Tỳ-khưu **PHÁP TÔNG**

NẮM LÁ TRONG TAY ĐỨC PHẬT

(Tái bản lần thứ nhất có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

PHI LỘ

Trong bài kinh *Lá rừng Simsapā* (Tương ưng 56.31), đức Phật nói rằng, Ngài biết rất nhiều về đời sống, về thế giới, vũ trụ, về mọi sự vật, sự việc trong thế gian, nhưng Ngài không truyền giảng tất cả những điều đó. Ngài không dạy chúng ta phải biết rõ tất cả mọi sự việc trên đời, bởi vì có những hiểu biết không liên hệ, không giúp ích gì cho con đường đưa đến giác ngộ, giải thoát.

"*... Một thời, đức Thế Tôn trú ở Kosambi, tại rừng Simsapā. Ngài lấy tay nhặt lên một ít lá Simsapā, rồi bảo các tỳ-khưu: "Này các tỳ-khưu, quý vị nghĩ thế nào, cái gì là nhiều hơn, số lá Simsapā mà Ta nắm lấy trong tay, hay số lá trong rừng Simsapā?"*

- Bạch Thế Tôn, số lá Simsapā mà Ngài nắm lấy trong tay thật là quá ít, còn số lá trong rừng Simsapā thật là quá nhiều.

- Này các tỳ-khưu, cũng giống như những gì Ta đã biết rõ mà không giảng dạy cho quý vị thật là quá nhiều; còn những gì mà Ta đã giảng dạy thật là quá ít. Tại sao Ta không giảng dạy tất cả những điều ấy?

Bởi vì có những điều không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho đời sống thanh cao, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta không giảng dạy những điều ấy".

Đối với người học Phật hiện nay, bất kể là tu sĩ hay cư sĩ Phật tử tại gia, "nắm lá trong tay đức Phật" cần phải hiểu rằng, đó là nội dung những lời dạy thiết cốt của đức Phật được kiết tập trong kinh điển. Còn cả khu rừng bao la rộng lớn với vô số lá, là nội dung thấy biết mà không nói của đức Thế Tôn. Người học Phật nên cẩn trọng khi đề cập hay đánh giá về những phạm trù mà ta không biết, và ngay cả những vấn đề mà kinh văn không đề cập đến hay, đức Thế Tôn không nói.

Với tinh thần trên, chúng tôi thống nhất đặt tên cho cuốn sách mà quý vị đang cầm trên tay là ***Nắm lá trong tay đức Phật (tập 1)***. Nội dung cuốn sách lần này sẽ khác với các cuốn sách đã ra mắt trước đây. Trong quyển sách này chúng tôi chọn lọc, biên tập những bài pháp thoại có thời lượng dài với nhiều chủ đề hay, ý nghĩa sâu sắc do Hòa thượng Pháp Tông - Chủ trì chùa Huyền Không thuyết giảng; và điều quan trọng là tất cả những nội dung này đều không nằm ngoài lời dạy của đức Phật như: Về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ và thoát Khổ; Chỉ ra lộ trình tu học để thoát Khổ; Chỉ ra được tính chất luôn thay đổi trong

mọi hiện tượng sự vật (tính vô thường), tính chất về cấu trúc của các hiện tượng sự vật là do các điều kiện tương tác, tập hợp mà hình thành (tính Duyên khởi và Vô ngã),...

Nắm lá trong tay đức Phật (tập 1) sẽ tiếp tục sử dụng chủ yếu văn phong nói để biên tập, một hình thức giúp cho người đọc dễ hiểu và dễ cảm nhận. Tuy nhiên, trong quá trình thực hiện sẽ khó lòng tránh khỏi những sai sót, rất mong được chư tôn đức Tăng Ni, Phật tử và quý độc giả thông cảm, lượng thứ và có những góp ý để chúng tôi sẽ bổ sung và làm tốt hơn nữa trong những lần ra mắt các cuốn sách tiếp theo.

Huế, mùa hạ 2021

Nhóm biên soạn chùa Huyền Không

PHẦN 1

PHẬT PHÁP VÀ ĐỜI SỐNG

ĐẠO PHẬT VÀ KINH DOANH

Thưa toàn thể quý vị! Xin được gọi chung là như vậy, vì mọi người ở đây có người lớn tuổi, người trung niên, người trẻ. Và để buổi nói chuyện ban đầu của chúng ta có thể diễn ra một cách thân mật, xin được nói về cách xưng hô. Tôi sẽ dùng chữ "tôi" để trao đổi với tất cả mọi người. Nếu mọi người là Phật tử thuần túy thì cách xưng hô sẽ khác, còn ở đây được biết quý vị đến từ những địa hạt, hoạt động khác nhau, đặc biệt là về thương trường, cho nên xin được xưng hô như vừa trình bày xong.

Thứ hai, thể theo yêu cầu của anh Tuệ Đăng về vấn đề các quy định trong Năm giới. Riêng tôi có cách hiểu khác một chút về Năm giới trong đạo Phật. Sau này khi tôi trải nghiệm tìm hiểu, tôi mới biết đó không phải là những điều cấm. Giới là điều cấm, tức là hạn chế hành vi, không nên làm việc này, không nên làm việc kia; còn tôi hiểu năm nội dung đó là các nguyên tắc sống, gọi là "Năm nguyên tắc sống lành mạnh".

Nguyên tắc thứ nhất: Không sát sanh.

Đây là nguyên tắc cần được học hiểu về sự sống, để có thái độ tôn trọng và bảo vệ sự sống.

Nguyên tắc thứ hai: Không trộm cắp.

Khi chúng ta chưa hiểu về sở hữu, quyền sở hữu cho nên cần phải học hiểu về điều này, để tôn trọng và bảo vệ quyền sở hữu của mọi thành phần trong xã hội như: cá nhân, tập thể, cộng đồng.

Nguyên tắc thứ ba: Không tà hạnh.

Nguyên tắc này là học hiểu về hôn nhân, để có ý thức bảo vệ, tôn trọng hôn nhân mà xã hội đã quy ước. Ở đây là ý thức trách nhiệm của các thành viên trong vấn đề này, trong hợp đồng hôn nhân này, để chung sống với nhau trọn đời.

Nguyên tắc thứ tư: Không nói dối.

Đây là học hiểu về nguyên tắc truyền đạt thông tin thông qua các phương tiện ngôn ngữ, chữ viết, ký hiệu, dấu hiệu,... phải dựa trên nền tảng không lừa dối, tôn trọng sự thật và quan tâm đến người khác; cũng như khéo léo khi truyền đạt thông tin để đạt được mục đích mà không làm tổn thương người khác.

Nguyên tắc thứ năm: Không uống rượu và các chất say.

Đây là học hiểu về giá trị của sáng suốt và sức khỏe, từ đó chúng ta bảo vệ sức khỏe và sự sáng suốt của mình bằng cách không đưa vào cơ thể, không sử dụng những chất gây say nghiện, có tác dụng hướng thần hoặc làm nô lệ của các thứ say nghiện.

Năm giới của đạo Phật được hiểu lâu nay như là điều cấm, nhưng tôi hiểu chúng là những nguyên tắc sống lành mạnh. Những điều này cũng mang lợi ích cho tất cả mọi người, khi chúng ta sinh hoạt trong một cộng đồng. Quý vị có đồng ý vậy không? Đó là Năm nguyên tắc mà chúng ta cần cùng nhau thực hành trong sinh hoạt chung.

Như anh Tuệ Đăng có giới thiệu, chủ đề chính hôm nay giao lưu giữa mọi người với nhau là **"Phật giáo, đạo Phật với kinh doanh"**. Đây cũng là một trong những chủ đề mang tính thời đại, như là: Phật giáo với khoa học, Phật giáo với vấn đề bất công xã hội,… và khá nhiều các đề tài về thảo luận xã hội học hoặc tôn giáo học, thường được đưa ra để bàn thảo, xem xét góc nhìn của Phật giáo trên vấn đề này. Trong đó, riêng chủ đề về Phật giáo và kinh doanh, thực sự là một trong những quan tâm hàng đầu của giới Phật tử hoạt động trong lĩnh vực này. Chúng tôi, tạm gọi là những người có một vị trí trong tổ chức Phật giáo Việt Nam và cộng đồng quốc tế, nhưng ở đây tôi không trình bày quan điểm riêng cá nhân của mình, mà tất cả đều dựa vào những lời dạy của đức Phật liên hệ đến vấn đề mà chúng ta cần trao đổi. Trước khi đi vào nội dung đề tài, xin được nói qua một chút như là lời dẫn cho công việc.

Xã hội Việt Nam chúng ta vào những thế kỷ trước, dưới chế độ của vua chúa trung ương tập quyền,

chịu ảnh hưởng rất lớn từ văn hóa Trung Quốc do đã trải qua nhiều trăm năm hoặc ngàn năm bị đô hộ và chịu tác động nhiều mặt, cho nên đã xuất hiện thứ bậc giai tầng trong xã hội do người ta sắp xếp, đó là: sĩ, nông, công, thương. Trong đó thương nhân - ngành nghề buôn bán, kinh doanh trao đổi hàng hóa, được liệt vào thứ hạng thấp của xã hội. Xã hội xưa về nguyên tắc không tôn trọng thương nhân. Đó là quan điểm của Nho giáo. Nhưng trên thực tế tại Trung Quốc và Việt Nam, trong một số triều đại cụ thể, vai trò của một số nhà buôn có tác động khá lớn đối với triều đình, mặc dù quan niệm xã hội xem thường người buôn bán kinh doanh. Nhưng bước qua xã hội hiện đại ngày nay, với những tiếp cận của văn minh Tây phương và trào lưu xem trọng sự trao đổi hàng hóa, kinh doanh dưới các hình thức khác nhau; đặc biệt sau giai đoạn bùng nổ của khoa học về các phương pháp, phương tiện sản xuất, thì nhu cầu trao đổi hàng hóa, đưa hàng hóa đi nhiều nơi, đến nhiều người, nhiều vùng quốc gia khác nhau, thậm chí cả hành tinh này đều được hưởng thụ tất cả sản phẩm mà trí tuệ nhân loại có thể làm ra. Đây là nền tảng để công việc kinh doanh bây giờ trở thành một trong những ngành nghề được xem là quan trọng nhất trong xã hội, chứ không còn là một ngành nghề thứ yếu nữa. Đặc biệt những xã hội, quốc gia nào xem trọng về kinh doanh, xem trọng giới thương nhân, biết sử dụng họ, biết đưa họ vào đúng vị trí, tạo điều kiện cho

họ phát triển, thì đất nước ấy thường sẽ phát triển vượt trội hơn những quốc gia khác. Chúng ta biết trong các chủng tộc ở Tây phương, thì tộc người Do Thái là giỏi về buôn bán nhất. Hầu hết ở các quốc gia Âu Mỹ, đứng sau tầng lớp thống trị, thì giới tinh hoa giàu có của đất nước đó chính là những nhà buôn người Do Thái. Do truyền thống buôn bán giỏi và đặc biệt cực kỳ bén nhạy của họ đối với thị trường, họ mau chóng trở thành những nhà lãnh đạo, quản lý tốt. Những quốc gia nào làm về nông nghiệp, làm về sản xuất trực tiếp, không chú trọng đến trao đổi hàng hóa kinh doanh và các phương thức để phát triển, thì thường đi sau những nước khác. Đời sống quốc gia đó có thể bình yên hơn, ít sóng gió hơn, nhưng sự phát triển hầu như không thể theo kịp các quốc gia biết xem trọng kinh doanh, trao đổi hàng hóa do họ có kinh nghiệm về cách quản lý, cách điều hành thiết thực, hiệu quả và có tác dụng lớn hơn.

Thông qua cuộc đời đức Phật, chúng ta được biết về các đệ tử đến với đạo Phật thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trong một số bài kinh mà đức Phật để lại, cho chúng ta thấy rõ quan điểm của đức Phật nói riêng và đạo Phật nói chung đối với vấn đề kinh doanh và ngành nghề này như thế nào.

Con đường thực hành theo lời dạy của đức Phật, để có đời sống thanh thoát, an lạc ngay hiện tại đó là Bát Chánh đạo, trong đó có một thành tố quan trọng

gọi là Chánh mạng. Chánh mạng có nghĩa là mưu sinh, nuôi mạng bằng một nghề nghiệp một cách chân chính, không tổn hại mình, không tổn hại người.

Trong Chánh mạng, không có nghề nào là cao quý, nghề nào là thấp hèn. Nhưng cần phân định rõ những ngành nghề nào là tổn hại cho người, cho vật, cho cộng đồng xã hội thì chắc chắn nghề đó không nên làm. Ví dụ như nghề sản xuất vũ khí để cung cấp công cụ giết chóc, làm hại người; sản xuất và kinh doanh thuốc độc; buôn bán nô lệ từ con vật cho đến con người; hoặc những ngành nghề sử dụng xảo thuật, xảo biện, không phải tự mình sản xuất ra, mà bằng cách đánh tráo những khái niệm để trục lợi cho mình,… thì những nghề đó chắc chắn không phải là chân thật. Đức Phật không nêu ra cụ thể nghề nào, nhưng chỉ khuyên giới tại gia cư sĩ Phật tử không nên làm nghề nào tổn hại cho mình, cho người, vì hậu quả xấu không những ở đời này mà còn cho đời sau. Cơ bản triết lý về hành động của đạo Phật là dựa trên nhận thức và hành vi. Nếu nhận thức đúng, nhận thức mang lại lợi ích tốt đẹp, thì thường gọi là thiện nghiệp - hành vi tốt. Còn ngược lại, nếu một hành vi làm tổn hại người khác, đem đau khổ cho người khác, chúng sinh khác hoặc cả hai (mình và người), thì gọi là hành vi bất thiện, hành vi xấu ác. Phật tử nên tránh, không nên làm.

Trong bài kinh Hạnh Phúc, có một đoạn kệ ngôn đức Phật nói thế này: "*Đa văn, nghề nghiệp giỏi.*

Khéo huấn luyện, học tập. Nói những lời chân chất. Đó là các hành vi đem đến hạnh phúc". Dựa trên câu này, chúng ta có thể triển khai ra để hiểu lời dạy của đức Phật đối với vấn đề kinh doanh như thế nào.

Thứ nhất: ***"Đa văn, nghề nghiệp giỏi."***

Không kể một ngành nghề nào cụ thể, nhưng ai cũng phải có ít nhất một nghề để mưu sinh. Nói như ông cha chúng ta: "Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh", tức là giỏi một nghề, tinh chuyên một nghề thì cả đời có thể nương thân hoặc làm giàu, cũng như có những thành quả tốt đẹp từ nghề đó, ở cả nghĩa bóng lẫn nghĩa đen. Nghĩa bóng của nó là địa vị xã hội, tiếng khen, sự trọng vọng của mọi người và gặt hái của cải vật chất do lĩnh vực công việc mình giỏi mang đến. Trong trường hợp này, rõ ràng kinh doanh là một nghề đòi hỏi chúng ta *phải có hiểu biết nhiều*. Đặc biệt trong thời đại này, nếu không thấu hiểu thị trường thì chắc chắn sản phẩm chúng ta đưa ra không đúng lúc hoặc không đúng yêu cầu, sẽ bị trả lại. Hậu quả là gì? Lỗ vốn hoặc mất vốn và mất thị trường. Cho nên chữ "đa văn" nghĩa là nghe nhiều, hiểu nhiều, tiếp cận nhiều thông tin, có nhiều hiểu biết đủ để xử lí công việc, điều đó rất cần thiết đối với người làm về lĩnh vực này.

Những ngành nghề khác trong một số trường hợp có thể chậm chạp, riêng đối với kinh doanh, nếu tiếp cận thị trường không kịp, không đúng, không đầy đủ hoặc

sai sót trong quá trình phân tích dữ liệu, thì chắc chắn người kinh doanh sẽ khó có được thành công. Do đó, khi có nhiều kiến thức, hiểu biết về ngành nghề của mình và không dừng lại, thỏa mãn ở bất kỳ một giai đoạn nào nếu mình muốn phát triển, thì chắc chắn một thương nhân bằng mọi cách, luôn luôn cập nhật các kiến thức mới và đặc biệt là những phương thức mới để có thể mở rộng ngành nghề, mở rộng trao đổi hàng hóa, hoặc là tiếp cận được với thị trường nhiều hơn. Chắc chắn không có nhà kinh doanh nào khi đứng ra buôn bán làm ăn mà có thể bằng lòng với một thị trường nhỏ bé, một số đối tượng vừa phải. Hầu như vị doanh nhân nào cũng có mơ ước, mong muốn thị trường càng ngày càng mở rộng, sản phẩm càng có nhiều và người ta quan tâm đến sản phẩm của mình, mua nhiều hơn. Vậy "đa văn, nghề nghiệp giỏi" là một trong những yếu tố cần thiết của mọi ngành nghề; và riêng ngành nghề kinh doanh thì nó rất là rõ ràng và cụ thể.

Không chỉ riêng việc kinh doanh, mà việc trau dồi kỹ năng và mở rộng vốn kiến thức của mình về nhiều mặt như tâm lý xã hội, tình hình khí hậu từng nơi, văn hóa của từng vùng miền,... người kinh doanh đều cần phải biết. Mình đến một vùng đất khác để làm ăn, cũng phải biết cách ứng xử của người ta như thế nào. Vi phạm vào những nguyên tắc ứng xử là mình thất bại. Không biết văn hóa ở đó là cái gì, không biết tôn trọng văn hóa bản địa, vùng miền và mình lỡ xúc phạm đến, thì mình không có đường quay về. Đối với

những phát kiến mới của khoa học xã hội nếu không tiếp cận được để hỗ trợ cho sản phẩm, lĩnh vực của chúng ta, thì cũng dễ dàng đi đến thất bại.

Thứ hai: ***"Khéo huấn luyện, học tập."***

Câu thứ hai bổ sung cho câu thứ nhất. Muốn đa văn, muốn tinh chuyên nghề nghiệp, thì nhất thiết phải rèn luyện, huấn luyện thường xuyên. Bản thân người bắt đầu khởi nghiệp đã phải có nhiều kiến thức, nhiều trải nghiệm và có tầm nhìn để phát triển. Người đó cũng có trách nhiệm đào tạo đội ngũ kế thừa, truyền đạt hiểu biết, kinh nghiệm của mình từ thành công đến thất bại. Vì chắc chắn trong kinh doanh làm ăn, khó lòng mà chúng ta có thể có một chuỗi dài những ngày toàn thắng; thỉnh thoảng sẽ có những chướng ngại, những khó khăn. Vậy thì hãy học cách không bao giờ ngã gục trước mọi biến động thay đổi, và học cách đứng lên từ thất bại. Như ông cha chúng ta có câu: "Thất bại là mẹ thành công", đó là bài học rất lớn cho giới kinh doanh. Như vậy rèn luyện, huấn luyện và học tập là điều kiện ắt có và đủ, để chúng ta có thể có được đa văn, có được nghề nghiệp tinh chuyên.

Thứ ba: ***"Nói những lời chân chất."***

Yếu tố thứ ba, yếu tố cốt lõi của việc kinh doanh lâu dài, đó là tạo được sự tin cậy, tín nhiệm từ đối tác khách hàng. Muốn đạt được sự tín nhiệm, tin cậy của họ thì nền tảng của nó là gì?

"Nói những lời chân chất" như đức Phật đã dạy, tức là thông tin truyền đạt cho nhau phải dựa trên sự thật, không hư dối. Có những sự thật làm đau lòng, có thể gây nên khó chịu, nhưng mà nó cũng là một trong những yếu tố kích thích, giúp cho chúng ta vượt qua vấn đề và biết cách nắm bắt thời cơ đúng lúc để phát triển. Do vậy sự tín nhiệm, sự tin cậy chỉ có thể có, nếu hai bên làm ăn dựa trên nền tảng tin cậy, trung thực bằng chính các thông tin trung thực về các vấn đề được quan tâm. Riêng một số bí mật riêng của từng công ty, đặc thù, bí quyết riêng của từng ngành nghề, thì chúng ta phải "giữ như giữ con ngươi của mình". Nhưng những thông tin phổ thông, cần thiết để hiểu biết nhau trong làm ăn buôn bán thì nên thông tin dựa trên sự thật. Không nên tung tin giả, tạo nên một thị trường giả, để rồi sau đó chắc chắn hậu quả không chỉ mỗi bản thân mình mà còn cả xã hội phải gánh chịu. Ở đây, tôi đang nói vấn đề việc kinh doanh có lương tâm, những nhà buôn có khí chất, biết nghĩ đến xã hội để cùng tồn tại với nhau. Nói theo ngôn ngữ hiện đại là "win-win" - hai bên đều thắng; chứ không phải chỉ mình đắc lợi mà bên còn lại thì không.

Thứ tư: ***"Đó là các hành vi đem đến hạnh phúc."***

Và thứ tư, điều quan trọng hơn nữa, đó chính là kinh doanh để làm gì? Dĩ nhiên, yêu cầu trước mắt là sự tồn tại của bản thân, của gia đình, lớn hơn thì là cộng đồng của mình. Vậy thì để có thể tồn tại, phát

triển, chúng ta phải có trách nhiệm rất lớn đối với cộng đồng. Cộng đồng nhỏ nhất chính là gia đình của mình, lớn hơn là đồng nghiệp, lớn hơn nữa có thể là giới cùng làm ăn với nhau. Và một cộng đồng luôn luôn không thể không có, chính là cộng đồng chúng ta đang sinh sống, làm ăn. Với những nhà chính trị Tây phương, người ta dựa vào các chính sách để làm quân bình xã hội, bằng cách người nào làm ra nhiều tiền thì sẽ phải đóng thuế nhiều hoặc là phải làm nhiều từ thiện để được giảm trừ hoặc miễn thuế. Những cái đó là biện pháp quản lý.

Còn đối với mỗi nhà buôn, mỗi thương nhân, mỗi doanh nhân, thì những cái đó phải xuất phát từ lương tâm của chúng ta. Cái mà đức Phật gọi là "lương tâm nghề nghiệp", "lương tâm chức nghiệp", nếu không có thì không thể trở thành Chánh mạng được. Ở đây là phải quan tâm đến cộng đồng, phải chia sẻ lợi ích, lợi lộc của mình cho xã hội. Mình chỉ giữ cái vừa đủ để sử dụng, còn lại phải cống hiến cho xã hội, chia sẻ cho những hoàn cảnh khó và tạo điều kiện cho xã hội phát triển. Đó mới thực là vẹn toàn cho cả hai bên - ngành làm ăn của mình và toàn thể xã hội.

Có thể nói, về chủ đề kinh doanh và đạo Phật, đây là một số quan điểm chính thống mà tôi rút ra từ lời dạy của đức Phật. Xin được chia sẻ với tất cả quý vị!

Thiền trà Kosala, Sài Gòn, 2020

Ý NGHĨA CỦA XUẤT GIA GIEO DUYÊN

Tất cả các học viên sa-di, tu nữ có mặt trong giờ phút này, tại đây bây giờ, thực sự có nhiều phước duyên. Như danh sách đăng ký tham gia có hơn ba mươi người, bây giờ chỉ còn lại mười chín người, một số người không thể tham gia do nhiều nguyên nhân khác nhau. Thậm chí có một học viên tu nữ, vừa dự lễ khai giảng xong thì phát bệnh, không thể tham dự tiếp được. Ngoài những lý do khách quan, ở đây còn một nguyên nhân mà trong nhà Phật hay gọi là "hội đủ duyên lành". Qua sự việc này chúng ta có thể thấy vấn đề này rõ hơn, cụ thể hơn một chút. Các vị đều có những trường hợp riêng, tùy vào độ tuổi, trách nhiệm, quan hệ xã hội, gia đình khác nhau, nhưng hầu hết đều đa đoan, nhiều bận rộn, nhiều phận sự và thậm chí cả vấn đề về sức khỏe nữa, nhưng có thể sắp xếp và có mặt trong khóa tu học này, hoàn thành được tâm nguyện của mình, so với một số vị khác thì quả thực các vị có duyên phước hơn nhiều. Để biết thêm về lợi ích của đời sống xuất gia, thầy sẽ chia sẻ với tất cả các học viên trong buổi giảng hôm nay, chủ đề về khóa Xuất gia gieo duyên và đời sống của người xuất gia.

Việc xuất gia khi đức Phật còn tại thế khác với thời đại của chúng ta ngày nay. Khi Ngài bắt đầu con đường hoằng pháp sau khi đại giác ngộ rồi, bấy giờ chưa có chùa chiền nên đức Phật và các môn đệ cứ du hành từ vùng này sang vùng khác, lấy "màn trời chiếu đất" làm bạn thân thiết của đời sống tu hành. Họ chia thành từng nhóm nhỏ, có thể ở rừng núi hoang vắng, trong nghĩa địa, dưới bóng cây, trong động đá, hoặc bên bờ sông,... nghĩa là du hành tới đâu thì "thuận đâu nghỉ đấy". Trong những điều kiện khó khăn bước đầu, chưa có nhiều người - đặc biệt là giới cư sĩ - tín mộ và ủng hộ, thì Phật giáo khi ấy được gọi là *Phật giáo du hành.* Có thể sau vài chục năm khi Phật giáo phát triển mạnh, có chỗ đứng trong xã hội, thì bấy giờ chùa chiền, các cơ sở tự viện (nơi tu hành của các vị xuất gia) mới bắt đầu được xây dựng lần hồi bởi các vị vua, các vị đại thí chủ, hoặc có nơi do phát tâm của từng nhóm cư dân địa phương. Khi đó bắt đầu bước sang giai đoạn *Phật giáo tu viện* - tức là có nơi cư trú, có chùa chiền, tự viện như chúng ta gọi ngày nay.

Và đến khi đức Phật viên tịch thì Phật giáo phát triển qua một giai đoạn khác. Trước khi đức Phật mất thì Phật giáo đã đạt đến giai đoạn cường thịnh, được nhiều người biết đến, được nhiều ủng hộ từ xã hội, khi đó bắt đầu phân ra: Có những vị thích tiếp tục đi du hành, có những vị thích ở tại một chỗ. Riêng vấn đề an cư nhập hạ là một trong những sinh hoạt quan

trọng của người xuất gia, được chế định trong khoảng thời gian sau này. Do tình hình, hoàn cảnh đưa đẩy và tác động nên đức Phật phải đặt ra các quy định trong từng tình huống khác nhau, tuy nhiên trong thời kỳ đầu thì không có quy định gì, theo sử liệu hoặc theo Luật tạng cho biết đó là vào khoảng khoảng mười hai năm đầu tiên sau khi đức Phật thành đạo và truyền bá giáo pháp.

Đời sống xuất gia bấy giờ được đức Phật diễn đạt như thế này: *"Là một đời sống tự do không ràng buộc, như cánh chim trời cứ bay và kiếm ăn hàng ngày bằng bình bát nuôi thân rồi tu tập, di chuyển từ nơi này đến nơi khác, không có nơi ở nhất định"* hoặc *"đời sống trắng bạch như vỏ ốc"* - có nghĩa là không bị nhuốm màu, bôi bẩn bởi các phiền não, tham dục, sân hận. Do không bị trách nhiệm, các mối ràng buộc thế gian cột trói cho nên đời sống đó trong sạch, thanh tịnh. Đó là một trong những điểm thu hút của đời sống xuất gia đối với giới tại gia. Đặc biệt với những người đã trải qua nhiều ràng buộc, phiền luỵ, đau khổ trong cuộc sống thế tục nên khi nghe được lời dạy của đức Phật, họ đã dũng cảm rời xa gia đình, chọn đời sống không gia đình. Thầy trò đi với nhau từng nhóm, chỗ này qua chỗ khác, tùy nhân duyên vừa độ sinh vừa tu tập; một đời sống như thế quả thực rất tự do và không tạo những vấn đề rắc rối nào cho xã hội.

Nhưng sau khi số lượng các vị tỳ-khưu bắt đầu đông lên, đòi hỏi phải đặt ra các quy định để quản lý. Vì rõ ràng trong một cộng đồng, từng thành viên trong đó không thể tùy tiện muốn sống sao cũng được, mà phải có nề nếp. Nếu trong giai đoạn đầu, những vị đầu tiên do căn cơ trình độ khi đến với đạo Phật hoặc đức Phật thấy họ đủ khả năng để có thể điều chỉnh hành vi, luôn có ý thức khi nói năng, suy nghĩ, hành xử nên đức Phật không phải bận tâm và đặt ra các quy định. Nhưng khi bắt đầu có những hiện tượng lệch lạc xuất hiện do số lượng tỳ-khưu quá đông thì đức Phật mới chế ra các quy định, như là: khi sống trong tập thể cộng đồng thì người xuất gia không được làm cái gì, nên tránh cái gì. Rồi các sinh hoạt về Tăng-già (phiên âm của Saṅgha, là tổ chức những người xuất gia theo đạo Phật; là đoàn thể, hội chúng) khi tiến hành những công việc liên hệ đến tập thể, tổ chức thì phải như thế nào. Lần lượt các quy định đó được chế định, đặt ra, mà sau này người ta gọi là *giới* và *luật*.

Căn cứ các sự kiện trên cho thấy lúc sơ khởi giới luật không phải là cái gì mang tính liên hệ mật thiết đến tiến trình giải thoát. Giải thoát hoàn toàn không liên hệ đến cái người ta gọi là giới luật, mà nó liên hệ đến nhận thức. Có nhận thức đúng, thì mới có thể có hành vi đúng. Giới luật như được hiểu về sau là các quy ước, chế định để điều chỉnh lại hành vi sai, xấu, lệch lạc cần được điều chỉnh lại theo hướng đúng, tốt, không hại mình hại người.

Chẳng hạn, vị sa-di đầu tiên xuất hiện trong Phật giáo chính là con trai của đức Phật, là hoàng tử Rāhula. Vào dịp đức Phật về thăm quê hương, công nương Da-du-đà-la (Yasodharā) mới bảo con mình tới gặp đức Phật để xin gia sản mà Ngài để lại. Thay vì cho gia sản như thế tục vẫn nghĩ, tức là các hầm châu báu, của chìm của nổi, vương vị,... thì đức Phật lại trao tặng cho Rāhula một gia tài còn cao quí hơn, mà Ngài gọi là "thánh sản" - tức là gia sản của bậc giải thoát. Và đức Phật đã giao Rāhula cho tôn giả Sāriputta làm thầy thế độ, xuống tóc và dạy dỗ chú sa-di này. Khi đó sa-di không có nội dung giới pháp như các vị đọc chiều nay, mà chỉ đọc ba câu thôi: "*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi"*, nghĩa là: "Con đến nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng". "Sa-di" là từ phiên âm của từ sāmaṇera, nghĩa là "con của Sa-môn". Sa-di là con trai của Sa-môn, sa-di-ni là con gái của Sa-môn, nghĩa là chỉ cho người tập sự mới vào tu. Ngài Rāhula xuất gia khi mới bảy tuổi, độ tuổi sau này được quy định là độ tuổi nhỏ nhất được xuất gia trong Phật giáo.

Do đức Phật dẫn ngài Rāhula đi xuất gia mà không nói cho gia đình biết trước cho nên vua Tịnh-Phạn rất đau buồn! Về sau, dựa trên cảm xúc không dễ chịu chút nào của bản thân, đức vua mới thỉnh cầu đức Phật, nếu sau này có người nào xuất gia, dù nam hay

nữ, mà còn sống với cha mẹ, phải được cha mẹ đồng ý. Nếu không, dẫn đi đột ngột quá thì người ta rất đau khổ khi chia lìa người thân. Và đức Phật đã chấp thuận lời thỉnh cầu đó. Cho nên từ đó về sau, các vị xuất gia nào đang sống với cha mẹ, thì cần phải được cha mẹ đồng ý. Có nhiều bài kinh kể lại một số vị muốn xuất gia mà khi xin bố mẹ không cho họ phải thể hiện sự quyết tâm, kiên trì của mình để thuyết phục cha mẹ bằng cách quỳ trước mặt cha mẹ nhiều giờ hoặc nhiều ngày không ăn không uống. Cha mẹ thương con quá chịu không nổi, thà cho xuất gia mà con còn sống, chứ không nó đói chết càng khổ hơn nên cuối cùng phải cho xuất gia. Nhưng mà đó là câu chuyện kể lại, bây giờ nếu một số vị ở đây thể hiện quyết tâm như vậy thì thầy nghĩ chưa chắc cha mẹ đồng ý. Mỗi thời có cách để thuyết phục riêng. Cha mẹ nào cũng thương con, muốn con sau này có được hạnh phúc, tốt đẹp, vì thế mình phải làm sao cho cha mẹ hiểu được Phật pháp ít nhiều và hiểu được mục đích cao quý của việc xuất gia sẽ tốt hơn.

Những vị sa-di đầu tiên khi vô tu học, họ không phải thọ mười giới như chúng ta. Những giới điều này khi bắt đầu có giới luật rồi thì đời sau mới chọn lựa ra các quy định phù hợp cho người mới vào tu, đang tập sự về nội dung cũng như số lượng giới điều. Rồi người ta chia mười học giới làm hai loại: trọng và khinh (nặng và nhẹ). Khi vi phạm học giới được gọi

là trọng thì có thể bị trục xuất, bị cởi áo cà-sa, trả về nhà, nhẹ thì bị phạt hoặc nhắc nhở. Rồi thêm một số nội dung nữa, chẳng hạn như đối với Tam Bảo phải thế nào, đối với các vị tỳ-khưu thì sa-di phải ứng xử làm sao. Đối với tỳ-khưu-ni hoặc là nữ giới thì phải ứng xử làm sao. Sau khi phân chia ra trọng và khinh, từ mười điều biến thành ba mươi điều.

Mấy chú sa-di mới vô đều đang tập sự cho nên đi, đứng, ngồi, nằm, ứng xử còn thô tháo, cần phải cho học và thực tập những gì để có oai nghi tế hạnh, để nói năng ứng xử chuẩn mực, thể hiện là người tu hành luôn luôn tỉnh giác biết mình. Vậy là bảy mươi lăm học giới trong tỳ-khưu được tách ra, đưa cho sa-di học, gọi là "bảy mươi lăm ưng học pháp" hay là "bảy mươi lăm chúng học pháp". Rồi cũng chưa đủ! Vì các sa-di sống với thầy, cho nên quan hệ thầy trò cần phải rõ ràng. Họ lấy mười bốn điều liên hệ đến chuyện thầy trò thân cận ở trong nội dung "Các pháp nên hành trì của tỳ-khưu" đưa vào, gọi là mười bốn phẩm hạnh của sa-di đối với thầy hoặc thầy với đệ tử.

Ba mục đích đầu tiên của vị sa-di khi vào tu tập, như thầy nói khi xuống tóc cho các học viên, đó là: "*Con nguyện dứt trừ các điều (hành vi) xấu ác; Con nguyện tu tập các hạnh lành; Con nguyện giữ tâm ý mình trong sạch*." Bây giờ người ta chế ra rất nhiều điều học, và nghĩ rằng với nhiều điều học như vậy thì vị sa-di sẽ tốt hơn. Dụng ý thì tốt, nhưng mà thay vì

để cho người ta trọn vẹn với mục đích tu tập, miễn là những hành vi xấu ác mình từ bỏ, hành vi nào lệch thì mình điều chỉnh lại. Nghĩa là giáo dục ngay từ nhận thức thì nay người ta không giáo dục để người sơ cơ nhập đạo nhận thức ra vấn đề và tự sửa đổi, mà đặt người tu học vào trong vòng cương tỏa của những điều cấm, không được làm cái này, cái kia!

Trước khi đức Phật qua đời, Ngài cũng đã dặn: sau này Tăng chúng thấy trong các quy định (trong giới và luật), những điều nào nhỏ nhặt quá, không quan trọng thì có thể bỏ đi. Nhưng trong các kỳ kết tập lời dạy của đức Phật, những vị có trách nhiệm vì quá tôn trọng đức Phật hoặc không đủ tầm để thấy ra điều nào khinh, điều nào trọng, điều nào là nhỏ nhặt, nên các vị trưởng lão vẫn chủ trương là để nguyên. Chính vì vậy bây giờ chúng ta còn nguyên những điều quy định từ thời đức Phật. Dĩ nhiên có một số điều không còn phù hợp hoặc không còn giá trị về mặt tác dụng nữa, vì không còn các đối tượng liên hệ.

Thời đại chúng ta bây giờ mới sinh ra chuyện xuất gia gieo duyên, ngày xưa khi xuất gia là xuất gia dứt khoát, từ bỏ gia đình và đi luôn. Trừ khi mình không thể theo đuổi được lý tưởng tu học đến trọn đời vì một số chướng ngại, do không vượt qua được những cám dỗ của đời sống thì người ta phải "bán đồ nhi phế" (nửa đường bỏ cuộc). Còn hầu hết khi xuất gia thực sự là với mục đích cắt đứt mọi dây trói buộc

của gia đình, làm người xuất gia phạm hạnh, hướng đến lý tưởng giác ngộ giải thoát. Vậy vì sao có hình thức xuất gia gieo duyên này?

Xuất gia gieo duyên là một hình thức tu tập được vận dụng về sau. Theo thầy biết, riêng tại Thái Lan, trong thời kỳ bắt đầu hình thành nhà nước quân chủ vào khoảng thế kỷ XIII, dưới triều đại của vua Ramkhamhaeng. Vua Ramkhamhaeng là người chế tác ra chữ viết, có công thỉnh các vị cao tăng Sri Lanka về truyền bá Phật pháp tại Thái Lan, và sau đó lan tỏa ra cả nước. Trước giai đoạn đó, Thái Lan chịu ảnh hưởng Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là Phật giáo Đại thừa của Campuchia. Nhưng đến khi vua Ramkhamhaeng cung thỉnh được vị cao tăng bên Sri Lanka và một nhóm tỳ-khưu xứ ấy đưa các bản kinh vừa được kết tập ở Sri Lanka không lâu trước đó sang vùng đất Sukhothai (Trung bộ Thái Lan) thì Phật giáo Nguyên thủy bắt đầu được truyền bá, có chỗ đứng và lan rộng khắp đất nước, rồi trở thành quốc giáo. Một người cháu của nhà vua xuất gia rồi sau đó hoàn tục và lên ngôi vua. Từ đó hình thành tập quán xuất gia gieo duyên tại đây. Về Miến Điện thì thầy không rõ lắm. Hồi thầy qua Miến Điện năm 2001, thầy thấy vào dịp tết của họ, tức khoảng rằm tháng Tư, có rất nhiều thanh niên trẻ, nam lẫn nữ vào chùa tu gieo duyên mấy tuần.

Mục đích của xuất gia gieo duyên là gì? Tùy theo từng người, nhưng nói tóm lại có thể phân ra các mục đích như sau:

- Thứ nhất, mình không thể hành trì trọn vẹn đời sống xuất gia suốt đời cho nên tạm thời buông bỏ, tạm dẹp công việc thế tục qua một bên và tham gia một khóa tu học. Khi tham gia khóa tu học trọn vẹn của một người xuất gia thực sự khác hẳn với chuyện học Phật pháp qua từng buổi học về giáo lý, với thầy dạy trò ghi chép rồi về. Ở đây, học và hành luôn luôn đi với nhau, sống trọn vẹn trong không khí tu học thật sự, chứ không phải chỉ hiểu trên lý thuyết.

- Thứ hai, có người thấy đời sống thế gian nhiều phiền não, nhiều bận rộn, và được giới thiệu đời sống xuất gia là nhẹ nhàng tốt đẹp, ít lăng xăng, vì vậy nên muốn thử trải nghiệm đời sống xuất gia xem sao, nếu phù hợp thì sau này sẽ xuất gia luôn. Điều này xảy ra ở một số học viên, sau khi trải nghiệm đời sống xuất gia một khóa hoặc hai khóa rồi cuối cùng quyết định xuất gia trọn đời.

- Thứ ba, lý do này thường xuất hiện ở các nước Thái Lan, Miến Điện: Xuất gia để báo hiếu. Như trường hợp một người đã mất bố hoặc mẹ nên phát nguyện vào chùa tu học, xuống tóc xuất gia làm sa-di, tu nữ. Họ nghĩ rằng với phước báu tu học đó hồi hướng cho cha mẹ là một cách để báo hiếu.

Ngoài ra còn một số lý do khác nữa tùy từng trường hợp riêng biệt, nhưng thường thì có ba nguyên nhân như vậy.

Khi tham gia xuất gia gieo duyên, chúng ta học hỏi điều gì? Ở các nước khác, đặc biệt ở Thái, Miến, qua tìm hiểu thầy được biết đa phần vì do các học viên từ nhỏ đã đi chùa hoặc học trường trong chùa, cho nên nghi lễ, kinh kệ họ rất là rành. Những bài kinh kệ, nghi lễ phổ thông họ biết hết. Do vậy, khi vào tu viện thì họ học hành thiền là chính, nội dung Phật học cũng ít. Có những nơi được tổ chức thường xuyên và quy mô. Một số chùa thì không tổ chức theo lớp, do có người có nhu cầu muốn gieo duyên nên chùa nhận và cho xuống tóc, thọ giới và sinh hoạt chung với những vị xuất gia trong chùa. Dĩ nhiên họ không được đào tạo theo lối khóa học tu tập, mà họ chỉ sinh hoạt theo các vị tăng của chùa đó một thời gian, gọi là "gieo duyên lành với đời sống xuất gia".

Sau khi tìm hiểu hình thức xuất gia ở các nước này, trở về Việt Nam thầy bắt đầu mở Khóa tu học mùa hè cho các em nhỏ trước. Năm 2010 là khóa tu học mùa hè cho thanh thiếu nhi mang tính thử nghiệm đầu tiên. Năm 2011 thì chính thức tổ chức. Đến năm 2013 mới bắt đầu mở khóa Xuất gia gieo duyên đầu tiên. Ban đầu thầy nhờ các sư đang ở Thái Lan, từng tổ chức những khóa học này rồi về Việt Nam đứng ra tổ chức, lấy mô hình bên đó về áp dụng tại đây. Mấy

năm đầu là như vậy, trên danh nghĩa thầy là Trưởng ban tổ chức, nhưng về nội dung cũng như chương trình do các vị đó thiết kế hết. Mô hình giáo dục mới này tạo được ấn tượng tốt với những người tham dự trong một, hai khóa đầu. Đến khóa thứ ba và thứ tư, do thầy bận nên chỉ tham gia vào mục dạy kinh kệ cùng vài buổi nói chuyện. Sau đó, thầy phát hiện ra một số vấn đề lệch lạc, hiệu quả giáo dục không cao, thầy mới quyết định phải tham gia trực tiếp. Thầy bắt đầu thiết kế lại chương trình để tạo nội dung liền mạch về quan điểm và giải pháp trong Phật học cho thống nhất với nhau. Cùng thời gian đó, thầy cũng bắt đầu có những nhận thức chín muồi đối với Phật học ở một số điểm. Thầy thấy ra một số vấn đề không giống như là lâu nay người ta hay hiểu về đạo Phật, cho nên đây là cơ hội để thầy chia sẻ cái thấy biết của mình đối với những học viên có duyên.

Chẳng hạn như cách hiểu về Năm giới: Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Cách nói có thể khác nhau, chẳng hạn như bên Phật giáo Phát triển gọi là "không sát sinh", các nước theo truyền thống Nguyên thuỷ gọi là "kiêng tránh sát sinh, kiêng tránh trộm cắp,…", nhưng khi thầy phát hiện ra đức Phật đã nói thế này trong một số bài kinh: "*Xã hội loài người nào nếu sống theo năm điều này, thì xã hội loài người đó sẽ có tuổi thọ tăng cao dần lên, có thể tăng đến một vạn*

tuổi; cuộc sống thái bình, hạnh phúc." Khi đọc những đoạn đó, hồi xưa thầy không để ý, tình cờ có dịp đọc lại thầy bắt đầu đặt câu hỏi cho mình: vì sao mà đức Phật nói vậy? Dựa vào cơ sở nào để nói rằng nếu sống theo năm điều cấm đó, thì có thể tăng tuổi thọ? Để giải quyết vấn đề này thầy đã đi sâu, tìm kiếm tư liệu từ văn bản chữ Phạn, tìm hiểu, tra cứu gốc gác từ nguyên thế nào, khi đó thầy mới phát hiện ra vấn đề về từ ngữ hết sức quan trọng.

Trong câu phát nguyện giới không sát sinh: *"Pāṇātipātā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi",* chữ "pāṇa" có ba nghĩa: nghĩa gốc có nghĩa là *sự sống*; nghĩa thứ hai là *hơi thở*; nghĩa thứ ba mới là *sinh vật*, tức là một chúng sinh còn sống. Một chữ nữa cũng rất quan trọng, đó là "sikkhāpadaṃ", nghĩa là *điều học* chứ không phải là điều cấm. Điều học là gì? Điều mà chúng ta cần phải học để hiểu, hiểu để thực hành, thực hành mới mang lại lợi ích gì. Đó là nội hàm của từ "sikkhāpadaṃ". Còn chữ cuối câu, "samādiyāmi" là lời mong ước, hoặc lời thể hiện ước nguyện của mình thôi. Khi phát hiện điều đó, thầy thấy cái nhìn thay đổi hoàn toàn. Như vậy điều đức Phật muốn nói ở đây không phải là "không sát sinh", "kiêng tránh sát sinh". Vì chữ "sát sinh" là nhằm vào nghĩa thứ ba của từ *pāṇa* thôi - tức là "sinh vật". Đằng này điều đức Phật muốn nói chính là sự sống. Sự sống mới quan trọng. Và sự sống là gì? Chúng ta phải học

hiểu về sự sống, phải tôn trọng sự sống, bảo vệ sự sống, mà trong đó mỗi chúng ta chính là một thành phần của sự sống. Loài người, các loại động vật, thực vật khác cũng là thành phần làm nên sự sống; bao gồm cả thiên nhiên, các tài nguyên; và quan trọng hơn đó sự giao thoa, tương tác, thái độ của chúng ta đối với các thành phần của sự sống, hoặc là giữa người và người. Chỉ bằng cách hiểu như vậy, thì mới làm rõ được nghĩa đức Phật muốn nói. Như vậy câu thứ nhất, có thể nói gọn là: *Con nguyện học hiểu sự sống là gì để tôn trọng và bảo vệ sự sống.*

Từ điều thứ nhất, thầy hiểu xong thì hiểu luôn điều thứ hai và các điều còn lại. Điều thứ hai nó không còn nằm trong phạm vi nhỏ là "trộm cắp, lấy của người khác mà người ta chưa cho phép" nữa. Ở đây nói lên tầm rộng lớn hơn của điều học thứ hai này, đó là quyền sở hữu. Khi xã hội hình thành, thì quyền sở hữu là quyền cơ bản của loài người: sở hữu cá nhân, sở hữu cộng đồng, sở hữu tập thể,... Khi sống trong đó, chúng ta nhất thiết phải tôn trọng điều đó, nếu không thì chắc chắn sẽ loạn, mất niềm tin lẫn nhau, và người ta sẵn sàng sang đoạt, chiếm hữu những cái không phải của mình. Bất kỳ hình thức chiếm đoạt, chiếm hữu nào của người khác mà chưa được người ta cho phép đều xâm phạm vào quyền sở hữu.

Điều thứ ba, ý nghĩa chúng ta thường hiểu là không tà dâm. Thực ra ở đây không phải chỉ là vấn đề

ngoại tình giữa người nam và người nữ đã có gia đình, mà còn là vấn đề làm chủ dục vọng của mình trong mức độ nào đó. Đối với người cư sĩ Phật tử có gia đình, thì điều học này nghĩa là gì? Chúng ta phải học hiểu trách nhiệm, bổn phận trong quan hệ hôn nhân, ngoài những lạc thú của đời sống hôn nhân. Trong đó giềng mối để hôn nhân có thể tồn tại là vấn đề trách nhiệm và bổn phận giữa vợ và chồng và ngược lại, cha mẹ với con cái, cũng như đối với thân tộc của hai bên,... nhất là trong xã hội Việt Nam hiện nay. Có xây dựng một nền tảng gia đình vững chắc dựa trên cơ sở hiểu biết và tôn trọng quyền lợi, bổn phận thì gia đình đó mới tồn tại tốt đẹp, xã hội mới bền vững được.

Cũng vậy, điều thứ tư, liên hệ đến vấn đề thông tin chúng ta truyền đạt ra cho người khác phải dựa trên sự thực chứ không chỉ là lời nói dối trá. Cái gì không dựa trên sự thật sẽ không tạo được sự tin cậy với đối tác, với người nghe, với đồng sự, với bạn bè, thậm chí là với cha mẹ và con cái. Một khi thông tin chúng ta truyền đạt ra bên ngoài, dưới dạng âm thanh, ký hiệu, hay chữ viết,... mà không dựa trên sự thật và không xuất phát từ thiện tâm, sự quan tâm đến người khác, thì chắc chắn sẽ không tạo được tín nhiệm lâu dài trong xã hội.

Điều thứ năm thì tương đối dễ hiểu. Đó là muốn sức khỏe tốt, muốn đầu óc luôn tỉnh táo, sáng suốt thì chúng ta không nên sử dụng các chất gây nghiện, mà

bấy giờ, ở thời đức Phật, mới chỉ có rượu men và rượu nấu; còn xã hội hiện đại của chúng ta ngày nay thì quá dồi dào các thứ gây say nghiện nên đang trở thành đại họa cho nhân loại.

Chỉ bằng cách hiểu rộng rãi, đúng mức như trên và tạo lập một xã hội dựa trên nền tảng của năm nguyên tắc sống lành mạnh này, chứ không phải hiểu theo nghĩa điều cấm nữa, thì khi đó tuổi thọ loài người mới có thể tăng dần lên như đức Phật dạy. Đó là một trong những vấn đề Phật học mà thầy thấy ra và muốn chia sẻ khi tổ chức các khóa tu học. Và còn có những điều khác nữa mà trong những buổi giảng sắp tới thầy sẽ chia sẻ với tất cả mọi người.

Phần ngày hôm nay đến đây thôi. Trong buổi sơ ngộ và giới thiệu qua về đời sống xuất gia, đặc biệt là khóa Xuất gia gieo duyên này, thầy có đôi lời để trao đổi cùng tất cả các vị học viên. Và để cho mọi người có thể mạnh dạn trong chuyện học hỏi, có thắc mắc gì trong lúc thầy đang giảng thì cứ mạnh dạn hỏi. Và đặc biệt là trong những buổi sáng thưởng trà, ngoài đề tài được giảng chính quy, có những vấn đề khác, ngoài lề thì mọi người cũng có quyền hỏi. Biết đến đâu thì thầy sẽ giải thích, trả lời đến đó. Cái gì thầy không hiểu, không biết thì thầy sẽ không trả lời. Thế thôi!

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 8, năm 2019

ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO VÀO ĐỜI SỐNG

Bát Chánh đạo hay là con đường thực hành để giải thoát Khổ do đức Phật dạy. Hiểu đúng và biết ứng dụng trong đời sống thì đó chính là con đường sống lành mạnh, thanh thoát ngay hiện tại và bất kỳ giây phút nào mà mình còn tỉnh thức. Bát Chánh đạo không phải là con đường tu tập giải thoát, thành tựu ở tương lai xa xôi nào. Thực tế, đức Phật dạy cho chúng ta cách sống và trải nghiệm hạnh phúc, an lạc ngay đời sống hiện tại, ở đây và bây giờ. Như Ngài đã nói: *Bát Chánh đạo là con đường duy nhất, độc lộ, độc đạo*. Và Ngài cũng khẳng định: *Nơi nào còn hiểu và thực hành đúng Bát Chánh đạo, thì nơi đấy còn có người chứng đạo, giải thoát*.

Trong bất kỳ tông phái nào của đạo Phật, khi đề cập đến chủ đề Phật học cốt lõi nhất là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ (Tứ Diệu đế), thì đều xem Bát Chánh đạo là con đường đưa đến cứu cánh giải thoát. Nhưng vấn đề là cần phải hiểu đúng Bát Chánh đạo và thực hành nó, thì mới mang đến an lạc, giải thoát ngay hiện tại. Còn khi không hiểu đúng thì chắc chắn sẽ không

thực hành đúng như lời dạy của đức Phật. Bằng chứng là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ (Tứ Diệu đế) về văn bản, chữ nghĩa đã có sẵn đó từ mấy nghìn năm nay nhưng người hiểu được và thực hành để mang đến an lạc, giải thoát thì không có được mấy người. Chúng ta ở xa thời đức Phật, ngôn ngữ đã là một trở ngại; và nội dung, thông điệp mà ngôn ngữ muốn truyền đạt là trở ngại còn quan trọng hơn.

Đức Phật giảng giải Bát Chánh đạo đầu tiên cho nhóm năm vị tỳ-khưu do ngài Kiều-Trần-Như đứng đầu. Ngài không giải thích Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh nghiệp, Chánh mạng là gì,... Giải thích Bát Chánh đạo theo nghĩa này, nghĩa kia là do khá nhiều vị đời sau có uy tín trong Tăng-già giải thích và được hệ thống hóa lại, hậu thế sau đó cứ theo như thế mà hiểu. Theo lối giải thích đó, quả thực khi nói về Bát Chánh đạo thì rất bài bản, lớp lang, suôn sẻ nhưng để hiểu thực chất là gì và ứng dụng trong đời sống có tác dụng giác ngộ giải thoát thì không mấy ai làm được.

Thầy xuất gia từ nhỏ. Cái duyên đến với đạo Phật cũng không giống như người ta. Nhưng sau khi hiểu được giá trị của Phật học thì bắt đầu có những thao thức, tìm kiếm. Đầu tiên dựa vào những lời giải thích có sẵn của các vị tôn túc đời trước ở nhiều tông phái khác nhau. Và thử ứng dụng, thực hành nhưng không thấy đi đến đâu cả. Từ đó thầy bắt đầu suy nghĩ: phải chăng mình hiểu không đúng hay cách giải thích không

đúng? Rồi thầy tự đặt câu hỏi: vậy thì nội dung này nói cái gì ở trong đó? Mình cần phải hiểu cho đúng. Sau nhiều năm trăn trở cho đến khi biết thêm một ít, thì thầy hiểu được mấu chốt vấn đề đó là: đức Phật có nói gì cũng dựa trên thực tế đời sống. Vậy mình phải hiểu thực tế đời sống để hiểu được đức Phật muốn nói cái gì, nói rõ hơn là hiểu những gì đang diễn ra ngay ở chính thân tâm này. Mở rộng ra, thậm chí đức Phật còn nói: *"Trên tấm thân chưa đầy một sải này, Như Lai tuyên bố thế giới, thế giới tập khởi, sự chấm dứt của thế giới và con đường đưa đến chấm dứt thế giới."*

Từ những suy nghĩ đó, thầy bắt đầu cố gắng tìm hiểu. Và rồi may mắn là thầy hiểu được điều đó. Mục đích của đạo Phật là để thoát Khổ. Vậy thì cái gì làm cho mình Khổ, thấy ra được nguyên nhân của Khổ và rồi biết cách để buông cái Khổ đó ra, thì mình mới có thể thoát Khổ được. Đó là bước đầu thầy quay về với chính thân tâm mình để chiêm nghiệm. Và cuối cùng thì thầy hiểu được điều đức Phật nói, bản chất của Bát Chánh đạo là gì. Mấy năm gần đây khi bắt đầu trực tiếp giảng dạy giáo pháp trong khóa Xuất gia gieo duyên tại chùa Huyền Không ở Huế, từng khóa một, từng khóa một, thầy bắt đầu chia sẻ với các học viên. Tuy nhiên thầy không chia sẻ hết một lần, vì có một vài lý do. Thứ nhất, đầu tiên cái hiểu của thầy còn chưa sâu lắm. Thứ hai, những cái thầy chia sẻ không giống với cách giải thích truyền thống, không giống

với những gì kinh sách viết về Phật học đã diễn đạt. Cho nên thầy vẫn có những e ngại với nội dung mình đưa ra. Nó mới quá, không giống với truyền thống thì rất dễ bị phản tác dụng, bất lợi. Nhưng rồi sau một số khoá học, lần lượt toàn bộ nội dung cũng đã được trình bày một cách rõ ràng. Hôm nay thầy sẽ giải thích, chia sẻ với quý Phật tử về nội dung Bát Chánh đạo mà thầy lĩnh hội được. Từ lĩnh hội này, thầy đã thấy rõ vấn đề và bắt đầu có thể thay đổi cuộc sống của mình theo hướng như đức Phật dạy - con đường sống lành mạnh, thanh thoát.

Như Ngài thường dạy, đối với vấn đề Khổ thì có ba loại:

Thứ nhất, Khổ của thân xác sinh-vật-lý. Bất kỳ ai sinh ra, hiện diện trên cuộc đời này tất yếu đều phải chịu khổ nhọc, đau đớn của thân xác. Đức Phật sau khi giác ngộ rồi thì vẫn bị khổ về thân xác sinh-vật-lý. Ngài cũng chịu khổ giống như một chúng sanh bình thường.

Thứ hai, Khổ do tương quan chung sống. Đó là những cái khổ do tương quan đời sống mang đến, khiến chúng sanh khổ đau, bị trói buộc. Bậc Giác ngộ đã thấy rõ bản chất của nó, nên mặc dù nó có tác động đến Ngài, nhưng Ngài có thể vượt qua nó dễ dàng, chứ không phải Ngài không bị tác động.

Thứ ba, Khổ do ngộ nhận, hiểu biết sai về bản chất của thân tâm này. Vì hiểu lầm, hiểu sai, hiểu không đúng nên chúng sanh khổ đau. Đức Phật nói, cái khổ lớn nhất cần phải vượt thoát, đó là nhận thức lầm, hiểu lầm về bản ngã này. Cần phải thấy rõ bản chất của nó, từ đó mới có thể thoát khỏi nó.

Bát Chánh đạo là con đường thoát Khổ gồm có tám thành tố. Đó là con đường có tám thành tố, chứ không phải là có tám con đường. Một số nơi nói rằng có tám con đường thì quá sai lệch. Sau khi đi sâu tìm hiểu về con đường có tám thành tố này, thầy phát hiện có hai vấn đề: Năm thành tố đầu là thể hiện ra bên ngoài đời sống của tất cả chúng sinh, đặc biệt là con người; Ba thành tố sau có tác dụng hỗ trợ, đồng hành cùng với năm thành tố trước để nó thể hiện đúng phẩm chất của nó là *chánh*. *Chánh* trong Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng có được là nhờ vào ba thành tố sau: Chánh tinh tấn, Chánh nghiệp, Chánh định. Thầy sẽ đi lần lượt từng nội dung để mọi người thấy.

1. Chánh kiến (sammā-diṭṭhi).

Chữ *kiến* được đức Phật dùng trong thành tố này là chỉ mối quan hệ của chúng ta đối với thế giới đang tồn tại. Thế giới đang tồn tại là gì? Đó là sự tiếp nhận, tiếp xúc của chúng ta thông qua sáu giác quan. Chúng ta mất đi con mắt thì sẽ cắt đứt thế giới tương quan của chúng ta với *sắc*. Chúng ta không có lỗ tai thì cắt

đứt quan hệ với thế giới *thanh* (âm thanh). Chúng ta bị hư lỗ mũi, không cảm nhận mùi được thì sẽ cắt đứt với thế giới của *hương*. Cũng vậy với lưỡi là *vị*, thân là *xúc* và ý là *pháp*. Cho nên khi nói "kiến là cái thấy biết", là một cách diễn đạt sự tương quan giữa ta với thế giới thông qua sáu giác quan.

