

Tỳ Khưu PHÁP TÔNG

Dhammavamsa Bhikkhu



SOI SÁNG
LỜI DẠY
CỦA ĐỨC PHẬT
(Tập I)



Nhà Xuất Bản Tôn Giáo



Hòa thượng PHÁP TÔNG

Ven. Dhammavamsa

Hòa thượng hiện là Phó Viện Trưởng Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam; Phó Trưởng ban Ban Trị sự Phật giáo tỉnh Thừa Thiên Huế; Trưởng ban Điều Hành Phật giáo Nam Tông Thừa Thiên Huế; Chủ trì Chùa Huyền Không, Huế.

Tháng 12/2016, Hòa thượng được Quốc Vương Thái Lan Bhumibol Adulyadej, tức Rama IX sắc phong tước vị Chao khun Sudhamavamsa (Tăng Cang Đệ Ngũ Phẩm) để ghi nhận những đóng góp tích cực của Hòa thượng trong công cuộc truyền bá và hoàng dương chánh pháp của Đức Thế Tôn.



Chùa HUYỀN KHÔNG

Abhisunnatarama

Men theo con đường ven sông Hương từ trung tâm thành phố Huế về thượng nguồn, đến chùa Thiên Mụ, từ đó đi lên khoảng 2 – 3 km rẽ về bên phải, chúng ta sẽ đến chùa Huyền Không, tọa lạc ở thôn Nham Biểu (hiện nay là tổ Dân phố 5, phường Hương Hồ) thị xã Hương Trà. Đây là ngôi chùa Phật giáo Nam Tông, hậu thân của chùa Huyền Không ở Lăng Cô, Phú Lộc xưa (1973 – 1978).

Chùa được xây bằng vật liệu hiện đại là bê tông cốt thép, mà vẫn mang dáng dấp cổ kính, hài hòa với đường nét chung của kiến trúc cổ đô; và được đánh giá là một thể nghiệm thành công của ý tưởng kiến trúc kết hợp giữa hiện đại và cổ điển theo phong cách kiến trúc cung đình Huế.

Tỳ-khuru **PHÁP TÔNG**

SOI SÁNG
LỜI DẠY
CỦA ĐỨC PHẬT
(Tập I)

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

PHI LỘ

Soi sáng lời dạy của đức Phật là tựa đề tác phẩm tập hợp nội dung các bài giảng, các bài pháp thoại của Hòa thượng Pháp Tông trong những buổi giảng kinh ở một số khóa tu học Xuất gia gieo duyên những năm trở lại đây, hoặc trong các buổi giảng dạy định kỳ ở chương trình cùng tên vào mỗi sáng thứ bảy tuần thứ nhất và tuần thứ ba trong tháng.

Quyển sách này là tập đầu tiên của kế hoạch chia sẻ pháp được chúng tôi thực hiện để kịp làm quà tặng trong ngày lễ Bế giảng khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ mười một, năm 2020.

Trong suốt quá trình tu tập của bản thân, tìm hiểu về hệ thống kinh điển và nhất là từ khi thực sự nghiêm túc đầu tư cho quá trình nghiên cứu, Thầy chúng tôi đã phát hiện ra nhiều điểm khác biệt ẩn tàng trong các bản kinh ghi lại lời dạy của đức Phật không giống với các luận giải của một số vị giảng sư, nhà nghiên cứu các thế hệ trước cũng như đương đại. Thầy đã từng bước thận trọng chia sẻ các hiểu biết và trải nghiệm của mình với các học viên trong các khóa

tu học được mở ra tại chùa Huyền Không các năm gần đây để mọi người đều được lợi lạc.

Tại sao Đông phương với truyền thống văn minh, văn hóa cổ trung đại phát triển mạnh mẽ, rực rỡ nhưng trong giai đoạn cận hiện đại thì không được như xưa? Và sản phẩm đóng góp cho nhân loại ít ỏi hơn Tây phương? Một trong những nguyên nhân được giới nghiên cứu chỉ ra, đó là bởi người Đông phương không có được các phẩm tính trong nghiên cứu như người Tây phương, chẳng hạn: thái độ nghiêm túc trong quá trình nghiên cứu, phát minh; không bao giờ đặt niềm tin trọn vẹn vào bất cứ lý thuyết nào; tính phản biện và nghi ngờ trong đầu óc nghiên cứu của người Tây phương vững vàng hơn người Đông phương.

Dựa trên nền tảng đó, Thầy chúng tôi bắt đầu đặt vấn đề lại đối với một số chủ đề Phật học đã từng nghiên cứu trước đây nhưng thấy có những vướng mắc hoặc nhiều điểm mâu thuẫn, chưa hợp lý. Có thể kể đến một số nội dung như: Vấn đề *Ngũ giới*, nói đúng hơn là *Năm nguyên tắc sống lành mạnh*; vấn đề *Giác Ngộ là thấy ra sự thật, thấy ra bản chất, nguồn gốc của khổ đau trong cuộc sống*; vấn đề *Thiền và Thiền có giúp giác ngộ hay không*; một số nội dung cốt lõi trong các bài kinh quan trọng như kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Đại Niệm Xứ, kinh Đại Duyên, kinh

Vô Ngã Tánh thay vì tên gọi Vô Ngã Tướng (Tướng Vô Ngã),...

Nhận thấy sự quan tâm của quý vị Tăng Ni, Phật tử xa gần đối với những bài giảng của Thầy chúng tôi ngày càng lớn, nên chúng tôi - những thành viên trong nhóm thực hiện đã xin phép thầy được biên tập lại và chia xẻ rộng rãi. Tuy nhiên, dù đã được Thầy cho phép, nhưng biên tập là một công việc hết sức khó khăn, đòi hỏi phải có nhiều hiểu biết và trải nghiệm trong công việc; trong khi chúng tôi đều là những người lần đầu làm quen với mảng việc này nên khó lòng tránh khỏi những sai sót chỗ này chỗ kia. Rất mong được chư tôn đức Tăng Ni, chư Phật tử và quý vị độc giả thông cảm, lượng thứ!

*Huyền Không - mùa hè năm 2020,
Nhóm biên tập chùa Huyền Không.*

KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN



Chuyển Pháp Luân là pháp thoại đầu tiên đức Phật thuyết, vào sáng ngày rằm tháng Sáu. Trước đó, vào ngày rằm tháng Tư, đức Phật đã giác ngộ dưới bóng cây bồ-đề.

Thực ra, chu kỳ một tháng âm lịch ở Việt Nam và Trung Quốc bằng hai tháng ở Ấn Độ. Lịch của Ấn Độ chia theo lộ trình đi của mặt trăng khi chiếu vào trái đất, là tháng trăng mọc và tháng trăng lặn. Những người đầu tiên sang đó hoằng pháp có thể không nắm rõ về sự khác nhau của lịch pháp, nên khi dịch kinh điển, họ bị nhầm lẫn, thành ra về cả năm, cả tháng, thậm chí cả ngày cũng sai. Vì vậy có khá nhiều nhầm lẫn trong vấn đề lịch pháp, như những ngày lễ Phật giáo ở Trung Quốc nào là Xuất gia, Thành đạo, Niết-bàn, Đản sinh,... không giống với Ấn Độ. Ví dụ đức Phật đản sinh vào ngày cuối của tháng có trăng, vậy là người ta tính toán thế nào đó sang lịch của Trung Quốc thành ra mồng 8 tháng 4.

Hoặc là ngày sám hối của tỳ-khưu, tỳ-khưu-ni có ba ngày: Thứ nhất, ngày định kỳ theo tháng, gồm hai ngày; Thứ hai, ngày chư Tăng hòa hợp với nhau. Trong đó ngày định kỳ theo tháng bao gồm ngày cuối

tháng đủ (mười lăm ngày) và ngày cuối tháng thiếu (mười bốn ngày). Do không biết điều này nên nhiều dịch giả Luật tạng Trung Quốc đã chọn ngày bố-tát hay sám hối của tăng theo Âm lịch của Trung Quốc và Việt Nam, luôn luôn là ngày mười bốn, còn bên kia là ngày ba mươi. Họ không hiểu vấn đề hai lịch pháp khác nhau, xây dựng trên hai nền tảng khác nhau. Một bên theo chu kỳ *lên và xuống* là một tháng; một bên *lên* là một chu kỳ, *xuống* là một chu kỳ, trong cùng tháng.

Vậy đức Phật thuyết kinh Chuyển Pháp Luân vào ngày rằm tháng Sáu, tính theo lịch Việt Nam và Trung Quốc - tức ngày cuối chu kỳ mặt trăng lên.

Bài kinh được gọi là kinh Chuyển Pháp Luân, nhưng không phải do đức Phật đặt tên. Dường như đức Phật rất ít khi đặt tên. Cũng có một vài trường hợp có người hỏi pháp thoại này nên gọi là gì, thì đức Phật có đưa ra một cái tên. Còn lại phần lớn các pháp thoại đều được đời sau đặt tên trong khi được kết tập. Do bài kinh này là bài kinh đầu tiên chánh pháp được tuyên thuyết, nên người ta gọi là bài kinh Vận Chuyển Bánh Xe Pháp – Chuyển Pháp Luân. Tiếng Pāli là Dhammacakkappavattana Sutta.

Người nghe là năm người bạn đồng tu với đức Phật lúc tu khổ hạnh trong rừng - nhóm các vị

Koṇḍañña (Kiều-Trần-Như). Kiều-Trần-Như là vị bà-la-môn trẻ tuổi nhất trong nhóm tám vị được vua Tịnh Phạn mời vào hoàng cung khi đức Phật mới ra đời. Khi đó, vị này đã đến xem tướng cho Ngài lúc mới ba ngày tuổi và dự báo sau này Ngài nhất định sẽ xuất gia thành Phật, cho nên đã dự trù sau này Ngài đi tầm đạo thì đi theo làm đệ tử. Bốn người còn lại trong nhóm đó là Bhaddiya, Vappa, Mahānāma và Assaji, là những vị con hoặc cháu của bảy vị bà-la-môn lớn tuổi cùng vào chiêm tướng một lần với ngài Koṇḍañña. Vì trước khi những vị bà-la-môn này mất, có dặn lại con cháu: “Nếu sau này bà-la-môn Koṇḍañña xuất gia thì nên theo vị đó để đến xin làm đệ tử đức Phật.” Vì vậy, khi nghe bồ-tát đi tìm đạo, biết được chỗ ở của Ngài, bà-la-môn Koṇḍañña và những người kia cũng đi theo và xuống tóc làm sa-môn. Đây là nhóm đệ tử đầu tiên của đức Phật.

Sau khi giác ngộ, đức Phật nghĩ đến những người đầu tiên có thể nghe pháp, hiểu được lời dạy của Ngài. Đó là hai vị thiền sư mà trước kia Ngài từng học thiền với họ: đạo sĩ Ālāra Kālāma và đạo sĩ Uddaka Rāmaputta. Một vị đắc đệ Thất thiền Vô sắc giới và một vị đắc đệ Bát thiền Vô sắc giới, hai tầng thiền cao nhất của thiền Samatha. Khi Ngài biết được hai vị này đã viên tịch thì đối tượng tiếp theo Ngài nghĩ đến là nhóm bạn đồng tu này. Vì vậy đức Phật đã đi đến gặp các vị ấy.

Địa điểm diễn ra pháp thoại có tên là Isipatana (Vườn Nai). Trong quá khứ, tiền thân của đức Phật từng là con nai chúa, nai đầu đàn. Nhờ trí tuệ và tâm từ ái, một vị vua (tiền thân của Ngài A-Nan) đã cứu đàn nai được thoát nạn. Nhà vua đã phóng sinh nai chúa và cho phép đàn nai được kiếm ăn trong khu rừng đó cho nên gọi là “khu rừng phóng sinh nai”, chứ không phải “vườn nuôi nai” như sau này người ta hiểu. Isipatana cũng được gọi là “Chư tiên đọa xứ” vì là nơi các vị Phật Độc giác từ trên núi thường về đó để kiếm thực phẩm cần thiết như muối và dầu ăn, trước khi vào mùa mưa. Các ngài xuất hiện và chúng sanh có duyên được gặp ở đó, nên gọi là “Chư tiên đọa xứ”. Đó là lịch sử về địa điểm mà đức Phật thuyết pháp thoại này.

Bây giờ chúng ta đi vào nội dung bài kinh này.

Tôi được nghe rằng:

Một thời Thế Tôn

Trú ở vườn Nai

Thành Ba-La-Nại

Bấy giờ Thế Tôn

Gọi năm tỳ-khưu

Đến dạy thế này:

Câu đầu tiên “*Tôi được nghe rằng*”, đó là câu mà vị kết tập lần đầu trùng tuyên, đọc lại lời dạy của đức Phật. Đó là lời của ngài A-Nan - vị thị giả được đức Phật tin cậy nhất, được xem là thủ thư chánh pháp hay kho tàng chánh pháp do ngài có trí nhớ đặc biệt. Ngài chỉ nghe một lần là có thể ghi nhớ. Bài kinh này dĩ nhiên ngài không được trực tiếp nghe khi đó, vì ngài làm thị giả trong 25 năm cuối đời đức Phật, cho nên ngài được nghe đức Phật thuyết lại.

Khi ngài A-Nan đồng ý làm thị giả cho đức Phật, ngài có một yêu cầu thế này: Giả sử có người bắt bẻ như: “Này A-Nan! Tôn giả là người thân cận, thị giả cho đức Phật mà có những bài pháp ngài không biết thì không phải là thị giả đáng tin cậy”. Do vậy, bất kỳ bài pháp nào đức Phật đã thuyết cho người khác nghe rồi, mà Ngài A-Nan chưa được nghe thì xin đức Phật từ bi giảng lại để ngài A-Nan ghi nhớ. Đó là lý do ngài A-Nan được lựa chọn là người trùng tuyên, đọc lại các bài pháp mà đức Phật đã thuyết.

“Thế Tôn” là một trong chín danh hiệu tôn xưng về đức Phật, nhưng riêng “Tassa Bhagavato” là chỉ vị Thế Tôn đã chứng đạo dưới bóng cây bồ-đề. Ở đây phân biệt như vậy, bởi vì ở Ấn Độ, bất kỳ tôn giáo nào người ta cũng sùng bái vị sáng lập, vị đạo sư của họ là

Thế Tôn - bậc đáng tôn xưng, đáng kính trọng của thế gian này. Chữ “Thế Tôn” ở đây là chỉ cho đức Phật chứ không phải vị Thế Tôn nào khác.

Ba-La-Nại là một thành phố lớn, trung tâm về tín ngưỡng của Ấn giáo. Thành phố này bây giờ gọi là Benares hoặc Vārānasi; thời đức Phật là Bārānasī - là trung tâm tín ngưỡng về tôn giáo của Ấn giáo. Đức Phật thuyết bài kinh này cho nhóm ngài Kiều-Trần-Như ở địa điểm bây giờ gọi là nơi chuyển pháp luân (có một bảo tháp để đánh dấu), và khu vực này ở ngoại thành của Ba-La-Nại. Đặc biệt trong Chú giải nói rằng, đức Phật chưa bao giờ vào trong thành phố đó để hoằng pháp, vì là trung tâm của Ấn giáo. Ngài chỉ ở bên ngoài thành phố. Và chúng ta cũng cần biết rằng dọc bờ sông Hằng, hơn ba nghìn năm nay các lò hỏa táng tử thi chưa bao giờ tắt lửa. Đó là một vài chi tiết lịch sử mình cần phải biết.

Khi đức Phật đến địa điểm nói trên, năm vị trong nhóm Kiều-Trần-Như đã thấy sa-môn Gotama từ xa, các vị mới bàn với nhau: Mình đừng tiếp ông ấy làm gì. Tức là họ không còn dành sự kính trọng cho người thầy này nữa. Trước đây các vị ấy bỏ đi vì nghĩ rằng sa-môn Gotama đã từ bỏ lối sống khổ hạnh, thôi thất, không còn tinh tấn, siêng năng. Thời đó, dân Ấn Độ là người tu hành theo hạnh tinh tấn số một. Nhưng bây giờ, khi đức Phật tới gần, từ trường từ Ngài toát ra

khiến cho họ tự động đi làm những việc mà họ không biết: người thì lấy nước rửa chân, người thì lấy đồ chùi chân, người thì xếp chỗ ngồi,... Đức Phật nói chuyện, rồi hỏi han cần thiết sau nhiều tháng không gặp nhau,...

Bây giờ chúng ta đi thẳng vào nội dung bài kinh.

Có hai cực đoan

Người tu nên tránh

Một là ham thích

Hưởng thụ năm dục

Hai là khổ hạnh

Ép xác hành thân

Hai con đường này

Dẫn đến sa đọa

Bé tắc, tối tăm

Con đường Như Lai

Đã tìm ra được

Gọi là Trung đạo

Tránh hai cực đoan

Đem lại trí tuệ

Thấu suốt bản chất

Của Bốn Sự Thực:

Sự thực về Khổ

Nguyên nhân Sinh Khổ

Sự thực Hết Khổ

Con đường Thoát Khổ

Một nguyên tắc khi đức Phật giảng pháp là Ngài nhìn một người và biết người đó đang cần và thiếu cái gì, cho nên nội dung giảng dạy thường rất thích hợp với người nghe, hoàn cảnh, vướng mắc của họ trong đầu. Trong trường hợp này, đức Phật đưa ra nội dung: “*Có hai cực đoan mà người tu hành nên tránh: Một là ham thích, hưởng thụ năm dục. Hai là khổ hạnh, ép xác hành thân.*”

Bản thân Ngài và các vị này là những người đã từng trải qua cuộc sống này. Vì xuất thân trước kia

của Ngài là một vị thái tử, là người kế thừa vương vị; còn các vị môn đệ này thì cũng đều ở trong tầng lớp thượng lưu của xã hội, cho nên việc thụ hưởng dục lạc tất cả họ đã trải qua hết rồi. *Năm dục* đó là: tài, sắc, danh, thực, thụ. *Tài* là tiền bạc, của cải tức là vật chất; *Sắc* là tuổi trẻ, dung nhan; *Danh* là tiếng tăm, địa vị; *Thực* là ăn uống; *Thụ* là ngủ, nghỉ và cả quan hệ về tình ái.

