

# CÓT LŌI CỦA CỘI BỒ ĐỀ

Buddhadasa Bhikkhu  
(Hoang Phong chuyên ngữ)

## Lời giới thiệu của người dịch

Năm 1961 một nhóm tu học Phật Pháp của nhân viên bệnh viện Siriraj ở Bangkok có mời một vị đại sư Thái Lan là Buddhadasa Bikkhu đến thuyết giảng trong ba ngày. Nội dung của ba buổi thuyết giảng này được ghi lại và in thành một quyển sách nhỏ. Năm 1984, một Phật tử người Thái dịch quyển sách này sang tiếng Anh với tựa đề là "*Heartwood from the Bodhi tree*" (*Cốt lõi của cội Bồ-đề*) và đến năm 2011 thì quyển sách này được một tỳ kheo ni người Pháp là Jeanne Schut dịch sang tiếng Pháp với tựa đề "*Le coeur du message du Bouddha*" (*Tâm điểm thông điệp của Đức Phật*).

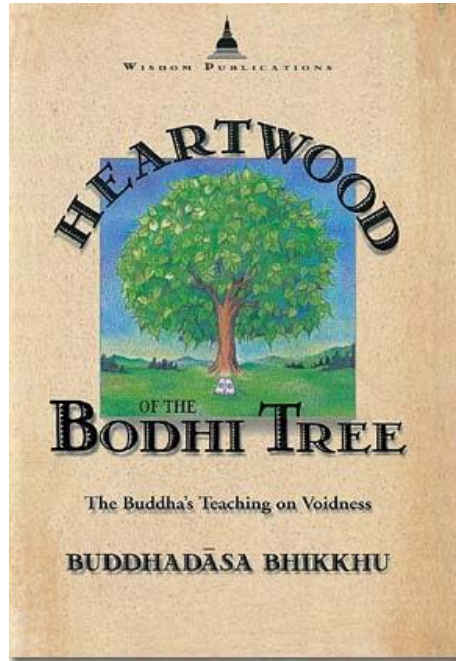
Buddhadasa xuất gia năm 1926 khi vừa được hai mươi tuổi. Sau vài năm tu học trong một ngôi chùa tại Bangkok ông nhận ra rằng "sự tinh khiết không thể nào tìm thấy ở những thành phố lớn", nên bèn rời chùa và trở về quê ông ở miền nam Thái Lan. Ông sửa lại một ngôi chùa hoang phế và đến năm 1932 thì biến ngôi chùa này thành một trung tâm giảng dạy Phật Pháp rất nổi tiếng tên là "*Suan Mokkhabalarama*" (*Khu vườn của Giác Ngộ*), một trong những nơi đầu tiên tại Thái Lan giảng dạy về thiền Vipassana.

Ông rất nhiệt tâm và bền chí trong việc nghiên cứu Tam Tạng Kinh và các tập bình giải bằng tiếng Pa-li. Ông chủ trương phải tìm lại sự tinh khiết nguyên thủy cho Phật Giáo. Tuy nhiên ông cũng nghiên cứu và tìm hiểu các tôn giáo khác và giữ một mối bang giao rất cởi mở với các tôn giáo này.

Trên phương diện thuyết giảng và quảng bá Đạo Pháp thì ông chủ trương chỉ nêu lên những điều chủ yếu, thiết thực và thật cần thiết nhằm giúp người tu tập loại bỏ được khổ đau và đạt được giác ngộ một cách trực tiếp và nhanh chóng. Ông không nêu lên các khái niệm mang tính cách triết học và đơn thuần tín ngưỡng, vì theo ôngđ ấy là những gì không thiết thực. Chính vìđi ểm này mà nhiều người thường hiểu lầm và xem ông thuộc vào nhóm các học giả và những người tu tập Tây Phương chủ trương "duy lý hóa" và "khoa học hóa" Phật Giáo, mà người đầu đàn của khuynh hướng này là một thiền sư người Anh tên là Stephen Bachelor.

Sự cởi mở và uyên bác của ông về Đạo Pháp đã được cơ quan Unesco chính thức thừa nhận vào năm 2006, tức là 13 năm sau khi ông đã m ất. Cũng xin nêu lên một ghi chú nhỏ là cơ quan Unesco không những chỉ thừa nhận các công trình kiến trúc và di tích lịch sử là gia tài văn hóa của nhân loại như người ta thường hiểu mà còn chọn lọc nhiều tác phẩm văn chương, âm nhạc, thi phú, triết học, tôn giáo... kể cả ngôn ngữ và các tập tục dân gian và xem đấ y cũng thuộc vào gia tài văn hóa nhân loại.

Dưới đây là phần chuyển ngữ buổi nói chuyện đầu tiên trong phần I của quyển sách. Người dịch mạn phép xin ghép thêm một vài lời ghi chú nhỏ với hy vọng có thể giúp người đọc dễ theo dõi nguyên bản hơn. Các lời ghi chú này được trình bày bằng chữ nghiêng và đặt trong hai dấu ngoặc.



**Bìa quyển sách "Cốt lõi của cội Bồ-đề"**

## Phần I

# Những điểm chính yếu nhất trong giáo huấn của Đức Phật

Cuộc hội ngộ giữa chúng ta hôm nay quả là một dịp may hiếm có, do đó tôi nghĩ rằng cũng nên nêu lên các đề tài trọng yếu nhất hầu có thể tóm lược được những điểm giáo lý căn bản trong *Dhamma (Đạo Pháp)*. Vì thế đề tài của buổi nói chuyện hôm nay sẽ là "Những điểm chính yếu nhất trong giáo huấn của Đức Phật", với hy vọng là nếu thấu hiểu được tường tận những điểm ấy thì quý vị nhất định cũng sẽ bước được một quãng thật dài trên đường tu học. Thật vậy, nếu không nắm vững được các điểm trọng yếu này thì quả rất khó cho quý vị có thể tránh khỏi mọi sự hoang mang: quý vị sẽ luôn thắc mắc là tại sao lại có quá nhiều thứ (*giáo lý*) cần phải học đến thế, chúng cứ tiếp tục nhân lên đến độ không sao có thể nhớ hết, hiểu hết và mang ra ứng dụng hết được (*Phật Pháp quá nhiều và quá đa dạng*). Đây là nguyên nhân thường thấy nhất đã khiến cho nhiều người phải bỏ cuộc trên Con Đường: họ thấy nản chí và sau đấy thì mỗi quan tâm đến Đạo Pháp của họ cũng sẽ dần dà bị phai nhạt đi. Họ cảm thấy việc ấy trở thành một gánh nặng phải mang trên vai và cũng chẳng biết phải xử trí với nó như thế nào nữa.

## Căn bản giáo huấn của Đức Phật

Trước hết tôi sẽ nhắc lại một vài điểm chính yếu trong giáo huấn của Đức Phật nhằm giúp quý vị ôn lại kiến thức của mình. Đây là những điểm thật "căn bản" và cần thiết để giúp quý vị hiểu được *Dhamma (Đạo Pháp)* một cách đúng đắn hơn. Tôi xin lập lại và nhấn mạnh ý nghĩa của chữ "căn bản", bởi vì có nhiều thứ hiểu biết không mang tính cách "căn bản", nếu không muốn nói là có một số những phần bình giải sai lầm nữa (*ý nói là có nhiều thứ giáo lý thêm thắt*). Đây là những thứ bình giải lệch lạc ngày càng đi trệch ra bên ngoài giáo huấn của Đức Phật. Dù cho những cách bình giải ấy có giữ được tính cách Phật Giáo mấy đi nữa thì đấy cũng chỉ là những thứ thêm thắt và sau này dần dà cũng sẽ bị loại bỏ ra ngoài giáo huấn của Đức Phật.

Để cho một điều gì đó có thể được xem là thuộc "căn bản" giáo huấn của Đức Phật thì điều ấy phải đáp ứng được hai điều kiện sau đây: thứ nhất là phải giúp loại bỏ được *dukkha (khổ đau)* và thứ hai là mọi người đều có thể tự kiểm chứng được điều ấy (*tức làm cho khổ đau phải chấm dứt*) mà không cần phải trông cậy vào bất cứ ai khác (*Phật Giáo là một tín ngưỡng tự lực*). Đây là hai yếu tố quan trọng nhất thuộc "nền móng" hay "căn bản" giáo huấn của Đức Phật.

Đức Phật không đề cập đến bất cứ điều gì không mang mục đích làm cho *dukkha* (*khổ đau*) phải chấm dứt, thí dụ như các chủ đề liên quan đến sự tái sinh chẳng hạn. Người ta có thể nêu lên với Đức Phật các câu hỏi đại loại như sau: Tái sinh là gì? Nó vận hành ra sao? Hậu quả của *kamma* (*nghiệp*) là gì? Thế nhưng tất cả các câu hỏi ấy không liên quan gì đến việc giúp cho khổ đau phải chấm dứt, và đây cũng là lý do cho thấy tại sao những thắc mắc đại loại như trên đây không nằm trong những lời giảng huấn của Đức Phật. Hơn nữa, đối với một người khi đã nêu lên các thắc mắc như trên đây thì tất nhiên họ cũng sẽ không còn một sự lựa chọn nào khác hơn là phải tin một cách mù quáng vào các câu trả lời mà họ tiếp nhận được từ một người nào đó mà chính những người này cũng không thể tự kiểm nghiệm được, và cũng chỉ biết đưa ra các câu trả lời dựa vào cảm nghĩ riêng của mình hay lập lại những gì đã được nghe người khác nói. Do đó, các chủ đề ấy sẽ tách xa dần từng chút một với *Dhamma* (*Đạo Pháp*), và sau cùng thì sẽ trở nên xa lạ hẳn với *Dhamma*, và cũng sẽ chẳng còn dính dáng gì với mục đích làm cho *dukkha* phải chấm dứt.

Ngược lại, nếu có thể gạt bỏ được những thứ thắc mắc (*vô ích*) ấy đi thì chúng ta cũng có thể sẽ tự hỏi: "*Dukkha* có thật sự hiện hữu hay không?" và "Cần phải làm gì để *dukkha* phải chấm dứt?". Đối với những câu hỏi ấy thì Đức Phật sẽ sẵn sàng trả lời, và những ai biết lắng nghe lời dạy của Ngài thì cũng sẽ nhờ đó mà thấu hiểu được sự thật trong từng chữ của các câu giải đáp ấy và không còn cần phải tin tưởng một cách mù quáng nữa. Người ấy sẽ ngày càng hiểu được minh bạch hơn cho đến một lúc nào đó thì sẽ thấu triệt được một cách hoàn toàn. Khi nào sự hiểu biết đạt mức toàn vẹn để có thể giúp cho người ấy trút bỏ vĩnh viễn được *dukkha* thì khi đó sự hiểu biết ấy sẽ được gọi là sự hiểu biết tối thượng (*có nghĩa là sự giác ngộ*). Khi đã đạt được sự hiểu biết tối thượng rồi thì người ấy cũng sẽ hiểu rằng ngay cả trong hiện tại cũng không hề có "người nào" là đang sống cả (*vì vô ngã nên không có "cái tôi" nào đang hiện hữu cả*); người ấy cũng sẽ hiểu và không còn một chút nghi ngờ nào rằng không hề có "cái tôi" và cũng không thể có bất cứ thứ gì thuộc vào "cái tôi" cả (*giải thích sự giác ngộ và giải thoát tuy rất đơn giản và dễ hiểu thế nhưng thật sâu sắc: đạt được sự hiểu biết tối thượng thì sẽ nhận thấy là "không có người nào" đang sống cả và cũng chẳng có gì thuộc vào "của ai cả" - kể cả thân xác và tâm thức của chính mình - và đây chính là sự giác ngộ và giải thoát*). Cái cảm tính về một "cái tôi" và cái "của tôi" chỉ có thể hiện ra khi nào chúng ta cứ để mặc một cách thật đần độn cho bản chất lừa phỉnh của các thứ cảm nhận giác cảm đánh lừa mình (*các kinh nghiệm cảm nhận của ngũ giác không biểu trưng đúng cho hiện thực, bởi vì đây chỉ là những sự diễn đạt của tri thức mang tính cách chủ quan, quy ước và đã bị tô đậm bởi các vết hằn của nghiệp, và chính đây là bản chất "lừa phỉnh" của chúng - có nghĩa là chúng không trung thực và luôn đánh lừa chúng ta khi chúng ta nhìn vào hiện thực*). Nếu không hề có một "cá nhân" nào sinh ra (*vô ngã*), thì tất cũng sẽ không hề "có ai" chết cả và cũng sẽ chẳng hề "có ai" tái sinh cả. Do đó tái sinh là một vấn đề hoàn toàn khôi hài và chẳng liên hệ gì đến Phật Giáo (*chủ đề này khá tế nhị và phức tạp, xin lưu ý là Buddhadasa vẫn đề cập đến vấn đề tái sinh giữa các kiếp sống khác nhau, thế nhưng khi phải giải thích về "luân hồi" thì ông chỉ nêu lên sự "luân hồi" của "cái tôi" trong tâm thức của mỗi người trong kiếp sống hiện tại. Đây là một điểm thật tinh tế liên quan đến chủ trương và phương pháp giảng huấn của Buddhadasa mà ít người hiểu hay chú ý đến. Cũng xin mạn phép ghi chú*

*thêm là Phật Giáo Tan-tra trong khi đó thì lại chủ trương nhìn thẳng vào cái chết nhằm để chủ động nó).*

Mục đích của giáo huấn Phật Giáo là giúp chúng ta hiểu được là không hề có "cái ngã" tức là không có gì có thể gọi là một "cá thể" cả. Cảm tính về sự hiện hữu của một "cá nhân con người" chỉ là một sự hiểu biết sai lầm của một tâm thức u mê. Đây chỉ đơn giản là một thân xác và một tâm thức, và cả hai thứ ấy thì cũng chỉ là sự vận hành của những quá trình mang tính cách tự nhiên. Sự vận hành ấy cũng chẳng khác gì như những chuyển động cơ học nhằm xử lý và biến chế các dữ liệu. Nếu các chuyển động ấy vận hành một cách sai lạc thì kết quả mang lại cũng sẽ là một sự hiểu biết đần độn và hoàn toàn ngớ ngẩn về hiện thực: tức có nghĩa là tin vào sự hiện hữu đích thật của một "cá thể" con người, vào một "cái tôi" và vào các sự vật thuộc vào cá thể của con người ấy. Nếu các chuyển động đó vận hành một cách đúng đắn thì sự quán thấy mang tính cách sai lầm trên đây chẳng những sẽ không xảy ra mà hơn thế nữa sẽ làm phát sinh ra một sự chú tâm thật trong sáng (*satipanna / truth-discerning awareness / sự tỉnh thức hay tỉnh giác*) giúp nhận biết được hiện thực. Đây chính là một sự quán thấy căn bản và đích thật, một sự nhận biết thật minh bạch chứng minh cho thấy rằng không hề có "cái ngã" và cũng chẳng có gì thuộc vào "cái ngã" cả.

Căn cứ vào sự kiện đó người ta có thể hiểu rằng vấn đề tái sinh hoặc bất cứ gì đại loại như thế không phải là một chủ đề thuộc lãnh vực giáo huấn Phật Giáo. Tốt hơn hết là chỉ nên nêu lên các câu hỏi như sau: "Có *dukkha* hay không?" hay là "Phải làm thế nào để dập tắt được *dukkha*?". Khi đã hiểu được nguyên nhân cội rễ mang lại *dukkha* là gì thì khi đó người ta cũng sẽ tìm được phương cách để loại bỏ nó. Thế nhưng cái nguyên nhân cội rễ ấy của *dukkha* là gì? Đây chính là thể dạng u mê (*vô minh*) tin tưởng một cách sai lầm vào sự hiện hữu của "cái tôi" và cái "của tôi".

Vấn đề liên quan đến "cái tôi" và cái "của tôi" (*khái niệm về vô ngã*) là vấn đề cốt lõi nhất trong giáo huấn Phật Giáo. Đây là những thứ phải loại bỏ cho bằng được (*tức là phải loại bỏ cái tôi và cái của tôi*). Do đó tất cả sự hiểu biết phải tập trung vào đây. Việc học hỏi cũng như cách tu tập về toàn bộ giáo huấn Phật Giáo cũng là đây, không có một ngoại lệ nào cả. Tôi xin quý vị hãy cố gắng ghi nhớ điều ấy.