Thường mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm vị,... chúng ta lập tức bị sức mạnh của *tham ái* lôi cuốn rất nhanh chóng, bị nó điều động, sai sử làm chủ. Nhìn thấy sắc mà mình ưa mến thì mình thích. Ngược lại cái nào không hợp, không thích thì lập tức mình ghét. Hai phản ứng tâm lý đó (yêu và ghét) thường xảy ra khi mắt ta nhìn thấy đối tượng. Cũng vậy, lỗ tai khi nghe âm thanh cũng sẽ xảy ra hai cảm xúc trái ngược nhau. Mũi, lưỡi, thân, ý đối với các đối tượng cũng thế. Do vậy đi đến tình trạng cái *kiến* của chúng ta thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không trung thực. Nó luôn mang tính chủ quan. Nói rõ hơn, nó luôn bị điều động bởi *tham ái*. Khi nói đến tham ái, thì cũng tức là nói đến *sân*, mặt kia của vấn đề. Cái gì hợp thì *tham*, không hợp thì *sân*. Đức Phật nói "*tham ái là nhân của tất cả mọi khổ đau"*, tức là nói cả hai bề mặt: Có cả *ố* (ghét bỏ), chứ không phải chỉ riêng *ái* không thôi.

Như vậy, tất cả những thấy, nghe, hay, biết của chúng ta thông qua các giác quan đối với các đối tượng thường chủ quan và thiên lệch do bị *ái ố* chi phối. Bây

giờ làm sao để có được thấy, nghe, hay, biết như thực, trung thực, không bị chi phối bởi tham ái? Chỉ có một cách duy nhất thôi. Đó là khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng của nó, tâm mình không có tham, tâm mình không có sân. Tâm không tham, không sân, trong trắng, thuần khiết thì khi đó mình mới tiếp xúc thực sự với đối tượng. Tức là không bị chủ quan, tham ái, bản ngã chi phối. Nếu để tham, sân làm chủ thì chắc chắn sẽ luôn luôn bị động, bị nô lệ bởi nó.

Chúng ta phải làm rõ nghĩa: *thấy, nghe, hay, biết luân hồi* và *thấy, nghe, hay, biết giải thoát*. Luân hồi ở đây nghĩa là khi tham, sân khởi lên thì đã tạo nhân cho sinh tử luân hồi. Như quý Phật tử thỉnh thoảng có nghe là: "nhất niệm khởi, thiện ác đĩ phân". Khởi lên một tâm niệm thì tốt hay xấu đã phân định rồi. Đúng-sai, thiện-ác phân định cũng có nghĩa là đầu mối cho sanh tử. Còn thiện, còn ác là còn gieo hạt giống sanh tử luân hồi như đức Phật đã dạy. Vậy thì nếu mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng mà bị những cái tham, sân chi phối thì rõ ràng chúng ta đang ở trong *tâm sinh tử*. Một khi buông được những điều đó thì gọi là *kiến giải thoát*. Nói cho nhẹ nhàng hơn là tâm thanh thoát, không bị các dục vọng hoặc những niệm tà vạy chi phối, làm chủ mình nữa.

Phần sau thầy sẽ nói làm cách nào để có thể thoát được tâm bị tham, sân chi phối. Bây giờ chỉ làm rõ là: tâm luân hồi sinh tử là khi thấy, nghe, hay, biết

bị tham, sân chi phối, điều động; còn tâm giải thoát tức là không bị hai cái đó chi phối.

2. Chánh tư duy (sammā-saṅkappa).

Tư duy là hoạt động của tâm ý, trí não. Đối với tư duy, chúng ta cần phân biệt hai dạng thức khác nhau. Bản chất của tâm luôn luôn vận động, chạy nhảy, lăng xăng, không bao giờ chịu đứng yên. Nhưng mà quý Phật tử cũng phải phân biệt, cái hiện tượng lăng xăng không yên, luôn luôn xuất hiện trong đầu đó là bản chất của thế giới tâm. Nó không phải là suy nghĩ, tư duy chủ quan, cố ý của mình. Hai cái đó khác. Khi nào mình suy nghĩ, mình khởi lên một ý niệm, mình phân tích, mình nhớ nghĩ,... thì cái đó là do mình khởi lên. Cái đó mới liên hệ đến vấn đề tạo nghiệp hay không tạo nghiệp. Còn những ý nghĩ khởi lên thì mặc kệ nó, không quan tâm đến nó vì đó là bản chất muôn đời của tâm.

Người ta hay lầm hai cái này là một. Khi nói "tâm viên ý mã", nghĩa là tâm lăng xăng chạy nhảy thì cho rằng mình cũng đang lăng xăng. Thực ra cái mình tu tập là những ý nghĩ, suy nghĩ khởi lên khi mình muốn cái này, cái kia,... thì cái đó mới cần giải quyết. Còn những cái tác động lăng xăng khởi lên chỗ này chỗ kia khi nghe tiếng động, ngửi mùi hương,... tất cả chỉ là phản ứng mang tính phản xạ tự nhiên của tâm. Đừng quan tâm đến nó.

Cái mình cần phải làm là gì? Nếu ý nghĩ thuộc về tư duy là chánh thì đó là ý nghĩ liên hệ đến không tham, không sân, tỉnh táo, tích cực; ý nghĩ quan tâm đến tha nhân, thương cảm, tâm từ, tâm bi,... muốn giúp người chứ không phải hại người. Đó là những tâm, những niệm gọi là Chánh tư duy.

3. Chánh ngữ (sammā-vācā).

Ngữ được hiểu là lời nói. Chúng ta hay nghe giải thích Chánh ngữ là lời nói phải chân thành, không lừa dối. Cùng với lời nói chân thật là sự phát triển từ bỏ các dạng lời nói không *chánh* như là: vọng ngữ (nói lời không thật), ác khẩu (nói lời đâm thọc, chia rẽ), ỷ ngữ (thêu dệt, thêm bớt), lưỡng thiệt (nói hai lưỡi),... Đó là những hình thức mang tính tiêu cực của lời nói. Nhưng Chánh ngữ ở đây không phải nội dung về các loại ngữ đó. Ngữ ở đây phải hiểu là thông tin cần truyền đạt. Khi mình nói năng với người khác thì mục đích là gì? Chính là mình muốn truyền đạt đến người khác một thông tin nào đó. Mà đã là thông tin thì có hai vấn đề: phương tiện truyền đạt thông tin và tiêu chí đảm bảo thông tin đó được người nghe tin tưởng, tin cậy, tín nhiệm.

Để hiểu nhau, thông tin được truyền đạt đến người khác với nhiều cách. Đầu tiên là ngôn ngữ, rồi đến chữ viết, ký hiệu. Bây giờ chúng ta có các loại phương tiện truyền đạt thông tin viễn liên, internet,... Mức độ thô sơ hơn, thì là những dấu hiệu. Ví dụ

những dấu hiệu chỉ có mẹ con hiểu nhau, bạn bè thân thiết hiểu nhau, những người thương yêu nhau hiểu nhau,... Bất kỳ công cụ, phương tiện, hình thức nào truyền đạt được thông tin đều nằm trong phạm trù của chữ ngữ này. Nhưng ngữ chỉ trở thành *chánh* khi được thiết lập trên nền tảng của sự thực. Một khi không phải sự thực, hư dối, thì người nhận thông tin sẽ quay lưng với mình, đó là điều chắc chắn. Cha mẹ với con cái mà không thật với nhau thì hai bên sống nghi ngờ nhau. Vợ chồng không tin tưởng nhau thì không hạnh phúc. Bạn bè không chơi chung, đối tác không làm ăn cùng nếu sống không thật với nhau.

Tuy nhiên, về ngữ thì có nhiều vấn đề tế nhị. Nhiều khi lời nói, thông tin đưa đến không khéo thì dễ gây tổn thương cho người nhận. Nên yếu tố khéo léo trong việc truyền đạt thông tin cần phải đưa vào trong trường hợp này, không phải lúc nào lời nói thật cũng được mọi người hoan nghênh. Cổ nhân có nói "lời thật mất lòng", lời thật phát ra không đúng lúc, đúng chỗ, đúng người coi chừng phản tác dụng. Vì vậy trong tình huống cụ thể, chúng ta phải có cách truyền đạt, dẫn chuyện, hoặc phải khéo léo thế nào để người nhận tin không bị tổn thương hoặc đau khổ.

Bên cạnh đó, nhiều khi thông tin được truyền đạt chưa trung thực lắm, chỉ là một phần hoặc thậm chí hoàn toàn không thực nhưng mục đích xuất phát từ thiện tâm, lòng thương hoặc sự quan tâm của người

truyền đạt thông tin, thì vẫn chấp nhận được. Một số trường hợp cụ thể, khá phổ biến trong đời sống mà chúng ta hay gặp, ví dụ: Bác sĩ khám bệnh cho bệnh nhân, thấy bệnh nặng khó chữa, sức khỏe thì không còn, tiền bạc thì không có. Vị bác sĩ này, với lương tâm thầy thuốc, sẽ có lời an ủi bệnh nhân bằng cách khuyên về nhà tịnh dưỡng, nói với bệnh nhân rằng, đó chỉ là cơn đau nhất thời rồi qua đi, không sao đâu. Người bệnh nghe lời bác sĩ về nhà không chữa trị thêm nữa, tịnh dưỡng, nhưng sau đó mấy ngày thì mất. Tuy nhiên thời gian từ khi bác sĩ nói cho đến khi người bệnh mất, trong tâm người đó không phải đau khổ, buồn phiền thêm. Vì nếu biết bệnh của mình là nan y không chữa được, hoặc là không có đủ tiền chữa thì chắc chắn người đó sẽ đau khổ. Vậy thì, tuy vị bác sĩ này không nói thật, nhưng ít nhất cũng không làm cho bệnh nhân phải tăng thêm nỗi khổ tâm, lo lắng thêm. Đó là trong một số trường hợp cụ thể lời nói dối, không thật nhưng vẫn được chấp nhận vì không làm đau khổ thêm cho người khác. Trong trường hợp cụ thể này, yếu tố thiện tâm quan trọng hơn là yếu tố sự thực.

4. Chánh nghiệp (sammā-kammanta).

Nghiệp thường được định nghĩa là hành vi, việc làm. Nhưng trong trường hợp ở đây muốn nói đến những hành vi thuộc về thân, chứ không phải hành vi về khẩu vì về khẩu chúng ta có Chánh ngữ rồi. Nó cũng không phải hành vi của ý, bởi về ý chúng ta có

Chánh tư duy rồi, do vậy nghiệp ở đây chỉ cho các việc làm, hành vi của thân. Những hành vi nào hại mình, hại người thì không gọi là *chánh*. Hành vi nào lợi mình, lợi người thì mới gọi là *chánh*. Chánh trong trường hợp này mang tính thiện nhiều hơn. Những hành vi chúng ta nên tránh là sát sinh, trộm cắp, tổn hại người khác,... Ngược lại, chúng ta nên có những hành vi bảo vệ sự sống, chia sẻ với cộng đồng những gì mình có. Tóm lại, những hành vi tích cực về thân, đem lại lợi ích cho bản thân và mọi người thì được gọi là Chánh nghiệp.

5. Chánh mạng (sammā-ājīva).

Mạng là mưu sinh. Sống trên đời này ai cũng phải có cái nghề để nuôi mạng hoặc nuôi người thân. Thậm chí có người phải thay đổi rất nhiều nghề. Đặc biệt trong thế giới hiện đại này, các nghề nghiệp truyền thống một thời rất nhanh chóng bị lạc hậu, phải chuyển sang học những nghề khác mới mưu sinh được. Vậy trong thế giới luôn luôn biến động này, làm thế nào chúng ta có thể giữ được cái quan trọng nhất trong nghề nghiệp, như đức Phật đã dạy, đó là Chánh mạng?

Trên thực tế chỉ có những ngành nghề vừa nhìn thì chúng ta có thể xác định ngay đó là nghề ác độc, chắc chắn không thể nào là *chánh*, là tốt đẹp được. Chẳng hạn như đâm thuê, chém mướn, buôn bán nô lệ, sát hại động vật, hủy hoại môi trường,... Những ngành nghề liên quan đến những chuyện đó, chúng ta

khẳng định ngay không phải là nghề nghiệp nuôi mạng chân chính, không phải Chánh mạng. Còn lại hầu hết các nghề, dù mới hay cũ, chỉ được gọi là Chánh mạng khi nào người ở trong cuộc hành nghề đó có lương tâm, đạo đức nghề nghiệp. Ví dụ người buôn bán hay bị rơi vào tình trạng "ăn gian, nói dối" để quảng cáo hàng của mình, khó lòng mà trung thực, dù không phải ai cũng vậy. Nên người xưa thường khuyên, muốn tồn tại lâu dài thì mình "buôn chín bán mười" thôi.

Một trong những lý do khiến chủ nghĩa Tư bản thành công ở Tây phương là do nguồn vốn lớn, lợi tức trên từng sản phẩm thì rất ít, nhưng bù lại số lượng nhiều. Số lượng càng nhiều thì lợi tức càng nhiều, tuy nhiên không làm thiệt hại xã hội. Dựa trên quy luật đó, chúng ta biết là một người làm nghề bằng lương tâm của mình và không nhằm chiếm đoạt lợi tức quá nhiều từ người khác, thì đó là nguyên tắc có được Chánh mạng. Có một số nghề rất tốt đẹp, được xã hội tôn vinh, nhưng nếu không có lương tâm nghề nghiệp thì cũng trở thành tà mạng. Ví dụ: thầy thuốc chữa trị cho bệnh nhân không hết lòng, hết sức mà chỉ tìm cách kéo dài bệnh; hoặc tìm cách kéo bệnh nhân về phòng khám riêng; hoặc những mờ ám trong khám chữa bệnh thì thầy thuốc đó được gọi là lang băm, chứ không phải lương y. Đó là tà mạng, không phải Chánh mạng.

Như vậy *kiến, tư duy, ngữ, nghiệp, mạng* là năm mặt chúng ta thường thể hiện trong đời sống hằng ngày phải không? Có ai sống mà không có làm nghề nào để tồn tại không? Có ai sống mà không có những hành vi về thân không? Có ai sống trên đời mà không có giao tiếp với mọi người để truyền đạt thông tin trong khi học hành, nghiên cứu, làm việc không? Và chắc chắn ai cũng có đầu óc để suy nghĩ, tư duy. Mọi tương quan với thế giới của chúng ta rõ ràng phải thông qua sáu giác quan. Như vậy năm thành tố này là biểu hiện rõ ràng nhất sự tương quan tồn tại của chúng ta đối với cuộc đời, dù đó là người xuất gia hay tại gia. Người xuất gia chỉ khác là không phải mưu sinh, kiếm sống mà sống nhờ vào sự chia sẻ, giúp đỡ của bá tánh.

Như thầy nói từ đầu, năm thành tố này không thể trở thành *chánh* được nếu không có ba thành tố sau hỗ trợ. Ba thành tố sau là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Lâu nay kinh sách giải thích mặc định ba thành tố này liên hệ đến vấn đề tu tập thiền định. Khi đi sâu tìm hiểu thì thầy thấy nó không phải vậy. Đầu tiên Bát Chánh đạo được giảng cho nhóm của ngài Kiều-Trần-Như nghe và sau đó đức Phật lặp đi lặp lại nó trong suốt thời gian hoằng pháp, tuy nhiên không hề nói gì về chuyện thiền cả. Và chữ *định* trong Chánh định cũng không phải là định trong thiền định.

Quý Phật tử có đọc kinh sách, đọc lịch sử của đức Phật chắc còn nhớ, trong giai đoạn đầu đi tìm đạo thì đức Phật có học thiền với hai vị thiền sư rất giỏi, đứng đầu Ấn Độ thời bấy giờ. Nhưng khi đạt đến thiền chứng cao nhất của hai vị thầy đó rồi, Ngài mới nhận ra sự hạn chế, giới hạn của định này. Đó là khi xuất định, xuất thiền rồi thì tâm thế tục, phàm phu vẫn trở lại như cũ, không thấy rõ nguyên nhân khổ đau từ đâu đến để có thể thoát được. Vì thế đức Phật mới bỏ đi và tìm phương pháp khác để tu. Ngài đã trải qua khá nhiều cách tu khác nhau nhưng không có cách nào khá hơn nên Ngài lại quay về theo truyền thống Ấn giáo thời bấy giờ là tu khổ hạnh. Quan niệm chung của người Ấn, họ cứ nghĩ cái gì tinh tấn, nỗ lực, siêng năng bằng nhiều cách là tu hành. Thứ hai, họ nghĩ khổ đau do dục vọng mà có, nên bằng nhiều cách khác nhau làm cho thân này kiệt quệ đi thì dục vọng không sinh khởi nữa. Họ nghĩ bằng cách đó có thể chấm dứt được dục vọng (diệt dục). Đức Phật đã tu khổ hạnh một thời gian rồi thấy khổ hạnh ép xác, nhịn ăn, nhịn thở cũng không đi đến kết quả tốt đẹp và Ngài từ bỏ. Những cách tu hành ấy, trong giai đoạn tầm đạo, đức Phật đều đã kinh qua, nhưng khi giác ngộ, giải thoát thì không phải do thiền, cùng không nhờ khổ hạnh. Thế nên chia sẻ đầu tiên của đức Phật với những người bạn cùng tu trước đây chắc chắn không dính dáng gì đến thiền cả.

Giác ngộ không phải do hành thiền. Giác ngộ phải bằng năng lực sáng suốt, thấy biết ra vấn đề - tức

là trí tuệ. Trí tuệ để thấy biết ra vấn đề đó *không phải do tu tập mà có*. Chúng ta có thể học hỏi, làm giàu kiến thức của mình bằng nhiều cách tích lũy kiến thức khác nhau hoặc tăng khả năng biện luận bằng những lý giải khác nhau về mặt luận chứng, lý luận. Nhưng mà để hiểu rõ căn cốt của vấn đề giải thoát, giác ngộ lại không phải bằng các phương tiện, phương pháp, con đường đó. Trí tuệ giác ngộ thực ra vốn có sẵn trong ta mà lâu nay ta không biết, không thấy. Đức Phật từng khẳng định ở một bài kinh trong Tăng Chi bộ: "*Cái tâm này (tức năng lực biết) vốn chói sáng, nhưng mà duyên với các trần pháp nên bị nhiễm ô, che mờ đi*." Đó là khẳng định của Ngài về trí tuệ giác ngộ và Ngài đã giác ngộ chính bằng trí tuệ đó, để thấy ra gốc gác vấn đề.

6. Chánh tinh tấn (sammā-vāyāma).

Tinh tấn có thể diễn đạt dễ hiểu đó là chăm chỉ, siêng năng, nghĩa là khi khởi lên làm cái gì thì không buông bỏ giữa chừng mà đi đến cùng, trọn vẹn với nó. Mình nhìn sự vật, muốn biết nó là gì thì mình phải chú tâm mới thấy được. Chứ vừa nhìn, vừa mở mắt chạm vào đối tượng rồi lại nhìn qua chỗ khác thì làm sao mà biết. Tai mình nghe âm thanh, âm thanh vừa xúc chạm thì mình phải hướng tâm vào mới biết được nó là gì. Tức là phải duy trì nó, chăm chỉ siêng năng với đối tượng để hiểu rõ nó. Mũi không biết đó là mùi thơm hay thối, muốn biết mình phải chú tâm vào liên

tục mới nhận biết được đó là mùi gì. Duy trì sự chăm chỉ, siêng năng là cách để nhận biết đối tượng.

7. Chánh niệm (sammā-sati).

Chánh niệm ở đây cũng *không phải niệm theo giải thích về thiền.* Nó chỉ đơn giản là thế này: Để có thể biết đó là cái gì thì đầu tiên ta phải đặt tâm, chú tâm vào. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với đối tượng, muốn biết nó là cái gì thì phải để tâm vào nó. Và chỉ có thể đặt tâm, để tâm, gắn tâm vào đối tượng bằng cái tâm không lăng xăng, chạy nhảy lung tung, không tán loạn, tức trọn vẹn chuyên chú trên đối tượng.

8. Chánh định (sammā-samādhi).

Định ở đây là tâm ổn định, tâm không bị dao động bởi duyên các đối tượng bên trong, bên ngoài. Do vậy, bằng tâm ổn định này, nó hướng vào cái nào thì mới có thể nhận biết rõ cái đó. Người ta hay dùng một cặp thuật ngữ khi nói đến chuyện tu học hằng ngày, đó là *chánh niệm, tỉnh giác*. Nhưng thầy hiểu khác. Để có chánh niệm thì đã tỉnh giác rồi. Không thể có chánh niệm khi không có tỉnh giác. Cho nên ở đây, Chánh niệm với Chánh định mới đúng. Tâm ổn định không lăng xăng, không chạy nhảy, khi đó mới có thể nhận biết đối tượng, mới có thể đặt tâm, gắn tâm vào đối tượng một cách trọn vẹn.

Khi hiểu ra rồi thì phải làm sao khi tiếp xúc với thế giới mà không bị *tham, sân* chi phối? Thầy xin nhắc lại một chuyện cốt lõi, quan trọng: "*Trong mỗi chúng ta đều có trí tuệ*." Ví dụ mỗi người nhìn, nghe, hoặc ngửi đối với đối tượng, khi vừa hướng tâm biết nó là cái gì thì tham, sân sẽ khởi lên ngay. Thích hoặc ghét sẽ khởi lên ngay, nhanh lắm, thành một phản xạ tự nhiên rồi. Nên chỉ cần để *cái biết* của mình như tấm gương tráng thủy (gương soi mặt), chỉ phản ảnh những hình ảnh xuất hiện trong gương. Một tấm gương phản ảnh lại hình ảnh thì có bao giờ nó phán xét, phê bình, thương ghét sự vật không? Không. *Cái biết* của chúng ta cũng vậy. Cái thấy, nghe, hay, biết bình thường là cái thấy biết khi nó biểu hiện ra đối với thế giới liên hệ. Còn gốc của nó vẫn là tấm gương. Trên đó, thế giới sân khấu hiện ra đủ thứ và nó chỉ phản ảnh, không phán xét tốt xấu gì cả. Chúng ta nên luôn luôn trở về với tấm gương đó thì mới có thể nhìn nhận sự vật đúng mức, không chủ quan theo thương, ghét riêng của mình. Đó là cách tu tập. Trong đời sống luôn luôn trở về với chính mình, với Chánh niệm, Chánh định đó và chỉ phản ảnh nó thôi.

Thầy tóm tắt lại Bát Chánh đạo và chia sẻ với quý Phật tử như vậy. Định nghĩa của từng thành tố, mối liên hệ giữa chúng. Và cách mình có thể ứng dụng được bằng *trí tuệ vô phân biệt*. Mình chỉ là tấm gương phản ánh sự vật, không phê phán tốt xấu gì hết.

Chính như vậy mình mới không tạo nghiệp. Còn yêu, còn ghét là còn tạo nghiệp.

Chuyện quả báo tốt xấu mà mình đã tạo, khi nó đến mình có thay đổi được không? Không. Vì vậy, hãy bình thản đón nhận nó như một tấm gương vậy thôi. Thầy xin được chấm dứt tại đây.

Nhà Phật tử Tịnh Nhựt, Sài Gòn, năm 2020

HẠNH PHÚC VÀ TRÁCH NHIỆM TRONG HÔN NHÂN

Một số ít trong các con chỉ mới mười bốn, mười lăm tuổi, có thể chưa có ý thức nhiều về vấn đề hôn nhân. Nhưng chỉ sau vài ba năm, thì chuyện cần đến cũng sẽ đến. Thế hệ của sư ông, ông bà và cha mẹ các con ngày xưa thì khác, so với thế hệ các con bây giờ thì sự hiểu biết về quan hệ, giới tính nam nữ nói chung hoặc nghiêm túc hơn là vấn đề hôn nhân trong cuộc sống, trở thành một vấn đề hết sức quan trọng.

Đức Phật có bốn hạng đệ tử:

- Thứ nhất là giới xuất gia, người nam gọi là tỳ-khưu, người nữ là tỳ-khưu-ni. Gọi tắt là tăng ni.

- Thứ hai là hàng Phật tử tại gia cư sĩ, gọi là thiện nam tín nữ như người ta hay gọi hoặc là Phật tử tại gia, cư sĩ tại gia. Nói một cách rõ nghĩa, thì đó là những người gần gũi Tam Bảo cho nên gọi là cận sự nam đối với nam giới và cận sự nữ đối với nữ giới. Hầu hết người nam, người nữ cư sĩ tại gia sớm hay muộn đều sẽ lập gia đình, cũng có trường hợp không nhưng rất ít.

Như vậy, vấn đề hôn nhân là một vấn đề đi liền với cuộc sống của người Phật tử tại gia. Chúng ta cần phải biết rõ, biết đủ về nó để có cách ứng xử phù hợp, thì mới giảm thiểu được những bất ổn, mâu thuẫn và thậm chí đổ vỡ. Không khó khi hàng ngày các con nghe tin tức trên các phương tiện thông tin đại chúng hoặc các trang mạng xã hội, có thể ngay chính cha mẹ người thân, hàng xóm,... của mình truyền tai nhau hoặc thông tin cho nhau biết về những vấn đề đổ vỡ hôn nhân trong xã hội đương đại.

Đối với thế hệ trước, hôn nhân do cha mẹ định sẵn, cụ thể tại nước ta và những nước chịu ảnh hưởng của Nho giáo Trung Quốc, thường đặt nặng vai trò của người đàn ông theo chế độ phụ hệ và xem trọng vấn đề truyền giống, kế thừa đời sau. Cha mẹ người nam (người chồng) đi tìm đối tượng phù hợp với con trai của mình để gầy dựng đời sống hôn nhân cho con cái. Hôn nhân được xếp đặt từ người lớn đôi khi con cái không hay biết gì, nhưng khi về sống chung với nhau một thời gian, làm quen dần và cuối cùng thì chấp nhận nhau. Ở đây sư ông không mở rộng ra các nước khác, mà đề cập đến quan niệm xưa về Nho giáo tại nước ta vì có liên hệ thiết cốt đến vấn đề hôn nhân trong quan điểm của người Việt xưa và nay, liên hệ mật thiết đến sự hiểu biết của các con sau này khi dấn thân vào cuộc sống gia đình. Theo quan điểm đó, chuyện ly dị, ly thân và ly hôn không được chấp nhận.

Người phụ nữ nào bị nhà chồng trả về nhà cha mẹ hay dòng tộc của mình (hồi tôn) sẽ là một nỗi nhục lớn hoặc thậm chí là tai họa lớn đối với gia đình nhà gái. Lý do bị gửi trả có thể do người phụ nữ đã phạm lỗi lầm trong ứng xử, cách sống đối với gia đình chồng hoặc người chồng. Một số trường hợp có thể do oan khuất, bị chèn ép. Có nhiều phụ nữ quyên sinh, tự vẫn, hoặc có người bỏ xứ đi biền biệt không bao giờ quay lại. Rất ít phụ nữ phản kháng lại tập quán từ lâu đời của xã hội.

Để hiểu biết về hôn nhân cùng những vấn đề cần thiết cho thế hệ của các con, cần phải có nhận thức đúng mức và đầy đủ về hôn nhân, trong đó chính là hạnh phúc và trách nhiệm. Khác xa hôn nhân sắp đặt sẵn của cha mẹ vào thế hệ trước, dù tạo sự ổn định cho xã hội nhưng vẫn còn mặt hạn chế là không phát triển được những mặt tốt đẹp và thân phận của người phụ nữ "*như chiếc bóng đi bên cạnh chồng*" từ năm này qua năm khác. Xã hội tự do hiện nay có nhiều điều kiện để phát triển hơn.

Các con đều đã được quy y nên cần biết điều thứ ba trong *Năm nguyên tắc sống lành mạnh (Ngũ giới)*. Đó là: Học để biết hôn nhân là gì, để tôn trọng và bảo vệ hôn nhân của bản thân và của người khác theo pháp luật.

1. Khái niệm về hôn nhân.

Hôn nhân được hiểu như một khế ước xã hội (từ Hán Việt). "Khế ước xã hội" là một học thuyết mô tả việc con người cùng thỏa thuận từ bỏ trạng thái tự nhiên để xây dựng cuộc sống cộng đồng. Dễ hiểu hơn, đó là được sự cam kết giữa hai bên hoặc nhiều người, về việc từ bỏ trạng thái không bị ràng buộc, tự do trước đó, để góp phần xây dựng cuộc sống hoặc các hoạt động xã hội mang tính cộng đồng. Là một giao kết mang tính vừa tự nguyện và vừa chế định của xã hội, cùng nhau cam kết để thực hiện một số vấn đề. Khi bị ràng buộc khế ước, sẽ phải chấp hành một số nội dung và bị hạn chế tự do của mình.

Chẳng hạn trong hôn nhân, khi hai người cam kết chung sống với nhau thì phải từ bỏ trạng thái tự do, muốn làm gì thì làm trước kia. Thay vào đó, đi làm xong phải về nhà đúng giờ, làm việc gì thì nửa kia cũng có thể được biết.

Hoặc ví dụ hợp đồng mua bán giữa hai bên, đây là một dạng khế ước khác. Hai bên cam kết với nhau rằng sản phẩm bán ra được bao nhiêu, thời điểm để giao hàng, thời gian bảo hành bao lâu và chất lượng như thế nào, đi kèm với đó là rất nhiều nội dung khác được cam kết gọi là khế ước xã hội.

Quay về vấn đề chính, vậy khế ước hôn nhân là gì? Với người Việt chúng ta nói riêng hoặc xã hội

đương đại nói chung, vấn đề hôn nhân là một khái niệm mới chưa xa so với lịch sử loài người, mà về mặt văn bản nó là giấy chứng nhận hôn ước của hai bên. Ở Việt Nam khoảng đầu thế kỷ XX, chúng ta đã có nhà nước pháp quyền. Tờ giấy đăng ký kết hôn ra đời thì giữa người nam và người nữ (là chồng và vợ) mang tính ràng buộc pháp lý, còn trước đó là không. Trước khi hệ thống hành chính đương đại ra đời, để mang tính pháp lý ràng buộc giữa hai người thì xã hội loài người trải qua nhiều giai đoạn:

Tùy theo cộng đồng xã hội mà có thể có các tập quán được người khác mặc định sẵn. Giống như thời Nho giáo đang chi phối xã hội, gia đình bên chồng đi tìm một cô gái, khi tìm được rồi hai bên gia đình thống nhất ngày giờ, địa điểm để làm lễ hỏi, ra mắt, sau đó (giống như đặt cọc) cheo cưới, cuối cùng mới tiến hành hôn lễ. Có chín bước nghi lễ khác nhau được tiến hành theo quy định của Nho giáo ngày xưa cho một cuộc hôn nhân. Ở một số vùng của dân tộc đôi khi lại khác, bước tiến hành ít hơn. Như xã hội mẫu hệ thì chính bên nhà cô gái phải tìm chồng, bỏ tiền ra để cưới hỏi đưa người chồng về. Nhưng rõ ràng dù bằng cách nào, cả hai bên đều phải có một nghi thức ra mắt cộng đồng, trừ một số trường hợp rất ít không có lễ cưới vì không có người thân hoặc quá nghèo. Còn hầu hết khi muốn xã hội công nhận thì phải làm một lễ ra mắt, người ta hay gọi lễ cưới. Tức

là nghi lễ trình diện với người thân của mình hay cộng đồng chỗ mình đang sống (tùy theo dân tộc) đến để chung vui, để giới thiệu người vợ, người chồng của hai bên. Phải có nghi thức ra mắt cộng đồng như thế thì tính pháp lý cộng đồng mới công nhận, còn trường hợp nếu ai chưa ra mắt thì chưa được xem là vợ là chồng của người kia.

Nó còn được hiểu là nghi lễ tập quán của các cộng đồng người hoặc tôn giáo khác nhau. Chẳng hạn, với một số tôn giáo như Thiên Chúa giáo, Công giáo hoặc Tin Lành, nếu chưa làm lễ ở nhà thờ thì không được xem là vợ chồng chính thức. Và như Sư ông biết ở các nước phương Tây, thì trước khi đến làm giấy chứng hôn ở các cơ quan công quyền thì người ta phải tổ chức nghi lễ tôn giáo ở nhà thờ hoặc ở nhà chùa, tùy theo tôn giáo mà hai người đang theo. Phải có chứng nhận từ tôn giáo trước, sau đó là giấy chứng hôn từ cơ quan công quyền, thì người ta mới chấp nhận. Chưa có chứng nhận của tôn giáo thì cơ quan công quyền chưa chấp nhận. Đó là tập quán ứng xử của người ta. Họ dựa trên quan điểm rằng một người không có tôn giáo thì về đạo đức không đáng tin cậy. Cho nên phải làm lễ hoặc phải có chứng nhận ở tôn giáo mình tin theo thì người ta mới chứng nhận hôn ước của hai bên là hợp pháp. Còn ở đất nước chúng ta không ràng buộc điều đấy, mà người ta chỉ cần hai vợ chồng và vẫn được pháp lý công nhận.

Thậm chí có vài trường hợp người nam người nữ thương nhau nhưng bố mẹ không đồng ý, nên đi địa phương khác xin làm giấy kết hôn. Một số tập quán gia đình hoặc dòng tộc khác thì không cho phép con cái tự do kết hôn.

Tóm lại, hôn nhân có khế ước thì ít nhất về mặt pháp lý được cộng đồng tôn trọng. Nó phải dựa trên sự đồng tình chấp thuận của cộng đồng, hoặc thông qua văn bản giấy tờ được xã hội chính quyền, cộng đồng ở nơi đó đã quy ước, thì như vậy mới được xem là hôn nhân hợp pháp.

Đó là các khái niệm về khế ước xã hội vì hôn nhân được hiểu như một khế ước. Và khế ước đó được hiểu rộng từ các tập quán, các thói quen, các quy ước của tôn giáo, của cộng đồng xã hội ngày xưa cho đến xã hội ngày nay. Tức là thông qua tòa án, hoặc sự chứng nhận của chính quyền địa phương thể hiện qua tờ giấy kết hôn.

2. Mục đích của hôn nhân.

Theo lịch sử, có một nhà hiền triết thời cổ Hy Lạp, vào mỗi buổi sáng thức dậy trước khi ra khỏi nhà để gặp nhóm đệ tử của mình, ông được vợ chuẩn bị điểm tâm bằng những lời chửi rủa. Từ sau khi cưới bà về, sáng nào cũng thế, bà sẽ chửi liên tục và có rất nhiều cớ để chửi ông. Riêng ông thì chăm chú lắng nghe vợ không một lời cãi lại. Nhà hiền triết này có

tính sợ vợ. Có một người đệ tử cắc cớ hỏi: "Vì sao sáng nào bà ấy cũng chửi mà thầy chịu được?" Nhà hiền triết trả lời: "Vì bà ấy là người thầy lớn của ta. Từ bà, ta học được đức tính nhẫn nại, chấp nhận những quan điểm khác nhau và lắng nghe." Và quả thực, có những lúc bà bệnh không chửi được thì hôm ấy khi ông gặp các học trò mặt ông buồn bã. Đám học trò đoán biết ngay bà ở nhà bị bệnh và ông thầy cho biết, sáng nay không được nghe chửi nữa. Như các con thấy đó, một ông chồng như vậy thì trong gia đình đó không có chuyện cãi vã hay bạo lực, vì bà nói nặng cỡ nào, rủa bao nhiêu thì ông cũng lắng nghe và chịu đựng được hết. Nói theo ngôn ngữ kiếm hiệp thì đó là "vô chiêu thắng hữu chiêu" - bà tung bao nhiêu đòn ông đều không phản ứng. Đây là câu chuyện vui, nhưng đáng để chúng ta học hỏi trong cuộc sống vợ chồng mà các con rồi sẽ gặp sau này.

Trở lại mục đích của hôn nhân là gì? Ở xã hội xưa dù phương Đông hay phương Tây, đều giống nhau ở chỗ này:

- Thứ nhất, là truyền giống nối dõi, để có thế hệ kế thừa, dù đó là phụ hệ hay mẫu hệ.

- Thứ hai, một người làm việc thì khó khăn, nếu có thêm người phụ giúp sẽ đỡ đần nhau và của cải sẽ nhiều hơn, cho dù đó là việc gì. Chính vì để phát triển nhân lực mà không tốn hao thì chỉ có lập gia đình và sinh sản. Ngày xưa việc sinh sản không giới hạn.

Không nói đâu xa, ở thế hệ của sư ông chẳng hạn. Thời của sư ông, bố mẹ sinh ra, nếu còn sống đầy đủ thì hơn mười người con, nhưng vì nhiều lý do nên chỉ còn năm, sáu người. So với thế hệ hiện nay thì như vậy cũng đã quá nhiều vì mỗi gia đình bây giờ chỉ được sinh hai đứa con.

Đó là hai mục đích cụ thể của các cuộc hôn nhân ngày trước.

Xã hội ngày nay với quan niệm sống mới, mối quan hệ, nghề nghiệp cũng khác. Hồi xưa chỉ có một số nghề để người ta tạo ra của cải vật chất như: trồng lúa, trồng khoai, trồng đậu, đi rừng kiếm mật ong, kiếm nấm, đốn gỗ,… Bây giờ thì nghề nghiệp đa dạng hơn và thay đổi nhanh hơn. Có thể hôm nay ngành nghề này đang được mọi người xem trọng, thi nhau đi học để đi làm và sau đó vài ba năm, năm bảy năm lại biến mất. Trước đây vài chục năm người ta hay nghe nhạc bằng đĩa than hay băng cát-sét nhưng hiện tại không ai dùng đến nó nữa rồi. Thời Pháp thuộc ông bà chúng ta không biết máy vi tính là gì, đa số phải thuê người để đánh văn bản nhưng nay thì nghề này đã không còn vì mọi người đều có thể tự sử dụng máy vi tính để làm văn bản và in ra. Nghề chụp hình dạo trước đây rất đắt khách, ngày nay bất cứ ai cũng có thể thành nhiếp ảnh gia chỉ với một chiếc điện thoại. Do ngành nghề ngày càng phong phú đa dạng, xã hội

thay đổi liên tục khiến nhiều phương diện khác của đời sống cũng bị ảnh hưởng theo không ít.

Hôn nhân trong xã hội hiện đại cũng vậy, không còn giống như xưa. Mục đích cơ bản của hôn nhân là để giữ nòi giống thì vẫn còn một số giá trị. Tuy nhiên, một số người trẻ ngày nay không còn quan trọng chuyện đó nữa, đôi khi không quan tâm chuyện lập gia đình, mặc kệ cha mẹ ông bà đốc thúc. Ngày xưa theo quan niệm Nho giáo, đàn ông không có con trai nối dõi thì trong các tội bất hiếu, đó là tội đứng đầu. Bây giờ quan niệm sinh con nhiều để giữ của cải vật chất hoặc làm ngành nghề thì liệu có còn phù hợp không? Ví dụ, một công ty gồm rất nhiều chi nhánh, nhưng việc điều hành hoạt động chỉ cần có ba người: Một là chỉ đạo, lập kế hoạch; Hai là thư ký kiêm thủ quỹ; Ba là giám sát, kiểm tra. Còn lại chỉ cần thuê nhân viên. Thông qua ba người đó họ sẽ nắm bắt tình hình và quản trị công ty. Cho nên mục đích ngày xưa của hôn nhân so với bây giờ trở thành lạc hậu, không phù hợp nữa.

Có thể nói, mục đích hôn nhân hiện tại là có một người bạn đời để chia sẻ. Bố mẹ cũng chỉ có thể sống với mình khoảng được mười, hai mươi năm là nhiều. Trong cuộc sống hôn nhân, người bạn đời thật sự có thể chung sống đến ba mươi, năm mươi năm với nhau. Vì đó là vấn đề lâu dài, nên người ta cần kiếm những gì thích hợp với mình thì mới có thể chung sống được.

Còn trường hợp hai người có hợp với nhau hay không đó là tùy theo quan điểm của mỗi người.

- Thứ nhất, là tâm hồn hòa hợp, có như vậy mới chấp nhận những khiếm khuyết của hai bên. Ví dụ: người vợ thích xem phim tình cảm, người chồng thích xem phim xã hội. Nhưng mà hai bên do hòa hợp tâm hồn (chứ không phải sở thích) nên họ vẫn sống với nhau được. Hoặc ví dụ khác, người vợ nói nhiều còn người chồng thì chỉ lắng nghe, ít nói nhưng tâm hồn lại hòa hợp. Còn một khi không hòa hợp được, một khiếm khuyết của đối phương sẽ trở thành vấn đề lớn đối với người còn lại. Vì vậy, đời sống vợ chồng trước hết là tâm hồn phải hòa hợp, biết nhường nhịn, bao dung cho nhau vì khi đã lấy nhau rồi thì rất nhiều khiếm khuyết sẽ xảy ra. Hôm qua Sư ông nói đùa rằng, người ta mới quen nhau thì người ta đóng kịch giỏi lắm. Giống như diễn viên sân khấu, làm sao cho đẹp, nói năng sao cho hay ho, văn vẻ, thùy mị, dịu dàng hoặc là mang hình tượng anh hùng. Nhưng về tới nhà "đầu hôm sớm mai" coi chừng "thượng cẳng tay hạ cẳng chân", ngôn ngữ nói năng như đã mất rồi mà chỉ còn các thể hiện chân tay. Khi đó bi kịch rất dễ xảy ra. Những mâu thuẫn từ chuyện nhỏ dẫn đến chuyện lớn bắt đầu hình thành và hôn nhân sẽ đổ vỡ.

- Thứ hai, là để hưởng thụ lạc thú của đời sống vợ chồng. Đó cũng là một trong những mục đích chính của việc kết hôn.

- Thứ ba, là vấn đề con cái. Cùng chung ý định, mục tiêu là chung sức nuôi dạy, giáo dục và chia sẻ về con cái. Vì là bạn đời, ta phải luôn luôn sát cánh với nhau không trốn tránh trách nhiệm, nghĩa vụ.

Trên đây là một số mục đích khác nhau của hôn nhân đương đại chúng ta cần phải biết. Đi vào hôn nhân có hai vấn đề chính chúng ta phải nắm, không ai lập gia đình để đau khổ, mà là lập gia đình để sung sướng và hạnh phúc.

3. Khái niệm về hạnh phúc và trách nhiệm.

- Thứ nhất, là mưu cầu hạnh phúc (hạnh phúc lứa đôi). Không có hạnh phúc nào từ trên trời rơi xuống để cho mình hưởng, cũng không có của cải được cho không bao giờ. Khi ai đó cho mình thứ gì, dụng ý mình phải đáp trả lại bằng thứ khác. Không ai giúp mình không công, trừ những người thật sự hy sinh hay thương yêu mình như cha mẹ, bạn đời.

Hạnh phúc là gì? Là trạng thái mang cảm xúc chủ quan do được thỏa mãn một nhu cầu nào đó. Và hạnh phúc chỉ có trong tình cảm của con người. Động vật không có cái này. Với loài vật, nó chỉ mang ý nghĩa thỏa mãn sinh lý và vật lý. Còn hạnh phúc theo định nghĩa này là cảm xúc, cảm nhận chủ quan của con người, nằm ở tầng cao hơn. Đó là định nghĩa chung.

Bây giờ đi sâu hơn. “Hạnh” trong chữ Hán, cùng một chữ viết nhưng có ba cách đọc với ba nghĩa khác

nhau, đó là: "hạnh", "hành", và "hãng". Hạnh là phẩm tính, đức hạnh, công hạnh, nết hạnh mang tính chất tốt đẹp. Hành là hành động, hành vi, hành sự. Hãng là nơi sản xuất, cung cấp ra một cái gì đó cho xã hội. Nhưng ba nghĩa này đều đặt nền tảng cho một nghĩa chung, đó là *việc làm, hành động, tạo tác*. Ví dụ thương người, thương vật, giúp đỡ mọi người,... ta gọi là người có đức hạnh. Hành thì rõ ràng là ứng xử, hành động trong cuộc sống. Còn "hãng" thì nơi đó cũng phải sản xuất ra cái gì, có hành động tạo nên,...

Chữ "phúc" trong chữ Hán được tạo nên bởi bộ thủ là chữ "kỳ" hoặc chữ "thị" nhằm để sắp xếp theo nhóm, liên hệ một nghĩa chung về tạo từ. Còn các bộ thủ tạo nên chữ "phúc" gồm: trên là chữ "nhất" nghĩa là số một, giữa chữ "khẩu" nghĩa là cái miệng, cuối là chữ "điền" nghĩa là đám ruộng. Về ý nghĩa: "một cái miệng ăn cả một thửa ruộng". Một cái miệng mà được cung cấp cả một thửa ruộng vào ngày xưa được xem là quá nhiều. Cho nên từ "phúc" ở đây có nghĩa là cái gì đó nổi trội, có nhiều hơn người khác. Người xưa thường nói "có phúc con" nghĩa là nhà nhiều con, "có phúc của" là nhà nhiều của cải vật chất tiền bạc, "có phúc lộc" tức là được may mắn về của cải, tài vật hoặc "có phúc quan" là thăng tiến làm quan.

Trong Phật giáo có bài kinh Hạnh Phúc (Maṅgala sutta), trong đó đức Phật dạy lần lượt có đến 38 hành vi và nhận thức để giúp một người được

hạnh phúc: từ hạnh phúc của đời sống thế tục đến hạnh phúc của đời sống giác ngộ, giải thoát. Đoạn đầu tiên của bài kinh đức Phật dạy:

Không gần gũi kẻ ác.
Thân cận bậc trí hiền.
Kính lễ người đáng lễ.
Là phúc lành cao thượng.

Vậy việc đầu tiên muốn hạnh phúc là không giao du, làm bạn với những người xấu, người ác, người rủ rê ta làm chuyện sai trái. Điều đó giúp tránh được hậu quả không tốt do thân cận với bạn xấu. Thứ đến, *"Thân cận bậc trí hiền"* là gần gũi, kết thân với những người có đạo đức, sáng suốt, đáng để mình học hỏi, để được chỉ bày hoặc lắng nghe được những lời dạy khôn ngoan từ các vị ấy để điều chỉnh lại đời sống mình tốt đẹp hơn. *"Kính lễ người đáng lễ"* là đối với các bậc thầy, cha mẹ, các bậc tiền bối, ông bà, những người đáng kính, mình luôn luôn thể hiện lòng biết ơn, kính trọng. Đó là hành vi ứng xử mang hạnh phúc cho chúng ta.

Bài kinh này đức Phật đã giảng dạy rất nhiều về hành vi, việc làm mang đến hạnh phúc cho những người thực hành nó. Như thế trong ý nghĩa hạnh phúc của Phật giáo lẫn Nho giáo, đều cung cấp cho chúng ta một nội hàm chung nhất, đó là "cần phải tạo nên hạnh phúc". Hạnh phúc không phải từ trên trời rơi

xuống, mà được tạo nên bởi chính người thực hiện những hành động, việc làm tốt đẹp nên gặt hái được phước báu tốt đẹp.

- Thứ hai, là trách nhiệm. Các con có hiểu bổn phận và trách nhiệm là gì không? Với chữ Hán từ "phận" là cái phần, còn từ "bổn" là thân này, là chính mỗi người. Vậy bổn phận là gì? Chính là việc mình nên làm, cần làm, phải làm. Còn trách nhiệm là gì? "Trách" trong từ Hán có nghĩa là đòn gánh, là phải gánh gồng mang vác. Từ "nhiệm" khi đi với "trách" có nghĩa là cái mình phải gánh vác, cái mình phải đảm đương, cái mình phải đối diện và giải quyết nó. Ngoài hạnh phúc, hai người còn phải có trách nhiệm về cuộc hôn nhân của mình. Khi nói về trách nhiệm thì gồm các loại đối tượng: Thứ nhất là người vợ hay người chồng; Thứ hai là con cái; Thứ ba là cha mẹ hai bên; Còn riêng với dòng tộc là đối tượng thứ tư.

4. Hạnh phúc và trách nhiệm trong hôn nhân.

Các con đã biết hạnh phúc không phải món quà từ trên trời rơi xuống hay tình cờ chúng ta nhặt được bên lề đường. Điều này càng đúng hơn khi bàn về hạnh phúc trong hôn nhân gia đình. Hạnh phúc đời sống hôn nhân được xây dựng, vun vén, bồi đắp, nuôi nấng bởi bàn tay, thái độ ứng xử trong quan hệ tình cảm của cả người vợ lẫn người chồng, không phải chỉ từ một phía. Nói cách khác hạnh phúc chỉ có thể tồn

tại, phát triển bền chặt keo sơn khi đi kèm theo ý thức cao về trách nhiệm của người chồng cũng như người vợ. Thêm nữa, ý thức về các trách nhiệm ấy phải xuất phát từ khối óc lẫn con tim, từ lý trí và tình cảm của mỗi người đối với bạn đời và con cái, cũng như đối với cha mẹ, họ hàng thân thích của cả hai bên. Biên độ của phần trách nhiệm này, gọi tên chính xác là "nghĩa vụ", rộng hay hẹp tùy vào từng tập quán, văn hóa của quốc gia, của vùng miền đó. Đó là cái nhìn tổng quan về hạnh phúc và trách nhiệm đối với hôn nhân.

Sau đây là diễn tiến của một cuộc hôn nhân như thường thấy. Đầu tiên là người ta đến với nhau từ tình yêu (Ngày nay, đa phần người ta đến với nhau vì tình yêu, chứ không còn bị gia đình, xã hội áp đặt như xưa). Sau một thời gian chung sống với nhau thì tình yêu phai nhạt dần, chỉ còn nghĩa. Đó là nghĩa vợ chồng, nghĩa vụ với con cái, nghĩa vụ đối với gia tộc, cha mẹ hai bên. Đây là tiến trình tất yếu mà chúng ta không thể đi ngược lại. Không thể có tình cảm vợ chồng mặn nồng như thuở đầu mới gặp sau khi đã chung sống cùng nhau hai, ba mươi năm. Các con thử về hỏi ông bà cha mẹ, chắc chắn sẽ có câu trả lời rằng đó là tiến trình lên đỉnh cao rồi tụt dốc xuống. Nhưng vì sao còn duy trì được? Vì những người trong cuộc ý thức được tình, nghĩa, trách nhiệm nên cố gắng nuôi dưỡng nó. Vì vậy mà tổ hợp gia đình vẫn còn giữ trong chừng mực nào đó.

Sau khi đi một vòng với các ý nghĩa nội hàm cần để hiểu, bây giờ chúng ta xem đức Phật dạy cho các Phật tử trong cuộc sống hôn nhân nên làm cái gì, cụ thể người chồng, người vợ sẽ làm gì đối với bạn đời của mình? Đức Phật đã dạy thế này, trong đạo vợ chồng muốn có hạnh phúc lâu dài thì trong vai trò người chồng (người đàn ông) phải có những ứng xử với vợ như sau:

- *Thứ nhất*, phải nói năng hòa nhã với vợ, không dùng ngôn ngữ bằng tay chân, không xem thường vợ, đặc biệt khi trước mặt người khác, trước mặt con cái, bố mẹ hai bên, bạn bè hoặc là trước mặt hàng xóm láng giềng. Cái hòa nhã xuất phát từ tôn trọng lẫn nhau. Cho dù vợ mình có khiếm khuyết gì đó, nhưng mà người đó vẫn là vợ của mình, là mẹ của các con, cho nên phải có tôn trọng trong chừng mực, muốn thể hiện sự tôn trọng nhau thì phải nói năng hòa nhã, dễ nghe. Không có ai, dù là một đứa bé lại thích nghe người khác chửi bới, hạ nhục, xem thường mình. Huống chi đó là bạn đời chung sống với nhau năm này qua năm khác. Do vậy, cái thể hiện đầu tiên của người chồng đối với người vợ là phải nói năng hòa nhã.

- *Thứ hai*, không tỏ ra khinh thường, xem thường vợ dù khi ở trước mặt hai bên với nhau hoặc khi không có mặt vợ. Không nên chỉ cố ý tỏ ra tôn trọng nhau trước mặt, nhưng khi người đó vắng mặt thì sẵn sàng lôi những khuyết điểm, nhược điểm hoặc

những hành vi, thói quen không tốt đẹp nói cho người khác biết. Có người chồng còn thể hiện điều đó trước mặt con cái hay cha mẹ, những người như vậy chắc chắn sẽ thất bại trong hôn nhân, không thể nào có tình yêu, sự kính trọng của vợ và con cái.

- *Thứ ba*, khi bước vào hôn nhân rồi thì đây là một quy ước, nếu làm khác đi thì nó là một trong những nguyên nhân sinh ra đổ vỡ. Đó là không ngoại tình. Người đàn ông không được ngoại tình, phải biết kiềm chế dục vọng của mình. Trước khi chưa có gia đình thì mình có thể tơ tưởng, suy nghĩ về nhiều người khác giới, nhưng khi đã kết hôn thì mọi hành động, suy nghĩ liên hệ đến người không phải vợ mình, cần phải khôn khéo chấm dứt. Nếu người vợ phát hiện được, chắc chắn bị tổn thương. Hầu hết, tình cảm đều mang tính chủ quan và ích kỷ nên không thể nào rộng lượng và vị tha. Cho nên về mặt tâm lý người chồng và cả người vợ đều phải biết điều này, ngoại tình chính nguyên nhân chính dẫn đến đổ vỡ hôn nhân.

- *Thứ tư*, người chồng phải giao quyền quản lý điều hành trong nhà cho vợ. Nếu người chồng làm công việc kiếm ra tiền hoặc làm kinh tế để nuôi sống cả nhà thì công việc nội trợ, điều hành quản lý gia đình nên giao cho vợ. Tránh trở thành loại chồng hằng ngày phát viện trợ cho vợ, không tin tưởng vợ, tính toán với vợ. Ví như tính bó rau mấy đồng, miếng đậu mấy xu, mua một chai dầu ăn hết mấy tiền,... những

người chồng đó không thể nào tạo được hạnh phúc trong gia đình. Muốn sống với nhau lâu dài tốt đẹp thì người chồng phải có cách ứng xử phù hợp. Trong trường hợp người vợ là người làm ra kinh tế nuôi sống gia đình, thì trách nhiệm trong gia đình người chồng đảm đương. Nói cách khác ai đi bên ngoài thì lo việc bên ngoài, ai ở nhà thì lo việc nhà, phân định công việc rõ ràng về mặt điều hành, quản lý thì mới chu tất được việc nhà, việc cơ quan, công ty,... và tin tưởng nhau được. Không ai làm tốt được cả hai. Nếu mà ai kiêm nhiệm được cả hai thì một thời gian sau cũng dễ bị áp lực rồi cũng xảy ra chuyện.

- *Thứ năm,* đây là một ứng xử tế nhị mà người chồng phải biết: Những dịp như sinh nhật của vợ, ngày lễ tôn vinh phụ nữ, ngày kỷ niệm của riêng hai người, hoặc là mình đi đâu xa về hoặc vợ đi đâu xa về, thì người chồng nên thể hiện sự chăm sóc đặc biệt vợ để tình cảm hâm nóng lại. Nó là chất liệu bồi đắp thêm để duy trì cuộc sống gia đình đầm ấm. Có thể chỉ là món quà nhỏ, giá trị vật chất không lớn nhưng tình cảm trong đó lớn đủ để giữ tình cảm trong cuộc sống gia đình.

Thuở xưa đức Phật đã dạy cho các Phật tử tại gia biết những điều như vậy. Bây giờ các nhà tư vấn hôn nhân hiện đại cũng khuyên các ông sắp bước vào cuộc sống chung nên áp dụng như vậy. Đổi lại người vợ muốn được chồng thương yêu, bao bọc, che chở và

sống lâu dài với mình thì phải có những ứng xử phù hợp như thế này:

- *Thứ nhất*, nếu người vợ lo việc nhà như đã phân định rõ, người chồng làm ra tiền bạc, người vợ phải làm tốt việc quản lý, điều hành trong nhà. Một người nội trợ tốt biết sắp đặt khéo léo, chu tất công việc trong nhà. Hằng ngày nuôi dưỡng, dạy dỗ, chăm sóc con cái và giữ tổ ấm của gia đình.

- *Thứ hai*, người vợ sẽ là người ngoại giao quan trọng với bà con hai họ và hàng xóm. Nếu mình đối xử không tốt với hàng xóm thì coi chừng rối ren. Phải đối xử hai họ bên chồng bên vợ cho tốt, khi người ta có dịp ghé thăm mình hoặc mình có dịp về làng hay chỗ họ hàng đang ở thì phải có cách làm như thế nào để mọi người quý trọng và thương mến gia đình mình, chồng mình.

- *Thứ ba*, cũng giống người chồng, người phụ nữ đã có chồng rồi thì không được ngoại tình. Hôn nhân là chuyện riêng tư giữa hai người, nó mang tính sở hữu và ích kỷ. Nếu lỡ sa vào thì khó lòng chung sống với nhau, những mặc cảm về lỗi lầm sẽ đeo theo đến suốt cuộc đời. Do vậy phải đắn đo, thận trọng, cân nhắc khi có tình cảm khác bộc phát trong lòng, mình không làm chủ được, cần phải tỉnh táo, kiểm soát, kiềm chế để không ngoại tình, không có tình cảm ngoài luồng thì hôn nhân mới có thể tồn tại được.

- *Thứ tư*, tiếp theo đó là phải bảo quản tài sản của gia đình hoặc là tài sản của chồng làm ra. Sử dụng tốt tài sản đó là trách nhiệm của người vợ. Không thể tùy hứng, tiêu xài tùy tiện, như hôm nay ăn thiệt ngon, những ngày tiếp theo thì toàn ăn cháo! Cần phải biết tính toán, dè sẻn, tiết kiệm để khi những lúc đau ốm, có việc cần thì có tiền dành dụm mà dùng. Hay khi họ hàng cần mình giúp đỡ, cha mẹ đau ốm cần hỗ trợ thì mình có sẵn để hỗ trợ đúng lúc và hiệu quả. Đức Phật có dạy thế này: "*Một Phật tử tại gia khi kiếm ra được tiền bạc, làm ra được của cải vật chất, cần phải phân chia lợi tức mình kiếm được thành bốn phần: Hai phần để nuôi gia đình, vợ chồng, con cái. Một phần để dành khi cần phải sử dụng, dự phòng như lúc đau ốm, được mời dự cưới hỏi, ma chay,... tức trả nợ quan hệ cộng đồng. Một phần còn lại là để chia sẻ với người khó khăn hơn mình hay để làm phước, cúng dường, làm từ thiện.*"

- *Thứ năm*, người vợ cần phải siêng năng, chăm chỉ trong các công việc (hầu hết là công việc ở nhà). Khi ta vào nhà một người hoặc một người khách đến thăm nhà mình, chỉ cần liếc nhìn việc sắp đặt trong ngôi nhà, người ta sẽ đánh giá ngay vai trò của người phụ nữ trong nhà. Thậm chí có câu nói thành thói quen: "Nhà không có đàn bà có khác". Nghĩa là khi ngôi nhà có người đàn bà sẽ được sắp đặt đâu ra đấy đàng hoàng, ngăn nắp, thứ tự, tươm tất. Đa phần đàn

ông theo quan niệm xưa thì không giỏi việc nhà, cho nên kiếm tiền thì được, về nhà hầu như là để vợ làm hết. Dựa vào đó đức Phật có dạy người phụ nữ muốn gia đình mình ấm êm, hạnh phúc thì cần phải chu tất làm tốt công việc chăm sóc, vén khéo, giữ gìn nhà cửa sạch sẽ, trật tự, ngăn nắp. Bây giờ quan niệm xã hội có khác, chuyện làm biếng không ngăn nắp trật tự đó không chỉ riêng nam hay nữ. Sư ông có thấy một vài hình ảnh người ta đưa lên mạng xã hội về một sinh viên nữ ở ký túc xá bên Trung Quốc, đồ đạc lộn xộn trong phòng. Hình như nhiều ngày rồi ăn xong không chịu dọn dẹp, rửa sạch. Chăn mền cũng không chịu xếp. Đồ đạc sử dụng xong quăng bừa bãi. Chắc chắn nếu bước qua phòng đó sẽ nồng nặc cái mùi đặc trưng của mốc meo, rác rưởi. Ai có "hân hạnh" nhìn thấy cái đống chất thải như vậy trong phòng cô sinh viên này chắc hết muốn kết hôn. Chỉ trong suy nghĩ thôi họ cũng đã quay lưng chạy ngay tức khắc.