Năm thứ dục này còn gọi là Ngũ dục công đức. Tại sao gọi là Ngũ dục công đức? Vì không phải dễ dàng có được. Những người tạo trử, gieo được nhiều nhân tốt thì quả báo của dục này mới có nhiều. Những người không tạo được nhân tốt thì không có được. Cho nên có gieo nhân lành (nhưng là nhân hữu lậu), thì bây giờ mới được hưởng, mới có được những thứ hơn người ta. Nhưng sau một thời gian bất kỳ, ai trải qua các dục công đức này sẽ ít nhiều cảm nhận được là khó mà vừa lòng thỏa mãn với nó. Những điều này có thể mang lại cảm giác sung sướng nhất thời, nhưng sau đó sẽ chán và lại tiếp tục đòi hỏi. Những đòi hỏi như từng đợt sóng bào mòn và nhấn chìm con người ta trong sông mê bể ái.

Một quan điểm khác cho rằng các đòi hỏi khởi lên đều xuất phát từ thân xác này. Đặc biệt thân xác càng khỏe mạnh thì càng đòi hỏi nhiều. Cho nên phải triệt tiêu đòi hỏi bằng cách làm cho thân xác này suy

yếu đi bởi các phương pháp khổ hạnh. Đó là suy nghĩ theo truyền thống tu tập của người Ấn giáo. Cho nên tôn giáo này là một trong những truyền thống nặng về tinh tấn nhất. Hình như trên thế gian này những hình thức khổ hạnh quái dị nhất đều xuất hiện ở Ấn Độ. Hiện nay ai có dịp đến đất nước này, chịu khó quan sát sẽ thấy vẫn còn các hình thức khổ hạnh. Chẳng hạn như nhịn ăn, giảm thiểu mặc,... Thậm chí có một đạo gọi là đạo Lỏa thể. Lỏa thể nhưng họ có hình thức chế ngự dục khởi lên, cho nên cũng được rất nhiều người dân Ấn Độ sùng bái, xem như thánh thần vậy. Đạo Lỏa thể có từ thời đức Phật và còn tồn tại đến ngày nay, trong kinh gọi là Nigantha, chữ Hán phiên âm là Ni-Kiền-Tử. Như có ông tu khổ hạnh đứng một chân. Khi có người hỏi thì nói rằng, vì đức hạnh mình lớn quá nên nếu bỏ chân kia xuống mặt đất này sẽ sụp! Hoặc có người suốt đời không bao giờ cạo tóc, để móng tay dài đâm xuyên qua cả lưng bàn tay,... Hình thức khổ hạnh nào họ cũng nghĩ ra được.

Nhưng chúng ta hãy lắng nghe một phê bình của đức Phật về hình thức khổ hạnh: “Mọi hình thức khổ hạnh trên thế gian này, một đứa trẻ lên tám tuổi, nếu muốn, nó đều có thể thực hiện được”. Đây là nhằm phê phán những người chủ trương rằng khổ hạnh là tối thượng. Vì bản thân đức Phật đã trải qua rất nhiều hình thức khổ hạnh, sau khi bế tắc về con đường hành thiền vì thấy nó vô ích, không đem đến giác ngộ. Có những

đoạn kinh kể lại, đôi khi Ngài tu khổ hạnh theo lối các loài thú trốn con người, giả như con bò hoang, con chó hoang, nghe tiếng loài người là kinh sợ bỏ chạy.

Một bên đắm say dục lạc thì thân thể kiệt quệ, ý chí nghị lực mất dần, bị cột trói trong ham muốn khó thoát ra được. Bên kia thì ngược lại, tìm cách làm suy yếu thân, suy yếu những đòi hỏi của thân xác bằng các hình thức khổ hạnh. Hai cái này đi đến một kết cục giống nhau là bế tắc, không giải quyết được vấn đề. Sau khi đã trải qua hai con đường, hai thái độ sống như vậy, đức Phật nói rằng con đường Như Lai tìm ra được gọi là Trung đạo.

Này các tỳ-khưu

Trung đạo là gì?

Là Con đường sống

Lành mạnh, thanh thoát

Rời hai cực đoan

Có tám thành tố:

Thấy biết đúng đắn,

Suy nghĩ hợp lý,

Nói năng hợp lẽ,

Hành vi hợp đạo,

Nuôi mạng hợp pháp

Siêng năng, chăm chỉ,

Chú ý đúng mực,

Tâm trí ổn định.

Trung đạo đức Phật nói ở đây không mang tính triết học như người ta diễn đạt về sau này. Chẳng hạn như trong Trung Quán luận của Long Thọ (một vị tổ trong Phật giáo Phát triển) chủ trương “Bát bất trung đạo” về mặt triết học. Chữ “Trung đạo” đức Phật dùng trong pháp thoại đầu tiên này không liên hệ gì ý nghĩa triết học đó. Vậy Trung đạo là gì?

Nó không phải con đường ở giữa theo kiểu hình thức, mà con đường đó là:

1. Lìa xa hai cực đoan: một bên là đắm say năm dục, một bên là khổ hạnh ép xác.

2. Con đường sống lành mạnh có tám thành tố, gồm: *Sammā-diṭṭhi* (Chánh kiến), *Sammā-saṅkappa* (Chánh tư duy), *Sammā-vācā* (Chánh ngữ), *Sammā-*

kammanta (Chánh nghiệp), *Sammā-ājīva* (Chánh mạng), *Sammā-vāyāma* (Chánh tinh tấn), *Sammā-sati* (Chánh niệm), *Sammā-samādhi* (Chánh định). Chữ đầu tiên luôn là “*sammā*” để nói lên cái “chánh”.

Nhưng khi đức Phật nói ra tám cái “chánh” này thì Ngài không giải thích. Có nghĩa là trình độ hiểu biết của người nghe đủ để hiểu cái “chánh” đó. Giống như một người có trình độ học toán chẳng hạn, họ đã học qua một số thuật toán rồi nên khi đề cập đến các thuật ngữ đó, thầy giáo sẽ không cần giải thích nó là gì nữa, mà nói là hiểu ngay. Nhưng với người sơ cơ mới học toán, người ta buộc phải giải thích, từ này nghĩa là gì, véc-tơ là gì, phương trình là gì,... Trường hợp này có thể các vị đã hiểu chữ “chánh” đó.

Khi đi sâu vào nội hàm thì thấy “chánh” trong mỗi thành tố nó mang nghĩa khác nhau. Lâu nay người ta dịch, chuyển ngữ một cách đơn giản là thấy biết đúng đắn, suy tư đúng đắn, nói năng đúng đắn,... Cái gì cũng “đúng đắn” do dựa vào chữ “*sammā*”. Nhưng mà dịch như vậy thì bóp chết cái nội dung bên trong, bóp chết sự sống trong nội dung của con đường lành mạnh giải thoát này. Tạm thời để lột tả ý nghĩa con đường Trung đạo, thầy chuyển thành nội dung ý nghĩa “chánh” cụ thể cho từng thành tố: *Sammā-ditṭhi* là thấy biết đúng đắn tức thấy biết đúng sự thực; *Sammā-saṅkappa* là suy nghĩ hợp lý, hợp đạo, hợp

pháp; *Sammā-vācā* là nói năng trung thực, không dối trá; *Sammā-kammanta* là hành vi, hành động hợp đạo đức, luân lý. *Sammā-ājīva* là mưu sinh, nuôi mạng chân chính. *Sammā-vāyāma* là siêng năng, chăm chỉ. *Sammā-sati* là chú tâm, để tâm vào từng hành vi, cử chỉ, ứng xử lớn nhỏ của mình. *Sammā-samādhi* là tâm trí ổn định, không lăng xăng, dao động.

Tất cả nội hàm này diễn tả cái gì? Nó phải dựa trên sự thực, dựa trên chân lý, cả lẽ đời lẫn lẽ đạo. Năm thành tố đầu mặc dầu dùng các nhóm từ khác nhau nhưng cùng một nội hàm, đó là dựa trên sự thực, chân lý, tính đúng đắn, cả quy luật tự nhiên và quy luật của pháp luật xã hội. Nếu năm thành tố đầu mang tính hiển lộ, thể hiện ra bên ngoài trong các ứng xử đời sống, thì ba thành tố còn lại là nội lực ở bên trong, ở phía sau và luôn luôn hỗ trợ cho năm thành tố kia.

Cách giải thích này của thầy hoàn toàn khác với cách giải thích truyền thống. Xưa nay người ta hệ thống hóa tám thành tố này thành ba nhóm: Giới, Định, Tuệ: Chánh kiến, Chánh tư duy thuộc về Tuệ phần. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng thuộc về Giới phần. Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định thuộc về Định phần. Đây là cách chia về sau của các nhà luận sư, chú giải.

Bây giờ chúng ta đọc kinh điển, hầu hết khi nói đến Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định luôn luôn được giải thích là các yếu tố phải có trong khi hành thiền. Nhưng khi thầy dịch lại đoạn kinh này dựa trên hai bản dịch của hai dịch giả: ngài Trường lão Hộ Tông và ngài Hộ Pháp. Ngài Hộ Tông là thầy của ngài Hộ Pháp. Nói về sở học ngoài đời thì ngài Hộ Tông rất là giỏi. Ngài từng tốt nghiệp bác sỹ thú y đầu tiên ở Đông Dương. Còn ngài Hộ Pháp được học bên Thái Lan và Miến Điện về Phật học, cho nên ngài rất giỏi về truyền thống Phật học tại hai nước đó. Khi dịch, ngài Hộ Tông căn cứ vào bản Pāli Thái, còn ngài Hộ Pháp thì căn cứ bản Pāli Miến Điện. Và do sở học Phật học hai vị khác nhau cho nên hai bản dịch cũng khác nhau. Khi thầy đọc và so sánh hai bản kinh của hai vị để dịch lại cho hợp lý và chuẩn xác bằng cảm nhận của mình, thầy thấy bản dịch của ngài Hộ Tông gần sự thực hơn, mặc dầu văn dịch thì nôm na, không suôn sẻ. Ngài Hộ Pháp dùng nhiều thuật ngữ Phật học, đặc biệt là Vi Diệu pháp để diễn đạt nhưng như vậy lại đi quá xa. Trong khi các từ Pāli trong suốt bài kinh này, những từ liên hệ thiền chỉ, thiền quán, thiền tuệ gì đó không hề có, nhưng các vị cố gắng đưa vào bằng cách “lái” cho có cái nghĩa đó.

Ví dụ như chúng ta có câu: “*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambudhassa*”. Bản tiếng Việt đầu tiên dịch là: “*Con đem hết lòng thành kính*

làm lễ đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, đã chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.” Dài dòng không nói, mà toàn một số ý bên ngoài ghép vào.

Trong khi ý nghĩa từng chữ của câu đó khá đơn giản: *Namo* là hình thức danh động từ trong Pāli, là chủ ngữ ẩn nhưng mà thể hiện rõ là có một chủ thể đánh lễ, kính lễ. *Tassa* là ấy, đó. *Bhagavato* là đức Thế Tôn, bậc thế gian tôn kính. *Arahato* là bậc Ứng Cúng, xứng đáng cúng dường hoặc vị Vô Sanh. *Sammāsambudho* là Chánh Đẳng Chánh Giác hoặc Chánh Biến Tri. Dịch chính xác là: “*Con kính lễ đức Thế Tôn ấy, bậc Vô sanh, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác*”. Nhưng khi dịch người ta đưa các chú giải, đưa các giải thích, suy nghĩ mang tính chủ quan áp vào. Hai bản dịch kia cũng có một số vấn đề tương tự như vậy thành ra làm cho tầm tối, khó hiểu.

Ở đây khi chuyển ngữ tám thành tố, bằng giới hạn cho phép của loại văn vần, thầy dùng từng cái “chánh” bằng các nội hàm: “*đúng đắn, hợp lý, hợp lẽ, hợp đạo, hợp pháp*” – tức có mối liên hệ bên trong về sự thực, chân lý, về tính đúng đắn.

Bây giờ chúng ta hãy đi theo trình tự của bài kinh Chuyển Pháp Luân.

Bài kinh này giới thiệu về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ (*Catu-ariya-sacca*). *Catu* là bốn; *ariya* là liên hệ đến thánh đạo, hoặc nghĩa mà trần thế gọi là cao quý, cao thượng, đáng kính; *sacca* là sự thực, là chân lý. Bốn Sự Thực cao quý, cao quý ở đây là chỉ đến cái Khổ. Cho nên thầy chuyên ngữ thẳng là *Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ*. Bốn Sự Thực gồm:

1. Hiện tượng Khổ.
2. Nguyên nhân sinh Khổ.
3. Chấm dứt Khổ, hết Khổ.
4. Con đường thoát Khổ.

Ta thường nghe trong chữ Hán là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế. “Đế” ở đây để chỉ sự chắc chắn, vững chắc. Dịch từ chữ “*sacca*” là chân lý, vững bền.

I. Sự Thực thứ nhất: Hiện tượng Khổ.

Mô tả của đức Phật về hiện tượng Khổ, trong đó:

Thế nào là Khổ?

Có sinh có khổ

Già, bệnh ắt khổ

Chết càng khổ hơn.

Thứ nhất là *sinh*. Được sinh ra, hiện diện trong cuộc đời là khổ. Mới nghe thì những người ít gặp bất toại nguyện trong đời cho rằng nhận xét này hơi cực đoan, nhưng ai đã sống trải, đã gặp nhiều điều bất toại nguyện trong cuộc sống mới thấy nhận xét này hữu lý, chứ không phải hoàn toàn mang tính chủ quan.

Thứ hai là *bệnh*. Sinh ra có ai thoát khỏi đau ốm, bệnh tật không? Người trên thế gian không bệnh tật là rất hiếm. Thầy nói rất hiếm vì thời đức Phật cũng có trường hợp có người không bệnh tật gì hết. Nhưng chuyện khổ vì bệnh thì thế gian là phổ biến, ai có thân cũng phải chấp nhận cái khổ dạng này dạng kia; tối thiểu cũng đau đầu, sổ mũi, ho hoặc vấp cái này cái kia hoặc bị thương tổn ít nhiều.

Sinh khổ, bệnh khổ là hai thứ khổ. Thứ ba là *già* khổ. Đó là các hiện tượng suy thoái, mất đi sức lực trước kia; hoặc do già yếu mà các giác quan không còn linh mẫn, nhạy bén như khi trẻ trung khiến người ta phiền muộn vì lực bất tòng tâm.

Rồi lại có những người chấp nhận già khổ nhưng không muốn *chết*. Ví dụ có ai nói: “Mai tới số của bà chết rồi đó.” Mới nghe thôi là đã sợ lắm! “Lạy cô lạy mẹ! Bằng giá nào cũng phải sống cái đã. Tui còn mấy

việc chưa làm xong.” Cứ hẹn với tử thần thôi! Tâm lý sợ chết là tâm lý cố kết, dính mắc trong tâm của tất cả chúng sinh.

Như vậy *sinh, lão, bệnh, tử* hay sinh, già, đau, chết là chuyện đương nhiên. Thầy gọi đây là bốn loại khổ mang tính vật lý, tự nhiên.

Bây giờ có ba loại khổ khác, tính chất của nó là do tương quan mà sinh khổ, đó là: *ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, và cầu bất đắc khổ*.

Xa lìa người thương

Cảnh vật ưa thích

Chung đụng kẻ ghét

Trái ý nghịch lòng

Muốn mà không được

Đều sinh khổ đau.

Ái biệt ly khổ là nói theo chữ Hán. Người, vật hoặc cảnh mà mình thích, mình thương, mình yêu mến mà phải xa lìa thì khổ! Do tương quan mới có yêu, có thương, gặp gỡ,... đủ thứ chứ nếu không có tương quan thì làm gì có chuyện này.

Oán tắng hội khổ: Hằng ngày đi ra, đi vô gặp cái mặt mình không ưa, nghe lời nói thì chán, không muốn gặp nhưng ngày nào cũng đụng, nói gì cũng chạm, là oán tắng hội. Cái đó cũng do tương quan, do liên hệ mà có. Chuyện vợ chồng là chuyện thường thấy nhất. Đầu tiên thương nhau thì sao cũng được hết, đến khi bắt đầu không thương nữa mà phải sống chung một nhà mới khổ!

Câu bất đắc khổ: ai cũng có ước muốn, cầu mong, hoặc không thích cái này cái nọ. Ví dụ như khi còn đi học thì muốn mình học giỏi, được thầy cô khen, về nhà được ba mẹ thưởng. Lớn lên thì muốn đỗ đạt cái này cái kia. Thậm chí đến ngày sinh nhật của mình cũng muốn mọi người nhớ để tặng quà. Chúng ta luôn luôn có ước muốn. Nhưng mà những mơ ước như vậy được mấy điều như ý? Ít lắm phải không? Cho nên đây là một sự thực khác, là câu bất đắc, tức là muốn mà không được.

Còn một cái khổ nữa mới ghê gớm, đó là *ngộ nhận, chấp thủ, cho rằng cái thân này là ta, là của ta.* Mặt khác cho rằng, nếu bác bỏ tất cả những cái bên ngoài thì vẫn còn *linh hồn, tự ngã tồn tại bên trong.* Những ngộ nhận về thân tâm này chính là cái khổ lớn nhất của chúng sinh. Nó là đầu mối của tất cả khổ.

Làm tướng thân tâm

Gồm năm tổ hợp:

Hình thể, cảm giác

Tri giác, hiểu biết

Tình cảm, phản ứng

Sao, lưu, chuyển giao

Là ta, của ta

Tự ngã của ta

Khổ đau càng dày.

Xưa nay trong giới học Phật người ta gọi tổ hợp này là Ngũ uẩn/Ngũ ấm (theo cách dịch của Hán tạng), nhưng thầy dùng từ “*năm tổ hợp*”. Năm tổ hợp xưa gọi là *Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn*. (*Uẩn* là chồng chất lên với nhau thành đồng.) Và khi đức Phật nói ngộ nhận về năm tổ hợp này, Ngài không giải thích. Vì như trên thầy đã nói, có thể do người nghe có đủ trình độ hiểu cho nên các vị không hỏi lại, đức Phật không cần phải giải thích. Nhưng chúng ta thì không hiểu, chúng ta cần được giải thích cho hợp lý, cho đúng.