Nếu nghiên cứu cặn kẽ phần căn bản làm nền móng cho *Dhamma* thì người ta cũng sẽ nhận thấy rằng chúng không đến đỗi quá nhiều. Trong một bài thuyết giảng Đức Phật cũng đã từng cho biết là chỉ có một nắm mà thôi (*trích dẫn trong kinh Simsapa-sutta - Samyutta Nikaya, LVI-31. Kinh này nhắc lại sự tích Đức Phật nhặt một nắm lá simsapa trong một khu rừng ở xứ Kosambi và nói với các đệ tử rằng: "Này các tỳ kheo, lá trong tay của Như Lai thật là ít so với số lá trên các cành cây của cả khu rừng này. Những gì Ta quán thấy được một cách trực tiếp nhiều hơn gấp bội [những gì Ta đang nắm trong tay, tức có nghĩa là những gì mà Ta đã thuyết giảng]. Thế nhưng tại sao Ta lại không giảng tất cả những thứ ấy? Bởi vì chúng không liên hệ gì đến chủ đích [của Con Đường], không phản ảnh một thể dạng đơn sơ nào của sự sống [tức chẳng liên hệ gì đến bất cứ một chúng sinh nhỏ nhoi nào], không đánh tan được sự mê lầm, loại bỏ được dục vọng, không mang lại sự đình chỉ, sự thanh thân, sự*



*quán thấy trực tiếp, sự tỉnh thức [sự Giác Ngộ] và sự Giải Thoát. Đây là lý do tại sao Ta không thuyết giảng". Sở dĩ mạn phép dài dòng nhắc lại bài kinh này bởi vì Buddhadasā mượn chính bài kinh này để làm phương châm giảng huấn của ông, tức chỉ giảng những gì thật cần thiết giúp người tu tập loại bỏ được khổ đau và đạt được sự giải thoát. Ông đã tìm đủ mọi cách để giúp người tu tập không bị lạc hướng trên Con Đường và không rơi vào những ngõ ngách phụ thuộc và dư thừa. Do đó, như đã nêu lên trong một ghi chú trên đây là một vài học giả Tây phương kể cả một số người Phật Giáo Thái Lan nghĩ rằng Buddhadasa chủ trương "đơn giản hóa" Phật Giáo, và đây là một sự sai lầm). Đức Phật đi ngang một khu rừng, Ngài cúi xuống nhặt một nắm lá và hỏi các tỳ kheo đang bước theo Ngài rằng lá trong tay Ngài có nhiều hơn lá trên các cành cây trong rừng hay không. Tất cả các tỳ kheo đều đồng loạt trả lời rằng lá trên các cành cây trong rừng nhiều vô số lần hơn so với số lá trong tay Ngài. Quý vị hãy nhìn vào những lời ẩn dụ ấy để hiểu Đức Phật muốn nói lên điều gì: lá trong rừng quả là nhiều vô kể. Đức Phật có ý cho biết là những gì mà Ngài đã khám phá ra thì nhiều như lá trong rừng, thế nhưng những gì cần phải giảng dạy và mang ra thực hành thì ững chẳng nhiều hơn nắm lá trong bàn tay của Ngài (Đức Phật quán thấy được bản chất của hiện thực, thấu triệt được các quy luật vận hành của mọi hiện tượng trong vũ trụ, thế nhưng Ngài chỉ chọn ra những hiểu biết nào thiết thực nhất nhằm có thể trực tiếp mang lại sự giải thoát cho tất cả chúng sinh).*

Tóm lại những gì trên đây cho thấy là các nguyên lý chính yếu cần phải mang ra để luyện tập nhằm loại trừ *dukkha* thì cũng không nhiều hơn một nắm lá trong tay, trong khi đó thì lại có hàng hà sa số đủ mọi thứ khác trong thế giới này. Chúng ta phải nhận thấy lợi điểm lớn lao của sự ít ỏi đó, bởi vì nó sẽ không vượt quá xa khả năng học hỏi và sức hấp thụ của chính mình. Đây là điểm quan trọng đầu tiên mà chúng ta phải ý thức được hầu dựa vào đây để thiết đặt một nền móng hiểu biết vững chắc cho toàn bộ giáo huấn Phật Giáo.

Tôi vừa nêu lên các chữ "giáo huấn Phật Giáo" và tôi mong rằng quý vị cũng nên tìm hiểu ý nghĩa chính xác của các chữ này là gì. Vào thời buổi của chúng ta ngày nay, mỗi khi nghe nói đến "giáo huấn Phật Giáo" thì đầy cứ như là một đám mây mù: quá sức mênh mông lại không được định nghĩa đầy đủ. Vào thời kỳ của Đức Phật người ta sử dụng một thuật ngữ khác hơn (*không gọi là giáo huấn Phật Giáo*): đây là chữ *Dhamma* (*xin chú ý chữ "Phật Giáo" - Buddhism - là một chữ do người Tây Phương chỉ mới sáng chế ra vào đầu thế kỷ XIX - khoảng năm 1925!*). Chữ *Dhamma* (*Đạo Pháp*) chỉ có nghĩa là làm cho *dukkha* (*khổ đau*) phải chấm dứt. Có nhiều thứ *dhamma* khác nhau, *dhamma* của Đức Phật thì được gọi là "*Dhamma* của nhà sư Cồ Đàm". Nếu đây là *dhamma* của những người tu hành khác, chẳng hạn như của vị Nigantha Nâtaputta (*một vị cùng thời với Đức Phật và là người sáng lập ra Đạo Ja-in / Jâism*) thì gọi là "*Dhamma* của Nigantha Nâtaputta". Ai thích *dhamma* nào thì cứ nghiên cứu *dhamma* ấy cho đến lúc hiểu được thấu đáo và sau đó thì mang ra thực hành. Sở dĩ trong các thời kỳ xa xưa người ta gọi đây là "*Dhamma* của nhà sư Cồ Đàm" bởi vì vào các thời kỳ ấy *Dhamma* còn rất tinh khiết, không hề có cạm bẫy, cũng chưa có vô số các thứ ngoại lai được ghép thêm vào. Ngày nay thì lại khác, chúng ta gọi chung *Dhamma* và tất cả những thứ thêm thắt là "giáo huấn Phật Giáo". Chỉ vì chúng ta thiếu cẩn trọng cho nên cái gọi-là "giáo huấn Phật Giáo" đã trở thành cả một đám mây mù gồm cả những thứ hoàn toàn

ngoại lai mà trước đó không hề có trong giáo lý nguyên thủy (*cũng xin mạn phép góp thêm một vài lời ghi chú. Nếu đã là một người Phật tử thì lúc nào cũng phải ý thức được tính cách vô thường của tất cả mọi hiện tượng, Dhamma cũng chỉ là một hiện tượng. Tính cách đặc thù và độc đáo nhất của Phật Giáo chính là ở điểm đó. Dhamma tiến hóa và biến đổi qua thời gian, không gian và tương tác cũng như thích ứng với bối cảnh chung quanh để trở nên vô cùng phong phú và do đó cũng sẽ rất phức tạp - kể cả những sự diễn đạt sai lầm - thế nhưng chính đây là sinh lực của Phật Giáo. Đây là những gì cho thấy Phật Giáo khác hơn so với các tôn giáo dựa vào những nguyên lý chết khô và cứng nhắc. Tuy nhiên Buddhadasa hoàn toàn có lý khi ông chủ trương tìm kiếm những gì nguyên thủy nhất, tinh khiết nhất và thiết thực nhất để giúp người tu tập một cách hiệu quả hơn).*

Giáo huấn đích thật của Phật Giáo cũng đã quá đầy đủ - nhiều như lá trong rừng - thế nhưng những gì cần mang ra để học hỏi và tu tập thì lại chỉ như một nắm lá trong tay. Mặc dù đã quá nhiều thế nhưng kể cả vào thời buổi này người ta vẫn còn cứ muốn ghép thêm vào giáo huấn của Đức Phật đủ mọi thứ khác, chẳng hạn như lịch sử tôn giáo và tâm lý học ứng dụng... Hãy nêu lên một thí dụ ngay trong trường hợp của Tạng Luận (*Abhidhamma / A-tì-đạt-ma luận, tức là tạng thứ ba trong Tam Tạng Kinh, một tạng kinh được trước tác sau khi Đức Phật đã tịch diệt*), nội dung của tạng kinh này gồm nhiều phần thuộc tâm lý học, nhiều phần khác thuộc triết học, và cứ thế mà tạng kinh này ngày càng được triển khai thêm nhằm đáp ứng sự đòi hỏi của các môn đồ (*Tạng Luận được trước tác suốt trong khoảng mười thế kỷ liên tiếp - từ thế kỷ thứ I đến thế kỷ XI, tức cho đến thời kỳ Phật Giáo bắt đầu suy tàn khắp nơi ở Á Châu. Hơn nữa Tạng Luận cũng gồm có nhiều văn bản khác nhau với nội dung ít nhiều khác nhau tùy theo các học phái*). Do đó đã có quá nhiều thứ được ghép thêm vào giáo huấn của Đức Phật. Tất cả các thứ ấy được gom chung dưới một tên gọi duy nhất là "giáo huấn Phật Giáo", thế nhưng trên thực tế thì lại có nhiều thứ "giáo huấn Phật Giáo" khác nhau (*nhiều học phái, tông phái...khác nhau*).

Nếu không nhận thấy được các điểm trọng yếu thì tất nhiên chúng ta cũng sẽ khó tránh khỏi bối rối khi phải chọn một giáo huấn thích hợp với mình. Đây cũng chẳng khác gì bư ớc vào một cửa tiệm bán quá nhiều mặt hàng khiến chúng ta không còn biết phải chọn thứ nào. Thông thường chúng ta chỉ biết căn cứ vào sở thích của mình để chọn lựa - tức thêm một chút này, bớt một chút kia, làm thế nào để hợp ý mình. Thế nhưng thật ra thì đây chỉ là cách lựa chọn dựa vào các yếu điểm sẵn có tức là chiều theo các sở thích riêng tư của mình, thay vì phải phán xét dựa vào sự chú tâm và tỉnh giác. Chính vì thế mà đời sống tu tập tâm linh của chúng ta đôi khi chỉ gồm toàn những thứ chuyện như lễ bái, cố gắng "tạo thêm công đức", học thuộc lòng kinh đi ền, tìm cách tránh bớt lo sợ (*cầu khẩn, thiền định nhằm vào mục đích lẩn tránh hiện thực...*), v.v. Thế nhưng tất cả những thứ ấy nào có liên hệ gì với giáo huấn Phật Giáo đâu.

Như vậy thì chúng ta cũng phải cố gắng để phân biệt được đâu là giáo huấn Phật Giáo và đâu là những thứ thêm thắt đã được ghép thêm vào. Kể cả đối với giáo huấn đích thật thì chúng ta cũng phải nhận biết được những điểm nào căn bản và chủ yếu nhất. Đây là những gì mà tôi sẽ trình bày với quý vị sau đây.

## Căn bệnh tâm linh

Các buổi thuyết trình này được tổ chức trong một bệnh viện, do đó cũng đã khiến cho tôi nhớ đến một tập Luận Giải đã từng ví Đức Phật như một vị "Luong Y" về tâm linh. Khi tìm hiểu một số các lời giáo huấn của Đức Phật và các lời bình giải trong các Tập Luận thì người ta cũng có thể nhận thấy được một số tiêu chuẩn để giúp xác định hai thứ bệnh: đây là bệnh thể xác và bệnh tâm thần. Kinh sách thường nói đến một thứ bệnh gọi là "bệnh tâm thần", thế nhưng cách mô tả và chẩn bệnh thì có phần khác hơn so với ngày nay. Vào thời đại của Đức Phật, căn bệnh này chỉ có nghĩa là một sự quán thấy sai lầm về mọi vật thể, hay chỉ là một sự thèm khát. Ngày nay thì thuật ngữ này lại được sử dụng để chỉ định các bệnh tâm thần thật sự, tức liên hệ đến cơ thể (*trong đó có cả não bộ*) và do đó cũng có nghĩa là liên hệ đến toàn bộ lãnh vực thân xác nói chung (*thân xác và não bộ*). Nhằm giúp định nghĩa các thuật ngữ trên đây rõ ràng hơn, tôi đề nghị nên đặt ra thêm một thuật ngữ thứ ba nữa: trước hết là gom các thứ bệnh thuộc thân xác và tâm thần vào một thứ và gọi chung là "bệnh tâm thần", và thuật ngữ mới được đề nghị thêm là "bệnh tâm linh" (*maladie spirituelle / spiritual disease*) để chỉ định những gì mà Đức Phật mô tả như là một thứ bệnh của tâm thức (*mỗi người đều có thể có sức khỏe tốt, không đau ốm, hoặc cũng có thể bị "bệnh tâm thần" tức là các thứ bệnh trên thân xác và trong não bộ - điên loạn, thế nhưng tất cả mọi người thì đều bị "bệnh tâm linh" tức là bệnh gây ra bởi sự quán thấy sai lầm về mọi sự vật - u mê, vô minh*).

Chữ "tâm thức" chỉ định các khía cạnh tâm thần thật tinh tế đang bị nhiễm bệnh, bởi vì nó bị chi phối bởi các con vi khuẩn tâm thần, đây là vô minh và sự quán thấy sai lầm về mọi sự vật (*Buddhadhasa cụ thể hóa tình trạng quán nhận sai lầm của tâm thức về hiện thực như là một căn bệnh trầm kha do các con vi khuẩn của sự u mê và lầm lẫn gây ra. Đối với Phật Giáo, những gì chúng ta quán nhận được về hiện thực đều hoàn toàn chủ quan, quy ước, đã bị bóp méo bởi các xúc cảm đã bị chi phối bởi nghiệp. Dù cho chúng ta khỏe mạnh không đau ốm trên thân xác, cũng không bị thác loạn tâm thần - mất trí, điên loạn -, thế nhưng sự vận hành của tâm thức chúng ta phản ảnh bởi tác ý, ngôn từ và hành động là một sự vận hành bệnh hoạn, và Buddhadasa gọi đây là căn bệnh tâm linh của con người, và tất cả mọi người đều mắc phải căn bệnh này*). Một tâm thức chông chát vô minh và bị chi phối bởi sự nhận thức sai lầm về mọi sự vật là một tâm thức bị "bệnh tâm linh": sự quán thấy của nó về các sự vật đều sai. Vì quán thấy sai nên nó suy nghĩ sai, nói năng sai và hành động sai. Chứng bệnh tâm linh tàng ẩn bên trong những thứ ấy, tức là bên trong các tư duy, ngôn từ và hành động của mình.

Quý vị có thể nhận thấy ngay là tất cả mọi người đều bệnh hoạn vì vướng phải căn bệnh tâm linh, không có một ngoại lệ nào cả. Các chứng bệnh thân xác và tâm thần chỉ xảy ra cho một số người nào đó, vào một lúc nào đó, và chúng thì cũng không đến nỗi khủng khiếp gì cho lắm. Chính đây là lý do tại sao giáo huấn Phật Giáo lại không quan tâm đến các thứ bệnh liên quan đến thân xác và tâm thần ấy (*cũng xin nhắc thêm là nếu xem việc thiền định là một phương tiện nhằm mục đích mang lại sức khỏe cho thân xác và sự thăng bằng cho tâm*



*thức thì đây không phải hay ít nhất là chưa phải là Phật Giáo, thiên định phải có một mục đích cao xa và sâu sắc hơn nhiều, tức là chữa chạy căn bệnh tâm linh trầm kha trong tâm thức con người nhằm biến cải cách nhìn sai lầm của mỗi cá thể trước hiện thực*). Giáo huấn Phật Giáo là phương thuốc điều trị căn bệnh tâm linh và Đức Phật là Vị "Lương Y của tâm thức".

Tóm lại là tất cả mọi người đều vướng phải căn bệnh tâm linh và tất cả đều phải chữa lành căn bệnh ấy. *Dhamma (Đạo Pháp)* là liều thuốc để điều trị, phải sử dụng "nắm lá thật ít ỏi" ấy của giáo huấn Phật Giáo như một liều thuốc để uống, để hấp thụ và để chữa lành căn bệnh.

Quý vị cũng nên ghi nhận thêm là vào thời buổi chúng ta ngày nay con người không còn biết quan tâm đến chứng bệnh tâm linh nữa, do đó họ không ngừng gây ra mọi thứ xấu xa, không riêng cho họ mà cho cả người khác nữa, bởi vì khi có một người mắc bệnh tâm linh thì cũng sẽ lây sang cho người khác và toàn thể giới cũng sẽ mắc bệnh theo (*vô minh tạo ra vô minh, hung bạo kéo theo hung bạo*). Cả thế giới đang lâm bệnh, vừa là bệnh tâm thần (*trên thân xác và trong tâm thần*) vừa là bệnh tâm linh, cũng chính vì thế mà chúng ta thay vì tìm thấy một sự an bình bền vững thì lại phải chịu đựng một tình trạng khủng hoảng triền miên. Dù chúng ta có ra sức cố gắng và đấu tranh cách mấy đi nữa thì chúng ta cũng chẳng tìm thấy sự an bình, dù chỉ trong chốc lát. Ngồi lại để nói chuyện hòa bình lâu dài với nhau thì chỉ là cách làm mất thêm thì giờ vô ích, bởi vì tất cả các phe phái liên hệ đều vướng phải bệnh tâm linh, tất cả đều cho mình có lý, mọi người khác đều sai (*thường thì những nhà lãnh đạo ngồi vào để bàn thảo hay thương thuyết với nhau đều là những người "lành mạnh" trên phương diện tâm thần, có trí thông minh hơn người, học cao, hiểu rộng, khôn ngoan, lãnh đạo giỏi, quân sự giỏi, mưu mô nhiều..., thế nhưng đối với Phật Giáo, hay ít ra là đối với Buddhadasa, thì họ đều mắc bệnh tâm linh rất nặng*). Tất cả các phe phái đều mắc phải bệnh tâm linh và vì thế nên lúc nào họ cũng tạo ra toàn là *dukkha (khổ đau)* cho chính mình và cho cả người khác và ngày càng nhiều hơn. Tương tự như có một guồng máy được thiết kế sẵn trong thế giới này để sản xuất ra khổ đau. Vậy phải làm thế nào để mang lại sự an bình cho thế giới?

Phải chữa khỏi chứng bệnh tâm linh đang hành hạ từng chúng sinh trong thế giới này. Thế thì lấy gì để chữa chạy cho họ? Nhất định phải có một liều thuốc có thể hóa giải được căn bệnh ấy! Vâng, đúng thế: đây là nắm lá *Dhamma* của giáo huấn Phật Giáo (*các câu này tóm lược ý nghĩa của Tứ Diệu Đế*).

Sau đây là lý do giải thích cho các thắc trên đây là tại sao ngày nay giáo huấn không còn là một phương tiện cho con người nương tựa nữa, đúng như sự mong ước của những người tu hành, mặc dù người ta vẫn thường cho rằng ngày nay Phật Giáo đã phát triển hơn xưa rất nhiều và số người hiểu biết thấu đáo về Phật Giáo cũng đông hơn gấp bội so với trước đây? Thật thế dù người ta có nghiên cứu giáo huấn thật chu đáo và thấu triệt thật sâu xa đi nữa, thế nhưng nếu không ý thức được rằng mình đang bị bệnh tâm linh thì làm thế nào mà hiểu được giáo huấn là gì, và phải mang ra áp dụng như thế nào? Nếu không ý thức được là mình đang ốm đau thì nào chúng ta có nghĩ đến việc phải tìm đến một vị y sĩ để điều trị đâu,

do đó chúng ta cũng chẳng thuốc men gì cả, có phải đúng thế hay không? Hầu như mọi người chẳng ai ý thức được là mình đang lâm bệnh, vì thế mà vấn đề "thuốc thang" chỉ là một thứ phong trào (*có thể còn tệ hại hơn là một phong trào nữa, bởi vì "thuốc thang" cũng có thể chỉ là màu mè, một hình thức mưu đồ hay một phương tiện để lừa phỉnh kẻ khác*). Chúng ta đi nghe giảng về *Dhamma* và đôi khi chúng ta cũng nghiên cứu *Dhamma* như là một phương thuốc kỳ diệu, thế nhưng chẳng bao giờ nghĩ đến là mình đang bệnh hoạn. Chúng ta tiếp nhận *Dhamma* và ngay sau đó thì đặt nó sang một bên, hoặc giả cũng có thể mang ra làm đầu đề để tranh biện với nhau, đôi khi cũng thừa dịp để cãi lý hay gây hấn với nhau. Đây là lý do giải thích tại sao *Dhamma* ngày nay không còn là một phương tiện hiệu quả để điều trị cho thế giới nữa.