Nhưng bây giờ những quan niệm như thế đều không còn phù hợp. Xã hội hiện tại của các con, chuyện kiếm tiền hầu như nam hay nữ đều có thể làm được. Đối với chuyện nhà, muốn hai bên không tranh chấp, cãi vã, xung đột thì phải phân định rõ ràng trách nhiệm về công việc. Người đàn ông thời nay khi quyết định bước vào hôn nhân, thì phải biết làm việc nhà và kiếm tiền. Thực tế, các con có thể thấy rằng nếu đàn ông bây giờ không làm được những thứ đó,

thì các cô các bà chia tay ngay. Chứ không phải như ngày xưa xã hội áp đặt rằng ly dị, ly hôn, ly thân bị lên án, bị cạo tóc bôi vôi lên đầu hay ném xuống sông, hoặc bị đuổi ra khỏi xóm làng. Chuyện đó là quá khứ rồi, bây giờ khác. Cho nên, với quan niệm hôn nhân hiện đại, trong đó trách nhiệm và bổn phận của mỗi người cần phải làm rõ, hiểu rõ để làm tốt điều mình cần thực hiện trong cuộc sống chung.

Khi hai người kết hôn xong thời gian sau sẽ có con cái. Đức Phật dạy đối với con cái thì trách nhiệm của cha mẹ sẽ phải thế nào? Ngoài việc nuôi ăn, có những bậc cha mẹ vì công việc nhiều, chỉ biết kiếm tiền về để con cái được hưởng những điều kiện tốt nhất rồi thuê người làm để lo mọi việc. Có người suy nghĩ nông cạn, đơn giản như vậy vì cho rằng làm như thế là xong trách nhiệm với con cái rồi. Bi kịch gia đình phát sinh từ đó. Những đứa con sống trong môi trường không có tình cảm của cha mẹ thì mối liên hệ với cha mẹ chỉ là người cung cấp tiền bạc hoặc vật chất. Bởi thế khi cái đứa con cần không được đáp ứng, đặc biệt đối với gia đình có một con, thì các cậu ấm cô chiêu đó sẵn sàng làm mình làm mẩy, thậm chí to tiếng, hành hung cha mẹ. Có trường hợp khi cha mẹ không đáp ứng được nhu cầu của nó, nó sẵn sàng đánh cha đánh mẹ để lấy tiền bạc. Xã hội chúng ta đã có những trường hợp đó rồi, là do hậu quả của một số cách giáo dục không phù hợp, không đáp ứng đủ và

không uốn nắn ngay từ nhỏ. Đó là trách nhiệm do thiếu sót của cha mẹ.

Đức Phật đã dạy, điều đầu tiên cha mẹ cần giáo dục con cái không phải là kiến thức, không phải là những hiểu biết khác, mà là những hiểu biết về đạo đức. Phải làm cho con cái biết rõ cái gì nên và không nên làm, cái gì có hại cho mình và người, những điều xấu, ác cần phải tránh. Ngược lại phải học những điều hay, điều lành. Giáo huấn đầu tiên mà cha mẹ phải dạy con cái, đó là ngăn ngừa con cái làm những điều xấu ác, độc hại. Mặt khác vừa khuyến khích vừa tự mình làm gương cho con thực hiện các điều tốt, điều thiện lành. Dạy con quan tâm đến người xung quanh, những người đang khổ, khó khăn, cần giúp đỡ, những hoàn cảnh bất hạnh hơn mình. Phải biết cách hành xử đối với người già, trẻ nhỏ. Dạy con là Phật tử thì phải biết tôn kính và thực hành lời dạy của đức Phật và chư Tăng ni như thế nào.

Và cho dù ở trong xã hội nào, việc cần thiết mà người cha người mẹ cần phải làm, trách nhiệm cần phải thực hiện, đó là giúp con có được nghề nghiệp. Việc này hiện nay hầu như đều giao phó cho nhà trường. Các nền giáo dục ở các nước bây giờ chủ yếu là đào tạo cho các học sinh, sinh viên có kiến thức về nghề nghiệp mình đã chọn. Nước ta cũng thế nhưng chương trình giáo dục - đào tạo của ta nặng về lý thuyết hơn thực hành nên hiệu quả hành nghề không

cao. Trong thực tế, học xong ra làm việc lại không có nghề phù hợp. Nhiều bạn sinh viên sau khi tốt nghiệp phải lăn lộn kiếm sống bằng nhiều trải nghiệm thực tế, cuối cùng mới tìm được công việc để kiếm ra tiền, mà nhìn lại thì nó không dính dáng gì đến nghề mình học bao nhiêu năm từ nhà trường. Thuở xưa người ta không học nhiều như vậy; chỉ học cái cần học thôi. Cách đây mấy chục năm, nền giáo dục cả hai miền Nam Bắc đều dạy cái cần cho học sinh, sinh viên để làm nghề sau này, về mặt kiến thức, xã hội và khoa học. Xa hơn nữa thì cha mẹ là người đào tạo nghề cho con. Ví dụ: trong nhà ông nông dân có con, thì nam ra ngoài đồng theo cha tập cày bừa, chăn trâu, nữ theo mẹ làm việc nội trợ trong gia đình, tập nấu nướng, chế biến thức ăn và phục vụ việc nhà, sau đó phụ đồng áng, đi cấy, thu hoạch hoa màu. Ông thợ mộc thì dẫn theo con nhỏ đi làm nghề. Cha dùng búa đục thì con phụ giúp đưa đồ cho cha. Sau này thì học những kỹ thuật chế tác. Nói chung, hầu hết cha mẹ là người trực tiếp dạy nghề cho con ở xã hội ngày xưa. Bây giờ mô hình đào tạo nghề rộng rãi, chúng ta học được nhiều điều ở vô vàn các trường lớp khác nhau. Nói chung về bậc làm cha mẹ hiện tại cũng vậy, phải giúp các con chọn đúng ngành nghề theo sở thích hay năng khiếu.

Ở xã hội Tây phương, đặc biệt ở Mỹ, dù là con của những tỷ phú hoặc thế gia vọng tộc đi chăng nữa, hầu hết các bậc cha mẹ chỉ trách nhiệm đối với con

cái đến mười tám tuổi (học xong trung học phổ thông), sau đó có quyền học tiếp các trường đại học là do tự thân của người con quyết định, chọn lựa. Trước đó, học sinh đã bắt đầu tìm việc làm thêm bên ngoài để chuẩn bị làm quen với cuộc sống, chuẩn bị kiếm tiền để khi vào đại học trang trải mọi chi phí. Các trường hợp sinh viên có khó khăn tài chính học tập thì chính phủ cho vay tiền, cho mượn tiền với lãi suất rất nhẹ hoặc không lấy lời. Sau khi ra trường làm việc có thu nhập thì theo quy định một số năm phải trả lại tiền cho chính phủ. Tức là việc học của họ ở đại học là do tự thân họ kiếm ra chi phí để học. Cha mẹ chỉ có trách nhiệm đến mười tám tuổi thôi. Giáo dục của ta khiếm khuyết trong việc trang bị hoặc huấn luyện, đào tạo, dạy dỗ đủ cho người học các kiến thức cần thiết về xã hội, đạo đức xã hội, cách ứng xử giữa người và người, giữa người với thế giới xung quanh và môi trường sống. Vì thế dẫn đến các tác hại rất lớn.

Ở Việt Nam hay các nước Đông phương, hầu hết cha mẹ bảo bọc con từ mẫu giáo đến hết Đại học, thậm chí lo cho đến Cao học luôn, vì thế gánh nặng cha mẹ rất lớn. Mặt khác khi đầu này phát triển lớn thì đầu kia bị thu hẹp lại, những người con đó khả năng tự tồn tại rất là yếu kém. Thế hệ trẻ ngày xưa khi lên mười lăm, mười sáu tuổi đã bắt đầu tự lập mọi chuyện trong nhà; còn bây giờ ở Việt Nam mình, thậm chí nhiều trường hợp buổi sáng mẹ còn phải kêu dậy đi

học, áo quần đi học về quăng ra đó để mẹ hay bà giặt chứ không tự mình giặt đồ được. Đó là những khiếm khuyết trong cách giáo dục của chúng ta.

Thêm một cái nữa, ngày xưa là điều bình thường, nhưng bây giờ chỉ còn tại một số gia đình, đó là các bậc cha mẹ chọn nơi phù hợp, xứng đáng để dựng vợ gả chồng cho con cái. Ngày nay thì ngược lại, số đông con cái đã tự lập khế ước với nhau rồi mới dẫn về nhà ra mắt, cha mẹ đành phải chấp nhận thôi. Hai cách làm này nó đưa đến một cái gì? Cách làm ngày xưa thì ổn định, không bị xáo trộn. Còn thời nay thì tự do, phóng khoáng. Do đó, những tổ ấm gia đình này không tồn tại được lâu dài, hầu hết như lửa rơm, bùng lên nhanh chóng rồi sau đó tàn lụi cũng rất nhanh. Ngày xưa đã lập gia đình là sống với nhau trọn đời. Bây giờ vừa "sống thử" trước hôn nhân hay lập gia đình xong sau vài năm lại chia tay, rồi có thể lập gia đình thứ hai và thậm chí lần thứ ba, mà người ta vẫn chưa học ra bài học trong hôn nhân. Đó chính là bất cập của quan điểm hôn nhân bây giờ.

Và điều cuối cùng Ngài dạy trách nhiệm của cha mẹ với con cái là phải giao quyền thừa kế hoặc thừa hưởng gia sản đúng lúc. Đấy là hồi xưa khi tiền bạc, của cải dòng tộc phải có người thừa kế. Đặc biệt là đối với người con trai khi đến tuổi trưởng thành thì phải giao trách nhiệm cho nó chăm sóc và phát triển của cải của gia đình, của dòng tộc. Đó là vừa trách

nhiệm của thế hệ trước đối với thế hệ sau, vừa là trách nhiệm của cha mẹ đối với con cái.

Như vậy, trách nhiệm trong hôn nhân dưới cái nhìn của đạo Phật là trách nhiệm của người chồng đối với vợ, người vợ đối với chồng, cha mẹ đối với con cái. Hạnh phúc gia đình chỉ có thể có khi chúng ta làm được tốt gần như tất cả những điều của đức Phật dạy. Với xã hội đương đại, chúng ta có một số thay đổi nhất định cho phù hợp. Hiện tại việc thừa kế thì không có mấy, vì đời nào làm xong ăn đời đó, lấy đâu mà thừa. Thậm chí những gia đình để lại của cải nhiều, tài sản nhiều thì sinh ra bất hòa giữa anh em. Sư ông ví dụ: gia đình có nguồn tiền của thân nhân ở nước ngoài gửi về làm cho anh em trở mặt với nhau vì chia không đồng đều. Hay có những khu đất được đền bù, giải phóng, quy hoạch làm các dự án thì bắt đầu đất lên giá. Cha mẹ có được miếng đất chừng một trăm, một ngàn mét vuông được giá thì bán luôn. Khi chia phần có người thì nói công mình nhiều sao lại cho ít thế này, phân bì, so đo với nhau dẫn đến tình cảm bị sứt mẻ. Khi được chia số tiền lớn trong tay, nhiều người không biết chi tiêu cho đúng để có lợi, mà sử dụng tiền phung phí không đúng chỗ. Hậu quả của vấn đề này là tai họa xảy ra như sa vào cờ bạc, ma túy, nghiện hút. Có những vùng dân tộc thiểu số khi họ có nhiều tiền, trước đó chưa bao giờ biết đi xe nhưng vẫn chạy xuống phố mua một chiếc xe mới, từ xe máy đến ôtô. Có rồi thì mới bắt đầu tập tành lái.

Thế là tai nạn xảy ra thường xuyên. Ô tô chạy một đoạn thì lao xuống hố, xe máy chạy một đoạn thì phi lên núi. Có rất nhiều trường hợp thương tâm xảy ra khi có số tiền lớn trong tay mà không biết kiểm soát cũng như xử lý đồng tiền cho đúng; và hậu quả tai hại phát sinh là điều không thể tránh.

5. Cách giữ gìn, nuôi dưỡng hạnh phúc.

Sau khi chúng ta đã được biết về những trách nhiệm trong hôn nhân, tiếp theo cần biết làm sao để nuôi dưỡng được hạnh phúc gia đình? Làm thế nào gia đình khi nóng, khi lạnh nhưng sau những sóng gió đó vẫn khăng khít với nhau, vẫn chung đường với nhau, không bị đổ vỡ? Làm sao để sau này cho dù con cái có gia đình đi nữa thì vẫn có hình bóng cha mẹ, tình cảm cha mẹ, mọi thứ của cha mẹ vẫn là chỗ dựa cho mình, để mình truyền lại cho con cái thế hệ sau? Đấy là một bí quyết trong hôn nhân, muốn duy trì tốt đẹp thì phải thực hành theo lời đức Phật dạy.

Muốn giữ hạnh phúc gia đình, muốn tạo được êm ấm trong cuộc sống hôn nhân, ngoài việc thực hiện các bổn phận và trách nhiệm thì phải có liệu pháp. Hôn nhân về mặt tích cực đó là tế bào tạo ra cuộc sống xã hội, nhưng tế bào có lúc bị đổ bệnh, cho nên cần phải có liệu pháp để giúp cho nó khỏe mạnh, tồn tại và phát triển. Ngài dạy, muốn cuộc sống hôn nhân hạnh phúc và giảm bớt xung đột thì những

người trong cuộc phải thường xuyên *thực hành tâm từ ái, thực hành hỷ xả*. Từ ái là thương yêu, quan tâm đến nhau, thương tưởng đến người đang gặp khó khăn, đau khổ. Hỷ xả là chia sẻ niềm vui, sự thành công của người khác và không chấp nhất, buông bỏ tất cả những phiền não, bận tâm, xung đột hoặc những tổn thương nếu có. Không phải chỉ thực hành nhất thời mà phải thường xuyên, nghĩa là hằng ngày phải nuôi dưỡng cái tâm niệm đó.

Sau khi kết hôn một thời gian, cuộc sống chung giữa hai người dần dần sẽ bộc lộ những mặt "tối" mà trước đây khi đang say mê, luyến ái nhau không thấy ra. Một số thói quen riêng gây khó chịu cho người khác, các khiếm khuyết của thân thể lần hồi xuất hiện, cách ứng xử nói năng không phù hợp ở một số tình huống của người bạn đời khiến người kia bất bình,... Rồi khi phụ nữ mang thai, tâm sinh lý thay đổi bất thường, nếu người đàn ông không đủ tinh tế, thiếu quan tâm đến tình trạng thai nghén của vợ, hoặc lơ là không chăm sóc vợ, sẽ khiến người phụ nữ bị ức chế, bị trầm uất, ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi và bản thân của người mẹ sau khi sinh. Các chứng hậu sản của phụ nữ xuất phát từ đó. Một số phụ nữ không vượt qua được trở nên điên loạn, mất trí hoặc tự tử.

Đối với thời đại trước đây, trụ cột kinh tế và đối ngoại của gia đình thường do người đàn ông gánh vác. Đàn bà lo chăm sóc nhà cửa, nuôi nấng dạy dỗ

con cái, phụng dưỡng cha mẹ chồng. Phân công trách nhiệm ngày xưa khá rõ ràng, cụ thể. Nhưng hiện nay, nữ giới cũng được học hành như nam giới cho nên vai trò, vị trí trong xã hội không còn bị cách biệt nhiều như trước. Việc đi làm kiếm tiền mưu sinh lo cho gia đình, con cái do vậy cũng được chia đều cho cả hai. Tuy nhiên, hầu hết trong các gia đình ở nước ta vẫn còn tồn tại một tập quán rất đáng phê phán, cần thay đổi, đó là *bệnh gia trưởng* của người đàn ông và việc không có thói quen làm việc nhà của một số ông chồng. Người phụ nữ sau khi đi làm về, phải lo tất tần tật mọi việc lớn nhỏ trong nhà, từ quét dọn lau chùi, nấu nướng các bữa ăn, giặt giũ áo quần, rửa chén bát,... trong khi một số ông chồng ngồi lướt máy tính, smartphone chờ vợ "cơm bưng nước rót". Trong hoàn cảnh lặp đi lặp lại từ ngày này sang ngày khác như thế, người phụ nữ không oán thán, ức chế tâm lý mới là lạ!

Để giải quyết các xung đột, mâu thuẫn, sầu khổ, nội tâm của đời sống vợ chồng, hãy thường xuyên nuôi dưỡng lòng yêu thương, cảm thông như đức Phật đã chỉ dạy. Đó là thực hành tâm từ, đối với người bạn đời, đối với con cái, đối với cha mẹ hai bên. Vui vẻ tha thứ, tức là tâm hỷ xả với những khiếm khuyết, lỗi lầm của họ. Đồng thời cũng dứt khoát, buông xả ngay các tâm niệm trách móc, oán hờn, căm phẫn hiện khởi trong tâm mình. Chỉ bằng phong thái đó, chúng ta

mới vượt qua sóng gió, phiền não của cuộc sống gia đình. Thực hành tâm từ ái và hỷ xả để nuôi dưỡng hạnh phúc gia đình được diễn đạt như vậy.

Chúng ta có thể đúc kết như thế này, đời sống gia đình thông qua hôn nhân sẽ là tổ ấm hay lò lửa hoàn toàn tùy thuộc vào nhận thức, hiểu biết và ứng xử của cả hai vợ chồng. Do vậy người Phật tử cần phải học hỏi ý nghĩa của hôn nhân để biết rằng bên cạnh việc hưởng thụ hạnh phúc, niềm vui của cuộc sống vợ chồng, còn có rất nhiều trách nhiệm phải chu toàn. Có như thế gia đình mới êm ấm, thuận hòa, là chỗ trú ẩn bình an giữa dòng chảy cuồng loạn của xã hội ngoài kia.

Khóa tu học mùa hè lần thứ 12, năm 2019

NHẬN RA QUY LUẬT CUỘC SỐNG ĐỂ BỚT SỐNG ẢO

Nam-mô Bổn sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật!

Chỉ còn khoảng hơn một tiếng đồng hồ nữa, theo tập tục của những nước chịu ảnh hưởng văn hóa của Trung Quốc mà trong đó có Việt Nam, chúng ta sẽ từ giã năm cũ để bước sang năm mới. Đêm này người ta gọi là đêm giao thừa, là thời điểm "tống cựu nghinh tân" - tức là tiễn đưa cái cũ đi và đón rước cái mới về.

Năm nay là lần đầu tiên thầy tổ chức khóa lễ đón giao thừa tại chùa. Mục đích của việc tổ chức này nhằm thay đổi hoạt động về mặt tâm linh, tu học của Phật tử tại Huế. Thầy không nói Phật tử ở các vùng miền khác, lý do là vì Huế chịu ảnh hưởng dai dẳng của những tập tục quá khứ, còn gọi là truyền thống. Tuy nhiên, trong truyền thống thì không phải tất cả đều đúng, tất cả đều tốt đẹp. Quả thực nó chỉ hữu lý trong một số giai đoạn nào đó. Chẳng hạn những tập quán kiêng cữ với mong muốn những điều xấu, xui rủi không đến với mình, và ngược lại, những điều tốt

đẹp, may mắn sẽ đến. Tâm nguyện thì rất đúng nhưng nhận thức, cho đến cách thực hiện, giữ gìn bộc lộ bất ổn và cuối cùng là bị cột trói vào nó. Nó trở thành một di sản không mong muốn trong nền văn hóa của chúng ta. Trước hết thầy nói ý nghĩa giao thừa theo quan điểm cũ. Sau đó sẽ có góc nhìn khác trên tinh thần tu học của đạo Phật đối với vấn đề này.

"Giao thừa" là một từ chữ Hán. "Giao" trong chữ "chuyển giao". "Thừa" trong chữ "kế thừa, thừa tiếp". Chuyển giao tức là nhận một vật hay một công việc từ một người nào đó hoặc từ mình chuyển tới cho người khác. Kế thừa có nghĩa là tiếp nhận cái đã có và duy trì nó. Về mặt lịch pháp thì giao thừa là thời điểm giữa năm cũ và năm mới. Cho nên nói đêm giao thừa là nói rộng ra thôi, chứ đúng ra thời điểm giao thừa chỉ là một khoảng thời gian rất ngắn, nhưng ngắn này cũng chỉ theo lối quy ước mà thôi.

Thứ nhất, ngày xưa thì mình có thể tin rằng có một thời điểm giao thừa thật. Cái thuở khoa học chưa cho chúng ta biết các thông tin về thời gian là giả định do con người quy ước ra mà có. Chẳng hạn, nói cho dễ hiểu, những nước nào tiếp nhận ánh mặt trời trước Việt Nam thì nước đó đón giao thừa trước mình, những nước nào đón ánh mặt trời sau nước ta thì nước đó đón giao thừa sau mình. Ví dụ thêm như tết Tây, tết Dương lịch chẳng hạn. Nước Úc là nước đầu tiên bắn pháo bông để mừng giao thừa đón năm mới.

Tiếp theo là những nước liền kề theo tính toán về múi giờ. Người ta tạm chia quả địa cầu này ra thành hai mươi bốn múi giờ. Việt Nam chúng ta nằm trong vùng trọn vẹn chỉ có một múi giờ thôi, rất đơn giản. Nhưng tại Trung Quốc, Hoa Kỳ hay Nga, đất đai họ rộng mênh mông nên trong một nước của họ thôi đã có đến ba, năm hoặc bảy múi giờ. Vậy thì cái nào là giao thừa thật đây? Vì vậy, giao thừa là một quy ước do con người đặt ra và tạm chấp nhận. Ngày xưa có thể chúng ta tin có giao thừa, nhưng bây giờ với những thông tin khoa học đã cung cấp, mang cho ta một cái nhìn mới thì rõ ràng khái niệm giao thừa ngày xưa không ổn nữa rồi.

Thứ hai, sự vật hiện tượng diễn tiến thay đổi liên tục. Bao giờ nó ra kết quả chúng ta mới nhận ra nó khác, khi chưa có kết quả chúng ta không nhận ra và cứ ngỡ rằng nó chưa thay đổi. Đó là do mỗi người chúng ta sinh ra với cái thân hữu hạn này, có những hạn chế riêng về cơ địa, về nhận thức, về tầm suy nghĩ,... Có người có tầm mắt nhìn được xa, có người tai thính, lại cũng có những người mắt kém, tai nghe không rõ, mũi không đánh mùi được,... Như thầy chẳng hạn, mang tiếng có sáu giác quan nhưng cái lỗ mũi rất là tệ. Cái mùi thiệt nồng nặc, thiệt đậm thầy mới ngửi ra. Còn nếu mùi nhẹ thì không biết mùi thơm hay thối. Vì khi sinh ra, trong lỗ mũi thầy có cái tạm gọi là thịt thừa. Nó phát triển làm cho lỗ mũi bị

mất mùi. Bù lại là thầy không bao giờ bị viêm xoang. Tới những nơi ít không khí hoặc không khí bị ô nhiễm thì cái mũi mình không bị ảnh hưởng, như người khác chắc chắn là bị khó chịu. Cho nên nói theo kiểu các cụ là "có luật bù trừ", khi bị lấy đi thứ gì thì sẽ được bù lại bằng thứ khác. Học ra bài học đó thì mình sẽ tự bằng lòng với cuộc sống. Còn bây giờ mình khiếm khuyết cái gì, mình đòi hỏi cho có, cho bằng người khác hoặc hơn người khác thì cái giá mình phải trả thôi. Những người lỗ mũi tinh, như một vài vị thầy biết, khi bước vào phòng có mùi mồ hôi người khác họ biết liền, ai hút thuốc họ biết liền, có một cái gì khác là lập tức họ nhận ra ngay. Và những vị đó họ rất hay bị viêm xoang, nên khi tới những vùng không khí hơi khác một chút là họ chịu không nổi. Thí dụ đó chỉ ra cái lẽ bù trừ mà mỗi người sinh ra do duyên, do nhân, do nghiệp chủng của mình tạo tác mà nó sai khác. Sự vật trên đời này cũng biến chuyển theo quy luật của nó.

Trở lại câu chuyện của chúng ta về ý nghĩa giao thừa. Do có quy ước về thời gian rồi nên người xưa xem giây phút giao thừa hoặc cái đêm này rất thiêng liêng. Thật ra, cái đó trong ý niệm mình đẻ ra thôi. Vì người xưa kiến thức về vấn đề này thuở ấy chưa có cho nên họ nghĩ rằng đêm này hết sức huyền bí, thiêng liêng. Đây là thời điểm trời đất giao hòa, thay đổi. Nói một cách dễ hiểu, nó giống như thay đổi vận

nước hay thay đổi các triều đại, thì ở đây là thay đổi chu kì của một năm. Và người ta cũng bày đặt, hư cấu ra một ông thần năm cũ và một ông thần năm mới, hai bên chuyển giao quyền lực. Các hệ thống chiêm tinh với các sao xấu, sao tốt từ đó ra đời, ăn theo những nhận thức lầm lẫn này. Con người trong những thế kỷ trước do chưa có những thông tin của khoa học cung cấp cho nên tin chắc như vậy. Không chỉ riêng những nước chịu ảnh hưởng văn hóa Trung Quốc, mà những nước chịu ảnh hưởng văn hóa Ấn Độ, văn hóa Ai Cập cũng thế. Từ hàng trăm năm, hàng ngàn năm trước, chính cái mong muốn hiểu biết của loài người đã sản sinh ra những sản phẩm theo từng giai đoạn.

Và riêng tại Huế, hậu quả bây giờ còn lại là gì? Đó là trong đêm này, các cụ, các mẹ thường dặn con cháu đi đâu cũng phải về trước giao thừa. Ai về sau giao thừa thế nào cũng bị khiển trách, không bị la rầy ngay lúc đó thì đợi xong Tết thế nào cũng bị thôi. Họ có quan điểm là, đầu năm mà la mắng con cháu thì cả năm phải la mắng hoài, phải phiền vì nó hoài. Người ta tin rằng điều đó sẽ bị lặp lại trong cả năm, đem cái vận xui rủi vào nhà. Có những người sau khi cúng gia tiên, cúng ngoài trời xong thì đi đến đình, đền, miếu,... những chỗ họ tin là thiêng liêng, rồi gửi gắm cái phần tâm linh ở đó. Họ tới lễ, lạy và cầu xin.

Ở ngoài Bắc thì sẽ đi xin lộc từ đền, miếu, hay từ chùa. Chùa ngoài Bắc cũng giống như ngôi đền,

ngôi miếu vậy. Nó là một cơ sở mang tính "hợp chủng quốc": thờ Phật, thờ Thánh, thờ Mẫu,... Cái gì cũng có trong chùa hết, giống y như một hợp thể về tín ngưỡng. Ngày xưa là vì chữ Hán thịnh hành, cho nên rất nhiều từ chữ Hán được sử dụng theo lối mượn từ này để nói chuyện kia. Chẳng hạn như chữ "lộc" mà người ta hay xin, nó vốn được hiểu là lá cây nhú lên những mầm đầu tiên gọi là lộc. Nhưng chữ "lộc" này đồng âm với chữ "lộc" trong tiền tài của cải vật chất. Cho nên người ta đi hái lộc thì bẻ một đoạn cây mới ra lá, ra chồi hoặc xin ông thủ từ cắt cho. Nhưng trong ngụ ý lại là xin cái lộc mà các vị ở đền, chùa, miếu cho mình theo nghĩa là vật chất tiền bạc, của cải. Hơn nữa, có nơi không cho lộc kiểu cây lá, mà gọi là hương lộc. Họ tới xin nén hương từ đền, chùa, miếu mang về. Nó có hai ý nghĩa như vậy.

Hơn nữa, ngày xưa không có phương tiện giữ lửa dễ dàng như bây giờ, cho nên ở quê người ta hay dùng than vùi trong tro để giữ lửa. Khi nào cần người ta thổi để lấy lửa chứ không có bật lửa hay diêm quẹt. Ở tại các ngôi chùa, đền, miếu người ta hay cúng kiếng nên khi nào cũng có lửa. Thành thử ra, khi nói "xin lửa" cũng có hai dụng ý. Một là khi nào cũng có lửa đem về để nấu nướng. Hai là họ nghĩ rằng lửa ở nhà chùa bao giờ cũng được thần thánh phù hộ, từ đó mang điều may mắn tốt đẹp về trong nhà. Tất cả những tập quán trên, trong một giai đoạn nào đó thì

hợp lí, con người cảm giác được an ủi bởi những niềm tin này. Nhưng bây giờ chúng ta có cần giữ lửa như vậy không? Có cần tới chùa xin lửa theo nghĩa đó không? Có lẽ không ai làm chuyện đó nữa rồi, trừ ý nghĩa đem chút bình an từ nơi đó về. Còn ý nghĩa giữ lửa để có lửa sử dụng trong gia đình thì không còn nữa.

Do tin có một thời điểm giao thừa nên người ta không muốn những vận xui xảy ra, vì vậy người ta nghĩ thời điểm đó mà không có ai vô nhà mình là điều tốt lành. Thế là các cụ, các mẹ căn dặn con cháu sau giao thừa cho tới trưa mùng một không được đi tới nhà người khác, cũng không được mở cửa cho ai tới nhà mình! Lỡ ra ai xấu vía, tuổi nặng hoặc sao đó, vô "đạp đất" nhà mình thì năm đó coi như hỏng. Những niềm tin, những tập quán đó thầy nói thẳng ra là hủ tục, không phải mỹ tục. Nó chỉ có hại cho xã hội vì sự thiếu hiểu biết. Ngày đầu năm vui vẻ mà đóng cửa im ỉm, không dám tiếp ai. Người trong nhà cũng không dám đi ra ngoài sợ tới nhà người khác, rồi lỡ xui rủi, người ta trong năm làm ăn không nên lại đổ cho mình. Khổ cả hai. Hiểu biết không đúng sinh ra nhận thức sai lầm, nhận thức sai lầm thì hành xử hoàn toàn bị nô lệ bởi các tập quán, thói quen cũ người xưa để lại mà không rõ lí do.

Với Phật giáo, là một Phật tử, khi nhận ra điều đó, chúng ta có nên duy trì nữa không? Chắc chắn khi

hiểu ra nội dung của nó, mục đích của nó thì chúng ta không cần duy trì những tập quán không cần thiết và lỗi thời. Mặt khác, chúng ta hiểu giao thừa chỉ là quy ước về thời gian do con người đặt ra. Trái đất quay quanh mặt trời, quay hết một vòng thì trở lại. Đó là chu kì mang tính quy luật. Cho nên không có ý nghĩa giao thừa theo kiểu thiêng liêng như ngày xưa nữa. Thời gian diễn biến liên tục, sự vật thay đổi liên tục. Trong ý nghĩa đó, nó lại rất gần gũi với góc nhìn của Phật giáo. Đức Phật dạy: bản chất của tất cả sự vật hiện tượng là *vô thường*, thay đổi liên tục. Về thời tiết, nếu chia theo bốn mùa chúng ta có: xuân, hạ, thu, đông. Nhưng có những vùng chỉ có ba mùa là mùa nắng, mùa mưa, mùa lạnh chẳng hạn. Thậm chí, có những vùng chỉ với hai mùa mưa và nắng. Tuy nhiên, suy cho cùng thì kiểu gì nó cũng thay đổi. Không chỉ riêng thời tiết, mà cây cối, động vật, con người,... tất cả cũng luôn luôn thay đổi theo quy luật. Có cái gì sinh ra mà không phát triển đâu? Có sinh ra, có phát triển, có tồn tại thì có lúc sẽ già cỗi, rồi suy thoái và đi đến tử vong. Đó là bản chất. Hiểu ra quy luật vô thường diễn biến của sự vật hiện tượng, mà trong kinh điển nhà Phật hay gọi là "các pháp", thì ta nhận ra rằng: chúng ta cũng chỉ là một hạt cát trên sa mạc, hạt cát trên bến sông hoặc là một hiện hữu giống như hàng trăm, hàng ngàn, hàng triệu hiện hữu khác. Nó không thoát ra khỏi quy luật thay đổi (vô thường) đó.

Đức Phật dạy chúng ta phải nhận ra quy luật của hiện tượng, sự vật để từ đó "bớt sống ảo" đi. Ngài dạy rằng, *quá khứ là cái đã qua, không thay đổi được*. Bây giờ một số kịch bản phim hay dựng về đề tài: Nếu có điều kiện, họ sẽ quay lại để thay đổi quá khứ. Nếu thay đổi quá khứ được thì không có lịch sử nữa. Cái gì trải qua, cái đó không thay đổi được. Cái chưa đến, chúng ta nghĩ về nó cũng chỉ là tưởng tượng thôi, có thực không? Việc chưa xảy ra, thì dù là gì nó cũng chỉ do mình tưởng tượng ra, chứ làm gì có thực. Cho nên có hai thứ mà chúng ta không có được, đó là: quá khứ và tương lai.

Cái chúng ta có thể có là gì? Đó là hiện tại. Hiện tại không phải là một quy ước mang tính cố định. Mà hiện tại là gì? Không có một quy ước thời gian nào chính xác cho nó hết. Tại vì nó luôn luôn tiếp diễn. Khi nào chúng ta còn nhận ra được giây này, phút này, thời điểm này tạm gọi đó là hiện tại, nhưng một lát nữa thành quá khứ rồi.

Cho nên chúng ta luôn luôn sống trong thời điểm giao thừa, mỗi người chúng ta luôn luôn đang tồn tại với giao thừa. Tại sao vậy? Vì nó chính là sự chuyển giao cái mình đang có và tiếp nhận cái mình chưa có. Tương lai là tiếp nhận cái chưa có, còn quá khứ là cái đã có rồi mình chuyển giao. Cơ thể này thường xuyên giao thừa. Tâm ý này thường xuyên giao thừa. Trong quan điểm xưa, giao thừa là thời

điểm thiêng liêng. Ở đó mình phải "tống cựu nghinh tân", phải "trừ tịch". Trừ tịch là loại trừ, loại bỏ tất cả những cái xấu xa, đen tối. Một người Phật tử sống đúng như lời đức Phật dạy là luôn luôn tỉnh táo, sáng suốt để luôn nhận ra bản chất của hiện tượng, sự vật tồn tại nơi chính mình. Chúng ta chỉ có hiện tại này thôi. Quá khứ qua đi rồi, không thể làm gì được nữa. Tương lai thì chúng ta chưa có và không chắc chắn. Cho nên những gì mình có thể làm là chỉ có duy nhất ở hiện tại này. Hiện tại vui vẻ thì tương lai vui vẻ. Hiện tại bình an thì tương lai bình an. Còn hiện tại bất an thì tương lai không thể bình an được.

Trong thời khắc giao thừa, chuẩn bị bước sang năm mới (nói theo cách ông cha chúng ta), thầy cầu nguyện cho tất cả quý Phật tử và gia quyến một năm mới bình an. Bản thân mỗi người luôn luôn sáng suốt, tỉnh táo, sống đúng ý nghĩa giao thừa như đức Phật dạy, loại trừ tất cả những điều xấu, bất thiện ra khỏi tâm trí, ra khỏi cuộc sống của mình. Thay vào đó, tiếp nhận được những điều mới, điều hay, điều tốt đẹp và hướng thượng. Đó là ý nghĩa đúng đắn nhất về giao thừa mà chúng ta có thể hiểu được, có thể thực hành được trong cuộc sống hàng ngày. Và chỉ như vậy thì tương lai của chúng ta mới có một cuộc sống bình an, hạnh phúc vì không tạo thêm ác nghiệp nữa.

Chương trình Đón Xuân năm Canh Tý - 2020

CHÁNH MẠNG

Chánh mạng (hay chính mạng) nói dễ hiểu nghĩa là tìm cách, nghĩ ra cách, học cách để tồn tại, phù hợp với đạo đức con người, luật nhân quả trong hành vi và pháp luật của xã hội. Bài học này gồm ba phần và được trình bày lần lượt theo các diễn tiến: 1/Giới thiệu về chủ đề, 2/ Tìm hiểu nội dung khái niệm liên quan đến chủ đề, và 3/ Đúc kết việc thực hành nó như thế nào.

I. Giới thiệu chủ đề.

Cho thầy hỏi, trong cuộc sống hằng ngày cái gì là cần thiết nhất để chúng ta tồn tại? Hay còn gọi là nhu cầu. "Nhu" là cần thiết, "cầu" là cái mong muốn. Cái mình mong muốn, muốn có, rất là cần thiết, bên cạnh những cái không cần thiết, có cũng được không có cũng không sao? Có Phật tử trả lời các yếu tố như: không khí và nước; thân xác và tâm hồn; tiền; thực phẩm, thức ăn, thức uống; sức khỏe; cũng có người trả lời là quần áo để nuôi thân, thức ăn thức uống để nuôi sống và nơi ở; môi trường sống để điều tiết cảm xúc; đất, nước, lửa và gió,... Những yếu tố đã nêu ra trong câu trả lời có thể đó là điều cần thiết, quan trọng

nhất đối với riêng cá nhân các con. Nhưng mà chủ đề chúng ta học lại liên hệ đến quan điểm chung của xã hội về các thứ hết sức cần thiết để tồn tại, đó là:

- *Thứ nhất* là thức ăn và thức uống. Để thân xác tồn tại từ ngày này qua ngày khác, điều cần thiết trước hết là lương thực và nước uống. Đây là cái cần thiết nhất và một nhu cầu thực sự. Nó mang giá trị chung của tất cả các loại sinh vật, không phải chỉ riêng loài người. Sinh vật cũng cần thức ăn và nước uống như chúng ta, phải không?

- *Thứ hai* là chỗ ở. Đối với các loài động vật kể cả loài người, chỗ ở là để tránh kẻ thù săn bắt, tránh nguy hiểm. Với loài người, kẻ thù đó có thể là thời tiết, các loài động vật khác, hoặc có thể là thiên nhiên như bão, lụt,... Riêng loài người thì còn có nhiều lý do khác nữa.

- *Thứ ba* là thuốc men. Loài người và loài vật giống nhau về cái gì? Không có ai khỏe mạnh trọn đời, vậy khi không khỏe mạnh sẽ bệnh tật, đau ốm. Bệnh tật đau ốm thì cần thuốc men để điều trị bệnh. Loài người thì có những phương pháp điều trị, có những loại thuốc để chữa bệnh khác nhau. Nhưng loài động vật thì thế nào? Nếu nhà ai có nuôi chó, nuôi mèo, đặc biệt nhà có vườn tược, cây cối thì quan sát sẽ thấy khi con mèo hoặc con chó bị bệnh nó tự đi tìm thuốc chữa bệnh cho nó. Ví dụ như nó bị ngộ độc thì nó sẽ đi ăn lá cỏ để nôn ra hết, để trút độc từ bụng ra.

Con chó nó đào đất, chui vào đất nằm để nhờ năng lượng đất phục hồi sức khỏe. Đây là phương pháp mà loài người gọi là "Tiếp địa pháp". Loài người thì có ngôn ngữ để diễn tả, nhưng động vật thì không có. Nó cần một điều kiện sống để bảo vệ sức khỏe mà nó cảm nhận được. Do đặc tính di truyền của giống loài mà nó tự tìm cách trị bệnh.

- *Thứ tư* là y phục che thân. Động vật sinh ra hầu hết có y phục tự nhiên của giống loài, có thể bảo vệ khỏi thời tiết nguy hại hoặc lẩn tránh kẻ thù trong chừng mực nào đó. Nhưng loài người khi cha mẹ sinh ra thì không có gì hết. Có lớn thêm bao nhiêu tuổi thì lông trên người cũng không đủ che thân giống như con chó hoặc con mèo. Da không đủ cứng để chống chọi với kẻ thù như các loài có vẩy có da cứng để tự bảo vệ, cho nên con người mới tìm cái gì để che đậy thân thể. Đó gọi là y phục. Hồi xưa người ta sẽ dùng các loại vỏ cây, các loại dây bện lại để mặc và sau đó phát minh ra các kỹ thuật để đan dệt tạo nên các loại vải, chế tác ra các loại hình thức trang phục khác nhau.

Và như vậy bốn điều trên chính là nhu cầu thực sự. Với động vật sẽ chỉ có chừng đó thôi, nhưng riêng loài người, nhu cầu chính là bước đầu để tồn tại. Mặt khác do loài người được gọi là "tối linh ư vạn vật" (nghĩa là khôn ngoan hơn hết so với các loài động vật khác). Cho nên con người không chỉ dừng lại ở chỗ bằng lòng với bốn nhu cầu trên. Do trí thông minh và lòng tham thúc đẩy, cho nên:

- Y phục: áo quần không chỉ là để che thân mà còn để làm đẹp. Động vật chỉ làm đẹp trước con vật khác phái, nhưng loài người không chỉ là làm đẹp trước mắt người khác phái mà còn trước cộng đồng và xã hội. Và họ cần nó ở những giai đoạn, lứa tuổi khác nhau, từ trẻ đến già, quanh năm suốt tháng nên cần sự thay đổi.

- Ăn uống: Sau vấn đề y phục, cái tiếp theo là ăn uống. Con người không chỉ ăn để tồn tại, mà phải ăn ngon, bổ dưỡng nhằm thỏa mãn các dục vọng khác nhau.

- Chỗ ở: Về chỗ ở, ngoài nhu cầu thực sự để ẩn nấp, tránh né những tác hại từ các nguyên nhân khác nhau - vì nếu chỉ chừng đó thì người ta có thể trốn trong hang động là đủ rồi, nhưng người ta vẫn cần một ngôi nhà. Ai cũng mong có ngôi nhà to, đẹp, nhiều tiện nghi, trang bị nhiều công cụ để phục vụ đời sống tốt hơn người khác nếu có điều kiện. Do vậy chỗ ở của loài người vượt ra ngoài nhu cầu, mà để thỏa mãn, đáp ứng tham dục của họ.

- Thuốc men: dùng để điều trị và ngăn ngừa bệnh tật. Nhưng mà nó cũng giống thức ăn vậy, nhiều người dùng thuốc men để cơ thể cường tráng hơn, trẻ hơn, sắc đẹp được giữ lâu hơn,... cũng để thỏa mãn các dục vọng. Ví dụ như người già, ngoài chuyện thuốc uống để trị bệnh, người ta còn muốn có thuốc bổ để khỏe như thanh niên. Lòng tham làm cho họ không thấy được giới hạn của mình về tuổi tác, mà

chỉ mong muốn làm sao để phục hồi lại được sức khỏe như thời trẻ, để được đi chơi, vui thú và thỏa mãn nhiều dục vọng khác nhau.

Vậy thì so sánh con người với các loài động vật khác nhau thì xã hội loài người rất phức tạp. Và thay vì tìm kiếm những nhu cầu cần thiết để tồn tại trong chừng mực nào đó, bây giờ việc mưu sinh của con người biến thành một cuộc chạy đua để thỏa mãn các dục vọng, vì thế nó không còn Chánh mạng nữa. Để thỏa mãn các dục vọng, người ta bắt đầu nghĩ ra những cách thức, mưu kế, phương pháp tốt có xấu có nhằm đạt đến mục tiêu đề ra. Chính vì vậy, con đường thực hiện những điều cần thỏa mãn đó sẽ làm tổn hại đến người xung quanh, tổn hại đến môi trường sống, tổn hại đến những sinh linh khác. Nó vượt khỏi phạm vi đạo đức, thậm chí vi phạm pháp luật của xã hội để đáp ứng các tham vọng khác nhau của con người.

II. Tìm hiểu về nội dung chủ đề.

1. Chánh mạng trong bối cảnh xã hội chúng ta đang sống.

Khái niệm cơ bản về Chánh mạng nghĩa là mưu sinh, hoặc là cách thức để mình có thể tồn tại nhưng phải phù hợp với đạo đức, luật nghiệp báo và được pháp luật cho phép. Có thể có những cách mưu sinh ở xã hội này người ta cho phép, nhưng qua xã hội khác thì người ta không cho phép. Cho nên khi nói đến

Chánh mạng phải nói đến hoàn cảnh cụ thể. Ví dụ như ngày xưa mưu sinh bằng cách săn bắt thú trên rừng dưới biển, không ai cấm hết. Nhưng bây giờ nếu săn bắt thì có nhiều nơi người ta cấm, hay chỉ cho phép săn bắt một số loài, còn một số loài động vật quý hiếm thì bị cấm. Hoặc ở một số nơi, người ta chỉ cho phép đàn ông ra ngoài buôn bán, đàn bà thì không được phép như tại Ấn Độ. Cái đó họ gọi là một trong những tiêu chí đạo đức luân lý của họ. Trong khi người Việt mình buôn bán, nấu ăn hầu hết là phụ nữ, ít người đàn ông làm công việc này. Nhưng ở Tây Phương những đầu bếp giỏi nhất lại là đàn ông.

2. Chánh mạng trong kinh điển Phật giáo.

Ở đây chúng ta có hai đối tượng liên hệ tới Chánh mạng cần phải tìm hiểu: người xuất gia và cư sĩ tại gia. Đối với người xuất gia: thời đức Phật còn tại thế, đức Phật đã dạy với người xuất gia chỉ có hai phương cách để nuôi mạng.

- *Thứ nhất*, là hằng ngày ôm bình bát đi khất thực. Thập phương bá tánh người ta cho những gì không còn sống nữa, thực phẩm được chế biến rồi, bất kể nó là loại gì đều được phép dùng. Vì người xuất gia sống tùy thuận vào lòng tốt, lòng hảo tâm của xã hội bố thí, giúp đỡ.

- *Thứ hai*, một số người hảo tâm (hầu hết là Phật tử, cư sĩ tại gia) sẽ đến nơi chư Tăng ni, những vị xuất

gia đang trú ngụ, tu học cúng dường thức ăn, y áo, hoặc xây chỗ trú và thuốc men bằng lòng tự nguyện và hiểu biết, chứ không phải bị ép buộc.

Hiện nay các nước Phật giáo Nguyên thủy trong khu vực vẫn còn duy trì hai cách mưu sinh này trong giới xuất gia. Ngoài ra, bất kỳ một cách mưu sinh nào khác để kiếm thức ăn, tiền bạc, y phục,... đều gọi là tà mạng. Nó không phù hợp với lời dạy của đức Phật. "Tà" ở đây không phải ma quỷ mà là lệch sang một bên, không còn đi đúng đường. Với một tu sĩ Phật giáo dù là tăng hay ni thì Chánh mạng chỉ có hai phương cách trên.

Đối với cư sĩ tại gia: đức Phật dạy nên làm những nghề nghiệp và công việc kiếm sống không tổn hại tới bản thân, đến người khác và đến các sinh vật khác. Xã hội ngày xưa ngành nghề ít, ngày nay thì ngành nghề phong phú, đa dạng hơn nhiều. Những nghề nhìn vào mình cảm giác đó là nghề Chánh mạng, trong sạch nhưng thái độ ứng xử, cách làm việc mưu sinh của con người trong ngành nghề đó đôi khi lại không Chánh mạng.

Chẳng hạn bây giờ các con nhìn vào các nghề như: bác sĩ, giáo viên; có phải đây là hai nghề tốt biểu trưng nhất mà xã hội hay gọi là thầy (thầy thuốc, thầy giáo)? Truyền thống của chúng ta từ nhiều thế hệ đều tôn quý hai nghề này. Nhưng nếu thầy thuốc bắt mạch

biết bệnh, thay vì cho thuốc để điều trị cho hết, họ lại giảm bớt liều lượng để kéo dài thời gian bệnh. Hay khi người bệnh cần cấp cứu thì cần có tiền trước mới được vào viện. Hoặc có những ca cần phải phẫu thuật, nếu người nhà không biết cách "chạy" cho hội đồng phẫu thuật đó thì chưa chắc người thân của họ đã được phẫu thuật đúng mức,... Chúng ta xem thử những cách ứng xử như vậy có chánh không? Không, mà đó là tà vì đã làm tổn hại đến người khác, đến thanh danh của nghề thầy thuốc vốn được xã hội tôn vinh. Cứu người là một thiên chức, nhưng cách ứng xử như thế thì không còn là Chánh mạng nữa.

Và nếu một người thầy giáo, cô giáo không quan tâm đến hiểu biết, nhận thức, khả năng tiếp thu về bài học của các học sinh, chỉ dạy máy móc cho hết giờ, rồi tìm cách kéo học sinh về nhà dạy riêng. Học sinh nào không học riêng với các thầy cô thì coi chừng bị "đi", vậy thì những người đó có xứng đáng là thầy cô giáo không? Mặc dù nghề được xã hội tôn trọng gọi là thầy, nhưng cách ứng xử, kiếm tiền như vậy thì gọi là tà mạng rồi.

Do vậy Chánh mạng không nhìn bên ngoài mà đánh giá được, cần phải đi sâu vào nội dung của nó. Đây là nội hàm chung nhất cho tất cả các nghề. Nghề nghiệp không nói lên được, nhưng lương tâm nghề nghiệp mới nói lên chánh hay tà mạng.

Tiếp theo là vấn đề về các ngành nghề đặc biệt. Vào thời đức Phật thì những người giàu có, nhiều tiền bạc nhất là thương nhân, các nhà buôn. Bây giờ xã hội có khác hơn xưa nhiều mặt nhưng vai trò thương nhân vẫn quan trọng nhiều hay ít tùy theo thể chế. Thời bấy giờ thành phần thương nhân quy y đức Phật, cúng dường Tam Bảo rất nhiều, Ngài có dạy riêng cho những người này về những ngành nghề không được phép làm, đó là:

- Buôn bán vũ khí: buôn bán vũ khí là mang chết chóc, tai họa đến cho cộng đồng. Không thể kiếm sống bằng cách buôn bán các loại vũ khí. Mưu sinh bằng nghề này là kiếm sống trên sinh mạng của người khác.

- Buôn bán nô lệ: đây là một trong các nghề nghiệp của ngày xưa. Bây giờ vẫn còn nhưng do cộng đồng quốc tế không chấp nhận nên những kẻ buôn người này thường giấu diếm, ngụy trang bằng các hình thức để qua mặt luật pháp, dư luận. Xưa, có thời kỳ người ta bắt và bán những người da đen từ châu Phi sang châu Mỹ, hình thành nên những khu chợ buôn bán người châu Phi. Hoặc tại những trang trại người da trắng, có người giúp việc da màu, sau một thời gian ông chủ không thích nữa liền đem họ ra bán. Con người bị bán, bị đối xử như súc vật.

- Buôn bán thú vật: các loại động vật bị giết để làm thức ăn, hình thành các chuỗi cung cầu trên thị trường hằng ngày, đáp ứng nhu cầu tiêu thụ mỗi ngày

của xã hội. Một trong những đặc tính của đạo Phật là quan tâm đến niềm đau nỗi khổ của các chúng sinh khác. Làm sao chúng ta có thể vui vẻ khi chúng ta làm đau khổ chúng sinh khác? Vì vậy mà trong việc mưu sinh, người Phật tử cũng không buôn bán hoặc nuôi các loại động vật để giết thịt, làm thức ăn.

- Buôn bán chất gây say, gây nghiện: thời đức Phật chất gây say nghiện chỉ có hai loại là rượu men và rượu nấu. Hậu quả mà những người sử dụng các chất này thường xuyên là làm đình trệ sản xuất xã hội, khiến đạo đức luân lý bị đảo điên. Khi một người say thì có thể làm những chuyện mà lúc tỉnh táo họ không dám làm, kể cả tội ác. Bây giờ xã hội chúng ta ngoài rượu ra còn buôn bán nhiều thứ khủng khiếp hơn như ma túy, thuốc phiện, bóng cười,... Vì tác hại khủng khiếp của chúng, người buôn bán, nuôi mạng chân chính không nên buôn bán chất gây say nghiện.

- Buôn bán thuốc độc: pháp luật xã hội nghiêm cấm buôn bán thuốc độc theo phân loại nhưng cũng có những loại được buôn bán tràn lan. Ví dụ như thuốc bảo vệ thực vật để diệt trừ sâu bọ vẫn được bán trên thị trường, nhưng nó cũng hủy hại môi trường sống. Hiện nay, vì bị tổn hại quá nhiều nên các nhà khoa học đã nghiên cứu ra những loài thuốc diệt trừ sâu bọ được chiết xuất từ cây cối. Mặc dù giảm tác hại đến thiên nhiên, nhưng khi nói đến thuốc độc là nói chung hết tất cả những gì làm tổn hại cho sức khỏe,

cho tính mạng của con người và loài động vật khác. Đây là điều mà Phật tử không nên làm.

Đây là năm nghề mà thời đức Phật còn sống đã dạy các Phật tử không nên làm. Thực ra khi người nào làm thì người đó sẽ chịu hậu quả của hành vi của mình. Dù đức Phật không trừng phạt ai, nhưng luật nhân quả nghiệp báo vận hành không có thiên vị ai hết. Hễ mình có hành vi tổn hại sinh linh khác thì mình sẽ bị quả báo.

Sau đây là một số nhận định của các chuyên gia nghiên cứu về xã hội tại Hoa Kỳ về cách chúng ta đang sống bây giờ: *Loài người bây giờ đã bước sang thế kỷ XXI, thế giới và kỷ nguyên chúng ta sống có tốc độ thay đổi nhanh hơn thế kỷ trước rất nhiều. Xã hội của thế kỷ XXI được các nhà nghiên cứu xã hội định nghĩa là xã hội của nền kinh tế tri thức (chất xám). Ở đó tri thức đóng vai trò nền tảng. Và để có tri thức thì phải thông qua giáo dục, giáo dục chính là chìa khóa để mở ra tri thức đó để cung ứng cho xã hội. Xã hội không chỉ phát triển một mặt mà phát triển mang tính tổng hợp, vấn đề này liên quan đến vấn đề kia. Nói cho cùng, nơi nào, xã hội nào tri thức được xem trọng và được tạo điều kiện phát triển thì tri thức là quyền lực số một. Hay nói một cách khác, trong thế kỉ này, xã hội nào có nền giáo dục tốt và có tầm nhìn thì xã hội đó sẽ lãnh đạo.*

Cũng có một số nhận định khác, cho rằng: *Thế giới đang trải qua năm cuộc cách mạng: khoa học, công nghệ, kinh tế, chính trị văn hóa và dân chủ. Đây là cái nhìn tổng quan về xã hội đương đại. Và đặc điểm của thế giới hiện tại thì có nhiều, nhưng trong đó nổi bật nhất là ba đặc trưng: phát triển nhanh chóng của khoa học và kỹ thuật; phát triển về mặt xã hội; kỷ nguyên của phát triển kinh tế nhưng không đồng đều. Cùng với sự phát triển nhiều mặt đó chính là hiện tượng suy thoái đạo đức, nhân phẩm và sự bất an của các cộng đồng xã hội (cộng đồng tôn giáo, cộng đồng kinh tế, cộng đồng chính trị). Niềm tin với cộng đồng hoặc với những người xung quanh không còn nữa. Bất an, sợ hãi, khổ đau càng ngày càng nhiều, không phải chỉ riêng cộng đồng mà nó lan tỏa tới từng thân phận con người, những ai có chút nhận thức chứ không phải chỉ cúi đầu để thỏa mãn các ham muốn riêng của mình.*

Thế giới bây giờ do các phát minh mới, đặc biệt là công nghệ thông tin, phương tiện đi lại tiên tiến nên chúng ta ở một chỗ có thể nhìn thấy mọi nơi. Nhưng con người càng ngày càng xa cách nhau. Ví dụ, ngày nay, khi gia đình ngồi lại với nhau, thay vì trò chuyện thì mọi người chỉ nhìn vào màn hình điện thoại. Thậm chí, có những gia đình người ta không nói chuyện với nhau mà chỉ nhắn tin. Đó là những biểu hiện của sự xa rời, mỗi người là một thế giới cô đơn. Đó cũng là bất hạnh của kỷ nguyên thời đại.

Dẫn đến những thảm trạng xã hội hiện nay, có hai nguyên nhân chính:

- Một, không có giá trị nào trong cuộc đời này là tồn tại vĩnh viễn, kể cả đạo đức, luân lý hoặc triết học; trong chừng mực nào đó rồi cũng sẽ thay đổi. Nó luôn biến đổi và bị chi phối bởi quy luật vô thường.

- Hai, tất cả khổ đau của nhân loại hoặc các thứ khủng hoảng này như đức Phật dạy, chỉ có một nguyên nhân thôi. Đó là tham ái. Vì con người không bao giờ bằng lòng với cái mình đang có, luôn luôn muốn có thêm.

III. Đúc kết.

"Thời đại ngày nay là thời đại của lộn xộn, thời đại của những mất mát lớn, chiến tranh và xung đột liên tục. Khắp nơi trên toàn cầu đầy rẫy các hiện tượng đồi bại: khủng bố, phá hoại, hỏa hoạn, lừa gạt, giết chóc, ma túy, rượu chè, dâm ô, ngoại tình, phá hoại công lý, tham nhũng, đàn áp, cướp bóc,... Những vấn đề lộn xộn đó làm mất rất nhiều tài sản, giá trị, lòng tin giữa con người với con người, giảm uy tín của cha mẹ, thầy cô; giảm uy thế của chính quyền; coi thường nhân phẩm, miệt thị truyền thống, coi thường giá trị cuộc đời. Khi thế giới vật chất ngày càng được cải thiện thì thế giới đạo đức ngày càng hoang vu. Đây là thực trạng về thế giới chúng ta đang sống, của kỷ nguyên, của thời đại này." - đó là một

nhận xét mới nghe thì hơi bi quan của một nhà nghiên cứu về các giá trị của nhân loại qua các thời đại.