- Tổ hợp thứ nhất, **Hình thể (Sắc)**: khi thầy chuyển ngữ tiếng Việt cho dễ hiểu, nó là hình thể hay xác thân nhưng không theo cái nghĩa *xác chết*. Nó là xác thân mang nghĩa tổ hợp, tức là tính động và tính liên quan, nó không tồn tại một mình mà tồn tại trong mối tương quan với các tổ hợp khác, thành tố khác, yếu tố khác.

- Tổ hợp thứ hai, **Cảm giác (Thọ)**: được chia ra ba loại thọ hay ba loại cảm giác về thân, gồm: lạc thọ, khổ thọ và phi khổ phi lạc thọ. Về tâm thì cũng có 3 loại thọ hay cảm giác, là: hỷ, ưu và vô ký. Vậy là có thọ hay cảm giác về vật lý và thọ hay cảm giác về tâm lý.

- Tổ hợp thứ ba, **Tri giác, hiểu biết (Tuởng)**: xưa gọi là *tuởng uẩn*. Mọi thứ mình có được bây giờ để nhận thức thế giới, nhận thức về chính bản thân, các hiểu biết này nọ,... là do mình học hỏi, do mình tồn tại sống trong đó, và bằng nhiều cách mà hiểu được, nắm được sau khi đã qua bộ lọc mang tính chủ quan thì gọi là *tri giác, hiểu biết*.

- Tổ hợp thứ tư, **Tình cảm, phản ứng (Hành)**: là đầu mối tạo nên nghiệp sinh tử luân hồi. *Hành* ở đây chỉ cho các tạo tác. Để làm rõ vấn đề này thầy dùng nhóm từ “phản ứng”. Khi mình tương tác, phản ứng xảy ra mang tính chủ quan và thể hiện qua tình

cảm thương hay ghét, đố kỵ, ganh tỵ, xan tham, nỗ lực,... rất nhiều tình cảm thể hiện dưới nhiều dạng và đó cũng chính là cái nhân của luân hồi.

- Tổ hợp thứ năm, **Sao, lưu, chuyển giao** (*Thức*): chữ “thức” bị hiểu nhầm rất nhiều. Hồi xưa thầy không hiểu nên đã cố gắng tìm hiểu ý nghĩa thuật ngữ này mà không nắm được. Sau này đọc Vi Diệu pháp thì nó gợi ý cho mình một số chức năng của cái *thức* này. Bây giờ, có một thuật ngữ của công nghệ thông tin có thể chuyển nghĩa được nó. Trong năm tổ hợp thân tâm này, thì bốn tổ hợp đầu khi tương tác, khởi lên một tiến trình và chấm dứt (gọi là “tiến trình” tức là động, không phải chết) thì công việc của tổ hợp thứ năm này là sao chép lại, lưu trữ trong kho dữ liệu và chuyển giao cho tiến trình tiếp theo. Chính vì vậy mà tổ hợp thứ năm này được gọi bằng tên có ba chức năng khác nhau gồm: *sao, lưu, chuyển giao*.

Ngộ nhận lớn nhất thuộc về cái khổ thứ tám này. Đó là ngộ nhận thân tâm này là ta, của ta, tự ngã. Cái này mới chính là mấu chốt của Khổ.

II. Sự Thực thứ hai: Nguyên nhân sinh Khổ.

Cái gì sinh Khổ?

Chính là tham ái

Ham thích, đắm say
Mê mẩn đối tượng
Thuộc sáu cảnh trần
Hoặc các cảnh trời
Hữu Sắc, Vô Sắc
Hay muốn trường tồn
Cùng với trời đất
Hay quá chán ngán
Nên muốn chấm dứt
Một lần mãi mãi
Không còn dính mắc
Bất kỳ thứ gì
Ở trong ba cõi
Vắng lặng, an tịnh.

Đầu tiên đức Phật nói chỉ do một nguyên nhân sinh Khổ thôi, tương tự như trong bài kệ của ngài

Assaji (một trong năm vị tỳ-khuru đầu tiên, thuộc nhóm năm vị Kiều-Trần-Như). Câu truyện thế này: Khi du sĩ Sāriputta (sau này là tôn giả Xá-Lợi-Phất) trên đường đi tìm đạo, gặp ngài Assaji đang đi khát thực, nhìn thấy từ ngài toát lên vẻ thánh thiện mà không phải vị sa-môn nào cũng có được, cho nên mới nảy sinh cảm tình mến mộ đi theo. Sau khi đi theo ngài đến một gốc cây, ngài dừng lại nghỉ chân để thọ thực buổi trưa, vị du sĩ này đem nước đến phục vụ ngài và thỉnh cầu ngài trả lời cho câu hỏi đặc biệt:

- Bạch tôn giả, khi con nhìn thấy ngài con rất cảm mến, quý kính. Oai nghi của ngài thật là đáng ngưỡng mộ! Con muốn hỏi ngài học đạo từ đâu, thầy của ngài là ai?

Ngài Assaji trả lời rằng:

- Bản đạo chỉ là người mới tu tập, mới học đạo, mới hiểu đạo không bao lâu. Thầy của bản đạo là sa-môn Gotam.

(Gotama là tên dòng họ của đức Phật; và cách xưng hô “Gotam” này thông dụng ở Ấn Độ. Người ta biết đến đức Phật là Sa-môn Gotam hoặc Gotama. Gotama còn được phiên âm là Cô-Đàm.)

Khi ngài Assaji trả lời như vậy thì du sĩ Sāriputta mới hỏi tiếp:

- Vậy bạch tôn giả, ngài có thể cho con biết ngài đã học được gì? Giáo pháp của bậc thầy đó dạy cái gì?

Ngài Assaji khiêm tốn trả lời:

- Bản đạo chỉ là người mới tu tập cho nên không hiểu biết nhiều về các lời dạy của thầy, bậc Đạo sư.

Ngài có ý từ chối khéo nhưng du sĩ Sāriputta năn nỉ:

- Bạch ngài, Ngài chỉ cần nói cho con cốt lõi thôi. Con có thể hiểu được.

Nghe như vậy ngài Assaji mới nói:

- Hiền giả muốn nghe thì xin hãy lắng tai: “Tất cả các pháp đều được sinh ra, được khởi lên từ *một nhân*; nhân ấy đức Như Lai đã chỉ ra; và Ngài cũng đã dạy cách diệt trừ nó. Đó là lời dạy của bậc Đại Sa-môn.”

Khi nói đến “*một nhân*” trong câu chuyện trên, chính là *tham ái* mà trong nội dung bài kinh này, đức Phật đã đề cập đến. Hay diễn tả cho dễ hiểu hơn, chính là: “*Ham thích, đắm say, mê mẩn đối tượng.*”

Bây giờ mở rộng ra, tham ái là gì?

1. Tham ái cõi Dục giới.

Loại tham ái đầu tiên là tham ái các đối tượng hợp ý vừa lòng do giác quan tiếp xúc như: mắt thấy hình sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm các vị khi mình ăn uống, thân thì xúc chạm khi mình ngủ nghỉ hoặc đụng chạm, và tâm ý thì nghĩ đến các đối tượng của nó. Tức là khi lục căn tiếp xúc với lục trần. Cái gì phù hợp với mình, hợp gu, hợp sở thích thì mình thích; thích rồi thì bị cột trói trong đó nên gọi là *ham thích, đắm say*; và bị cột trói đến mức sâu dày khó bỏ gọi là *mê đắm*, giống như người nghiện thích cái gì đó không bỏ được. Người ta có thể nghiện đủ thứ về hình sắc, âm thanh, các mùi hương, về xúc chạm,... Có người không phải nghiện một mà có thể nghiện nhiều thứ. Loại tham ái này là tham ái cõi Dục giới.

Trong vũ trụ quan nhà Phật chia thế giới làm ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Cõi người chúng ta là một trong những cõi nằm trong thế giới của Dục. Trên chúng ta là các cảnh Dục giới khác thù thắng hơn, đẹp đẽ hơn, vi tế hơn, lạc nhiều hơn; hầu như là ít hoặc không có khổ theo nghĩa chúng ta hay gặp. Đó là các cõi: Tứ đại thiên vương, Đạo-Lợi, Dạ-Ma, Đâu-Suất, Hóa lạc thiên và trên cùng là cõi Tha hóa tự tại

thiên. Các cõi trời Dục giới này có mức độ thụ hưởng cao hơn chúng ta.

Chẳng hạn như cõi Tứ đại thiên vương, có thân xác như loài người nhưng vi tế, đẹp đẽ hơn. Chúng sinh xuất hiện ở cõi đó là hóa sinh chứ không phải thai sinh, tức là do phước mà sinh ra trong cung điện, hoặc ngoài vườn của vị thiên. Thậm chí có vị sinh ra từ thân của vị thiên, tùy theo phước khác nhau.

Và ở các cõi trời ấy, điểm đặc biệt là không có già, không có bệnh, nên họ không có lão khổ, bệnh khổ như loài người. Khi xuất hiện các hiện tượng hào quang bị lu mờ, tràng hoa trang điểm hằng ngày bị héo, thân toát mồ hôi, sức khỏe có vẻ yếu đi,... thì đó là hiện tượng thông báo họ sắp hết phước, chuẩn bị chết. Nhưng cái chết của họ đơn giản chỉ là biến mất khỏi cảnh trời đó và tái sinh vào cảnh khác.

Càng lên cao thì mức độ thụ hưởng càng tinh vi hơn. Cõi Tứ đại thiên vương có thiên nam, thiên nữ và cũng có dục vọng đối với nhau như loài người nhưng tinh tế hơn một bậc. Để thỏa mãn tình ái, hai bên chỉ cần cầm, nắm tay nhau thôi. Cao hơn bậc nữa là ánh mắt chỉ giao nhau là đã thỏa mãn về ái dục. Nghĩa là càng lên cao càng tinh tế hơn. Cõi Hóa lạc thiên thì muốn cái gì liền hóa ra cái đó để dùng. Cõi cao nhất của cõi trời Dục giới là Tha hóa tự tại thiên

thì họ có thể tạo ra các loại chúng sinh khác phục vụ họ. Loài người thì có gia nhân, người làm phục vụ. Ai có tiền thì có thuộc hạ phục vụ mình. Còn trên cõi đó, chư thiên có năng lực, họ tự biến ra để phục vụ cho họ. Giống như Tôn Ngộ Không nhổ cái lông, hô biến ra vô số Tôn Ngộ Không khác, thì chư thiên trên Tha hóa tự tại thiên cũng có năng lực ghê gớm như vậy đó. Người ta gọi các cõi trời là cõi lạc trong Dục giới.

Còn cõi khổ trong Dục giới là nơi các loài động vật lớn nhỏ mà chúng ta có thể nhìn thấy trên bờ, dưới nước, trên rừng, bình nguyên,... Loại thứ hai là các loại ma quỷ đói khát, tức ngã quỷ (hay đọc trại âm là nga quỷ/peta). Chúng sanh này bị quả của nghiệp chi phối, suốt ngày đói khát, cố gắng tới nơi có thực phẩm để ăn nhưng không bao giờ thỏa mãn vì không ăn được, không uống được, cứ bị cơn đói cơn khát giày vò, hành hạ từ năm này qua năm khác, từ trăm năm này qua trăm năm khác. Loại thứ ba phong phú hơn về hình thức là asura (A-tu-la). A-tu-la có nhiều loại. A-tu-la cao cấp là bán thiên bán thần, giống như một loại chư thiên, a-tu-la nữ thì rất đẹp còn phái nam thì hung tợn lắm. Cho nên các vị chư thiên nam trên các cõi Tứ đại thiên vương, Đao-Lợi,.. hay xuống làm quen, bắt mấy cô gái asura lên làm vợ. Mấy ông asura thì giỏi đánh nhau. Họ vốn là các chuyên gia chiến tranh mà. Có câu chuyện kể về cuộc chiến tranh giữa asura thiên với chư

thiên côi Dao-Lợi. Chư thiên trên kia gặp mấy ông asura lo mà chạy thôi, đánh không lại.

Một loại asura khác là các asura ở với chúng sanh loài người, không có nhiều thần lực bằng nhưng họ cũng có năng lực đặc biệt. Những asura đó đôi khi nhập vào loài người trong giới đồng bóng. Các chúng sinh ấy do chết bất đắc kỳ tử, chết trong chiến tranh hoặc những nguyên nhân bất ngờ; họ chưa chuẩn bị tâm lý, không chấp nhận được cái chết của mình; và khi bị nghiệp quả đến lôi đi thì sau khi chết thường tái sanh thành loại asura này.

Loại thứ tư là chúng sanh ở địa ngục. đây là cảnh khổ, bị hành hạ liên tục. Nhưng địa ngục không nằm trong lòng đất này, mà là cảnh giới được tạo ra do chúng sanh tạo ác nghiệp đến mức độ rơi vào đó. Có những người có thể sống trong cảnh địa ngục ngay ở nhân gian này, do tâm trí họ suốt ngày bị chi phối, bị tác động, bị hành hạ bởi viễn cảnh do chính họ tạo ra, hay do quả của nghiệp.

Mê mẩn, đắm say đối tượng là nhân sinh khổ của cõi Dục. Để đạt được cái này, có được cái kia người ta đã tạo tác, gieo vô số nhân bất thiện, để rồi phải chịu quả khổ. Cho nên nếu nói thế giới này không có lòng dục là đặt sai vấn đề. Tất cả chúng

sanh tồn tại trên thế giới này cơ bản xây dựng trên dục vọng.

Nhưng tất cả dục của thế gian, cho dù là ở cõi trời đi nữa, một lúc nào đó nếu được hưởng thụ đầy đủ người ta sẽ chán. Chán vì nhiều lý do. Chán vì thừa mứa, do ngày nào cũng gặp là chán. Chán vì để đạt được nó không phải dễ dàng gì; phải lao tâm khổ tứ, đấu tranh, mưu này chước nọ, đến lúc đạt được rồi mệt mỏi, chán nản. Và chán vì nó không bao giờ thỏa mãn! Hôm nay tưởng đầy đủ rồi nhưng ngày mai thì khao khát trở lại. Chúng ta để ý xung quanh sẽ thấy. Ví dụ các ông đại gia có nhiều tiền bạc, họ không muốn ở thành phố nữa. Thậm chí có ông mua khu rừng riêng, ốc đảo riêng chỉ để xây cái nhà đơn giản. Họ chán tất cả! Chán năm cái dục mà chúng sanh thường mơ ước vì họ có đủ hết rồi, trải qua hết rồi. Bây giờ họ mệt mỏi vì chuyện đó. Với những chúng sinh như vậy thì họ không tầm cầu dục nữa mà tầm cầu thanh tịnh.

Thanh tịnh đầu tiên là về cảnh. Họ có thể tìm một không gian nào đó loại trừ được cái dục đã làm khổ hoặc cột trói họ. Nhưng sau một thời gian, họ nhận ra vấn đề là ốc đảo thì không ai tới, rừng vắng thì không ai lại, nhưng trong lòng mình vẫn sôi sục những phiền não. Họ mới bắt đầu tìm cách vượt qua sự thiêu đốt của tham ái này, bằng cách làm sao cho

niếp phục được cái tâm dao động, hỗn độn, nóng nảy để đạt đến trạng thái an tĩnh, thanh tịnh. Không phải thanh tịnh về cảnh giới nữa mà là thanh tịnh về tâm hồn. Đó là loại tham ái thứ hai: tâm cầu thanh tịnh. Tiêu biểu là chúng sanh ở các cõi trời Sắc giới, do tu tập các loại thiền hóa sinh lên.

2. Tham ái cõi Sắc giới.

Một người đạt đến trạng thái Sơ thiền hoặc định cấp cơ bản nhất trong Phật giáo thì tiến trình tâm của họ phải hội đủ năm yếu tố: *tâm, tứ, hỷ, an* và *nhất tâm*. Trong đó “tâm” là tìm kiếm; “tứ” là đã tìm ra đối tượng; “hỷ” là bắt được đối tượng, nắm giữ được đối tượng; “an” là bằng lòng với đối tượng; “nhất tâm” là cái biết với đối tượng như là một.

Sau khi ly dục, tức rời bỏ các ham muốn thô thiển trước kia do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý xúc chạm các đối tượng (thể hiện qua năm dục là tài, sắc, danh, thực, thụ), không còn tạo ra các hành vi xấu ác nữa. Tâm được an trú trên một đối tượng và theo tiến trình tìm kiếm, tìm thấy, có được, bằng lòng với đối tượng, cuối cùng với đối tượng như là một. Đó là định Sơ thiền. Khi vào định, người ta sẽ đạt được trạng thái định tâm mà chỉ hành giả bậc đó mới cảm nhận được.

Nhưng người ta không dừng lại ở đó, tiếp tục đi sâu hơn, loại trừ các yếu tố thô. Loại định thứ hai là không tầm không tứ, chỉ có hỷ, an và nhất tâm; loại thứ ba buông bỏ luôn hỷ,... cho đến cuối cùng chỉ có tâm xả tức là đạt đến giai đoạn cực kỳ an tịnh, sâu lắng của định Tứ thiền. Đây là ví dụ trọn vẹn nhất về tham ái ở cấp độ hai: tham ái về thanh tịnh.

Chúng sanh ở cõi Dục của chúng ta thì có hình thể, có lục căn đầy đủ. Nhưng chư thiên cõi Sắc là dạng tồn tại khác. Chúng ta nghe tên gọi ắt hiểu ít nhiều: chư thiên Thiếu Quang thiên, chư thiên Quang Âm thiên, chư thiên Biến Tịnh thiên,... Tức là các cõi đó không tồn tại sắc vật chất. Cõi Sắc giới theo định nghĩa thầy được biết, có những loại chúng sanh tồn tại ở dạng âm thanh, hoặc ánh sáng, hoặc kết hợp cả hai, hoặc một khối thanh tịnh,... Cho nên, chuyện chư thiên Sắc giới có hình dạng giống mình chỉ là tương tượng.