Nếu thật sự chúng ta muốn thiết đặt nền móng cho một xã hội Phật Giáo, tại nơi này và ngay trong lúc này, thì chúng ta phải nắm vững được các chủ đích tối hậu của xã hội đó, được như thế thì sự cố gắng của chúng ta mới có thể mang lại những kết quả đúng đắn được, nói cách khác là trong trường hợp ấy *Dhamma* mới có thể giúp chữa trị được chứng bệnh tâm linh một cách trực tiếp và hiệu quả. Phải nhận định được các chủ đích một cách minh bạch, nếu không thì chúng ta cũng sẽ chẳng biết là phải bước theo hướng nào mà đi. Thật ra thì chỉ có một ít "mật ngọt thiêng liêng" trong lòng bàn tay, thế nhưng phải biết mang ra sử dụng như thế nào cho thật đúng và hiệu quả. Phải làm thế nào cho việc tu tập của mình mang lại lợi ích và không trở thành một trò hề.

Đến đây chúng ta hãy tìm hiểu xem cái bệnh tâm linh ấy là gì và phải làm thế nào để điều trị bằng một nắm lá *Dhamma* trong tay.

## **Vi khuẩn làm phát sinh ra căn bệnh tâm linh**

Những con vi khuẩn làm phát sinh ra căn bệnh tâm linh tàng ẩn trong các cảm tính gọi là "chúng ta" và cái "của chúng ta", của "cái tôi" và cái "của tôi", đây là các thứ cảm tính thường xuyên tấn công chúng ta. Những con vi khuẩn ấy nằm sẵn trong đầu chúng ta, trước hết chúng phát triển dưới hình thức các cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi", và sau đó thì các cảm tính ấy, dưới tác động của thể dạng tâm thần tự xem mình là trung tâm, sẽ biến thành tham lam, hận thù và sự quán thấy sai lầm về mọi sự vật. Đây chính là những gì sẽ tạo ra mọi thứ bấn loạn cho mình và cho cả người khác. Các thứ bấn loạn ấy chính là các triệu chứng của căn bệnh tâm linh đang hoành hành trong tâm thức chúng ta. Tóm lại chúng ta cũng có thể gọi "căn bệnh tâm linh" là "căn bệnh của "cái tôi" và cái "của tôi".

Tất cả mọi người đều mắc phải căn bệnh về "cái tôi" và cái "của tôi" và vẫn còn tiếp tục tiếp nhận thêm những thứ vi khuẩn đó ngày càng nhiều hơn mỗi khi nhìn thấy được một hình tướng, ngửi thấy một mùi, sờ vào một vật thể, nhận ra được một vị hay suy nghĩ sai lầm trong đầu, hoặc nói cách khác thì đây là cách người ta bị lây nhiễm vi khuẩn qua các sự tiếp xúc của giác cảm với các vật thể thuộc môi trường chung quanh, các vật thể ấy chứa đầy vi khuẩn và chúng lây sang cho ta.

Chúng ta phải ý thức được là các con vi khuẩn ấy sẽ tạo ra cho chúng ta sự bám víu dưới hai thể dạng khác nhau: bám víu vào "cái tôi" và cái "của tôi". Bám víu vào "cái tôi" có nghĩa là cảm thấy rằng con người của chính "tôi đây" đúng là một thực thể, tức là "tôi" đúng thật đang như thể này hay là đang như thể kia, "tôi" ngang hàng, thua kém hay cao hơn những người khác, v.v. Các thái độ hành xử ấy chỉ là các cách nhằm để biểu lộ một "cái tôi". Đối với cái "của tôi" thì có nghĩa là gì? Đây là cách xem các sự vật thuộc của mình: đây là sở thích "của tôi", đây là quan điểm "của tôi". Kể cả trường hợp đối với những thứ mà mình ghét cay ghét đắng thì mình vẫn cứ xem đấy là những kẻ thù "của chúng ta". Tóm lại đây là những gì gọi là cái "của tôi".

Các thứ cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" thật hết sức nguy hiểm, nguy hiểm đến độ phải gọi đấy là một thứ bệnh mang tên là "bệnh tâm linh". Tất cả các ngành triết học triển khai vào thời kỳ của Đức Phật đều nhằm vào việc điều trị chứng bệnh ấy. Mặc dù mỗi ngành dựa vào các phương pháp khác nhau, thế nhưng mục đích thì cũng chỉ là một: đấy là cách phải làm thế nào để loại bỏ được "cái tôi" và cái "của tôi". Sự khác biệt (với Phật Giáo) là các ngành triết học ấy cho rằng sau khi đã loại bỏ được các thứ cảm tính ấy (về "cái tôi" và cái "của tôi") thì những gì còn sót lại sẽ là *Cái Ngã Đích Thật*, cái *Atman Tinh Khiết*, đơn giản hơn đây chỉ là sự Thèm Khát (tức là một hình thức thèm khát hay bám víu: một cách ám chỉ và mô tả linh hồn thật độc đáo). Trái lại giáo huấn Phật Giáo không chấp nhận cách nêu lên các loại thuật ngữ đó nhằm để tránh không làm phát sinh ra một sự bám víu nào khác vào "cái tôi" và các sự vật thuộc vào "cái tôi". Theo Đức Phật thì khi nào biết nhìn vào "cái tôi" và cái "của tôi" đúng với bản chất của chúng thì khi đó chỉ sẽ còn lại một sự trống không thật hoàn hảo gọi là *nibbana* (niết-bàn) - theo đúng với câu "*nibbanam paramam sunam*" tức có nghĩa là một thể dạng hoàn toàn trống không về "cái tôi" và cái "của tôi" - không có bất cứ thứ gì khác còn lưu lại nữa. *Nibbana* biểu trưng cho sự chấm dứt của chứng bệnh tâm linh.

Vấn đề về "cái tôi" và cái "của tôi" thật hết sức khó để thấu triệt. Nếu không đủ sức tập trung sự suy nghĩ thật sâu xa thì quả là rất khó để có thể quán thấy được *dukkha* (khổ đau) đang tàng ẩn thật kín đáo phía sau "cái tôi" và cái "của tôi", đấy là những con vi khuẩn gây ra căn bệnh tâm linh.

Thuật ngữ "*attā*" còn gọi là "*cái ngã*" mang cùng ý nghĩa với chữ "*ego*" ("*cái tôi*") trong tiếng La-tinh. Khi cảm tính về "cái tôi" hiện lên thì chúng ta gọi đấy là tánh ích kỷ (*égotisme / egocentricity, egocentrism / tính tư lợi, tự xem mình là trung tâm*), bởi vì mỗi khi xuất hiện thì nó sẽ làm phát sinh ra cảm tính về cái "của tôi" một cách thật tự nhiên. Nếu đem ghép chung cảm tính về "cái tôi" và cảm tính về các sự vật là "của tôi" thì tất sẽ đưa đến sự ích kỷ đúng với ý nghĩa của nó (*egoism*). Người ta thường có xu hướng bảo rằng "*ego*" ("*cái tôi*") là một thứ gì thật tự nhiên nơi tất cả mọi sinh vật và có thể xem đó như là trọng tâm của sự sống. Nếu dịch sang tiếng Anh thì chữ này có nghĩa là "linh hồn" (*soul*), một chữ phát sinh từ tiếng Hy Lạp *kentriçon*, và chữ này thì có nghĩa là "trung tâm". Do đó *attā* (*cái ngã*) có thể xem là trọng tâm hay phần cốt lõi thật cần thiết nơi mọi sinh vật, và chính vì thế nên hết sức khó cho một người bình thường (*không tu tập*) có thể trừ khử được nó hay thoát được nó.

Tóm lại là một người không thức tỉnh sẽ luôn bị chi phối bởi sự ích kỷ. Thật ra thì thể dạng ích kỷ đó không nhất thiết phải thường xuyên phát lộ một cách công khai, mà nó chỉ hiện ra khi có sự tiếp xúc của các giác quan, có nghĩa là khi trông thấy một hình tướng, nghe được một âm thanh, ngửi thấy một mùi, sờ vào một vật thể hay mỗi khi có một tư duy hiện ra trong tâm thức. Mỗi khi cảm tính về "cái tôi" hay cái "của tôi" đã hiện ra thì người ta có thể bảo đây là lúc mà triệu chứng của căn bệnh đã phát hiện đầy đủ, bất kể đây là do cơ quan giác cảm nào đã đánh thức nó. Vào đúng lúc xảy ra sự tiếp xúc giác cảm thì cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" cũng sẽ hiện ra, các triệu chứng của căn bệnh cũng theo đó mà phát hiện thật rõ rệt, và theo đó sự ích kỷ đích thật cũng sẽ phát lộ một cách cực mạnh.

Ở cấp bậc này, chúng ta không còn xem đây là một thứ cảm tính tư lợi (*egotism*) nữa mà là một sự ích kỷ với đầy đủ ý nghĩa của nó (*égoïsme / selfishness, egoism / sự ích kỷ, sự hẹp hòi, bủn xỉn, chỉ biết nghĩ đến mình*), bởi vì đây là một thứ cảm tính vị kỷ khiến con người bị đánh lạc hướng và rơi vào con đường sai lầm, một con đường thấp hèn chỉ biết nghĩ đến bản thân mình và mặc kệ người khác, mọi hành động đều biểu trưng cho sự ích kỷ tột độ. Trong trạng thái đó, con người chỉ còn biết hành động dưới sự chi phối của sự thèm muốn, ghét bỏ và tình trạng u mê về thực thể của mọi sự vật. Căn bệnh phát hiện dưới hình thức của một sự ích kỷ mang lại mọi thứ tai hại cho chính mình và cho cả người khác. Đây là mối hiểm nguy lớn nhất trong thế giới ngày nay. Sở dĩ thế giới đang lâm vào tình trạng nhiễu loạn và loạn lạc cũng đơn giản chỉ vì tất cả mọi người đều ích kỷ, họ kéo bè lập đảng để kình chống nhau. Họ cứ nhắm mắt đấm đá nhau, thế nhưng thực ra trong thâm tâm thì nào họ có cố tình muốn như thế đâu, đây chỉ vì họ bị thúc đẩy bởi các thứ xung năng mà họ không đủ sức để cưỡng lại. Đây là cách mà căn bệnh thâm nhập và lan rộng trong cơ thể họ. Sở dĩ các thứ vi khuẩn gây ra bệnh tật lan tràn trên thế giới đây là vì chẳng hề có ai biết được phương thuốc cứu chữa để mang ra sử dụng, tuy rằng phương thuốc ấy lại đang sẵn có và đây là cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo.

## Cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo là gì?

Tôi rất mong quý vị sẽ nắm bắt được thể nào là "cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo". Trong buổi nói chuyện hôm nay, nếu tôi nêu lên câu hỏi: "Vậy cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo là gì?" thì nhất định tôi cũng sẽ nhận được vô số các câu trả lời trái ngược nhau, không câu nào giống với câu nào cả. Mỗi người trả lời tùy theo những gì mà họ được học hay được nghe, hoặc là do sự suy luận riêng của mình. Chúng ta cứ thử nhìn vào những gì đang xảy ra trong thế giới ngày nay xem sao. Trong thế giới của chúng ta còn có được mấy ai đủ sức để nhận biết đâu là cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo? Và trong số đó có mấy ai đã mang ra ứng dụng hiệu quả được cái cốt lõi đó?

Nếu nêu lên câu hỏi tâm điểm của Phật Giáo là gì thì một số người sẽ bảo rằng đây là Bốn Sự Thật Cao Quý (*Tứ Diệu Đế*), một số người khác thì lại cho đây là *aniccamdukkhamanatta* (tức là *Ba Dấu Ấn* hay *Ba Nguyên Lý Ấn B* *ản của Phật Giáo là*

*aniccam: vô thường, dukkha: khổ đau hay bất toại nguyên, manatta: vô ngã. Tuy nhiên cũng xin ghi nhận thêm là nhiều kinh sách còn đề nghị thêm một dấu ấn thứ tư là nibbanā hay niết-bàn) và một số người khác nữa thì lại đọc lên vanh vách các câu sau đây:*

*Sabba pipassa akaranam  
Kusalassupasampada  
Sacitta pariyodapanam  
Etam Buddhanasasanam*

(có nghĩa là : "không nên làm điều xấu, chỉ nên làm điều tốt, tinh khiết tâm thức mình, đây là cốt lõi giáo huấn của Đức Phật")

Tất cả các câu trả lời trên đây đều đúng, thế nhưng chỉ đúng được một phần, chẳng qua bởi vì mọi người chỉ trả lời một cách thuộc lòng mà quên mất đi là phải tự kiểm chứng bằng kinh nghiệm của chính mình xem có đúng thật như thế hay không.

Để nêu lên cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo tôi chỉ xin nhắc lại với quý vị một câu phát biểu vô cùng đơn giản của Đức Phật: "**Không được bám víu vào bất cứ gì cả**". Trong kinh Majjhima Nikaya (*Trung A Hàm*) có thuật lại rằng một hôm có một người bước đến đánh lễ Đức Phật và thỉnh cầu Ngài hãy tóm lược giáo huấn của Ngài bằng một câu thật ngắn gọn, và nếu được thì câu ấy sẽ là gì. Đức Phật đáp lại rằng Ngài có thể làm được việc ấy và đã nói lên câu trên đây: "**Sabbe dhamma nalam abhinivesaya**" tức là "**Không được bám víu vào tất cả**" ("**Sabbe dhamma**" có nghĩa là **bất cứ gì**, "**nalam**" không được phép, "**abhinivesaya**" **bám víu vào**). Đức Phật còn nhấn mạnh thêm tầm quan trọng của câu này bằng cách nói thêm rằng nếu ai được nghe những lời cốt tủy ấy thì cũng có nghĩa là nghe được tất cả giáo huấn, và nếu ai tiếp nhận được quả của việc tu tập ấy (*không bám víu vào tất cả* ) thì cũng có nghĩa là tiếp nhận được tất cả các quả do giáo huấn của Ngài mang lại.

Nếu ai nắm vững được sự thật trong những lời giáo huấn ấy một cách hoàn hảo - tuyệt đối không được bám víu vào bất cứ gì cả - thì người ấy cũng sẽ không còn bị những con vi khuẩn gây ra các thứ bệnh thèm muốn, ghét bỏ và vô minh thâm nhập, đây là các thứ bệnh đưa đến những hành động sai lầm, dù là trên thân xác, bằng ngôn từ hay trong tâm thức. Chính vì thế, cứ mỗi khi có một hình tướng, một âm thanh, một mùi, một vị, một sự va chạm hay một hiện tượng tâm thần phát hiện, thì kháng thể "không được bám víu vào bất cứ gì cả" sẽ giúp chặn đứng ngay được sự lây nhiễm. Vi khuẩn không thể thâm nhập được, hoặc cũng có thể cứ để cho chúng thâm nhập nhằm để dễ tiêu diệt chúng hơn. Dù sao thì vi khuẩn cũng sẽ không thể nào sinh sôi nảy nở và gây ra bệnh được, bởi vì kháng thể trong người luôn tìm cách tiêu diệt chúng. Thật vậy kháng thể đó có hiệu lực vô song và vĩnh viễn. Và đây là cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo, của tất cả *Dhamma*. Không được bám víu vào bất cứ gì cả!

Bất cứ ai đã thực hiện được sự thật đó thì cũng có thể xem như đã tạo được cho mình kháng thể giúp hóa giải mọi sự tác hại của căn bệnh tâm linh và khiến cho nó phải chấm dứt. Người ấy sẽ không còn bị căn bệnh làm cho mình phải khổ sở với nó nữa. Thế nhưng đối với



trường hợp của một người bình dị không thấu triệt được cốt lõi của giáo huấn của Đức Phật là gì thì hoàn toàn khác hẳn: người này không có một sức đề kháng nào cả.

Đến đây có lẽ quý vị cũng đã nắm vững được ý nghĩa của "căn bệnh tâm linh" là gì và ai là vị lương y chữa khỏi được căn bệnh ấy. Thế nhưng chỉ khi nào ý thức được là mình đang bệnh thì khi ấy mình mới thật sự nghĩ đến việc chữa chạy và sử dụng liệu thuốc thích nghi. Nếu chưa ý thức được là mình đang bệnh thì mình vẫn cứ sống nhõn nhơ và đua đòi những gì mình thích. Đấy chẳng khác gì như một người bị lao phổi hay bị ung thư mà cứ lo vui đùa không quan tâm đến việc chữa chạy cho đến một lúc nào đó thì mọi sự đã muộn, người ấy sẽ không sao tránh khỏi cái chết do căn bệnh của mình gây ra.

Không nên vướng vào những chuyện ngu xuẩn đại loại như thế! Phải luôn tuân theo những lời chỉ dạy của Đức Phật: "Không được chảnh mãng. Phải luôn chú tâm thật mạnh". Biết chú tâm thật mạnh thì chúng ta mới nhận ra được là mình đang bị căn bệnh tâm linh hành hạ và từ đó mình mới khám phá ra được đám "vi khuẩn" gây bệnh cho mình. Nếu áp dụng được những điều chỉ bảo trên đây một cách đúng đắn và kiên trì thì nhất định quý vị cũng sẽ tiếp nhận được ngay trong cuộc sống này những điều tốt đẹp nhất mà con người có thể có được.

## **Bám víu là căn nguyên gây ra chứng bệnh tâm linh**

Chúng ta phải nhận biết được một cách thật chính xác là các hành động bám víu của mình chính là những con vi khuẩn vừa gây ra bệnh tật lại vừa làm cho bệnh tật lan tràn. Chỉ cần quan sát mọi sự vật thuộc trong một cấp bậc thật đơn sơ thì cũng đủ để nhận thấy một cách dễ dàng là sự bám víu vào "cái tôi" và cái "của tôi" là một vết thương trầm trọng nhất *(khi đã bị "cái tôi" chi phối và cảm tính ích kỷ đã bùng lên thì dù một chuyện thật nhỏ nhặt cũng có thể khiến cho chúng ta tức giận, hối tiếc, đau buồn, khổ sở, vui vẻ, hân hoan, v.v.)*.