Mặc dù đạo Phật xuất hiện tại Ấn Độ cách đây hơn sáu thế kỉ, nhưng những lời dạy của đức Phật vẫn giữ được cốt lõi giá trị uyên nguyên. Trong đó hai giá trị quan trọng mang tính đặc thù đó là: trí tuệ và từ bi. Trí tuệ là xem trọng hiểu biết. Ở đâu có hiểu biết, có trí tuệ thì ở đó con người sẽ nhẹ bớt khổ đau và ràng buộc. Từ bi là quan tâm tới niềm đau nỗi khổ của người khác, của chúng sinh, của nhân loại. Hai giá trị này là nền tảng căn bản về mọi giá trị của xã hội.

Đối với vấn đề mưu sinh, tức là *Chánh mạng* của một người Phật tử với những quan điểm đã trình bày ở trên (Chánh mạng cho người xuất gia và tại gia) thì chúng ta cần phải dựa trên nguyên tắc: Giáo dục cần phải có cả hai mặt trọn vẹn, bao gồm những hiểu biết về xã hội và định hướng nghề nghiệp. Giáo dục hiện nay của chúng ta có xu hướng nghiêng về vế thứ hai hơn. Còn những hiểu biết về xã hội thì còn nhiều thiếu sót nên chúng ta không có đủ những hiểu biết cần thiết để chung sống tốt đẹp với mọi người, ngay trong gia đình, trường học, xã hội. Vì thế cần phải được bổ túc và tìm hiểu để có đủ vốn liếng mới có thể chung sống tốt đẹp hơn.

Hơn nữa, trong xã hội không có ngành nghề nào được gọi là Chánh mạng. Chánh mạng phải đặt nền

móng trên lương tâm nghề nghiệp của từng nghề mà mình quyết định đi theo. Đó là các nguyên tắc:

- Tôn trọng sự sống. Tức là những nghề nghiệp làm tổn hại sự sống, môi trường sống, thành phần sống thì không được phép.

- Tôn trọng quyền sở hữu do xã hội, pháp luật quy định. Lừa đảo, lừa gạt, chiếm đoạt của người khác là không phù hợp.

- Nghề nghiệp phải dựa vào sự thật. Một khi những thông tin về việc làm của chúng ta được quảng bá, quảng cáo không trung thực bị đối tác phát hiện thì chắc chắn niềm tin với nhau sẽ đổ vỡ, không còn cộng tác lâu dài nữa. Không còn có thể cùng người khác làm ăn, kiếm sống được nữa. Trong công việc làm ăn thì chữ tín, sự tin cậy là quan trọng nhất.

Nói tóm lại, hiểu biết về *Chánh mạng* giúp cho một Phật tử tại gia có được định hướng về cuộc sống sau này. Ngành nghề gì không quan trọng, có thể tùy thuộc vào hiểu biết và kiến thức mà mình được đào tạo, yêu thích, nhưng điều quan trọng là cần phải dựa trên những nguyên tắc đã nói ở trên. Đức Phật có dạy về việc để có được một đời sống hạnh phúc như sau:

15. Nay sầu, đời sau sầu,
Kẻ ác, hai đời sầu;
Nó sầu, nó ưu não,
Thấy nghiệp xấu mình làm.

16. Nay vui, đời sau vui,
Làm thiện, hai đời vui.
An vui, càng an vui,
Thấy nghiệp tốt mình làm.

(Kinh Pháp Cú, Phẩm Song Yếu)

Khóa tu học mùa hè lần thứ 12, năm 2019

ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC

Hôm nay, thầy có một chủ đề chia sẻ với quý Phật tử. Đó là một chủ đề bình thường nhưng lại có liên hệ đến nhận thức bước đầu của một người cư sĩ đến với đạo. Điều tưởng như bình thường ấy, đôi khi lại là mục đích trọn đời của mình. Chủ đề mang tên: "Đau khổ và hạnh phúc".

Đau khổ và hạnh phúc là hai mặt, hai giá trị, hai ý nghĩa, hai nội dung luôn luôn song hành với nhau trong cuộc đời. Thuật ngữ Phật học hay gọi là "bát phong" (tám ngọn gió đời). Chúng gồm các cặp: được mất, vinh nhục, khen chê, vui sướng và đau khổ. Khi đánh giá hoặc khi tiếp xúc với sự vật trong đời sống, thường thì chúng ta chỉ thích cái gì phù hợp và ghét những chướng ngại, bất lợi. Nhưng trong thực tế thì nó lại là hai mặt của đời sống, luôn luôn hiện diện song hành, luôn luôn đi cùng nhau nên được gọi là cặp giá trị "nhị nguyên". Những điều đó liên hệ đến người tu học theo Phật như thế nào? Muốn hiểu ý nghĩa này chúng ta phải làm rõ ý nội dung đầu tiên của đau khổ là gì, hạnh phúc là gì.

Theo các Phật tử, đau khổ là gì và hạnh phúc là gì? Ở đây có những vị đã trải đời, có vị gần tám mươi tuổi và cũng có những người chỉ mới bắt đầu bước vào cuộc đời. Làm rõ được đau khổ thì chúng ta mới nói đến hạnh phúc và sự liên hệ của chúng đối với đạo Phật. Đạo Phật là con đường tu học để thấy ra được gốc nguồn vấn đề của Khổ, từ đó thoát Khổ.

Có Phật tử cho rằng ý nghĩa thứ nhất của đau khổ là trạng thái *bất như ý* với cuộc đời. Có những sự việc, những người không như ý mình muốn, không như những gì mình mong cầu, mong đợi. Vị khác thì cho rằng đau khổ là khi ta không có gia đình, là những bất hạnh đổ xuống cuộc đời mình,... Chính nhờ cái bất hạnh, cái đau khổ ấy, ta đã đứng lên và tìm cách thoát ra khỏi nó nên bây giờ ta có được hạnh phúc. Như thế, chúng ta mới thấy rằng, cùng một vấn đề đưa ra, nhưng góc nhìn hay quan niệm, nhận thức của mỗi người không giống nhau. Mặc dù chúng ta đều là Phật tử, nhưng nhìn nhận về đau khổ của mỗi người mỗi khác. Chúng ta phải học chấp nhận những quan điểm, góc nhìn, những ý kiến sai biệt, dù đó chỉ là một vấn đề tương đối phổ thông.

Ta lại có thêm một góc nhìn khác, đó là khổ là do mình tạo ra. Ví như người mới uống rượu thì thấy thích thú và hưng phấn. Nhưng khi cuộc vui tàn, hậu quả của cuộc say sưa đó làm cho thân thể mình đau đớn, không tỉnh táo. Hơn nữa mình đã có những ứng

xử trong lúc say, mà khi tỉnh lại tự mình cảm thấy xấu hổ, khổ tâm.

Thêm một cái khổ nữa đó là sinh ra không có đủ bố hoặc mẹ, hoặc là mất cả hai. Không ai trên cuộc đời này thật sự quan tâm mình bằng chính bố mẹ mình. Bố mẹ mới có thể chăm sóc, tha thứ, nuôi nấng, giáo dục con bất kể thời gian, sức khỏe. Theo nghiên cứu tâm lý học hiện đại, một đứa trẻ không có bố hoặc mẹ, thì dễ mắc những bệnh về tâm lý như trầm cảm, thiếu giáo dục và có những hành động bất thường. Còn mất cả cha lẫn mẹ thì càng khó khăn hơn nữa, lúc còn bé đến khi lớn lên chập chững bước vào đời, không có bố mẹ bên cạnh, làm sao vượt qua được ngưỡng cửa, cạm bẫy cuộc đời? Thật là bất hạnh!

Đối với những người có gia đình thì việc "sinh ly tử biệt" đối với người bạn đời của mình cũng là một loại khổ. Sự chia tay, ly dị thôi đã là rất khó khăn cho người còn lại, huống gì là cái chết đột ngột do bệnh tật hay tai nạn. Người còn lại sẽ phải lặng lẽ với những trách nhiệm về con cái, bố mẹ hai bên, các mối quan hệ xã hội và những áp lực về cuộc sống, cơm áo gạo tiền,... Vì vậy đã có một số trường hợp rơi vào bế tắc dẫn đến tự tử, nhất là khi quá khốn khó, dù là đàn ông hay đàn bà. Đàn ông dù có mạnh, thì chỉ mạnh vẻ bề ngoài, nhưng khả năng chịu đựng, dẻo dai, bền bỉ thì phụ nữ vẫn hơn. Vì thế mà đa phần phụ nữ tồn tại được qua những sóng gió, vùi dập của cuộc đời. Còn

đàn ông đôi khi cứng quá sẽ bị gãy. Cho nên, ông bà xưa hay nói đến chuyện "khổ như mất vợ", chứ ít khi nói đến chuyện khổ do mất chồng. Không chỉ người bạn đời, mà người cũng chịu sự đau đớn này là cha mẹ già. Đa phần tư duy thói quen của người Việt chúng ta đó là "già cậy con". Nghĩa là nuôi con từ bé với hy vọng về già con cái sẽ chăm sóc lại mình. Vậy mà bây giờ, con mình mất rồi thì mình biết trông cậy vào ai!

Rất nhiều nơi trong kinh điển, đặc biệt là kinh điển Phật học Nguyên thủy ghi lại lời dạy của đức Phật về vấn đề Khổ. Ngài thường lặp đi lặp lại rất nhiều lần trong các bài kinh: "*Như Lai xuất hiện ở đời chỉ với một mục đích duy nhất là chỉ ra các Sự thật về Khổ, nguyên nhân sinh Khổ, chấm dứt Khổ và con đường thoát khỏi Khổ đau!*". Những nội dung Khổ mà quý Phật tử vừa đóng góp ở trên, chỉ mới phơi bày được một phần. Những nỗi khổ đó hầu hết là khổ về tác động tâm lý nhiều hơn những nỗi khổ vật lý. Đức Phật nói có ba loại khổ.

Thứ nhất là các hiện tượng khổ của thân xác sinh-vật-lý hoặc tâm lý. Đây là cái khổ tự nhiên, ví như người có bệnh tật, dù là bệnh đơn giản như cảm cúm, đau bụng, nhức đầu,... cho đến những bệnh nguy hiểm đến tính mạng cho do bị thương, tai nạn,... Khi mang những loại bệnh này, cảm nhận về đau khổ đối với mọi chúng sinh đều giống nhau, dù là vua chúa, các vị lãnh đạo, cho đến bình dân. Phàm là con người

tồn tại trên thế gian này, ai cũng sẽ nếm chịu hai mặt của khổ đau, đó là: đau đớn về thể chất mang tính vật lý và khổ sầu về mặt tâm lý. Có khi hai cái khổ đấy liên hệ mật thiết với nhau, tác động qua lại với nhau. Khổ do sinh, lão, bệnh, tử là khổ đau đương nhiên khi có mặt trên cuộc đời này. Đức Phật cũng không thể thoát khỏi thứ khổ này. Vị Giác ngộ là thấy được thực tế chân lý (thực tại) nên không còn bị khổ tâm. Còn tấm thân vật lý của các vị thì cũng giống thân xác chúng ta thôi. Nó cũng suy hoại, già yếu theo thời gian nhưng tâm trí họ thì không bị chi phối như chúng ta. Phàm nhân chúng ta khi có dấu hiệu tuổi tác, có quá nhiều việc nghĩ suy, quá nhiều phiền não thì dễ dàng dẫn đến đãng trí, lú lẫn. Lâu dài dẫn đến hành động vô thức, không điều khiển được hành động và lời nói của mình nữa. Đó chính là cái khổ mà bất kỳ ai tồn tại trên cuộc đời này cũng phải trải qua.

Thứ hai là khổ do chung sống, tương quan. Một số điều bất như ý về người, sự vật, sự việc khiến chúng ta khổ tâm, nhưng lại không tránh được. Nếu không biết cách nhìn nhận vấn đề thì chúng ta luôn luôn bị ám ảnh, bị hành hạ, bị chi phối và bị điều khiển bởi những cảm xúc đó suốt một thời gian dài. Ở thời đại hiện nay, ngày càng nhiều những biểu hiện ấy. Các nhà nghiên cứu về bệnh ung thư, sau khi làm một số đánh giá, xét nghiệm, khảo sát, điều tra cụ thể, cuối cùng đã thống nhất với nhau rằng nguyên nhân

sinh ra bệnh ung thư của thời đại bây giờ từ 70% - 80% là do tâm lý. Môi trường sinh sống có một số chất là tác nhân gây ung thư trong ăn uống, không khí hoặc nguồn nước. Nhưng những tác động này chiếm số ít so với những nguyên nhân gây nên bệnh ung thư do tâm lý. Những tham cầu, mâu thuẫn, những bất như ý trong lòng không được giải tỏa, những xung đột thường xuyên trong tâm ngăn chặn, cản trở, gây chướng ngại cho tiến trình sinh hóa liên tục của hệ thống khí huyết, hệ thống tế bào trong người. Từ đó, chúng tạo ra các tế bào không hoàn chỉnh. Loại tế bào khiếm khuyết này không được chấp nhận cho vào sinh hoạt trong bất kỳ cơ quan nội thể nào nên chúng tự do và lang thang khắp nơi trong cơ thể. Do tâm con người tiếp tục bất an, xung đột nên hằng ngày tiếp tục sản sinh thêm các tế bào khiếm khuyết này. Ngày nào chúng ta cũng bị xung đột thì mỗi ngày một ít, những mâu thuẫn, những điều nghịch ý sẽ bị tích tụ. Càng ngày, quân số của các tế bào tự do càng đông do được bổ sung thường xuyên. Vì chúng không thuộc về cơ quan nào cả, nên chúng ẩn nấp cho đến khi quân số đông và mạnh thì chúng bắt đầu chiếm hẳn một cơ quan yếu hơn, bùng phát ra. Từ đó, xuất hiện các khối u ác tính lớn nhỏ. Lúc này từ tâm lý tác động đến sinh vật lý, nên không chỉ là căng thẳng của thần kinh mà còn đau đớn về thể chất do bệnh gây ra. Loại này tồn tại do chung sống, do tương tác mà ra: *ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, cầu bất đắc khổ,...* Cái bất như ý

chính là cầu bất đắc khổ. Ái biệt ly khổ chính là người, vật, cảnh mà mình thích, mình muốn, hợp với mình, mình đang sở hữu, đang thân cận,... thì phải chia lìa, mất đi. Chúng ta đau khổ, buồn thương, nuối tiếc nó. Ngược lại, những người, những việc, những vật mà chúng ta không hợp, không thích hay ghét lại phải tiếp xúc, chung sống hằng ngày tạo thành những áp lực, xung đột trong nội tâm.

Thứ ba là việc ngộ nhận, nhìn nhận sai lầm về bản chất thân tâm này. Với nhà Phật thì thân tâm này là một hợp thể bao gồm hai phần: *thể chất* và *cái biết* ở bên trong. Cho nên, thuật ngữ nhà Phật gọi cái biết là *danh*, vì nó không có hình tướng. Còn bên ngoài gọi là *sắc* - thể chất. Cái hợp thể này được cấu trúc bởi năm tổ hợp tức năm thành tố khác nhau:

- Một là thân thể vật lý (*sắc*).

- Hai là mối tương quan của các thành phần vật lý ấy với các đối tượng khi nó tiếp xúc, còn gọi là cảm giác (*thọ*). Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng của nó: mắt nhìn thấy, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm,... thì cảm nhận của chúng ta về đối tượng ấy.

- Ba là những hiểu biết (*tưởng*), kiến thức mà mình có được sau khi *đã qua màn lọc chủ quan*. Khi còn bé, ta bắt đầu có chút nhận thức được dạy dỗ từ người thân. Sau đó, ta tiếp thu kiến thức ở trường và

tích lũy kinh nghiệm ở đời. Nhờ những kiến thức và hiểu biết đó, khi tương tác với các sự việc, ta nhận biết được các màu sắc, hình tướng,... là nhờ tổ hợp này.

- Bốn là khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng, sẽ khởi lên phản ứng (*hành*) là thích, ghét hay dửng dưng. Khi đó, đức Phật gọi là *một tiến trình về nghiệp được hình thành* từ những phản ứng thương, ghét, hoặc dửng dưng. Tức là gieo một cái nhân thông qua hành vi, sau đó nhân hội đủ điều kiện sẽ trổ quả (còn gọi là *báo*). Nghiệp là cái nhân và báo là quả.

- Năm là sao chép, lưu trữ và chuyển giao (*thức*). Sau khi một tiến trình sinh khởi (tạo nghiệp), tất cả sẽ được sao chép lại, được lưu trữ vào *dòng sống* (bhavaṅga) và chuyển giao cho tiến trình sau.

Năm tổ hợp này khi tương tác với nhau sẽ tạo nên một tiến trình, có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Mỗi một tổ hợp sinh khởi lại làm điều kiện cho các tổ hợp kia xuất hiện. Khi nghiệp hình thành, nó bắt đầu được lưu trữ, sao chép, chuyển giao cho tiến trình sau. Trong hợp thể thân tâm này, một ngày không biết có bao nhiêu tiến trình như thế chứ không phải là cái gì đơn lẻ, độc lập như chúng ta hình dung. Ví dụ như tổ hợp đầu tiên là thân xác này, mối tương quan trong nó là gì? Đầu tiên là đôi mắt có mối tương quan với đối tượng là cái mà nó nhìn thấy được. Lỗ tai có mối tương quan với cái nó nghe được. Lỗ mũi thì ngửi được và biết đó là cái gì, nhận ra được vật gì,... Đó là

nhờ cái biết của mắt, tai, mũi, lưỡi và của thân. Tức là *danh* - phần gọi tên mà không thấy được - tồn tại trong chúng ta gọi là *năng lực biết*. Nó thể hiện qua sáu giác quan để chúng ta nhận ra thế giới, tương tác với thế giới và ứng xử với thế giới. Từ đó, chúng ta sinh ra thương yêu, ghét bỏ. Những tiến trình ấy tạo nên hợp thể này. Do nhận lầm cái hợp thể này, hoặc nhận lầm một phần, hoặc đồng hóa mình với một thành phần ấy, hoặc đồng hóa mình với toàn bộ năm thành phần ấy là ta, là tôi cho nên chúng ta buồn vui, đau khổ theo từng thay đổi của từng thành tố này hoặc toàn bộ hợp thể này. Từ đó, khổ đau phát sinh. Chúng ta thường ứng xử theo quan niệm cho rằng đây là thân tâm của mình cho nên chúng ta luôn luôn tìm cách bảo vệ nó, và chống đối bất kỳ cái gì xúc phạm hay gây nguy hiểm cho nó. Khổ đau cũng do đó phát sinh. Người nhận ra được bản chất hợp thể này chắc chắn không còn quan niệm sai lầm nữa. Vì thế, người đó buông được khổ đau do bị trói buộc về quan niệm sai lầm hợp thể thân tâm này. Cái khổ ở thế gian không thể nằm ngoài ba loại khổ: vật lý, tâm lý; tương tác khi chung sống; và ngộ nhận sai lầm về hợp thể thân tâm này. Khi đau khổ thì chắc chắn chúng ta sẽ nghĩ đến thoát khổ. Không ai muốn kéo dài cái khổ, trừ một số người bị bệnh tâm lý, thích bị hành hạ, thích bị khổ đau.

Vậy thầy xin hỏi mọi người hạnh phúc là gì? Có phải hạnh phúc là cảm giác chủ quan khi mỗi người đạt được mơ ước, đạt được mong muốn của mình? Ví

dụ như là có công việc ổn định, có nhà, có xe, vợ đẹp, con ngoan,... Nhưng tất cả những thứ đó đều là những hạnh phúc ngắn hạn. Nó xuất hiện được một thời gian rồi sẽ biến mất, cho nên chúng ta lại phải bươn chải để tìm kiếm những hạnh phúc khác.

Khi học đạo, hiểu biết ít nhiều về hành thiền, thì mình cảm nhận được một trạng thái hạnh phúc mới, nó khác với hạnh phúc trước kia. Đó là cảm giác buông bỏ mọi trói buộc, phiền não. Ít nhất trong khoảng thời gian mình hành thiền. Khi đó hạnh phúc thật sự rất đơn giản, không phải cầu kỳ hoặc tốn kém. Hạnh phúc đôi khi chỉ là tâm mình mở ra, mình cảm nhận được âm thanh của một chú chim hót, hoặc nhìn thấy ánh nắng mặt trời chiếu xuyên qua cửa sổ. Giây phút ngắm nhìn cảnh vật tự nhiên đó sao lại đẹp đẽ và long lanh đến thế. Những cảm nhận ngắn ngủi nhưng không ngắn, bởi đôi khi niềm vui đó theo mình suốt ngày. Nhưng rồi nó cũng mất. Tất nhiên nó không mất theo lối giống những vật chất làm cho mình tổn thương. Cái mất này chỉ lặn xuống thôi. Đó là những cảm nhận về hạnh phúc khác nhau. Do vậy người ta định nghĩa hạnh phúc trong từ điển: "Hạnh phúc là một cảm giác chủ quan khi những mong muốn, mơ ước, những kỳ vọng của mình được hoàn thành, hoặc là mình sở hữu được." Trong kinh Phật có bài kinh có tên là kinh Hạnh Phúc. Theo thỉnh cầu của một vị thiên, đức Phật đã trình bày các hành vi, lối sống để

có được hạnh phúc. Từ hạnh phúc ngắn hạn đến hạnh phúc dài hạn và cuối cùng là hạnh phúc vĩnh cửu. Hạnh phúc vĩnh cửu là khi thấy được nguồn gốc của khổ đau, nhận ra và từ từ buông xả. Thấy được tức là giác ngộ. Buông xuống tức là giải thoát. Giống như một người khi đi trên đường, thấy khung cảnh bên ngoài rất đẹp. Nhưng khi nhìn kỹ lại thì thấy toàn là các hố sâu và cạm bẫy. Khi người ấy thấy được rồi, thì không bước chân vào những cái bẫy đó nữa. Hay như một con đường sau cơn mưa bị lũ phá, nước dâng phủ lên mặt đất, không ai thấy rõ con đường bên dưới. Nhưng người quen đi trên con đường ấy, họ sẽ biết rõ đoạn nào có hố, biết được khúc nào nguy hiểm để tránh đi. Còn người không biết thì chắc chắn sẽ gặp phải tai nạn, tự làm tổn thương mình. Vì vậy, khi thấy được gốc nguồn vấn đề giác ngộ rồi thì tiến trình giải thoát là chuyện sớm muộn. Và đó mới chính là hạnh phúc vĩnh cửu.

Nội dung bài kinh Hạnh Phúc khá dài. Mọi người đọc lại để thấy đức Phật đã chỉ cho chúng ta về tiến trình tạo ra hạnh phúc bắt đầu từ những việc đơn giản như hành vi, lối sống, cách nhận thức về vấn đề,... cho đến hạnh phúc rốt ráo. Nhưng đó chỉ mới là tiến trình thôi nhé, còn quá trình thực hành thì tùy vào mỗi người. Ít nhất chúng ta đã có bản đồ dẫn đường là bài kinh, để mình biết mình đang đi đến đâu.

Ở đây, thầy không định nghĩa hạnh phúc là gì, mà chỉ phân loại thành ba loại hạnh phúc: hạnh phúc nhất thời, hạnh phúc trung hạn và hạnh phúc vĩnh viễn; hạnh phúc về mặt vật lý và hạnh phúc về mặt tâm lý; hạnh phúc của một người thấy ra và giải thoát.

Nhà Phật tử Trần Đại Lợi, huyện Vụ Bản,
Nam Định, năm 2020

HIỂU ĐÚNG VỀ ĐẠO PHẬT

Cách đây mấy năm, thầy có tham gia một buổi hội thảo ở Đại học Sư phạm Hà Nội và đã trình bày một đề tài về Phật học liên hệ đến đối tượng giới trẻ là sinh viên, học sinh,... Đó là "Năm nguyên tắc sống lành mạnh". Lúc đó, thầy nhận được một vài phản hồi của các vị tham dự, trong đó có một cụ giáo lớn tuổi. Cụ là một nhà nghiên cứu lớn, đã chia sẻ rằng, đây là lần đầu tiên cụ được nghe và nhận ra rằng: hóa ra đạo Phật là một lối sống lành mạnh chứ không phải là một tôn giáo, tín ngưỡng như lâu nay cụ hiểu. Điều đó làm cho cụ phải suy nghĩ lại, nhìn nhận lại cách đánh giá của mình về đạo Phật bấy lâu nay. Dựa trên chủ đề đó, thầy đã phát triển và hôm nay chúng ta chia sẻ với nhau về đề tài "Hiểu đúng về đạo Phật".

Lâu nay người ta thường nhìn đạo Phật như một loại tín ngưỡng với các hình thức về cầu nguyện, lễ nghi, bái sám,... Nó tương tự như các tín ngưỡng khác ở Việt Nam, chẳng hạn đạo thờ mẫu hoặc các tín ngưỡng dân gian ở một số vùng miền khác nhau. Thứ hai, người ta xem đạo Phật như một tôn giáo để họ dựa vào. Đó là một chủ thể có người sáng lập, có hệ

thống giáo lý và có tổ chức giáo hội. Rất ít người biết rằng đạo Phật vào buổi ban sơ, không phải là tín ngưỡng, không phải là tôn giáo, cũng không phải là một phương pháp tu tập để hướng về tương lai theo lối cầu nguyện, mong ước trong tương lai mình sẽ được một điều gì đó. Tất nhiên, đạo Phật cũng không phải là ngồi ăn năn, hối tiếc đối với quá khứ đã qua đi. Đạo Phật đầu tiên xuất hiện cùng thông điệp của đức Phật gửi đến mọi người: "*Cho ai có tai muốn nghe, ai có mắt muốn thấy, ai có trí được hiểu.*" Và đó là một lối sống lành mạnh ngay hiện tại. Khi thầy nói ra điều này, nó hoàn toàn dựa trên căn cứ của kinh điển, lịch sử, chứ không phải là thầy suy diễn ra.

Theo đánh giá chung của các nhà nghiên cứu, trong các nguồn kinh văn thuộc các truyền thừa Phật giáo trên thế giới hiện nay, độ khả tín cao nhất là tạng Pāli. Nó được so sánh với các bản dịch sang chữ Hán, nội dung thuộc về A-hàm (*āgama*), còn tiếng Pāli là Nikāya. "Nikāya" có nghĩa là được chọn lọc, được tuyển chọn, hoặc là một bộ sưu tập. Điều này khẳng định điều gì? Trong rất nhiều lời dạy của đức Phật, không phải tất cả đều được người ta đưa vào hoặc được kết tập lại hết, mà có chọn lọc. Ví dụ như trong ba tháng mùa mưa đầu tiên đức Phật lưu trú ở tại vườn Nai, nơi đức Phật gặp lại năm môn đệ cùng tu với mình trong Khổ Hạnh lâm là nhóm ngài Koṇḍañña (Kiều-Trần-Như), Ngài chỉ dạy có hai pháp

thoại. Pháp thoại đầu tiên sau này được đặt tên là kinh Chuyển Pháp Luân. Pháp thoại thứ hai là kinh Vô Ngã Tánh. Khi được ghi chép lại, nếu tính theo chữ Pāli thì bài kinh Chuyển Pháp Luân tương đối dài, khoảng chừng bốn trang giấy A4, kích cỡ chữ 13, font Times New Roman. Kinh Vô Ngã Tánh thì độ dài chỉ khoảng hơn một nửa bài Chuyển Pháp Luân. Trong khoảng thời gian ba tháng, đức Phật giảng nói như vậy là nhiều hay ít?

(Ở đây cần nói thêm: khi thầy nghiên cứu và dịch kinh Vô Ngã Tướng - *Lakkhaṇa sutta*, thầy mới phát hiện ra, chữ "lakkhaṇa" không phải là "tướng" mà là "tính chất". Cho nên nếu dịch chính xác, đó là "Vô Ngã tánh". Tánh Vô ngã ở trong hiện tượng sự thật. Mà quả thực, nội dung bài kinh nói về tánh chứ không nói tướng.)

Thực ra nhiều ít không quan trọng. Để cho người nghe có thể hiểu rõ và thực hành theo, có lẽ đức Phật không chỉ nói một lần. Trong câu chuyện kể về bài kinh đó có nói rằng, mỗi ngày, nếu ba vị đi khất thực, thì đức Phật sẽ giảng cho hai vị ở nhà, và cứ luân phiên như vậy cho những ngày tiếp theo. Với chỉ một nội dung, nhưng đức Phật giảng từ vị này sang vị khác và có lẽ không phải chỉ nghe một lần là họ đã hiểu. Chính vì vậy mà phải lặp đi lặp lại nhiều lần, đến khi nào họ hiểu ra. Nhưng khi ghi chép lại, người ta đã tuyển chọn, gạt bớt những gì bị trùng lặp và chỉ

chọn ra cái cốt lõi của vấn đề. Cho nên được gọi là Nikāya. Thông điệp mà đức Phật đã chia sẻ với nhóm ngài Kiều-Trần-Như và sau này là những đệ tử khác nữa thì nó vẫn giữ một thông điệp cốt lõi như vậy đến suốt đời. Ngài đã lặp đi lặp lại trong một số bài kinh rằng: "*Như Lai xuất hiện ở đời chỉ với mục đích: chỉ ra các Sự thực về Khổ, Sự thực về nguyên nhân đưa đến Khổ, Sự thực thoát Khổ và Sự thực về con đường thoát Khổ*." Cho nên chúng ta có thể tin rằng đây là thông điệp cốt lõi của Phật.

Thông điệp này có liên hệ gì đến tôn giáo không? Có liên hệ gì đến tổ chức giáo hội không? Không! Nó chỉ là vấn đề nếu mình hiểu, nhận thức mình thay đổi. Khi nhận thức thay đổi thì lối sống của mình sẽ thay đổi theo hướng tích cực, hướng thượng, hướng thiện và cao hơn nữa là buông bỏ những thứ trói buộc mình. Ai thấy ra như thế tức là *giác ngộ*. Và giác ngộ để làm gì? Giác ngộ là hướng đến giải thoát, sau khi thấy, hiểu và nhận ra sự thực đó. Khi giác ngộ sự thực rồi, ta sẽ thấy được những thứ không cần thiết, những ràng buộc, những phiền lụy, khổ đau để từ đó buông xuống hết.

Sau một thời gian dài tìm hiểu, thầy đã phát hiện và đúc kết ra được: **Có năm vấn đề mà người ta đang hiểu sai về bản chất của đạo Phật. Thứ nhất là giới cấm. Thứ hai là lễ nghi. Thứ ba là thiền. Thứ tư là khổ hạnh ép xác. Và thứ năm là các lý**

luận mang tính triết học, phân biện (phân tích, biện luận), thông qua các luận cứ khác nhau của từng bộ phái.

1. Hiểu lầm về giới cấm.

Giới cấm trong Phật giáo được gọi là giới luật. Trong bài kinh Phạm Võng, đức Phật đã trình bày tất cả các giới cấm xuất hiện ở Ấn Độ thời bấy giờ trong các truyền thống tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau, trong đó có một số nội dung mà trong Phật giáo có. Ví dụ như năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống các chất say, đều được đề cập đến. Sau khi trình bày tất cả những điều đó, đức Phật trình bày rõ ràng về con đường giác ngộ giải thoát. Cuối bài kinh, đức Phật kết luận thế này: "*Kẻ phàm phu thì tán thán giới đức của Như Lai, bậc hiền trí thì tán thán trí đức của Như Lai*." Điều đó là sao? Chúng ta tạm gọi giới cấm là các nội dung để đem đến một hình thức bên ngoài được xã hội định danh là đức hạnh, đạo đức, luân lý, dù chưa biết bên trong thế nào. Nhưng đức Phật đã nói rõ như trên, phàm phu mới tán thán những điều đó của một vị giác ngộ. Còn người trí là người hiểu được Phật là gì, giải thoát giác ngộ là gì thì họ tán thán cái trí tuệ của Ngài.

Thêm một minh chứng nữa, trong Luật tạng của Theravāda nói rằng năm thứ mười ba (có một vài tài liệu lại cho rằng vào năm thứ mười hai) sau khi đức

Phật giác ngộ mới đặt ra giới luật. Trước đó có một vài vị cao đệ của Ngài đã thỉnh cầu Ngài thiết lập ra giới luật nhưng đức Phật từ chối vì chưa phải lúc. Học giới đầu tiên xuất hiện là khi có vị tỳ-khưu có hành vi không phù hợp, dẫn đến việc đức Phật đưa ra quy định: người xuất gia không được quan hệ nam nữ. Vậy thì kể từ khi đức Phật quyết định công bố nội dung mà Ngài giác ngộ cho những ai có tai muốn nghe, có mắt muốn thấy, có trí muốn hiểu và chia sẻ giáo pháp ấy suốt mười mấy năm trước đó, Ngài thu nhận rất nhiều đệ tử, tại sao Ngài không đặt ra điều cấm nào cả?

Sự kiện trên cho thấy đức Phật *không có chủ trương giới luật là nền tảng, là cốt lõi của Phật học, của Giáo pháp như những gì hậu thế nói*! Theo thầy, *giới* là các quy định dành cho cá nhân các vị xuất gia và *luật* là các quy định dành cho hội chúng xuất gia khi tiến hành các công việc chung của tăng. Quy định là sao? Ví dụ mọi người đi làm trong các công ty, mỗi công ty có nội quy, điều lệ riêng phải không? Nhân viên vào làm công ty đó đều phải tuân theo, như quy định về giờ giấc. Nếu quy định tám giờ sáng phải có mặt, ai đến trễ năm phút sẽ bị trừ lương. Hay quy định số ngày phép trong năm, mỗi năm nghỉ bao nhiêu ngày có lương, bao nhiêu ngày không lương, ai nghỉ nhiều quá có thể bị sa thải. Vậy một vị xuất gia thì họ phải chấp nhận những quy định mà người xuất gia

không nên, không phù hợp, không được phép làm. Nhưng một khi họ không còn là người xuất gia nữa, những điều đó không ràng buộc họ. Nếu không ràng buộc và không có tác dụng ước chế thì rõ ràng nó không phải là cốt lõi. Nó chỉ có giá trị nhất thời đối với người nào đang ở trong phạm vi đó thôi.

Giới luật được chia làm hai phần là: giới và luật. Giới là các quy định dành cho các vị xuất gia. Luật là các quy định dành cho tổ chức (saṅgha/hội chúng). Khi số lượng các đệ tử bắt đầu nhiều lên, đức Phật buộc phải chế định ra những quy chuẩn hoặc là những hướng dẫn cần phải có khi sinh hoạt tập thể. Ví dụ như khi bốn vị trở lên cùng sinh hoạt tu học, người ta gọi là một saṅgha hay tăng-già, tức hội chúng (cá nhân một vị không gọi là tăng mà gọi là tăng sĩ (thành viên của tăng). Nó chỉ là các quy định mà khi gia nhập Tăng đoàn thì cá nhân phải chấp nhận làm những gì phù hợp với vị thế người xuất gia về hình thức, lối sống như: ly dục, ly ác, bất thiện pháp và tinh cần tu tập để giác ngộ giải thoát. Cho nên những hành vi nào, những việc làm nào không phù hợp và đi ngược lại thì được xem như là điều không được phép làm. Đó là các quy định. Nhưng một khi họ trở lại đời sống thế tục thì không có gì ràng buộc họ hết. Nó có giá trị chừng đó thôi.

Ngày nay người ta không hiểu những điều đó. Một số thì đặt nặng và đề cao quá mức. Một số khác

thì cực đoan, sống buông thả, bất chấp những điều đã được quy định. Thậm chí người đời sau còn chế ra những điều để phá đi những cái trước. Ví dụ ở một số bộ phái phát triển sau này đã chế ra những điều như: tỳ-khưu thì phải có bao nhiêu giới phải giữ, nhưng khi họ thọ bồ-tát giới thì họ có thể làm những điều mà tỳ-khưu không được phép làm. Có phải là họ làm ngược lại không?

Khi mình hiểu được giá trị, mục đích của giới, luật có tác dụng tốt như thế nào và ở mức độ nào thì mình không nên quá đặt nặng cũng như không được xem thường nó. Một khi đã tham gia vào một tổ chức, mà mình không chấp hành, không thực hiện đúng quy định thì người ta sẽ sa thải mình, đó là điều chắc chắn. Như trường hợp một vị xuất gia làm những điều mà xã hội không chấp nhận thì sẽ bị xã hội phản ánh, chê trách. Hai ba chục năm trước, ở Việt Nam, một vị sư hút thuốc không ai nói nặng nói nhẹ gì cả, vì đó là thói quen chung của xã hội thời bấy giờ. Nhưng bây giờ một vị tăng nhân ở những nơi công cộng hút thuốc thì người đời sẽ nhìn mình bằng ánh mắt khác, rồi có người sẽ lên tiếng phê phán, thậm chí là lên án. Một hành vi nhỏ thôi nhưng nó không phù hợp với văn hóa của thời đại thì cũng không nên làm. Như đức Phật cũng có đề cập trong tạng luật: "*Điều nào xã hội không chấp nhận thì xem như điều Như Lai cấm.*"

2. Hiểu lầm về lễ nghi.

Khi chúng ta hiểu đạo Phật là một lối sống lành mạnh thì khi đó các hình thức lễ nghi, cúng bái, cầu nguyện không còn thích hợp. Vì không hiểu được những gì đức Phật dạy, không hiểu nội dung, tác dụng các pháp thoại của Ngài để ứng dụng tu tập cho nên người ta chuyển sang hình thức lễ bái, cầu nguyện hoặc chế tác ra các loại nghi lễ khác nhau. Thậm chí còn phát triển nhằm thu hút quần chúng bằng cách kết hợp nó với pháp môn tu rồi quảng bá như một phương tiện diệu dụng với các danh xưng rất kêu.

Có câu chuyện ngụ ngôn như thế này: Một lần đức Phật với chư tỳ-khưu đi ngang qua sông Hằng, Ngài nhìn thấy có một đạo sĩ đứng bên bờ sông với thái độ thành kính. Đức Phật hỏi: "Thầy đang làm gì đấy?" Vị ấy trả lời: "Thưa ngài Sa-môn, tôi đang cầu nguyện." "Thầy cầu nguyện để làm gì?" "Tôi cầu nguyện cho đến khi có khả năng bay qua bên kia sông. Phép tu của tôi là cầu nguyện." Đức Phật bèn nói: "Như Lai thì không cần phải có thần lực để bay qua sông mà chỉ cần người đưa đò. Như Lai chỉ nhờ người lái đò chở Như Lai qua sông là xong. Không cần phải tốn công sức cầu nguyện năm này sang năm khác." Cầu nguyện có thể qua sông được không? Có thể có một vài trường hợp nào đó đặc biệt. Cầu nguyện theo lối đạt đến nhất tâm, có được năng lực hỷ gọi là thượng thăng hỷ, làm cho mình bốc lên khỏi

chỗ này đến chỗ kia. Cái đó có nhưng không phổ cập, rất ít người làm được điều đó, cho nên điều đó xem như là một ngoại lệ. Đạo Phật không nằm trong các nghi lễ cầu cúng theo kiểu đó. Cái bây giờ chúng ta thấy chỉ là hình thức biến thể sau này để tồn tại do nhu cầu của số đông.

3. Hiểu lầm về thiền.

Vấn đề này khá nhạy cảm. Mọi người cần phải biết một sự thực là thiền không phải là sở hữu của Phật giáo. Thiền đã xuất hiện ở Ấn Độ trước đó với nhiều hình thức tu tập khác nhau. Nếu mọi người có đọc về lịch sử đức Phật thì chắc biết việc này. Giai đoạn đầu khi Ngài đi tầm đạo, Ngài từng đến thụ giáo với hai vị thầy xuất sắc nhất về thiền thời bấy giờ là đạo sĩ Āḷāra Kālāma đã đắc đến tầng thứ ba (Vô sở hữu xứ của thiền Vô sắc giới) và đạo sĩ Uddaka Rāmaputta đã đắc tầng thứ tư (Phi tưởng phi phi tưởng xứ cũng của cõi Vô sắc). Đức Phật khi đến thụ giáo với hai vị đó, chỉ trong một thời gian rất ngắn đã đạt đến mức độ của hai vị thầy. Hai vị thầy đều hoan hỷ và ngỏ ý mời Ngài ở lại, cùng với họ hướng dẫn đám môn đệ. Nhưng đây không phải là mục đích của Ngài nên Ngài đã từ giã hai vị ra đi. Điều Ngài tìm kiếm ở thiền là nghĩ nó có thể giúp Ngài giác ngộ, thấy ra gốc nguồn của khổ đau, phiền não để giải quyết. Nhưng hóa ra trong khi nhập thiền thì mọi sự có lắng xuống, yên tĩnh, rồi khi xả thiền thì cái tâm cũng vẫn phiền não, bao nhiêu vấn đề

lại khởi lên trong tâm. Khi thấy nó không giải quyết được vấn đề của mình, Ngài từ bỏ thiền và đi tìm phương pháp khác.

Rồi Ngài quay trở về với truyền thống từ xưa của người Ấn thời bấy giờ là khổ hạnh ép xác. Ở đây, chúng ta có hai vấn đề là thiền và khổ hạnh ép xác. Khi khổ hạnh ép xác đến cùng cực, sống dở chết dở, Ngài mới hiểu ra vấn đề. Mức độ khổ hạnh càng khốc liệt thì thể xác càng kiệt quệ nhưng tâm không sáng suốt hơn chút nào, không thấy ra được gì hết! Thậm chí còn có lúc suýt chết, nên Ngài quyết định từ bỏ luôn. Bấy giờ Ngài xuống con sông gần đó tắm rửa sạch sẽ, rồi lên bờ đi tới gốc cây đa ngồi suy ngẫm. Ngài hồi tưởng lại khi được sinh ra, bắt đầu biết sự đời cho đến giờ. Và trong khi hồi tưởng như vậy, Ngài chợt nhớ ra một ấn tượng rất lớn vào năm khoảng bảy, tám tuổi, lúc Ngài được theo cha đi dự lễ Hạ điền vào đầu mùa mưa. Đức Vua và các quan làm lễ cày ruộng, khởi đầu cho mùa vụ năm đó. Tất cả mọi người đều tham gia lễ hội, riêng Ngài không chung vui mà chỉ ngồi chơi dưới gốc cây. Trong khi ngồi một mình không có ai, có thể do được giáo dục, cũng có thể do khuynh hướng sống nội tâm nhiều hơn là hướng ngoại, cho nên Ngài ngồi hành thiền (theo cách mà người ta hay gọi) và đi vào Sơ thiền như nhiều sách về Phật giáo gọi. Nhưng mà thầy thì thầy hiểu khác. Với một đứa bé ở độ tuổi đó, dù không hướng ngoại thích đi chơi như những người khác và

là người hướng nội đi nữa, thì trẻ con vẫn thích vui chơi. Chỉ là khi ngồi một mình, Ngài chơi trò chơi nội tâm là theo dõi hơi thở. Ngài lặng lẽ theo dõi hơi thở, không mong cầu đạt được gì hết, mà chỉ trọn vẹn, hoàn toàn với hơi thở như vậy thôi. Rồi Ngài đi dần vào một trạng thái vắng lặng, tịch tịnh. Một trạng thái mà sau này Ngài diễn đạt là trạng thái buông bỏ tất cả mọi ác bất thiện pháp, không còn dục và hoàn toàn vắng lặng. Sau khi nhớ ra, Ngài chợt hiểu chỉ trong trạng thái đó mới giúp mình thấy rõ vấn đề đang tìm kiếm. Và khi đó, Ngài trực ngộ ra, đó là con đường mình cần đi. Sau khi nhận được bữa ăn của bà Sujātā cúng dường, Ngài thọ dụng xong, sức khỏe phục hồi, và ngay đêm đó, bằng cách đi sâu vào trạng thái an tịnh của tâm, Ngài từ từ vén mở bí mật của sinh tử, thấy rõ nguồn gốc của sống chết và khổ đau của mình cũng như của chúng sinh, giác ngộ toàn bộ Sự thực sinh tử, luân hồi.

Do vậy, rõ ràng thiền không phải là phương pháp đức Phật chọn hoặc là dạy cho môn đệ để đưa đến giác ngộ. Nhưng lại có rất nhiều pháp thoại đức Phật có nói về thiền, thậm chí chỉ dạy cho các môn đệ hành thiền thì đều có lý do. Vấn đề ở đây là, không phải pháp thoại nào cũng dạy chung cho đại chúng. Có khi nó chỉ dành cho một vài người hoặc chỉ phù hợp cho một cá nhân đang ở đó, lúc Ngài giảng dạy. Vào thời Phật giáo du hành, khi Tăng chúng chưa đông và chưa xây dựng chùa chiền, thầy trò cứ đi chỗ

này qua chỗ khác, từ Trung Ấn Độ đi lên Tây Bắc qua Đông Bắc, du hành liên tục qua mười mấy hai chục nước lớn nhỏ. Sau này khi bắt đầu có tín đồ, người hâm mộ đông, các cư sĩ có vị trí lớn trong xã hội như vua chúa, các nhà giàu có mới phát tâm cúng dường xây dựng và hình thành dần các tu viện. Thiền không phải là chủ trương đưa đến giác ngộ của đức Phật, nhưng khi Tăng chúng dần đông lên, do việc đi du hành và không phải làm việc gì như lao động chân tay hoặc lao động trí óc, những vị mới vào tu tâm còn lăng xăng, còn vọng động nhiều, cần có cách giúp họ ổn định tâm thì đức Phật khuyến khích họ hành thiền để thân tâm được thuần hóa theo thiện pháp. Trong tạng Luật ghi lại rất nhiều chuyện về việc này. Có nhiều vị đôi khi tâm tánh không được rèn luyện, khởi sinh nhiều chuyện lung tung như tìm cách lách luật, qua mặt,... nhiều chuyện hết sức ngây ngô. Chẳng hạn như khi đức Phật chế định ra điều học *không được lấy của người khác*, có vị hỏi, vậy thì quy định đó thế nào, phải nói rõ bởi có vị nghĩ rằng lấy bằng tay mới phạm nên lấy cái dù để khều, hay lấy chân móc thì không phạm!? Thời nào cũng có những con người như thế ấy! Họ không hiểu mục đích của việc giữ giới là cái gì nên tìm cách lách để đạt được ý đồ của mình. Vì thế khi Tăng đoàn đông dần lên, ngoài giảng pháp, thì thiền chính là một trong những phương pháp ổn định bước đầu với những người lăng xăng, không chịu tu tập mà cứ ngồi lê mách lẻo, nói chuyện trên trời

dưới đất, chuyện cây đa bến nước,... Đức Phật hay nói: "Này, đằng kia là ngôi nhà trống, kia là gốc cây, nọ là đống rơm, tỳ-khưu, hành thiền đi." Những người đó phải bắt tu, còn không nói, không nhắc nhở thì không chịu tu. Bây giờ xuất gia, nhập chúng rồi nhưng mà ý thức về xuất gia chưa nghiêm túc cho nên không tự tu học, khi đó đức Phật phải nói thôi.

Nhưng thiền có đưa đến giác ngộ hay không lại là chuyện khác. Giống như một đứa trẻ nhỏ, có một số kiến thức bình thường trong cuộc sống phải được người lớn chỉ bày, nhưng sau này lớn lên nó có thể không cần dùng đến. Thí dụ như mình nói: "Này con, đó là ổ điện, không được đưa tay vô, điện giật đó. Đó là lửa, không đưa tay vô, phỏng tay đó." Không dạy nó sẽ không biết. Trẻ con thấy lạ nó cứ ào vào tìm hiểu, nó thử sờ nắm đụng chạm bất kỳ vật gì trong tầm tay và hậu quả là gì? Lấy cây kìm chọc vô ổ cắm điện, phát nổ rồi mang họa. Sờ tay vào lửa thì phỏng tay. Nhảy xuống nước chơi thì chìm. Cho nên cha mẹ, người lớn phải dạy các em. Nhưng khi lớn rồi có cần dạy không? Cái đó là thường thức rồi, ai cũng biết rồi, không cần dạy nhưng người ta vẫn biết. Cũng vậy bước đầu, đối với những người có cái tâm chưa được rèn luyện, chưa đi vào nề nếp và chưa tự điều chỉnh thì những cái đó nhất thiết phải dạy. Cho nên mới có chuyện là có những bài kinh đức Phật vẫn dạy thiền. Nhưng không phải thiền đưa đến giác ngộ. Giác ngộ phải bằng trí tuệ.

4. Hiểu lầm về khổ hạnh ép xác.

Hiện nay trong đạo Phật vẫn đang tồn tại các hình thức đầu-đà - một loại khổ hạnh ép xác. Ở Ấn Độ thì nhiều lắm vì đó là truyền thống của họ. Người dân nước này rất tinh tấn, siêng năng về chuyện tu hành, mà khổ hạnh ép xác là một hình thức tu tập theo truyền thống của họ. Đức Phật có những môn đệ trước kia chưa đến với đạo Phật, đã hành trì khổ hạnh. Ví dụ như Ngài Mahā Kāssapa (Đại Ca-Diếp), trước khi đến với đạo Phật, vị đó đã tự hành trì các khổ hạnh. Khi giác ngộ rồi, đời sống vị đó vẫn theo thói quen như cũ. Thậm chí đức Phật từng kêu về và nói: "Này Ca-Diếp, năm nay ngươi đã lớn tuổi, đã già yếu rồi, nên xả bớt các hình thức khổ hạnh đó đi, về sống với Như Lai." Nhưng ngài Đại Ca-Diếp từ chối: "Bạch đức Thế Tôn! Con quen vậy rồi, cho con được sống như vậy để còn làm gương cho thế hệ sau."

Nhưng đức Phật thì không chủ trương điều này. Ngài nói "*Có hai cực đoan người tu nên tránh: một là lợi dưỡng, sống hưởng thụ; hai là khổ hạnh ép xác."* Nhưng cả hai lối hành trì ấy, khổ hạnh và thiền, giờ đây lại được người ta ca tụng. Trong khi cốt lõi của Phật học là Bát Chánh đạo thì lại không hiểu hoặc hiểu sai. Cuối cùng bây giờ người ta chỉ chú trọng vào vấn đề hành thiền để mong được chứng quả này, chứng quả kia. Mục đích tu hành hầu hết đều hướng về sở đắc. Giác ngộ không phải để có sở đắc. Giác

ngộ là để thấy ra bản chất vấn đề, mà càng thấy người ta càng buông chứ không phải "để đắc", không phải là chứng đạt các tầng thánh. Khi đạt được trình độ giác ngộ và buông bỏ (giải thoát) đến đâu, người đó sẽ tự biết, chứ không phải là mục đích để hướng đến. Nó không giống việc đi học để được cấp bằng, như học mấy năm lấy bằng cử nhân, sau đó học ít năm lấy bằng thạc sỹ, và học làm nghiên cứu một số năm nữa lấy bằng tiến sỹ. Đó là một lộ trình tích lũy kiến thức và bằng cấp song song với bản ngã ngày càng lớn! Còn một vị trước khi giác ngộ đôi khi không có gì hết, nhưng khi giác ngộ, tự nhiên một số vị lại có những năng lực đặc biệt. Cái đó là trong quá khứ họ đã từng hành trì rồi nhưng mà bị gián đoạn một thời gian không sử dụng, không phát huy, bây giờ đến khi họ cần sử dụng trở lại thì chúng xuất hiện. Nói theo ngôn ngữ công nghệ thông tin bây giờ là họ kết nối được với năng lực quá khứ. Và vị nào không quan tâm những thành tựu, những khả năng đặc biệt đó, họ chỉ hướng về việc thấy rõ vấn đề để hết phiền não, để buông ra thì vị đó có thể không có sở đắc gì về mặt công năng đặc dị hoặc thần thông. Thần thông của một vị Giác ngộ trong đạo Phật không phải do tu luyện mà có. Đức Phật có tu luyện gì đâu, nhưng khi Ngài chứng ngộ tất cả đều trọn vẹn. Thầy lấy ví dụ một người từng học đàn guitar hoặc học ngoại ngữ đến mức thuần thục rồi, nhưng ở trong môi trường không sử dụng, một thời gian họ không dùng, mọi

người tưởng họ không biết gì về ngoại ngữ hoặc nghệ thuật. Như một lúc nào đó gặp tình huống làm cho họ gợi nhớ lại chuyện đó, thấy cần sử dụng năng lực ấy, họ có thể hơi vấp váp bước đầu nhưng sau đó chỉ cần một vài thao tác, một thời gian ngắn là họ có thể phục hồi lại khả năng. Các loại thần thông, các loại công năng đặc dị của vị Giác ngộ tự dưng có được là do nguyên nhân này.

Bây giờ, một số người vẫn có các loại công năng đặc dị ấy, như trong trường hợp bị thôi miên chẳng hạn, khi đó xuất hiện những khả năng mà trước đó không có. Và thậm chí có người bị một tai nạn, sau đó xuất hiện một khả năng trước kia (trong kiếp này) chưa từng học hoặc biết qua. Cách đây mấy năm, thầy đọc một bài báo, ngay tại Đồng Nai, có một thanh niên bị tai nạn giao thông đưa vào trong bệnh viện. Người này bị chấn thương ở đầu hoặc não gì đó không rõ, đến khi phục hồi lại nói toàn giọng Bắc. Trong khi trên thực tế, người đó chưa bao giờ ra miền Bắc, không có bà con người Bắc, từ nhỏ đến lớn không sống trong khu phố có người Bắc để học giọng Bắc. Vậy mà lại nói toàn giọng Bắc không hà! Là sao? Cũng một tờ báo khác thầy đọc, cho biết bên Úc, một thanh niên Úc gặp tai nạn tương tự, người đó khi tỉnh dậy nói toàn tiếng Hoa, dù chưa bao giờ qua Trung Quốc hay học thứ tiếng này bao giờ. Người đó giao tiếp như một người Hoa thực sự mà không cần phải suy nghĩ gì. Cho nên chúng ta tin cái khả năng đó

mỗi người đều có nhưng thế nào chưa biết, khi mình giác ngộ và kết nối đúng mức tự nhiên nó xuất hiện. Nhưng đó cũng không phải là trọng tâm của đạo Phật.

5. Hiểu lầm về lý luận triết học, phân tích chia chẻ.

Trong các pháp thoại, đức Phật có nói đến những nhà lý luận thích "chia chẻ sợi tóc ra làm tư" như một ví dụ về loại người nặng về lý thuyết, mộng mơ, thiếu trải nghiệm thực tế. Tu học mà không dựa trên thực tế trải nghiệm, hành trì mà chỉ ngồi suy diễn, suy nghĩ, lý luận, thì đó là đối tượng đức Phật chê trách. Môn đệ của Ngài về đời sau lại khác. Thầy nói cái này hơi đụng chạm chút nhưng mà thực tế. Tại vì nguyên kinh tạng Nikāya và hai lần kết tập lời dạy của đức Phật đầu tiên (ba tháng sau khi đức Phật mất và một trăm năm sau đó) thì chưa có tạng thứ ba - Vi Diệu Pháp (Abhidhamma). Đến đời vua A-Dục, tạng này mới được đưa ra. Người ta sợ rằng không được chấp thuận cho nên mới xây dựng nên một câu chuyện lịch sử đằng sau rằng, đức Phật thuyết Abhidhamma trên cung trời Đao-Lợi, rồi Ngài Xá-Lợi-Phất đưa xuống thuyết lại cho dưới này nghe. Nếu thực sự đức Phật có thuyết thì hai lần kết tập trước phải có rồi, nhưng thực tế thì không. Hai lần trước chỉ có Dhamma (Kinh) và Vinaya (Luật). Tuy nhiên sự xuất hiện của Vi Diệu Pháp không phải không có tác dụng. Có một thực tế lịch sử là sau khi

đức Phật vắng bóng một thời gian, mấy trăm năm sau trong Bà-la-môn giáo, các truyền thống tín ngưỡng Ấn Độ dần xuất hiện các nhân tài kiệt xuất và hình thành nên sáu phái triết học. Khi những bộ phái đó ra đời, với những lý luận xuất sắc của họ, Phật giáo muốn tồn tại buộc phải có cách riêng của mình. Cho nên về mặt tồn tại lịch sử thì mình chấp nhận tác dụng của Vi Diệu Pháp về mặt lý luận là có, nhưng mà đó không phải là đạo Phật uyên nguyên ban đầu.

Ngay từ đầu, đức Phật đã giảng là tránh xa những lý luận về triết học. Ngài chỉ ngay vào thực tế đời sống khi thuyết giảng. Ngài hay ví dụ về những điều Ngài dạy *chỉ như nắm lá trong tay*. Tức là mang tính hữu ích, cần thiết, đúng thực tại chứ không phải là *toàn bộ lá trong rừng*. Lá trong rừng là ẩn dụ cho tất cả loại kiến thức trên đời này. Nhưng con đường thoát Khổ, nói cách khác là con đường đưa đến cuộc sống lành mạnh ngay hiện tại, thì chỉ *là nắm lá trong tay,* không quá nhiều nhưng đủ.

Nhiều chủ đề giáo pháp do đức Phật dạy bị người ta hiểu lệch lạc khi hệ thống hóa lại. Ví dụ như khi chúng ta vừa mới tiếp cận Phật học, luôn luôn được giới thiệu rằng đạo Phật dạy về giới - định - tuệ. Nhưng đức Phật không dạy về điều đó. Giới - định - tuệ là sản phẩm đời sau hệ thống hóa lại. Đức Phật chỉ dạy Bát Chánh đạo. Và người ta gán ghép giới - định - tuệ vào trong Bát Chánh đạo bằng cách đối sánh:

Chánh kiến, Chánh tư duy là tuệ; Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là giới; Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định là định. Người ta bảo đó là một sơ đồ khái quát về đạo Phật. Lạ lùng thiệt!

Trong kinh Chuyển Pháp Luân, bài pháp thoại đầu tiên đức Phật dạy rất rõ về Bát Chánh đạo. Nó không liên hệ, không nhắc gì đến giới - định - tuệ. Người ta còn gán ghép Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định liên hệ đến *định trong thiền định*. Sự thực không phải thế. Tinh tấn chỉ là siêng năng, cố gắng. Mình làm cái gì muốn đạt đến mục đích thì không thể làm biếng, không thể bỏ dở giữa chừng, mà phải hết sức, cho nên phải siêng năng chăm chỉ. Khi làm cái gì mình phải chú tâm vào, không chú tâm làm sao biết nó là cái gì để mình làm, cho nên phải có Chánh niệm. Chánh định là tâm không dao động, không lăng xăng mà nó phải hoàn toàn bình ổn, phẳng lặng, cố định. Một cái tâm ổn định trong cái nghĩa như vậy, bị người ta gán vào đó là *định của thiền*! Còn Chánh kiến, Chánh tư duy người ta nghĩ là tuệ. Ghép thì rất là hệ thống, hợp lý vô cùng, với những ai không hiểu vấn đề thì tin ngay. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng thuộc về giới. Trong khi theo lịch sử ghi lại trong tạng Luật thì mười hai năm sau giới mới ra đời. Như vậy làm gì có chuyện đó! Đó là sản phẩm đời sau, làm người ta hiểu sai về đạo Phật. Cái đức Phật muốn dạy là Bát Chánh đạo. Trong những quyển sách thầy đã xuất bản đều nói rõ từng vấn đề này hết. Sau

này mọi người đọc sẽ hiểu rõ trong Bát Chánh đạo thì từng cái Chánh đó là gì.