Có câu chuyện, chư thiên ở cõi Sắc giới khi muốn xuống cõi người phải biến hình dưới dạng con người. Hay chuyện về đại Phạm thiên Sahampati ở Ngũ Tịnh cư thiên, vốn là bạn tiền thân của đức Phật Thích-Ca, khi xuống thăm Ngài thì chỉ có đức Phật nhìn thấy chứ không ai nhìn thấy hết. Vị ấy xuất hiện sau khi đức Phật đắc đạo xong, cung thỉnh Ngài khai mở giáo pháp cho chúng sinh hữu duyên.

Các vị chư thiên Sắc giới sau khi hết năng lực phước của định thì hầu hết đi thẳng xuống địa ngục. Vì khi đã quen với thanh tịnh rồi, nên vừa hết phước của định tâm, khởi lên ý niệm thế gian là sân hận, bực bội đối với các đối tượng liên, cho nên cái tâm đó được hỗ trợ bởi năng lực dư sót của định dẫn họ thẳng xuống địa ngục. Hoặc có vị sau khi cảm nhận, trải nghiệm hoặc an trú trong trạng thái an tịnh của các loại thiền này, bắt đầu nhận ra cái hữu hạn của nó, họ chán không muốn tồn tại nữa.

3. Tham ái cõi Vô sắc giới.

Ở đây, chúng ta thấy trong đoạn kinh:

Hay muốn trường tồn

Cùng với trời đất

Hay quá chán ngán

Nên muốn chấm dứt

Một lần mãi mãi

Không còn dính mắc

Bất kỳ thứ gì

Ở trong ba cõi

Vắng lặng, an tịnh.

Hai dạng này gặp nhau ở Vô sắc giới. Một bên muốn trường tồn, một bên muốn chấm dứt vĩnh viễn. Hai cái này người ta gọi là *thường kiến* và *đoạn kiến*, tức là hai quan niệm về “thường” và “đoạn”. Vậy thì tiến trình nhập vào Vô sắc giới là gì?

Một vị sau khi đạt được thanh tịnh cực độ của định Tứ thiên Sắc giới và thọ hưởng một thời gian, có thể khởi ý muốn từ bỏ trạng thái này vì không còn chút thích thú nào với an tịnh. Có vị biết được là sau khi năng lực định không còn, rất dễ bị đọa xuống địa ngục hay cảnh giới khổ bởi niệm sân hận, nên sinh tâm chán ngán, chỉ hướng về đoạn diệt rốt ráo và hòa nhập vào hư không vô biên vô tận. Do năng lực định Tứ thiên, chẳng bao lâu vị ấy đạt đến trạng thái cảm nhận mình đã hòa nhập cùng hư không vô tận, trời đất vô cùng! Đây chính là thế giới Không vô biên.

Thế rồi sau một thời gian vị ấy nhận ra cái thế giới Không vô biên xứ ấy do cái biết (thức) ở mình sản sinh ra. Chính cái biết này mới là gốc nguồn, cái biết này mới thực sự là vô cùng vô tận. Do vậy vị ấy hướng định tâm vào khái niệm Thức vô biên, vô tận, vô cùng. Chẳng bao lâu nhờ năng lực định tâm và hướng tâm

phát triển, vị này đạt đến trạng thái Thức vô biên xứ định, tức là cái biết khi đó được khái niệm mở rộng ra như vô cùng vô tận.

Sau một thời gian họ nhận ra cái thức này thực ra là một sản phẩm khái niệm. Nó không phải là một cái gì tồn tại vĩnh viễn; phải biết buông hết (Vô sở hữu). Khi ấy họ đạt đến trạng thái Vô sở hữu xứ định.

Nhưng rồi họ cũng phát hiện ra Vô sở hữu xứ thực ra do trong tưởng sinh ra chứ không phải buông bỏ thực sự cho nên quyết tâm xả ly cái khái niệm Vô sở hữu luôn. Đến giai đoạn đó, hành giả rơi vào trạng thái người ta gọi là Phi tướng phi phi tướng xứ định – nghĩa là, không phải có tướng cũng không phải là không có tướng.

Tóm lại, đây là bốn cấp độ để nói về hành giả chán cái định, chán cái thanh tịnh của tâm nên hướng đến các khái niệm trường tồn với trời đất: *Không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu và Phi tướng phi phi tướng* thuộc Vô Sắc giới.

Loại hành giả theo nghĩa chán chường cùng tột thế giới ý niệm, muốn bỏ hết thì rơi vào tình trạng Vô tướng định. Do năng lực của định Tứ thiên, khi họ hướng tâm đến cái họ muốn buông hết, muốn chấm dứt, đoạn tuyệt hoàn toàn, họ rơi vào đây, một trạng

thái hay cũng chính là thể giới tạm thời vắng mặt *tướng tri*. Nhưng sau khi ở trong Vô tướng định một thời gian, năng lực định hết, cái biết hay tướng tri lại khởi lên cùng tâm sân, có hỗ trợ bởi năng lực dư sót của định liền đưa thẳng vị này xuống địa ngục. Tất cả các hạng chúng sinh này tồn tại trong khái niệm nhờ năng lực của định, không có hình tướng nên gọi là Vô Sắc.

Đức Phật nói rằng nhân sinh tử luân hồi của chúng sinh chỉ là một, tức tham ái. Nó có ba dạng khác nhau: tham ái cõi Dục, tham ái cõi Sắc và tham ái cõi Vô sắc. Người về sau cho rằng, do không thấy biết, do mê mờ nên chúng sanh bị tham ái sai sử đối với các đối tượng Dục, Sắc và Vô sắc, vì vậy cho rằng, nhân sinh ra khổ là do vô minh. Nhưng thực ra khi tham ái khởi lên thì nó đã là vô minh rồi. Cho nên đức Phật nói chỉ có một nhân là vậy.

Nói tóm lại, bất kỳ là tham loại gì, muốn tồn tại mãi cũng không được, muốn chấm dứt, đoạn tuyệt hoàn toàn cũng không được. Bởi vì tất cả tham muốn của chúng ta dù ở dạng này hay dạng kia, dù thô thiển hay vi tế, vật dục hoặc là khái niệm,... thì đều nằm trong vòng luân quần của tham ái.

III. Sự Thực thứ ba: Chấm dứt Khổ.

Này các tỳ-khuru

Muốn chấm dứt Khổ

Cần phải đi theo

Lộ trình Thoát Khổ.

Tức là nói đến Diệu đế thứ ba. Diệu đế thứ tư là nhân thì Diệu đế thứ ba là quả; theo tiến trình nhân quả, có đi theo Con đường thoát Khổ mới chấm dứt được Khổ. Chấm dứt Khổ là kết quả của quá trình hành trì theo Con đường thoát Khổ.

IV. Sự Thực thứ tư: Con đường thoát Khổ.

Chúng ta đã biết hiện tượng Khổ, chúng ta đã biết nhân sinh Khổ, vấn đề tiếp theo là muốn thoát Khổ, do vậy phải đi theo con đường thoát Khổ. Con đường thoát Khổ là con đường Trung đạo gồm có tám thành tố.

Lộ trình Thoát Khổ

Gồm tám thành tố:

Thấy biết đúng đắn,

Suy nghĩ hợp lý,

*Nói năng hợp lẽ,
Hành vi hợp đạo,
Nuôi mạng hợp pháp
Siêng năng, chăm chỉ,
Chú ý đúng mực,
Tâm trí ổn định.
Nhờ thấu suốt được
Bốn Sự Thực này
Như Lai thấy rõ
Biết rõ, biết đúng
Biết không sai lầm
Chấm dứt hoài nghi
Không còn mê tối
Về Sự thực Khổ.*

1. Thấy biết đúng đắn (Sammā-diṭṭhi).

Thường dịch là Chánh kiến. Một số sách thì dịch rõ hơn: thấy biết đúng đắn.

Chữ “kiến” ở đây cần hiểu không chỉ là mắt thấy. Mắt thấy chỉ là một nội hàm trong đó. “Kiến” đây nghĩa là khi lục căn tiếp xúc với lục trần, cái biết của mình đối với các đối tượng, gồm: mắt nhận biết do thấy, tai nhận biết do nghe, mũi nhận biết do ngửi, lưỡi nhận biết do nếm, thân nhận biết do xúc chạm và ý nhận biết phải có hướng tâm.

Có một nhóm từ chữ Hán chỉ rõ nghĩa từ “kiến” này là “kiến, văn, giác, tri”, dịch thuần Việt là “thấy, nghe, hay, biết”. Chánh kiến mở rộng ra nghĩa là thấy, nghe, hay, biết chứ không phải chỉ “kiến” không thôi. Nó biểu hiện cho sự tương tác khi lục căn tiếp xúc với lục trần. Toàn bộ cái biết đó gọi là “kiến”.

Và thế nào là “chánh”? Thấy, nghe, hay, biết thế nào mới là đúng đắn? Là khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm,... đối với đối tượng, trong cái thấy đó chỉ là cái thấy, không có bóng dáng của tham, không bị tác động của sân, hoàn toàn tỉnh táo sáng suốt nhận biết ra nó là cái gì; không bị tác động, sai sử, chi phối bởi tham sân trong cái thấy, nghe, hay, biết. Nói sâu xa hơn một chút là không có bản ngã trong cái thấy, nghe, hay, biết đó. Khi có tham, sân, cái ngã chen vào thì nó không còn trung thực nữa.

Ví dụ mắt nhìn thấy cái đèn. Tiến trình để thấy được cái đèn đâu phải chỉ có con mắt thấy cái đèn. Phải có hai thành phần này có mặt: *Một là*, chúng sanh đang hiện hữu với con mắt dùng được, không phải con mắt bị hư; *Hai*, cái đèn là có thực, không phải cái đèn được tưởng tượng ra. Nhưng dù đôi mắt mở hướng vào cây đèn mà cái biết để chỗ khác, đang bận suy nghĩ, hay đang bị chi phối bởi những thứ khác thì không thể thấy được. Cho nên người ta hỏi: “Mắt mở mà có thấy gì không?”. Thì mình lại đáp: “Ồ, tôi có thấy gì đâu.” Mới nghe thì vô lý nhưng hằng ngày chúng ta lặp đi lặp lại nó thường xuyên.

Ví dụ đi từ đây xuống phố, có người chặn lại hỏi: “Trên đường đi có thấy gì không, có thấy người ta đánh nhau ở chỗ đó không?” Nói: “Không, tôi không thấy.”, “Chuyện vừa xảy ra người ta báo mà?”, “Tôi không thấy thiệt mà.” Thực sự là không thấy thiệt, vì khi đi chỉ hướng tâm tới nơi đến thôi, không để ý chuyện trên đường cho nên làm sao mà thấy. Cái thấy chỉ gọi là thấy khi có con mắt, có đối tượng và có cái biết, tức là mình để cái biết hướng về đối tượng mình cần biết.

Trong vô số mùi xung quanh đây, mình chỉ biết có một mùi thôi tại vì mình đang để ý đến cái mùi đó. Trong vô số âm thanh đưa vào lỗ tai mình, mình chỉ nghe thấy tiếng nhạc, không nghe thấy tiếng chim,

không nghe thấy tiếng hàng xóm chửi nhau. Tại vì sao? Vì mình chỉ để ý tiếng nhạc thôi. Cái biết hướng về đối tượng nào thì mới biết đối tượng là cái gì.

Bây giờ nếu cái biết đó bị tham, sân chi phối vào thì hoàn toàn nội hàm nó biến mất. Chẳng hạn sáng nay ra đường, gặp ngay người hôm qua mình vừa cãi lộn. Khi vừa gặp người đó là những hình ảnh cũ, ấn tượng cũ chi phối mình ngay lập tức. Nhìn người đó với cái nhìn tức tối ngày hôm qua. Cái thấy đó không trong sáng nữa. Nó bị chùng bởi cái thấy hôm qua, không phải cái thấy thực tế hai bên đang trực diện với nhau.

Ngược lại là tham. Ví dụ như mình thấy một đóa hoa. Với người không yêu hoa thì nhìn thấy đóa hoa cũng như nhìn thấy gốc cây, thấy cục đá vì họ không có ham thích. Nhưng mà mình yêu hoa, thích hoa, đặc biệt với hoa hồng mình thích hơn là hoa huệ, cho nên vừa nhìn thấy hoa hồng là cái thích, cái tham xen vào, can dự vào cái thấy của mình, muốn nó là của mình. Bởi vậy cái thấy của mình nó không còn trong sáng đối với cái hoa nữa, mà chỉ là cái thấy luyến ái, cái thấy muốn chiếm hữu!

Trong một số đoạn kinh, đặc biệt là liên hệ về Tứ Niệm Xứ, câu này được lặp đi lặp lại: *“Trong thấy chỉ là thấy, trong nghe chỉ là nghe thôi, trong biết chỉ*

là biết". Khi thấy, nghe, hay, biết một cách trong sáng, là mình thực sự đang tiếp xúc với thực tại, đang sống với thực tại. Còn một khi trong thấy, nghe, hay, biết có cái tôi can dự vào: "Tôi thấy, tôi nghe, tôi hay, tôi biết" thì nó không còn trong sáng nữa.

Cái tôi thực ra là một sản phẩm do tưởng tượng đẻ ra, không có thực. Khi phân tích từng thành phần, từng yếu tố thì trong năm tổ hợp của thân tâm này không có cái gì như khái niệm về cái ta, cái tôi ở trong đó. Cho nên bây giờ mình gán vào thì nó là phần thừa, giống như nhà đã có mái bây giờ mình chõng thêm một lần mái nữa. Đầu mình có sẵn bây giờ gán thêm cái đầu lên trên nữa à? Không cần thêm cái tôi đó vào thì sự vật, sự việc, hiện tượng nó vẫn diễn ra bình thường.

Ví dụ hôm nay mặt trời vẫn vậy, chứ không phải hôm nay tôi ngắm thì mặt trời khác đi. Không phải hôm nay có sự can dự của mình thì trời đất khác đi. Trời đất vẫn diễn tiến theo quy luật. Một câu ca dao dân gian rất hợp đạo lý này: "Không mợ thì chợ cũng đông. Mợ đi trong Quảng ai trông mợ về." Các diễn tiến của xã hội diễn đều theo quy luật, theo tiến trình của nó. Nhưng vì mình quá xem trọng cái tôi nên mình nghĩ không có mình thì chắc chắn có chuyện. Thực tế mình có mặt hay không có mặt, cuộc đời vẫn vậy thôi. Phải nhận ra đó là bản chất của cuộc sống.

Khi mình can dự cái tôi của mình vào thì rất nhiều chuyện phiền lụy xảy ra. Và cái tôi này khi phân tích ra như thầy nói, nó không có thực, chỉ là bóng dáng, sản phẩm của tưởng tượng, của cái tâm mà thôi.

Vậy khi nào không có bóng dáng của tham, của sân, của cái bản ngã ở trong thấy, nghe, hay, biết thì gọi là Chánh kiến.

2. Suy nghĩ hợp lý (Sammā-saṅkappa).

Thường dịch là Chánh tư duy. Vậy Chánh tư duy là gì? “Tư duy” thuộc về lĩnh vực suy tư, động não. Nhưng nội dung suy tư nào mới gọi là “chánh”?

Đó là những suy nghĩ, những ý niệm khởi lên trong tâm, không hại mình, không hại người; suy nghĩ quan tâm đến tha nhân, quan tâm đến người khác, thương tưởng người khác vì họ đang đau khổ, vì họ đang cần sự giúp đỡ. Đó là từ ái tư duy, bi mẫn tư duy hoặc là chân thật tư duy thì gọi là Chánh tư duy.

Chữ “từ” trong nhà Phật người ta hay hiểu nhầm lắm. Các sách Phật học định nghĩa “từ” là tình thương mà không vị kỷ, nó vượt lên trên. Nó không phải tình mẹ con, cha con, tình trai gái, tình vợ chồng hoặc tình thầy trò,... Định nghĩa đó là của triết học, chứ không thực tế. Thực tế, “từ” là đồng cảm, thông cảm với

người khác. “Bi” là quan tâm đến người khác khi thấy người ta đang đau khổ, hoạn nạn, khó khăn và muốn chia sẻ. Rất là cụ thể!

Đối tượng từ bi như đề mục tu thiền thì lại khác nữa. Khi hành thiền tâm từ, hành thiền tâm bi, hành thiền tâm hỷ, hành thiền tâm xả, thì bốn loại tâm này được phát triển bằng cách mở rộng các ý niệm của từng loại tâm như một đề mục, và dùng sức mạnh của tưởng tượng hướng các tâm/đề mục ấy về tất cả các phương hướng (mười phương hướng: Đông, Tây, Nam, Bắc, bốn hướng phụ cận của Đông, Tây, Nam, Bắc và phương trên, phương dưới). Cho đến khi cảm nhận chúng tràn đầy các phương hướng.

3. Nói năng hợp lẽ (Sammā-vācā).

Thường dịch là Chánh ngữ. “Ngữ” bình thường là lời nói có âm thanh phát ra từ con người. Nhưng thực sự cần phải hiểu rộng hơn.

Khi chúng ta truyền đạt một thông tin hoặc nhiều thông tin đến người khác, chúng ta có thể sử dụng các loại ngôn ngữ, ký hiệu, tín hiệu Morse,... hoặc bất kỳ một phương tiện nào từ âm thanh, lời nói, chữ viết,... để thể hiện được thông tin chúng ta cần truyền tải. Với ý nghĩa này thì bất kỳ một phương tiện

nào thể hiện thông tin mà chúng ta cần truyền đạt đến người khác đều nằm trong nội hàm của “ngữ”.

Còn “chánh” ở đây là gì? Người ta thường nói, một lời nói hoàn thiện sẽ bao gồm ba yếu tố: *chân, thiện và mỹ*. Ở đây yếu tố *mỹ* là thứ yếu, ví dụ như lời nói nhã nhặn, lời nói người khác muốn nghe vì nó nhu hòa, đẹp lòng người. Hai nội hàm quan trọng hơn của ngữ đó là *chân* và *thiện*.

Thông tin chúng ta gửi đến người khác nếu không dựa vào sự thực, không phải là sự thực, mà là hư dối; một khi đối tác hoặc người nhận thông tin phát hiện ra mình lừa đảo, không trung thực thì hậu quả là gì? Niềm tin với nhau không còn. Không còn tin cậy, không còn tín nhiệm. Nếu làm ăn, đối tác sẽ cắt đứt không làm ăn nữa hoặc họ dùng trò khác trả đũa mình. Nếu là thầy với trò, thì khi trò không thật, chắc lần sau vị thầy cũng sẽ không tin học trò. Nếu vợ chồng không thật với nhau thì nghi ngờ nhau và bất hòa. Giữa bạn bè mà không thật với nhau thì xa nhau. Hậu quả của cái không thật rất là lớn.