Người ta có thể phân loại sự ô nhiễm của tâm thức thành ba cấp bậc: *lobah* tức là sự thèm muốn (*tham vọng, thèm khát, đam mê / desir*), *dosa* tức là sự ghét bỏ (*không thích, chán ghét, hận thù / aversion*) và *moha* tức là vô minh (*sự sai lầm, u mê, không nhìn thấy được đúng bản chất của mọi sự vật / ignorance, delusion*) hay là sự hiểu biết sai lầm về hiện thực. Người ta có thể phân loại chi tiết hơn những thứ đau thương ấy thành mười sáu thứ khác nhau hoặc là nhiều hơn tùy thích (*kinh sách gọi ba thứ này là "tam độc" hay "ba thứ nọc độc" (trivisa) hay còn gọi chung là "ba thể dạng đam mê" hay "dục vọng" (khesa) - kinh sách tiếng Việt gọi là tham, sân, si - các thứ cảm tính bản loạn này có thể được phân loại thành 16 thể loại khác nhau hay nhiều hơn nữa tùy theo kinh sách và các học phái*), thế nhưng sau cùng thì tất cả cũng chỉ quy vào ba thứ là sự thèm muốn, ghét bỏ và vô minh (*thèm muốn, ghét bỏ và vô minh thì nào có đau đớn gì đâu? Chúng ta thường xuyên bị chúng chi phối và kiểm tỏa thế nhưng vẫn cứ tìm thấy sự vui thích, vẫn cười nói và ăn uống rất ngon, thấy người khác phái (hay cũng có thể là đồng tính) rất đẹp, trông thấy kẻ thù của mình thật "ngu dốt" và nếu chẳng may "họ" gặp khó khăn thì mình cảm thấy vui thích, hả hê..., thế nhưng phía sau những*

*thứ thèm muốn, ghét bỏ và vô minh ấy luôn tàng ẩn những khổ đau mênh mông mà mình không ý thức được, bởi vì "ba thứ noc độc" - nhất là vô minh - có khả năng lừa gạt chúng ta một cách thật tài tình mà chúng ta không hề hay biết). Và cả ba thứ ấy (tam độc) lại cũng có thể gom chung thành một thứ duy nhất: ấy là cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi". Cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" là một thứ mầm mống nằm sẵn trong nội tâm làm phát sinh ra sự thèm muốn, ghét bỏ và vô minh. Khi nó phát lộ dưới hình thức ham muốn, đam mê và háo hức (lobah) thì nó sẽ tìm cách kéo gần lại với nó các đối tượng (thích thú) của giác cảm mà nó đã tiếp xúc được. Ngược lại khi nó phát lộ dưới hình thức ghét bỏ (doha) thì nó sẽ tìm cách đẩy ra xa các đối tượng mà nó đã cảm nhận được. Thế nhưng nếu khi nó bị rơi vào tình trạng hoang mang không còn biết là mình muốn gì, phân vân không biết là nên nắm giữ hay nên buông bỏ đối tượng, thì đây chính là thể dạng của vô minh (tức là moha hay sự u mê. Vô minh hay u-mê có nghĩa là không nhìn thấy được bản chất đích thật của mọi hiện tượng, do đó dù "cái tôi" phát lộ dưới hình thức thèm muốn hay ghét bỏ thì cũng đều là sai, và vì thế "hoang mang" là thể dạng tất yếu của "cái tôi" khi nó rơi vào tình trạng sai lầm).*

Căn bệnh tâm linh thúc đẩy chúng ta ứng xử theo một trong ba cảnh huống trên đây (*thèm muốn, ghét bỏ và hoang mang*) đối với tất cả các đối tượng của giác cảm (hình tướng, âm thanh, mùi, vị, hay các vật thể sờ mó được) tùy thuộc vào cách nhìn của nó: tức là các đối tượng tạo ra sự quyến rũ, sự ghê tởm hay là tình trạng hoang mang, tất cả đều tùy thuộc vào các thể dạng hiện hiện khác nhau của chúng: lộ liễu hay ẩn kín, quyến rũ hay ghê tởm, hoặc là hoang mang. Tuy khác biệt nhau thế nhưng cả ba cách ứng xử đó đều là sai lầm, bởi vì nguyên nhân làm phát sinh ra chúng là những cảm tính nội tâm cho rằng có "cái tôi" và cái "của tôi". Vì thế, người ta có thể bảo rằng cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" là một sự ô nhiễm trầm trọng nhất làm phát sinh ra tất cả mọi thứ khổ đau và bệnh tật.

Vì lý do chúng ta không nắm vững được một cách thật sâu xa giáo huấn của Đức Phật về khổ đau do đó chúng ta cũng không thật sự hiểu hết được khổ đau là gì. Chúng ta cứ tưởng khổ đau mà Đức Phật nói đến chỉ là sự sinh, sự già nua và cái chết. Thực ra khổ đau thì nào có phải chỉ là phần thân xác làm phương tiện để chuyển tải khổ đau đâu (*một câu giải thích thật tuyệt vời: dukkha mà đức Phật nêu lên thật sâu sắc, mênh mông và ẩn kín, không nhất thiết chỉ là những thể dạng đau thương lộ liễu lan tràn và phơi bày ra chung quanh chúng ta. Khi nào ý thức được cái dukkha sâu kín và mênh mông đó thì lòng t ừ bi của chúng ta mới có thể trở nên đích thật được*). Đức Phật tóm lược giáo huấn về khổ đau như sau: "Nếu nói một cách ngắn gọn thì dukkha là sự bám víu vào khandha" (*khandha: kinh sách tiếng Việt gốc Hán gọi là ngũ uẩn, tức là năm thứ cấu hợp tạo ra một cá thể con người, đây là: hình t ượng, giác cảm, sự nhận biết, tác ý và tri thức*). Năm thứ cấu hợp ấy cũng có nghĩa là những gì đứng ra để bám víu (*chủ thể*) hay là dựa vào đây để bám víu (*đối tượng*) với tư cách là "cái tôi" hay cái "của tôi" (*khi năm thứ cấu hợp - hay ngũ uẩn - bám víu vào một đối tượng bên ngoài thì nó sẽ giữ vai trò của "cái tôi" tức là "chủ thể", khi "cái tôi" bám víu vào năm thứ cấu hợp, thì năm thứ cấu hợp sẽ trở thành cái "của tôi" tức là "đối tượng"*). Ngoài cái "của tôi" là năm thứ cấu hợp ra, thì "cái tôi" còn bám víu vào sự biến động của các vật thể khác (*hiện tượng*) trong bối cảnh bên ngoài và cũng xem đây là cái "của tôi" tức là các đối tượng thuộc ngoại cảnh). Tất cả những gì không vướng mắc bởi sự bám víu vào "cái tôi" và cái "của tôi" đều

thoát khỏi *dukkha*. Chỉ khi nào bám víu vào sự sinh, sự già nua, bệnh tật và cái chết *như là* "cái tôi" hay cái "của tôi" thì khi đó những thứ ấy mới biến thành *dukkha*. Thân xác và tâm thức cùng là một thứ và chúng không khác gì nhau. *Dukkha* không phải là một thứ gì mang tính cách tự tại nơi thân xác và tâm thức mà chỉ phát sinh khi nào xảy ra sự bám víu vào "cái tôi" và cái "của tôi". Khi thân xác và tâm thức loại bỏ được những thứ vi khuẩn tâm thần (*sự bám víu vào "cái tôi", và cái "của tôi"*) và trở nên tinh khiết thì khi đó chúng cũng sẽ giống như thân xác và tâm thức của một vị A-la-hán, tức là hoàn toàn không còn vướng mắc vào bất cứ một thứ khổ đau nào nữa.

Quý vị phải ý thức được một cách thật minh bạch là "cái tôi" và cái "của tôi" là căn nguyên của tất cả mọi thể dạng của *dukkha*. Bất cứ nơi nào có sự bám víu (*vào "cái tôi" và cái "của tôi"*) thì nơi đó tất sẽ có sự u mê và lầm lẫn. Sở dĩ chúng ta thiếu sáng suốt đầy đủ là vì tâm thức của chúng ta không trống không, nó bị tràn ngập bởi sự giận dữ, bực tức và bồn loạn, đầy đủ là các thể dạng tâm thần mà cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" đã tạo ra cho nó. Trái lại, một tâm thức vượt thoát được sự bám víu vào "cái tôi" và cái "của tôi" thì sẽ tràn đầy một *sự nhận thức sáng suốt ("truth-discerning awareness" trong bản dịch tiếng Anh và "sage présence consciente" trong bản dịch tiếng Pháp - có thể xem như cùng nghĩa với các khái niệm về "trí tuệ", sự "tỉnh thức" hay sự "giác ngộ")*.

Chúng ta cần phải nắm vững sự kiện là có hai thể loại cảm tính khác nhau - thứ nhất là cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" (*vô minh*), thứ hai là sự nhận thức minh bạch (*trí tuệ*) - và cả hai hoàn toàn tương khắc nhau. Nếu một trong hai thứ cảm tính thâm nhập vào tâm thức thì tức khắc thứ kia sẽ rút lui ra. Hai thứ không thể hòa hợp với nhau được. Nếu tâm thức tràn ngập cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" thì sự nhận thức sáng suốt không sao thâm nhập vào được, và nếu trong tâm thức hiện hữu sự nhận thức sáng suốt thì "cái tôi" và cái "của tôi" sẽ biến mất. Thoát khỏi "cái tôi" và cái "của tôi" tức là đạt được thể dạng nhận thức trong sáng (*sự tỉnh thức, trí tuệ hay sự giác ngộ*).

## **Tánh không hiện hữu tại nơi này và ngay trong lúc này**

Nếu lên điều sau đây biết đâu cũng có thể sẽ gây ra một sự lo ngại nào đó, thế nhưng nếu muốn thấu triệt được chính xác *Dhamma* là gì thì cũng nên mượn cách phát biểu của một vị thầy thuộc học phái Zen là Huang Po (*Hoàng Bá Hy Vân, thiền sư Trung Quốc thế kỷ thứ IX*), để nói lên rằng: tánh không chính là *Dhamma*, tánh không chính là Đức Phật, tánh không chính là Tâm Thức Nguyên Sinh. Sự hoang mang (*lầm lẫn, u mê, vô minh*) và sự vắng mặt của tánh không sẽ không phải là *Dhamma*, không phải là Đức Phật, không phải là Tâm Thức Nguyên Sinh (*tuyệt vời thay một câu giải thích thật ngắn gọn nhưng bao hàm được tất cả Đạo Pháp từ Theravada cho đến toàn thể Đại Thừa. Nếu chưa đạt được tánh không một cách tuyệt đối thì khó có thể hòa nhập được với hiện thực, bởi vì loại bỏ được cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" thì đây mới chỉ là cách giúp "trông thấy" và "quán nhận" được hiện thực và chưa phải là hội nhập để trở thành một với hiện thực. Do đó cũng không nên đánh giá tư tưởng của Buddhadasa là chỉ nằm trong giới hạn của lãnh vực Phật Giáo Theravada*). Sự

hoang mang (*vô minh, lầm lẫn*) và đánh mất tánh không chỉ là hậu quả xảy ra sau này (*Tâm Thức Nguyên Sinh hay Phật Tính là những gì mang tính cách tự tại và nguyên thủy. Trong khi đó thì các hậu quả phát sinh ra sau này từ cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" sẽ tạo ra sự hoang mang và u mê che lấp Phật Tính và Tánh Không*). Tóm lại là có hai thứ cảm tính đối nghịch nhau sẽ hiện ra (*một bên là cảm tính về Dhamma và Tánh Không và một bên là thể dạng đối nghịch với nó tức là cảm tính về sự hoang mang và tình trạng đánh mất tánh không*). Khi nào chúng ta thấu triệt được cả hai thứ cảm tính ấy thì chúng ta cũng sẽ hiểu được Dhamma dễ dàng hơn.

Quý vị đang ngồi đây nghe giảng và nếu quý vị là "trống không", tức có nghĩa là quý vị đang cố gắng hình dung ra là mình không phát động cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi", thì quý vị sẽ lắng nghe tôi nói với một sự nhận thức sáng suốt (*chú tâm*), tương tự như trong một thể dạng mà cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" không gây ra một tác động nào đối với quý vị. Thế nhưng nếu có một thứ gì đó bất thần phát hiện ra và một trong các giác quan của mình bị kích động (*thí dụ như thấy người bên cạnh cử động, cảm thấy cánh tay của người ngồi phía sau chạm vào lưng mình, ngửi thấy mùi mồ hôi hay mùi nước hoa của người ngồi bên cạnh, hoặc nghe thấy một tiếng động ở ngoài sân...*) thì tức khắc cảm tính của "cái tôi" và cái "của tôi" sẽ phát sinh ra với quý vị và tánh không hay thể dạng nhận thức sáng suốt mà mình đang cảm nhận được cũng sẽ tức khắc biến mất.

Nếu hoàn toàn trống không về tính tự kỷ (*tự xem mình là trung tâm*) thì chúng ta cũng sẽ không còn mang một cảm tính nào về "cái tôi" và cái "của tôi" nữa. Chúng ta sẽ đạt được sự nhận thức sáng suốt (*trí tuệ*) giúp loại bỏ *dukkha* và làm cho căn bệnh tâm linh phải chấm dứt. Bắt đầu từ thời điểm này những căn bệnh mới từ bên ngoài sẽ không còn thâm nhập vào được nữa và bệnh đã lây nhiễm từ trước cũng đã bị tiêu trừ, tương tự như tóe cổ được nó và vớt nó ra ngoài. Từ giây phút này tâm thức sẽ tràn ngập Dhamma. Những gì vừa trình bày cũng thật phù hợp với cách cho rằng *tánh không* chính là *sự nhận thức sáng suốt*, là Dhamma, là Đức Phật, bởi vì đúng vào thời điểm mà "cái tôi" và cái "của tôi" trở thành trống không thì tất cả những phẩm tính tuyệt vời nhất của toàn thể giáo huấn của Đức Phật cũng sẽ hiện ra.

Nếu nói một cách đơn giản hơn thì đây là một *sự chú tâm thật hoàn hảo (sự tỉnh thức)* được ghép thêm một *sự hiểu biết toàn diện về mọi sự vật (trí tuệ)*, và cũng là một cảm tính thật minh bạch về một sự hổ thẹn (*hiri / hối hận, hối tiếc, nói chung là sự ý thức về đạo đức*) trước những hành động tội tệ do mình gây ra, một tấm lòng lương thiện biết e sợ những điều xấu xa, một sự kết hợp giữa sự nhẫn nhục và sự kiên trì (*khanti*), một lòng nhân ái (*soracca*), không lùi bước trước bất cứ một thử thách nào. Đây cũng là một sự biết ơn sâu xa (*katannukatavedi*) và một lòng lương thiện tuyệt đối giúp mang lại một sự hiểu biết và một sự quán thấy minh bạch về hiện thực. Đây là những gì sẽ giúp thực hiện được *nibbana* hay sự Giác Ngộ tối thượng.

## Trợ lực của Đạo Đức



Tất cả các phẩm tính căn bản như đã được trình bày trên đây nhất thiết đều phải được hội đủ, bởi vì những thứ ấy cũng thuộc vào thành phần của *Dhamma* (xin nhắc nhắc lại các phẩm tính ấy như sau: *sự hiểu biết minh bạch (satisampajanna)*, *sự hổ thẹn (hiri)*, *sự lo sợ vi phạm vào những điều hung ác (ottappa)*, *sự kiên nhẫn và bền chí (khanti)*, *lòng nhân ái (soracca)* và *lòng biết ơn (katannukatavedi)*. Chỉ riêng *sự xấu hổ* và *e sợ vi phạm vào những điều hung ác* cũng đủ để giúp cho thế giới tìm thấy sự thanh thản và sự an bình bền vững. Ngày nay hình như con người đã trở nên quá trơ trên và chai đá không còn biết xấu hổ hay lo sợ trước những hành động tội tệ của mình nữa. Họ phạm vào những hành động không thể tha thứ được và dù ý thức được là các hành động của mình sẽ gây ra tai họa cho toàn thế giới, thế nhưng họ vẫn cứ tiếp tục hành xử theo cung cách đó. Thế giới đang bị tàn phá nặng nề cũng chỉ vì không mấy ai còn giữ được cái đức tính thật đơn giản ấy (*xấu hổ* và *e sợ vi phạm vào những điều tệ hại*). *Xin nhắc thêm là Buddhadasa đã nói lên những điều này cách nay đã nửa thế kỷ*).

Chúng ta thử xét đến một đức tính khác có thể còn khiêm nhường hơn thế nữa: đấy là lòng biết ơn. Chỉ cần có đức tính duy nhất này cũng đủ để mang lại sự an bình cho thế giới. Đây là một thứ đức tính giúp chúng ta hiểu rằng trong thế giới này mỗi con người đều biểu trưng cho một sự lợi ích nào đó đối với người khác. Thật thế, không phải chỉ có con người mới biết mang lại lợi ích! Con mèo, con chó hay con chim sẽ cũng đều mang lại một sự lợi ích cho con người. Nếu ý thức được cái món nợ biết ơn của mình đối với tất cả các chúng sinh ấy thì chúng ta cũng sẽ không thể nào hội đủ can đảm để gây ra thiệt hại cho bất cứ một chúng sinh nào hay đối xử tàn tệ với chúng (*câu cá chẳng hạn*). Chỉ cần dựa vào sức mạnh của đức tính đó tức là lòng biết ơn, cũng đủ để giúp chúng ta góp phần không nhỏ vào việc cải thiện thế giới.