Đạo Phật chú trọng đến thực tế mang tính lợi lạc cho mình, cho người và từ bỏ các ác bất thiện pháp, đưa đến giải thoát khổ đau. Cái đó mới đúng, còn những lý luận, những phân tích, chia chẻ nhằm mục đích mở mang tầm hiểu biết cho rộng ra, cho sâu sắc thêm, nó thực sự không cần thiết. Giống như đức Phật hay ví dụ một người đang bệnh khi đến gặp thầy thuốc, thầy thuốc chỉ cần xem các triệu chứng của người bệnh và cho đúng thuốc. Ông thầy thuốc không cần phải nói phân tích máu như thế nào, hoạt động của tim làm sao, hay giải bày hệ thống thần kinh hoạt động thế nào. Các kiến thức ấy vô ích đối với người đang đau khổ đau đớn vì bệnh. Thầy thuốc giỏi chỉ cần cho đúng thuốc là người ta lành bệnh. Những lý luận đó có nói ra thì bệnh nhân cũng chẳng hiểu gì và không cần thiết với họ. Cho nên cái giá trị của đạo Phật là chỉ ra được đau khổ ở đâu, nguyên nhân sinh Khổ và làm sao để thoát Khổ.

Hiểu về đạo Phật đúng mức là thực hiện lối sống lành mạnh ở ngay hiện tại chứ không phải hướng về tương lai xa xôi để cầu nguyện. Và đối với quá khứ, chuyện đã qua, dù có đẹp đẽ đến mấy, có ghê gớm mấy thì cũng không bao giờ trở lại. Bây giờ mình tiếc nuối là vô ích, ân hận về chuyện đã qua cũng là vô ích. Mình phải luôn luôn an trú thực tại đang có trước mắt mình đây. Thứ duy nhất mình có là giây phút này,

chút nữa nó qua đi là hết rồi. Mình có thay đổi tương lai theo hướng tích cực hay chăng là do ở hiện tại này. Nếu mình thay đổi nhận thức này, thay đổi hành vi này thì cuộc sống mới thay đổi.

Như lúc đầu thầy nói, có năm nội dung mà bây giờ người ta hiểu sai về đạo Phật, đó là: xem nặng giới cấm, xem nặng thiền, xem nặng khổ hạnh, xem nặng lý luận phân tích về triết học và các lễ nghi. Trong khi đạo Phật đúng mức, thông điệp của đức Phật truyền đạt thì đạo Phật là một lối sống lành mạnh, thanh thoát.

Thiền trà Kosala, Sài Gòn, năm 2021

TRỞ VỀ HẢI ĐẢO TỰ THÂN, VƯỢT QUA KHÓ KHĂN, THỬ THÁCH

Thưa toàn thể Phật tử! Chỉ còn vài ba tiếng đồng hồ nữa theo quy ước là bước sang năm mới Âm lịch, năm Tân Sửu. Nhân đây thầy muốn chia sẻ ngắn gọn một vài suy nghĩ của thầy về một số vấn đề đã xảy ra, đang diễn tiến và sẽ xuất hiện.

Tính từ đầu năm cho đến nay, không phải riêng Việt Nam chúng ta mà toàn thế giới đều rơi vào một hoàn cảnh ngoài ý muốn, một tai họa lớn mang tính toàn cầu, đó là dịch bệnh Covid đang lây lan khắp mọi nơi. Và hầu như không có một quốc gia nào, một vùng đất nào trên hành tinh này không bị ảnh hưởng ít nhiều đối với đại nạn dịch bệnh năm nay. Theo dự báo của các nhà xã hội học, các nhà chuyên môn về dịch bệnh, thậm chí dự báo của một số nhà tiên tri thì năm Tân Sửu 2021 này hậu quả còn tệ hại hơn năm vừa rồi. Suốt một năm thăng trầm vừa qua, tất cả các quốc gia, các thể chế, các nền kinh tế đều phải lao đao khi phải chống chọi với một kẻ thù vô hình. Chúng ta

hoàn toàn không biết được đòn phép của chúng như thế nào, cho nên tất cả chỉ là đối phó nhất thời, chưa có giải pháp triệt để. Vì thế mà toàn thể nhân loại trong giai đoạn này vẫn ở trong bóng tối, vẫn tiến thoái lưỡng nan. Về mặt chuyên môn thì rõ ràng các loại vaccine hoặc thuốc để trị bệnh cho đến nay, mặc dù đã có thử nghiệm tiêm chủng cho một số người nhưng kết quả của nó vẫn là câu hỏi còn bỏ ngỏ. Theo thống kê nghiên cứu của một số nhà chuyên môn, rõ ràng một số người sau tiêm chủng, điều trị một thời gian sau vẫn tái phát, thậm chí nặng hơn, 1/8 trong số đấy qua đời.

Hôm nay, một tin hoàn toàn không vui cho y tế Việt Nam chúng ta khi có hai trường hợp nhiễm bệnh. Bà cụ bảy mươi tuổi làm nông quanh năm chân lấm tay bùn, cận Tết đem một số cây trồng ra chợ bán. Bà mang khẩu trang suốt thời gian buôn bán. Sau đó bà có triệu chứng viêm ruột thừa phải đi xét nghiệm thì phát hiện dương tính với dịch bệnh. Vậy việc mang khẩu trang khi tiếp xúc với người khác vẫn không ngăn được lây nhiễm bệnh? Trường hợp thứ hai là một bác lái xe cấp cứu cho bệnh viện. Mặc dù đã trang bị đồ bảo hộ khi chở một ca bệnh F1, nhưng kết quả xét nghiệm vẫn là dương tính. Ở trường hợp hai này, các biện pháp phòng hộ bên ngoài không có tác dụng đối với biến thể mới của dịch bệnh. Chính vì vậy chính phủ và chính quyền địa phương các nơi đã

siết chặt, sử dụng mọi biện pháp ngăn chặn lây lan. Các biện pháp ấy quả thực có hiệu quả ở một số mặt, nhưng lại gây nên một vài tác hại đối với nền kinh tế, công ăn việc làm lâu dài của người dân. Có thể thấy khi bước sang năm mới này, kinh tế suy thoái nghiêm trọng, mất việc hoặc công việc bấp bênh là tình trạng chung hiện nay. Và dự báo trước một năm hết sức khó khăn đang chờ chúng ta sắp tới.

Các Phật tử ở nhiều ngành nghề khác nhau, lăn lộn trong cuộc sống thấm thía hơn nhiều. Còn các vị xuất gia tùy thuộc lòng hảo tâm, sự cúng dường của thập phương bá tánh thì cũng sẽ bị ảnh hưởng lây. Nhưng Việt Nam chúng ta dù sao còn may mắn hơn nhiều quốc gia khác. Đầu tiên là nhờ những giải pháp cấp thời và đúng lúc của Chính phủ và chính quyền các cấp đã ngăn ngừa, phong tỏa, chặn đứng tất cả sự lây lan của dịch bệnh khi khởi phát. Thứ hai là nền tảng sức khỏe của người Việt Nam được thừa hưởng gen miễn nhiễm cộng đồng của tổ tiên. Do trong quá khứ, gần nhất là vào thời nhà Nguyễn thường xuyên bị dịch bệnh. Theo y văn để lại, do thường xuyên xảy ra dịch bệnh trong lịch sử, nên trong dòng máu của chúng ta có được ít nhiều gen di truyền miễn nhiễm cộng đồng đối với dịch bệnh này. Điều này đã được chứng minh trong một vài trường hợp xảy ra gần đây. Chẳng hạn ở Đà Nẵng trong đợt dịch mùa hè vừa qua, có một cô giáo đã bị nhiễm bệnh. Bộ phận y tế đã đến

nhà và đưa tất cả những người thân trong gia đình cô đi cách ly. Khi xét nghiệm người ta mới phát hiện trên cơ thể người thân của cô giáo này, virus đã từng xuất hiện nhưng bây giờ không có. Nói cách khác, những người này đã có khả năng miễn nhiễm cộng đồng. Đó không phải trường hợp duy nhất, những thông tin chúng ta biết trên phương tiện công cộng đã cho chúng ta một vài bằng chứng để thấy rõ điều ấy. Đó là lý do thầy nói rằng chúng ta may mắn vì có tổ tiên ngày xưa vượt qua dịch bệnh. Các cụ vượt qua được nên con cháu bây giờ được thừa hưởng. Bên cạnh đó, vận nước đang tốt, nên tác hại của dịch bệnh đối với nước ta tương đối ít, nhưng không phải vì vậy mà chủ quan.

Mặt khác, phải tính đến hướng tiếp cận dịch bệnh giống như việc đối phó thiên tai hằng năm. Như ở các tỉnh miền Trung luôn chịu thiên tai lũ lụt. Các năm trước tình hình thiên tai có vẻ khả quan, giảm bớt, thì năm nay lại dồn dập, lũ chồng lũ, bão nối bão. Nhưng với người Việt Nam, đặc biệt người dân Trung bộ, thì điều này trở thành một trong những "đặc sản" của vùng đất này. Chúng ta đã quen với những khó khăn thời tiết và bây giờ chúng ta cũng phải bắt đầu làm quen với dịch bệnh. Nhưng về mặt nào đó chúng ta không thể bó tay nhìn dịch bệnh tới. Nói cách khác, bệnh chưa giết được chúng ta, nhưng hiểm họa đói kém, thiếu thốn dài ngày sẽ làm thay đổi tính cách con người. Nó có thể biến một người hiền lương, có

đạo đức, trở thành một người như chúng ta thường nói "bần cùng sinh đạo tặc" khi đói kém. Vì vậy chúng ta bắt buộc phải đối diện với sự thực. Các biện pháp của chính quyền hiện nay nhằm mục đích ngăn chặn dịch bệnh cho dân chúng, nhưng chắc chắn tương lai gần, những vị lãnh đạo có thẩm quyền cũng phải nghĩ đến việc làm sao cho dân chúng vẫn có thể kiếm sống được trong hoàn cảnh dịch bệnh này. Còn đóng cửa hoài chắc chắn sẽ đói kém, sẽ sinh ra trộm cướp và nhiều thứ bất lương khác nữa. Riêng đối với các Phật tử, đây là một cơ duyên để chúng ta nhìn lại vấn đề. Trước những diễn biến ngoài ý muốn như tai ương, dịch bệnh, thậm chí chiến tranh do cộng nghiệp của chúng sinh, trong hoàn cảnh này, ta cần có thái độ như thế nào để vượt qua?

Đây không phải lần đầu tiên dịch bệnh xảy ra. Thời gian trước đây cũng từng có một đại dịch, nhưng do sự hạn chế của phương tiện truyền thông vào thời gian ấy, chưa phủ sóng rộng và cập nhật liên tục như bây giờ nên chúng ta hầu như không ý thức được sự nguy hại của nó. Đó là dịch cúm SARS 2003. Chúng ta chỉ biết khi ông bác sĩ người Pháp tình nguyện qua Việt Nam nghiên cứu điều trị rồi qua đời vì dịch ấy do báo chí đưa tin. Sau đó, dịch bệnh lây lan sang Hồng Kông, Trung Quốc,... Và giờ chúng ta mới biết rằng ngành y tế thế giới vẫn chưa tìm ra thuốc điều trị, chưa có vaccine chủng ngừa bệnh đó. Thời điểm bấy

giờ thông tin hạn chế, không nhiều, không nhanh như bây giờ nên chúng ta không biết. Rất nhiều người hững hờ bởi vì nó chưa tác động gì nhiều vào cộng đồng. Nhưng bây giờ do nguồn thông tin được cập nhật liên tục bởi cả hai kênh Nhà nước và mạng xã hội quốc tế, và ai cũng có điện thoại, phương tiện nghe nhìn để cập nhật thường xuyên nên chúng ta tiếp nhận thông tin rất nhanh. Mặt khác, phản hồi, cũng như hậu quả của nó khủng khiếp hơn rất nhiều vì trong đó có cả tin giả có ý đồ bất thiện hoặc là do đùa giỡn làm tăng tầm nghiêm trọng của bệnh dịch hơn. Xử lý các vấn đề đó là trách nhiệm của những vị lãnh đạo các quốc gia và thế giới. Còn thái độ của chúng ta đối với vấn đề phải chung sống với dịch bệnh như thế nào mới là điều cần thiết.

Trở về với chính mình, đó là bài học đầu tiên đức Phật dạy. Dù trên thế gian có xảy ra bất cứ chuyện gì đi nữa thì nó vẫn không ngoài các quy luật:

- *Thứ nhất*, đối với tự thân. Khi chúng ta sinh ra đời này có thân thì phải có bệnh, không nhiều thì ít, không nặng thì nhẹ. Và tất nhiên, có sinh thì ắt phải có diệt. Điều đó nghĩa là chúng ta sẽ chết trong một ngày nào đó, tương lai gần hoặc xa, bằng cách này hoặc cách khác mà không ai tránh khỏi được. Vì vậy, ta cần đối diện và chấp nhận sự thực rằng cái chết là vấn đề tất yếu của tất cả mọi người. Bệnh hoạn cũng là một phần tất yếu khác mà ta phải trải qua. Khi biết

trước và có nhận thức đúng về nó thì không phải hoang mang nhiều, hơn nữa còn giúp giảm bớt lo sợ vì điều đó trước sau gì cũng xảy ra. Bản thân đức Phật, vị thầy của chúng ta, trước khi mất Ngài cũng lâm bệnh kiết lị sau khi thọ dụng món ăn do người thợ rèn dâng cúng. Đức Phật đã bảo thị giả chôn đi phần thừa còn lại. Theo suy nghĩ của thầy, có lẽ Ngài cảm nhận được món ăn này không phù hợp với người khác, sợ họ ăn vào có thể ngộ độc thực phẩm hay món ăn quá bổ dưỡng nên khi nạp vào một cơ thể đang suy kiệt có thể gây rối loạn hệ tiêu hóa như Ngài chẳng hạn. Ngài đã phải chịu đau đớn bởi món ăn đặc biệt ấy nên không muốn người khác phải chịu. Cách giải thích của các chú giải đời sau nói rằng, nếu không đủ phước để ăn món đó, người ăn vào có thể sẽ lâm nguy đến tính mạng. Còn đức Phật sau khi thọ dụng món ăn đó xong thì bị kiết lị. Trên đường từ nhà người thợ rèn về rừng Sālā, Ngài phải dừng lại nhiều lần. Ai từng bị bệnh kiết lị đều biết người bệnh phải đi ngoài (đại tiện) liên tục, cơ thể mất nước nên khát nước vô cùng. Trong kinh Đại Bát Niết-bàn, thuật lại tình huống lúc đó, cho biết, đức Phật đã phải xuống giọng năn nỉ ngài A-Nan cố gắng tìm kiếm cho Ngài một chút nước để uống. Ngài A-Nan bạch đức Thế Tôn: "Quanh đây không có suối, không có khe gì cả, con biết làm sao để kiếm được nước để dâng Thế Tôn." Đức Phật mới nói: "Cố gắng đi, Như Lai khát quá." Như đức Phật mà Ngài phải nói như vậy thì biết

chứng bệnh này đã gây khó khăn cho Ngài như thế nào. Tôn giả A-Nan đã phải cố gắng nhiều mới tìm được một cái khe cạn, mà trước đó không lâu, có một đoàn xe bò rất đông đi ngang qua nên nước bị vấy bùn đục ngầu. Tôn giả phải dùng bình bát múc nước và để bùn lắng xuống rồi đem đến dâng cho đức Phật dùng nhằm giảm bớt cơn khát. Các nhà chuyên môn về y khoa giờ đây nhìn vào có thể nói rằng đức Phật mất do kiệt sức vì căn bệnh này vì lúc đó Ngài đã tám mươi, cơ thể già yếu nên sức đề kháng không còn bao nhiêu nữa. Đức Phật của chúng ta vĩ đại về nhiều mặt, kể cả về sức khỏe và các năng lực đặc biệt khác. Nhưng khi bệnh tật, tuổi già kéo đến thì cũng phải chịu tổn hại, đau đớn về thể chất như một người bình thường. Bài học chúng ta phải học đó là phải đối diện với sự thật: *Có thân thì phải có bệnh, có sinh thì phải có tử.*

Bên cạnh đó, vì đang ở trong tình trạng dịch bệnh đặc biệt nên chúng ta phải tuân thủ theo quy ước xã hội, phải sống theo hướng dẫn, chỉ đạo của chính quyền nhằm tránh dịch bệnh lây lan ra cộng đồng. Mặc dù có niềm tin về khả năng miễn nhiễm di truyền của ông bà tổ tiên trong dòng máu nhưng chúng ta cần phải rèn luyện để có cơ thể khỏe mạnh bằng lối sống lành mạnh hằng ngày, có như thế thì kháng thể mới càng ngày càng mạnh mẽ. Nếu không may bị các loại vi khuẩn, tế khuẩn xâm nhập vào thì cơ thể cũng đủ

sức để vượt qua. Không thể cứ dựa vào tình hình khó khăn rồi có những suy nghĩ tiêu cực, sống liều lĩnh, buông thả. Như vậy sẽ để lại hậu quả vô cùng tai hại cho bản thân và xã hội.

- *Thứ hai,* trong năm mới này, thầy nhắc lại, tất cả các dự báo đều không khả quan, không tươi sáng. Điều tươi sáng duy nhất đó là Phật tử chúng ta dựa vào lời dạy của đức Phật, cần học được những bài học mới trong tình huống mới. Đây cũng là dịp để chúng ta nhìn lại, quay về với chính mình, không tầm cầu những hình bóng ảo ở bên ngoài. Có thể dịch bệnh tràn qua đất nước mình và lây lan mạnh hơn, đồng nghĩa với tinh thần, vật chất, tất cả mọi thứ của xã hội đều đen tối hơn. Nhưng nếu chúng ta có niềm tin đối với lời dạy của đức Phật, quay về tìm giá trị nơi chính mình, mặt khác, thấy rõ bản chất vô thường, thay đổi của thế sự, sức khỏe, công việc, tài sản suy thoái xảy ra hằng ngày. Thấy rõ rằng, dù công ăn việc làm ổn định suốt một thời gian dài thì bây giờ cũng thất nghiệp. Trước kia bạn bè đông đảo vui vầy, bây giờ ai cũng không dám đến thăm vì sợ lây nhiễm. *Tất cả đều thay đổi và chúng ta học được bài học vô thường về nhiều mặt của cuộc sống từ đó*.

- *Thứ ba,* những cái chúng ta trân trọng quý mến, luyến ái bao nhiêu thì trong trường hợp này rất có thể sẽ không giữ được gì hết. Tiền bạc từ từ ra đi, của cải tài sản từ từ ra đi, sức khỏe cũng từ từ ra đi.

Nếu chúng ta bám víu vào những giá trị đó, tưởng chúng lâu dài, thì chúng ta sẽ đau khổ khi đánh mất. Bài học thứ ba đó là: *càng luyến ái, càng tham ái thì khi bị mất đi càng khổ đau.*

- *Thứ tư*, lâu nay chúng ta hay nói tấm thân này là của ta, ta là thân này, ta là tâm này, nhưng chúng ta không biết gì nhiều về nó! Nó vận hành thế nào, máu chảy ra sao, các tế bào sinh diệt thế nào, các cơ quan trong cơ thể vận hành theo hệ thống như thế nào chúng ta cũng không biết. Lâu nay chúng ta luôn luôn tự hào, luôn luôn có niềm tin chắc chắn rằng mình biết rõ về mình và có thể sử dụng thân này theo ý mình. Khi dịch bệnh đến, chúng ta có cơ hội nhìn lại và thấy rằng, hóa ra chúng ta chẳng biết gì về thân tâm này! Vậy thì liệu thân tâm này có phải chỗ chắc chắn cho ta nương tựa hay không? Khi ta không thực sự hiểu về thân này thì làm sao mà nương tựa, nương gá được? *Bài học thứ tư là phải nhận ra tính chất vô ngã của hợp thể thân tâm này*. Do vậy, những thay đổi của cuộc sống chính là cơ hội để ta quay trở về với chính mình, từ đó biết buông ra đúng lúc đối với những đối tượng luyến ái, dính mắc, buộc trói lâu nay. Buông thì khi nó mất đi, chúng ta sẽ giảm bớt hoặc là không còn đau khổ nữa.

Bước sang năm mới, với những chia sẻ chân thật của thầy, sau một năm với những thay đổi do dịch bệnh mang đến, mong mọi người cùng hiểu và cùng

quay trở về; *không về đâu hết, mà trở về chính thân tâm mình.* Nhìn ngắm nó, quan sát nó, hiểu rõ nó hơn để từ đó có thể buông bỏ dần dần những cột trói, dính mắc lâu nay. Đó cũng là cách thực hiện đúng đắn lời dạy của đức Phật.

Thầy thành tâm cầu nguyện oai lực Tam Bảo luôn gia hộ mọi người, quý vị tăng ni Phật tử xa gần bước sang một năm mới bình an vô sự, gặp nhiều may mắn và nhớ luôn luôn trở về với hải đảo tự thân. Có như vậy chúng ta mới có thể vượt qua được khổ nạn đang chờ đợi trước mắt.

Chương trình Đón Xuân mới Tân Sửu, 2021

TÂM LINH THEO GÓC NHÌN PHẬT GIÁO

Kính thưa chư tôn đức tăng ni,

Kính thưa Phật tử các giới,

Hôm nay là ngày rằm tháng Tư tính theo Âm lịch Việt Nam. Theo truyền thống của Phật giáo Việt Nam thì đây là ngày lễ Phật đản, kỷ niệm ngày Bồ-tát Sĩ-Đạt-Đa ra đời. Nhưng theo truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy, Ấn Độ và gần đây là theo Nghị quyết của Đại Hội đồng Liên Hiệp Quốc thì ngày rằm tháng Tư này chính thức được gọi là ngày Vesak. Một ngày mang ý nghĩa rất lớn, rất quan trọng đối với cộng đồng Phật giáo. Đó là ngày kỷ niệm ba sự kiện lớn trong cuộc đời đức Phật: Đản sanh, Thành đạo và Niết-bàn (cùng ngày, cùng tháng, chỉ khác năm).

Lẽ ra đối với sự kiện trọng đại như thế này thì cộng đồng Phật giáo sẽ tổ chức quy mô, to lớn để thể hiện tất cả tấm lòng thành kính của mình đối với bậc thầy bằng nhiều hình thức cúng dường khác nhau như nhiều năm trước. Nhưng từ năm ngoái đến năm nay, toàn thể nhân loại đang trải qua một giai đoạn khó

khăn hết sức khốc liệt và tình hình chưa biết sẽ còn kéo dài bao lâu nữa, đó là đại dịch bệnh Covid đang hoành hành khắp nơi. Trước những biến cố lớn mang tính toàn cầu, ảnh hưởng chung, không phải chỉ vài quốc gia mà toàn châu lục, thì rất nhiều người trong chúng ta có thiên hướng tìm đến nương tựa, cầu xin hoặc là nương nhờ, núp bóng vào một sức mạnh nào đó, vì trong những hoàn cảnh như thế này, bản thân mỗi người thường cảm thấy mình nhỏ bé, yếu đuối và bất lực trước những tai họa khủng khiếp. Riêng đối với bệnh dịch thì đây không hẳn lần đầu tiên nhân loại phải chứng kiến. Không nói đâu xa, vào đầu thế kỷ XX, dịch cúm Tây Ban Nha xuất hiện đã làm một phần ba dân số thế giới nhiễm bệnh và đã cướp đi hàng chục triệu sinh mạng ở nhiều quốc gia trên thế giới. Còn trước đó mấy thế kỷ, khi bộ tộc người Nữ Chân tấn công và chiếm đóng lãnh thổ của triều đình nhà Minh ở Trung Quốc, cũng xuất hiện một trận dịch khiến quân lính và dân chúng nhà Minh chết gần một nửa (năm mươi triệu người). Cho đến nay người ta vẫn chưa hiểu được nguyên nhân chính của đại dịch bệnh là gì. Có thể vì một sơ ý nào đó, hoặc vì một nguyên nhân ngoài ý muốn mà bệnh dịch phát sinh. Và rồi con người bị đuổi theo, chạy theo ảnh hưởng của dịch bệnh cho đến khi tự chúng lùi đi, tan biến đi. Quả thực việc ứng phó, giải quyết cấp thời và dứt khoát đối với đại dịch này ở ngoài khả năng của con người, cho dù bây giờ khoa học hiện đại tiến bộ đến như vậy.

Việt Nam chúng ta may mắn hơn các quốc gia khác trong suốt thời gian vừa qua. Hơn một năm rưỡi nay, chúng ta gặp những điều kiện tương đối tốt hơn, may mắn hơn số đông nhân loại còn lại trên địa cầu này, cho nên tác hại của dịch bệnh không giết nhiều người giống như ở các quốc gia khác. Nhưng ảnh hưởng về kinh tế, tâm lý xã hội và nhiều khía cạnh khác vẫn đang đe dọa xã hội và đời sống mong manh của con người. Trong tình huống như thế này, việc tìm hiểu về đời sống bên ngoài đời sống vật chất này hoặc tìm về nương tựa những sức mạnh khác có xu hướng ngày càng phát triển. Đó cũng là nguyên nhân mà những nhà dự báo xã hội cho rằng thế kỷ XXI là thế kỷ của tâm linh và tôn giáo. Đến nay, một phần năm thế kỷ đã qua đi, chúng ta chưa được thấy tính xác thực của dự báo đó, nhưng về mặt nào đó thì tác động của nó đến với một số đông là có. Chẳng hạn trong phạm vi nước ta có phát sinh những hiện tượng mà khoa học chưa thể lý giải rõ ràng, nhưng lại được số đông mọi người gán cho những cái tên như: đồng bóng, ma nhập, hay các nhà ngoại cảm tìm hài cốt liệt sĩ,... Những hiện tượng như vậy người ta gọi là hiện tượng tâm linh hoặc là hoạt động tâm linh. Mặt khác, xu hướng tìm về đời sống nội tâm để giải quyết những vấn đề của xã hội cũng ngày một phát triển. Nhiều trung tâm thiền, trung tâm trị liệu bằng phương pháp tâm lý hoặc là các thủ pháp về tâm lý phát triển rầm rộ ở nhiều nơi. Và các hoạt động này cũng được nhiều

người, nhiều trang mạng xã hội, cộng đồng truyền thông cho là sinh hoạt tâm linh. Cả hai xu hướng này ít nhiều dính dáng đến đời sống tôn giáo, đời sống tín ngưỡng. Cho nên về mặt nào đó, một vị Phật tử hoặc một vị tăng ni khi được hỏi về vấn đề tâm linh thì cần phải có một cái nhìn thấu đáo. Thứ nhất, để khẳng định lối sống tu học của mình. Thứ hai, có thể giúp người khác. Đó chính là chủ đề hôm nay xin được chia sẻ với mọi người: *Tâm linh theo góc nhìn của Phật giáo.*

Tâm linh là gì?

Trước hết xin được làm rõ khái niệm "tâm linh". Khi bàn đến một khái niệm, một thuật ngữ chúng ta phải dựa trên các nghiên cứu đã công bố hoặc là định nghĩa do những nhà chuyên môn thể hiện qua các văn bản, tài liệu. Đầu tiên là từ điển, đó là một trong những tài liệu được xã hội tin cậy nhiều hơn là những loại tài liệu, văn bản khác, vì nó mang tính tiêu chuẩn, mẫu mực.

Theo từ điển của Hoàng Phê chủ biên, khái niệm "tâm linh" có hai nghĩa: tiên tri và tinh thần. Trong từ điển Hán - Việt của học giả Đào Duy Anh, cụ định nghĩa "tâm linh" là "trí tuệ tự có ở bên trong lòng người". Còn quan điểm chung về mặt tín ngưỡng dân gian, thì tâm linh là ám chỉ linh hồn người chết liên lạc với người sống thông qua đồng cốt, thầy pháp. Ba nội dung định nghĩa này chưa có dính líu nhiều đến

Phật giáo. Nhưng trong cách định nghĩa của Bách khoa toàn thư mở, chúng ta thấy có mối liên hệ. Theo từ điển này thì "tâm linh" là một khái niệm rộng với nhiều sắc thái và có thể cùng tồn tại:

Nghĩa thứ nhất, "tâm linh" là tiến trình tôn giáo tái khám phá dạng thức nguyên gốc của con người.

Nghĩa thứ hai, "tâm linh" là những hiện tượng kỳ bí nằm ngoài phạm vi hiểu biết thông thường của con người như ngoại cảm, thần giao cách cảm, lên đồng, mộng du, bóng đè, thôi miên hoặc chữa bệnh bằng phương pháp kỳ bí nào đó chưa được giới khoa học công nhận nhưng lại có hiệu quả. Ngoài ra "tâm linh" cũng còn được dùng để thể hiện một hiện tượng tinh thần đặc trưng ở con người và được xem là giác quan thứ sáu.

Tâm linh theo góc nhìn Phật giáo.

Vậy theo cách nhìn của Phật giáo thì "tâm linh" nghĩa là gì? Theo các định nghĩa của nhiều từ điển, chúng ta thấy có một chút liên hệ ở trong phần định nghĩa của Bách khoa toàn thư mở. Xin được lấy một phần đầu của định nghĩa này để làm rõ. Đó là "tiến trình tôn giáo tái khám phá", mối liên hệ chỉ ngang đến đây. Bởi vì với Phật giáo, tiến trình này là tìm hiểu chính mình với mối quan hệ của cá nhân, hoặc mọi người với thế giới, với vũ trụ theo các quy luật sinh thành, tồn tại và hoại diệt. Việc tìm hiểu này là

mục đích nhận ra các bản chất của chúng, từ đó có cuộc sống tuỳ thuận theo các quy luật để có thể giảm bớt khổ sầu. Đó là mối liên hệ về ý nghĩa tâm linh trong quan điểm của nhà Phật.

Xét trên nội dung này, chúng ta sẽ tìm thấy một số nguyên lý hoặc các quy luật xảy ra trong đời sống hàng ngày (ở thiên nhiên, trên chính con người hoặc là cả hai) trong lời dạy của đức Phật, hoặc trong nội dung kinh văn của Phật giáo. Thứ nhất là do "tâm linh" có ý nghĩa liên hệ trực tiếp đến con người và mối quan hệ của nó, tức là giữa con người với thế giới và vũ trụ. Vậy khởi phát nền tảng đầu tiên chính là con người, và con người tương quan với thế giới qua trung gian gì? Cái này chúng ta cần phải tìm hiểu.

Để kết nối và giao tiếp với thế giới, mỗi người có sáu giác quan, nhà Phật gọi là *lục căn* hoặc *lục quyền*. Sáu đối tượng mà lục căn hướng đến, theo thuật ngữ Phật học là *sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*. Đơn giản hơn thì gọi là đối tượng của từng giác quan: cái gì mắt có thể thấy được, cái gì tai có thể nghe được, cái gì mũi có thể ngửi được,.. Nhưng sự kết nối giữa căn quyền với đối tượng của nó sẽ gián đoạn nếu như không có *cái biết của từng giác quan hướng về và kết nối với đối tượng* (lục thức). Chỉ khi nào ba thành tố này (sáu căn, sáu trần và sáu thức) liên kết lại thì khi ấy mới tạo thành một kết nối giữa con người

và thế giới. Ví dụ con mắt khi nhìn đối tượng, nhận ra sắc màu, hình tướng, đặc tính của nó là gì. Lỗ mũi khi tiếp xúc với đối tượng có thể ngửi ra được mùi hương đậm nhạt, xa gần. Lỗ tai nghe được tiếng, phân biệt được đó là tiếng gì, người hay là thú, hay máy móc cơ giới,... Nói tóm lại, chỉ khi nào ba nhóm thành tố này liên kết với nhau thì sự quan hệ của con người với thế giới mới hình thành.

Và mỗi chúng sinh, đặc biệt là con người trong ý nghĩa tâm linh, sự hiện hữu của nó với thế giới xung quanh còn được biểu hiện cụ thể hơn trong một chủ đề nhà Phật gọi là "Tiến trình sống gồm năm tổ hợp", tức là hợp thể của thân tâm này được hình thành bởi năm nhóm:

- *Thứ nhất* là tổ hợp về thân xác hình thể này.

- *Thứ hai* là tổ hợp về các cảm giác khi chúng ta tiếp xúc. Thể hiện ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, tức lục căn tiếp xúc với lục trần là các đối tượng của các giác quan ở hai phương diện là thể xác và tâm lý làm phát sinh các cảm giác: lạc, khổ, không khổ không lạc đối với thân thể; và về tâm lý là: hỷ, ưu, vô ký vì quá yếu ớt.

- *Thứ ba* là tổ hợp về các hiểu biết thông qua màng lọc của chủ quan, từ đó chúng ta đánh giá, so sánh, nhận biết các đối tượng khác, tức tổ hợp tri giác.

- *Thứ tư* là nhóm tổ hợp liên hệ đến các tình cảm, phản ứng của mỗi chúng ta khi các căn tiếp xúc với các trần. Nó phát sinh các tâm trạng hoặc tình cảm khác nhau như thích, ghét, yêu, hận, đố kỵ, ganh tỵ, nỗ lực, ý chí,... hoặc nhiều loại tâm trạng khác. Đây cũng là tổ hợp mang tính mấu chốt liên hệ đến sinh tồn của chúng sinh. Vì nhóm tổ hợp này theo cách nhìn phân loại của nhà Phật thì đó là nhóm tổ hợp tạo nghiệp, kết nối và hình thành nên cuộc sống luân hồi sinh tử.

- *Thứ năm*, nhóm tổ hợp cuối cùng có vai trò sao chép, lưu trữ và chuyển giao mỗi tiến trình khi khởi lên và diệt. Công việc của nó là chuyển giao lại cho tiến trình sau. Mỗi ngày thông qua sáu giác quan, con người hình thành nên vô số tiến trình sống khác nhau; đấy là mối quan hệ giữa con người và thế giới mà chúng đang tồn tại.

Trong thế giới thể hiện mối quan hệ giữa con người và môi trường chung quanh luôn tồn tại một sự thực mang tính quy luật mà đức Phật gọi là các Sự Thực liên hệ đến Khổ. Có Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ: Thứ nhất là Sự Thực liên hệ đến các hiện tượng Khổ; Thứ hai là Sự Thực liên hệ đến Nguyên nhân Sinh Khổ; Thứ ba là Sự Thực Thoát Khổ; Và thứ tư là Sự Thực về Con đường Thoát Khổ hoặc Con đường Chấm dứt Khổ. Thuật ngữ Phật học Hán Việt xưa nay gọi là "Tứ Diệu đế".

Khổ cũng được chia làm ba loại khác nhau. Thứ nhất là những khổ đau khó chịu, bất toại nguyện về sinh-vật-lý ở thân thể như là sinh, già, bệnh, chết. Nhóm thứ hai liên hệ đến sự tồn tại, tương tác giữa chúng ta với những người trong cộng đồng sinh ra thương, ghét hoặc là mong muốn mà không thành tựu. Và thứ ba là một loại khổ vi tế và là đầu mối của tất cả các loại khổ khác, đó là những ngộ nhận, hiểu sai về chính hợp thể thân tâm này. Chúng ta lầm nó là một thực thể tồn tại bất biến ở bên trong, bên ngoài hoặc là cả hai, theo nhiều quan điểm khác nhau. Nhưng mà dù với quan điểm gì, con người vẫn chạy quanh trong vòng tăm tối của thiếu hiểu biết và nhận lầm có một cái tôi, một bản ngã hoặc là một linh hồn tồn tại bất biến ở trong thân tâm này. Bao giờ thấy rõ được sự thực hợp thể thân tâm này chỉ là một hiện hữu được hình thành bởi năm nhóm tổ hợp khác nhau, chúng thay đổi liên tục và tạo thành ảo giác "như là một", thì khi đó cái nhìn của chúng ta về thế giới và chính hợp thể thân tâm này mới đúng với sự thực. Khi đó sẽ loại trừ dần những trói buộc hoặc là khổ đau. Thức ngộ được điều ấy, thấy ra được điều ấy mới chấm dứt Khổ. Và trạng thái chấm dứt Khổ đó được gọi là Niết-bàn (vắng lặng thanh tịnh). Để đạt đến trạng thái thoát Khổ ấy, đức Phật dạy cần phải hiểu thấu đáo và thực hành miên mật con đường thoát Khổ, tức là Bát Chánh đạo.

Ngoài thế giới chúng ta đang sống, dù là ở những tinh cầu xa xôi, những thiên hà mắt thường không thể thấy được, cho đến thế giới cực vi của các loại như virus, hoặc thấp hơn nữa là phân tử, nguyên tử và hạ nguyên tử, thì tất cả đều không tránh khỏi sự chi phối của quy luật "sinh, trụ, dị, diệt" hay "thành, trụ, hoại, không". Nói một cách dễ hiểu, cái gì có sinh, sau khi tồn tại, chúng sẽ thay đổi, biến dạng và hoại diệt. Dĩ nhiên không có chuyện hoại diệt theo kiểu hoàn toàn biến mất, nhưng là thay hình đổi dạng hoặc là thay đổi các dạng thức tồn tại. Điểm chung của chúng là dù lớn hay nhỏ, dù vật chất hay tinh thần đều bị phụ thuộc, chi phối của quy luật này.

Ngoài ra, vũ trụ, vạn vật, con người còn bị chi phối bởi một nguyên lý khác đó là lý Duyên khởi. Tất cả mọi sự vật không thể tự tồn tại độc lập, mà chúng luôn lệ thuộc vào nhau. Cái này tồn tại do có cái kia hoặc cái kia tồn tại do có cái này. Cho dù đó là đơn vị vật chất hoặc là một tâm niệm ở trong lòng chúng sinh thì đều phải chịu tác động của nguyên lý này. "Duyên" chính là các điều kiện, các yếu tố để hình thành nên hoặc là làm hoại diệt.

Động lực, sức mạnh lớn nhất khiến chúng sinh phải luân hồi sinh tử khổ đau lại được chỉ rõ trong lời dạy của đức Phật về một quy luật khác, đó là luật Nghiệp và Báo. Tức là một hành động và hậu quả của hành động đó mang lại, thông qua ba cửa: thân, khẩu

và ý. Từ đó, dẫn đến vòng tròn luân hồi sinh tử, tái sinh dưới nhiều hình thức sống khác nhau. Khi thì ở những cảnh khổ, khi thì ở những cảnh vừa khổ vừa vui, hoặc ở cảnh an lạc. Nhà Phật gọi chung đó là Tam giới, gồm: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

Kết luận.

Như vậy khái niệm "tâm linh" trong mối liên hệ qua góc nhìn của đạo Phật không phải chỉ là những hiện tượng hời hợt bên ngoài. Thứ nhất, nó vừa giải thích sự hiện hữu của con người trong mối quan hệ với vũ trụ, quan hệ con người và thế giới mình đang sống. Quan trọng hơn là dưới sự chỉ dạy của đức Phật, mỗi người vẫn có thể tìm ra lối thoát, chứ không phải nương nhờ vào các sức mạnh mà do thiếu hiểu biết, chúng ta suy diễn ra là có năng lực chi phối đời sống con người, theo lối quyền năng được nhân cách hóa như là một vị sáng tạo chủ, hóa sinh chủ hoặc thượng đế,... Tất cả chúng biểu hiện dưới những hình thức khác nhau, chính là các quy luật, các nguyên lý đang chi phối đời sống con người cả về vật chất lẫn tinh thần.

Thông qua sự phân tích và chia sẻ của chúng tôi về vấn đề tâm linh dưới góc nhìn của Phật giáo như đã trình bày, mong rằng quý Phật tử nào đang có thắc mắc về vấn đề tâm linh, có thể giúp các vị ấy hiểu ra vấn đề một cách rốt ráo hơn. Chứ không phải chỉ nhìn

nhận như là những hiện tượng bất thường, phi thường hoặc khác thường ở trong xã hội, hoặc ở trong thiên nhiên mà thỉnh thoảng chúng ta bắt gặp.

Ở nước ta, lâu nay vấn đề đời sống tâm linh đã được bàn cãi nhiều, trong đó thể hiện hai khuynh hướng cực đoan:

- Một là quá xem trọng và thổi phồng giá trị cũng như vai trò của đời sống tâm linh, cho rằng thế kỷ XXI là thế kỷ của tâm linh huyền bí, hoặc tuyên truyền rộng rãi những câu chuyện hoang đường về nhập đồng, gọi hồn tìm liệt sĩ hoặc là hiện tượng thần giao cách cảm.

- Khuynh hướng thứ hai, cho rằng những gì thuộc về đời sống tâm linh đều là mê tín dị đoan cần phải xóa bỏ.

Tâm linh theo nghĩa hẹp là tôn giáo tín ngưỡng, là nơi nương tựa an ủi khi con người đau khổ, bế tắc, thất vọng, tuyệt vọng, là liệu pháp ước chế của xã hội cộng đồng đối với cái ác, vì một khi không còn kiêng sợ e dè thì những kẻ thủ ác có thể làm bất cứ điều gì mà chúng muốn. Và trên hết, một đời sống tâm linh dựa trên đạo đức nhân bản nhân văn, tôn trọng học hỏi thế giới tự nhiên luôn là nền tảng cho một xã hội ổn định để phát triển tốt đẹp.

Trong ý nghĩa và sự cần thiết ấy, đạo Phật với các giải pháp mang tính chân - thiện - mỹ có mục đích cứu khổ, thoát khổ, đã đáp ứng được mong mỏi của xã hội về một đời sống tâm linh đúng nghĩa. Xin được chia sẻ với tất cả mọi người những suy nghĩ và góc nhìn của chúng tôi về vấn đề này.

Chương trình kỷ niệm Đại lễ Vesak, năm 2021

PHẦN 2

CON ĐƯỜNG THỰC HÀNH PHÁP

HƯỚNG DẪN THỰC TẬP MINH SÁT

Chủ đề chiều nay thầy nói chuyện có tên là "Hướng dẫn thực tập Minh sát". Minh sát là từ được dịch từ chữ "Vipassanā". Chữ *thiền* là dùng để chỉ về *thiền chỉ*, nó không có dính dáng gì đến "vipassanā" cả, nó là "samatha". Khi nói minh sát thì nghĩa là minh sát, chứ không phải là thiền. Từ ý nghĩa đến ví dụ cụ thể, thầy tạm gọi minh sát là "*phương pháp trông trẻ*", tức là trông coi mấy đứa nhỏ. Đã có ai có kinh nghiệm trông trẻ chưa, có thấy vui không, mệt không? Khi trông chừng một đứa trẻ đang thức, chúng ta chú tâm, không được phép lơ là. Vì chỉ cần một chút lơ đễnh, mắt hay tâm để chỗ khác là có thể khiến đứa trẻ rơi vào tình trạng nguy hiểm mà chúng ta không biết được, như bị phỏng, nuốt đồ nhọn, rớt xuống ao hồ, thậm chí chơi với các vật độc hại, hoặc ngửi, nếm các độc tố từ thiên nhiên, cây cỏ xung quanh.

Sau khi chiêm nghiệm, thầy thấy nhóm từ "*minh sát trông trẻ*" này nó cụ thể nhất, hợp nhất với phương pháp tu của chúng ta. Người trông trẻ là người phải luôn làm việc liên tục và luôn trong tình

trạng cảnh giác. Nhưng nếu căng thẳng quá, mình sẽ mệt, còn mình lơ là một chút thì tình trạng bất trắc hoặc tai họa có thể xảy ra cho những đứa trẻ và cho chính mình. Các cô bảo mẫu không đủ kiên nhẫn, không đủ từ ái, không đủ năng lực thì sẽ có những ứng xử với các cháu theo cách gây họa, không ít vụ án xảy ra từ việc này. Cho nên chúng ta cần có khái niệm rõ ràng: *tu tập là con đường trông trẻ*. Đứa trẻ đó là ai? Đứa trẻ đó là chính chúng ta đây, chứ không phải đứa trẻ nào bên ngoài cả. Đứa trẻ đó xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau.

Không phải tự nhiên mà đức Phật dạy về việc quán sát Tứ Niệm xứ (bốn đối tượng minh sát). Minh sát là quan sát cho tường tận, thấy rõ nó là cái gì. Chỉ cần quan sát tường tận nó là cái gì, biết chúng là cái gì, tự nó sẽ được giải quyết mà không cần sự can dự của chúng ta. Trong minh sát không có giải pháp giải quyết vấn đề, nhưng chính thái độ trông trẻ đúng mực của chúng ta sẽ làm nó tự điều chỉnh lại. Tu hành là một tiến trình điều chỉnh liên tục. Bao giờ còn sống, còn tồn tại là mình còn điều chỉnh. Tinh tấn ở đây nghĩa là liên tục, không có dừng lại. Bốn mùa cứ thay đổi, cuộc sống cứ sinh, trụ, hoại, diệt. Cũng như vậy, sự sống có dừng lại đâu mà chúng ta dừng lại?

Như thế nào là *minh sát trông trẻ*? Đó là luôn để tâm quan sát, trông chừng đứa trẻ. Nếu nó chạy ra xa thì mình kéo nó về, nó đến gần vùng nguy hiểm thì

mình dắt nó ra, thấy nó có triệu chứng gì bất thường thì điều chỉnh lại. Nghĩa là giữ cho đứa trẻ ở trong phạm vi an toàn, trong tầm mắt, không cho nó ra ngoài phạm vi giám sát.

1. Niệm thân.

Ở đây, đứa dễ trông nhất là đứa trẻ *thân hành*, vì nó có hình thể, vận động mà chúng ta có thể nhìn thấy dễ dàng. Khi hít thở, mình có thể nhận biết được trạng thái hơi thở như thế nào, vô ra như thế nào, không cần so đo nó dài hay nó ngắn, không cần tính toán nó nặng hay nó nhẹ, mà chỉ cần biết hơi thở đang diễn tiến. Ngoài ra, các vận động gọi là oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi, cử chỉ lớn nhỏ, thậm chí khi mặc y, cởi y, khi đi đại tiện, tiểu tiện, thọ thực, bốc thức ăn đưa vào miệng ra sao, nhai ra sao, tiêu hóa thức ăn ra sao, thực phẩm được đưa xuống thực quản như thế nào,... tất cả những cái đó là đều phải minh sát hết. Chỉ cần quán sát thấy nó đang diễn tiến thế thôi. Ở đây chỉ có tiến trình *vận động ăn đang diễn ra, đi đang diễn ra, đứng đang diễn ra, hơi thở vô ra đang diễn ra,...* Tất cả các tiến trình đó không cần phải nói "tôi đi, tôi đứng, tôi ăn". Nếu cần dùng ngôn ngữ thì tạm dùng để phân biệt trong ngữ pháp vậy thôi. Thực tế dù không chèn chữ "tôi", chữ "ta" vào, thì tiến trình vẫn là tiến trình, nó không dính dáng gì, đưa vào là thừa. Không chừng nó còn tạo thói quen là luôn luôn có cái tôi án ngữ, cản trở phía trước.

2. Niệm thọ.

Đối với các cảm giác tức là *thọ*, cũng thế. Đứa trẻ *thọ hành* này đơn giản nhưng khó chịu hơn, cần phải nhận ra. Có thể người ta sẽ nhầm lẫn giữa các cảm giác, cho nên cần phân biệt cảm giác của thân và cảm giác của tâm.

Cảm giác về thân: đó là những khó chịu, đau đớn mà thân phải chịu như trời nóng, trời lạnh, muỗi cắn,... những thứ làm tổn thương cái thân này, để lại đau đớn, khó chịu nơi thân. Đó là cảm giác Khổ thuộc về thân. Đang nóng thì có gió mát, đang lạnh thì được sưởi ấm, đang đói mà có đồ ăn để êm cái bụng, đó là Lạc thuộc về thân. Những cảm giác mình nhận biết khi thân tiếp xúc người hoặc cảnh. Giữa hai loại thọ này, còn có một loại thọ khác không rõ ràng, quá nhẹ đối với cảm nhận, đó là Bất khổ bất lạc thọ (không khổ, không lạc hoặc nhẹ quá, không gây tác dụng).

Cảm giác về tâm lý: đó là niềm vui, nỗi buồn. Cái gì làm mình vui, mình phấn khích, mình hoan hỉ, cái đó thuộc về Hỷ thọ, tức là trạng thái tích cực của tâm. Ngược lại cái gì làm mình buồn phiền, lo lắng, phiền lụy thì gọi là Ưu thọ, tức trạng thái tiêu cực của tâm. Giữa hai cái này cũng có một trạng thái không làm cho mình phân biệt được đó là ưu hay hỷ, nhóm này được gọi là Vô ký, nghĩa là không tác động được vào tâm lý nên tâm không ghi nhận được cảm giác nào hết.

Đứa trẻ thứ hai này là loại ít phá phách, nhưng phải hết sức bén nhạy mới có thể nhận ra nó.

3. Niệm tâm.

Loại trẻ thứ ba này, *tâm hành*, chính là các trạng thái tâm lý khác nhau, thể hiện qua các niệm khởi. Niệm khởi phân loại ra tâm thiện (tâm tốt lành), tâm bất thiện (tức là tâm xấu ác), tâm thuộc cảnh giới Sắc giới và tâm thuộc cảnh giới Vô sắc giới bằng những diễn đạt khác nhau theo phân loại: "*Tâm có tham biết tâm có tham, tâm không tham biết tâm không tham. Tâm có sân biết tâm có sân, tâm không sân biết tâm không sân. Tâm có hoan hỉ biết tâm có hoan hỉ, tâm không hoan hỉ biết tâm không hoan hỉ,...*" Đó là các loại tâm mà loài người thường hiện khởi khi ta tiếp xúc các đối tượng hằng ngày. Với cảnh giới cao cấp hơn đức Phật dùng từ "Đại hành tâm", tức là tâm thuộc về thế giới hướng đến an tịnh, đã loại bỏ các liên hệ đến dục, liên hệ đến chuyện xấu ác, đã đạt được an tịnh với các mức độ khác nhau. Đó là tâm của chúng sinh ở Sắc giới hoặc hành giả loài người đã chứng đạt một trong các cấp độ thiền định. Sắc giới có năm loại tâm, liên hệ đến năm trạng thái là: Tầm, Tứ, Hỷ, An và Nhất tâm. Tâm ở cảnh giới này có năng lực lớn, biên độ lớn, chứ không phải tâm sinh diệt bình thường của người thế gian, cho nên gọi Đại hành tâm. Còn Vô sắc giới có bốn loại tâm: Không vô biên xứ tâm, Thức vô biên xứ tâm, Vô sở hữu xứ tâm

và Phi tưởng phi phi tưởng xứ tâm. Với người trần chúng ta không cần biết đến các loại Đại hành tâm đó, cái chúng ta thường gặp nhất là "*Tâm có tham, tâm không có tham. Tâm có sân, tâm không có sân. Tâm chuyên chú, tâm tán loạn,…*" ở những dạng khác nhau. Mình chỉ làm nhiệm vụ trông trẻ, quan sát nó sinh, biết nó tồn tại nhất thời rồi nó sẽ biến mất. Tính chất của nó luôn sinh diệt. Nhiệm vụ của ta là tấm gương phản chiếu lại, không đánh giá, không lên án, không kết nối gì với chúng hết. Như một bảo mẫu có trách nhiệm giữ cho đứa bé không vào phạm vi nguy hiểm, luôn ở nơi an toàn và luôn được giám sát.

4. Niệm pháp.

Loại trẻ thứ tư này, *pháp hành,* tinh quái hơn nên phải nhìn thấy được bản chất của nó, minh sát dựa trên tổ chức của nó, kết cấu của nó. Chẳng hạn như, bên ngoài nhìn vào cái thân này tưởng là một, nhưng thực ra nó lại được hợp thành bởi năm tổ hợp, năm nhóm khác nhau. Năm tổ hợp đó là: *tổ hợp về xác thân - hình thể, tổ hợp về cảm giác, tổ hợp về tri giác - hiểu biết, tổ hợp về phản ứng - tình cảm, tổ hợp về sao - lưu - chuyển giao*.

Khi muốn phát triển đời sống mình cao hơn, người ta bắt đầu từ bỏ đời sống dục lạc để hướng đến đời sống thanh tịnh. Quá trình đó tất yếu phải đi qua năm chướng ngại tăm tối cản đường, đó là tham, sân, hoài nghi, hối quá - trạo cử và hôn trầm - thụy miên.

Năm khối tăm tối này sẽ cản đường mình, do vậy trong quá trình đạt đến thanh tịnh, người ta phải nhìn thấy nó và bằng các biện pháp tu tập loại trừ dần chúng.

(Tham là tham ái. Sân là bất bình với đối tượng. Hoài nghi là lưỡng lự, bất quyết không rõ ràng. Hối quá - trạo cử là lao xao, không ở yên một chỗ, cứ nhúc nhích hoài với các hoài niệm đã qua hay vọng tưởng tương lai chưa đến. Hôn trầm - thụy miên là trạng thái rã rượi, tiêu cực của thân và tâm như buồn ngủ, tâm mê muội, không biết gì.)

Đối tượng tiếp theo cần phải nhìn rõ bản chất, cũng mang tính tổ chức, dựa trên kết cấu, đó là Mười hai xứ, gồm sáu căn gọi là *lục căn* hay *sáu căn quyền* và sáu đối tượng của lục căn gọi là *lục trần*. Nếu phát triển thêm một tầng quan hệ tức cộng thêm sáu thức gồm: *nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức* - tức là cái biết của các giác quan đối với đối tượng, thì gọi là "Mười tám giới". Khi nói *lục căn* thì nó là nền tảng, cơ sở để từ đó tương tác, tiếp xúc với thế giới. Khi dùng chữ "quyền", thì ý nói trong mỗi căn đều có quyền lực của riêng nó. Con mắt chỉ thấy chứ không thể nghe, lỗ tai chỉ nghe chứ không thể thấy và tự nó phát huy năng lực trong phạm vi của nó, nên được gọi là "quyền". Thuật ngữ Phật học Hán Việt xưa dịch là "căn", sau này có một vị cao tăng dịch Vi Diệu pháp, chuyển sang chữ "quyền" đều có lý do cả. Và vì sao gọi là "xứ"? Xứ tức là địa điểm,

nơi chốn. "Giới" đây là thế giới. Tức là khi mắt thấy đối tượng và cái biết sinh khởi, thì ba cái này tạo nên một thế giới, thế giới trong tầm nhìn, tầm nghe, tầm ngửi,...

Trở lại, Mười hai xứ cũng dựa trên kết cấu và tổ chức. Khi ta nói: "*quán pháp vô ngã"*, chính là nhìn thấy được kết cấu, tính tổ chức của nó để biết nó không phải là đơn vị độc lập, không tự tồn tại. Nó luôn luôn hiện khởi, cùng tồn tại với các thành tố khác trong cùng mục đích. Ví dụ, lục căn - quyền và đối tượng của nó khi khởi lên thì khởi lên chung với nhau.

Trong quá trình tu tập, để giác ngộ chúng ta sẽ phải nhìn thấy hai đối tượng này: Thất Giác chi và Bát Chánh đạo có cái chung là tổ chức kết cấu. Trong Thất Giác chi, mối liên lạc, kết nối với nhau rất chặt chẽ. Còn trong Bát Chánh đạo, thầy đã giảng qua, muốn giác ngộ, giải thoát phải đi theo con đường này để thấy ra bản chất của vấn đề. Suy nghĩ tư duy như thế nào mới gọi là *chánh*? Thông tin truyền đạt qua lại như thế nào thì gọi là *chánh*? Truyền đạt qua ngôn ngữ âm thanh, ngôn ngữ dấu hiệu, cử chỉ dựa trên cơ sở nào được gọi là *chánh*? Rồi hành vi nào của chúng ta được gọi là *chánh*, hành vi nào gọi là *tà*? Cần phân định rõ trong hành động, ứng xử. Nuôi mạng như thế nào gọi là *nuôi mạng chân chánh, không phải tà mạng*? Năm thể hiện bên ngoài này nó chỉ trở thành *chánh* khi nó luôn luôn được hỗ trợ thường xuyên bởi

ba thành tố, đó là: *siêng năng chăm chỉ (tinh tấn), chú ý đúng mực - trọn vẹn với từng đối tượng khi mình hành xử (niệm) và tâm ổn định (định)*. Ba thành tố này luôn luôn đi cùng, đi đằng sau năm thành tố bên ngoài kia là: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng; khi đó mới được gọi là *chánh*. Chúng là các tổ hợp có mối liên hệ chặt chẽ, cùng tồn tại, cùng sinh diệt.

Thất Giác chi là: Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả. Đó là bảy thành tố hỗ trợ cho giác ngộ. Người ta hay hiểu Thất Giác chi như nội dung của một tiến trình tu tập về thiền. Khi thầy nhìn vấn đề này lại, và trải nghiệm nó thì thầy thấy nó không phải như vậy. Nó không phải theo nghĩa hỗ trợ thiền như người ta hay nói, mà nó hỗ trợ cho chúng ta thấy rõ thực tại là gì, cho nên gọi là "thành phần hỗ trợ giác ngộ".

- *Niệm* ở đây không phải là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng hay đọc lầm thầm cái gì đó hoặc theo nghĩa nghĩ tưởng đến đề mục trong thiền. Niệm là khi mình khởi tâm, hướng tâm vào đối tượng nào thì phải để tâm, đặt tâm, chú tâm vào đối tượng ấy. Ví dụ như con mắt nhìn một vật gì thì phải chú tâm vào vật đó, *cái biết* được đặt để trên đối tượng, hướng vào đối tượng, chú ý vào đối tượng đúng mức, thì mới nhận ra đối tượng là gì.

- *Trạch pháp* là chọn lựa. Khi đã nhận ra đối tượng là gì (Niệm) thì việc tiếp theo là phải phân biệt được tính chất của đối tượng là: ác hay thiện, tham hay sân,... trên cơ sở đó sẽ có thái độ chọn lựa để ứng xử cho phù hợp, như bỏ đối tượng xấu độc, giữ đối tượng tốt lành; bỏ đối tượng tham sân, giữ đối tượng không tham sân,...

- *Tấn:* là duy trì cái biết trên đối tượng liên tục không ngừng nghỉ.

- *Hỷ:* bằng lòng, vui lòng với đối tượng.

- *Khinh an*: hoàn toàn chấp nhận đối tượng, đồng hành cùng đối tượng. Như chủ nhà sau khi đã quan sát, tìm hiểu, đánh giá khách đến nhà thấy không có gì nguy hại nên vui vẻ mời khách vào nhà thăm viếng, chuyện vãn.

- *Định:* tâm bình ổn, không dao động.

- *Xả:* sau khi hiểu tường tận đối tượng là cái gì rồi thì chấm dứt một tiến trình. Xả ở đây là buông ra, buông xuống sau khi đã nắm lấy quan sát, tìm hiểu và biết rõ liền buông ra, trở về với trạng thái tâm lúc chưa bị tác động của lục trần vào lục căn. Xả là chặng cuối của một tiến trình giác sát.

Xả kết thúc một tiến trình giác sát, thì liền đó một tiến trình Thất Giác chi khác xuất hiện. Không thể một lúc có hai tiến trình. Ở đây hoàn toàn không có bóng dáng gì của thiền samatha, mà chỉ là tiến

trình hỗ trợ để nhận ra đối tượng mình đang tiếp xúc là gì một cách trọn vẹn.