Bên cạnh cái thật, còn có cái thiện. Có trường hợp đôi khi không thật nhưng mà thiện, xuất phát từ cái tâm tốt, dụng ý tốt thì vẫn được chấp nhận. Có một câu chuyện mọi người hay nghe là bác sĩ hay nói dối cho bệnh nhân yên tâm phải không?

Ở đây thầy chia xẻ một câu chuyện khác. Chuyện xảy ra bên Mỹ và được đăng báo. Có một ông cảnh sát già đã trải qua nhiều kinh nghiệm, một hôm khi trực đài cấp cứu 911, ông nhận được một cuộc điện thoại. Khi ông bắt máy thì đầu dây bên kia chỉ im lặng. Ông nghĩ ai đang phá mình nên đặt xuống. Ông vừa đặt xuống họ gọi lại, và vẫn vậy. Đến lần thứ ba thì bực quá, ông mới nói: “Đây là tổng đài 911, không có giỡn được đâu! Một lần nữa là bắt đó”. Ông đoán là máy đưa nhỏ quậy phá nên đã nói vậy. Thì đúng là ở đầu dây bên kia một giọng trẻ con cất lên:

- Thưa bác cảnh sát, bác có thể giúp cháu việc này không?

Ông cảnh sát mới hỏi tiếp:

- Việc gì mà cần sự giúp đỡ của cảnh sát?

Giọng trẻ con nói:

- Thưa bác, cháu muốn nhờ bác tìm mẹ của cháu đem về cho cháu. Cháu nhớ mẹ quá!

Linh tính mách cho ông cảnh sát biết đây là chuyện có thật. Và cậu bé ở đầu dây bên kia cũng cần sự giúp đỡ thật, ông mới hạ giọng:

- Cháu thử kể chuyện của mẹ cháu xem như thế nào mà cần bác giúp đỡ!

Thằng bé mới bắt đầu mở lòng, rằng là:

- Mẹ cháu bị bệnh lâu rồi, bệnh nặng lắm, đi các bệnh viện, rồi một hôm ba và anh trai nói rằng mẹ cháu đi xa rồi, không biết khi nào mới về. Mà mấy chục ngày nay cháu đợi hoài không thấy mẹ về. Cháu nhớ mẹ quá không biết làm sao, bây giờ bác giúp tìm mẹ cho cháu!

Ông cảnh sát nghĩ trong đầu, thằng nhóc này nó gặp chuyện khó thiệt, nên bèn nói:

- Thôi được. Cháu yên tâm! Để bác hội ý với các đồng sự rồi bác sẽ có phương án giúp cháu. Cháu cứ đợi ở đây.

Rồi ông tắt máy. Ông kêu tắt cả đồng nghiệp lại và tường thuật câu chuyện của cậu bé. Nghe qua chuyện như thế tất cả mọi người đều đồng ý giúp. Nhưng giúp như thế nào? Ông cảnh sát già nghĩ ra một cách. Ông gọi lại cho cậu bé. Thằng bé cầm máy và lắng nghe, ông nói:

- Bác đã tìm ra nơi mẹ cháu ở rồi.

Thằng bé mừng quá. Nó bảo:

- Bác làm sao liên lạc với mẹ cháu và nói mẹ cháu về thăm cháu nghe bác!

Ông cảnh sát bèn trả lời:

- Mẹ cháu bây giờ đi công việc xa lắm, chưa thể về được đâu. Nhưng mà cháu muốn gửi lời hỏi thăm mẹ cháu thì được. Mẹ cháu sẽ nhận được. Bắt đầu ngày mai cháu kiếm bong bóng bay, viết những lời hỏi thăm mẹ, thương yêu mẹ lên đó rồi thả lên trời thì bong bóng sẽ đưa đến chỗ mẹ cháu đang ở.

Thằng bé nghe lời. Nó đi xin bố ít tiền mua bóng bay, nó vẽ nguệch ngoạc lên đó mấy nét, nó nghĩ mẹ có thể hiểu được. Sự việc trôi qua được mấy ngày rồi nhưng không thấy mẹ hồi âm nên thằng bé gọi lại ông cảnh sát than thở:

- Bác ơi! Cháu gọi cho mẹ cháu mấy ngày rồi, không biết mẹ đã nhận được tin cháu chưa?

Ông cảnh sát nói với nó:

- Không sao, cháu yên tâm đi! Mẹ cháu ở xa nên đi lâu mới tới. Mai bác sẽ mang tới cho cháu một số bong bóng nữa, khi nào cần thì cháu gọi.

Sáng hôm sau ông nhờ một số cảnh sát đồng sự mua bong bóng tặng cho thằng bé. Mặt khác, ông

cảnh sát già tới ngay trường mẫu giáo nó đang học để bí mật xem tình hình nó như thế nào, học tập ra sao. Tôi về ông mới gọi điện cho nó:

- Mẹ đã nhận được tin của cháu. Mẹ nhờ bác chuyển lời lại vì mẹ cháu không thể gửi trực tiếp cho cháu được. Mẹ cháu rất mừng vì những ngày qua cháu học tập tốt, ngoan và được cô giáo khen.

Tình hình giống như đang ở trường nên thằng bé tin lắm. Ông nói tiếp rằng bây giờ cháu cứ tiếp tục khi nào nhớ mẹ thì viết lên bong bóng gửi cho mẹ. Và thằng bé yên tâm. Cứ vài ba ngày lại viết lên bong bóng gửi cho mẹ. Lâu lâu ông cảnh sát lại báo là mẹ đã nhận được tin, mẹ đang ở thế này thế kia và dỗ dành nó. Câu chuyện ngừng ngang đó thôi.

Trong trường hợp này ông cảnh sát đã nói dối. Ông biết mẹ cậu bé mất rồi, nhưng không nói thực cho cậu biết. Có thể sau này khi thằng bé lớn lên phát hiện được người cảnh sát này đã nói dối nó và có thể oán trách ông. Nhưng khi đó nó lớn rồi, nó đủ sức để tiếp tục sống chứ không quá sức đau khổ khi tuổi nhỏ biết mẹ mất. Còn ít nhất bây giờ ông đã giúp nó chịu đựng và vượt qua khó khăn khi tuổi còn nhỏ, chưa thể chấp nhận được sự thật. Trong trường hợp này Chánh ngữ cần yếu tố thiện là vậy.

Vậy đôi khi có những điều không thật, dối trá, như trường hợp chúng ta vừa nghe trên. Nhưng lời dối trá này chấp nhận được vì nó xuất phát từ dụng ý tốt đẹp. Đôi khi sự thật sẽ mất lòng, sẽ gây những tổn hại. Cái thật đôi khi lại gây tan nát luôn! Vì vậy phải hiểu Chánh ngữ ở đây hết sức linh hoạt, trong từng tình huống cụ thể, mặc dầu nó được xây dựng trên nền tảng là sự thực chứ không phải hư dối.

4. Hành vi hợp đạo (Sammā-kammanta).

Thường dịch là Chánh nghiệp. Ở đây cần phải hiểu là hành vi từ thân thể. Còn hành vi từ tâm ý chúng ta có Chánh tư duy, tức là các suy nghĩ, hoạt động của tâm trí. Còn nói đến hành vi của khẩu, chúng ta đã có phần Chánh ngữ ở trên.

Lấy ví dụ, trong các nguyên tắc sống của một người tu theo Phật (dù là tại gia hay xuất gia), hành vi liên hệ đến thân thể thấy nhất mà người ta hay nói, đó là, sát sinh, hại vật, làm tổn hại đến sinh linh khác bằng hành động của thân; hoặc là các hành vi trộm cắp, lấy của không cho; tà hạnh, tà dâm. Ba hành vi được thể hiện cụ thể và nó được tạo ra bởi thân sau khi khởi lên bởi ý. Đây là những hành vi xấu ác, gọi là tà nghiệp, ác hạnh, tạo ra các ác nghiệp.

Chánh nghiệp là các hành vi được tạo bởi thân chân chánh, đúng đắn, hợp pháp, hợp đạo, hợp quy luật. Khi nói đến Chánh nghiệp là nói đến những hành vi không hại mình, không hại người, không hại cả hai, cũng như không làm phát triển tham và sân.

5. Nuôi mạng hợp pháp (Sammā-ājīva).

Thường dịch là Chánh mạng. Chánh mạng là mưu sinh chân chính.

Với người Phật tử tại gia thì những nghề nghiệp nào mình kiếm sống, nuôi dưỡng bản thân, gia đình, vợ, chồng, con cái hoặc phụng dưỡng cha mẹ, thậm chí có khả năng đóng góp cho xã hội, thì nghề mưu sinh ấy phải dựa trên nền tảng Chánh mạng.

Thời đức Phật, chỉ có một số nghề gọi là tà mạng (phi Chánh mạng) như: những nghề liên hệ đến sát sinh hại vật, chế tạo thuốc độc, chế tạo vũ khí, buôn bán động vật, buôn bán nô lệ, buôn bán người hoặc nấu, ủ, buôn bán chất say nghiện làm cho xã hội rối ren vì tác hại của nó.

Bây giờ thời đại chúng ta có nhiều ngành nghề hơn do nhu cầu và sự phát triển của xã hội. Những ngành giúp cho xã hội tồn tại và phát triển theo nghĩa tích cực cũng có thể gọi là Chánh mạng. Chẳng hạn,

người ta nói nghề bác sĩ cứu người là nghề Chánh mạng phải không? Nghề này đạo đức cho nên bác sĩ được gọi là thầy thuốc. Giáo viên dạy học trò, tức là giúp người học phát triển kiến thức và đạo đức nên thường được gọi là thầy giáo, cô giáo; được xã hội tôn trọng, đặc biệt là xã hội Việt Nam mình. Người thầy dù là thầy gì đi nữa cũng đều được tôn trọng. Còn thầy chùa thì không nằm trong ý nghĩa “nghề nghiệp mưu sinh”, mà có ý nghĩa về đạo đức, khuôn mẫu thiện lương.

Trước năm 1975, tại miền Nam, mỗi lần ở trong làng hoặc trong dòng tộc có kỳ giỗ hay việc gì quan trọng mà ở trong vùng đó có trường học, thì các thầy ở đó luôn luôn được mời ngồi ở vị trí cao quý nhất, tôn trọng nhất ở trong làng. Ra ngoài đường, học sinh gặp thầy cô giáo lúc nào cũng vòng tay thưa, chào hỏi, ngay cả cha mẹ học sinh cũng vậy. Đó là hình ảnh một xã hội tốt đẹp và đạo đức theo truyền thống “tôn sư trọng đạo”. Vai trò của thầy thuốc, thầy giáo, cô giáo đối với xã hội luôn luôn được đánh giá rất quan trọng. Người ta nhìn vào một xã hội phát triển tốt hay phát triển bền vững, cộng đồng xã hội tốt thì chỉ nhìn vào hai ngành đó thôi, ngành y tế và ngành giáo dục. Xã hội nào mà hai ngành này không được tôn trọng, rồi ren hoặc bê bết thì chắc chắn xã hội đó đạo đức và sức khỏe thụt lùi, không thể nào phát triển tốt đẹp được.

Hai nghề này nhìn qua tưởng là nghề Chánh mạng; nhưng tiêu chí Chánh mạng ở đây cần phải hiểu sâu, hiểu rộng và tinh vi hơn. Bây giờ thầy cô giáo thay vì truyền đạt kiến thức cho học trò hết lòng hết dạ, tìm mọi cách để cho học trò hiểu, nắm được kiến thức thì một bộ phận lại chỉ dạy lấy lệ trên trường, về nhà mở lớp dạy thêm. Không cần biết học trò có hiểu hay không, cứ hết giờ là mình về thôi. Không có trách nhiệm, không có tình thương, không quan tâm gì đến người mình dạy dỗ. Và một số bác sĩ khi bệnh nhân tìm đến để được cứu giúp, lúc làm thủ tục mà chưa đủ tiền thì bắt nằm chờ, đủ tiền mới được giải quyết. Chưa kể có những bác sĩ còn nuôi bệnh, thay vì cho đủ lượng thuốc để điều trị một lần, nhưng kéo dài bệnh tình thật lâu để bán thuốc. Tất cả những hành vi, việc làm đó dù là nghề được xã hội cho là cao quý, thì một người tinh táo nhìn vào đánh giá thế nào? Tà mạng!

Cho nên trong xã hội hiện nay khó có thể nói nghề nào là chánh. Cái ngành, cái nghề chưa nói lên được là chánh hay tà, mà nội dung bên trong mới nói lên thực chất của nó.

Một người người thầy giáo, cô giáo trong tư cách là người truyền đạt kiến thức và hướng dẫn lối sống tốt đẹp, làm hết lương tâm, hết khả năng, hoàn thành nhiệm vụ thiêng liêng của mình là nuôi dưỡng

và phát triển thể hệ sau thành người (ở cả hai nghĩa, đạo đức lẫn kiến thức); nếu học trò không nắm được thì nghĩ ra phương pháp này, cách thức nọ để giúp cho học trò hiểu; nếu học trò không có điều kiện đi học thì hỗ trợ cho học trò để học trò không phải dờ dang việc học,... Cũng như vậy, một thầy thuốc cứu chữa cho bệnh nhân, người bệnh đang cần mình giúp đỡ thì cứu cái đã, còn chuyện tiền bạc thì tính sau. Làm hết bằng lương tâm của mình như vậy, không còn gì hối hận, không còn gì phải suy nghĩ lại về hành vi của mình. Những người đó khi làm hết chức trách, lương tâm, hết tấm lòng của mình thì dù họ có ở ngành nghề nào cũng là những người mưu sinh chân chính bằng chính chất xám, bằng chính mồ hôi, khả năng của mình. Và xã hội không có gì chê trách họ.

Ngược lại, dù là những nghề cao quý đi nữa nhưng tìm cách để trục lợi riêng, tìm cách để kiếm chác hoặc để có địa vị cao hơn thì tất cả những người đó đều kiếm ăn, mưu sinh phi pháp và không xứng đáng với vị trí họ đang ở.

Đợt thầy qua Hoa Kỳ vừa rồi có hai vợ chồng Phật tử gặp thầy. Chị vợ hỏi thế này: “Con có một người bạn sau này anh ấy đi tu. Đi tu về anh ấy nói nghề bọn con là nghề tà mạng. Tội con là luật sư, hai vợ chồng đều là luật sư cả. Cái nghề này như anh bạn con nói là cãi trắng thành đen, đen thành trắng nên là

tà mạng. Theo thầy thì nghề tui con có tà mạng không? Xin thầy giúp cho chúng con làm sao có được Chánh mạng”.

Thầy mới giải thích: “Chính cái lương tâm của mình trong nghề nghiệp, làm tròn chức trách, bổn phận, quan tâm đến người khác mới là yếu tố quyết định chánh mạng hay tà mạng. Chẳng hạn nghề luật sư, mình lấy tiền bạc người ta đúng mực, quan tâm đến vấn đề cần mình giúp đỡ và hướng dẫn họ làm đúng pháp lý, pháp luật thì khi đó không ai nói mình tà mạng cả. Tà mạng là dù bên ngoài có vẻ tốt đẹp nhưng bên trong lại thúc đẩy bởi những nguồn lực xấu xa, tham lam, đen tối; tức là bị thúc đẩy bởi tham dục, tham ái mà hành xử, hành nghề thì nó không phải là Chánh mạng. Cho nên không có cái nghề nào gọi là Chánh mạng tuyệt đối theo cái nghĩa đó. Mà chỉ khi mình hiểu, nhận thức đúng thì những nghề nào mà mình làm hết chức năng, hết lương tâm, hết khả năng của mình và công hiến trọn vẹn, thì đồng tiền hoặc cái lợi có được từ cái nghề đó mới gọi là Chánh mạng.”

Với người xuất gia vấn đề nuôi mạng chỉ có hai: Một là đi khất thực, nhờ bố thí của thập phương bá tánh; Thứ hai, được phép nhận sự giúp đỡ, hộ độ từ người khác qua hình thức trai tăng, cúng dường. Còn nếu làm bất kỳ nghề nào, với danh nghĩa gì mà tạo ra

tiền bạc, của cải để nuôi mạng đều gọi là tà mạng, tức là nuôi mạng không chân chính.

Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là năm thành tố biểu hiện ra bên ngoài trong cuộc sống của chúng ta. Làm cái gì chúng ta cũng phải thấy, nghe, hay, biết. Làm cái gì chúng ta cũng phải động não suy nghĩ. Và trong cuộc sống chúng ta thường xuyên truyền đạt những thông tin đến mọi người. Rồi hành vi của chúng ta trong cuộc sống, không chỉ nằm ở trong đầu, mà còn thể hiện qua thân nghiệp, tức là các ứng xử liên hệ đến thân này. Muốn tồn tại trong cuộc đời này thì phải mưu sinh, phải có một cái nghề để kiếm sống. Nhưng năm thành tố này không thể nào là chánh, là hợp đạo, hợp quy luật, hợp pháp nếu không có ba thành tố sau hỗ trợ là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Do hệ thống hóa về sau cho nên người ta cho rằng Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định liên hệ đến thiền. Thực ra không phải vậy. Chúng ta sẽ lần lượt bóc tách để làm rõ vấn đề này.

6. Siêng năng chăm chỉ (Sammā-vāyāma).

Thường dịch là Chánh tinh tấn.

Nói hành thiền phải siêng năng tinh tấn, thiền phải có Chánh niệm, và phải có định. Nhưng thực ra cách hệ thống hóa như vậy là đời sau đề ra. Khi đức Phật giảng về ba yếu tố này của con đường giác ngộ, lộ trình thoát Khổ, Ngài không có ý định đề cập đến các loại thiền như người ta đề cập sau này.