Tóm lại là nếu những gì trên đây mà người ta gọi chung là đạo đức được phát huy một cách đúng đắn thì tất cả cũng sẽ biểu trưng cho một bản chất giống nhau, đấy là khả năng góp phần vào việc giúp đỡ thế giới. Ngược lại nếu đấy là những thứ đạo đức sai lầm hay chỉ là đạo đức giả, thì chúng sẽ tạo ra tình trạng hỗn loạn đưa đến những các cảnh huống tương khắc và xung đột. Khi nào phát huy được đạo đức đích thật, thoát khỏi "cái tôi" và cái "của tôi" thì tất cả thể dạng vẹn toàn của *Dhamma*, của Đức Phật và của tất cả mọi hiện tượng cũng sẽ hiện hữu trong cái tâm thức duy nhất ấy, một tâm thức đích thật trong thể dạng nguyên sinh của nó (*những gì mà Buddhadasa vừa mô tả thì nào có khác gì với khái niệm về Phật Tính hay bản thể của Phật đối với Đại Thừa Phật Giáo nói chung, hay là với một tâm linh tinh thức giúp mình hoà nhập với thực tại do học phái Zen chủ trương đâu. Khi nào quán thấy được "cốt lõi của Dhamma" là gì thì chúng ta cũng sẽ có thể vượt lên trên các cách diễn đạt, các thuật ngữ và biết đâu cả các học phái khác nhau*). Trái lại nếu một tâm thức không ngừng biểu lộ "cái tôi" và cái "của tôi" trong một tình trạng luôn căng thẳng thì nhất định nó sẽ không thể nào phản ánh được bóng dáng của một thứ đạo đức nào, bởi vì cái tâm thức đó không thể phát huy được một sự chú tâm hay một sự tỉnh thức nào cả. Tâm thức đó luôn xao động, chênh lệch, không phát huy được một sự quán thấy bền vững, không có khả năng xét đoán, cũng không giữ được một sự cân bằng cần thiết. Cái tâm thức đó cũng không còn biết hổ thẹn là gì, cũng không biết lo sợ vi phạm vào những hành động sai trái nữa. Một con người khi đã mang một tâm thức như thế sẽ trở nên hoàn toàn vô cảm và không thể nào hiểu được lòng biết ơn là gì.



Tâm thức của người này hoàn toàn bị xâm chiếm bởi bóng tối của sự u mê, khiến mình chỉ biết thực thi những hành động nhằm tàn phá cả thế giới. Đối với một người đã rơi vào tình trạng tâm thức như trên đây thì dù có bàn thảo với họ về sự quán thấy sáng suốt về *anicca (vô thường)*, *dukkha (khổ đau)* hay *anatta (vô ngã)* hoặc bất cứ điều gì khác thì cũng chỉ là vô ích. Thật sự là không còn làm gì để có thể giúp họ được nữa.

## Nên chọn cho mình sự trống không hay là sự bán loạn?

Trước hết chúng ta phải phân biệt thật rõ ràng giữa hai thể dạng: thứ nhất là sự "trống không về cái tôi" và thứ hai là sự "**không** trống không về cái tôi". Thể dạng thứ nhất có thể gọi là sự "trống không" và thể dạng thứ hai là sự "bán loạn" (*hay xao động*). Xin quý vị hãy ghi nhớ cách định nghĩa này để khỏi phải nhắc đi nhắc lại trong phần trình bày dưới đây.

Tất nhiên là quý vị sẽ cho rằng chẳng có ai muốn mình lâm vào tình trạng bán loạn cả. Nếu tôi nêu lên với tất cả quý vị trong buổi họp mặt này một câu hỏi như sau: "Nếu có ai đang tham dự buổi họp này muốn mình lâm vào tình trạng bán loạn thì xin đưa tay lên!", và nếu thật sự có ai đưa tay lên thì nhất định đây là một người mang chủ ý muốn đùa nghịch mà thôi. Tất cả mọi người đều thích trống không, dù là dưới hình thức này hay hình thức khác: một số người thích sự trống không mang tính cách lười biếng tức không muốn đi làm, tất cả mọi người thì đều thích sự trống không về mọi thứ có thể quấy rầy mình, chẳng hạn như không thích trông chừng những đứa trẻ nghịch ngợm và không vâng lời. Thế nhưng tất cả những thứ ấy chỉ là sự trống không về những thứ thuộc vào bối cảnh bên ngoài, và đây không phải là sự trống không đích thật.

Trống không trong nội tâm là một thể dạng bình thường (*bình dị, thăng bằng*), có nghĩa là mang một tâm thức không bị sao lãng và lẫn lộn. Bất cứ ai cảm nhận được sự trống không nội tâm đó đều cảm thấy hài lòng. Và nếu thể dạng đó được phát huy đến một cấp bậc cao nhất, tức có nghĩa là đạt được một thể dạng trống không về bất cứ một hình thức ích kỷ nào thì đây chính là *nibbana (tức là niết-bàn, mặc dù Buddhadasa đã nhắc trên đây là nên ghi nhớ cách định nghĩa thế nào là sự trống không, tuy nhiên cũng xin mạn phép được nhắc lại là sự "trống không" ở đây có nghĩa là trống không về "cái tôi" và cái "của tôi" hay nói cách khác là trống không về tính "vị kỷ" chỉ biết nghĩ đến tư lợi và xem mình là "trung tâm", sở dĩ nhắc lại là nhằm vào mục đích tránh hiểu lầm niết-bàn là sự trống không, bởi vì niết-bàn chỉ là một "thể dạng tâm thức thật bình thường" khi đã loại bỏ được các thứ trên đây)*.

Một tâm thức bán loạn (**không** trống không về "cái tôi" và cái "của tôi") thì hoàn toàn đối nghịch lại. Bất cứ thứ gì cũng đều có thể gây ra bán loạn cho cái tâm thức đó: từ hành động, ngôn từ, tư duy cho đến xúc cảm. Một tâm thức bị bán loạn sẽ rơi vào một tình trạng hoang mang hoàn toàn (*lâm lẫn, vô minh*), không còn dành ra được một khoảng trống nhỏ nhoi nào cho sự an bình và hạnh phúc. Một người có tâm thức rối loạn thì dù có quy y nơi Tam Bảo, quyết tâm tuân thủ Giới Luật, chăm lo cúng dường và thực thi những điều đạo hạnh, thì họ cũng sẽ không thể nào hòa nhập với Đức Phật, với *Dhamma* và *Sangha (Tăng*

*Đoàn*) được. Họ chỉ biết thực thi những nghi thức lễ bái hoàn toàn vô nghĩa. Tóm lại là Đức Phật đúng thật, Đạo Pháp đúng thật và Tăng Đoàn chỉ có thể hiện hữu trong một tâm thức trống không. Mỗi khi tâm thức đạt được sự trống không về "cái tôi" và cái "của tôi" thì Tam Bảo cũng sẽ hiện ra tức khắc đúng vào thời điểm đó. Nếu những giây phút đó không kéo dài thì đây cũng có nghĩa là Đức Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn cũng chỉ hiện hữu với tính cách tạm thời mà thôi. Thế nhưng khi đã giữ được những giây phút đó bền vững và không thay đổi thì Tam Bảo đích thật - tức Đức Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn - cũng sẽ hiện ra với mình thường xuyên hơn.

Vì thế xin quý vị hãy cố gắng trút bỏ "cái tôi" và cái "của tôi" ra khỏi tâm thức mình, khi đó Đức Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn cũng sẽ thường xuyên hiện ra với quý vị. Quý vị cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào sự trống không trở thành tuyệt đối (*không còn một bóng dáng nào của "cái tôi" và cái "của tôi" nữa*) thì đây cũng có nghĩa là quý vị đã mở rộng tâm thức mình để đón nhận *Dhamma* - như là một kháng thể hay một liều thuốc hóa giải - khiến cho căn bệnh tâm linh không còn một cơ may nào để có thể phát hiện ra được nữa.

## Chữa trị căn bệnh tâm linh

Đến đây có lẽ chúng ta cũng nên giải thích chi tiết hơn đôi chút về cách chữa trị. Nếu muốn ngừa bệnh và điều trị thì nhất thiết phải áp dụng các nguyên tắc đã được trình bày trên đây, nói cách khác là phải ngăn chặn mọi tác động của "cái tôi" và cái "của tôi". Vậy phải làm thế nào? Có nhiều phương pháp khác nhau. Đối với các thứ bệnh về thân xác và tâm thần thì có nhiều cách chữa trị, không phải chỉ có một cách duy nhất và bất di dịch. Tuy rằng có nhiều phương pháp khác nhau thế nhưng mục đích và kết quả mong cầu thì lúc nào cũng chỉ có một (*tức phải làm thế nào để chữa lành căn bệnh*). Đối với chứng bệnh tâm linh thì cũng thế, Đức Phật cũng đã đưa ra rất nhiều phương pháp tu tập khác nhau, hầu thích nghi với các dân tộc khác nhau, vào những thời đại khác nhau, thuộc các địa phương khác nhau và các cơ hội khác nhau. Có thể quý vị cũng đã từng được nghe nói đến nhiều phép tu tập được gọi bằng đủ mọi thứ danh xưng khác nhau, và vì thế biết đâu quý vị cũng có thể sẽ cảm thấy sợ hãi khi nghe nói rằng Đức Phật đã triển khai đến 84.000 đề tài chủ yếu hay chủ đề suy tư liên quan đến *Dhamma* (*con số 84.000 mang tính cách thiêng liêng trong nền văn hóa Ấn Độ nói chung và chỉ có tính cách tượng trưng, kinh sách thường nêu lên con số này là chỉ nhằm nói lên sự phong phú về các "phương tiện thiện xảo" - upaya - trong giáo huấn Phật Giáo*). Nếu thật sự có đến 84.000 chủ đề thì quý vị ngồi đây tất sẽ phải thôi chí. Dù quý vị có học được một ít thì sau đó cũng sẽ quên và phải học lại, dù có học lại thì cũng lại quên, hoặc có thể là các thứ ấy cũng sẽ lẫn lộn trong đầu mình. Thế nhưng thật ra thì *Dhamma* cũng chỉ là một nắm trong tay, Đức Phật tóm lược nắm Đạo Pháp đó bằng một câu đơn giản như sau: "**Không được bám víu vào bất cứ gì cả**". Lắng nghe lời giảng đó cũng có nghĩa là lắng nghe toàn bộ giáo huấn; tu tập giáo huấn đó cũng có nghĩa là tu tập toàn bộ giáo huấn; tiếp nhận được quả của giáo huấn đó cũng có nghĩa là chữa khỏi được tất cả mọi bệnh tật.

Tất cả các phương pháp đều nhằm vào việc chữa lành căn bệnh của "cái tôi" và cái "của tôi", vì thế tùy quý vị muốn lựa chọn cho mình phương pháp nào cũng được. Một trong các phương pháp đó là phải thường xuyên suy tư về "cái tôi" và cái "của tôi" bằng cách xem chúng như một thứ ảo giác hay một thứ ảo tưởng bệnh hoạn (*hallucination*). Sự suy tư đó sẽ giúp nhận thấy rằng cảm tính về một cá thể con người tuy bề ngoài có vẻ như hàm chứa một thực thể vững chắc - mà chúng ta vẫn thường có thói quen gọi đấy là "cái tôi" và cái "của tôi" - thế nhưng thật ra thì đấy chỉ đơn thuần là một ảo giác. Chúng ta có thể nhận biết được điều này bằng cách nhìn vào "cái tôi" xuyên qua quy luật *paticcasamuppâda* (*quy luật tương liên hay lý duyên khởi*), một quy luật toàn cầu nêu lên sự tương kết giữa mọi hiện tượng hay là sự lôi kéo liên tục giữa nguyên nhân và hậu quả (*tất cả mọi hiện tượng đều tương liên, tương tạo và tương tác với nhau trong một sự chuyển động chung, không có một hiện tượng nào mang tính cách tự tại hay nội tại cả, tức có nghĩa là tự nó nó không thể hiện hữu một cách độc lập và tách rời ra khỏi các hiện tượng khác được, "cái tôi" do đó cũng không phải là một thực thể độc lập mà chỉ là một "ảo giác" như tất cả các hiện tượng khác. Quy luật này cũng giúp để "hình dung" ra tánh không (vacuité / emptiness) của tất cả mọi hiện tượng theo quan điểm của Đại Thừa Phật Giáo. Do đó khi Buddhadasa nêu lên quy luật này để giúp quán thấy tính cách ảo giác của "cái tôi" và cái "của tôi" thì đấy cũng là cách mà ông đến gần với cách suy luận của Đại Thừa và khái niệm về tánh không theo quan điểm của Đại Thừa*).

## Chữa bệnh bằng *paticcasamuppâda* (*quy luật tương liên*)

Nếu muốn giải thích tường tận trên phương diện lý thuyết và kỹ thuật *paticcasamuppâda* là gì thì sẽ mất rất nhiều thì giờ (*thật ra thì trên phương diện lý thuyết và kỹ thuật đơn thuần thì cũng không đến nỗi quá khó hiểu thế nhưng nếu muốn làm quen với nó, hòa mình với nó, hội nhập với nó trong sự chuyển động chung của thực tại và của vũ trụ bằng thiền định thì cũng sẽ mất khá nhiều thì giờ*). Phải mất từ một đến hai tháng để có thể triển khai chủ đề này, bởi vì trong lãnh vực lý thuyết thì quy luật này ngày càng được khai triển nhiều hơn trên các khía cạnh liên quan đến tâm lý học và triết học và đã đưa đến một tình trạng phức tạp quá đáng (*thật ra con người luôn suy nghĩ và hành động ngược lại với quy luật tương liên, thay vì hòa mình với thực tại và chuyển động chung với vũ trụ thì con người luôn tìm cách phá vỡ thực tại ra từng mảnh vụn hay từng thành phần nhằm để dễ định nghĩa, đặt tên, quy định, giới hạn và nắm bắt từng mảnh vụn hay từng thành phần một, và đấy cũng chính là cách "tách rời" cảm tính về "cái tôi" ra khỏi một cá thể để quy định nó như là một "cái tôi" thật sự, hay nói cách khác là trực tiếp làm phát sinh ra một "cái tôi" độc lập hay là linh hồn. Xin nêu thêm một thí dụ về sự bao quát và phức tạp về quy luật này: người ta thường hình dung tác động của hiện tượng tương liên trong bối cảnh của thực tại và không mấy ai nghĩ đến là những tác động đó còn mang tính cách "xuyên thực tại" và "xuyên cá thể" tức là có thể góp phần vào việc giải thích về hiện tượng tái sinh, nói cách khác đấy là sự tương liên giữa kiếp sống này với các kiếp sống khác xảy ra trước đó và cả sau đó trong tương lai. Sở dĩ mạn phép dông dài là nhằm vào mục đích làm nổi bật thêm chủ trương tu tập thật đơn giản, trực tiếp và thiết thực của Buddhadasa, tức là không nói đến sự tương liên và lôi kéo giữa các kiếp sống khác nhau và cũng không nêu lên tác động của quy luật này trong*

*lãnh vực tâm lý học vì tất cả những thứ ấy quá trừu tượng và phức tạp*). Thế nhưng trên phương diện thực hành thì Đức Phật cũng đã cho biết là chỉ gồm có một nắm giáo huấn trong tay. Khi các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...) tiếp nhận được các thứ như hình tướng, âm thanh, mùi, vị, thì người ta gọi đấy là sự "tiếp xúc", và tiếp theo đó sự tiếp xúc ấy sẽ làm phát sinh ra giác cảm và sự cảm nhận. Sự cảm nhận lại tiếp tục triển khai để trở thành sự thèm muốn, sự thèm muốn lại được kích động thêm để trở thành sự bám víu (*muốn tìm hiểu tường tận hơn quá trình này thì có thể xem lại khái niệm về sự vận hành của năm thứ cấu hợp - hay ngũ uẩn - tạo ra một cá thể con người*). Sự bám víu đưa đến sự hình thành, sự hình thành đưa đến "sự sinh" hay là sự hiển hiện ra "cái tôi", và từ sự sinh đó cũng sẽ bắt đầu phát sinh ra các thứ khổ đau của sự già nua, của bệnh tật và cái chết - gọi chung là *dukkha* (*Buddhadasa rút ngắn "mười hai mối dây trói buộc trong chu kỳ của sự sống" mà kinh sách tiếng Việt gọi là Thập Nhị Nhân Duyên. Ông chỉ nêu lên là sự bám víu sẽ đưa đến sự sinh và sự sinh sẽ là nguyên nhân làm phát sinh ra khổ đau của sự già nua, bệnh tật và cái chết*).

Tôi cũng xin quý vị hãy cố gắng ghi nhận là mỗi khi có sự tiếp xúc với một đối tượng của các giác quan, thì sự tiếp xúc đó sẽ làm phát sinh ra giác cảm, và tiếp theo đó là sự thèm muốn, và cứ tiếp tục như thế. Người ta gọi đấy là chu kỳ *paticcasamuppâda* (*chu kỳ của sự tương liên*), quá trình lôi kéo mọi vật thể của quy luật này cho thấy rằng mọi vật thể nếu muốn hiển hiện ra thì luôn phải cần đến một nguyên nhân đã có từ trước, tức là các điều kiện cần thiết để làm phát sinh ra một thứ gì khác, cái thứ gì khác ấy lại tiếp tục trở thành nguyên nhân để làm phát sinh ra một thứ gì khác nữa, v.v... Quá trình lôi kéo ấy cho thấy rằng mọi sự vật sở dĩ có thể hiện ra là nhờ vào quy luật liên kết giữa nguyên nhân và hậu quả, "cái tôi" không hề hiện hữu ở bất cứ nơi nào trên quá trình đó (*chỉ có nguyên nhân và hậu quả lôi kéo nhau mà thôi*). Bánh xe của sự tương liên nêu lên hình ảnh trói buộc và xoay vần của tất cả mọi hiện tượng.

Nếu muốn áp dụng nguyên lý đó để mang lại lợi ích thì đấy là cách chặn đứng quá trình diễn tiến làm phát sinh ra nguyên nhân tạo ra các điều kiện đưa đến sự hình thành. Chúng ta phải cắt đứt quá trình đó ngay từ lúc sinh ra sự tiếp xúc giác cảm, không để cho các cảm tính toại nguyện hay bất toại nguyện có thể phát sinh sau đó. Khi nào không còn một phản ứng nào hiện ra trong lãnh vực cảm tính, thì khi đó cũng sẽ không còn có một sự thèm muốn nào hay một sự bám víu nào có thể xảy ra được. Thật vậy "cái tôi" và cái "của tôi" phát sinh đúng vào thời điểm ấy, tức là vào lúc bắt đầu hiện ra sự thèm muốn và bám víu, và cái bẫy của ảo giác cũng sẽ giăng ra vào đúng lúc đó. Thế nhưng nếu vào thời điểm xảy ra sự tiếp xúc giác cảm và nếu đấy sẽ chỉ là một sự tiếp xúc đơn thuần, hoàn toàn không có bất cứ gì khác xảy ra thêm sau đó, thì "cái tôi" và cái "của tôi" cũng sẽ không có. Do đó căn bệnh tâm linh cũng sẽ không thể phát sinh ra được và tất nhiên cũng sẽ không có *dukkha*.