Như vậy, chúng ta cần phải xem minh sát như là phương pháp trông trẻ. Một người thực hành con đường giác ngộ là người đang làm công việc của một bảo mẫu đầy trách nhiệm, làm sao đứa trẻ ở vùng an toàn và mình có thể giám sát đừng để cho đứa trẻ rơi vào tình trạng nguy hiểm. Nghĩa là đừng để *thân, thọ, tâm, pháp* rơi vào chỗ nguy hiểm. Nắm được cái cơ bản đó, các vị về cứ sống như thế thôi. Quét sân, tắm giặt, chùi cầu thang,... hay làm việc gì cũng dựa trên nền tảng của minh sát như vậy. Đó là nguyên lý tu tập. Đây không phải là phương pháp theo như chúng ta thường hiểu vì nó không giải quyết vấn đề, nó không có giải pháp, biện pháp gì. Ở đây nó chỉ duy trì sự trong sáng để thấy rõ bản chất, không can dự, không tìm cách làm cho khác đi hay tìm cách xóa bỏ mọi cái hoặc làm cho khác đi, bởi vì *làm cho trở thành thì không phải là minh sát*, không phải là giác ngộ mà là đang tác động tạo ra sinh tử.

Hy vọng mọi người nghe xong giác ngộ được ít nhiều. Thầy không mong mọi người hiểu hết, nhưng mọi người hiểu được tới đâu thì lợi ích đến đó. Đây cũng là lần đầu tiên thầy thay từ minh sát thành *phương pháp trông trẻ*.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 8, năm 2019

LÝ DUYÊN KHỞI

Hôm nay, như chương trình đã thông báo trước, thay vì trả lời các câu hỏi thì thầy sẽ giảng về "lý Duyên khởi". Chủ đề này được các Phật tử hỏi khá lâu rồi nhưng do bận nhiều việc. Mặt khác, đây là một chủ đề Phật học thuộc loại khó về phương diện hiểu và thực hành nên thầy đã sắp xếp để hôm nay có thể giảng cho quý Phật tử hiểu. Chủ đề này khi thầy giảng ở đây không phải mục đích là tìm hiểu theo lối nghiên cứu, mà chỉ hướng đến mục đích là làm thế nào cho quý Phật tử hiểu được ý nghĩa cơ bản. Từ đó có thể vận dụng tu học, điều chỉnh đời sống của mình theo hướng loại trừ các ác, bất thiện pháp và tu tập các thiện pháp, điều chỉnh lại hành vi của mình để đời sống của mình an lạc, thanh thoát hơn.

Khi mới vào tu học thầy có đọc một số tài liệu Phật học theo truyền thống Theravāda ghi chép rằng, sau khi đức Phật giác ngộ dưới cây bồ-đề thì bảy tuần lễ tiếp theo Ngài đã trải qua các hoạt động khác nhau. Trong đó, có một tuần lễ đức Phật quán về lý Duyên khởi này. Chuyện kể lại rằng, Ngài đã quán lý Duyên khởi theo hai tiến trình thuận và nghịch, gồm mười

hai duyên, gồm: Thứ nhất là *vô minh*, thứ hai là *hành*, thứ ba là *thức*, thứ tư là *danh sắc*, thứ năm là *lục nhập*, thứ sáu là *xúc*, thứ bảy là *thọ*, thứ tám là *ái*, thứ chín là *thủ*, thứ mười là *hữu*, thứ mười một là *sanh* và thứ mười hai là *lão tử* rồi kéo theo *sầu, bi, khổ, ưu, não*. Đây chính là toàn bộ các *khổ uẩn* như người ta thường nói.

Trong giai đoạn từ 2004-2008 thầy dạy cho các tăng ni sinh về kinh Trường Bộ, thầy đã đọc bài kinh Đại Duyên và thấy nội dung chính là về lý Duyên khởi, nhưng không phải là mười hai cái duyên như trước kia thầy được biết. Ở đây, nó có một số vấn đề:

- Thứ nhất, có một số duyên mà chúng ta thường hiểu nằm trong Thập nhị nhân duyên như là *vô minh*, *hành* và *lục nhập* lại không có trong bài kinh này. Mặt khác, bài kinh lại bổ sung thêm một số duyên khác, có thể liệt kê ra gồm: *sau khi có ái rồi sẽ là tầm cầu, có tầm rồi thì có lợi, có lợi rồi thì có quyết định, có quyết định rồi thì có tham dục, có tham dục rồi thì có đam trước, có đam trước rồi có chấp thủ, có chấp thủ rồi có hà tiện, có hà tiện thì có thủ hộ, khi có thủ hộ thì một số ác bất thiện pháp sẽ khởi lên.* Bài kinh được đức Phật thuyết tại xứ Kuru, trú xứ được biết đến nhiều vì đó cũng là nơi bài kinh Đại Niệm Xứ được đức Phật thuyết. Đó chính là lý do thầy nói đến nghiên cứu là phức tạp chứ không phải dễ hiểu.

- Thứ hai, dựa vào lời dạy của đức Phật cho ngài A-Nan ở trong bài kinh này, đó là, hôm ấy ngài A-Nan sau một thời gian suy ngẫm về vấn đề này, cho rằng mình đã hiểu và phát biểu cảm nhận chủ quan là đã thông suốt được lý Duyên khởi. Đức Phật nói rằng: "*Đây không phải là điều đơn giản và dễ hiểu đâu A-Nan. Nếu dễ hiểu thì chúng sanh đã không rối ren như tơ vò và đau khổ phiền não.*"

Như vậy, nội dung buổi giảng hôm nay, thầy không chú trọng đến vấn đề nghiên cứu mà chỉ giải thích tiến trình nhận thức để tu tập. Toàn bộ giáo lý của đức Phật dù dạy bằng hình thức nào thì đều có điểm chung, đó là đưa ra một tiến trình về nhận thức và hoán chuyển, thay đổi nó theo hướng tích cực. Nội dung của lý Duyên khởi cũng vậy.

Theo hiểu biết bình thường như chúng ta hay hiểu về lý Duyên khởi, đó là Thập nhị duyên khởi hoặc Thập nhị nhân duyên. Có nơi gọi là "Mười hai điều kiện" hoặc là "Pháp tùy thuộc phát sinh" tuỳ theo cách dịch. Các thành tố trong tiến trình này chúng hiện hữu do nương tựa vào nhau. Cái này có thì cái kia sẽ có, cái này mất thì cái kia sẽ mất hoặc ngược lại. Cho nên gọi là "duyên" hay "điều kiện" cũng phải. Thuật ngữ chữ Hán lâu nay sử dụng là "duyên khởi" hoặc "duyên sinh". "Duyên" chỉ cho điều kiện, cho tính phụ thuộc, tùy thuộc.

Trước tiên, thầy giải thích các ý nghĩa của từ *vô minh, hành, thức*. Theo sự phân chia mang tính hệ thống của một số nhà biên tập hoặc nhà nghiên cứu Phật học về sau này, người ta chia Thập nhị nhân duyên thành ba phần để phân định về thời gian: *vô minh* và *hành* thuộc về quá khứ; *thức* hay *kiết sinh thức* như là sự kết nối, bắc cầu cho các yếu tố tiếp theo sau thuộc về hiện tại (*lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, thử*); *hữu* có chức năng kết nối hiện tại với tương lai; *sinh* và *lão tử* là sự bắt đầu một quá trình khác thuộc tương lai. Còn *sầu bi khổ ưu não* là các hệ luỵ phát sinh khi có tồn tại. Chuỗi tương quan này được kể chung vào cả ba thời, thời nào cũng có cả. Khi phân chia theo hệ thống cả ba thời như vậy thì vấn đề nó khác. Ở đây, như đã nói từ đầu, là thầy phân tích theo tiến trình tu học cho nên sẽ không đi vào phân tích theo tuyến tính thời gian như thế, mà là hiểu rõ nghĩa của tiến trình để mà tu tập.

Ở đây, trong tiến trình tu tập, không nên hiểu *vô minh* theo nghĩa về thời gian, tức là "sự tăm tối trong quá khứ" hoặc là "không hiểu biết trong quá khứ" hay những dạng hiểu khác mà các nhà nghiên cứu thường chia sẻ, nhất là trong các luận thư về sau này. Theo thầy, trong đời sống của chúng ta có những lúc chúng ta *vô minh* nhưng cũng có những lúc chúng ta có *minh*; trong khi tu học chúng ta phải hiểu rõ điều đó. Vậy khi nói *vô minh* là tình trạng chúng ta không sáng

suốt, tỉnh táo. Không sáng suốt, tỉnh táo thì chúng ta sẽ làm những việc bị cái tăm tối, không hiểu biết đó điều động, sai sử.

Thầy lấy ví dụ, nếu mình tỉnh táo và sáng suốt trong đời sống một cách thường xuyên, thì khi mình bị tham sân chi phối, mình có thể nhận ra và dừng lại được. Không bị nó làm chủ nữa, thì như vậy làm gì có *hành*. *Hành* theo nghĩa là một tạo tác có chủ ý, có hướng tâm vào, có để tâm đến tạo thành nghiệp. Và chỉ có nghiệp mới dẫn dắt chúng ta luân hồi sinh tử, vì nó sẽ liên quan đến luật nhân quả trong hành vi tức nghiệp báo. Như vậy ở đây *vô minh* chính là không sáng suốt, không tỉnh táo. Nếu có thể mở rộng tính từ của nó thì đó là thiếu hiểu biết. Hiểu biết ở đây là hiểu biết về cái khổ, hiểu biết về Phật học để điều chỉnh lại đời sống của mình.

Tiếp theo là *thức*. *Thức* này còn được diễn giải là "kiết sinh thức". Nghĩa là cầu nối của đời sống quá khứ với hiện tại như cách phân tích về ba thời. Trong tiến trình tu học thì *thức* chính là một trong năm tổ hợp như trong kinh Vô Ngã Tánh thầy đã giải thích, chức năng của nó là *sao, lưu, chuyển giao*. Một hành vi khi đã khởi lên, được tạo tác, đó là một tiến trình của nghiệp. Tiến trình trước sẽ tự động chuyển giao cho tiến trình sau. *Thức* này chính là tên gọi khác của tổ hợp thứ năm trong năm tổ hợp tiến trình sống đó.

Khi đã có *thức* thì tiếp theo đó là *danh sắc*. *Danh sắc* là một từ Phật học để chỉ cho một hiện hữu. Một hiện hữu mang tính chất sống chứ không phải hiện hữu chết. Ví dụ một con người là một hiện hữu, một hiện thể, một tồn tại theo ý nghĩa về triết học. Mặt khác, trong thực tế nó là một chúng sinh đang sống. Tên gọi là "con người", tên gọi là "động vật" hoặc một dạng sống cao cấp như là chư thiên Dục giới hay là Vô sắc giới,... *Danh* chỉ cho cái phần tâm linh, *năng lực biết*. Và *sắc* chỉ cho phần vật thể, vật lý. Nói theo ngôn ngữ bình dân đó là thể xác và linh hồn.

Trong Phật học *danh sắc* chỉ cho một hiện hữu mang tính hợp thể, ít nhất có hai phần. Đó là phần nhận biết, cái biết, tức là cái *thức*, là cái *tâm* như chúng ta thường gọi. Thứ hai là phần thể xác, phần sinh-vật-lý. Khi *thức* làm công tác chuyển giao theo kiểu ba thời, người ta thường hiểu là kết nối sự sống giữa tiến trình trước và tiến trình sau. Trên mặt tu học thì *thức* này chính là trung gian để chuyển từ tiến trình trước sang tiến trình sau. Còn *danh* và *sắc* chỉ cho một chúng sinh hiện hữu đang sống. Hoặc nói cách khác về mặt tiến trình tu học, đó là một tổng thể của tiến trình thứ hai. Nếu *vô minh* và *hành* được chuyển giao như một tiến trình thứ nhất: do không hiểu biết, không tỉnh táo sáng suốt chúng ta có các hành vi, hành động tạo nghiệp. Khi tạo nghiệp rồi thì nhất thiết nó sẽ tác động đến tiến trình sinh tử luân

hồi, *danh* và *sắc* là hậu quả từ tiến trình sinh tử của nghiệp và báo dưới dạng một hiện hữu có cái biết. Tức là có tâm thức với thể xác vật chất.

Khi có *danh sắc* (chỉ cho một chúng sinh đang sống) thì sẽ có yếu tố thứ hai là *lục nhập*. Nói rõ hơn, đó là tương quan giữa *danh sắc* này với thế giới phải thông qua các cửa ngõ như thế nào. *Lục nhập* chính là lục căn và lục thức khi tương quan với lục trần. Tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và đối tượng của chúng. Như khi mắt nhìn thấy đối tượng mà mắt có thể nhìn được, ta gọi là vật thể, hình thể hay gọi là sắc trong lục trần. Thinh là âm thanh, là đối tượng của lỗ tai. Lỗ mũi thì ngửi mùi. Lưỡi thì nếm vị này vị kia. Thân thì đụng chạm mới nhận ra sự vật. Ý là năng lực biết đối với đối tượng mà nó tư duy, suy nghĩ hướng đến. Và tương quan giữa lục căn và lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp với nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý) được hình thành khi có sáu cái biết của sáu căn này, sáu giác quan này đối với sáu đối tượng của nó là sáu cảnh trần. Đó là: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

Vì thế khi nói *lục nhập* là nói sự tương tác giữa ba nhóm thành tố: sáu thành tố thuộc về giác quan, sáu thành tố là đối tượng của giác quan, sáu thành tố liên hệ cái biết của giác quan đối với đối tượng. Khi căn tiếp xúc với trần nếu không có cái biết của căn về trần đó chắc chắn nó không tạo thành mối liên hệ.

Ví dụ: mình đi bộ từ điểm A đến điểm B, do tâm mình đang hướng về điểm đến để giải quyết việc gì đó nên trên đường đôi lúc rất nhiều việc xảy ra mà mình chẳng để ý. Khi đến nơi có người hỏi, trên đường có thấy chuyện gì xảy ra không, mình lại trả lời là không thấy. Lý do là vì tâm mình đang bận rộn với cái mục đích đi đến điểm B, cho nên từ A đến B cái biết của mình không hướng đến các đối tượng bên ngoài. Trường hợp này cho thấy, tuy mắt thì mở nhưng mà không thấy, hoặc tai có nhưng mà không nghe, hoặc mũi có nhưng không nhận ra mùi gì hết,... Nói cho dễ hiểu, tức là khi sáu căn sáu trần có mặt đầy đủ nhưng mà cái biết của mình không hướng đến đối tượng cụ thể thì mình sẽ không nhận ra vì không có tương tác của hai bên với nhau.

Sau khi có *lục nhập* rồi tiếp theo là *xúc*. *Xúc* là cái cụ thể hơn về vấn đề này, ở chỗ lục căn tiếp xúc với lục trần. Khi đó không đơn giản là hai bên tiếp xúc mang tính vật lý mà trong cái *xúc* này, nó sẽ là yếu tố kết nối cho một đặc dụng tiếp theo, đó là *thọ*. *Xúc* chính là điểm tương tác giữa hai bên với nhau, giữa căn và trần. Khi mắt chúng ta nhìn thấy đối tượng mà mắt có thể thấy được là hình sắc, khi tai chúng ta nghe tiếng là âm thanh các loại, tức đối tượng của lỗ tai, khi mũi chúng ta ngửi thì đối tượng là các mùi, các hương hoặc là các đối tượng phù hợp, khi lưỡi chúng ta nếm các vị mặn ngọt chua cay, hoặc

thân chúng ta xúc chạm các đối tượng mềm cứng nóng lạnh, cũng như khi ý chúng ta suy nghĩ, tưởng nhớ đến các đối tượng trong tâm,... thì mỗi cái *xúc* như vậy sẽ tạo nên phản ứng trên mặt tâm lý hoặc trên thân thể. Do vậy khi có *xúc* thì lập tức có *thọ*.

Thọ hay *thụ* là do phát âm của từng vùng miền, có nghĩa là cảm giác khi mình tiếp xúc với đối tượng. Cảm giác đó về thân gồm có: 1/ *Khổ thọ* tức là những gì khiến mình khó chịu, khiến mình không thích hoặc làm cho mình bị đau đớn về thể chất, cho nên gọi là khổ về mặt sinh-vật-lý. 2/ *Lạc thọ là* cái gì làm cho mình khoan khoái, dễ chịu, mình thích, mình quyến luyến với nó về thân xác. 3/ *Phi khổ phi lạc thọ* là những tiếp xúc nào với thân thể mà yếu quá nên không ghi nhận được hoặc không tạo được cảm giác là khổ hay lạc.

Còn về mặt tâm lý người ta phân biệt cũng có ba loại, đó là: 1/ *Hỷ* tức là đối tượng khi *xúc* tạo nên cảm nhận dễ chịu, vui sướng, gây ra cảm giác yêu thích. 2/ *Ưu* là đối tượng khi xúc khiến lo nghĩ, buồn phiền, bực bội. 3/ *Vô ký* thì đối tượng xúc về mặt tâm lý yếu ớt quá cho nên không tạo được ấn tượng trong cảm xúc nên không ghi nhận. Như vậy khi có *xúc*, *thọ* - tức là cảm giác bắt đầu hình thành vấn đề là thích hay không thích, ghét hoặc là dửng dưng,...

Tiếp theo, khi có *thọ* thì một điều kiện nữa sẽ lập tức tiếp nối, đó là *ái*. Thực ra chữ *ái* ở đây không đơn giản chỉ là yêu thích như ý nghĩa bình thường

trong ái dục, luyến ái, mà nó gồm cả ý nghĩa phản diện. Nói đúng hơn là phản ứng trong chuỗi phản ứng này, *ái* hoặc *ố*, một là thích, hai là không thích. Khi mình thích điều A, đối tượng A thì về mặt nào đó, mình sẽ không thích một đối tượng khác không phải là A. Chẳng hạn như có người thích hoa hồng thì chưa chắc người đó thích hoa lan hay hoa huệ. Có người lại thích cả ba thứ đó nhưng chưa chắc đã thích hoa nhựa, hoa vải. Cho nên khi nói về *ái* chỉ là một phương diện của vấn đề, mặt kia của nó là *ố* nữa. Đại khái đó là một phản ứng về mặt tâm lý đối với đối tượng mình thích hay không thích hoặc là mình ghét. Khi có *ái* hoặc *ố* xuất hiện, hình thành nên tiến trình tạo nghiệp. Vì thích hay không thích, ghét hoặc các trạng thái tâm lý khác, đó là một phản ứng về mặt tâm lý thể hiện cảm tình. Cái gì mà mình yêu thích, cái gì mình chủ tâm, cố ý, cái gì mình bị nó lôi cuốn vào và bị động, cái đó chính là đầu mối của tạo nghiệp. Do vậy khi có *ái* cũng có nghĩa là bắt đầu tiến trình tạo nghiệp và khi tạo nghiệp thì sẽ chịu quả báo.

Khi có *ái* thì chắc chắn sẽ có *thủ*. Yêu thích thì người ta muốn bảo vệ nó, muốn ôm giữ nó, muốn gần gũi nó, muốn có nó bên cạnh thường xuyên. *Thủ* mang ý nghĩa như vậy. Và khi có *ái* và *thủ*, tiếp theo là *hữu* sẽ xuất hiện.

Hữu nếu phân tích theo lối thời gian thì nó là cầu nối cho một đời sống khác được xuất hiện, là một

dạng thức khác của *kiết sinh thức* mới, dựa vào ba khoảng thời gian: quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng trên mặt tiến trình nhận thức để tu tập, khi nói đến *hữu* là nói đến nghiệp đã hình thành, quả báo đã trổ - **hiện hữu**. Do vậy khi có *hữu* thì tiếp theo đó là *sinh* và *lão, tử* là chắc chắn. *Hữu* như vậy là điều kiện để xuất hiện một tiến trình mới khởi đầu bởi *sinh* và chấm dứt bởi *lão tử*. Một chúng sinh là một hiện hữu ra đời, tồn tại và để rồi phải hoại diệt. Và kèm theo nó là một chuỗi hệ lụy *sầu bi khổ ưu não*, đau khổ, phiền muộn, thống thiết,… tất cả những gì trên đời mà mỗi người trải qua đều phải gánh chịu.

Hiểu qua các thuật ngữ được sử dụng trong các tiến trình này để chúng ta biết rõ hơn về tiến trình tồn tại và hình thành của nghiệp, chịu khổ đau, phiền lụy do tạo nghiệp. Từ đó, chúng ta có thể điều chỉnh hành vi của mình trong đời sống, biết khi nào cần phải dừng lại.

Bây giờ trở lại vấn đề tu tập như thế nào dựa trên tiến trình này?

Mỗi người đang có mặt ở đây đồng nghĩa rằng chúng ta đang tồn tại. Khi tồn tại với các yếu tố mà trong lý Duyên khởi đã đề cập, chẳng hạn như *danh sắc, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh lão tử* thì cái gì đưa đến sinh tử, cái gì đưa đến đau khổ, cái gì đưa đến sanh hữu tương lai? Nếu chọn trong các duyên thì

trọng điểm và yếu tố then chốt chính là *ái*. Điều này phù hợp với các lời dạy của đức Phật về *Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ*. Ái là nguyên nhân chính khiến chúng sinh sinh tử luân hồi. Chúng là tham dục và tham ái dưới nhiều dạng:

- *Tham ái về dục*, ta gọi là tham dục (tức tham ái thuộc cõi Dục). Do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý xúc chạm với đối tượng, ái luyến đối với đối tượng, và hướng về mục đích là thỏa mãn ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thuỵ.

- *Tham ái về thanh tịnh*, sau khi chán chê tham ái đối với các dục, người ta sẽ tầm cầu thanh tịnh, muốn buông bỏ các đối tượng của Dục ái đi và thâm nhập vào cảnh giới vắng lặng, tồn tại lâu dài. Thiền và các cảnh giới thuộc Sắc giới là mục đích của chúng sinh tham ái thanh tịnh.

- *Tham ái đoạn diệt*, khi đạt được thanh tịnh, thỏa mãn trong thanh tịnh một thời gian thì rốt lại một số chúng sinh ở Sắc giới cũng chán cái thanh tịnh và muốn không tồn tại nữa, mà muốn chấm dứt luôn cho nên rơi vào cái gọi là tham ái đoạn diệt. Loại tham ái này thể hiện qua các cõi trời Vô sắc như là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Do đó ta thấy tất cả chúng sanh luân hồi sinh tử, đi tới đi lui cũng trong vòng tròn đó, không thể thoát ra ba loại tham ái này.

Nhưng *ái* do cái gì sinh ra? Để có *ái*, trước đó phải đi kèm các điều kiện làm nền. Ví dụ: chúng ta nên biết hiện hữu đầu tiên chính là *danh sắc*; từ *danh sắc* nếu phát triển đầy đủ ra là *lục nhập. Lục nhập* là có *xúc*, tức là tương tác giữa các bên với nhau. Khi có *xúc* lập tức có cảm giác tức *thọ*, các loại cảm giác có mặt sẽ sinh ra *ái* hoặc *ố*.

Do vậy, vấn đề mấu chốt của một người tu học là mình phải luôn luôn tỉnh táo, sáng suốt, không để bị *vô minh* chi phối. Khi tỉnh táo sáng suốt, mình sẽ nhận ra khi nào mình tham, khi nào mình sân. Khi nhận ra tham, sân đang chi phối, mình phải từ bỏ nó, không để nó điều động, sai sử thì mình sẽ không tạo nghiệp - tức là không có *hành*, không có *hành* thì sẽ không có *thức*. Khi có hành vi tạo tác, thì nó mới được sao chép, lưu trữ và chuyển giao (*thức)* cho tiến trình sau. Còn một khi mình không tạo thì nó không có dữ liệu để lưu trữ để sao chép hoặc là chuyển giao. Như vậy, bằng cách luôn luôn giữ mình tỉnh táo sáng suốt, hạn chế tối đa không bị các tham dục sai sử thì chúng ta sẽ từ từ bước ra được luân hồi sinh tử và có thể có đời sống ngay hiện tại này lành mạnh, thanh thoát chứ không phải tầm cầu ở một trú xứ xa xôi nào hết! Mấu chốt của sinh tử luân hồi là ở chỗ *thọ, ái*. Khi *thọ* tức cảm giác xuất hiện thì lập tức *ái/ố* xuất hiện.

Như thầy nói từ đầu, mục đích của buổi diễn giải, trình bày về lý Duyên khởi hôm nay là để cho

quý Phật tử hiểu qua ý nghĩa một số thuật ngữ Phật học cơ bản và việc ứng dụng hiểu biết ấy vào tu học. Thầy chỉ giảng vấn đề liên hệ bằng tiến trình, dựa trên lý Duyên khởi để tu học như thế nào. Hiện tại quyết định cho tương lai, và hiện tại là diễn trường cho những gì trong quá khứ đã gieo và nay phải gặt. Chỉ cần tâm sáng suốt, tỉnh táo thường xuyên, không để cho tham sân làm chủ mình, không tạo nên nghiệp mới và bình thản đón nhận quả báo của nghiệp cũ. Hy vọng quý Phật tử sẽ hiểu được ít nhiều về vấn đề này để có thể ứng dụng trong đời sống của mình.

Chương trình Vấn đáp Phật pháp số 27, năm 2019

HẠNH PHÚC TRONG ĐỜI SỐNG XUẤT GIA

Hôm kia chúng ta đã học về "Hạnh phúc và trách nhiệm trong đời sống hôn nhân". Chúng ta đã biết những việc cần phải hiểu, phải làm và phải ứng xử trong hôn nhân như thế nào. Hôm nay là một chủ đề ngược lại đó là: "Hạnh phúc trong đời sống xuất gia". Nếu hôn nhân là một trong những mục đích lớn của đời người thì xuất gia sống đời phạm hạnh, thoát tục lại là lĩnh vực khác. Đặc biệt đối với một số người, vấn đề này còn quan trọng hơn cả đời sống hôn nhân. Sau khi đã trải nghiệm, nếm trải khổ đau, phiền muộn, trói trăng của đời sống hôn nhân thì họ có nhu cầu được thoát khỏi nó. Có một bài thơ như sau:

Nhất bát thiên gia phạn,
Cô thân vạn lý du.
Kỳ vi sinh tử sự,
Giáo hóa độ xuân thu.

Đây là bài thơ âm Hán Việt phổ biến trong giới tu hành Phật giáo, đặc biệt ở Việt Nam và Trung Quốc. Nó vẽ ra trước mắt ta hình ảnh của một vị

Sa-môn tu hành theo Phật giáo, cô độc rong ruổi trên vạn dặm đường. Để rõ hơn, Sư ông sẽ dịch bài thơ này cho các con nghe:

- *Nhất bát thiên gia phạn*: "Nhất bát" là chiếc bình bát đi khất thực. "Thiên gia phạn" là nhận bố thí, cúng dường cơm bánh của quần chúng đủ thành phần trong xã hội. *Một chiếc bình bát thọ dụng cơm của ngàn nhà.* Nghĩa đen là vậy.

- *Cô thân vạn lý du*: "Cô thân" là một mình một bóng, không có người bên cạnh. Người xuất gia không vợ, không chồng, không gia đình. Với những vị có bản lĩnh đặc biệt, đã giác ngộ thì họ có thể một mình rong ruổi trên vạn dặm đường hoàn toàn không sợ hãi, hoàn toàn không nương tựa vào ai hết mà chỉ nương tựa vào chính mình. "Cô thân vạn lý du" nghĩa là *một thân một bóng rong ruổi, nhẹ bước trên vạn dặm đường.* Vì sao phải chọn lối sống cô đơn, cô độc, không nương tựa vào bất kỳ ai? Câu sau chính là câu giải thích.

- *Kỳ vi sinh tử sự:* Người chọn lối sống như vậy *vì mục đích giải thoát khổ đau vượt qua việc sống chết.* "Sinh tử sự" là việc sống chết. Khi nói sống chết là nói đến khởi đầu và kết thúc. Giữa hai thời điểm này là cả một cuộc sống dài đằng đẵng, có thể là vài ba chục năm đối với một số người, có thể là năm bảy chục năm đối với những người khác và một số ít thì tám chục đến

trăm năm. Nhưng ngắn hay dài phụ thuộc vào tâm lý, bên cạnh thời gian vật lý. Từ sinh đến tử, có một điều chắc chắn mà đức Phật đã dạy, đó là khổ sầu nhiều hơn vui vẻ. Với các con bây giờ, tuổi trẻ, còn đang khỏe và nhiều mơ ước, còn một tương lai ở phía trước cho nên chưa cảm nhận được nỗi phiền muộn, khổ cực của đời sống đâu. Nhưng các con về nhà hỏi thử ông bà xem, sau khi trải qua năm bảy chục năm trên cuộc đời này rồi bây giờ ông bà cảm thấy cuộc sống này buồn hay là vui, khổ hay là lạc? Các con sẽ nhận được câu trả lời na ná lời dạy của đức Phật, khổ nhiều hơn sướng, buồn nhiều hơn vui.

- *Giáo hóa độ xuân thu:* Đối với một vị xuất gia thì ngoài mục đích vượt qua sinh tử, giải quyết khổ đau còn có một vấn đề thứ hai nữa. Là khi thấy được lẽ đạo, thấu triệt được lời dạy của đức Phật, thì vị ấy tự mình chứ không phải ai bắt buộc (rất khác với cuộc sống gia đình là trách nhiệm bắt buộc gánh vác theo quy định của xã hội và pháp lý) ở đây, vị xuất gia sẽ *miệt mài dạy dỗ, giáo hóa để chuyển hóa người hữu duyên.* Với đạo Phật, chỉ có thể giáo dục, chuyển hóa một người đang khiếm khuyết, thiếu sót, lầm lỡ dần thay đổi bằng những phẩm chất tốt đẹp do tu tập, rèn luyện và nhận thức, chứ không phải ai cũng có thể độ được, cũng có thể dạy được. Cho nên gọi là giáo hóa, dạy dỗ đối những người hữu duyên, miệt mài giáo dục, chuyển hóa người không kể thời gian. "Xuân

thu" - hai từ này chỉ cho tháng năm. Ví dụ như hỏi bao nhiêu tuổi, ngày xưa cách hỏi văn vẻ là "Cụ được bao nhiêu xuân thu rồi?".

"Kỳ vi sinh tử sự, giáo hóa độ xuân thu" nghĩa là khi mình đã giác ngộ giải thoát, tự gánh lấy trách nhiệm giáo dục, giác ngộ những ai hữu duyên biết lắng nghe để họ tự thấy ra được gốc gác của vấn đề, chuyển hóa đời sống của họ, điều chỉnh lại thân tâm họ. Và vị này không mệt mỏi trong sứ mạng tự mình chọn không màng đến tháng năm. Bài thơ này vẽ ra trước mắt chúng ta một hình ảnh đẹp của đời sống xuất gia tu hành và nó đã được khẳng định trong một lời dạy của đức Phật, ngay buổi đầu khi Ngài vận chuyển bánh xe pháp, câu chuyện như sau:

Đó là thời điểm vào năm đầu tiên sau khi thành đạo, khi đã độ được những đệ tử đầu tiên là nhóm năm vị do ngài Kiều-Trần-Như đứng đầu. Sau mùa mưa năm đó, đức Phật lại gặp tiếp một nhóm năm mươi tư vị công tử, giàu có, đại thiếu gia, mà lãnh đạo của nhóm đó chính là công tử Yasa, con trai của bà tín nữ dâng cơm sữa cho Ngài dùng trước đêm Ngài giác ngộ. Công tử Yasa cũng được đức Phật điểm đạo, chỉ cho thấy con đường và chẳng bao lâu cũng giác ngộ, giải thoát như nhóm đệ tử đầu tiên. Bấy giờ năm vị đệ tử đầu tiên và nhóm năm mươi tư người này cùng với đức Phật tổng cộng là sáu mươi vị Phật xuất hiện. (Đức Phật là Phật Toàn Giác, các vị kia gọi là Thinh

Văn Giác vì nghe đức Phật giảng mà được giác ngộ). Đức Phật trước mặt đầy đủ các môn đệ của mình - những bậc cũng đã giác ngộ như Ngài, đủ bản lĩnh, trình độ để hoằng hóa - Ngài dạy như thế này: "*Này các tỳ-khưu, hãy du hành vì hạnh phúc cho quần chúng, vì an lạc cho quần chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người. Chớ có đi hai người một chỗ. Này các tỳ-khưu, hãy thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Hãy tuyên thuyết Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Có các chúng sinh sinh ra ít nhiễm bụi đời, nếu không được nghe pháp sẽ đi đến hoại diệt. Họ sẽ trở thành những vị thâm hiểu Chánh pháp." (Tương Ưng Bộ kinh, S.i.105).* Đó là tuyên ngôn đầu tiên của đức Phật về sứ mạng giáo dục hoằng pháp và Ngài đặt trọng trách đó lên nhóm môn đệ đầu tiên của mình.

Ngài cũng nói thêm: "*Này hỡi các tỳ-khưu, hãy hoằng dương Giáo pháp, toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, toàn hảo ở đoạn cuối cùng, toàn hảo trong cả hai, tinh thần và văn tự. Hãy công bố đời sống thiêng liêng cao thượng, vừa toàn thiện vừa trong sạch. Chính Như Lai cũng đi. Như Lai sẽ đi về hướng Uruvela ở Senanigāma để hoằng dương Giáo pháp. Hãy phất lên ngọn cờ của bậc thiện trí. Hãy truyền dạy Giáo pháp cao siêu. Hãy mang lại sự tốt đẹp cho người khác. Được vậy là các con đã hoàn tất*

nhiệm vụ". Nghĩa là phải khéo léo vận dụng phương tiện, nói năng, phương pháp để truyền đạt sao cho những người nghe có tâm học đạo người ta hiểu được.

Bài thơ này chính là dựa trên nền tảng lời dạy của đức Phật. Thông điệp hoằng pháp, giáo dục đầu tiên đức Phật đã đặt gánh nặng này, trách nhiệm này cho nhóm môn đệ đầu tiên của mình, kể cả Ngài là sáu mươi vị A-la-hán, sáu mươi vị Phật đầu tiên xuất hiện ở giai đoạn đó.

Bây giờ chúng ta đi sâu vào nội dung.

1. Xuất gia là gì?

"Xuất gia" chữ Hán là rời khỏi gia đình. Nghĩa là trước đây mình có gia đình, ông bà, cha mẹ, họ hàng, hoặc có vợ chồng, con cái, bây giờ mình rời khỏi nhà để sống đời sống không nhà, với mục đích "kỳ vi sinh tử sự" như trên đã nói để giải quyết chuyện sinh tử, sống chết của một đời người và vượt qua nỗi khổ, niềm đau. Mục đích của xuất gia là như vậy, chứ không phải là bỏ cái nhà nhỏ của mình để vào cái nhà lớn như tu viện, nhà chùa. Chùa chiền là tài sản chung của cộng đồng Tăng chúng do thập phương tín thí hùn góp, hỗ trợ xây dựng để cho các vị tu hành nương náu. Không phải tài sản riêng của ai cả. Đúng như đức Phật dạy, không ai được phép biến của công này thành tư riêng của mình. Quy định trong nhà Phật rất rõ ràng về chuyện này. Những gì trong

đời sống hằng ngày từ cái ăn cái mặc, thuốc men trị bệnh,... của người xuất gia là hoàn toàn nhờ sự hỗ trợ của thập phương tín thí. Cho nên phải sống đúng với ý nghĩa, mục đích mà mình đã chọn.

Chính xác chữ "xuất gia" trong tiếng Pāḷi là "pabbajati", động từ này có nghĩa là rời khỏi gia đình để gia nhập Tăng đoàn - cộng đồng những người tu hành theo đức Phật. Rời bỏ gia đình, gia nhập Tăng đoàn để thực hành con đường thoát khổ nhằm hướng đến một đời sống an lạc, giải thoát.

2. Mục đích của xuất gia.

Khi đức Phật hoằng hóa, truyền bá giáo pháp, có rất nhiều người sau khi nghe Ngài giảng về con đường thoát khổ thì họ từ bỏ gia đình, từ biệt vợ con hoặc chồng con xin xuất gia. Thủ tục đầu tiên khi xuất gia khá đơn giản, thậm chí có người sau khi nói từ biệt xong liền đi ngay nên đã tạo phản ứng cho những người ở trong gia đình, khi chưa được đồng thuận. Chẳng hạn có người xin cha mẹ đi nhưng cha mẹ không cho thì bỏ đi, làm cha mẹ phải sầu khổ. Câu chuyện là lúc đức Phật về thăm lại quê hương của mình tại thành Kapilāvatthu thì hoàng tử Rāhula, khi đó khoảng bảy tuổi, được mẹ là công nương Yasodharā xúi cậu bé đi tới gặp vị Sa-môn dẫn đầu giáo đoàn, bà nói: "Người đó là cha con đó (vì khi sinh ra chú bé chưa được nhìn thấy cha). Hãy xin cha trao lại cho con gia tài, để sau này đất nước này thuộc

về con." Hoàng tử Rāhula tới gặp đức Phật và thưa lại lời mẹ dạy, xin cha trao lại gia tài. Đức Phật suy nghĩ, nên trao cho chú gia tài thế gian hay gia tài bậc Giác ngộ. Và đức Phật sau khi suy nghĩ đã quyết định: Như Lai sẽ trao quyền thừa kế thánh sản, không phải gia sản thế tục cho con. Ngài dạy Rāhula: "Con hãy đi theo vị Sa-môn kia, vị đó sẽ giúp cho con có được gia sản". Và người được giao trách nhiệm đó là ngài Xá-Lợi-Phất. Ngài Xá-Lợi-Phất làm lễ xuống tóc và Rāhula trở thành chú sa-di đầu tiên trong Tăng đoàn. Sau này, trong thời gian tu học, thấm nhuần lời dạy của đức Phật, đến khi cơ duyên đầy đủ, Sa-môn Rāhula đã chứng đắc đạo quả A-la-hán. Thời gian đầu khi nghe tin Rāhula xuất gia thì vua Tịnh-Phạn, cha của đức Phật rất buồn. Người than thở: "Con thì xuất gia làm Sa-môn! Giờ cháu cũng đi theo nữa thì tương lai đất nước này, quốc độ này sẽ trao cho ai." Nhà vua buồn vì chưa được chia sẻ, chưa được hỏi ý kiến mà Rāhula đã trở thành người xuất gia. Vì vậy một hôm vua mới đến gặp đức Phật thưa sự việc: "Bạch Thế Tôn, khi Thế Tôn từ bỏ hoàng cung đi xuất gia trẫm hết sức đau đớn, buồn khổ. Nhưng rồi thời gian cũng nguôi ngoai, trẫm cũng vượt qua được vì dù sao cũng còn cháu nội là Rāhula. Nhưng bây giờ Rāhula cũng bỏ trẫm mà đi, trong khi trẫm hoàn toàn không được hỏi ý kiến, cho nên trẫm hết sức thông cảm với người cha, người mẹ, người ông, người bà mà con cháu đột ngột bỏ đi xuất gia khi không xin phép hay chưa được

đồng tình. Xin đức Thế Tôn từ nay, nếu những người trẻ muốn xuất gia, hoặc là người có gia đình muốn xuất gia thì phải trao đổi ý kiến với người thân của mình, nên có sự đồng thuận với nhau trước khi xuất gia thì tốt hơn". Và đức Phật đã chấp nhận lời thỉnh cầu của vua Tịnh Phạn và đã khiến nó trở thành một quy định cho người muốn xuất gia trong Phật giáo.

Từ đó về sau, vị xuất gia nào đang ở với cha mẹ mà chưa được cha mẹ đồng ý thì hầu hết là không được nhận, trừ một số trường hợp đặc biệt. Trường hợp đặc biệt như ngài Xá-Lợi-Phất, là con trai cả, sau khi ngài xuất gia, lần lượt trong gia đình các em trai, gái, tất cả bảy người lần lượt xuất gia hết. Mẹ ngài Xá-Lợi-Phất do vậy oán hận Tăng đoàn, oán hận đức Phật. Bà nói vì Gotama mà con cái bỏ bà đi hết, để bà cô đơn tuổi già một mình. Ngài Xá-Lợi-Phất biết một người cháu trai có duyên, cũng sẽ xuất gia cho nên mới dặn chư Tăng trong vùng rằng: "Sắp tới tôi có đứa cháu dáng dấp thế này, tuổi tác thế kia ở vùng đó, nếu đến xin xuất gia thì quý ngài cứ nhận đi vì mẹ tôi sẽ không cho. Nhưng tôi với vai trò là trưởng bối trong gia tộc sau mẹ, tôi biết duyên của cháu nên tôi cho phép cháu xuất gia." Vào thời điểm đó, người cháu của ngài Xá-Lợi-Phất làm lễ thành hôn với một cô gái, và đó là người thừa kế của gia tộc giàu có này, cậu đang tuổi trẻ, thanh xuân phơi phới. Theo tập tục địa phương, người ta mời hai người có tuổi tác cao nhất vùng đó, con cháu đông đảo nhất và tương đối

hạnh phúc, đến để chúc phúc cho cặp vợ chồng trẻ này. Người ta có quan điểm rằng, hai người già, có phúc, khi đến chúc phúc thì hai vợ chồng trẻ sau này cũng sẽ sống lâu, nhiều con nhiều cháu (một trong những ước mơ của người đời). Khi được hai ông bà cụ làm lễ chúc phúc, chú rể khi nghe lời chúc, đã ngước nhìn lên và trông thấy hai ông bà cụ da nhăn, tóc bạc, lụm khụm. Trong đầu óc liền liên tưởng về thời gian sau này, mình sẽ trở thành người già, cùng một bầy con cháu, đi đâu cũng phải có người dìu đỡ. Một tương lai hoàn toàn không sáng sủa! Chú rể lập tức khởi lên ý định xuất gia. Vào đêm động phòng, cô dâu sau một ngày mệt mỏi vì lễ nghi nên ngủ mê mệt, chú rể liền bỏ nhà ra đi, tìm đến tu viện gần đó xin được xuất gia. Vì đã được dặn trước nên chư Tăng đã tiếp nhận chú và làm lễ nhập chúng. Thêm một lần nữa nỗi oán hận đối với đức Phật và Tăng đoàn của mẹ Ngài Xá-Lợi-Phất càng sâu dày hơn. Nhưng bà là người có duyên lành nên về sau được ngài Xá-Lợi-Phất quay trở lại độ bà, giải quyết được vấn đề oán hận lâu nay, giúp bà thấy ra được lợi ích của đời sống xuất gia. Đó là vào dịp ngài biết phúc duyên của mẹ đã đến lúc chín muồi nên xin đức Phật trở lại quê nhà nhập diệt và được đức Phật cho phép. Thân mẫu của ngài dù bên ngoài đối xử lạnh nhạt vì tâm đầy oán hận nhưng tình mẫu tử khiến bà quặn thắt lòng khi thấy con bị bệnh kiết lỵ hành hạ nên vẫn âm thầm giám sát, nhắc nhở mọi người phục vụ ngài. Nhờ vậy, trong

đêm cuối cùng ấy bà chứng kiến rất nhiều bậc thiên nhân đến thăm viếng con mình lúc trời đã khuya. Các vị khách này có nhan sắc đẹp đẽ, hào quang rực rỡ, chói sáng. Những vị đến sau khi đêm càng khuya thì ánh hào quang càng rực rỡ, chói sáng hơn những vị đến thăm trước. Bà cụ tò mò vào hỏi và được ngài Xá-Lợi-Phất cho biết: "Vị cuối cùng mà mẹ thấy chính là vị Thượng đế Đại Phạm Thiên mà mẹ thờ đấy. Những vị đó khi đến gặp con, giống như chú sa-di đến phục vụ thầy mình." Khi hiểu được, tận mắt chứng kiến, thấy con mình uy tín và vị trí cao cả như vậy, niềm tin về tín ngưỡng trước đây của bà mẹ đều đổ vỡ hết. Đồng thời bà bắt đầu khâm phục, nể phục người con mình. Từ giây phút đó, bà có niềm tin với đức Phật. Tâm bà thay đổi và bắt đầu hướng về Tam Bảo. Khi thấy tâm mẹ mình đã sẵn sàng, ngài Xá-Lợi-Phất mới nói những điều phù hợp với bà, chẳng bao lâu bà thấy rõ được bản chất và giác ngộ. Bằng cách đó ngài Xá-Lợi-Phất đã độ cho mẹ mình.

Bây giờ trở lại vấn đề. Khi đức Phật đi truyền bá chánh pháp và sự nghiệp truyền bá chánh pháp của đức Phật ròng rã suốt bốn mươi lăm năm, Ngài thuyết giảng rất nhiều, gặp rất nhiều đối tượng khác nhau, từ những người nghèo khổ đến những bậc đại gia quyền quý, của cải vô số kể hoặc là các vua chúa. Có ba người đệ tử của đức Phật đại diện cho giai cấp thấp trong xã hội thời bấy giờ như:

- Thứ nhất là một người nghèo khổ, không một xu dính túi, là người kiếm sống bằng một công việc thấp kém nhất xã hội. Người này hằng ngày vào sáng sớm, đi vào các nhà giàu sang, quyền quý hốt chất thải, tức phân người gánh ra ngoại thành đổ, cung ứng cho các nơi trồng trọt. Làm nghề đó người ta khinh lắm, không ai dám tới gần vì hôi thối, dơ bẩn. Vậy mà khi có duyên gặp đức Phật và được độ trở thành một bậc Sa-môn nổi tiếng về đạo hạnh. Đến nỗi nhà vua xứ ấy khi biết vị Sa-môn đó ngày xưa là người đổ phân, bây giờ trở thành một vị thánh cũng quỳ xuống lạy, đảnh lễ.

- Thứ hai, đệ tử đức Phật có một tín nữ về sau này liễu ngộ cũng trở thành vị thánh. Đó là một nàng kỹ nữ - Kỹ nữ nổi tiếng chứ không phải loại lang thang ngoài đường. Các vương tôn công tử muốn gặp phải hẹn trước, phải đủ tiền mới được ngồi nói chuyện. Còn muốn cô đánh đàn cho nghe, múa cho xem thì phải bỏ ra vô số tiền bạc. Và khi biết đến Phật pháp, cô cúng dường cả một vườn xoài rộng lớn của cô làm nơi trú chân cho đức Phật, chư Tăng ghé lại nghỉ ngơi và hoằng pháp. Về sau người phụ nữ này xuất gia và cũng trở thành một vị thánh ni.

- Thứ ba là một ông tướng cướp. Một tướng cướp giỏi vô cùng. Ông này chạy nhanh hơn ngựa, cho nên mọi kẻ thù gặp ông đều không thoát được. Ông này bị thầy của mình lừa rằng: *"Nếu con đi giết*

cho đủ một ngàn người và mang về cho thầy một ngàn ngón tay thì thầy sẽ truyền cho con mật pháp để con trở thành vô địch". Ông bị mắc bẫy vì rất kính phục thầy và rất hiếu học. Người thầy này muốn hại cậu học trò vì bà vợ nhỏ của thầy lại mê cậu học trò, cho nên ông thầy bày ra chuyện này. Ông nghe lời thầy, đi chặn đường giết người lấy ngón tay. Quốc vương xứ đó cử mấy đội lính thiện chiến tới nhưng không địch nổi, đều bị đánh cho tan tác. Và khu rừng nơi ông ở trở thành địa điểm bất khả xâm phạm. Những người vô tình đi vào khu vực này đều bị sát hại. Ông giết đến 999 người thì duyên lành chợt đến. Hôm ấy đức Phật nhìn thấy duyên lành của ông, Ngài liền xuất hiện trước mặt ông. Đúng ra hôm đó không còn người nào khác để ông giết cho đủ túc số một ngàn người, đột nhiên ông chợt nhớ đến bà mẹ, ông muốn về gặp mẹ mình để hoàn thành chuyện đó. Khi người ta giết người quá nhiều, tâm độc ác chế ngự suốt ngày đêm khiến người ta mù quáng, làm hại người thân mình mà không biết. Cũng đúng lúc ấy bà mẹ đang trên đường đến khu rừng ấy để tìm con, khuyên con bỏ ác làm lành. May thay đức Phật xuất hiện chắn đường, ông mừng quá vì thấy có người thế mạng, liền vác dao rượt theo. Nhưng ông càng chạy càng đuối sức mà vẫn không thể nào bắt kịp vị Sa-môn! Mệt đến mức không tiếp tục được nữa ông dừng lại và la lên: *"Này ông Sa-môn! Sao ông đi nhanh vậy? Tôi chạy theo ông mệt gần đứt hơi mà vẫn không theo kịp. Ông*

dừng lại tôi hỏi cái này." Đức Phật dừng chân và quay lại nói: *"Như Lai không chạy. Như Lai dừng lại từ lâu rồi. Chính con mới là người đang chạy."* Là người cực kỳ thông minh nên ông sát thủ này bị câu nói của vị Sa-môn làm cho bàng hoàng. Ông ta vặn lại: *"Ông nói dừng lại là dừng lại cái gì? Rõ ràng ông đi còn tôi thì chạy theo, vậy mà ông nói dừng, không lẽ Sa-môn nói láo."* Đức Phật tiếp: "*Không! Như Lai dừng là dừng tất cả những hành động, những việc làm hại mình hại người từ lâu rồi. Như Lai dừng tất cả các ác nghiệp không còn tạo nữa. Còn con đang tạo vô số ác nghiệp. Nếu Như Lai không xuất hiện ở đây thì chỉ một chốc nữa mẹ con tới gặp con để khuyên con, con có thể sẽ giết bà ấy. Khi đó tội ác trên thế gian này có bao nhiêu đi nữa cũng không bằng giết cha giết mẹ. Đó là tội ác lớn nhất mà con người phạm phải."* Nghe như vậy ông bàng hoàng. Lời nói của đức Phật đã thức tỉnh ông. Ông hỏi: *"Bây giờ con phải làm thế nào?"*. Đức Phật trả lời: *"Con phải dừng ngay ác tâm của con đi." Ông hiểu ý đức Phật đằng sau câu nói này nên ông thưa: "Vậy thì ngài Sa-môn cho con theo ngài. Con không còn muốn sống đời sống trước đây nữa. Xin Ngài cho con làm đệ tử của Ngài."* Đức Phật chấp thuận. Về sau, mỗi khi đức Phật đi đâu, có ông đi cùng trong Tăng đoàn, dân chúng trông thấy đều sợ hãi bỏ chạy hết. Quân đội báo về thành, đức vua phải huy động một đoàn quân đi theo hộ vệ đến gặp đức Phật hỏi vì sao đức

Thế Tôn độ một tên sát nhân cùng cực như thế? Đức Phật từ tốn cho biết: "*Con Như Lai trước đây là kẻ sát nhân vô địch nhưng bây giờ một con kiến, con sâu cũng không giết.*" Nhà vua tin lời đức Phật nên dẫn quân trở về thành, không truy tội và bắt giữ kẻ cướp lừng lẫy kia nữa. Nhưng vì đã giết quá nhiều người, gây thù chuốc oán khắp nơi nên khi biết vị này đã xuất gia và trở thành vô hại, những gia đình có người thân bị giết, đã ném gạch đá, cà chua, trứng thối hoặc đồ xấu xa, bẩn thỉu lên người ông để cho hả cơn giận khiến cho thời gian đầu mới xuất gia của vị đó rất là khổ. Cứ ra đường đi khất thực là bị người ta chửi mắng, bị chọi đá, gạch nhưng vị này vẫn kham nhẫn. Chính vì thế mà biệt danh của Ngài về sau được biết là "vô não", nghĩa là không làm hại, không làm phiền ai, không làm cho ai phải đau khổ.

Vị này được đời sau biết đến vì một câu nói chân thực. Chuyện kể rằng, một hôm, trên đường đi khất thực, chợt nghe tiếng kêu khóc thảm thiết của một nữ nhân nên vị tỳ-khưu này dừng lại hỏi thăm. Người ở đó cho biết, có một sản phụ chuẩn bị sinh con, mà vì sinh khó nên đang quằn quại đau đớn, người thân trong nhà cũng buồn rầu lo lắng lắm. Nghe tiếng gào khóc trong đau đớn của sản phụ vị này xúc động quá, muốn giúp mà không biết cách nào nên nhanh chóng về gặp đức Phật, thưa lại câu chuyện mình vừa chứng kiến. Đức Phật nói: Chuyện này

muốn giúp không khó. Bây giờ con quay lại nhà đó và nói thế này: "*Kể từ khi tôi được sinh vào dòng các vị Giác ngộ, tôi chưa bao giờ khởi lên tâm niệm muốn hại người, hại vật. Đây là lời chân thật. Do năng lực của lời nói chân thật này, mong rằng người phụ nữ đang đau khổ vì sinh con gặp khó khăn kia được sinh sản dễ dàng, mẹ tròn con vuông."* Con chỉ cần nói như vậy sẽ giải quyết được vấn đề. Vị tỳ-khưu này đã quay lại trước lều của người sản phụ và lặp lại lời đức Phật dạy, ngay sau đó người phụ nữ đã sinh một cách dễ dàng. Đó là oai lực của chân thật.

Thầy cũng đã làm điều này mấy lần, thầy sử dụng câu nói của vị này giúp cho những Phật tử sinh khó, sinh mổ hay sinh thường và dù thầy ở xa đi nữa, khi thầy hướng tâm giúp cho người ta ở một nơi nào đó trên địa cầu này đều thành công và nhận được phản hồi về là mẹ tròn con vuông, bình an hết. Đó là oai lực chân thật từ lời phát nguyện của ngài Vô Não. Bây giờ trở lại bài học, chúng ta đã đi quá xa rồi.

Mục đích của xuất gia, ngoài việc giải quyết vấn đề sinh tử của bản thân, việc thứ hai là giúp người khác được thoát khổ. Và nội dung suốt bốn mươi lăm năm đức Phật truyền bá bằng nhiều cách, nhiều pháp thoại khác nhau nhưng luôn luôn chỉ hướng về một nội hàm, đó là Con đường thoát Khổ. Con đường thoát Khổ đó dựa trên nhận thức đúng về một hiện tượng. Hiện tượng đó là gì? Chính là *hiện tượng khổ,*

các nỗi khổ niềm đau khác nhau của nhân loại. Thứ hai là chỉ ra nguyên nhân gì khiến cho chúng sanh phải Khổ. Thứ ba là chấm dứt Khổ. Và muốn hướng đến mục đích chấm dứt Khổ thì phải làm thế nào? Đó là phải thực hành Con đường thoát Khổ, tức là Bát Chánh đạo gồm tám thành tố: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định - tên tám nhóm trong khóa học của các con. (các học viên đã được học khái quát về Tứ Diệu đế trong khóa học).

Bây giờ, để biết đời sống của một vị Sa-môn như thế nào chúng ta hãy nghe đoạn kinh dưới đây. Và sư ông sẽ giải thích vắn tắt nội dung của một bài kệ được đức Phật dạy cho các vị xuất gia, cần phải hằng ngày suy niệm, nghiền ngẫm về bài kệ này để tự nhắc nhở mình. Bài kệ có tên là "Thập quán Sa-môn hạnh".

("Thập" là mười, "quán" là suy nghĩ, nghiền ngẫm cho thấu đáo vấn đề, "Sa-môn hạnh" là lối sống của vị Sa-môn.)

Xuất gia nghi mạo khác đời
Sống nương đàn-việt, thảnh thơi cửa Thiền
Tư cách, bổn phận cần chuyên
Oai nghi tế hạnh không phiền đến ai
Nếu đồng Phạm hạnh chê bai
Sớm lo cảnh tỉnh, miệt mài tu thân

Nhân, vật yêu mến xa gần
Vô thường tan hợp, xoay vần hợp tan
Nghiệp là tài sản đa mang
Nghiệp là quyến thuộc lại càng chớ khinh
Nghiệp là sở ỷ, sở sinh
Nhân quả thiện ác phân minh nhiệm mầu
Ngày đêm thấm thoắt bóng câu
Làm gì xứng hạnh tầm cầu vô sinh
Trong không-tịch-xứ tinh cần
Độc cư Thiền tịnh phá dần tham, sân
Tu hành Pháp bậc cao nhân
Ngộ Chánh tri kiến giả chân tỏ tường
Đến khi sanh mạng vô thường
Các đồng Phạm hạnh tư lường hỏi han
Xét mình tâm đã bình an
Ra đi chẳng thẹn cùng hàng Sa-môn.

Bây giờ sư ông sẽ lần lượt giải thích để các con hiểu.

- *Xuất gia nghi mạo khác đời*: tức là dáng dấp, hình tướng bên ngoài khác người đời, người thế tục. Người đời thì áo quần thời trang đủ loại còn vị Sa-môn thì "đầu tròn áo vuông" - nói nôm na vậy.

- *Sống nương đàn-việt, thảnh thơi cửa Thiền*: tức là mọi nhu cầu trong đời sống như cái ăn, cái mặc,

cái uống, thuốc men trị bệnh, tất cả đều nương vào đàn-na tín thí. "Đàn-na" là từ phiên âm của từ "dāna" - là cúng dường, bố thí, chia sẻ. "Đàn-việt" cũng là từ phiên âm với nghĩa tương tự như "đàn-na". Như vậy khi vào trong tu viện, sống đời tu học thảnh thơi vì không phải bận rộn mưu sinh hay suốt ngày đem chạy đuổi theo các tham cầu, tham ái đủ loại.

- *Tư cách, bổn phận cần chuyên*: do được đàn-na tín thí hỗ trợ cho mình tu học, mình được thảnh thơi, thì người tu hành phải siêng năng chăm chỉ, giữ gìn tư cách của mình. Và những việc bản thân cần phải làm, nên làm, nên gánh vác thì phải tích cực hành trì, không được biếng nhác bê trễ.

- *Oai nghi tế hạnh không phiền đến ai:* "Oai nghi" tức đi, đứng, ngồi, nằm ngồi, nói năng ứng xử, các cử chỉ hành vi lớn nhỏ phải chuẩn mực, nghiêm túc mới tạo được thiện cảm và sự tôn trọng của người khác. "Giới hạnh" tức là người tu hành phải thọ trì những quy định ở trong nhà Phật dành cho người xuất gia. Đối với Tăng-già hay tổ chức thì có trách nhiệm về hành vi và ứng xử của mình trong mọi hoàn cảnh, mọi đối tượng.

Vậy khi *"tư cách, bổn phận cần chuyên; oai nghi tế hạnh không phiền đến ai"* được làm đúng thì sẽ không làm cho người khác khó chịu, không gây cho người khác bực bội.

- *Nếu đồng Phạm hạnh chê bai*: "đồng Phạm hạnh" tức là người đồng tu, cùng sống đời xuất gia như mình. Chữ "Phạm hạnh" là cái hạnh của vị Phạm thiên. Phạm thiên là vị trời trong Ấn giáo. Để trở thành một vị Phạm thiên thì phải có đời sống thanh tịnh, cho nên học hạnh Phạm thiên là tập sống đời sống thanh tịnh, nội tâm có từ bi hỷ xả.