Vì thiền như có lần thầy đã nói trước đây, trong đoạn đời đầu tiên khi tâm đạo đức Phật từng thụ giáo, thực hành và đã chứng đạt được mức độ định tâm của thiền cao nhất mà loài người có thể chứng đạt được - Đó là trạng thái định tầng thứ bảy và tầng thứ tám của thiền Vô sắc trong hệ thống Tứ thiền, Bát định. Nhưng đức Phật đã thấy ra cái hạn chế, cái bất lực, cái hữu hạn của nó nên Ngài đã từ bỏ. Sau đó Ngài đi theo con đường khổ hạnh ép xác một thời gian, rồi cũng từ bỏ. Khi bỏ lối sống khổ hạnh, rồi thọ bữa cơm của nữ gia chủ Sujātā, ngay trong đêm hôm đó, dưới bóng cây bò-đề, Ngài đã viên mãn về giác ngộ, thấy rõ ra chân lý, sự thật thoát Khổ. Cho nên ở đây không có một sự rèn luyện nào theo kiểu hành thiền như sau này người ta hiểu.

Ở đây tinh tấn nói cho dễ hiểu là siêng năng, chăm chỉ khi mình đang xúc tiến bất kỳ một việc gì. Nếu mình không để tâm vào đối tượng ấy mình có thấy không? Nếu mình không liên tục duy trì cái đó, mình có nhận ra đối tượng là cái gì không? Tinh tấn là

làm cái gì cũng phải gắn bó, duy trì liên tục với nó thì mới nhận ra nó là cái gì, tiến trình mới xúc tiến được. Chứ không phải vừa khởi lên mình lại lảng sang chuyện khác, tức là không siêng năng, chăm chỉ.

7. Chú ý đúng mực (Sammā-sati).

Thường dịch là Chánh niệm.

Chánh niệm ở đây không phải như thường hiểu là hành thiền với đối tượng hay quán sát với nhiều đối tượng bằng cách có niệm, tỉnh giác như người ta thường giải thích.

Khi cần nhìn rõ một sự vật thì mình phải sao? Nếu như tâm dao động, xáo trộn, lao chao thì mình có nhận ra sự vật gì không? Chắc chắn là không. Chánh niệm chính là làm cái gì, bất kỳ hành vi nào dù trong đầu hay hành vi ở thân, hoặc đang nói năng, thì cái biết của mình luôn hướng đến đối tượng, để tâm, để cái biết vào đúng đối tượng.

8. Tâm trí ổn định (Sammā-samādhī).

Thường dịch là Chánh định.

Chánh định ở đây là tâm không dao động, không lảng xãng, không chộn rộn. Nó hoàn toàn ổn định. Như

vậy định ở đây chính là một trạng thái tâm yên tĩnh, không bị dao động, không xáo trộn, không rối ren.

Ví dụ như cuộc đất, mới cuộc được ba nhát bở đi làm chuyện khác thì làm sao luống đất đó mình cuộc cho xong! Nhỏ cỏ được hai ba bụi gì đó chạy đi tưới cây biết bao giờ mới hết cỏ dại! Cái gì cũng phải siêng năng, chăm chỉ thì việc mới có kết quả. Cái gì cũng phải để tâm, để tư vào thì mới biết nó là cái gì để tiếp tục. Và hai cái này chỉ hoàn thành vai trò khi tâm mình ổn định, không lăng xăng, không trạo cử, không bị dao động, không chộn rộn,... Trạng thái định là trạng thái tâm ổn định, không lay chuyển, theo cái lối tương đối chứ không phải như định trong thiền.

Cho nên ba thành tố này luôn luôn đi sau hỗ trợ năm thành tố kia. Khi chúng ta nhìn sự vật, muốn Chánh kiến thì phải để tâm để tư vào, và tâm phải ổn định, duy trì cái biết liên tục. Khi đó mới biết đối tượng là cái gì. Khi mình nghe, cũng cần phải siêng năng chăm chỉ, phải để tâm vào đối tượng mình nghe và tâm mình ổn định thì mình sẽ nghe rõ. Khi mình nói năng, truyền đạt cũng vậy. Khi mình có hành vi, cử chỉ này nọ thì mình cũng phải đủ ba thành tố này thì mới được chân chánh, mới đúng, mới hợp quy luật. Nếu thiếu một trong ba thành tố này thì không thể nào “chánh” được.

V. Kết luận.

Đây là ý nghĩa của Bát Chánh đạo, con đường thoát Khổ lành mạnh và thực nghiệm ngay trong hiện tại. Con đường thoát Khổ mà đức Phật đã dạy, trước tiên cần phải được thấu hiểu, hiểu đúng tính chất, hiểu đúng ý nghĩa ; thứ hai phải được thực hành. Thực hành tức là mình phải làm thường xuyên, trải nghiệm; và cuối cùng là chứng đạt nó.

Ba bước mà về sau người ta hệ thống hóa bằng ba cái từ rất là hay - *pháp học, pháp hành, pháp thành* - nhưng nó biến thành chuyên môn hóa thuật ngữ rồi chứ không còn sống động như trước nữa. Thực tiễn chỉ thế này: Mình muốn làm mình phải hiểu nó là cái gì. Khi hiểu rồi phải thực hành, phải trải nghiệm. Trải nghiệm rồi mình mới đạt được mục đích mình hướng đến. Do vậy thấu hiểu, thực hành, trải nghiệm để mà đạt đến. Đó là ba bước cần thiết.

Sau này người ta hệ thống hóa bằng cách lấy Bốn Sự Thực (Tứ Diệu đế), cùng với ba bước này nhân ra thành mười hai. Cho nên Bát Chánh đạo từ trước chỉ là tám thành tố được vẽ trong bánh xe thành tám cái cãm thôi, bây giờ người ta vẽ thành mười hai. Cuối cùng thì nó chỉ là biểu tượng chứ không còn sức sống nữa. Cái chúng ta cần ở đây là một Con đường thoát Khổ, có sức sống, phải được thấu hiểu, phải

được thực hành, trải nghiệm và thành tựu ngay trong đời sống hiện tại.

Vậy bây giờ làm sao để thực hành?

Thực hành không phải ở một thiền viện, một trú xứ nào hết, mà ngay trong cuộc sống của chúng ta. Bất kỳ khi nào, ở trạng thái nào, khi mình đã hiểu rồi thì mình ứng tác, ứng đối ngay đó luôn.

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, chúng ta luôn giữ trạng thái *thấy biết đúng đắn*, tỉnh táo, sáng suốt không bị sai sử bởi tham sân, không bị đồng hóa, không bị nó lôi vào cái vòng nô lệ. Giả sử theo thói quen cũ, mình khởi lên tham, sân ở từng đối tượng thì lập tức mình nhận ra nó ngay và đừng để nó rủ rê, lôi cuốn mình vào cái vòng đó: nhận ra và buông ngay xuống. Đó chính là Chánh kiến trong cuộc sống hằng ngày, khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, ứng xử,...

Khi cần phải biết cái gì bằng suy nghĩ, ta cần *suy nghĩ hợp lý*, những ý nghĩ không hại mình, không hại người, không tổn hại cả hai. Và khi hướng đến đối tượng thì luôn luôn với tâm từ và tâm bi. Đó là Chánh tư duy.

Khi nói năng, truyền đạt thì phải như nội dung Chánh ngữ đã trình bày là: Muốn truyền đạt cho

người khác thông tin gì đó hoặc nói cho người ta hiểu một vấn đề thì phải dựa trên nền tảng sự thực. Tuy nhiên trong một số tình huống, sự thực có thể được thay thế bằng thiện ý, xuất phát từ cái tâm từ ái, bi mẫn tốt đẹp chứ không phải muốn làm tổn hại ai hết.

Dĩ nhiên cuộc sống của chúng ta muốn tồn tại thì phải mưu sinh. Làm cái gì, dù cuộc đất đi chăng nữa cũng phải có lương tâm của người cuộc đất. Đi quét rác thì cũng làm trọn vẹn lương tâm của một người đi quét rác. Không bỏ dờ giữa chừng, không đẩy trách nhiệm cho người khác, không làm dờ dang mà quay ra làm cái khác: làm cái gì cũng phải chung thủy, trọn vẹn trước sau và đầy trách nhiệm.

Như vậy, những hành vi của mình trong đời sống hằng ngày luôn dựa trên nền tảng sáng suốt, tinh táo. Mà đạo Phật là gì? Là đạo sáng suốt, tinh táo chứ không phải gì hết. “Phật” chính là sáng suốt, tinh táo. Mình luôn luôn giữ được tâm thái sáng suốt, tinh táo, biết rõ hành vi của mình khi đi, đứng, ngồi, nằm, ứng xử, làm việc từ lớn đến nhỏ, quan tâm đến người khác thì đời sống của mình thế nào? Có thể thấy ngay hiệu quả của việc này ngay trong đời sống hiện tại.

Cho nên đức Phật nói, nơi nào có Bát Chánh đạo nơi đó có giác ngộ. Giác ngộ ở đây là thấy rõ bản chất của từng hiện tượng, sự việc. Và mình sống thế nào

đề thuận theo quy luật, thuận theo diễn tiến tự nhiên của hiện tượng, và không làm tổn hại ai hết. Mục đích hướng đến của Bát Chánh đạo là hết Khổ, chấm dứt Khổ - nói theo kiểu thuật ngữ là Diệt đế. Diệt là diệt cái gì? Chính là chấm dứt tất cả Khổ.

Chúng ta đã biết hiện tượng Khổ rồi, biết nhân sinh Khổ rồi, hiểu con đường thoát Khổ là gì. Thực hành nó, trải nghiệm nó, để mình từng bước một thấy rõ, và nếm được hương vị giác ngộ ngay hiện tại.

Người ta nói chấm dứt Khổ là để đến Niết-bàn. Sau này, sách vở nói về Niết-bàn nhiều lắm, nhưng toàn những từ phủ định thôi. Nào là nơi đó không có tham, không có sân, không có si; nơi đó không có nhân, ngã, bỉ, thử; nơi đó không có các lậu hoặc, phiền não,... Nhưng mà chữ “Niết-bàn” gốc gác xa xưa trong ngôn ngữ Ấn Độ là phiên âm của chữ “nibban” hay “nibbāna”, tùy theo cách phát âm. Nó được hình thành bởi hai từ tố là “vana” và “ni”. Nhưng khi thành lập từ theo nguyên tắc của ngôn ngữ này thì người ta gấp đôi phụ âm và chèn thêm một phụ âm phù hợp, thì “ni”, “vana” có phụ âm “v” biến thành âm môi và gấp đôi phụ âm thành “nibban” hoặc “nibbāna”. “Ni” tức là rời khỏi, ra khỏi, tách khỏi, lìa khỏi; “vana” là khu rừng, nơi tăm tối, nơi nhiều nguy hiểm đe dọa; do vậy, “nibbāna” là ra khỏi khu rừng,

ra khỏi bóng tối, ra khỏi nơi đe dọa. Đó là nghĩa gốc của từ “nibbāna”.

Và trong dân gian Ấn Độ thì nó còn có một nghĩa khác nữa; rất là cụ thể trong đời sống. Ví dụ như có hai người nói chuyện với nhau, nói một lúc vì quan điểm khác nhau cho nên bắt đầu to tiếng. Trong đó một người có vẻ sân si thì người đối thoại kia nói thế này: “Tôi không nói chuyện với ông nữa, bao giờ cái tâm ông niết-bàn đi đã thì chúng ta nói chuyện tiếp”. Hoặc câu chuyện một ly nước đang nóng. Có một người đang đi đường khát nước quá mới vào nhà bên đường xin nước. Chủ nhà rót ra một ly nước nóng. Ông khách cầm ly nước định uống liền thì chủ nhà ngăn lại nói: “Khoan đã! Bác để cho ly nước niết-bàn cái đã rồi hãy uống. Bây giờ uống vô là phỏng miệng.”

Thế thì niết-bàn trong nguyên ngữ dân gian của nó là gì? Là trạng thái mát lạnh, trạng thái lắng dịu. Cái tâm sân hận đang sôi sục thế này, niết-bàn cho cái tâm đó lắng dịu xuống. Ly nước đang nóng thế này phải để cho nó niết-bàn, nguội lạnh đã, không còn có khả năng gây tổn hại nữa. Nghĩa của từ dùng rất là cụ thể, chứ không phải cao xa gì hết.

Và Niết-bàn không phải là cõi, là cảnh để khi chết chúng ta tái sinh, hóa sinh lên đó. Đối với người

giác ngộ thì Niết-bàn là trạng thái tâm mà ở đó mọi phiền não lắng dịu, mọi khổ đau lắng dịu, mọi tham sân lắng dịu. Diệt đế tức là Niết-bàn. Và muốn chấm dứt nó thì chúng ta phải thực hành con đường thoát Khổ này; và quan trọng là ngoài chuyện đó, phải thấy ra bản chất cái ảo tưởng, bày đặt ra, của cái gọi là ngã, ngã sở, tự ngã trong chúng ta.

Ở đây thầy nói lách ra một chút về vấn đề này. Hiện tượng sự vật, ví dụ như thời tiết, nó vẫn diễn tiến hằng ngày, nhưng người vui thì nói, hôm nay trời đẹp quá; người không vui thì nói rằng, hôm nay sao nhìn trời nó thảm quá. Người ta nhìn cảnh, mà thực ra phản ánh chính nỗi lòng của mình, nội tâm chủ quan của mình chứ không phải là trung thực. Thực ra nắng vẫn vậy, gió vẫn vậy, cây vẫn vậy,... nhưng tâm trạng khác nhau thì người ta nhìn sự vật bằng các lăng kính thích hay không thích, vui hay buồn,... Hay khi bệnh nó tới thì đúng ra mình thấy nó tới thôi; nhưng mình thấy khổ vì tôi bị bệnh, tôi đau. Thực ra không cần nói “tôi, ta” ở đây; không cần ghép nó vào. Bệnh chỉ là một hiện tượng vật lý, khi tứ đại bất hòa với nhau sinh ra.

Có một câu chuyện thầy đọc ngày trước có liên hệ đến cái này. Trong thời La Mã, bấy giờ có vị tướng tấn công một thành phố và bắt giữ một nhà hiền triết. Vị hiền triết này nổi tiếng là người theo phái khắc kỷ,

tức là sống không làm phiền ai hết. Ông tướng này mới hỏi:

- Ông có phải vị hiền triết kia không?

Ông xác nhận đúng.

- Nghe nói ông theo thuyết khắc kỷ, ông có thể chấp nhận mọi thứ người ta chửi mắng, làm nhục?

- Dạ, có thể làm được. - Vị hiền triết đáp.

- Vậy thì bây giờ tôi bẻ chân ông, ông có chịu được không?

Ông hiền triết trả lời:

- Nếu tướng quân bẻ chân tôi thì chân nó gãy.

- Tưởng gì! Gãy tôi cũng bẻ.

Rồi ông tướng bắt lính bẻ chân nhà hiền triết. Trong đầu vị tướng này nghĩ, ông này chỉ nói vậy thôi, chứ nếu bị bẻ chắc ông phải than khóc, kêu gào đau khổ. Té ra bẻ xong thì vị hiền triết chỉ nói:

- Thì tôi đã nói rồi. Bẻ thì gãy.

Và không một lộ ra chút gì không hài lòng khi bị đối xử tàn nhẫn như vậy.

Ở đây nói đến thái độ tỉnh táo, sáng suốt của nhà hiền triết: nhìn mọi sự vật hiện tượng xảy ra không có “cái ta”, “của mình” trong đó. Cho nên chấp nhận chuyện xảy ra mà không phải đau khổ gì về nó cả. Bậc trí giả chỉ nhìn nhận sự vật và nói lên sự thực.

Hôm nay thầy giảng xong nội dung cốt lõi của bài kinh Chuyển Pháp Luân. Những phần nói thêm như khi đức Phật thuyết xong thì Ngài Kiều-Trần-Như thấy rõ “*cái gì có sinh có diệt*”, và chư thiên tán tụng, đó là những phần phụ thôi. Còn cái chủ yếu của pháp thoại này chính là đức Phật nói về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ: thứ nhất là các hiện tượng Khổ, thứ hai là nguyên nhân sinh Khổ, thứ ba là chấm dứt Khổ, và thứ tư là Con đường chấm dứt Khổ. Đây là con đường sống lành mạnh thanh thoát, cách gọi khác của Trung đạo.

Trung đạo trong bài kinh này không mang ý nghĩa triết học, cũng không phải nghĩa đen như người ta thường hiểu là con đường giữa của hai con đường có sẵn. Mà thứ nhất, nó phải tránh hai lối sống cực đoan: quan niệm sống hưởng thụ dục lạc và mặt kia là khổ hạnh ép xác. Từ đó là phải thấu hiểu, phải thực hành, trải nghiệm, cuối cùng là thấy ra được bằng cách đi

theo con đường thoát Khổ, tức là Bát Chánh đạo gồm có tám thành tố.

Thầy đã chia sẻ cho tất cả mọi người cùng biết.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 8, năm 2019

KINH ĐẠI NIỆM XỨ



Chúng ta bắt đầu vào chủ đề của buổi giảng hôm nay. Thầy sẽ giảng về một đề tài khá quan trọng. Đây là một trong những bài kinh cốt lõi về thực hành lời dạy của đức Phật trong hệ thống Phật học Nguyên thủy. Đó là bài kinh Đại Niệm Xứ, tên Pāli là Mahāsatipatṭhāna.

Đặc biệt trong những thập niên gần đây, bài kinh này được phổ biến khá rộng rãi ở các nước thuộc truyền thống Phật giáo Nguyên thủy và cả ở một số các thiền viện phương Tây. Bài kinh này là chỗ dựa cho các thiền viện hoặc truyền thống thiền minh sát, thiền tuệ, từ Pāli gọi là vipassanā bhāvanā.

Nhưng hôm nay thầy giảng bài kinh này không phải với mục đích là để dạy thiền, giống như lâu nay người ta hiểu về bài kinh, mà để làm rõ một sự thực. Trong bài kinh này có rất nhiều vấn đề liên hệ đến Phật học. Và một số vấn đề cần phải tách bạch rõ giữa ba từ: *pháp học*, *pháp hành* và *pháp thành*, mà người ta liên kết chúng với nhau trong truyền thống Phật học Nguyên thủy, rồi phân định ra những bài kinh nào

thuộc nội dung này, bài kinh nào thuộc nội dung kia. Người ta cho rằng, có những bài kinh đức Phật dạy pháp học, có những bài kinh đức Phật dạy pháp hành. Bài kinh Đại Niệm Xứ này được xem là bài kinh về pháp hành. Một số bài kinh thì được xem là chỉ rõ về pháp thành, nghĩa là khi tu tập như vậy sẽ chứng đắc cái gì, thành tựu cái gì.