### ***Thời điểm xảy ra sự tiếp xúc giác cảm***

Sau đây là phương pháp tu tập thứ hai. Đối với phần đông mọi người thì quả hết sức khó cho họ ngăn chặn không cho sự tiếp xúc làm phát sinh ra một thứ cảm tính nào đó (*sở vào một tâm lục thì mình cảm thấy thích thú, một con chuột bị đuổi hoảng hốt chạy bừa lên chân*



*mình để thoát thân thì mình kêu thét lên vì sợ hãi. Hai giác cảm đó khá gần nhau: sự mịn màng của tấm lụa và lông của con chuột, thế nhưng hai cảm tính phát sinh - hay là hai cách diễn đạt của tâm thức - thì trái ngược nhau: toại nguyện và bất toại nguyện). Ngay vào lúc xảy ra sự tiếp xúc giác cảm thì tức khắc một cảm tính toại nguyện (thích thú) hay bất toại nguyện (khó chịu) cũng sẽ theo đó mà xảy ra. Quá trình vận hành và lôi kéo ấy không thể dừng lại được ở cấp bậc tiếp xúc, bởi vì tâm thức (của những người ấy) không hề được luyện tập về Dhamma. Tuy nhiên vẫn có cách để giúp họ vượt thoát khỏi dukkha mà họ không thể tránh né được: tức là mỗi khi có sự tiếp xúc giác cảm xảy ra thì dù cho một cảm tính về sự toại nguyện hay bất toại nguyện có theo đó mà hiện ra đi nữa thì vẫn còn đủ thì giờ để chặn đứng chúng, đây là cách xem một giác cảm chỉ là một giác cảm, một cảm tính là một cảm tính, và cứ để cho chúng tự trôi qua như thế. Không nên để cho chúng biến thành sự thèm muốn, thí dụ như ước mong có được cái này hoặc là tìm cách loại bỏ cái kia, tùy theo sự tiếp xúc sẽ làm phát sinh ra sự toại nguyện hay bất toại nguyện. Bởi vì nếu có sự toại nguyện thì tất nhiên cũng sẽ có sự thèm muốn, vừa ý, ham thích, chiếm hữu, ganh tị, v.v... Ngược lại nếu đây là sự bất toại nguyện thì tất sẽ sinh ra sự mong cầu loại bỏ được những gì mà mình không thích, chẳng hạn như tìm cách gây sự, phá phách, sát sinh, v.v.... Nếu các thể loại xúc cảm đó xâm chiếm tâm thức thì cũng có nghĩa là các giác cảm đã chuyển thành sự thèm khát. Rơi vào hoàn cảnh đó thì quả thật không còn cách nào tránh khỏi bị nhiễm căn bệnh tâm linh và gánh chịu dukkha, và không còn ai có thể giúp mình được nữa. Dù cho tất cả các vị thần linh có họp nhau lại thì cũng đành bó tay. Đức Phật cũng đã từng thú nhận rằng chính Ngài cũng không thể làm gì được khi sự thể đã xảy ra như thế. Đức Phật không có một quyền năng nào để có thể biến đổi được các quy luật thiên nhiên. Ngài chỉ đơn giản là người đã khám phá ra các quy luật ấy và nêu lên hầu giúp cho những ai biết dựa vào đây để biến cải lấy chính mình. Tất cả đều do nơi mình, nếu tu tập không đúng đắn thì khó tránh khỏi dukkha, và trái lại nếu tu tập đúng đắn thì sẽ không có dukkha. Do đó, khi nào sự cảm nhận đã chuyển sang giai đoạn thèm muốn thì khi ấy cũng sẽ không còn có ai có thể cứu giúp mình được nữa. Ngay vào lúc mà sự thèm muốn hay ghét bỏ bắt đầu hiện ra thì mọi sự đã muộn, không còn cách nào khác để tránh khỏi dukkha. (khi con chuột chạy ngang chân mình và lông của nó chạm vào da thịt mình thật êm cũng chẳng khác gì như chạm vào một tấm vải lụa, thế nhưng nếu đã thét lên thì sẽ không còn ai có thể ngăn chặn dukkha được nữa: mặt sẽ xanh mét, tay chân run rẩy, tim đập mạnh và hơi thở hỗn hển... Sự tiếp xúc đã chuyển thành sự ghê tởm và sợ hãi. Sờ vào tấm lụa và cảm thấy sự mịn màng, êm mát của tấm lụa là một cảm nhận thích thú, thế nhưng sự toại nguyện đó cũng sẽ biểu trưng cho một thứ dukkha thật tinh tế, sâu sắc, tiềm ẩn, rất khó nhận biết vì mang tính cách lừa phỉnh và đam mê, và nhất là... báo hiệu một sự "nguy hiểm" to lớn hơn nhiều đang chờ đợi mình so với trường hợp một con chuột chạy bừa lên chân mình).*

Hãy tìm cách xác định xem ai đang ẩn náu phía sau sự thèm muốn đang phát sinh trong đầu mình, có phải đây là "cái tôi" đang làm chủ thể để phát động cái cảm tính ấy hay không, có phải là "cái tôi" đang thèm muốn được có cái này hay cái nọ, muốn thực hiện mọi thứ theo cách này hay theo cách kia, muốn hành động như thế này và phải đạt được kết quả như thế kia hay không? Cái chủ thể đứng ra để thèm muốn ấy chính là "cái tôi". Vì thèm muốn các sự vật nên "cái tôi" ấy bám víu vào chúng và khẳng định bằng mọi cách rằng tất cả



những thứ ấy đều là "của nó", chẳng hạn như địa vị xã hội "của tôi", nhà cửa "của tôi", sự an toàn "của tôi", sự vinh quang "của tôi".

Cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" được xem là sự bám víu, nó sinh ra từ sự thèm muốn và thuộc vào sự chuyển động chung của chuỗi tiếp nối liên tục giữa nguyên nhân và hậu quả. Nếu bánh xe của sự xoay vần và tiếp nối đó chuyển sang cấp bậc bám víu thì tức có nghĩa là đám "vi khuẩn" đã chui vào mắt, tai, mũi, lưỡi và thân xác. Chúng sinh sôi nảy nở, lan tràn và làm phát hiện ra các triệu chứng của căn bệnh, và đây cũng chính là tình trạng khi sự bám víu chuyển sang sự hình thành - có nghĩa là sự bám víu trở thành nguyên nhân để đưa đến sự hình thành. Sự "hình thành" (*bhava*) có nghĩa là "chiếm hữu và trở thành như thế" (*avoir et être / having and being*). Vậy thì chiếm hữu cái gì và trở thành cái gì? Đây là chiếm hữu "cái tôi" và trở thành cái "của tôi". Khi đã nói đến sự "hình thành" thì cũng có nghĩa là căn bệnh về "cái tôi" và cái "của tôi" đã phát triển thật đầy đủ (*để đưa đến sự sinh*).

Tu tập là phải chặn đứng ngay tức khắc quá trình lôi kéo ấy đúng vào thời điểm mà sự tiếp xúc sắp chuyển sang thể dạng cảm-nhận/cảm-tính (*tức là trước khi phát sinh ra cảm tính toại nguyện hay bất toại nguyện*), hoặc nếu trong trường hợp không thể chặn đứng được quá trình ấy đúng vào thời điểm trên đây (*tức là thời điểm chuyển tiếp giữa cảm-nhận và cảm-tính, và nếu "cảm-nhận" đã lỡ trở thành "cảm-tính" mang tính cách toại nguyện hay bất toại nguyện thì cũng phải cố gắng không cho nó chuyển thành sự bám víu*) thì phải ngăn chặn ngay không cho cảm tính trở thành sự thèm muốn, nếu không thì sẽ quá trễ. *Dhamma* phải được mang ra sử dụng (*như là một phương thuốc*) đúng vào thời điểm ấy: có nghĩa là đúng vào thời điểm khi mắt tiếp xúc với hình tướng, tai tiếp xúc với âm thanh, lưỡi tiếp xúc với vị, v.v... Phải chuyên cần luyện tập (*Dhamma*) nhằm giúp mình tuyệt đối không còn bám víu vào bất cứ thứ gì nữa. Đối với hầu hết mọi người, mỗi khi có sự tiếp xúc giác cảm xảy ra thì tức khắc cảm tính xuất hiện, và tiếp tục sau đó cũng sẽ xuất hiện sự thèm muốn, bám víu, hình thành và sau hết là sự sinh tạo ra "cái tôi". Chúng ta vẫn quen bước theo con đường diễn tiến ấy, vì thế nó cũng đã trở thành một con đường rất quen thuộc, thật dễ đi tương tự như trượt xuống một triền dốc trơn trượt. Tuy dễ đi thế nhưng không được bước theo con đường đó! Mỗi khi sự tiếp xúc giác cảm xảy ra thì tức khắc phải đổi hướng ngay và chọn cho mình con đường của sự nhận định minh bạch, tức con đường của sự chú tâm và tỉnh thức. Không nên để bị trượt theo triền dốc của "cái tôi" và cái "của tôi", hoặc trong trường hợp nếu đã lỡ đi theo con đường đó và đã bư ớc vào giai đoạn mà cảm tính đã phát sinh thì vẫn còn đủ thì giờ để chuyển hướng và để bước theo con đường của sự nhận định minh bạch. Không nên cứ để bị trượt theo triền dốc của "cái tôi" và cái "của tôi", đây chính là cách giúp mình tránh khỏi khổ đau. Nếu luyện tập theo phương pháp đó thật đúng đắn và hoàn hảo thì chúng ta cũng sẽ đạt được thể dạng A-la-hán.

Đức Phật có giảng cho một đệ tử tên là Bahiya về một nguyên tắc thật đơn giản như sau (*kinh Bahiya Sutta, Udana 1.10, PTS Udana 6*):

"Này Bahiya,

Khi nhìn thấy một hình tướng, thì đây chỉ là cách trông thấy.

Khi nghe thấy một âm thanh, thì đây chỉ là cách nghe thấy.

Khi ngửi thấy một mùi, thì đây chỉ là cách ngửi thấy.

Khi nếm thấy một vị, thì đây chỉ là cách nếm thấy.

Khi xảy ra một sự cảm nhận trên thân xác, thì đây cũng chỉ là một sự cảm nhận.

Và mỗi khi có một tư duy hiện ra, thì đây cũng chỉ là một hiện tượng tự nhiên hiện ra trong tâm thức.

Đây là cách không có cái ngã.

Khi nào không có cái ngã thì khi đó cũng sẽ không có một sự chuyển động nào tại nơi này hay tại nơi kia (*không phóng tướng vào một thứ gì cả và cũng không diễn đạt gì cả*), và cũng không hề có sự dừng lại ở bất cứ một nơi nào (*không bám víu vào cái này hay cái kia và cũng không trở thành một thứ gì cả*).

Đây là sự chấm dứt của *dukkha* (*khổ đau*). Đây là *nibbana* (*niết-bàn*).

*(điểm tuyệt vời nhất trong câu thuyết giảng trên đây là "không có một sự chuyển động nào" cũng "không có một sự dừng lại ở bất cứ nơi nào". "Không chuyển động" thế nhưng cũng "không dừng lại" thì đúng là một thể dạng mang hai sắc thái tương khắc nhau - không "chuyển động" cũng không "dừng lại" - , chúng tự hóa giải lẫn nhau để tạo ra một sự "trống không" tuyệt đối, một sự "trống không" không thể mô tả được bằng bất cứ phương tiện nào, cũng không thể dùng trí thông minh thông thường để hình dung ra được, bởi vì không có một thể dạng nào theo sự hiểu biết quy ước lại có thể vừa "không chuyển động" lại vừa "lưu chuyển và không dừng lại". Cái thể dạng "trống không" đó chỉ có thể "cảm nhận" trực tiếp bằng trực giác mà thôi. Khi đi cảm nhận được cái "trống không" ấy thì nó cũng có thể làm chấn động và nổ tung cả thân xác và tâm thức của chính mình và "cái tôi" và cái "của tôi" sẽ không còn tìm thấy một cơ sở nào để nương tựa nữa. Khi đi tới sẽ có một "cái tôi", khi dừng lại cũng sẽ có một "cái tôi", "không đi tới" mà cũng "không dừng lại" thì "cái tôi" sẽ phải chịu thua, không làm gì được, tức là nó đành phải tự biến mất mà thôi. Tuyệt vời thay một lời thuyết giảng thật đơn sơ và ngắn gọn của Đức Phật)*

Mỗi khi xảy ra như thế thì đây là *niết-bàn*. Nếu thể dạng ấy kéo dài thì *niết-bàn* cũng sẽ kéo dài. Nếu thể dạng ấy chỉ có tính cách giai đoạn thì *niết-bàn* cũng sẽ chỉ là giai đoạn. Nói một cách khác thì cả hai thứ (*niết bàn và thể dạng "không chuyển động tại nơi này hay nơi kia" và cũng "không dừng lại ở một nơi nào cả"*) đều thuộc vào một nguyên lý chung và duy nhất.

Dù là quý vị luyện tập theo cách nào (*một trong hai cách đã mô tả trên đây: dừng lại trước khi cảm tính phát sinh hoặc sau khi cảm tính đã phát sinh nhưng sự thèm muốn và bám víu chưa hiện ra*) thì tất cả cũng sẽ đều mang lại sự bình thản (*không thèm muốn, ghét bỏ, bám víu...*) mỗi khi quý vị phải tiếp xúc với các đối tượng của giác cảm, hay là sự biến mất của chúng. Nếu quý vị luyện tập một cách đúng đắn và không tìm cách tự lừa dối mình (*phải thành thật và lương thiện với những cảm tính của chính mình*) và dù đây là phương pháp suy tư nào (*một trong hai phương pháp trên đây*) thì cũng sẽ đều mang lại cùng một kết quả là: quý vị không còn phó mặc cho các thứ giác cảm tha hồ tung hoành và làm phát sinh ra các

cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" nữa. Khi đã thực hiện được kết quả đó thì việc loại bỏ các chương ngại (*cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi"*) làm cho tâm thức bị u mê không còn phải là chuyện quá khó, bởi vì khi đã luyện tập đúng thì các chương ngại ("*cái tôi" và cái "của tôi"*) cũng sẽ tự động biến mất.

Hãy đưa ra một thí dụ thật đơn giản như sau, nếu chúng ta nuôi một con mèo trong nhà để ngăn ngừa không cho lũ chuột kéo vào quấy phá thì chúng ta cũng chỉ cần chăm sóc cho con mèo, không cần phải đuổi chuột. Con mèo đảm nhận công việc của nó và sẽ không có một con chuột nào dám bén mảng chui vào nhà. Nhờ có con mèo nên những gì không muốn cũng sẽ không xảy ra. Cũng thế, chúng ta chỉ cần canh chừng cẩn thận: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và tâm thần thật đúng đắn thì các thứ chương ngại ngăn chặn sự Giác Ngộ cũng sẽ bị loại bỏ một cách tự nhiên.

### ***Nên hành xử đúng đắn trong thế giới***

Lời khuyên này có vẻ như là một câu nói rập khuôn theo các công thức sẵn có. Đây cũng chẳng khác gì như khi Đức Phật nêu lên: "Nếu biết cư xử đúng đắn thì thế giới cũng sẽ chẳng thiếu gì những vị A-la-hán". Thế nhưng chúng ta phải nắm bắt được tất cả sự tế nhị ẩn chứa trong câu nói đó: "Chỉ cần biết sống như thế nào cho thật đúng đắn và hợp lẽ - như thế cũng thừa đủ và chẳng cần phải làm gì thêm - và rồi thế giới cũng sẽ không hiếm những vị A-la-hán". Thật thế lời khuyên ấy nào có phải là một điều hời hợt. Trong những giây phút trước khi tịch diệt Đức Phật đã từng nói với các đệ tử của Ngài như sau: "*Im ce bhikkhave bhikkhu samma vihareyyum asunno loko arahantehi assa*", có nghĩa là "Này các tỳ kheo, nếu biết sống một cách đúng đắn thì thế giới này sẽ không hiếm những vị A-la-hán", *samma vihareyyum* có nghĩa là "sống một cách đúng đắn" (*cũng xin ghi chú thêm là theo các học giả Tây Phương thì Đức Phật nói bằng thổ ngữ của xứ Ma-kiệt-đà - Magadha, gần với tiếng Phạn và tiếng Pa-li, dù sao thì cũng không hoàn toàn giống với tiếng Pa-li như được ghi chép ngày nay. Tuy nhiên cũng có thể hiểu là Đức Phật có thể thuyết giảng bằng nhiều thứ thổ ngữ trong thung lũng sông Hằng gọi chung là các ngôn ngữ prâkrit*). Vậy làm thế nào để sống một cách đúng đắn để thế giới sẽ không còn hiếm những vị A-la-hán? Sống "đúng đắn" là sống mà không để cho các thứ hình tướng, âm thanh, mùi, vị và sự đụng chạm trên thân xác có thể gây ra bất cứ một tác động nào ảnh hưởng đến mình (*xin đừng hiểu đây là một sự vô cảm, mà đúng hơn là một sự cảm nhận bình thường, có nghĩa là không để cho những cảm nhận ấy biến thành những cảm tính đưa đến sự thèm muốn và bám víu*). Nói cách khác là dù cho các giác quan có nhận biết được các thứ ấy đi nữa thế nhưng sự nhận biết ấy không ăn sâu vào con người chúng ta để tạo ra những thứ xúc cảm chẳng hạn như thèm muốn hay bám víu. Tóm lại là chúng ta biết sống một cách khôn khéo, biết phát động một khả năng chú tâm khả dĩ có thể giúp nhận thức được bản chất của mọi sự vật để ý thức rằng chúng ta hoàn toàn trống không về "cái tôi" và cái "của tôi", như đã được trình bày trên đây. Sở dĩ chúng ta đạt được khả năng đó là nhờ vào sự suy tư và tìm hiểu về bản chất các sự vật và sự luyện tập của chính mình. Nhờ vào khả năng đó, mỗi khi có một sự tiếp xúc giác cảm xảy ra thì đối tượng của giác cảm ấy cũng sẽ chết ngay sau đó, tương tự như một làn sóng đập vào bờ, hoặc tương tự như có nuôi một con mèo trong nhà để đuổi lũ chuột ra ngoài.