- *Sớm lo cảnh tỉnh miệt mài tu thân*: Phải thường xuyên tự nhắc nhở mình, nếu mình không siêng năng chăm chỉ tu học, điều chỉnh thân tâm thì mình không xứng đáng là vị Sa-môn.

- *Nhân, vật yêu mến xa gần*: Trong cuộc đời này, người, vật hoặc cảnh vật, bất kỳ cái gì mình từng trải qua, từng tiếp xúc, chung sống và gắn bó thì hôm nay gặp, ngày mai có thể sẽ chia tay, hôm nay tụ, ngày mai sẽ tán. Đó là quy luật. Nếu mình thương mến cái gì thì khi xa lìa mình sẽ khổ đau vì cái đó. Cho nên người tu hành phải tập nhìn ngắm cuộc đời với thái độ khách quan, tập làm chủ tình cảm của mình thì khổ đau mới bớt.

- *Vô thường tan hợp, xoay vần hợp tan*: là diễn tả trạng thái thay đổi liên tục của cuộc đời. Bởi vì hễ mình thương yêu, gắn bó nhiều thì khi phải lìa xa, mất mát mình phải chịu khổ đau lắm, bị tổn thương nhiều hơn.

- *Nghiệp là tài sản đa mang; nghiệp là quyến thuộc lại càng chớ khinh*: "nghiệp" là dịch từ chữ

“kamma” chỉ cho một hành vi có chủ tâm, chủ ý. Tức là một hành vi gieo nhân, theo quy luật nó sẽ có quả. Hành vi thì xuất phát từ thân, khẩu, ý tức là từ thân thể của chúng ta, từ lời nói của chúng ta và từ suy nghĩ của chúng ta. Do vậy cần phải hiểu biết tính chất của nghiệp để tu dưỡng. Nghiệp thiện đưa đến quả báo lạc, còn nghiệp bất thiện thì mang đến khổ đau. Tuy nhiên, nghiệp thiện cho ta giàu sang, phú quý, địa vị thì chính nó ràng buộc mình, cột trói mình. Nghiệp bất thiện làm cho mình khổ đau nhiều mặt: chết yểu, bệnh tật, sinh ra bất hạnh nhiều thứ, thua kém người khác nên khổ đau nhiều hơn. Cả hai loại nghiệp này chính là “người thân” của mình chứ không phải cha mẹ, anh em, không phải chị em, không phải thầy tổ. Chính hành vi của mình và hậu quả của nó luôn đi theo mình như bóng đi theo hình vậy. Cho nên gọi “nghiệp là quyến thuộc” là vậy - không thể xem thường nó đâu. Mình vui buồn gì cũng là do nó, mà nó là do mình tạo ra và nó quay trở lại để “phục vụ” mình tối đa.

- *Nghiệp là sở ỷ, sở sinh; nhân quả thiện ác phân minh nhiệm mầu*: nghiệp không đâu xa hết, nó sinh ra từ mình và là chỗ dựa của mình, của mỗi chúng sinh. Mỗi hành vi khi vừa thể hiện, một ý niệm mới khởi lên trong tâm (chứ chưa nói đến hành vi), đã hình thành ngay là nghiệp thiện hay nghiệp ác - “nhất niệm khởi thiện ác dĩ phân” - là tốt lành hay xấu độc,

và nó sẽ quyết định hậu quả sau này tốt cho mình hay là không tốt cho mình.

- *Ngày đêm thấm thoắt bóng câu. Làm gì xứng hạnh tầm cầu vô sinh?*: "câu" là con ngựa non, con ngựa còn nhỏ tuổi. Có câu chữ Hán: "bạch câu quá khích" có nghĩa là: Ngày và đêm như bóng ngựa thoáng qua khe cửa. Như dân gian thường nói: Mới sáng đó mà đã tối rồi. Điển tích này nói đến sự thay đổi hết sức nhanh chóng của thời gian. Kiểu như: "Ngày vui ngắn chẳng tày gang. Trông ra ác đã ngậm gương non đoài" - như thơ cụ Nguyễn Du nói vậy. Do vậy hãy suy nghĩ đi! Trong suốt ngày hôm nay mình đã sống như thế nào, có xứng đáng với cái hạnh tu học, mục đích tu học của mình không, có xứng đáng với hạnh tầm cầu vô sinh của người xuất gia hay không. Người Sa-môn cần phải tự vấn mình như vậy.

- *Trong không - tịch - xứ tinh cần*: "không - tịch - xứ" là nói về các trú xứ, nơi chốn tu tập vắng lặng, yên tĩnh, xa phồn hoa đô hội, khu dân cư phù hợp với người xuất gia. Một khi đã có điều kiện không gian thích hợp như vậy cần phải siêng năng chăm chỉ hơn nữa.

- *Độc cư Thiền tịnh phá dần tham, sân*: việc thiền tập để thanh lọc tâm phải một mình chứ không phải tụ tập nhiều người. Sau khi hiểu được ý chỉ, lời dạy của đức Phật và con đường tu tập thì phải tự mình

kiếm nơi thanh vắng một mình, lặng lẽ quán chiếu để phá dần tham sân ở trong lòng.

- *Tu hành Pháp bậc cao nhân*: hành trì, thực hành nhằm điều chỉnh, thay đổi thân khẩu ý của mình theo hướng tích cực, hướng thượng phải dựa trên lời dạy của đức Phật, tức là bậc cao nhân.

- *Ngộ Chánh tri kiến giả chân tỏ tường*: bằng cách siêng năng chăm chỉ tu hành như thế, cho đến lúc chín muồi các điều kiện sẽ thấy ra nguyên nhân, cội nguồn của khổ đau, phiền não. Một khi thấy rõ như thế rồi tức là giác ngộ, là đã có được Chánh tri kiến, nghĩa là thấy rõ bản chất, nguyên nhân sinh ra các hiện tượng khổ đau từ đâu,... đã phân biệt rõ đâu chân đâu giả rồi, tức là hoàn thành được mục đích đời sống xuất gia tu học.

- *"Đến khi sinh mạng vô thường,*
Các đồng Phạm hạnh tư lường hỏi han.
Xét mình tâm đã bình an,
Ra đi chẳng thẹn cùng hàng Sa-môn."

Do vậy: *Đến khi sanh mạng vô thường*: vô thường là cách nói khéo léo chỉ cho cái chết hoặc bệnh hoạn sắp chết. *Các đồng Phạm hạnh tư lường hỏi han*: Các bạn đồng tu của mình trong đó có thầy, có huynh có đệ, có tỷ có muội,... tới thăm hỏi vì thấy mình đã cận tử nhất sinh rồi, sắp lìa đời. *Xét mình tâm*

đã bình an: Tự xem xét lại thấy việc lớn nhất trong đời tu hành (sinh tử đại sự) mình đã giải quyết xong, đã thấy rõ nguồn gốc, bản chất của khổ và đã buông mọi ràng buộc, tham luyến xuống rồi nên sẵn sàng ra đi không một chút đắn đo hoặc lo sợ gì nữa. Đó chính là ý nghĩa của câu: "*Ra đi chẳng thẹn cùng hàng Sa-môn"*.

3. Hạnh phúc trong đời sống xuất gia.

Chúng ta đã tìm hiểu đời sống xuất gia tu hành như thế nào và mục đích của đời tu là gì qua bài kệ trên. Bây giờ là những hạnh phúc cơ bản từ thấp đến cao của những người đi theo đời sống xuất gia.

Thế gian thì lấy việc tìm kiếm và hưởng thụ ngũ dục làm cứu cánh cho hạnh phúc. Ngũ dục gồm: Thứ nhất là tiền tài, của cải; Thứ hai sắc đẹp, tuổi trẻ; Thứ ba: danh vọng, tiếng tăm; Thứ tư: ăn ngon mặc đẹp; Thứ năm: là ngủ nghỉ hoặc thỏa mãn những ham muốn về xác thịt qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Họ nghĩ rằng đó là hạnh phúc cho nên luôn luôn hướng đến chúng, tìm kiếm chúng. Cũng vì vậy mà tạo ra rất nhiều việc bất thiện, những chuyện xấu ác trong quá trình đạt đến mục đích.

Ví dụ để có tiền nhiều người ta phải nghĩ ra cách này cách kia, đổ mồ hôi nước mắt, mưu này kế nọ để có nhiều tiền và hưởng thụ. Vì vậy họ phải chịu quả báo khổ sầu vô số kể. Trong quá trình kiếm tiền,

tìm kiếm danh vọng địa vị, người ta có những hành vi bất thiện, lường gạt, chà đạp, hủy hoại người hoặc sinh linh khác nhằm đạt được mục đích. Do vậy họ tạo nhiều nhân bất thiện rồi phải chịu quả khổ sầu. Thế nhưng sau khi chiếm hữu được và hưởng dụng rồi chúng ta lại tiếp tục tìm kiếm thứ khác cao cấp và có giá trị hơn. Lòng tham không bao giờ dừng nghỉ hoặc có giới hạn. Một ví dụ khác. Hôm nay có chiếc xe máy, ngày mai phải có chiếc xe tay ga. Sau khi có tay ga một thời gian lại chán, muốn có ô tô. Đầu tiên là ô tô bốn chỗ hoặc dòng ô tô bình dân, sau đó phải là ô tô sang trọng, đẳng cấp hơn.

Một vấn đề thôi, lòng tham cứ đẻ ra hoài không bao giờ dừng nghỉ. Vòng tròn tìm kiếm, thỏa mãn nhất thời rồi tiếp tục kiếm tìm, không bao giờ dừng nghỉ. Một khi lòng ham muốn, khát dục chế ngự con người chúng ta, xô đẩy chúng ta chạy tới chạy lui. Và trên con đường luân hồi vô thủy vô chung ấy, máu và nước mắt do tranh giành, đau khổ của bản thân ta và các chúng sinh liên quan đã đổ ra không đong đếm được. Đức Phật từng dạy, nước mắt của mỗi người, mỗi chúng sinh đổ ra trong vòng luân hồi nhiều như nước của bốn đại dương! Hạnh phúc và bình an trong cuộc sống thường nhật của mỗi con người xét một cách chín chắn quả thực là ít ỏi, không đáng kể khi so sánh với nỗi cực nhọc, lo toan, căng thẳng phải đối diện thường xuyên, nhất là trong thời đại hiện nay.

So với thời đại trước thì ngày nay căng thẳng, phiền muộn nhiều hơn gấp nhiều lần mặc dù chúng ta có nhiều tiện ích đời sống hơn. Tuy vậy hầu hết nhân loại không nhận ra sự bế tắc, tối tăm của cái vòng luẩn quẩn do tham dục dẫn dắt. Chỉ rất ít người trong số đó do duyên lành hoặc gặp biến cố trong cuộc sống chợt thức tỉnh rồi cố gắng tìm lối thoát ra. Những người hữu duyên này được đức Phật gọi là hạng người có nguyên vọng xuất gia chân chính, chính đáng. Họ khác với các Phật tử tại gia phải bận rộn rất nhiều công việc do các mối tương quan với xã hội như là gia đình, dòng tộc, hội đoàn,... Khi phải gánh vác không ít trách nhiệm, nghĩa vụ, bổn phận với cái mớ bòng bong các loại dây trói buộc này, người cư sĩ tại gia không dễ gì mà gỡ ra được.

Đây là những hạnh phúc trong đời sống xuất gia:

- *Thứ nhất*, người xuất gia một khi đã chính thức được gia nhập Tăng đoàn, được pháp luật quốc gia công nhận là tu sĩ Phật giáo thì đa phần các liên hệ cũ đều không còn. Trước kia là công chức thì giờ không là công chức nữa, trước kia là quân đội thì giờ không còn trong quân đội nữa,... Trách nhiệm bổn phận đối với xã hội đương nhiên được buông xuống. *Đây là loại hạnh phúc an lạc đầu tiên do buông bỏ các mối quan hệ xã hội*. Khi còn là cư sĩ tại gia suốt ngày mình bị ràng buộc, chi phối bởi các mối liên hệ đó,

bây giờ làm người xuất gia thì hạnh phúc đầu tiên là buông bỏ được tất cả điều đó.

- *Thứ hai*, được xã hội tôn trọng, thừa nhận ở vị trí cao hơn do đời sống thoát tục. Trong một quốc gia hay xã hội có truyền thống văn hóa, tôn giáo tốt đẹp, không chỉ người dân bình thường mà các vị đại diện lãnh đạo các cấp cũng thường có thái độ ứng xử tôn trọng người tu hành.

- *Thứ ba,* hạnh phúc có được do từ bỏ quyền tư hữu vật chất. Thông thường chúng ta rất thích có sở hữu riêng, và một xã hội như vua chúa ngày xưa hay chính trị hiện nay cũng luôn luôn khẳng định quyền tư hữu cá nhân, tư hữu tập thể. Ví dụ như gia đình là cộng đồng nhỏ, rồi dòng tộc là cộng đồng lớn hơn, các tổ chức dân sự được nhà nước bảo hộ để tạo sự ổn định trong xã hội, quyền tư hữu hợp pháp. Nhưng cũng chính cái tư hữu này trong mỗi người lại là ngọn lửa thiêu đốt chúng sinh. Đức Phật thấy rõ nguyên nhân này nên đặt ra những quy định dành cho hàng môn đệ xuất gia. Ví dụ như là ngoại trừ một ít vật dụng cá nhân sử dụng hằng ngày như y phục, đồ ăn thức uống, thuốc trị bệnh khi bị đau yếu, chỗ ngủ nghỉ thì cá nhân các vị tăng ni không nên sở hữu thêm bất cứ loại của cải nào khác. Các loại vật chất ở trong các chùa, tu viện nói đúng mức là tài sản chung của cộng đồng tăng ni để phục vụ tăng ni. Và các công việc của nhà chùa, tu viện do vị chủ trì hoặc Ban quản trị cơ sở

quản lý, phân phối. Dù không có quyền tư hữu nhưng các vị phải có trách nhiệm bảo quản và ý thức tiết kiệm, giữ gìn khi sử dụng chung.

- *Thứ tư*, loại hạnh phúc cao cả nhất của đời sống xuất gia chính là *từ bỏ, dứt sạch được phiền não khổ đau của nội tâm*. Đây cũng chính là mục đích tối hậu của đời sống xuất gia.

Như vậy, hạnh phúc có các cấp độ từ thô thiển cho đến thanh tịnh, vi tế, từ thấp đến cao. Cuối cùng, buông bỏ phiền não, dứt sạch khổ sầu là mục đích tối hậu của đời sống xuất gia.

Đức Phật dạy có sáu hạng người xuất gia hay sáu động cơ khiến người ta đi tu:

- *Thứ nhất, là hạng xuất gia của người dốt nát.* Người dốt nát không có định hướng, chủ tâm gì hết, tức là tự dưng có người rủ, hoặc tự nhiên thích lên là đi tu thôi, không có kế hoạch hoặc chuẩn bị trước. Hạng người xuất gia kiểu đó thì khi không thích nữa, chán tu, họ về tùy tiện.

- *Thứ hai, xuất gia của người hay giận, hay hờn dỗi.* Vì sao? Giận mẹ cha vô chùa ở. Giận người yêu vô chùa ở. Bị thầy cô la rầy liền bỏ trường vô chùa ở. Và khi hết giận lại bỏ chùa đi.

- *Thứ ba, xuất gia của người chơi giỡn.* Tức là loại người xem đời sống xuất gia như một thú vui

mới, một môi trường mới để mình vào thử nghiệm chơi thôi, sau khi chơi không thích nữa, bỏ đi.

- *Thứ tư, xuất gia của người thu góp tài sản*, nói theo ngôn ngữ dân gian là xuất gia của người mượn đạo tạo đời. Ví dụ, ngoài đời không có cơ hội học hỏi, vô chùa có điều kiện học để sau này có bằng cấp. Ngoài đời không có tài sản, vô chùa được Phật tử kính trọng, thương mến cúng dường, hỗ trợ đủ thứ. Vậy là bắt đầu tích lũy tài sản, mua sắm cho nhu cầu cá nhân: đồ chơi, tiện nghi các thứ, xe cộ, nữ trang,... hay gửi tiền vào ngân hàng cất, tặng biếu gia đình. Đó là xuất gia của người thu góp tài sản.

- *Thứ năm, xuất gia như một cách nuôi mạng*. Tức là thay vì đi làm hằng ngày, bây giờ có sẵn người cúng dường rồi, khỏi đi làm. Ngày có hai ba bữa ăn, có đồ che thân, thỏa mãn với cái chuyện nuôi mạng chứ chẳng có tu tập gì hết. Những người đó họ không có hành trì, tu tập vì mục đích của họ là như vậy.

- *Thứ sáu, xuất gia của người muốn thoát khổ*. Đây mới là nguyên nhân, động cơ chính đáng nhất. Vì khi nhận ra cuộc đời này khổ với những ràng buộc, hệ lụy thì mình quyết tâm xuất gia, quyết tâm thực hành lời dạy của đức Phật. Khi có ai nhắc nhở mình sai quấy, khiếm khuyết thì mình cảm ơn người đó và tiếp tục thay đổi, điều chỉnh thường xuyên.

Cuộc đời một người tu hành chính đáng là thường trực quán sát mình, khi mình tiếp xúc với các đối tượng khác nhau phát sinh những phản hồi,... Từ đó thấy ra cái chưa ổn, chưa thanh tịnh trong mình và điều chỉnh lại các hành vi về thân, khẩu, ý. Đó là động cơ chân chính của một người xuất gia.

Khi các con, trong một lúc nào đó, có thể do duyên lành hoặc gặp một biến cố nào trong cuộc đời, khởi tâm muốn xuất gia, hãy nhớ đến việc mình từng biết xuất gia là gì, đã được nghe giảng về ý nghĩa của nó. Khi tự dưng mình muốn xuất gia, thì phải suy nghĩ kỹ, nhớ về lời dạy của đức Phật về sáu hạng xuất gia này. Nếu không phải xuất gia từ ý nguyện muốn thoát khổ thì việc xuất gia của ta không đúng đắn, không chính đáng. Hơn nữa sẽ làm ảnh hưởng không tốt cho hàng ngũ xuất gia thanh tịnh vì sự hiện diện của mình. Điều này chắc chắn không phải là một hành vi đúng của một người Phật tử.

Khóa tu học mùa hè lần thứ 12, năm 2019

THIỀN VÀ THỰC HÀNH THIỀN

Chúng ta có một tiết học đặc biệt, hơi khác các tiết học khác. Tiết học hôm nay thầy nói ít thôi, chỉ nói những điều cần thiết, sau đó mọi người làm theo. Hôm nay chúng ta học: Thiền và thực tập thiền. Trước hết mọi người cần phải có một khái niệm đúng đắn về thiền, sau đó thầy hướng dẫn về thực tập.

Thiền là một trong những phương pháp rèn luyện tâm ý liên hệ đến thân, vì tâm ý luôn luôn nương vào thân. Khi nói đến nội dung này thì thực ra bất kỳ một tôn giáo, hoặc một hệ thống tâm linh nào, cũng có các phương pháp rèn luyện thân tâm, không phải riêng chỉ có trong Phật giáo. Đặc biệt là tại Ấn Độ, các truyền thống tu tập thiền, hoặc nói rộng hơn là rèn luyện cả thân tâm, vốn có từ trước khi đức Phật xuất hiện. Vedantā là một trong những bộ sách quan trọng, đã tập đại thành các hệ thống về lý thuyết, hướng dẫn cách thực hành của người Ấn, phân định có bốn cấp, bốn phương pháp để thể nhập với Phạm thể, như quan niệm của họ. Và những người chuyên rèn luyện, đi theo con đường này, người ta gọi là các "Yogi". Các trung tâm hướng dẫn về Yoga ở Việt

Nam hoặc các nước trên thế giới, chính là hình thức phát triển theo phương pháp rèn luyện tâm và thân của người Ấn từ ngàn xưa. Sau này có những biến tấu của họ để phù hợp với thời đại. Bốn phương pháp chính để đạt đến thanh tịnh và hòa nhập với Đại ngã hay Phạm thể, như họ nói là: Qua thân thể gọi là Hatha Yoga, bằng trí tuệ họ gọi là Prajñā Yoga, bằng đức tin thì họ gọi là Bhakti Yoga, và một phương pháp khác chuyên về khổ hạnh, thiên về tinh tấn cực kỳ nữa. Người ta biết đến Yoga Ấn Độ qua Hatha yoga nhiều hơn, với các bài tập rèn luyện về thân thể đòi hỏi nhiều nghị lực, ý chí mà người bình thường không dễ gì làm được. Trong bốn phương pháp đó thì *thiền định* chính là một hình thức của Prajñā Yoga, tức là phương pháp trí tuệ để đạt đến Phạm thể.

Còn các tôn giáo khác, ví dụ như Hồi giáo, Thiên Chúa giáo, nếu phân định theo các nội dung này thì sẽ nằm trong Bhakti yoga, tức là cầu nguyện, giao phó trọn vẹn, thậm chí cả về thân và tâm này, theo ý của vị Chúa mà họ đặt niềm tin. Câu nói thường được trích dẫn cho lối tu hành này là: "Con giao phó cuộc đời con, tính mạng con, sinh mệnh con cho Chúa và con sẽ làm theo ý Chúa". Họ hoàn toàn buông bỏ ý chí, nghị lực cá nhân, mà bị thôi thúc, dẫn dắt bởi niềm tin và trực giác để hành động. Về mặt nào đó, thì con đường này giống với thiên hướng *căn tính đức tin* như trong phân loại của Phật giáo hậu kỳ

là: *căn tính trí tuệ, căn tính tinh tấn và căn tính đức tin.* Căn tính đức tin chính là đi theo con đường của Bhakti yoga, hay là phương pháp cầu nguyện của các tôn giáo lớn. Ở đây chúng ta bắt gặp ít nhất một điểm mà các tôn giáo gặp nhau trên các nẻo đường.

Trở lại với Phật giáo, đặc biệt trong những thập niên gần đây, xu hướng và các trào lưu đến với đạo Phật là thông qua con đường thực tập về thiền. Người ta phân thiền ra hai loại là: thiền định (hay thiền chỉ) và thiền tuệ (hay thiền quán). Rất nhiều trung tâm thiền, thiền viện được lập nên ở nhiều nơi do các vị cao tăng Phật giáo, các vị cư sĩ lỗi lạc dạy, hướng dẫn các phương pháp thực hành. Khi người ta thực hành thiền cũng có những hiệu quả nhất định. Thiền trở thành một trong những cái, tạm gọi là phương pháp rèn luyện thân tâm, không phải đặc biệt dành riêng cho một tôn giáo nào. Có thể tên hoặc cách thể hiện có khác, nhưng nó có điểm giống nhau, đã là thiền thì trong đó có ba yếu tố quan trọng, mà phải rất tinh tế mới phân biệt ra được vì rất dễ nhầm lẫn ba yếu tố này với ba yếu tố cùng tên trong minh sát. Nhưng nội dung hai bên thì hoàn toàn khác. Đó là tinh tấn, niệm, định.

Trong thiền, *tinh tấn* là những nỗ lực, những cố gắng đạt được cái mình mơ ước, cái mình mong muốn, cái mình muốn trở thành. *Niệm* là gắn bó chặt chẽ với đối tượng, đề mục hoặc là thiền án.

Định nghĩa là mục đích của *niệm*, của *tinh tấn*, là để đạt tới trạng thái nhất tâm. Đây là trạng thái tâm hành, tức là trạng thái kết nối giữa cái niệm của một người hành thiền với đối tượng gần như là một, gọi là *nhất như* hoặc *nhất tâm*.

Trong khi đó, minh sát cũng dựa trên ba yếu tố đó, nhưng nội dung không giống ở trên. Thứ nhất là về tinh tấn, mà thầy hay nói là *siêng năng, chăm chỉ*. Siêng năng, chăm chỉ ở đây có nghĩa là khi khởi ý, khởi tâm, khởi niệm, bắt đầu hướng đến một đối tượng - ví dụ khi mình nhìn một đối tượng, mình nghe khi có đối tượng âm thanh, mình ngửi khi có đối tượng của lỗ mũi,... - thì mình hướng đến đối tượng không bỏ cuộc, không dở dang, không buông nó xuống mà phải duy trì liên tục. Duy trì liên tục không phải với một nỗ lực, cố gắng vươn tới nhằm đạt được, thành tựu, trở thành cái gì hết. Giống như một người quyết định đi ra ngoài cổng, khởi ý ra ngoài cổng và nhấc chân lên bước đi. Từ đây đến ngoài cổng, người đó duy trì lộ trình liên tục không dừng lại. Ở đây không có bóng dáng của cố gắng, nỗ lực, hoặc là một cái ngã để thành tựu sẽ ra đến cổng. Có thể trên tiến trình đó có một trở ngại nào chặn ngang bước đường, thì người đó có thể dừng lại giữa tiến trình đó. Không có vấn đề gì hết, không có một phiền muộn nào hết, không có một trục trặc nào. Ở đây, vấn đề là khi đã khởi lên một ý hướng đối với đối tượng, thì duy trì liên tục không buông lơi, không bỏ dở nửa chừng, cho

nên thầy dùng chữ trong dân gian hay dùng là "siêng năng, chăm chỉ". Chữ "chăm chỉ" được hợp lại từ chữ "chăm" và "chỉ". "Chăm" có gốc là "châm", một từ Hán Việt, có nghĩa là mũi kim, được đọc trại thành "chăm" và "chỉ" là sợi chỉ. Trong may vá, đây là hai thuật từ chuyên dụng trong nghề nghiệp này. Và để có một đường chỉ hay một cái áo, tức là sản phẩm được hình thành từ sự liên kết của chỉ và mũi kim thì người thợ may phải thế nào? Cần phải cần mẫn, cần mẫn từng mũi kim, từng mũi kim, từng mũi kim cho đến khi hoàn thành đường khâu, cho đến khi hoàn thành chiếc áo. Khi nói chăm chỉ là nói đến cả một công phu miên mật, liên tục không gián đoạn.

Ở đây, một bên vươn tới bằng bản ngã, cố đạt cho được, cố gắng thành tựu. Một bên đã khởi lên thì đi tới cùng, nhưng hoàn toàn vắng bóng của "cái tôi" - "tôi tiến tới", "tôi dừng lại", "tôi bước đi", "tôi sẽ thế này", "tôi sẽ thế kia". Không có bóng dáng "tôi" trong đó, mà chỉ có tiến trình của chăm chỉ, siêng năng hướng đến mục đích.

Chánh niệm trong minh sát cũng không giống Niệm ở trong thiền định. Thiền định là phải gắn kết sự chú tâm, chú ý của người hành trì, là bám sát giữ chặt hoặc không rời xa đối tượng (đề mục) khi mình hành trì. Ví dụ về hơi thở, một đối tượng phổ biến trong cả hai cách này (thiền chỉ và minh sát). Trong thiền chỉ, có nhiều phương pháp niệm hơi thở. Người ta niệm

hơi thở theo cách hơi thở vào hoặc hơi thở ra, hoặc là cả hai (vào, ra) thành một, hoặc là đếm hơi thở, phân biệt hơi thở từ một đến hai mươi và đếm ngược lại,... Mục đích là tạo sự liên kết, kết nối đối với đối tượng (hơi thở). Thông qua cái niệm này là ghi nhận, ghi nhớ, kết nối ý niệm này cho thật liên tục. Và trong quá trình này, những chướng ngại, vướng mắc làm rối ren tâm trí, làm phân tán tâm trí, hoặc là những trạng thái làm cho người ta có cảm giác thoải mái, sung sướng, hoan hỉ khởi lên đều là những chướng ngại trong tiến trình đạt đến cái như nhất đối với đối tượng.

Trong khi đó, với minh sát thì vấn đề lại khác. Minh sát đối với hơi thở có nghĩa là chỉ phản ánh cái biết của mình đối với nó trong trạng thái vào ra của nó. Nó như thế nào thì mình chỉ phản ánh lại như vậy thôi. Cách dùng từ để nói "hơi thở dài", "hơi thở ngắn", "hơi thở sâu", "hơi thở nông hay cạn",... là cách diễn đạt bằng ngôn ngữ để mô tả trạng thái của hơi thở. Trong thực tế, khi minh sát hơi thở là phản ánh hiện thực hơi thở đang xuất hiện, đang tồn tại và nó chấm dứt (một hơi thở). Hai cái hoàn toàn khác. Và trong phản ánh này, không phải "tôi thở", "tôi thở vô dài", "tôi thở vô ngắn", "tôi thở ra dài", "tôi thở ra ngắn", "tôi không thở" hoặc là "tôi thở thế này", "tôi thở thế kia". Ở đây, không có cái "tôi thở", mà chỉ có các động tác thở vào, thở ra của thân và phản ánh các động tác thở nối nhau liên tục.

Thứ ba là Chánh định trong minh sát. Chánh định trong minh sát là để chỉ cho cái tâm không bị dao động, không bị chao đảo, không bị rối ren, không bị lôi kéo, mà quân bình - tức là nó ổn định, thì mới có thể có được Chánh tinh tấn hoặc Chánh niệm như vừa nói, tức là siêng năng, chăm chỉ, để tâm, chú tâm và phản ánh trung thực đối tượng đang xuất hiện.

Đó là sự khác biệt của ba thành tố: tinh tấn, niệm và định giữa minh sát và thiền định.

Vậy thì thiền (jhāna) là gì? Định nghĩa đơn giản về *thiền* có nghĩa là dừng nghỉ các hoạt động của tư duy bằng cách đặt toàn bộ chú tâm, chú ý trên đối tượng, gắn chặt với đối tượng. Trong tiến trình đó, sẽ loại trừ dần những chướng ngại cứng, chướng ngại mềm. Tức là chướng ngại khó chịu và chướng ngại mang tính thoả mãn các ham muốn của mình. Trong cổ thư người ta phân tích, có năm loại chướng ngại chính là: tham dục, sân hận, nghi ngờ, hôn trầm - thuỵ miên, trạo cử - hối quá. Khi vượt qua được bằng các biện pháp khác nhau thì sẽ đạt đến trạng thái nhất tâm và *an chỉ định*. Tức là cái định mà tạm thời mọi tư duy, mọi suy nghĩ, mọi hoạt động của tâm, ý hầu như ngừng nghỉ hoặc ở dạng rất yếu ớt. Những hành động lăng xăng trước đó, bây giờ gần như chìm lắng xuống. Trong đó chỉ tồn tại một trạng thái là cái biết trên nền tảng vắng lặng. Cái biết đó với đối tượng, đề mục là một. Cho nên người ta gọi trạng thái *thiền chỉ* này là

Nhất tâm, và bước sang An chỉ định. Còn trong minh sát thì không có hiện tượng này, cũng không có các hiện tượng như các chướng ngại mà hành giả của thiền định phải trải qua. Mà tất cả đều có thể là chướng ngại một khi mình buông lơi *chăm chỉ, siêng năng*. Và một khi sự chú tâm, để tâm của mình quá yếu ớt, không kết nối với đối tượng đủ để có thể phản ánh đối tượng trung thực nữa thì phải biết tâm đang bị dao động, lay động, không ổn định.

Bây giờ thầy nói đến thực tập thiền. Thực tập thiền chứ không phải là minh sát, nhớ cho rõ. Thiền có một công năng rất tốt. Ai có công phu về thiền, đạt được thành quả về thiền, thì khả năng tập trung chú ý, khả năng tâm ổn định sẽ vững chắc hơn những người không có hành thiền. Và thiền cũng như một liều thuốc điều trị bệnh nhất thời. Như khi mình mệt mỏi, chán chường hoặc là đang rối ren, chỉ cần nhiếp tâm, hướng tâm vào đề mục hoặc đối tượng mà mình quen khi hành thiền thì mình có thể tạm buông, tạm rời xa được những nhiễu loạn, mà do ngoại duyên hoặc là nội cảnh khởi lên tác động đến mình. Cho nên hiệu quả của thiền vẫn có. Chỉ có điều, thầy khẳng định, thiền định theo nghĩa đó không giúp cho một người thấy ra Sự Thực, tức là giác ngộ. Chính vì vậy mà đức Phật sau khi trải qua tất cả các tầng bậc, các cấp độ chứng đạt của thiền Sắc giới, thiền Vô sắc giới, và khi xuất thiền, rời khỏi trạng thái định đó, Ngài thấy nội

tâm của mình vẫn như khi chưa nhập định. Từ đó, Ngài thấy được cái hạn chế của nó là không giúp cho người ta thấy được bản chất của vấn đề nên Ngài từ bỏ.

Hôm nay chúng ta sẽ thực tập thiền như là một liệu pháp, một phương pháp hữu hiệu trong đời sống khi cần thiết.

Bài tập thứ nhất:

Để giúp mọi người có thể nhiếp tâm, tức là thu gom tâm mình lại, vì nó là một trong những điều kiện cơ bản để an trú tâm trên một đối tượng, thầy chuẩn bị sẵn mấy chục chén nước và lượng nước thầy yêu cầu đổ vào chén này phải đầy. Thứ nhất là mỗi người bưng một chén nước của mình. Thứ hai là chia ra hai bên: bên nữ và bên nam. Bên nữ sẽ bưng chén nước theo từng hàng, lần lượt người trước người sau đi quanh chánh điện, vòng qua bên kia và trở lại chỗ mình. Bên nam cũng đi quanh một vòng như thế và trở lại. Giữ cho nước không rơi xuống đất, không được tràn. Bước đi từ tốn, nhẹ nhàng và hoàn toàn hướng tâm vào chén nước. Giữ làm sao trong suốt thời gian mình đi một vòng về tới đây mà nước không rớt xuống. Nếu trên lộ trình mình đi mà rớt chỉ một lần thôi, thì tiếp tục đi lại. Cái này là mình phải tự kiểm soát, chứ không ai theo mình cả, chỉ có tự mình kiểm soát chính mình, đánh giá mình. Ai mà vượt qua

được, đi một vòng mà nước không rớt ra, tức là người đó có *chú tâm đủ* để nước trong chén không rơi xuống, thì có thể về lại chỗ ngồi.

Thực tập giữ tâm ổn định và chuyên chú trên đối tượng là bước đầu của tập thiền. Bài thực tập này thầy rút ra từ một câu chuyện xưa trong các truyện Tiền thân của đức Phật. Chuyện kể rằng, có một vị vua muốn tìm người tài đức để làm cố vấn cho nhà vua. Bất cứ nam nhân nào trong quốc độ đều có thể tham dự cuộc thi tuyển này với điều kiện phải chấp nhận bị chặt đầu nếu không vượt qua được thử thách. Một số ứng viên do thấy món tiền thưởng quá lớn và chức tước cao nên dù biết có thể phải chết nhưng vẫn mạnh dạn tham dự, một số ít thì muốn thi thố tài năng, bản lĩnh.

Thể lệ cuộc thi khá đơn giản nhưng nghiêm túc đến chết người: Các thí sinh phải nhịn đói một ngày trước khi bước vào cuộc thi và phải vượt qua một con đường có những thứ quyến rũ, hấp dẫn các giác quan trong khi bưng trên tay một bát nước đầy. Người nào bị thu hút bởi một trong các đối tượng ấy khiến mất tập trung và làm đổ nước xuống đất lập tức bị loại. Đầu tiên họ phải đi ngang qua đoạn đường mà hai bên được bày biện nhiều thức ăn ngon đang còn nóng và sực nức mùi thơm. Ở đây họ phải kiểm soát được khứu giác của mình. Chỉ cần một tham ý về ăn uống khởi lên không kiểm soát được thân tâm thì lập tức bước chân hoặc đôi tay run rẩy, nước sẽ rơi xuống đất. Qua được

chặng đó rồi, các thí sinh sẽ bước vào thử thách của chặng thứ hai với những âm thanh véo von của nhiều nhạc khí, giọng ca hút hồn của ca nhi. Chặng thứ ba là đoạn đường sực nức hương thơm của các loại hoa, mùi son phấn của nữ nhân làm khuấy đảo khứu giác. Nhưng đến đoạn cuối cùng mới đáng sợ hơn hết, lượn lờ hai bên đường và án ngữ trước lối đi là các mỹ nữ nhiều độ tuổi, xiêm áo nửa kín nửa hở phảng phất hương phấn, miệng thốt ra những lời ong bướm gợi tình khiến hầu hết khách tu mi nam tử đều rúng động tâm can, thần trí chao đảo. Nhưng chỉ một giọt nước rơi xuống thì đầu của người tham gia cũng rớt theo! Thí sinh duy nhất vượt qua được cửa ải này là tiền thân đức Phật.

Bài tập thứ hai:

Các vị đang ngồi nhìn lên thì bên tay phải của các vị là nơi đặt chén nước. Lần lượt tất cả mọi người lên nhận chén nước xong thì về chỗ ngồi. Bao giờ tất cả đều có nước, có hiệu lệnh thì đồng loạt bưng chén nước lên. Chúng ta cùng nâng chén nước lên và bắt đầu thực tập bài thứ hai: "Để tâm vào chén nước trên tay trong tư thế ngồi."

Toàn bộ chú tâm của mình đặt vào chén nước, đừng để chén nước bị chao nghiêng và nước đổ xuống. Dĩ nhiên là trời mát mà có buồn ngủ thì cũng

phải căng người lên để tỉnh. Chỉ cần các vị buồn ngủ thì chén nước đổ vào người! Và nếu phát hiện nước rơi xuống thì người đó tự động đứng dậy, tự động lấy nước châm vào và ngồi trở lại. Chúng ta tự kiểm soát hành vi của mình, tiến trình thực tập của mình, không ai thay thế mình cả, mình phải chân thật và nghiêm khắc với chính mình thôi.

Mỗi người sắp xếp chỗ ngồi cho thiệt thoải mái, thuận tiện nhất với mình và vững vàng nhất. Nói theo kinh điển thì lưng thẳng như cột nhà, toàn bộ chú tâm hướng về phía trước. Và phía trước chính là chén nước trên tay của các vị. Cứ ngồi tới bao giờ thầy nói nghỉ thì nghỉ, không hạn định thời gian bao nhiêu phút. Sống trong trạng thái không có thời gian, chỉ chú tâm vào mình, trọn vẹn với cái biết của bản thân, đừng để ý tới thời gian.

Mọi người bưng chén nước lên. Không bưng để trước bụng, mà để ngang, vừa tầm tay của mình, không để sát dưới đất, dưới chân, mà phải trên bụng. Một tay hay hai tay tùy các vị, tự mình quyết định tư thế. Ngồi thì phải thẳng lưng. Hoàn toàn chú tâm vào chén nước trước mặt, không thì chén nước chao nghiêng. Bây giờ, đặt toàn bộ chú tâm nằm trên mặt nước của cái chén. Đây là bài tập thứ hai, để chúng ta rèn luyện khả năng chú tâm. Mà muốn chú tâm trọn vẹn thì không để tác động bên ngoài ảnh hưởng, trong tâm cũng không nên gợi lên bất cứ thứ gì để nó cuốn

theo. Hoàn toàn hướng chú tâm của mình vào đối tượng trước mặt là mặt nước ở trên cái chén. Mặt nước nghiêng thì nước sẽ đổ, tay run cũng có thể đổ, tâm bị phân tán, nghĩ vẩn vơ đâu đó thì coi chừng cái chén trên tay bị nghiêng, nước đổ. Rất nhiều lí do để nó đổ, cho nên tâm mình không được dao động, không được chạy lăng xăng, không được hướng ra bên ngoài, cũng không được tranh cãi ở bên trong. Mà phải chú tâm, duy trì chú tâm liên tục trên đối tượng, tức là Chánh tinh tấn đó. Đây là bài tập thứ hai của thực tập thiền, thực tập chú tâm, ổn định tâm trên đối tượng. Mỗi người tự kiểm soát tiến trình thực tập của mình. Nếu để nước đổ xuống, giọt xuống, thì mình tự giác đứng dậy, lên bàn đổ thêm nước vào cho đầy và trở về chỗ của mình và tiếp tục thực tập.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 9, năm 2019

TU HÀNH LÀ GÌ?

Trong nhiều năm tháng tu học, cùng trải nghiệm của một đời người, nếu tích cực tu học và chịu khó tìm hiểu nghiên cứu, thực nghiệm những lời dạy, những điều được nghe từ những vị trưởng bối thuyết giảng hay khi đọc kinh văn, đối chiếu lại thì sẽ thực sự hiểu được lời dạy của đức Phật là như thế nào. Còn nếu chỉ đọc và hiểu trên chữ nghĩa để thỏa mãn tính tò mò hoặc là để tăng bồi kiến thức, hiểu biết cho nhiều thì rất khó để tiếp cận những lời đức Phật dạy. Thầy sẽ chứng minh điều này trong buổi chia sẻ hôm nay.

Ở đây có những vị vào chùa vài ba chục năm, có những vị sơ cơ vài ba tháng, có người già, người trẻ, người nam, người nữ, xuất gia lẫn tại gia, vậy theo các vị tu hành là gì?

I. Tu hành là gì?

"Tu hành" là từ Hán Việt. "Tu" có nghĩa là sửa đổi. Tức là điều chỉnh, sửa đổi lại cái gì bị lệch, không đúng, không hợp quy luật, cái đi ra ngoài cái đã được định sẵn, mực thước, hoặc điều chỉnh lại những gì không phù hợp với các quy luật. Còn "hành"

tức là hành vi. Một nghĩa khác của hành là thực hiện, làm (một việc gì đó). Vậy "hành vi" là gì?

"Hành vi" là cái mà mọi người thấy hoặc hiểu được. Nó xuất phát từ ba nơi: thân, khẩu, ý, thể hiện qua suy nghĩ, lời nói, việc làm (hành động). Như vậy, tu hành là điều chỉnh, sửa chữa lại các hành vi. Các hành vi đó là các lời nói, các hành động, các suy nghĩ, việc làm không đúng, không phù hợp với các quy luật quy định. Về mặt khác có thể diễn giải rộng hơn, đó là các hành vi gây tổn hại, gây đau khổ, gây khó khăn,... Vì cái gì phù hợp, cái gì tốt, cái gì đúng thì thường mang lại lợi lạc, an vui, khỏe mạnh. Cho nên điều chỉnh, sửa chữa chính là sửa đổi, điều chỉnh lại những gì không đúng, cái gì đi ra ngoài, không phù hợp với quy luật hoặc là các tiêu chí (quy định) đã được đưa ra. Đi sâu hơn về các hành vi cần phải điều chỉnh thì loại suy nghĩ nào, lời nói nào, hành động hay việc làm nào cần phải điều chỉnh?

- *Thứ nhất*, những tư duy, suy nghĩ cần phải sửa đổi, cần phải loại trừ là những suy nghĩ hại mình, hại người, có hại cho cả hai. Mặt khác chúng ta cần phát triển những tư duy lợi mình, lợi người hay vị tha, vô ngã,...

- *Thứ hai*, lời nói cần phải sửa đổi là những lời nói không có lợi cho mình, cho người hoặc cho cả hai. Thể hiện qua các loại câu nói như ác khẩu, ỷ ngữ,

vọng ngữ, lưỡng thiệt, độc ác, hung dữ, mắng chửi, hạ nhục,... người khác, chuyện không nói có, có nói không, thêm thắt, bịa đặt (vọng ngữ). Và những lời nói gây chia rẽ giữa hai người, nhóm, tạo hiềm khích, xỏ xiên, đâm thọc. Tất cả những lời nói đó là hành vi mà chúng ta cần phải sửa đổi, điều chỉnh.

- *Thứ ba*, các hành vi của thân như là sát sanh hại vật; trộm cắp, lường gạt; tà dâm, xâm phạm tiết hạnh của người khác giới là ba hành vi về thân cần được phải được sửa đổi, điều chỉnh.

Như vậy, chúng ta đã có bước cơ bản để hiểu tu hành là gì. Vậy thì mục đích của tu hành là gì?

II. Mục đích của việc tu hành.

Có ý kiến cho rằng tu hành để thấy rõ bản chất của sự sống, thấy rõ nguyên nhân của khổ, sau đó thực hành để thoát khổ. Và cuối cùng là chia sẻ với mọi người, giúp mọi người thực hành để thoát khổ. Cũng câu hỏi này, thầy có hỏi nhiều Phật tử ở Hà Nội trong chuyến đi chia sẻ vừa rồi tại miền Bắc thì nhận được nhiều câu trả lời khác. Nhưng ở đây, tại hội chúng của chúng ta hầu hết là các vị xuất gia nên mục đích rõ ràng hơn.

Mục đích của đời sống xuất gia đó là tầm cầu giải thoát, hoặc là muốn thoát khổ. Vì đây là tu hành theo Phật giáo, theo lời dạy của đức Phật chứ không

phải là một tôn giáo nào khác cho nên mục đích của đạo Phật thì đã rõ. Vậy chúng ta cần phải tu hành như thế nào để thấy rõ sự thực và thoát khổ?

III. Tu hành như thế nào?

Đạo Phật khác một số tôn giáo ở điểm là không hoàn toàn đặt cơ sở trên niềm tin. Dĩ nhiên trong những người đến với đạo Phật, có người có niềm tin nhiều, có người có niềm tin ít. Cái nổi bật nhất của đạo Phật chính là trí tuệ. Cho nên người ta hay nói: "Đức Phật là bậc đại bi, đại trí".

Đối với giáo pháp, lời dạy của đức Phật, muốn hiểu thì cần tìm hiểu về mặt "lý" của nó và phải thực hành để bổ sung mặt "sự". Khi có đủ hai mặt - "lý sự viên dung", thì mới thấu hiểu trọn vẹn được. Giống như mình biết nước là một chất lỏng, sữa khi được hòa vào nước thì sẽ bị hòa tan, đó là về lý thuyết. Nhưng chỉ khi nào chúng ta nếm được cái vị của ly sữa thì khi đó chúng ta mới hiểu rõ sữa và nước. Cũng vậy, giáo pháp cần phải được hiểu về mặt nội dung, lý thuyết và sau đó phải được thực hành, trải nghiệm. Khi trải nghiệm và thấy kết quả phù hợp với lý thuyết đưa ra thì khi đó chúng ta mới *thực sự hiểu*.

Sau khi đức Phật giác ngộ dưới bóng cây bồ-đề, Ngài quyết định chia sẻ cái thấy biết của mình cho những người hữu duyên. Khi gặp lại nhóm bạn cũ ngày trước tại Vườn Nai, Ngài đã chia sẻ bài pháp

thoại đầu tiên là Bốn Sự Thực về Khổ. Bài pháp thoại sau này trở thành một trong những bài kinh quan trọng nhất của Phật giáo. Về sau, dù cách triển khai, giảng dạy khác nhau thì toàn bộ biện chứng giải thoát - nói theo ngôn ngữ triết học - trong đạo Phật hoặc từ đức Phật đưa ra đều có sẵn trong nội dung bài kinh này. Cho nên mục đích của chúng ta tu hành để thoát Khổ, thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng thì cần phải hiểu rõ nội dung của bài kinh về Bốn Sự Thực này. Ở đây đức Phật trình bày đầy đủ hết. Bây giờ thầy sẽ nói lại về nội dung này để thấy rõ nó quan trọng như thế nào đối với mục đích tu hành của mình - tức là để thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng và để thoát Khổ.

1. Sự Thực về Khổ.

Tức là những hiện tượng, những cái hiển bày, hiển lộ ra tính chất khổ của nó. Chúng ta thường nghe nói đến tám cái khổ khi đề cập đến Khổ đế. Nào là sinh khổ, bệnh khổ, lão khổ, tử khổ, rồi *ái biệt ly khổ*, tức là thương yêu rồi phải xa lìa thành khổ, *oán tăng hội khổ* là ghét, không ưa mà vẫn phải ở với nhau, chung đụng với nhau thì khổ, rồi *cầu bất đắc khổ*, tức là mong muốn, ao ước mà không thành, không đạt được thì khổ, và cuối cùng là *chấp thủ ngũ uẩn khổ*. Thường chúng ta sẽ được nghe nói như vậy. Bây giờ thầy sẽ đi lại từng cái để hiểu tại sao lại nói như vậy?

- *Thứ nhất,* là *sinh khổ*. Sinh có hai nghĩa: Sự ra đời của một sinh linh, một con người, một con vật; Và cái khổ của người mẹ trong khi sinh. Hai cái thật ra là một, liên hệ với nhau. Cái quan trọng hơn nữa, tồn tại trên đời, sống trên đời là khổ. Nếu dùng một chữ để có thể kết luận về cuộc sống của chúng ta, suốt bao nhiêu năm tháng mình tồn tại trên cuộc đời này thì giữa khổ và lạc, mình nên chọn chữ nào? Cuộc sống của chúng ta, có cái lạc cái khổ, nhưng khi để nói lên suốt một chặng đường từ nhỏ đến lớn, mình trải qua chuyện này chuyện kia thì chỉ cho mình chọn một chữ thôi. Người có suy nghĩ, trải nghiệm rồi, chắc chắn rồi phải chọn cái khổ hơn là lạc.

- *Thứ hai*, có ai từ nhỏ tới lớn mà không đau ốm bệnh tật không? Ai chưa bị đau đầu, sổ mũi, ho? Chưa bị đứt chân? Thậm chí là chưa bị người ta đánh đập gây đau đớn? Hoặc là chưa bị con này con kia cắn? Có thấy ai là người không khổ về bệnh tật không? Nói như vậy có nghĩa là tuyệt đại đa số chúng sinh đã có bệnh, có đau ốm, tức là đã có khổ về thân.

- *Thứ ba*, là già yếu, suy thoái. Những người tuổi trẻ sẽ không hiểu và chưa biết cái khổ của người già. Chẳng hạn như thầy bây giờ, ngồi lâu cũng tê chân. Đó là biểu hiện của tuổi già, do cơ thể suy thoái. Hoặc cơ thể bắt đầu không chịu sự điều khiển theo ý mình nữa. Mình muốn đi bộ mười cây số, mới được năm cây đã chịu không nổi. Rất nhiều sự hạn chế, lực bất tòng tâm

từ tuổi già mà ra. Chưa kể những nỗi khổ mà người già thường có như mắt mờ, tai điếc, trí nhớ giảm. Gặp người hôm trước vừa mới nói chuyện với mình mà chỉ biết cười thay vì chào hỏi anh A chị B bởi không nhớ ra gì hết! Hoặc đôi khi trong đầu nhớ tên nhưng không hình dung ra được gương mặt. Bộ nhớ này bắt đầu đến lúc suy thoái, cái "CPU" này bắt đầu lỗi rồi. Hiện tượng lẩm cẩm trong chuyện nhận dạng là một trong những vấn đề thuộc nỗi khổ của người già.

- *Thứ tư*, sinh, lão, bệnh rồi, và bây giờ là chết. Có ai nói rằng chết là sung sướng không? Đến người bệnh thập tử nhất sinh, bệnh nan y nhưng khi người nhà đề cập đến chuyện chết là buồn, không chấp nhận, rằng là "tui đang khỏe làm sao mà chết được!" Người già than đau, đi đâu cũng than khổ, muốn chết cho rồi, nhưng có ai bảo: "Mai cho bà chết cho khỏe, cho hết đau, bà có muốn không?" - "Không, đau mấy tui cũng chịu được, nhưng cho tui sống thêm vì có mấy việc chưa xong." Tóm lại là lòng tham sống sợ chết của con người rất là lớn.

Những cái khổ của sinh, già, bệnh thì thấy. Nhưng đối với cái chết, người ta chưa biết cái chết là gì khi đang sống. Do nhìn thấy, nghe thấy, nhìn người khác chết cũng là nỗi khổ do sợ chết ám ảnh người ta nhiều hơn là khi người ta trải qua cái chết. Những nỗi sợ hãi đó đến trước cái chết. Những dự tưởng về cái chết làm cho người ta sợ hãi đau đớn trước hết.

Sinh, lão, bệnh, tử là vậy đó. Biết nhiều hay ít về nó thì mỗi người vẫn không tránh được. Dù là người quyền thế, có tiền bạc, có sức mạnh ghê gớm của tuổi trẻ, về già cũng suy yếu. Võ sĩ dù thời trai trẻ vô địch tất cả các võ đài nhưng chưa chắc về già đã đánh hơn được một thiếu niên mới lớn. Rất nhiều nỗi khổ trong cuộc sống của con người, nhưng bốn cái này: sinh, lão, bệnh, tử là những cái khổ đương nhiên về mặt sinh-vật-lý, về mặt tồn tại.

Giác ngộ như đức Phật rồi, có phải hết bệnh không? Đức Phật cũng phải bệnh, khi bệnh cũng đau đớn vậy. Có đoạn kinh như thế này, khi Ngài bị kiết lỵ trong bữa ăn cuối ở nhà của người thợ rèn Cunda - Ai bị kiết lỵ rồi mới biết cái nỗi khổ của bệnh kiết lỵ là như thế nào. Người bị bệnh lỵ phải "đi ngoài" liên tục, cơ thể mất nước, miệng lưỡi khô rốc, trong bụng thì đau quặn lên và mỗi lần "đi ngoài" thì nước ra từng xíu một và kèm cả máu nữa. "Đi" đến lúc kiệt quệ, hai chân khuỵu lại, "đi" không được nữa vì chất nước trong người không còn nhưng đến cơn quặn thắt vẫn có cảm giác phải "đi". Đức Phật bị kiết lỵ như vậy nên khát vô cùng. Đến nỗi Ngài phải năn nỉ thị giả của mình là tôn giả A-Nan gắng đi tìm cho Ngài một ít nước uống. Tôn giả A-Nan đi quanh một vòng rồi về thưa: "Bạch Thế Tôn, quanh đây không có nước sạch có thể uống. Chỉ có một dòng nước nhỏ, mà đoàn xe bò vừa đi qua không lâu quậy bùn lên,

bây giờ nước đục ngầu." Vậy mà đức Phật nói: "Không sao, cứ lấy về cho Như Lai uống." Tức là cơn khát trong người đã khiến cho một vị Phật còn phải nói lên như vậy. Đó là sự thực về cái khổ của thân này về bệnh tật, về già yếu, về cái chết, những điều không thể tránh được. Cái đầu tiên chúng ta phải học là bài học từ chính bản thân đức Phật - hình tượng tiêu biểu nhất về sự giác ngộ giải thoát - đó là khái niệm giải thoát trong nhà Phật không phải là giải thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết. Đừng bị lầm tưởng về vấn đề này!

Khi đau đớn quá đức Phật cũng phải chịu đựng, chấp nhận. Thậm chí có những lần Ngài bị một số bệnh tật hành hạ đau đớn đến nỗi phải nhập đại định. Chỉ trong trạng thái đại định đó thì các thọ cảm mới không tác động được. Qua cơn đau đó Ngài mới xuất định. Ở đây *định* là một liệu pháp để vượt qua đau đớn thể chất. Bốn cái khổ đầu tiên, đó là bốn cái khổ về sinh-vật-lý đương nhiên khi chúng ta hiện hữu trên đời.

Ba cái khổ tiếp theo: Ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, cầu bất đắc khổ. Ba khổ này là do tương tác, do chung sống, sống với, sống cùng phát sinh. Ba cái này nặng về mặt tâm lý. Thứ tự của chúng như sau:

- *Thứ năm*, khi đang yêu nhau, thích nhau mà phải chia lìa. Đó là cái khổ do phải biệt ly, tạo nên tâm lý phiền muộn, khổ sầu.

- *Thứ sáu*, có những người, vật, việc mình không ưa, không thích hoặc ghét mà phải chung đụng, gặp mặt, tiếp xúc hàng ngày thì đó là nỗi khổ gặm nhấm trong lòng thường xuyên.

- *Thứ bảy*, mong muốn cái này, mong muốn cái kia mà không đạt được thì khó lòng vui vẻ. Thay vào đó là tâm lý bất mãn, đố kỵ hoặc buồn rầu, thất vọng sẽ nung nấu tâm can.

Ba cái này tác động về mặt tâm lý. Và điều kiện để nó hình thành là do chung sống, do tương tác mới có.

- *Thứ tám*, cái khổ được gọi tên là "chấp thủ ngũ uẩn khổ". Nhưng thầy diễn đạt bằng cách khác, thầy gọi đó là "khổ do ngộ nhận về năm tổ hợp". Ngộ nhận về bản chất của cái thân và tâm này mới sinh ra cái khổ đó. Đây là một trong những cái khổ quan trọng nhất. Từ cái ngộ nhận này, hiểu lầm này, hiểu sai này, hiểu lệch này đưa đến cách hành xử khác nhau. Tạo thành những chuỗi khổ đau mà trong kinh gọi là sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thân tâm của mỗi chúng ta là một hợp thể gồm năm tổ hợp: *tổ hợp hình thể, tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác - hiểu biết, tổ hợp phản ứng hoặc tình cảm và tổ hợp sao chép - lưu trữ - chuyển giao*. Thuật ngữ Phật học xưa gọi là Ngũ uẩn: Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn và Thức uẩn. Theo thầy, thực sự không lột tả được hết nội hàm của năm tổ hợp này, đặc biệt là Thức uẩn. Thầy sẽ làm rõ vấn đề này để mọi người hiểu.

Chữ *uẩn* về danh từ có nghĩa là "một đống", về động từ là "chất thành đống". Khi được dùng trong *Ngũ uẩn*, mỗi uẩn là một đơn vị riêng biệt, không có mối liên hệ trong vận động, tương tác. Thầy dùng từ *tổ hợp* thay cho *uẩn* vì nó diễn đạt chính xác hơn nội hàm của từ Pāli "khandha". Khái niệm *tổ hợp* được hiểu rộng rãi trong thế hệ trung niên và thế hệ trẻ hiện nay. *Đó là một hiện hữu được hình thành bởi nhiều yếu tố và các yếu tố này cùng tương tác với nhau để hướng về một mục đích.* Mỗi yếu tố đó không thể tự tồn tại độc lập mà chúng tồn tại và nương vào nhau trong cùng một hệ thống để phục vụ cho một mục đích. Chẳng hạn mục đích của *tổ hợp hình thể* liên hệ đến *lục căn, lục trần, lục thức*. Nó không phải là đơn vị riêng biệt, độc lập mà là thành tố ở trong một nhóm được xây dựng, được tổ chức có hệ thống để phục vụ một mục đích nhất định. Cho nên thầy gọi là: *tổ hợp hình thể, tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác - hiểu biết, tổ hợp phản ứng - tình cảm và tổ hợp sao chép - lưu trữ - chuyển giao*. Các tổ hợp này luôn luôn vận động chứ không phải bất di bất dịch, nằm yên một chỗ. Vì vậy năm tổ hợp này được gọi là tiến trình, các tiến trình sống, tiến trình tạo nên sự sống. Đây là mấu chốt quan trọng nhất của vấn đề.

Vậy thì nguyên nhân gì khiến chúng sanh phải có những cái khổ đó, sinh ra những cái khổ đó?