Thuở xưa, khi thầy bắt đầu làm quen với Phật học, đặc biệt là Phật học Nguyên thủy, khi đó với trình độ nhận thức, trình độ và trải nghiệm tu học, trải nghiệm về thực tiễn cuộc sống chưa có nhiều nên thầy rất tin vào các chú giải, các giải thích, hướng dẫn của các bậc tiền bối, các vị thiên sư ngày trước. Nhưng mà sau này, có lẽ nhân duyên chín muồi, rồi qua những trải nghiệm, những nhận biết của mình đối với vấn đề thì thầy hiểu ra, thấy ra vấn đề không phải như vậy nữa. Thời gian đầu của giai đoạn này thầy ngần ngại không muốn chia sẻ cái thấy biết khác với truyền thống đó. Cho đến gần đây, sau nhiều đắn đo, cân nhắc, thầy bắt đầu đem cái hiểu biết và trải nghiệm của mình để chia sẻ với mọi người. Như bài kinh Chuyển Pháp Luân, vài năm trước thầy khởi sự giảng; các khóa tiếp cũng giảng nhưng chưa dám chia sẻ đầy đủ, chỉ mỗi lần một ít. Đến khóa Xuất gia gieo duyên mùa xuân vừa rồi (2019), thầy mới thực sự chia sẻ hết. Khi ấy thầy quyết định cho ghi âm lại, là một ví dụ cho quá trình.

Bài kinh này liên hệ với bài kinh Chuyển Pháp Luân như thế này: Trong kinh Chuyển Pháp Luân, đức Phật lặp đi lặp lại nội dung này, thầy đã chuyển ngữ ra đó là Bốn Sự Thực: Sự Thực về hiện tượng Khổ, Sự Thực về nguyên nhân Khổ, Sự Thực hết Khổ, và Sự Thực về Con đường chấm dứt Khổ. Đây là những điều cần phải được thấu hiểu, cần phải được thực hành, cần phải được chứng ngộ. Nhưng mà các vị đời sau diễn giải thêm *pháp học*, *pháp hành* và *pháp thành* và nhân với Bốn Sự Thực thành mười hai, gọi là Tam tuệ luân. Nhưng với nội dung đức Phật nói thầy hiểu theo nghĩa khác.

Nếu bất kỳ một trong Bốn Sự Thực đó đều phải trải qua ba bước: học, hành và thành thì chỉ cần đưa ra là thấy cái phi lí của nó ngay. Thầy ví dụ, chấm dứt Khổ không thể nào thực hành, không thể nào là thấu hiểu, chấm dứt Khổ phải chứng ngộ, chứng đạt, vượt qua. Hiện tượng Khổ, ai sống trên đời cần phải trải nghiệm, có trải nghiệm mới nhận ra nó là cái gì. Hiện tượng Khổ thì làm sao mà chứng ngộ? Hiện tượng Khổ làm sao mà thực hành? Ví dụ mình chưa từng trải qua bệnh thì làm sao mình biết được cái khổ của bệnh? Mình chưa từng trải qua cảnh sinh ly tử biệt đâu biết cái khổ của thương yêu rồi phải xa lìa là khổ? Mình chưa từng trải qua cái khổ do ở cùng nhau, do chung đụng, do va chạm với những vật, người, cảnh mà mình không hợp, không vừa lòng khả ý, khả ái thì

làm sao mình thấy được khô? Còn nguyên nhân Khô thì thế nào? Phải nhận ra nó gốc gác từ đâu. Phải nhận ra, thấy ra nguyên nhân khô ở đâu, hiểu thấu rõ nguyên nhân Khô là cái gì, do cái gì, nguyên nhân gì mà đi đến hậu quả như thế này. Cái đó không thể nào gọi là trải nghiệm được, không thể nào chứng ngộ được, nó cần nhận thức và hiểu rõ. Còn lộ trình thoát Khô, con đường thoát Khô cũng không phải để hiểu, để nhìn, để ngắm, để quan sát mà phải thực nghiệm, thực hành. Chính vì vậy, mỗi sự thực kèm theo một ứng xử đúng mức mới hiển lộ được kết quả; không thể ghép cái này qua cái khác một cách máy móc.

Đại Niệm Xứ là pháp thoại đức Phật chỉ dạy về lộ trình thoát Khô. Trong lộ trình thoát Khô, tám thành tố mà chúng ta đã biết qua pháp thoại Chuyển Pháp Luân, gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định - được hiển lộ, được thực nghiệm, thực hành như thế nào thì bài kinh này sẽ làm rõ vấn đề đó. Đó là nội dung chúng ta tìm hiểu về bài kinh Đại Niệm Xứ.

I. Giới thiệu bài kinh.

Nhiều dịch giả hoặc một số vị cao tăng thạc đức thời trước cũng như thời nay dịch thẳng vào nội dung của nhóm từ Pāli gọi là “Tứ Niệm Xứ”. Về thuật ngữ

chữ Hán thì có vị dịch là Bốn Lĩnh vực quán niệm, có vị dịch là Bốn Thiên án. Vậy do hiểu biết và nhận thức của mỗi vị, người ta chuyển ngữ nhóm từ Pāli này sang từ Hán Việt hoặc là nửa Việt nửa Hán-Việt như vậy. Ngôn ngữ luôn luôn phải đi với hoàn cảnh cụ thể. Nếu bị tách khỏi hoàn cảnh cụ thể, rất dễ rơi vào tình trạng “tầm chương trích cú”, nghĩa là dẫn chứng không đúng hoặc bị dẫn giải sai nghĩa lý.

“Niệm” có nhiều nghĩa. Ví dụ như nói niệm và tụng (tụng niệm), thì đọc ra, có âm thanh gọi là “tụng”; còn đọc thầm gọi là “niệm”. “Niệm” còn có nghĩa là ghi nhớ; ghi nhớ dựa trên ý nghĩa gốc là ghi nhận (Pāli: sati). Có ghi nhận thì đi đến ghi nhớ; không có ghi nhận sẽ không có ghi nhớ.

Nhưng trong bài kinh này, tất cả những nghĩa vừa liệt kê trên không dính dáng đến chữ “niệm” trong bài kinh Đại Niệm Xứ. Nó không có liên quan đến ghi nhận, ghi nhớ; không phải là “niệm là đọc thầm”. “Niệm” ở đây là quán sát cho thấy rõ, từ Hán Việt gọi là *minh sát*. Quán sát thấy rõ, nghĩa là nó như thế nào thì thấy rõ đúng bản chất nó như vậy. Đó chính là “niệm” trong chủ đề của bài kinh này.

Còn “xứ”, trong trường hợp này không phải là một xứ sở, không phải là một nơi chốn. Nó là đối tượng mà mình minh sát. Đối tượng này bao gồm

nhiều đối tượng nhỏ, không phải là một, cho nên gọi là “đại”.

Ví dụ như khi nói đối tượng là thân vật lý này, thì trên thân vật lý này quán sát cái gì? Đó là quán sát phản ứng của hơi thở vào, hơi thở ra đối với thân như thế nào. Rồi quán sát cái thân đang tiếp xúc, đụng chạm với môi trường xung quanh làm sao. Tiếp đó, các oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi, mặc y, cởi y, ăn uống, các hành động lớn, nhỏ,... diễn ra trên thân này. Do rất nhiều đối tượng nhỏ như vậy, cho nên đây không gọi là một xứ được mà gồm nhiều xứ, nhiều đối tượng trên cùng một cái mình gọi chung là một nhóm, như vậy gọi là “đại xứ”. Làm rõ tất cả các hoạt động khi minh sát với từng đối tượng đang diễn ra trên thân tâm này, do vậy gọi là “Đại Niệm Xứ”.

Nói tóm lại, Đại Niệm Xứ có nghĩa là minh sát, tức là quán sát thấy rõ các hoạt động đang diễn tiến với bốn nhóm đối tượng *thân, thọ, tâm, pháp*.

Bài kinh Đại Niệm Xứ này trong tạng kinh Pāli còn hai bản, một bản là “Đại Niệm Xứ” và một bản là “Niệm Xứ” thôi. Bản Đại Niệm Xứ này thì đầy đủ hơn. Mở đầu bài kinh cũng giống như mở đầu tất cả các bài kinh khác, là “Evaṃ me sutam – ekam samayaṃ bhagavā...” Và hội chúng mà đức Phật thuyết giảng cho nghe là chư tỳ-khưu. Nhưng trong

một số chú giải mà thầy đọc được cho biết, đầu tiên bài kinh này được đức Phật giảng cho cư sĩ.

Địa điểm đức Phật thuyết giảng pháp thoại này là tại xứ Kuru. Kuru là một vùng đất thuộc miền Tây Bắc Ấn Độ. Cách đây hai ba năm, thầy có dịp qua thăm Ấn Độ. Khi đến thủ đô New Delhi, rồi qua thăm thành phố Đỏ của Hội Giáo, và các vùng lân cận của New Delhi thì được người hướng dẫn cho biết, vùng đất này quan trọng vì có các thánh tích của Phật giáo, đặc biệt trong đó có Kuru - một đô thị cổ thời đức Phật và bài kinh Đại Niệm Xứ được đức Phật thuyết ở đây cho dân chúng ở vùng đó nghe.

Chúng ta cần phải lưu ý, pháp thoại đức Phật thuyết giảng đầu tiên cho cư sĩ thì khác với chúng xuất gia. Chúng xuất gia ít nhiều có nền tảng căn bản về vấn đề tu học và họ sẽ dễ tiếp thu lời dạy đức Phật. Còn chúng tại gia, các vị cư sĩ gồm nhiều thành phần, nhiều tuổi tác, giới tính khác nhau, chắc chắn trình độ cũng khác nhau. Nhất là thời đức Phật người biết chữ, có trình độ học vấn như bây giờ không có nhiều. Do vậy, ngôn ngữ đức Phật thuyết ra phải là ngôn ngữ mà giới bình dân hiểu, thường chỉ có một nghĩa, không có hai nghĩa hoặc đa tầng nghĩa. Có như vậy người nghe mới tiếp thu dễ dàng, hiểu được lời của Ngài. Và mục đích của việc hoằng pháp, mà đức Phật phải rong ruổi nơi này qua nơi khác để thuyết giảng, chính là mong

rằng giáo pháp của mình ai nghe được, hiểu được, thực hành được thì mang lợi lạc cho họ.

Dựa trên những tiêu chí như vậy, chúng ta phải đặt lại vấn đề: “Liệu bài kinh này đầu tiên đức Phật thuyết, với cách dịch nhiều từ Hán Việt không rõ nghĩa ở một số nội dung như thế này, thì người bình dân có hiểu nổi không, có nắm được ý đức Phật dạy không?” Đó là những thắc mắc khi thầy tìm hiểu về bài kinh này. Từ đó đặt ra những câu hỏi để mình lần mò tìm ra vấn đề.

Sau khi thuyết giảng cho các vị cư sĩ, và khi họ hiểu được, thực hành được như lời dạy của đức Phật thì sau đó đức Phật mới đem nội dung pháp thoại này giảng lại cho chúng xuất gia nghe. Nhưng về sau, khi trùng tuyên, san định, hệ thống hóa lại những lời dạy của đức Phật, đặc biệt là khi ghi thành văn bản, các nhà kết tập, các nhà chú giải chắc chắn can thiệp không ít vào các nội dung kinh văn. Ví dụ như những bài kinh trùng lặp nội dung thì người ta sẽ chọn một bài tiêu chuẩn nhất, đầy đủ nhất đưa ra làm mẫu. Cũng như loại dần những nội dung người ta cho rằng không quan trọng để làm hiện rõ cái chính, cái quan trọng hơn. Việc này về mặt nào đó là tốt, nhưng lại vô tình loại mất những điều tưởng ra là không quan trọng. Trong trường hợp bài kinh này, yếu tố cư sĩ là hội chúng đầu tiên được nghe lời đức Phật dạy trở

thành vấn đề quan trọng. Vì khi giảng cho hội chúng cư sĩ thì chắc chắn ngôn ngữ đức Phật dùng sẽ gần gũi, dễ hiểu hơn, như những câu chuyện bình thường họ nghe và được chuyển tải thành vấn đề giác ngộ.

Trước khi đi sâu vào nội dung kinh văn, thầy hỏi mọi người có biết Bát Chánh đạo là gì không? Và mỗi cái “chánh” trong đó là gì? Phải hiểu thì chúng ta đi vào cái này mới thấy rõ. Vì như thầy đã nói, đây là bài kinh, làm hiển lộ ý nghĩa thực nhiều nhất về việc thực hành Bát Chánh đạo.

II. Khái quát về Bát Chánh đạo.

Trong kinh văn, Bát Chánh đạo là: “*Sammā-ditṭhi, sammā-saṅkappa, sammā-vācā, sammā-kammanta, sammā-ājīva, sammā-vāyāma, sammā-sati, sammā-samādhi*”, được dịch ra tiếng Việt là: “Chánh kiến: thấy đúng, Chánh tư duy: suy nghĩ đúng, Chánh ngữ: nói đúng, Chánh nghiệp: hành động chơn chánh, Chánh mạng: nuôi mạng đúng pháp,...” Cái gì cũng có chữ “chánh” ở đầu.

Nhưng bây giờ thử đặt câu hỏi ngược lại, Chánh kiến là thấy như thế nào gọi là “đúng”? Chánh tư duy là suy nghĩ “đúng” thì dựa trên tiêu chí nào? Chánh ngữ thì nói sao để biết là nói “đúng” đây? Khi dùng từ

“đúng” nghĩa là phải có đúng, có sai. Vậy thì tiêu chí nào để xác định cái này đúng, cái này sai?

Một số người nói “chánh” là ngược với “tà”. Ý nói “chánh” là thiện, là lành, là tốt; còn “tà” là xấu, là độc. Vậy lấy tiêu chí, hệ giá trị nào để đem ra so sánh, đối chiếu chánh với tà, tốt với xấu?

Một số sách Phật học khác thì giải thích Chánh kiến là thấy đúng theo lý nhân quả, nghiệp báo, thấy đúng theo lý nhân duyên, thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã. Tức là lôi một loạt các khái niệm, thuật ngữ Phật học ra để chứng minh là chánh. Nhưng nói như thế lại càng thêm mù mờ hơn nữa. Ngày xưa thầy đọc cái đó thầy cũng chẳng hiểu gì hết. Dùng cái đó mà giải thích cái “chánh” thì đúng là thay vì mình gỡ sợi chỉ bị mắc có một chút, lại bị đưa thêm một chùm chỉ rối thì càng không biết thế nào để gỡ hết. Nếu nói thấy theo lý nhân quả thì mình phải học hiểu biết nhân quả là cái gì? Thấy theo nghiệp báo thì nghiệp báo là cái gì? Thấy theo nhân duyên thì nhân duyên, duyên khởi là cái gì nào? Mà đọc thêm những cái đó thì càng rối cái đầu thêm nữa.

Nếu ai có nghe thầy giảng về Bát Chánh đạo trong kinh Chuyển Pháp Luân tại khóa Xuất gia gieo duyên mùa xuân vừa rồi (2019) thì đã rõ chữ “chánh” trong mỗi thành tố là gì rồi. Về sau này thầy mới hiểu

ra vấn đề. Còn trong bài kinh thì khi đó đức Phật chỉ trình bày, không giải thích về tám thành tố này, không nói từng cái chánh là cái gì. Chuyện diễn giải về Bát Chánh đạo là chuyện đời sau chú giải. Do đó thầy tự đặt ra hai tình huống. Một là có thể chữ “chánh” đó do người nghe đã hiểu nội hàm là cái gì rồi nên đức Phật không cần giải thích. Trường hợp thứ hai là phải có một tiêu chí chung. Trong Phật học, tiêu chí chung là cái gì? “Pháp mà Đức Thế Tôn khéo léo thuyết giảng chỉ có một mục đích duy nhất là nhất hướng yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, niết-bàn”. Nghĩa là mọi nội dung đức Phật nói đều đưa về một hướng thôi, chính là: phải thấy tham, sân ở chỗ nào và buông bỏ được tham sân. Vì tham, sân là nhân chi phối khiến cho chúng sanh mê mờ, trôi lăn sinh tử.

1. Chánh kiến.

Khi mình tiếp xúc sự vật, *nhận biết* sự vật là chánh hay tà hoặc không chánh không tà liền xuất hiện. Chúng ta tiếp xúc với các đối tượng, hoặc thế giới thông qua cái gì? Nhận biết thông qua cái gì? Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý - lục căn với lục trần, phải không? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đối với các đối tượng của nó: mắt thấy cái gì, tai nghe cái gì, mũi ngửi cái gì, lưỡi nếm cái gì, thân đụng chạm cái gì, ý thì có các đối tượng trong thân hoặc bên ngoài gọi ra.

Khi gom ý nghĩa nhận biết đối tượng của tất cả lục căn lại, trong thuật ngữ chữ Hán, thầy dẫn ra một nhóm từ chỉ rõ, đó là “kiến, văn, giác, tri”. “Kiến” là thấy, “văn” là nghe, “giác” là hay biết, “tri” cũng là hay biết, nhưng một bên là bằng nhận thức, một bên bằng xúc chạm. Cho nên gọi chung thành “thấy, nghe, hay, biết”. Chánh kiến mở rộng ra nghĩa là thấy, nghe, hay, biết chứ không phải chỉ “kiến” không thôi. Nó biểu hiện cho sự tương tác khi lục căn tiếp xúc với lục trần. Toàn bộ cái biết đó gọi là “kiến”.

Làm sao biết nó “chánh”?