Nếu chúng ta sống một cách "đúng đắn" - tức giữ đúng theo nguyên tắc không bám víu - thì hình tướng, âm thanh, mùi, vị và những cảm giác trên thân thể không thể nào gây ra tác hại cho chúng ta được. Chúng ta cảm biết được những thứ ấy, ý thức được những thứ ấy, thể nhưng đồng thời chúng ta cũng phát huy được một sự chú tâm thích đáng, khả dĩ có thể giúp quán thấy được bản chất đích thật của chúng. Khi đã đạt được khả năng đó thì chúng ta cũng sẽ chủ động được việc sử dụng mọi vật thể: chúng ta có thể ăn chúng, chiếm đoạt chúng, cất giữ chúng mà không gây ra một khổ đau nào cho mình, bởi vì chúng ta xem chúng như là không hề hiện hữu. Dù sao thì chúng ta cũng có thể không màng đến việc sử dụng chúng, không ăn chúng, không chiếm giữ chúng, bởi vì chúng ta ý thức được rằng chúng không phải là "chúng ta" và cũng chẳng phải là "của chúng ta".

Trái lại nếu tất cả mọi thứ được thực thi xuyên qua "cái tôi" và cái "của tôi" thì theo đó *dukkha* cũng sẽ hiện ra. Thật thế, ngay trước khi ăn hay trước khi chiếm hữu một cái gì đó thì sự bất toại nguyện cũng đã hiện ra rồi, và trong lúc đang ăn hay đang chiếm hữu thì mọi sự sẽ còn trở nên tệ hại hơn nhiều. Tất cả đều là *dukkha*, và đây cũng có nghĩa "sống không đúng đắn" và hậu quả là chúng ta luôn bị *dukkha* bủa vây và tác hại.

Khi nào chúng ta biết sống một cách "đúng đắn" thì căn bệnh không thể phát ra được. Vậy chúng ta thử nêu lên một hình ảnh khác làm thí dụ để giải thích thêm về vấn đề này. Chúng ta đều hiểu rằng nếu biết sống đúng đắn thì những thứ ô nhiễm tâm thần - chẳng hạn như sự thèm muốn, ghét bỏ và u mê - sẽ không được "nuôi dưỡng" (*dung dưỡng, chăm sóc*) do đó chúng cũng sẽ trở nên èo uột và tan biến mất. Chúng ta có thể so sánh sự kiện ấy với hình ảnh của một con cọp đang nổi giận vì bị nhốt trong chuồng và không ai cho ăn: trong trường hợp đó không cần phải giết nó bởi vì tự nhiên nó cũng phải chết. Chúng ta giam giữ hình tướng, âm thanh, mùi, vị, các giác cảm trên thân thể và các hiện tượng trong tâm thần ngay vào lúc chúng tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và tâm thức của chúng ta. Chúng ta nhốt chúng vào chuồng ngay tức khắc. Nếu thực hiện đúng cách và thật quyết liệt thì đây sẽ là cách "bỏ đói" những thứ ô nhiễm tâm thần. Chúng sẽ không sinh sôi và lan tràn ra được nữa, có nghĩa là các con vi khuẩn ấy sẽ chết.

Đức Phật bảo rằng nếu chúng ta biết sống một cách "đúng đắn" và chính trực thì địa cầu cũng sẽ không thiếu những vị A-la-hán. Đây là cách mà Ngài khuyên chúng ta nên sống thích nghi với quy luật *paticcasamuppâda* (*quy luật tương liên hay lý duyên khởi*). Đây là một cách sống đúng đắn không để cho các thứ ô nhiễm tâm thần có cơ may xuất hiện. Chúng ta quán thấy một cách minh bạch là "cái tôi" và cái "của tôi" chỉ là những thứ ảo giác, bởi vì chúng chỉ có thể hiển hiện nhờ vào sự tiếp xúc giác cảm làm phát sinh ra một sự cảm nhận và một cảm tính, những thứ này lại tiếp tục được phát động để biến thành sự thèm muốn và bám víu. Nếu chúng ta có thể chặn đứng được sự phát hiện của sự thèm muốn, thì cũng sẽ không có sự bám víu vào "cái tôi" hay cái "của tôi". Quý vị phải thấu triệt được một cách minh bạch rằng "cái tôi" và cái "của tôi" chỉ là những sự tạo dựng đơn thuần, chúng hoàn toàn không thực. Đây chỉ là những ảo giác, tương tự như một ngọn sóng do một cơn gió tạo ra: nước đúng là thật, thể nhưng ngọn sóng chỉ là một ảo giác. Sự so sánh trên đây không được hoàn toàn

chính xác thế nhưng cũng có thể giúp để hình dung ra khía cạnh ảo giác của cơn sóng do cơn gió "tạo dựng" ra khi nó thổi trên mặt nước. Đây chỉ là một sự chuyển động của nước do gió "khởi động" và nó sẽ biến mất đi sau đó. Cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" hiện ra thường xuyên suốt trong ngày, tương tự như những cơn sóng. Nước có thể ví như đối tượng của giác cảm tiếp xúc với ngọn gió là sự u mê (*vô minh*) khiến tạo ra những cơn sóng của "cái tôi" và cái "của tôi" suốt trong sự sinh hoạt hằng ngày.

### ***Tìm hiểu sự sinh ra "cái tôi"***

Mỗi sự hiển hiện của cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi" đều được xem là một "sự sinh" (*xin mạn phép nhắc lại là Buddhadasa chủ trương "thu gọn" hay "đơn giản" bớt chu kỳ tái sinh tức "chu kỳ luân hồi" bằng cách chỉ mô tả những biến chuyển của tâm thức trong thực tại*). Theo ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói, thì chữ sinh không hề có nghĩa là sự sinh ra đời của một hài nhi từ tử cung của một người mẹ - đây chỉ là những gì quá u vật chất! Sự sinh mà Đức Phật đề cập thuộc vào lãnh vực tâm linh: đây là sự sinh của "cái tôi" và cái "của tôi" tạo ra bởi sự xuất hiện của sự bám víu. Nếu nhìn theo một khía cạnh khác thì sẽ thấy rằng có hàng trăm sự sinh nối tiếp nhau xảy ra, cơn sóng này tùy thuộc vào khả năng chủ động của từng người. Dù sao trong mỗi sự sinh thì "cái tôi" và cái "của tôi" cũng sẽ xuất hiện, sau đó sẽ mờ nhạt đi, từ từ tan biến và sau cùng sẽ chết hẳn. Một sự tiếp xúc giác cảm khác phát sinh thật nhanh sau đó để báo hiệu một "sự sinh" khác. Mỗi sự sinh đều tạo ra một tác động ảnh hưởng đến sự sinh xảy ra tiếp theo sau. Đây là gì mà ngr ời ta gọi là *kamma* (*nghiệp*): nó lưu lại từ một kiếp sống trước và chín muồi trong sự sinh hiện tại để rồi tiếp tục lưu truyền xa hơn nữa. Đây là tóm lược những gì xảy ra cho mỗi sự sinh. Và đây cũng là cách hiểu về "quả của *kamma*" và sự "tiếp nhận quả của *kamma*". Sự diễn đạt đó hoàn toàn phù hợp với lời giảng huấn của Đức Phật. Nếu không hiểu đúng như thế thì chúng ta sẽ lọt ra ngoài chủ đề. Đây chính là cách mà chúng ta phải hiểu về "sự sinh", *kamma* và quả của *kamma*. Hãy đưa ra một thí dụ, người ta có thể sinh ra dưới thể dạng của một cá thể nào đó và cá thể này thêm muốn chiếm hữu một vật thể thích thú, cá thể này chết và sau đó thì tái sinh thành một tên trộm, tên trộm tìm cách để chiếm hữu vật thể ấy, sau đây cá thể này lại chết đi và lại tái sinh thành một cá thể khác nữa để thụ hưởng sự thích thú khi có được vật thể đó. Một thời gian sau, cá thể này lại tái sinh thành một tên phạm pháp và bị giam giữ. Các thể loại tái sinh đó rất đa dạng và hỗn độn bởi vì có quá nhiều mối dây kết nối chằng chịt với nhau. Thế nhưng nếu phân tích thật kỹ thì quý vị cũng sẽ nhận thấy đúng vào thời điểm mà người ta không còn "sinh ra" ("*cái tôi không phát hiện*") thì *nibbana* (*niết-bàn*) cũng sẽ hiện hữu. *Niết-bàn* không sinh, không già, không bệnh và không chết. Thế nhưng khi nào vẫn còn "sự sinh", vẫn còn cảm tính về "cái tôi" và cái "của tôi", thì bánh xe của sự sống và cái chết vẫn tiếp tục quay đều để kéo theo với nó *dukkha*.

Cũng xin lưu ý là sự vắng bóng của "cái tôi" và cái "của tôi" không phải là sự trống không với ý nghĩa là không còn cảm biết bất cứ một thứ gì nữa. Người ta không ngồi xuống để hóa thành một pho tượng hay một khúc củi, mà đúng hơn là để mang lại cho mình một sự linh hoạt tốt đỉnh. Đạt được thể dạng hoàn toàn trống không về "sự sinh", về "cái tôi" là cách giúp mình phát động sự tỉnh giác, và nhờ đó tất cả những gì mình làm sẽ được suôn sẻ và trôi



chảy một cách tự nhiên. Nhờ không phạm vào các tư duy sai lầm, các ngôn từ không chính đáng, các hành động tội tệ, nên chúng ta cũng sẽ hoàn tất được mọi việc thật nhanh chóng và đầy tự tin. Chúng ta cũng sẽ không phạm vào sai lầm bởi vì sự tỉnh thức và quán thấy trong sáng sẽ tự động phát hiện và vận hành một cách tự nhiên. Thể dạng tâm thức đó gọi là thể dạng "trống không về cái tôi". Bất cứ ai đạt được thể dạng trống không ấy của "cái tôi" tức là thể dạng của *niết-bàn*, thì cũng sẽ thực hiện được tất cả mọi thứ và không sợ bị sai lầm. Người ấy sẽ hoàn tất được nhiều việc một cách thật linh hoạt và lợi ích.

Không nên tin rằng khi quý vị loại bỏ được "cái tôi" thì quý vị không còn làm được gì nữa, phải ngưng tất cả và trở nên hoàn toàn mê man, đờ đẫn và vô cảm. Đây chỉ là ý nghĩ nảy sinh ra trong đầu của quý vị đấy thôi! Chính cái vô minh của quý vị đã khiến cho quý vị cảm thấy sợ hãi sự trống không, sợ hãi *nibbâna*, sợ hãi sự chấm dứt của thèm muốn vì nếu không còn biết thèm muốn là gì thì sẽ khiến cho quý vị buồn chán.

Sự chấm dứt của thèm muốn là một lạc thú tối thượng, là một niềm phúc hạnh lớn nhất trong số tất cả các niềm phúc hạnh. Đây chính là lạc thú đích thật, là phúc hạnh đích thật. Đây là sự chấm dứt của đốn đau, của sự đối trá và ảo giác. Lạc thú của những người bình thường, thiếu giác ngộ, chỉ là những thứ lạc thú phù du, lừa phỉnh và nhất thiết chỉ mang đến khổ đau. Đây cũng chẳng khác gì miếng mồi móc vào một lưỡi câu: khi đã nu ốt miếng mồi mà mình thèm muốn thì chiếc lưỡi câu cũng sẽ móc vào cổ họng. Đây cũng chẳng khác gì như rơi vào bàn tay của quỷ sứ, có nghĩa là rơi vào một tình trạng lầm lẫn và hoang mang thường xuyên. Đây là tình trạng bị cột vào bánh xe của sự sinh và cái chết đang quay tròn trong cơn lốc của *dukkha*, và nếu đã rơi vào cái bẫy ấy thì khó lòng mà ra thoát được. Vì thế sự quán thấy nhờ cách tu tập dựa vào quy luật *paticcasamuppâda* - tức là bánh xe của chuỗi dài trói buộc (*sự tương liên giữa mọi hiện tượng*) - sẽ giúp nhận thức được là "cái tôi" và cái "của tôi" chỉ là ảo giác, và đây chính là con đường Giải Thoát.

### **Anicca, Dukkha và Anatta là gì ?**

Ngoài các phương pháp trên đây ra còn có thêm một phương pháp khác nữa, đây là cách suy tư về *anicca*, *dukkha*, và *anattâ* (*vô thường, khổ đau và vô ngã*) để quán thấy là các đối tượng của giác cảm - hình tướng, âm thanh, mùi, vị, các vật thể sờ mó được và các hiện tượng tâm thần - cũng chỉ là ảo giác. Không nên xem nhẹ cách suy tư này. Không phải đây là chuyện dành riêng cho những người lớn tuổi hoặc chỉ để an ủi những người hấp hối. Đây là những lời giảng huấn dành cho những người đang sống như chúng ta nên mang ra để tìm hiểu và ứng dụng vào sự sinh hoạt hằng ngày của mình. Nếu hội đủ khả năng vận dụng sự hiểu biết về *anicca*, *dukkha* và *anattâ* để hướng dẫn sự sinh hoạt của mình hằng ngày thì chúng ta cũng sẽ tạo được cho mình một kháng thể cực mạnh khiến cho những thứ như hình tướng, âm thanh, mùi, vị, v.v... không cách nào có thể biến thành nọc độc được. Nhờ đó chúng ta sẽ tìm thấy sự an toàn (*tiếng Pa-li là kHEMA / security*). Quả là một điều khá lý thú khi nhận thấy Đức Phật không hề sử dụng chữ "hạnh phúc" khi thuyết giảng, chẳng qua vì chữ này rất dễ gây ra hiểu lầm. Thay thế chữ "hạnh phúc" bằng chữ "an toàn" (*kHEMA*) thì có lẽ thích hợp hơn, vì chữ này có nghĩa là "tự do và an bình" và cũng có thể hiểu như là "loại bỏ được các

thứ nọc độc tâm thân", tức là những gì khiến cho tâm thức phải bấn loạn. Loại bỏ được mọi sự bấn loạn là cách giúp mình tìm thấy sự trống không hay là *niết-bàn*. Nếu quý vị muốn tìm thấy sự an toàn và được che chở, thì quý vị phải biết áp dụng sự hiểu biết sâu xa của mình về *vô thường, khổ đau* và *vô ngã*. Sự áp dụng đó sẽ tạo ra cho quý vị sức đề kháng chống lại tác động gây ra bởi các thứ hình tướng, âm thanh, mùi, vị và các cảm nhận trên thân xác, giúp quý vị không rơi vào sự thèm muốn hay ghét bỏ. Thật ra cũng chỉ có hai thể loại bấn loạn: rơi vào tình trạng thèm muốn hay rơi vào tình trạng ghét bỏ. Hai thể loại bấn loạn ấy là hai nguyên nhân tạo ra tiếng cười hay tiếng khóc. Khi nào hiểu rằng cười chỉ là một thể dạng tức thờ và phải thờ hất ra, và khóc thì cũng chỉ là một phản ứng khác của sự ghen thờ (*khiến cho mình phải nấc lên và chảy nước mắt*), thì khi đó chúng ta cũng sẽ hiểu rằng cách tốt nhất là tìm cách mang lại cho mình sự bình lặng và thanh thản, và đây cũng là sự "an toàn". Và như thế sẽ không còn bị chi phối bởi các đối tượng của giác cảm nữa, hay nói cách khác là không còn bị nô lệ cho tiếng cười hay tiếng khóc (*cười hay khóc ăng ch ỉ là những hình thức bấn loạn gây ra bởi những cảm nhận giác cảm: một người mất trí có thể cười hăng hắc một mình, một người sung sướng có thể ràn rụa nước mắt. Cười cũng như khóc đều có thể biểu trưng cho một trong hai thể dạng: hoặc là hạnh phúc hoặc là khổ đau. Do đó chữ "hạnh phúc" dễ gây ra hiểu lầm, chữ "an toàn" có vẻ thích nghi hơn, bởi vì chữ "hạnh phúc" đôi khi ăng đồng nghĩa với chữ "khổ đau". Tìm kiếm hạnh phúc cũng là một hình thức dukkha*). Tìm thấy sự thư giãn, thanh thản và an toàn bao giờ cũng tốt hơn. Đây là cách biết nhìn vào *anicca, dukkha* và *anattā* (*vô thường, khổ đau và vô ngã*) để hướng dẫn cuộc sống thường nhật của mình. Không phải là quá khó để nhận biết được các đối tượng của giác cảm đều là ảo giác. Đây cũng chẳng khác gì như trường hợp khi phải nhận biết "cái tôi" và cái "của tôi" là ảo giác, bởi vì "cái tôi" và cái "của tôi" cũng chỉ là những thứ phát sinh từ các đối tượng của giác cảm. Sờ dĩ chúng ta nhận biết được chúng là ảo giác, ấy là nhờ vào sự quán thấy sâu xa về vô thường, khổ đau và vô ngã. Đây là phương pháp giúp tránh khỏi căn bệnh *dukkha*.