2. Nguyên nhân sinh Khổ.

Sự Thực về Nguyên nhân Sinh Khổ, nói ngắn gọn chỉ có một, như lời ngài trưởng lão Assaji dạy cho thanh niên Sāriputta khi vị này đến cầu xin ngài chỉ dạy về đạo lý thoát khổ của đức Phật. Chuyện thế này, một hôm, thanh niên Sāriputta gặp ngài Assaji trên đường đi khất thực, đã lặng lẽ đi theo ngài quan sát rồi đợi đến lúc ngài dừng chân dưới một cội cây ven đường thọ thực, bèn đến gần ngài chào hỏi, xin phục vụ nước, tăm xỉa răng khi ngài đã dùng bữa xong. Sau đó chàng kính cẩn hỏi ngài về nội dung Giáo pháp mà ngài đang hành trì và được ngài trả lời là: *"Các pháp sinh ra từ một nhân. Nhân ấy Như Lai đã chỉ rõ và cũng đã chỉ cách để diệt trừ nhân đó. Đó là lời dạy của bậc đại Sa-môn."* Bài kệ này có thể diễn đạt theo ngôn ngữ dễ hiểu hơn như sau: Tất cả các sự vật hiện tượng, đặc biệt là sự vật hiện tượng liên hệ đến sinh tử luân hồi, đều khởi lên từ một nguyên nhân. Cái nhân ấy, bậc Giác ngộ - đức Phật, đã chỉ ra và cũng đã chỉ cho cách để đoạn trừ, chấm dứt cái nhân đó.

Vậy cái nhân đó là cái gì? Đó chính là *tham ái*. Nhân chỉ một nhưng phát triển ra thành ba: ba thế giới, ba cảnh giới khác nhau là: dục ái (Dục giới), hữu ái (Sắc giới) và phi hữu ái (Vô sắc giới).

Dục ái (hay Dục giới) là những ham muốn thuộc về thế giới dục. Thế giới Dục này có mười một cảnh

sống. Bốn cảnh khổ là địa ngục, ngạ quỷ, A-tu-la (phi nhân) và súc sinh. Loài người ở trung gian, có lạc có khổ. Ngoài ra còn có sáu cảnh trời Dục giới là: Tứ đại thiên vương, Đao-lợi thiên. Dạ-ma thiên, Đâu-xuất-đà thiên, Hoá lạc thiên, Tha hoá tự tại thiên. Dục ái ở loài người thông qua sáu giác quan, đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với các đối tượng của nó. Tức là khi chúng ta sống, tương giao với cuộc đời thông qua cái biết của sáu giác quan thì cái gì làm ta ham muốn? Đó là những đối tượng phù hợp, ưa thích làm ta say mê, tham đắm. Còn cái gì không thích thì chúng ta chống đối, bỏ đi hoặc muốn huỷ diệt. Nhưng khi nói đến tham ái hoặc mục đích của tham ái thì tất cả đều hướng về năm thứ là: *tài, sắc, danh, thực, thuỵ*. Tài là của cải vật chất. Sắc là tuổi trẻ, dáng vẻ, hình thể đẹp đẽ bên ngoài. Danh là tiếng tăm, địa vị. Thực là đồ ăn, thức uống. Thụy là ngủ, nghỉ, hưởng thụ nhục dục. Năm tham muốn này luôn luôn trói buộc chúng ta. Nhưng mà năm cái này không phải ai cũng giống nhau. Có người sinh ra thì tiền bạc nhiều, có người sinh ra thì trí tuệ nhiều, có người sinh ra thì mặt này nổi hơn mặt khác. Tất cả những thứ đó không tự nhiên mà có, mà con người phải làm, phải gieo trồng mới có được. Vì vậy mới có chuyện người có, người không, người ít, người nhiều. Năm tham muốn này gọi là Ngũ dục công đức. Ai muốn giàu thì phải bố thí, cúng dường, chia sẻ. Ai muốn có sắc đẹp thì phải gieo nhân lành phù hợp để ngày sau có sắc đẹp. Ai

muốn có quyền lực, danh tiếng phải tạo công đức phù hợp thì sau này mới có địa vị, quyền lực,... Tất cả mọi thứ không phải tự nhiên có, mà phải gieo trồng thì sau này mới có kết quả tốt, để thỏa mãn những tham muốn của cõi trần thế này. Và cũng chính năm cái dục này nhấn chìm chúng sanh trong bể khổ.

Khi phải lao tâm khổ tứ để có được những thứ đó con người sẽ đến lúc trở nên mệt mỏi và chán ngán. Một số người bắt đầu tìm kiếm sự an lạc trong tâm và đi vào thế giới tâm linh. Hành thiền, tu tập, rèn luyện để chứng đắc định tâm. Tức là tham ái từ Dục giới chuyển sang Sắc giới. Đây là thế giới thứ hai, thế giới của Sắc, thế giới của thanh tịnh. Thanh tịnh cấp độ nào tùy thuộc khả năng nhập định của người đó ở mức độ cạn hay sâu, nhiều hay ít, từ Sơ thiền cho đến Tứ thiền. Như vậy từ thế giới rộn ràng náo động của dục, người ta bắt đầu chán cái dục thô thiển, nặng nhọc, nhiều phiền lụy, tốn nhiều công sức, bây giờ họ tìm cầu đến thế giới thanh tịnh, yên tĩnh. Tức là không còn *tham của Dục* nữa mà chuyển sang *tham của Sắc*. Tiếp đó, một số chúng sinh ở cõi Sắc cao nhất sau khi đạt được cái cùng tột của sự an tĩnh và thọ hưởng thanh tịnh tới khi phước hết (tức là năng lực của định đã hết), thì lập tức phàm tâm nổi lên trở lại. Chẳng hạn, trước kia đã ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Sơ thiền, bây giờ năng lực của định hết thì khởi tâm liên hệ đến dục. Giống như người vốn đã quen ở

nơi yên tĩnh, bây giờ buộc phải quay trở lại với thế giới cũ, thì khi vừa rời khỏi định, phàm tâm vừa khởi lên là đã nổi sân liền. Nổi sân lên là ngay lập tức bị tống thẳng xuống địa ngục do sân tâm được hỗ trợ bởi quán tính của định Tứ thiền còn dư hưởng.

Một số chúng sinh ở Tứ thiền khi ở trong thế giới thanh tịnh ấy một thời gian quá lâu cảm thấy chán, không muốn tồn tại nữa, mà muốn hòa nhập vào vũ trụ. Do vậy họ dùng năng lực định đang có để hướng đến khái niệm khác trong tâm tưởng của họ. Từ đó mới sinh ra Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Thế giới của Vô sắc không giống như thế giới của Sắc giới hay Dục giới, mà nó thuần túy chỉ là khái niệm. Thế giới khái niệm của tâm tưởng thì không có hiện hữu thô hay tế như cõi Dục hoặc cõi Sắc, nó không có hình thể. Chư thiên Sắc giới thì không giống loài người, không có ngũ căn, mà là những dạng tồn tại khác nhau. Có thể là dạng âm thanh, dạng ánh sáng, hoặc là kết hợp cả hai. Cũng có khi là dạng sóng, hoặc một dạng tồn tại thanh tịnh. Còn thế giới của Vô Sắc thì hoàn toàn không có hình thể, chỉ là tồn tại trong tâm tưởng. Do vậy không có vị trời Vô Sắc nào xuống Sắc giới hay Dục giới cả. Không giống như cõi trời Sắc giới muốn xuống Dục giới thì phải hoá thân giống chúng sanh ở cõi Dục giới. Có câu chuyện trong kinh kể về một vị trời Sắc giới muốn xuống cõi Dục giới

nhưng chưa quen với việc biến hình, nên khi biến hình thì tỉ lệ hình thể không phù hợp. Vì vậy khi mới đặt chân xuống nhân gian đã đạp nát cả một khu rừng!

Tóm lại nguyên nhân sinh ra đau khổ của chúng sinh gồm thô thiển thì là Dục ái, tinh tế hơn một chút là Sắc ái, chán nó rồi thì đến Vô Sắc ái. Nhân sinh khổ, dù xa gần, dù ít nhiều thì cũng chỉ nằm trong phạm vi của ba cái loại này thôi. Mà gốc rễ đều nằm trong tham ái cả.

3. Chấm dứt Khổ.

Chỉ ra những nguyên nhân đó xong, đức Phật đã chỉ ra Con đường Thoát Khổ. Đức Phật cũng đã xác nhận là có thể thoát Khổ, nhưng phải hiểu thoát Khổ như thế nào? Không thể hiểu thoát Khổ theo nghĩa không còn cái khổ sinh-vật-ý. Chúng ta có thể thoát được hai loại Khổ:

- Thoát cái khổ về ngộ nhận: ngộ nhận thân tâm sinh vật lý này là của ta hoặc là tự ngã (của ta).

- Thoát cái khổ về mặt tâm lý: ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc.

Chấm dứt Khổ, hay Sự thực về Thoát Khổ chính là Niết-bàn. Vũ trụ này chỉ có Tam giới thôi, cho nên có thể khẳng định Niết-bàn không phải là cảnh giới. Ngôn ngữ mà đức Phật sử dụng là ngôn ngữ phổ quát thời bấy giờ, người nghe có thể hiểu được liền mà

không phải mất công định nghĩa, giải thích. Như hiện tại khi nói đến *máy tính, điện thoại* thì mọi người đều có thể hiểu ngay nó là gì, mà không cần phải giải thích. Việc giải thích ý nghĩa của nó là chuyện đời sau làm. Do không hiểu nên bắt đầu chia chẻ, phân tích, bắt đầu dùng lý luận nhiều hơn là thực nghiệm. Chữ "Niết-bàn" cũng vậy. Theo thầy biết, chữ "Niết-bàn" hết sức dễ hiểu và cụ thể. Theo cổ ngữ Ấn Độ thời bấy giờ, "Niết-bàn" dùng với các nghĩa như thế này ở các ví dụ sau:

- Có hai người bạn nói chuyện với nhau. Sau một lúc họ không đồng tình về quan điểm của nhau. Một người có vẻ nóng lên và to tiếng. Người kia mới lên tiếng: "Thôi chúng ta dừng ngang đây. Đợi lúc nào tâm của anh niết-bàn rồi chúng ta nói chuyện tiếp." Niết-bàn ở đây là trạng thái tâm mát mẻ, không sân hận.

- Một người đi đường xa ghé lại ven đường xin nước uống. Chủ nhà niềm nở mời vào nhà và ngay lập tức lấy gáo múc nước trong chiếc vò ra cho khách. Người khách đi đường xa do quá khát nước nên cầm ly nước định uống ngay. Ông chủ nhà liền nói: "Khoan, anh phải để ly nước niết-bàn rồi uống. Nước trong vò có chút cáu bợn, nên để cho nó lắng xuống rồi uống. Ở đây niết-bàn được hiểu là lắng xuống các thứ cáu bợn, không sạch (gạn đục khơi trong) cái gì đó đang trong trạng thái bất tịnh, không sạch sẽ.

Đó là hai ví dụ về "Niết-bàn" theo nghĩa ngày xưa và ít nhiều đức Phật đã sử dụng từ này ban sơ theo cái nghĩa như thế. Đó là trạng thái tâm vắng lặng, mát mẻ; hoặc các cáu bẩn ở trong đó được lắng xuống hết.

4. Con đường thoát Khổ.

Sự Thực thứ tư là Sự Thực về Con đường Thoát Khổ, còn có tên gọi là Bát Chánh đạo. Tám thành tố của Bát Chánh đạo gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Khi đức Phật giảng về Con đường Thoát Khổ này cho các môn đệ đầu tiên, đức Phật cũng không giải thích Chánh kiến, Chánh tư duy là gì,... Không giải thích nghĩa là người nghe họ đã hiểu biết rõ về nó. Vì khi không hiểu mới phải giải thích. Vậy là những từ ngữ, nội dung đó người nghe đã nắm được và nó tương đối khá phổ quát ở trong xã hội, chứ không phải là một thuật ngữ khó hiểu. Nhưng bây giờ do đời sau giải thích quá nhiều gây ra nhiều rối rắm, lệch lạc cho nên cần phải lột bỏ tất cả các giải thích đó để cho nó trở lại bản chất của nó thì mới có thể hiểu rõ đức Phật dạy Con đường Thoát Khổ gồm tám thành tố đó là gì. Có hiểu được chúng ta mới có thể thực hành. Và khi thực hành chúng ta mới chứng nghiệm được thoát khổ là gì, hạnh phúc là gì, an vui của giải thoát là gì.

Thứ nhất là Chánh kiến. "Kiến" ở đây không phải chỉ là thấy bằng con mắt, mà "kiến" ở đây phải là

thấy, nghe, hay, biết. Tức là cái biết thể hiện qua các giác quan của mình khi tiếp xúc với đối tượng. Con mắt thì thấy sắc, tức là thấy biết bằng con mắt. Tai nghe tiếng, tức là thấy biết bằng lỗ tai. Mũi ngửi mùi tức là thấy biết bằng lỗ mũi. Thân xúc chạm tức là thấy biết mình bằng thân thể. Đây là cách giải thích dựa trên lời dạy ngắn gọn của đức Phật cho ông Bāhiyā khi ông đến hỏi đạo đức Phật trong lúc Ngài đang trên đường đi khất thực. Vị đó chỉ muốn đức Phật dạy cho mình điều cần thiết nhất, tức là cốt lõi của giáo pháp là gì. Đức Phật đã dạy thế này: *"Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri."*. Diễn tả theo tiếng Hán là "kiến văn giác tri như thực", nghĩa là nó như thế nào thì biết đúng như vậy, đừng có thêm thắt. Khi mình thêm thắt vào thì thấy, nghe, hay, biết không còn đúng như nó là nữa. Nó bắt đầu bị hư cấu, tô điểm, thêm thắt và lệch hướng.

Vậy thì cái gì làm cho thấy, nghe, hay, biết chỉ là thấy, nghe, hay, biết thôi? Hoặc nói ngược lại, cái gì làm chúng ta thấy, nghe, hay, biết bị xuyên tạc, lệch hướng, không phô bày được đúng bản chất của nó? Đó chính là do ta thường chủ quan hoặc để tham sân chi phối. Thấy mà thấy bằng tâm tham, thấy bằng tâm sân,... thì khi đó đối tượng sẽ bị nhuốm màu của tham và sân. Ví dụ mình thấy một người, thì cái thấy

đúng mức là chỉ thấy người đó thôi. Nhưng bây giờ ví dụ người nam hay nữ đó hợp "gu" của mình, lập tức tham ái khởi lên. Hoặc thấy một sự vật mình không thích thì sân khởi lên. Tham, sân khởi lên rất là nhanh. Nếu không tỉnh táo, sáng suốt là tham sân lôi mình đi tức khắc.

Thầy nhấn mạnh là nếu trong thấy, nghe, hay, biết mà để tham sân chi phối, chủ quan chi phối thì không phải là thấy, nghe, hay, biết đúng sự thực nữa. Cho nên Chánh kiến có nghĩa là thấy, nghe, hay, biết đúng như là thấy, nghe, hay, biết. Không thêm thắt gì hết. Không có tham sân gì ở đây hết. Khi đó thì chánh đó mới gọi là chánh, là chân, là đúng sự thực.

Thứ hai là Chánh tư duy. Tư duy là hành vi của tâm ý và nó phải có đối tượng. Suy nghĩ là suy nghĩ về cái gì, về ai, vấn đề gì. Vậy thì suy nghĩ đó phải dựa trên tố chất nào mới gọi là chánh? Đó là suy nghĩ không vị kỷ, không hại mình, không hại người. Gọi là vô sân tư duy, bất hại tư duy,... Và những suy nghĩ, quan tâm đến người khác, chúng sinh khác như từ tâm, bi tâm, hỷ tâm.

Thứ ba là Chánh ngữ. "Ngữ" thường được hiểu là lời nói, nhưng chúng ta nên hiểu ý nghĩa này rộng hơn. Lời nói được nói ra với mục đích là gì? Đó chính là truyền đạt thông tin từ người này đến người khác, hoặc đến nhiều người. Vậy thì bất kỳ cái gì là

công cụ để truyền đạt thông tin thì thuộc về nội dung của "ngữ". Ví dụ cử chỉ là ngôn ngữ của người câm, điếc. Hoặc giữa hai bộ lạc do bất đồng ngôn ngữ không thể nói chuyện với nhau thì dùng ký hiệu để thông tin với nhau. Người đời trước với đời sau thì thông tin truyền đạt bằng chữ viết. Nghĩa là những phương tiện, công cụ nào mang nhiệm vụ truyền đạt thông tin từ người này sang người khác, từ cá nhân đến tập thể, hoặc là kế thừa,... thì đều được đưa vào nội dung của *ngữ*. Vậy để gọi là Chánh ngữ thì thế nào mới gọi là "chánh"? Đó là những thông tin được truyền ra phải loại trừ các nội dung ác khẩu, ỷ ngữ, lưỡng thiệt, vọng ngữ,... mà phải dựa trên *sự thực*. Sự thực là yếu tố thứ nhất. Cộng thêm yếu tố *thiện*, tức yếu tố *lành*.

Vừa rồi thầy đọc một câu chuyện trên mạng xã hội khá thú vị về một lời nói dối. Chúng ta xem lời nói dối này có được chấp nhận không, có là Chánh ngữ không? Đó là câu chuyện về một đứa bé mới mất mẹ. Trong lúc tâm trạng rối bời vì mất mẹ không biết làm thế nào, chợt cậu bé nhớ đến số điện thoại thường hỗ trợ cho người khác khi gặp hoạn nạn, cậu bé mới gọi cho số điện thoại này. Người nhận cuộc điện thoại là ông cảnh sát già, tổ trưởng của nhóm trực ban. Khi nghe tiếng chuông cấp cứu báo ông nhấc máy lên "Hello" mấy tiếng mà không nghe thấy ai trả lời cả. Nhưng đặt máy xuống thì chuông lại reo! Sau vài lần

như vậy ông mới liên tưởng, chắc có chú nhóc nào không có chuyện gì chơi nên gọi để quậy phá. Cho nên ông nói thế này:

- Nhóc à, trong luật có quy định, không có việc khẩn cấp mà gọi đến 911 là coi chừng bị ông tòa ông ấy lôi ra phạt, vô tù đó.

Khi đó bên kia mới bật ra tiếng nói trẻ con:

- Thưa bác, không phải là cháu muốn quấy phá bác, mà cháu có một việc hết sức khó khăn muốn bác giúp cháu.

Ông cảnh sát mới hỏi: Chuyện gì vậy cháu?

Thằng bé nói:

- Mẹ cháu bị bệnh, chắc bệnh nặng lắm. Rồi bố cháu, anh cháu đưa vô bệnh viện rất lâu không thấy về. Cháu hỏi thì bố nói, mẹ bây giờ đã lên thiên đường. Cháu hỏi thiên đường ở đâu thì bố bảo thiên đường xa lắm. Cháu chờ nhiều ngày rồi mà không thấy mẹ về. Cháu rất muốn gặp mẹ. Bác làm sao giúp cháu liên lạc với mẹ hoặc gọi mẹ về.

Ông cảnh sát già với kinh nghiệm nhiều năm làm việc, ông biết thằng nhỏ gặp tình huống khó khăn. Ông suy nghĩ nhanh rồi nói thế này:

- Đúng rồi thiên đường xa lắm! Mẹ cháu không thể về với cháu bây giờ mà lâu lắm mới về được.

Nhưng cháu cứ yên tâm! Cháu hãy viết thư, xong rồi tìm quả bong bóng bay cột thư vào rồi thả lên trời thì mẹ cháu chắc chắn nhận được.

Thằng bé nói:

- Vâng! Vâng! Cháu sẽ làm theo lời của bác.

Thế rồi hôm sau cậu bé nói với bố mua cho mấy quả bóng bay. Cậu bé bắt đầu viết vài nét chữ, cột vào tờ giấy rồi thả. Thả rồi, nó đợi ít ngày không thấy gì hết, nó bốc điện thoại cho ông cảnh sát. Lần này ông nói:

- Cháu yên tâm, vì đường xa nên không thể vài ba ngày mà thư tới được. Cháu cứ việc tiếp tục chờ và viết thư cho mẹ. Có chuyện gì ở trường hay ở nhà mà cần thì cháu cứ chia sẻ với mẹ.

Thằng bé vâng lời. Còn ông cảnh sát thì đến ngôi trường cháu bé học, tìm hiểu về các hoạt động của nó và lớp học, các thông tin về bạn bè trong lớp, cô giáo, chuyện học tập mỗi ngày,... Và hôm sau ông cảnh sát đem việc này ra trao đổi cùng với cộng sự của mình. Mọi người cảm thương chú bé nên mua rất nhiều bóng bay đem tới nhà nó. Ông cảnh sát già thay mặt cả nhóm nói:

- Bác thay mặt mẹ cháu trao cho cháu số bong bóng bay này. Mẹ nhờ bác chuyển lời là đã nhận thư của cháu rồi.

Xong rồi ông kể lại những câu chuyện trong lá thư đó như thế nào, để thằng bé biết mẹ nó đã nhận được và an ủi nó. Thằng bé vui hết sức. Nó vui vẻ nhận các quả bóng bay và cứ vài ba hôm nó lại lấy bong bóng ghi lên, vẽ lên những gì muốn chia sẻ với mẹ và thả lên trời.

Câu chuyện ông cảnh sát nói về mẹ cháu bé là nói thật hay nói dối? Dĩ nhiên là không thật rồi. Nếu sau này thằng bé lớn lên và phát hiện ra ông cảnh sát không nói thật với nó thì có hai thái độ được dự đoán sẽ xảy ra. *Một là*, nó sẽ hận ông cảnh sát đã lừa nó. *Hai là*, nó sẽ hiểu, thông cảm với ông cảnh sát già đã giúp nó vượt qua được khó khăn nhất thời của đứa bé bị mất mẹ. Và bài học trong câu chuyện này chúng ta rút ra được, đó là, lời nói dối nhưng xuất phát từ thiện ý, cái tâm tốt đẹp thì vẫn có giá trị như một lời nói chân thật. Chánh ngữ không phải chỉ nói đúng sự thực mới là Chánh ngữ. Chỉ nói đúng sự thực thôi nhưng không đúng tình huống, không đúng hoàn cảnh thì có khi lại đem đau khổ cho người khác. Cho nên Chánh ngữ cần phải hiểu một cách linh hoạt. Sự thực, nhưng sự thực phải được khởi sinh từ cái tâm như thế nào và nó có phù hợp với hoàn cảnh không, thì nó mới thực sự có tác dụng tốt cho xã hội và cho chính mình.

Thứ tư là Chánh nghiệp. Chúng ta đã có hành vi về tâm ý, hành vi về lời nói, cái còn lại là hành vi về thân. Chánh nghiệp ở đây chính là các hành vi

thuộc về thân. Các hành vi chúng ta phải loại trừ đó là sát sinh, hại vật, trộm cắp, tà hạnh,... Hành vi chánh có nghĩa là chúng ta phải có những hành động bảo vệ, tôn trọng sự sống; bảo vệ, tôn trọng quyền sở hữu; bảo vệ các giá trị sống, đạo đức hoặc những điều tốt đẹp của xã hội thông qua gia đình, các tổ chức xã hội, tổ chức Tăng-già,...

Thứ năm là Chánh mạng. Chánh mạng tức là mưu sinh chân chính, nuôi mạng bằng những phương tiện chân chính. Với cư sĩ Phật tử, thời đức Phật còn sống, Ngài đã chỉ ra những ngành nghề như giết hại chúng sinh khác, buôn bán các loại động vật, buôn bán nô lệ, chế tạo ra thuốc độc, vũ khí hoặc những nghề lừa đảo người khác, những nghề nhìn vào thì biết ngay đó là những cái nghề ác độc, nghề mưu sinh dựa trên sự đau khổ và làm tổn hại chúng sinh khác. Đó là những nghề nghiệp bất chính cần phải tránh.

Đối với người xuất gia thì đức Phật dạy chỉ có hai cách mưu sinh chân chính: một là khất thực nuôi mạng, hai là được phép nhận của thập phương bá tánh cúng dường. Và hằng ngày phải tự nhắc nhở mình bằng các nội dung quán tưởng rằng, người xuất gia thọ nhận bốn món nhu yếu (y phục, vật thực, chỗ ở, thuốc trị bệnh) của tín thí là để tu hành, không được biếng nhác. Đó gọi là Chánh mạng của người xuất gia.

Năm yếu tố: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng luôn luôn được hỗ

trợ bởi ba yếu tố sau. Đó là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Thứ sáu, Chánh tinh tấn là siêng năng, chăm chỉ. Tinh tấn ở đây có nghĩa là không bỏ dở việc đang làm, đang khởi lên, là tiếp tục đi cho đến nơi đến chốn, không giải đãi. Trái lại, phải chăm chỉ, siêng năng. Ở đây không có bóng dáng của bản ngã để cố gắng, nỗ lực trở thành bất kỳ cái gì. Thường thường đứng sau mọi cố gắng và nỗ lực là động lực của bản ngã, của cái tôi muốn trở thành, muốn đạt đến cái gì đó. Còn tinh tấn ban sơ có nghĩa là siêng năng, chăm chỉ, không buông lung, không bỏ dở giữa chừng việc đúng đắn cần làm mà mình đã khởi lên làm.

Thứ bảy, Chánh niệm là nếu mình làm bất kỳ cái gì thì luôn luôn phải để tâm, chú tâm, đặt tâm vào đối tượng. Ngay cả khi mình nhìn thôi, nếu mình không để tâm vào đối tượng thì mình sẽ không biết đối tượng đó là cái gì. Hoặc khi nghe, tai vẫn mở đây nhưng không để tâm vào âm thanh đó thì chúng ta cũng không biết tiếng đó là cái gì. Đó là ví dụ để thấy làm cái gì thì cần để tâm, để ý, tức là có Chánh niệm.

Thứ tám là Chánh định. Chúng ta không thể nào biết rõ sự vật, không thể nào siêng năng, chăm chỉ khi tâm trí đang loạn, không ổn định, lăng xăng, không có chỗ bám. Tâm phải ổn định, không lăng xăng, không náo loạn, vững vàng thì khi đó mới có thể có Chánh niệm, Chánh tinh tấn được.

Trong tương quan sống thì chúng ta chỉ thể hiện qua năm thành tố đầu thôi, tức là: thấy, nghe, hay, biết; tư duy, suy nghĩ; nói năng, truyền đạt thông tin; nuôi mạng và hành xử. Ba yếu tố còn lại là ba yếu tố nội tại, hàm tàng, ám trợ ở đằng sau để giúp cho năm yếu tố kia trở thành chánh.

Như vậy Con đường Thoát Khổ, con đường sống lành mạnh chỉ trở thành lành mạnh khi chúng ta hiểu đúng, thực hành đúng dựa trên tám thành tố mà đức Phật đã giảng giải để việc thực hành Con đường Thoát Khổ thực sự có hiệu quả, là nội dung cốt lõi trả lời cho câu hỏi hôm nay: "Tu hành là gì?".

Mùa An cư, năm 2018

TRUNG ĐẠO, KHỔ ĐẾ VÀ CÁCH ỨNG DỤNG VÀO ĐỜI SỐNG TU HỌC

Tứ Diệu đế là một đề tài lớn, trong thời gian một buổi pháp đàm như thế này khó mà nói cho tường tận. Nội dung Tứ Diệu đế đã có sẵn trong bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong các khóa Xuất gia gieo duyên, thầy đã giảng một khóa như vậy là ba buổi, và đã in trong tập 1 *Soi sáng lời dạy của đức Phật*. Sau này qua Hoa Kỳ thầy cũng giảng lại bài này.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, nội dung chính là về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ. Lâu nay chúng ta hay quen dùng từ mà các vị ngày xưa dịch là Tứ Diệu đế, hay là Bốn Sự Thực cao cả, Bốn Sự Thực cao quý. Trong tiếng Pāḷi là "Catu ariya sacca", bao gồm "catu" là bốn, "sacca" là sự thực, chân lý, "ariya" là thuộc về cao cả, cao quý, thuộc về bậc thánh. Dựa vào từ Pāḷi mà người ta dịch trực tiếp như thế, nhưng nó không lột tả được nội dung của pháp thoại này. Cho nên khi trình bày thầy sẽ chuyển sang nhóm từ mới, gọi là Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ.

Khởi nguyên của bài kinh này là khi đức Phật quyết định hoằng pháp, chia sẻ cái thấy biết của mình cho những ai hữu duyên có thể nghe và giác ngộ được, từ đó thấy ra Sự Thực để tự giải quyết vấn đề.

Đầu tiên đức Phật nghĩ đến các bậc thầy ngày xưa. Ngài chịu ơn với hai vị thiền sư mà Ngài đến học thiền vào thời gian đầu. Mặc dù thiền không đưa đến giác ngộ nhưng mà Ngài vẫn nhớ ơn hai vị thầy ấy. Ngài cũng biết hai người này là những vị có trí, đã buông bỏ rất nhiều tham dục, làm lắng dịu rất nhiều phiền não, chỉ là chưa dứt được gốc rễ, cho nên có thể lãnh hội được điều Ngài thấy biết. Nhưng rồi Ngài lần lượt biết một vị đã mất cách đó một tuần và vị còn lại mất ngay đêm trước. Hai vị đúng là không có duyên. Đức Phật bèn nghĩ đến nhóm môn đệ theo Ngài nhiều năm trong giai đoạn Ngài tầm đạo. Kể cả giai đoạn khó khăn nhất là giai đoạn khổ hạnh, các vị cũng ở bên cho đến khi Ngài quyết định bỏ phương pháp này. Lúc ấy họ nghĩ Ngài đã thoái chí nên cùng nhau rời Ngài đi nơi khác. Đó là nhóm của tôn giả Kiều-Trần-Như. Từ nơi đức Phật giác ngộ - dưới tán cây đa, về sau được gọi là cây bồ-đề (bodhi: giác ngộ) vì đã che chở cho đức Phật vào thời điểm Ngài giác ngộ, đến nơi năm vị này ở, tính theo cách tính bây giờ là khoảng hai trăm cây số. Ngài bắt đầu bộ hành từ rừng Uruvela cho đến chỗ đó là ngoại thành Bārāṇasī (Ba-la-nại).

Bản thân Ngài và các vị môn đệ ấy trong đời sống tại gia cho đến khi xuất gia tu tập đều có những điểm tương đồng. Khi tại gia thì đều xuất thân trong những gia đình quyền quý và giàu có. Đức Phật xuất thân vương tộc. Các vị kia đều là nhà giàu có, địa vị cao trong xã hội, gia đình Bà-la-môn. Cho nên tài, sắc, danh, thực, thụy (ngũ dục) mà chúng sinh tham cầu khó lắm mới có thì với các vị này có được quá dễ dàng, thậm chí là dư giả, sung túc hơn nhiều người. Họ đã trải qua một giai đoạn đời sống hưởng thụ và đắm chìm trong những cái đó. Đến khi xuất gia, cùng trải qua giai đoạn tầm đạo, hành đạo, khổ hạnh. Ví dụ đức Phật khổ hạnh mười phần thì họ cũng có vài phần khổ hạnh. Bản thân đức Phật là ví dụ rõ nhất về vấn đề bế tắc khi đi theo con đường khổ hạnh.

I. Con đường Trung đạo.

Do vậy trước khi đề cập đến Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ, đức Phật đã dẫn chứng là một người tu hành sáng suốt thì cần phải tránh xa hai lối sống mang tính cực đoan:

- *Thứ nhất, là lối sống đắm say trong các dục lạc.* Nó không giúp mình sáng suốt ra hoặc khôn ngoan hơn, trí tuệ hơn. Ngược lại, làm cho mình mê muội, đắm chìm và hành xử đôi khi lại hoàn toàn theo dục vọng, bản năng. Ví dụ những thỏa mãn về vật dục gọi là ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thụy. *Tài* là tiền

bạc, của cải. *Sắc* thì ai sống trên đời cũng muốn mình đẹp đẽ ngoại hình và tươi trẻ, không ai muốn già yếu. *Danh* tức là tiếng tăm, địa vị trong xã hội. *Thực* là ăn uống. *Thụy* là ngủ nghỉ, hưởng thụ các thứ. Đó là năm thứ mà người đời ai cũng ham muốn và không bao giờ thỏa mãn. Bao nhiêu cũng không đủ nên theo đuổi, truy cầu đến mệt mỏi. Hết mệt mỏi thì tiếp tục tham muốn nữa, tham muốn nữa. Cứ ngày này sang ngày khác, đắm chìm trong đó. Chỉ những ai mệt mỏi về nó thực sự, do tầm cầu nó khó khăn hoặc là do sức khỏe có vấn đề, hoặc do tỉnh táo đúng lúc để thấy, mới có thể từ từ buông ra.

- *Thứ hai, ngược lại, là lối sống khắc khổ, khắc kỷ, khổ hạnh*. Ấn Độ là xứ nổi tiếng về tự do tín ngưỡng, tôn giáo. Trong đó, xu hướng lớn là người ta có quan niệm cho rằng mọi khổ đau hầu hết là do dục vọng. Mà dục vọng hình thành từ thân xác cho nên làm cho thân xác này kiệt quệ đi thì dục vọng có thể giảm trừ xuống và biến mất. Suốt một thời gian dài đức Phật đã hành trì các khổ hạnh. Thậm chí không phải chỉ nhịn ăn mà Ngài còn nhịn thở. Do nhịn thở nên Ngài trải qua tình trạng sống dở, chết dở. Sau này, khi kể lại trải nghiệm đó, Ngài nói cái đau đớn kịch liệt của việc nín thở giống như là một ông lực sĩ dùng cái đai bằng sắt quấn đầu mình rồi siết chặt lại với một lực rất mạnh. Khi nín thở bằng lỗ mũi, thì hơi thở tìm cách thoát ra bằng lỗ tai. Bằng ý chí, nghị lực

của mình, Ngài khống chế không cho thoát ra lỗ tai thì nó bắt đầu "quậy" trong đầu. Nhưng rồi cách tu hành đó có giải quyết được vấn đề đâu. Ngài đã ngất đi, tỉnh lại. Từ chỗ đó Ngài thấy ra đây là con đường bế tắc.

Ngài chỉ ra con đường tu hành đúng là lìa xa hai lối sống cực đoan, và con đường tu học này là con đường Trung đạo. "Trung đạo" không phải "ở giữa" như người ta lý luận theo chữ nghĩa. Trung đạo, thứ nhất là lìa xa hai cực đoan. Thứ hai là phải có một lối sống lành mạnh, giải thoát, thanh thoát. Lối sống ấy chính là Bát Chánh đạo. Nhưng để có thể hiểu và thực hành Bát Chánh đạo đúng mức thì cần phải lật ra nhiều mặt khác nhau của vấn đề. Phải thấy ra, hiểu ra, biết ra trên thế gian này có những loại khổ nào? Loại khổ nào mà dù thánh hay phàm, dù người già hay trẻ, người nam hay nữ, dù giai cấp nào trong xã hội cũng đều phải chịu qua những cái khổ như thế? Cái khổ nào có thể thoát được? Cái khổ nào dù thánh hay phàm cũng đều phải gặp, đều bị chi phối? Chứ không phải một người giác ngộ thành Phật có thể thoát được tất cả khổ trên thế gian này! Lâu nay rất nhiều vị tu hành dù xuất gia hay tại gia đôi khi nhầm tưởng giải thoát, giác ngộ là có thể một lúc bỏ hết tất cả, thoát ra tất cả cái khổ. Không phải thế! Đức Phật đã chỉ rõ như vậy.

II. Sự Thực về các Hiện tượng Khổ.

1. Các hiện tượng khổ của thân xác sinh-vật-lý: sinh, già, bệnh, chết.

Vậy thì phải biết Sự Thực thứ nhất về Khổ đối với cuộc đời. Đó là người thầy, là đối tượng, là cái mình cần nắm vững. Nói dễ hiểu hơn là Sự Thực về các hiện tượng Khổ, các loại Khổ.

Quý Phật tử có đọc nhiều, nghe nhiều, chắc nghe nói đến tám loại khổ phải không? Có nơi phát triển thành ba hình thái là *Khổ khổ, Hành khổ, Hoại khổ*. Cuối cùng là *Chấp thủ ngũ uẩn khổ*. Bài vở như thế, nhưng để hiểu được mà hiểu đúng thì không phải đơn giản. Tại vì ai cũng đọc, cũng thấy thế, mà không phải thấy thế rồi mình thoát khổ đâu. Do cách diễn giải, cách nhìn vấn đề của chúng ta lệch lạc cho nên dù có hiểu, có nghe thấy, có kiến thức về Khổ nhưng không thoát Khổ được. Bây giờ thầy sẽ trình bày lại.

Đầu tiên, sinh ra có mặt ở đời, trước mắt chúng ta nhận ra cái khổ gì trước nhất? Sinh khổ. Đức Phật chỉ ra các hình thái, các dạng thức sinh khác nhau. Phàm hiện diện trên đời có bốn loại sinh khác nhau: noãn, thai, thấp, hóa: "Có những chúng sinh sinh ra từ trứng. Có những chúng sinh ra từ bào thai mẹ. Có những chúng sinh sinh ra từ nơi ẩm ướt." "Ẩm ướt" là cách giải thích của ngày xưa, bây giờ với khoa học thì phải hiểu ở trong môi trường thối rữa, phân hủy của

động vật, thực vật sẽ sinh ra các thực thể sống như các loại vi khuẩn, vi trùng. Vi khuẩn có hai loại là: tế khuẩn và vi khuẩn. Vi khuẩn sinh ra từ mục rửa, thối nát của xác thực vật. Còn từ xác động vật phân hủy sinh ra các loại thực thể sống gọi là tế khuẩn. Cả hai loại đều là các sinh linh bé nhỏ hình thành từ môi trường thối rữa. Loại chúng sinh đang hoành hành trên thế giới có tên "đại dịch Covid-19" này chính là tế khuẩn. Về hóa sinh, có thể hiểu đó là các thế giới mà mắt phàm trần không thấy được như thế giới của phi nhân. Phi nhân thì có nhiều loại, ít nhất phân làm hai loại là phi nhân khổ và phi nhân lạc. Phi nhân khổ là ma quỷ đói khát, các loại thần cư ngụ trên hành tinh này cùng loài người. Thứ hai là các cõi trời an vui hay lạc cảnh như chư thiên Tứ Thiên vương, chư thiên Đao-Lợi thiên, chư thiên Dạ-Ma,... đó là loại hóa sinh lạc cảnh. Tất cả đều bị tác động của dòng nghiệp, quả báo của nghiệp từ hành vi mà ra.

Trở lại vấn đề có bốn hình thái sinh khác nhau. Nếu bây giờ hỏi những người lớn tuổi rằng, sau bảy tám chục năm tồn tại trên đời, cuộc sống ấy là lạc hay khổ? Hầu hết trả lời là khổ, không ai đủ tự tin nói sống là lạc.

Bà mẹ sinh con ra, bà mẹ khổ, đau đớn. Đứa con có sung sướng không? Đứa bé thì chưa biết gì. Nhưng hãy thử tưởng tượng mình có ý thức, ở trong hầm tối nhiều ngày tháng, bây giờ bắt mình phải ra khỏi hầm

tối, mà không phải ra bằng cửa nha, phải lách người chui qua lỗ kẹt mà ra được thì thật sự sung sướng không? Mẹ khổ, con cũng khổ phải không? Vậy thì đức Phật đã nói đúng: sinh là khổ. Không chạy đi đâu được hết.

Thứ hai, sau khi sinh ra và tồn tại, thử hỏi có cái gì tồn tại mà không thay đổi không? Khi đang giai đoạn phát triển thì trẻ trung, mạnh mẽ, thay đổi theo hướng lạc quan, tốt đẹp. Nhưng khi đến đỉnh cao thì bắt đầu sẽ đi xuống. Giống như cây cối phát triển hết mức sẽ chuyển sang tàn lụi. Trước đây cây cành xanh tươi, đẹp đẽ, đến mùa hoa trái sum suê, bây giờ thân thì cằn cỗi, trái thì càng ngày càng bé. Hiện tượng này đức Phật gọi là suy hoại, già yếu, tàn tạ. Nếu so sánh với cái đang phát triển và già yếu, mình thích cái gì? Dĩ nhiên mình thích cái phát triển, tươi tốt, càng ngày đi lên. Và không ai thích cái già yếu, suy hoại. Nhưng cuộc sống thì luôn có hai mặt, sau khi phát triển tươi tốt thì đến lúc già yếu, tàn tạ. Bây giờ như thầy lớn tuổi rồi. Thân bệnh, tóc bạc, đi đứng nhiều khi không làm chủ được,... Chắc chắn ít nhiều đều muốn mình trở lại thời thanh niên phải không? Khỏe mạnh, làm gì cũng được, không biết đau đớn là gì. Mệt một tí là xong, năm mười phút sau phục hồi ngay. Bây giờ đi vài ba cây số là ngồi thở dốc. Sau đó phải ngồi nghỉ để sức lực phục hồi lại mất nửa tiếng đồng hồ nữa. Nghĩ đến nỗi ấy thì chẳng ai muốn trải qua giai đoạn

già yếu làm gì. Nhưng than ôi, không muốn cũng không được.

Thứ ba, trong suốt thời gian tồn tại từ nhỏ đến lớn, chúng ta còn phải trải qua bệnh tật, đau ốm. Trong những người ngồi đây, có ai chưa từng ốm, chưa từng bị bệnh gì không? Hiếm lắm về trường hợp không có bệnh. Thời đức Phật thì có một trường hợp. Thầy nghĩ là duy nhất, không có trường hợp thứ hai. Có câu chuyện về vị này trong bài pháp thoại gọi là "Kinh Bạc-câu-la (Bakkula sutta)". Quý Phật tử có thể tìm hiểu về cuộc đời của ngài qua bài kinh này, nằm trong Trung Bộ kinh, số 124. Đến đức Phật cũng nhiều khi phải điêu đứng vì bệnh. Thậm chí có lúc Ngài phải trú trong tâm định để vượt qua cảm giác đau đớn thống thiết.

Nói như thế để mọi người biết rằng có thân thì có bệnh, có sinh ra thì đến lúc già yếu. Đó là sự thực, là một trong những hiện tượng Khổ. Chúng ta cần nhận ra bản chất và phải chấp nhận nó. Có oán thán cũng vô ích, có muốn khác đi cũng không được. Nếu bệnh vật lý thì có các phương pháp vật lý trị liệu, nếu bệnh tâm lý thì giải quyết bằng tâm lý. Nhưng cái khổ vì già yếu đề cập ở đây là bệnh về vật lý nhiều hơn. Như vậy, sinh, lão, bệnh chắc chắn ai sống trên đời đều phải trải qua hết.

Thứ tư là tử, tức là chết. Có ai sinh ra mà không chết? Có người chết yểu, chết ngay trong bào thai mẹ hoặc vừa ra khỏi bào thai, hoặc sống được một vài năm rồi chết. Có người đến được tuổi thiếu niên hoặc thanh niên, hoặc trung niên, một số thì lão niên rồi chết. Có những người đôi khi đến tuổi bốn chín, năm ba (vòng tròn sự sống theo chu kỳ) thì không vượt qua được. Điều này nói lên một sự thực rằng: có thân thì có bệnh, có già, có chết. Đức Phật cũng chịu cảnh sinh già bệnh chết như mọi chúng sinh hữu hình hữu hoại khác. Cho nên đó là cái Khổ, hiện tượng Khổ, loại Khổ mà chúng ta cần nhận diện ra. Phải hiểu nó là gì, bản chất là gì và phải chấp nhận nó một cách đương nhiên. Khi đó, mình không còn đấu tranh, chống chọi, băn khoăn về nó nữa. Đó là một cách thấy ra và giải thoát. Thấy ra tức là giác ngộ. Giải thoát tức là không bị nó cột trói nữa. Ở đây, về mặt sinh-vật-lý thì nó vẫn khiến đau đớn đấy, nhưng bây giờ mình không còn bận tâm vì đã biết rõ tính chất, bản chất sinh diệt của nó rồi nên bình thản chấp nhận, vì thế không còn bị buộc trói, không còn bị nó hành hạ về mặt tâm lý. Đấy là loại khổ thứ nhất cần được nhận ra và cách mình giải thoát là thấy ra như vậy.

2. Khổ do chung sống, tương quan.

Hầu hết các sách Phật học, các nhà luận giải đều ghép cái này vào cùng với bốn khổ trên, gọi là bảy thứ khổ. (Sinh, lão, bệnh, tử, ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc.) Diễn nôm thế này:

- *Ái biệt ly khổ*: người, vật hay cái gì mình thương yêu, gắn bó do hợp với mình lâu nay, bây giờ phải chia lìa thì mình khổ.

- *Oán tăng hội khổ*: ngược lại với cái trước, cái gì mình không thích, người mình không ưa, việc gì mình ghét mà cứ phải gặp, phải chung đụng, phải tồn tại với nó thì mình khổ.

- *Cầu bất đắc khổ*: mong ước, mong muốn, khao khát nhưng không đáp ứng được, không thỏa mãn được, không có được thì khổ.

Tất cả những cái đó người phàm chúng ta đều trải qua, không ai không có. Thậm chí ngày nào cũng có, không phải một cái, mà là cả ba cái. Liên tục và chỉ là thay đổi đối tượng thôi. Vậy các bậc Giác ngộ thì thế nào? Các vị có thoát được cái này không?

Có trường hợp có, có trường hợp không. Chúng ta lấy đức Phật là một ví dụ điển hình về vấn đề này, xem thử đối với đức Phật thì như thế nào:

Thứ nhất, với *Ái biệt ly khổ,* khi đức Phật xuất gia, những thân nhân như cha mẹ, công nương Gia-Du-Đà-La, thái tử La-Hầu-La, hoặc những người vừa có ơn và vừa quyến thuộc, thân cận nhất đối với Ngài thì đương nhiên là có tình cảm. Nhưng với cái hiểu biết đúng mức bên cạnh khả năng tự chủ cao của Ngài, thì vấn đề lại khác người thường. Lâu nay các Phật tử và tăng ni được giáo dục hoặc được luận giải

và hiểu rằng đức Phật, bậc Giác ngộ đã đứng trên các cảm xúc, thậm chí coi như không còn *thất tình lục dục* như người phàm. Nhưng mà đây là hai câu chuyện để chứng minh điều ấy không hoàn toàn đúng:

- Câu chuyện thứ nhất: Đức Phật có hai người đệ tử mà Ngài rất tin cậy, có không ít lần Ngài giao cho hai vị ấy thay Ngài làm một số việc. Đó là ngài Xá-Lợi-Phất và ngài Mục-Kiền-Liên, hai vị đại đệ tử. Cả hai vị lần lượt viên tịch trước ngài. Và có một lần trước hội chúng tăng đông, đức Phật nhìn quanh và Ngài thốt ra một câu. (Chúng ta có thể gọi là một câu cảm thán): "Hội chúng này trống rỗng! Hội chúng này trống rỗng! Từ khi Xá-Lợi-Phất và ngài Mục-Kiền-Liên ra đi!" Rõ ràng câu nói này xuất phát từ tình cảm đối với hai môn đệ.

- Câu chuyện thứ hai: Khoảng thời gian cuối cùng trước khi nhập Niết-bàn, trên lộ trình đi từ các quốc độ ven sông Hằng ở phía Nam đi dần lên cho đến Kusinārā trong ba tháng cuối cùng, sau khi chia sẻ pháp, giảng giải cho hội chúng tỳ-khưu và Phật tử quanh vùng xong, có những đoạn kinh kể rằng, sau khi rời con sông, đức Phật đứng ở bờ sông ngắm nhìn, ra khỏi thành phố ấy, đức Phật quay lại nhìn cổng thành phố, nhìn quanh thành phố, nhìn khu rừng,... Trong kinh diễn đạt cái nhìn của đức Phật giống như con sư tử chúa ra khỏi địa bàn lâu nay mình hoạt động, cai trị nhìn lại vương quốc lần cuối. Sau khi từ

giã, thậm chí Ngài còn buông lời tán thán vẻ đẹp dòng sông, vẻ đẹp của thành phố,...

Qua hai câu chuyện này, cho ta thấy đức Phật có đầy đủ các cảm xúc bình thường của một con người, chứ không vô cảm như chúng ta hay quan niệm hoặc được giáo dục như thế. Tất cả những cung bậc cảm xúc Ngài có hết, nhưng Ngài làm chủ được nó, không để nó làm cho Ngài đau đớn, khổ sầu, thế thôi! Người ta thì đau đớn, than khóc, vật vã hoặc có người khéo hơn thì biết "ém" trong người", sau đó tự làm khổ mình. Còn đức Phật thì không, Ngài nhìn thấy và vượt qua tất cả.

Về *oán tăng hội*. Ví dụ như câu chuyện về những vị thị giả của đức Phật. Trước khi gặp Ngài A-Nan là vị thị giả kiên trung nhất, theo hầu hạ đức Phật hai mươi lăm năm cuối đời rất được Ngài khen ngợi, tin cậy, còn thời gian hai mươi năm đầu tiên thì Ngài có một số thị giả khác. Do tính cách và cái tâm phục vụ của các vị ấy có vấn đề nên có một lần đức Phật nói thế này: "Bây giờ chư tỳ-khưu tìm cho Như Lai một người để theo giúp Như Lai việc này, việc kia. Như Lai đã lớn tuổi rồi nhưng các vị thị giả trước đây đôi khi hành xử theo ý thích riêng, không hiểu ý Như Lai. Ví dụ như hôm nay, Như Lai muốn đi hướng A thì các vị ấy lại đi hướng B. Trên đường đi, Như Lai cần các vị ấy bên cạnh thì các vị ấy bỏ ngang đi về." Tức là đôi khi đức Phật cần thì vị thị giả không

có mặt, hoặc vị ấy làm ngược lại ý của Ngài. Rõ ràng đức Phật trong khi chung sống cùng các môn đệ cũng không tránh khỏi chuyện bất nghịch ý. Hay câu chuyện ở Kosambi giữa hai nhóm tỳ-khưu tranh chấp, tranh đấu nhau về một học giới bé tí là chuyện đi vệ sinh xong mà không úp gáo nước. Một bên thì quên, một bên thì nhắc. Sau đó biến thành mâu thuẫn giữa hai nhóm đệ tử và tạo thành xung đột lớn. Đức Phật nghe tin, cử các vị có uy tín về để dàn xếp nhưng người ta không chấp nhận. Kế đó đức Phật cho gọi cả hai nhóm đến gặp Ngài để Ngài giáo huấn nhưng hai bên vẫn tiếp tục xung đột nhau. Sau đó đích thân đức Phật về gặp tại trú xứ đó để giải quyết. Thế mà khi gặp đức Phật, hai vị thủ lĩnh hai nhóm tăng lại nói như thế này:

- Bạch đức Thế Tôn, đây là chuyện riêng của chúng con, để chúng con tự giải quyết, thỉnh đức Thế Tôn nghỉ ngơi.

Đức Phật chán quá! Chán thực sự, vì trong đoạn kinh kể lại sự việc ghi thế này. "Tâm của Như Lai khởi lên trạng thái tiêu cực. Ngài khởi tâm muốn vào rừng ở, muốn xa lánh loài người." Và quả thực, mùa hạ năm ấy Ngài vào rừng ở với khỉ, với voi. Nhưng an ủi thay, trên đường đi vào rừng, tình cờ Ngài thấy có khu vườn xanh tốt, đẹp đẽ muốn ghé vào nghỉ chân thì bất ngờ người giữ khu vườn không cho Ngài vào. Ông ta chặn lại, nói rằng:

- À! Này ngài Sa-môn. Ngài không thể vào trong vườn này được. Trong này có bốn vị Sa-môn trẻ, họ sống với nhau như nước với sữa, hòa hợp với nhau, không bao giờ to tiếng hoặc xích mích với nhau. Không phải như nhóm Sa-môn trên kia (tức nhóm Kosambi ở cách đó một đoạn đường), suốt ngày tranh đấu, tranh chấp, phe đảng với nhau. Cho nên tôi không muốn ai vào khuấy đảo, làm rộn các vị Sa-môn trẻ ở đây. Đó là lý do tôi không cho Ngài vào.

Hai bên đang nói qua nói lại thì các vị trong kia nghe được. Họ đi ra và nhận biết vị khách là đức Phật bèn nói với người giữ vườn rằng:

- Thôi, ông làm vườn. Đây là thầy của chúng tôi. Hãy để Ngài vào. Chúng tôi cũng muốn được Ngài viếng thăm.

Khi đó ông làm vườn mới cho vào. Rồi đức Phật hỏi:

- Các con sống với nhau như thế nào mà được ông làm vườn bảo vệ như thế?

Các vị nói thế này:

- Bạch đức Thế Tôn, hằng ngày chúng con phân công việc ra, buổi sáng, ai đi khất thực trước thì những người chưa đi sẽ quét dọn nơi này nơi kia. Người đi khất thực về trước thì bày biện thức ăn, nước nôi ra, chuẩn bị cho những người về sau có thể

dùng. Và khi chúng con có việc thì cùng nhau hội ý. Còn không thì mỗi người hành trì, tu tập theo thời khắc mà mình đặt ra. Giữa chúng con không có chuyện sống theo ý riêng của mình. Chúng con không sống theo ý riêng mà sống theo tâm các pháp hữu của chúng con.

Đó cũng là nguyên tắc sống hòa hợp của đại chúng. Đừng sống theo ý riêng của mình và phải quan tâm đến ý của người khác, của số đông để cùng giúp nhau tu học.

Như vậy chúng ta thấy rằng, đức Phật cũng có ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ nhưng Ngài có cách ứng xử riêng của mình. Ngài không bị những cái đó làm cho đau khổ, phiền muộn, chứ không phải là trơ lì, vô cảm. Không phải "kim cương bất hoại" theo kiểu ấy. Đức Phật rất gần gũi, nhưng cũng hết sức cao quý ở chỗ Ngài vượt lên trên các cảm xúc thông thường của con người, làm chủ được tình cảm của mình.

3. Khổ do ngộ nhận, hiểu sai về bản chất của hiện hữu thân tâm này.

Đối với những cái khổ đã nói, chúng ta phải nhận ra sự thực, thấy được bản chất thực và chấp nhận nó chính là cách để giải thoát. Còn đối với "*chấp thủ ngũ uẩn khổ"* thì tinh tế hơn, đòi hỏi cái thấy sâu sắc hơn. Thấy ra để buông. Đó là thấy được hợp thể thân tâm này gồm năm thành tố:

- *Tổ hợp thể xác, hình thể.*

- *Tổ hợp về cảm giác.*

- *Tổ hợp về các hiểu biết mang tính chủ quan* mà chúng ta tích lũy được do chung đụng, chung sống, tồn tại mà có.

- *Tổ hợp tình cảm, phản ứng* khi tiếp xúc với các đối tượng: mắt thấy, tai nghe,... dẫn đến thương ghét,...

- Tổ hợp cuối cùng, mà người xưa dịch là "Thức uẩn". *Thức* này không phải cái biết bình thường, mà nó là một tổ hợp đóng ba vai trò*: sao chép, lưu trữ và chuyển giao.* Khi khởi lên phản ứng (thương, ghét,...) tức là tạo nghiệp, lập tức phản ứng ấy được sao chép vào bộ nhớ, lưu trữ và chuyển giao cho tiến trình sau. Và cứ vận động liên tục từ tiến trình này sang tiến trình khác tạo nên sự sống của con người.

Ví dụ như chúng ta nhìn thấy bóng đèn nê-ông phát sáng. Thực ra nó không phải là một, mà do các xung điện được phóng liên tục tạo thành các lớp sóng khiến ánh sáng phát ra mà mắt chúng ta nhìn thấy ngỡ là chỉ một. Thực tế ánh sáng phát ra ở bóng đèn là chùm ánh sáng. Hoặc khi còn bé, vào ban đêm, ta lấy que hương/nhang đốt lên, và mình quay que hương/nhang theo chuyển động vòng tròn. Từ xa nhìn thấy một vòng tròn ánh sáng nhưng thực ra vòng ánh sáng ấy được hình thành từ các điểm sáng. Chúng tiếp

nối nhau liên tục. Ta càng quay nhanh thì cái vòng ánh sáng càng rõ. Cái vòng ánh sáng ấy thực chất là do các điểm sáng hình thành. Cũng vậy, sự tồn tại của chúng ta được hình thành từ những tiến trình kết nối nhau liên tục tạo nên. Và chúng ta lầm tưởng đó là một. Đức Phật chỉ ra hợp thể thân tâm này là những tiến trình như thế, để mình không còn bám víu, chấp thủ rằng một trong những thành tố ấy là mình hoặc toàn bộ các thành tố ấy là mình, là tôi, là ta, là của ta,... Từ đó sinh ra cống cao, ngã mạn và ái luyến nó. Phải thấy ra bản chất của nó và buông tất cả những nhận thức, cái thấy biết sai lầm ấy xuống.

Thầy đã tóm tắt Sự Thực về Khổ, và cách ứng dụng vào cuộc sống như thế nào để thấy ra bản chất của chúng nhằm thoát khổ.

Phật pháp Vấn đáp tại Nam Định, 2021

MỤC LỤC

PHẦN 1: PHẬT PHÁP VÀ ĐỜI SỐNG

- ĐẠO PHẬT VÀ KINH DOANH 9
- Ý NGHĨA CỦA XUẤT GIA GIEO DUYÊN 20
- ỨNG DỤNG BÁT CHÁNH ĐẠO VÀO ĐỜI SỐNG 37
- HẠNH PHÚC VÀ TRÁCH NHIỆM TRONG HÔN NHÂN 55
- NHẬN RA QUY LUẬT CUỘC SỐNG ĐỂ BỚT SỐNG ẢO 87
- CHÁNH MẠNG 97
- ĐAU KHỔ VÀ HẠNH PHÚC 113
- HIỂU ĐÚNG VỀ ĐẠO PHẬT 125
- TRỞ VỀ HẢI ĐẢO TỰ THÂN VƯỢT QUA KHÓ KHĂN, THỬ THÁCH 147
- TÂM LINH THEO GÓC NHÌN PHẬT GIÁO 158

PHẦN 2: CON ĐƯỜNG THỰC HÀNH PHÁP

- HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH MINH SÁT.....173
- LÝ DUYÊN KHỞI.....184
- HẠNH PHÚC TRONG ĐỜI SỐNG XUẤT GIA.....198
- THIỀN VÀ THỰC HÀNH THIỀN.....228
- TU HÀNH LÀ GÌ?..... 241
- TRUNG ĐẠO, KHỔ ĐẾ VÀ
CÁCH ỨNG DỤNG VÀO ĐỜI SỐNG TU HỌC 268

NẮM LÁ TRONG TAY ĐỨC PHẬT

Tỳ-khưu PHÁP TÔNG
Dhammavamso Bhikkhu

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG
Số 3 Đường 30 Tháng 4, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng
ĐT: 0236. 3797814 - 3797823 * Fax: 0236. 3797875
www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc NGUYỄN THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập NGUYỄN KIM HUY

Biên tập:
NGUYỄN THỊ THANH THỦY

Trình bày: **PT. TÂM CHIẾU**
Vẽ bìa: **PT. THUẬN TRÍ**

Đơn vị liên kết: **Chùa Huyền Không**
Tổ Dân phố Nham Biều - Lựu Bảo,
Phường Hương Hồ, Thành phố Huế

In 2.200 cuốn, khổ 13 x 20,5cm tại Công ty CP In và Dịch vụ Đà Nẵng, 420 Lê Duẩn - Đà Nẵng. Số ĐKXB
Số QĐXB: /QĐ-NXBĐaN Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày
Mã ISBN: . In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2022.