### **Xem sự thích thú như một ảo giác**

Đến đây chúng ta lấy đ ề cập đến khái niệm về *sukhavedana* (*chữ này có nghĩa là sự "thích thú và toại nguyện"* - kinh sách tiếng Việt gọi là "lạc thọ". Tuy nhiên với mục đích tránh bớt các thuật ngữ Pa-li thường được dùng thẳng trong nguyên bản và đồng thời làm "nhẹ" bớt các câu chuyển ngữ, nên chữ *sukhavedana* sẽ được dịch một cách ngắn gọn là "thích thú" trong phần dưới đây). Thích thú chỉ là ảo giác, chẳng khác gì như những gợn sóng nổi lên bất thường và tự chúng không hàm chứa một thực thể nào cả. Tôi xin quý vị hãy ghi nhớ điều này: bất cứ một sự vật nào, dù thuộc vào một bối cảnh nào, cũng đều được đánh giá căn cứ vào tổng lượng thích thú do nó tạo ra. Quý vị cũng nên chịu khó suy nghĩ m ột tí: tại sao quý vị lại thích được học hỏi? Tạo sao quý vị lại thích làm các công việc mà quý vị ao ước? Tại sao quý vị lại thích tích lũy tiền bạc, tìm kiếm một địa vị xã hội, mong cầu đạt được danh vọng hay là có thêm nhiều môn đệ? Bởi vì các thứ ấy sẽ tạo ra sự thích thú cho quý vị, đơn giản chỉ có thế. Nếu hiểu được điều ấy - và thật ra thì cũng chỉ cần có thế - thì cũng đã thừa đủ để giúp quý vị giải quyết được các vấn đề trên đây một cách đúng đắn, và mọi sự nhờ đó cũng sẽ xảy ra một cách thỏa đáng. Vậy phải hiểu được điều gì? Phải hiểu được là quá

trình diễn tiến của việc tìm kiếm sự thích thú đúng thật với bản chất của nó cũng chỉ là một hình thức ảo giác mà thôi.

Chúng ta phải nhìn vào sự tìm kiếm thích thú qua bản chất ảo giác của nó. Quả không có gì lại có thể khôi hài hơn khi phát động cảm tính thù ghét thích thú, hoặc ngược lại là bị mê hoặc và trở thành nô lệ cho nó. Ứng xử một cách thích đáng khi đối đầu với nó chính là cách thực hiện *Dhamma (Đạo Pháp)*, và đây cũng là thái độ hành xử của một người Phật tử. Cách hành xử đó sẽ giúp cho người Phật tử chận đứng được *dukkha* và sẽ không còn bị căn bệnh tâm linh hành hạ mình nữa. Biết suy tư về bản chất ảo giác của sự tìm kiếm thích thú sẽ giúp mình thực hiện được cách hành xử đó. Thích thú cũng chẳng khác gì như những gợn sóng nổi lên khi có gió thổi trên mặt nước. Nói cách khác là khi nào các thứ hình tướng, âm thanh, mùi, vị... thâm nhập vào một cá thể thì sự đại đột do vô minh xúi dục và sự ngu xuẩn do sự quán thấy sai lầm tạo ra sẽ tức khắc tìm cách để tiếp xúc với những thứ ấy. Từ sự tiếp xúc đó sẽ làm phát sinh ra gợn sóng của sự thích thú, và rồi các gợn sóng cũng sẽ đập vào bờ và tan rã. Nếu biết nhìn mọi sự theo cách đó thì chúng ta cũng sẽ giải quyết được mọi sự mà không hề cảm thấy khổ đau. Gia đình không *dukkha*, xóm giềng không *dukkha*, thế giới không *dukkha*, và chính chúng ta là cội nguồn làm phát sinh ra thể dạng không *dukkha* ấy. Nếu tất cả mọi người đều biết nhìn vào mọi sự vật như thế thì thế giới sẽ tìm thấy một sự an bình bền vững và một niềm phúc hạnh đích thật.

Những gì trình bày trên đây cho thấy có nhiều phương pháp trị bệnh có thể mang lại lợi ích cho mọi người: đây là các cách phải làm thế nào để cho căn bệnh về "cái tôi" và cái "của tôi" không còn hành hạ mình nữa.

## **Kết luận**

Vì thời gian có hạn, do đó thiết nghĩ ba thí dụ (*ba phương pháp luyện tập*) vừa được nêu lên trong buổi nói chuyện hôm nay cũng tạm đủ. Trước hết là phương pháp quán thấy tính cách ảo giác của khái niệm về "cái tôi" và cái "của tôi" bằng cách dựa vào quy luật *paticcasamuppâda (quy luật tương liên - lý duyên khởi)*; sau đó đó là phương pháp quán thấy bản chất ảo giác của các đối tượng của giác cảm nhờ vào các khái niệm về *anicca, dukkha* và *anatta (vô thường, khổ đau và vô ngã)*; sau cùng là phương pháp giúp quán thấy bản chất ảo giác của khái niệm về *sukhavedana (sự "thích thú và toại nguyện" hay là "lạc thọ" trong kinh sách tiếng Việt)*. Nếu muốn các phương pháp này có thể giúp quý vị một cách hiệu quả thì quý vị phải nhìn thật sát vào mọi sự vật, phải chú tâm, cảnh giác và thật tỉnh thức khi các đối tượng của giác cảm tiếp xúc với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác và tâm thức, đúng theo những gì mà Đức Phật đã chỉ dạy cho Bahiya. Đây là cách phải xem cái thấy chỉ là một sự trông thấy, nghe chỉ là một sự nghe thấy..., và không được dựa vào đó để tạo ra một cảm tính nào khác, hoặc nếu một cảm tính đã lỡ sinh ra thì không được để cho nó biến thành sự thèm muốn. Đồng thời quý vị cũng phải chú tâm và nghĩ đến khái niệm về sự "trống không" và sự "bản loạn".

Cũng có thể đây là lần đầu quý vị tham dự một buổi giảng nêu lên các chủ đề trên đây, và quý vị thì cũng sắp trở về nhà. Vì thế tôi cũng xin quý vị thử quan sát sự sinh hoạt trong cuộc sống của quý vị xem sao, một lúc nào đó quý vị sẽ chợt thấy trong cuộc sống thường nhật cũng có những lúc quý vị cảm thấy mình "trống không", đây là những lúc mà quý vị không bị sự hoang mang và lằm lẩn chi phối, và sự trống không ấy luôn đi kèm với một sự tỉnh thức cao độ và một sự quán thấy trong sáng. Ngoài những lúc "trống không" ấy ra thì sự "bấn loạn" tức là cảm tính về "cái tôi" (*qua những thể dạng như ganh tị, ham muốn, bực tức, vui sướng, giận dữ, ước mơ, mưu đồ, hân hoan, lo âu, yêu thương, nhớ nhung, sợ hãi, ăn nói huyên thiên, v.v...*) thỉnh thoảng lại xuất hiện, và mỗi lần xuất hiện như thế thì gọi là một sự sinh ("*cái tôi*" *hiện ra qua từng cảm tính như vừa kể và mỗi lần nó hiện ra thì đây là một sự sinh, không cần phải có một đờn hài nhi lọt lòng mẹ thì mới gọi là sinh*). Và cứ mỗi lần xảy ra sự sinh thì cũng theo đó mà khổ đau sẽ sinh ra (*mỗi cảm tính như vừa kể trên đây - giận dữ, vui sướng, yêu thương, ghét bỏ, nhớ nhung... - là một biểu hiện của khổ đau và biểu trưng cho một sự sinh trong vô số sự sinh tiếp nối nhau trong cuộc sống của chính mình trong hiện tại*). Tuy nhiên cũng có rất nhiều lúc không có sự sinh nào xảy ra cả và đây là những lúc không có khổ đau (*niết-bàn*). Thế nhưng tiếc thay nào có mấy ai ý thức được điều ấy đâu, họ đang đi bên cạnh *nibbana* (*niết-bàn*) mà không hề hay biết.

Mặc dù đây chỉ là một thứ *niết-bàn* bé tí, một tiền vị thoang thoang của *niết-bàn*, thế nhưng nó có cùng một bản chất với *niết-bàn* đích thật, chỉ khác là sự phát hiện của nó quá ngắn ngủi. Sở dĩ nó không thể kéo dài được đây là vì chúng ta không biết cách tránh cho mình khỏi bị lây nhiễm, và khi đã vướng bệnh thì cũng không biết cách nào để chữa cho khỏi. Vì thế căn bệnh cứ thường xuyên hoành hành và làm cho *nibbana* phải đứt đoạn.

Nếu một người có đủ trí thông minh để nhận biết được rằng tâm thức của mình từ bản chất chỉ là trống không, thì đây cũng đã là *niết-bàn*, người ấy chỉ có một việc duy nhất cần phải làm là canh chừng không để cho bất cứ một thứ gì thâm nhập vào tâm thức mình. Đối với quý vị cũng thế, đừng để cho chúng thâm nhập! Tổng khứ chúng ra ngoài! Nếu không để cho chúng thâm nhập vào nhà thì gian nhà của chúng ta lúc nào cũng sẽ trống không.

Muốn tổng khứ những thứ ấy ra ngoài thì phải tu tập *Dhamma* theo đúng với những lời giảng dạy của Đức Phật. Việc tu tập ấy sẽ khơi động sức mạnh nội tâm và cảm ứng của mình kể cả lòng vững tin nơi *Dhamma*, tất cả sẽ giúp chúng ta biết chuyên cần hơn trong việc luyện tập, biết lắng sâu vào thiền định và luôn cảnh giác. Khi thực hiện được như thế thì mục đích cũng sẽ gần kề.

Nếu khởi sự bằng những bước sai lầm thì việc tu tập sẽ khó tránh khỏi khó khăn, khó hơn cả việc lặn một khối đá lên đỉnh núi. Thế nhưng nếu chúng ta biết quán nhìn vào mọi sự vật một cách đúng đắn thì mọi sự sẽ trở nên dễ dàng hơn, dễ hơn cả lặn một khối đá xuống chân núi.

Phải luôn giữ sự tỉnh thức, không được xao lãng, không đánh mất sự cảnh giác. Luôn chú tâm để quán thấy sự "trống không" (*niết-bàn*) và mọi thứ "bấn loạn" (*sự sinh*) thay nhau

hiện ra trong cuộc sống thường nhật. Cố gắng giúp tâm thức mình tìm thấy sự hân hoan trong thể dạng "trống không", một thể dạng *niết-bàn* mở rộng và thường xuyên. Không được để cho tâm thức chạy theo những nhận định sai lầm nhằm tránh cho nó không rơi vào sự kiểm tỏa của những thứ có thể khiến cho nó bị bấn loạn.

Vấn đề gay go nhất trong thời buổi ngày nay là chẳng còn mấy ai thật sự mong muốn làm cho *dukkha* phải chấm dứt. Người ta không còn đở ử sức để ý thức được rằng sở dĩ mình được sinh ra ấy là cả một dịp may giúp mình tự giải thoát khỏi khổ đau. Con người có cảm tưởng như mình được sinh ra không vì một chủ đích nào cả, mà chỉ cần có một thứ gì đó làm cho mình hài lòng và mang lại sự vui thích cho mình là đủ ợc. Chúng ta chỉ biết chạy theo những gì xảy ra chung quanh một cách mù quáng. Thế nhưng trong khi đó nếu muốn làm cho *dukkha* chấm dứt thì nào có phải là một chuyện quá khó và vượt quá tầm tay của mình đâu. Đây cũng chẳng khác gì như thực thi các công việc hằng ngày hay hành nghề một cách bình thường. Thế nhưng chúng ta không hề ý thức được điều ấy và cứ ngoảnh mặt đi để nhìn vào nơi khác, do đó đã khiến chúng ta luôn phải khổ đau.

Tóm lại, sự chấm dứt hay sự giải thoát khỏi căn bệnh tâm linh tùy thuộc vào khả năng ngăn chặn sự hiển hiện của "cái tôi" và cái "của tôi". Sự giải thoát khỏi căn bệnh ấy được xem là "một món quà to lớn nhất". Và đây cũng chính là tiêu đề mà các đệ tử của Đức Phật đã sử dụng để quảng bá *Dhamma* vào những thời kỳ nguyên thủy. Họ đi xuyên ngang các làng mạc và thành phố để rao bán một liều thuốc thần diệu: "*Arogya parama labha*" có nghĩa là "*Giải thoát khỏi bệnh tật là một sự lợi ích to lớn nhất!*". Đây không phải là cách chữa khỏi đau răng hay các bệnh tật đại loại như thế. Căn bệnh tâm linh mà Đức Phật nói đến là một thứ bệnh mang lại những khổ đau thật to lớn. Đây là một căn bệnh đích thật, vì thế phương thuốc giúp chữa khỏi căn bệnh ấy cũng phải có một hiệu lực thích nghi và tương xứng.

Vào thời buổi của chúng ta ngày nay, con người luôn đôn đáo tìm cho mình một lối thoát trong cuộc sống, thế nhưng họ lại không ý thức được sự kiện đó. Mỗi khi xảy ra một biến cố mang lại khổ đau thì họ chỉ biết tìm đủ mọi cách để thay vào đây bằng một thể dạng đối nghịch mà thôi, tiếng Pa-li gọi sự kiện ấy là *tandangavimutti*. Thế nhưng nếu chúng ta biết cách kiểm soát tâm thức mình thì nó cũng sẽ vượt thoát được cách hành xử trên đây để trở thành trống không và thoát khỏi bệnh tật, tiếng Pa-li gọi sự kiện này là *vikkhambanavimutti* - có nghĩa là sự "giải thoát bằng cách ngăn chặn" (*deliverance by suppression*) - đây là cách mà chúng ta ngăn chặn các con vi khuẩn không cho chúng gây ra bệnh tật, tức có nghĩa là chủ động được tâm thức mình bằng một sự cảnh giác cao độ. Đây cũng là cách thiết thực và mang nhiều lợi điểm hơn so với cách tùy cơ ứng biến và chỉ có tính cách tạm thời (*hối hả tìm cách thay thế khổ đau bằng các thể dạng đối nghịch hay tandangavimutti*).

Thế nhưng chúng ta cũng có thể đi xa hơn bằng cách loại bỏ tận gốc rễ và hủy diệt hoàn toàn các con vi khuẩn dứt khoát hơn, cách này gọi là *samucchadavimutti* (*release by cutting off / giải thoát bằng cách triệt tiêu hay hủy diệt*). Đây là cách giết chết các con vi khuẩn một cách vĩnh viễn.



Thông thường, mỗi khi thay vào một thứ mà mình không muốn bằng một thứ gì khác mang tính cách đối nghịch thì mình cũng có thể sẽ cảm thấy một chút hiệu quả nào đó, và nếu thật sự thành công thì đây cũng đã là một kết quả đáng kể. Thế nhưng nếu muốn đi xa hơn thế nữa thì phải ngăn chặn (*vikkhambanavimutti*) hoặc hủy diệt hoàn toàn (*samucchadavimutti*) các con vi khuẩn ở một cấp bậc cao hơn. Thực hiện được như thế, chúng ta sẽ không còn sống với sự thèm muốn, ghét bỏ và sự quán thấy sai lầm cũng như tất cả mọi thứ dục vọng khác. Chúng ta sẽ sống trong an bình, yên ổn, hoàn toàn tỉnh giác, không còn khổ đau và bấn loạn nữa, tương tự như sự tươi mát của một đóa trẻ thơ. Đây chính là cách chữa lành căn bệnh tâm linh.

Trước khi chấm dứt tôi cũng xin tất cả quý vị với tư cách là những người Phật Giáo hãy quan tâm đến chủ đích của cuộc gặp gỡ giữa chúng ta hôm nay. Nếu quý vị nghĩ rằng sự gặp gỡ này là một dịp để phát động sự quyết tâm của mình để dẫn thân trên con đường của lòng nhân từ và sự thật, thì quý vị cũng nên tạo ra cho mình một nếp sống phù hợp với quyết tâm ấy, hãy từ bỏ những gì xấu xa và kém lành mạnh để tìm lấy cho mình những gì tốt đẹp, xứng đáng và toàn thiện hơn. Hãy kiên trì và cố gắng, đừng buông tay. Hãy phát huy sự tu tập của mình trên con đường đó nhằm mang lại lợi ích cho mình và cho cả nhân loại. Nhờ đó quý vị cũng có thể tự hào để nói lên rằng quý vị đã làm những gì tốt đẹp nhất trong cuộc sống mà một con người có thể làm được, và quý vị cũng tiếp nhận được những gì tốt đẹp nhất mà một con người có thể thừa hưởng được. Đây nào có phải là một chuyện xa vời đâu. Tất cả đều nằm trong tầm tay của quý vị.

Tóm lại đây cũng có nghĩa là chúng ta đã đạt đến chỗ tốt cùng những gì cần phải học hỏi, cần phải thực hiện và cảm nhận được hiệu quả mang lại từ những kinh nghiệm trực tiếp về những hành động tu tập của chính mình. Đây là một cuộc sống đã hoàn toàn loại bỏ được *dukkha*, kể cả trong lúc còn đang tu tập cũng như sau khi đã đạt được kết quả. Trong khi luyện tập hằng ngày - dù phải đảm trách thêm công ăn việc làm - thì cũng sẽ không có *dukkha*. Nếu như công việc làm ăn có mang lại cho chúng ta một ít kết quả vật chất nào đó đi nữa - chẳng hạn như tiền của, địa vị xã hội, tiếng tăm hay danh vọng - thì cũng sẽ không có *dukkha*. *Dukkha* sẽ không hề xảy ra trong bất cứ hoàn cảnh nào. Chúng ta trở thành những con người thượng thặng.

Tương tự như câu đợc một con cá mà không bị lưỡi câu đâm vào tay (*khi móc mồi*) và ăn cá không bị xương móc vào cuống họng. Câu đợc con cá không gây ra khổ đau và ăn con cá cũng không gây ra khổ đau (*có thể một người tu tập theo Phật Giáo Đại Thừa sẽ tìm một thí dụ khác hơn, dù sao thì đây cũng là một thí dụ dễ hiểu dành cho một cử tọa thế tục*). Đơn giản chỉ có thế.

Tôi mong rằng quý vị đã nắm vững đợc khái niệm về các thứ bệnh thân xác, tâm thần và tâm linh. Nếu quý vị luôn ghi nhớ sự hiểu biết đó thì nó cũng sẽ giúp quý vị chữa lành đợc mọi thứ bệnh tật. Khi đã chữa khỏi đợc mọi thứ bệnh tật thì lúc ấy quý vị cũng sẽ nhận thấy đợc ý nghĩa trong câu sau đây rất đợc đúng: "Sức khỏe đích thật là gia tài to lớn nhất" (*xin*

*nhắc lại câu trên đây cũng là tiêu đề mà các đệ tử của Đức Phật đã sử dụng để quảng bá Dhamma).*

Bures-Sur-Yvette, 09.08.12

**Hoang Phong** chuyển ngữ

*Nguồn : Thư Viện Hoa Sen*