Khi lục căn tiếp xúc với lục trần, thì sẽ luôn luôn xảy ra ba phản ứng: thích, ghét và dừng dung. Thấy cái gì vừa lòng, hợp gu thì thích; không vừa lòng, không hợp gu thì ghét; hoặc một trạng thái khác là dừng dung vì nó không dính dáng, không tạo được ấn tượng với mình cho nên mình không thêm quan tâm. Mà khi thích, ghét, dừng dung thì mình có trung thực thấy, trung thực nghe, trung thực biết đối với đối tượng không? Khi mình nhìn sự vật với cái tâm tham, tâm sân, hoặc với tâm dừng dung, mình có biết rõ sự vật là cái gì không? Có biết nhưng mà biết qua lăng kính của ba phản ứng trên, còn chúng ta không thực thấy đối tượng là cái gì. Có nghĩa là thấy, nghe, hay, biết bị tham sân chi phối; không còn sáng suốt tinh táo; không còn trong sáng đối với đối tượng nữa mà

luôn luôn tiếp xúc đối tượng với “lăng kính màu”; nó không còn “chánh” nữa.

Cái “chánh” đức Phật muốn nói là cái này. Bây giờ mình lột trần cái đó đi. Tiếp xúc sự vật không qua tham, không qua sân, không qua dừng dưng - có nghĩa là không còn kính màu nào nữa - thì thấy, nghe, hay, biết đó mới là thực. “Chánh” đây là thực, chứ không phải đúng sai, không phải xấu tốt. Sự thực, sự thực trần trụi chưa có vỏ bọc nào che đậy, chưa có gì hết. Đó mới là Chánh kiến.

2. Chánh tư duy.

Chánh tư duy định nghĩa thế này cho dễ hiểu: Những suy nghĩ, ý niệm, vận động nào trong đầu óc của chúng ta mà bắt nguồn từ sự thực, không bị thúc đẩy bởi tham, sân, bản ngã, cũng như không có ý niệm, ý nghĩ, suy nghĩ gì hại mình, hại người (vô sân tư duy, vô hại tư duy). Mà là từ ái tư duy, bi mẫn tư duy hoặc là chân thật tư duy thì gọi là Chánh tư duy.

3. Chánh ngữ.

Chữ “ngữ” trong Chánh ngữ ở đây giống như nguyên tắc sống thứ tư trong năm nguyên tắc sống của một Phật tử tại gia mà đức Phật dạy. Nó không chỉ là lời nói, mà cần phải hiểu nghĩa rộng hơn.

Mục đích của lời nói là gì? Là truyền đạt thông tin đến người khác hoặc đến một đối tác nào cần thông tin. Do vậy, bất kỳ phương tiện truyền tải thông tin nào như âm thanh, cử chỉ, dấu hiệu, tín hiệu, chữ viết,... đều thuộc nội hàm này. Ví dụ người đời trước để lại cho người đời sau thông qua chữ viết, văn bản, văn tự; người ở xa truyền đạt thông tin cho người khác bằng điện thoại, hệ thống viễn thông bất kỳ hoặc qua các vệ tinh; người bị câm, điếc dùng dấu hiệu để trao đổi; hoặc các đội cấp cứu ngày xưa chưa có các phương tiện thông tin truyền thông hiện đại thì người ta dùng các loại dấu hiệu quy ước về cờ hoặc tín hiệu còi,... Tất cả những phương tiện nào chuyển tải được nội dung cần chuyển tải thì đó đều thuộc phạm vi của ngữ, chứ không phải chỉ có lời nói.

Và như thế nào gọi là Chánh ngữ?

Vị A nói với vị B có một số thông tin, nội dung qua lại không thật. Ngày hôm sau vị B biết vị A nói không thật với mình thì thái độ sẽ thế nào? Vị B chắc chắn sẽ có phản ứng: hoặc là từ đây sẽ không tin vào những điều vị A nói nữa, hoặc là tin dè chừng 50-50. Niềm tin, sự tin cậy lẫn nhau bị giảm thiểu và có thể bị tổn thương. Nếu hai bên tình cảm càng gắn bó sâu đậm thì sự dối trá, không trung thực càng gây tổn hại cho người thân của mình.

Trong làm ăn, anh bán hàng giả; lần sau người ta có tin tưởng mua hàng của anh nữa không? Chắc chắn không. Nhiều chuyện lắm, nhưng có thể tóm tắt thế này: Qua thông tin chúng ta truyền đạt cho người khác, muốn tạo sự tín nhiệm, trung thực và giao kết lâu dài thì phải dựa trên sự tin cậy; mà tin cậy thì dựa trên sự thực. Thầy không nhớ ai nói nhưng câu này nghe rất hữu lý: “Một nửa ổ bánh mì vẫn là cái bánh mì, nhưng một nửa sự thật thì không còn là sự thật nữa.” Nghe thì có vẻ là đánh đố nhau chơi. Nhưng ví dụ này, người ta trộn lẫn các thông tin hư thực với nhau để tung ra thị trường. Khi phát hiện ra sản phẩm mình tiếp nhận chỉ một nửa là đúng nguồn gốc, thì tổn hại hết sức lớn. Cho nên người ta nói “một nửa sự thực không phải là sự thực” có nghĩa là, hoặc bạn nói thật hoàn toàn hoặc bạn giữ im lặng; còn nếu bạn chỉ nói một phần sự thật thì sẽ là dối trá.

Bên cạnh đó, Chánh ngữ có một nội hàm tương tự như Chánh tư duy. Đạo Phật luôn luôn có hai đặc tính này: đặc tính tôn trọng sự thực và đặc tính bi mẫn, quan tâm đến chúng sanh khác. Trong Chánh ngữ cũng có thêm nội hàm “từ bi” này. Nên có những sự thực không phải là thực nhưng vẫn được người ta công nhận, thông cảm, đánh giá tốt. Chẳng hạn như bác sỹ khám cho bệnh nhân, phát hiện ra bệnh nhân này có bệnh nan y, nhưng hoàn cảnh của ông nghèo quá. Bây giờ nói thật bị nan y, chữa trị bệnh phải tốn

nhiều tiền,... thì chỉ nghe thời gian kéo dài nhiều năm nhiều tháng và số tiền lớn để chữa trị thôi, bệnh nhân có thể phiền não mà chết trước khi được điều trị luôn. Nên khi xét về hoàn cảnh như vậy, bác sỹ có thể nói một cách nhẹ nhàng, “Bệnh không có gì đâu, bác có thể về ăn uống thoải mái, thanh thoi; chỉ một thời gian ngắn thôi sẽ trở lại bình thường.” Nhưng tình trạng bệnh chắc chắn sẽ phát triển; và cuối cùng làm cho bệnh nhân đó chết; nhưng ít nhất trong thời gian đó bệnh nhân không phải lo lắng thêm nữa, không sợ hãi về bệnh chứng hay về tài chính nữa. Trong trường hợp này bác sỹ đã nói dối, không thật, nhưng mà về mặt nào đó thì cái này chính là Chánh ngữ. Vì quan tâm đến người khác, thương người khác, muốn giúp đỡ người khác thật lòng của mình và không muốn làm người ta đau khổ.

4. Chánh nghiệp.

Về khẩu đã có Chánh ngữ, về ý thì có Chánh tư duy rồi. Những hành động về thân thuộc thành tố thứ tư gọi là Chánh nghiệp. Chánh nghiệp là những hành động không tổn hại mình, không tổn hại người, không tổn hại cả hai.

Ví dụ uống rượu có hại mình không, có hại người không? Mới uống thì không hại ai hết, nhưng uống một hồi thì say, thần kinh không điều khiển

được thể là đôi khi mình làm gì mình không biết. Khi đó làm tổn hại người khác cũng chẳng biết vì không còn có ý thức về trách nhiệm của hành vi. Tóm lại, Chánh nghiệp là hành vi khi thể hiện ra ngoài tốt nhất thì lợi mình, lợi người, còn không thì ít nhất nó phải nằm trong giới hạn không hại mình, không hại người. Như trường hợp sát sinh, đánh đập người khác cũng là hành vi của thân. Nó rõ ràng là hại người khác, hại con vật ấy là điều dễ thấy trước mắt, nhưng còn hại mình lâu dài về sau vì phải chịu quả báo. Tất cả cái đó thuộc về ác nghiệp, không phải là Chánh nghiệp.

5. Chánh mạng.

Nghĩa là nuôi mạng hợp luật pháp, quốc gia, trú xứ và hợp với đạo lý. Đạo lý ở đây chính là luật nhân quả, nghiệp báo. Đối với vấn đề Chánh nghiệp, ngoại trừ những nghề đứng ở phương diện nào chúng ta cũng thấy là làm ác - chẳng hạn như buôn bán vũ khí, buôn bán nô lệ, buôn bán hoặc giết hại động vật, buôn bán rượu, chất say,... Những nghề này rõ ràng mang đến tổn hại cho xã hội, cho người khác, cho sinh linh khác thì đó không phải là Chánh mạng rồi; những nghề còn lại, chỉ dựa trên một tiêu chí thôi, mà nghề nào cũng phải có, là lương tâm, đạo đức nghề nghiệp.

Không có lương tâm, đạo đức nghề nghiệp thì bác sỹ trở thành lang băm, thầy giáo trở thành người

lường gạt thế hệ trẻ, nông dân trở thành người đầu độc xã hội bằng thức ăn thức uống nhiễm độc,... Không có lương tâm, không có đạo đức nghề nghiệp, không quan tâm đến người khác trong khi hành nghề để kiếm sống, tồn tại thì đều có thể trở thành nghề nghiệp mưu sinh xấu độc chứ không phải Chánh mạng.

6. Bộ ba: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Vốn người ta thường lôi ba thành tố này vào trong thiền dù là thiền định hay thiền quán, theo các khuynh hướng diễn giải sau này. Nhưng ngay trong pháp thoại đầu tiên về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ, thầy thấy rõ đức Phật không nói gì đến chuyện thiền gì hết. Vì sao?

Câu chuyện về đức Phật rất nhiều người biết. Một chi tiết chúng ta lưu ý sẽ thấy là vô lý, đó là những ngày đầu tiên khi tâm đạo, khởi nguyên mục đích tìm thầy của đức Phật lúc đó là tìm những vị đạo sư về tâm linh, các bậc thiền sư lỗi lạc nhất của Ấn Độ. Bảy giờ có hai vị đứng đầu về thiền, một vị đắc đến tầng thiền thứ bảy và một vị đắc đến tầng thứ tám của thiền Vô sắc giới. Đức Phật đã tìm đến thụ giáo với hai bậc thiền sư lỗi lạc này. Bằng năng lực phi thường, chỉ trong thời gian không lâu, Ngài đã chứng

đạt được khả năng tâm linh cao nhất của từng vị thầy. Lần lượt cả hai vị nhận thấy cậu học trò trẻ tuổi xuất chúng như thế đều tha thiết muốn mời lại, đối xử như bạn để cùng dẫn dắt môn đệ, nhưng vị sa-môn trẻ Gotama kiên quyết từ chối. Và Ngài tiếp tục lên đường bởi Ngài thấy rõ là sau khi chứng đạt được hai tầng thiên cao nhất của thiên Vô sắc giới (Vô sở hữu xứ định và Phi tướng phi phi tướng xứ định), khi xả thiên ra thì tâm trạng Ngài không có gì thay đổi! Phiền não, u sầu,... mọi thứ vẫn như trước đó. Rõ ràng thiên định không đưa đến giải thoát khổ đau, phiền muộn. Tức là khi nhập thiên, thì những điều đó tạm lắng xuống. Giống như người bị bệnh trầm cảm thường được điều trị bằng thuốc an thần, nhưng khi thuốc hết hiệu lực thì đau nhức, hoang tưởng do bệnh tật của cơ thể vẫn trở lại hành hạ. Cũng vậy, phiền não nội tâm vẫn nổi lên liên tục sau khi xả thiên. Ngài thấy cái giới hạn của nó và Ngài bỏ thiên ngay phút đó, rồi Ngài tiếp tục tìm những phương pháp, những vị thầy khác nữa để tu luyện khổ hạnh.

Sau này Ngài có kể lại một số trải nghiệm lúc Ngài lang thang trong núi sâu, tập tu theo những trường phái khổ hạnh quái đản như con thú hoang trong rừng vậy: thấy người là sợ, thấy người là trốn. Và Ngài chọn cách khổ hạnh nhịn ăn, rồi cuối cùng là nhịn thở. Sau khi trải qua khá nhiều các phương pháp tu tập khác nhau, Ngài đã đi đến giai đoạn kiệt quệ

của sức khỏe, bị ngắt vì sức cùng lực tận do khổ hạnh nhịn ăn và nhịn thở. Vì vậy, khi Ngài giác ngộ, thầy khẳng định một điều: Sự giác ngộ của đức Phật không dính dáng gì đến thiên cả và không dính dáng gì đến khổ hạnh cả!

Một kinh nghiệm Ngài trải qua trong quá khứ lúc bảy, tám tuổi khi theo vua cha ra dự lễ cày ruộng đầu năm. Mọi người thì vui chơi làm lễ còn hoàng tử bé lại ngồi dưới bóng cây một mình vì quen sống với nội tâm, không thích tụ tập, không thích đám đông ồn ào. Trong câu chuyện kể lại, Ngài an trú trong trạng thái tĩnh tọa giống như Sơ thiên. Trong trải nghiệm mà thầy biết thì không phải vậy, mà đó là một trạng thái buông hết tất cả các ác pháp, buông tất cả động tịnh bên ngoài. Ngài chỉ hướng tâm vào một đối tượng luôn luôn có mặt ở bên trong, đó là hơi thở. Cái gì cũng có thể bỏ mình mà đi hết, nhưng nếu mình còn sống thì hơi thở luôn bên cạnh mình. Và Ngài đã chơi trò chơi nội quán, thay vì ra bên ngoài tìm trò chơi khác. Ngài chơi trò chơi hơi thở bằng cách quán sát và nhìn ngắm nó. Và trong khi nhìn ngắm, quán sát hơi thở, Ngài đi vào trạng thái vắng lặng, an tĩnh. Suốt thời gian mọi người vui chơi ngoài kia suốt nhiều tiếng đồng hồ, Ngài ngồi yên dưới gốc cây. Và cho đến chiều, khi vua Tịnh Phạn cùng các quan và thị nữ trở về thì thấy hoàng tử vẫn ngồi dưới gốc cây, không đi đâu cả, trầm tư mặc tưởng một mình thế thôi. Cái kinh nghiệm đó

nó trở lại với Ngài khi Ngài buông bỏ con đường khổ hạnh. Ngay trong đêm đó, nhờ cái thân được phục hồi phần nào khí lực sau bữa cơm của bà Sujātā dâng, Ngài hiểu mình cần phải làm gì.

Khi tĩnh tọa dưới gốc cây bồ-đề Ngài minh sát hơi thở, tâm Ngài trong sáng, tĩnh vắng, lặng lẽ như vậy rồi Ngài đi sâu vào trạng thái đó. Ngài thấy rõ được bản chất của vấn đề của khổ. Đêm đó Ngài lần lượt từng bước đi sâu, đến cuối cùng, khi mặt trời ở phương Đông vừa hừng lên thì Ngài giác ngộ, thấu triệt toàn bộ vấn đề sinh tử. Do vậy giác ngộ ở đây không dính dáng gì đến thiền, không dính dáng đến khổ hạnh như sau này người ta tôn sùng khổ hạnh dưới hình thức đầu-đà. Ở đây thầy không tiện nói vì nó lan man nhiều chuyện, như vì sao đức Phật vẫn chấp nhận hình thức khổ hạnh dưới tên gọi đầu-đà, hoặc vì sao đức Phật vẫn chấp nhận hướng dẫn, giảng dạy cho một số vị về thiền. Chuyện đó dài, để sau.

Chánh tinh tấn không có liên quan gì đến Chánh niệm như người ta hay nói. Chánh niệm trong Bát Chánh đạo chỉ có nghĩa là mình đang làm gì, đang ở trong trạng thái nào thì mình hoàn toàn biết rõ, minh sát nó. Duy trì trạng thái đó liên tục, không gián đoạn, không buông bỏ, tức là siêng năng, chăm chỉ, là Chánh tinh tấn. Để có hai trạng thái này thì tâm phải ổn định, không rối loạn, không chao đảo, không xáo

trộn và không vẩn vơ. Trạng thái tâm ổn định giống như mặt hồ không có gió, không có các loài cá, thủy tộc khuấy đảo làm nổi sóng, đây là Chánh định. Ba cái này hỗ trợ với nhau.

Và quan trọng hơn, năm thành tố đầu của Bát Chánh đạo: *kiến, tư duy, ngữ, nghiệp, mạng* không thể làm tròn chức năng của mình là “chánh” nếu không có ba thành tố sau luôn luôn hỗ trợ ở phía trong.

Không có Chánh tinh tấn thì không có siêng năng chăm chỉ. Không có Chánh niệm thì không có tỉnh giác biết mình, không để tâm để tư từng sự việc khi xảy ra. Và không có Chánh định thì tâm dao động, loạn động. Như thế thì không thể nào có được Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Ba thành tố sau là ba chỗ dựa quan trọng của năm thành tố đầu.

Thầy mất một ít thì giờ để giải thích về Bát Chánh đạo cho mọi người nắm rõ Bát Chánh đạo là gì, từ đó thầy mới bắt đầu nói đến mối liên hệ với bài kinh này. Pháp thoại Đại Niệm Xứ này là cụ thể hóa lộ trình thoát Khổ (Bát Chánh đạo).

Nói theo ngôn ngữ hình tượng xã hội bây giờ là đức Phật “bắt tay chỉ việc” chứ không nói dông dài nữa. Dù là cư sĩ hay xuất gia thì niềm đau nổi khổ

cũng giống nhau thôi. Vấn đề là khi nhận ra Khổ, thấy Khổ, chúng ta biết nguyên nhân Khổ và muốn thoát Khổ thì phải thực hành Con đường thoát Khổ.

Bây giờ chúng ta sẽ đi vào nội dung bài kinh, đọc đến đâu thầy giảng tới đó.

III. Nội dung bài kinh.

1. Tôi nghe như vậy. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), tại Kammāsadhamma (Kiềm-ma-sắt-đàm) - đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị tỳ-khuru: “Này các tỳ-khuru.” Các tỳ-khuru trả lời Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn.” Thế Tôn nói như sau:

- Này các tỳ-khuru, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Đoạn kinh văn này sẽ lặp đi lặp lại rất nhiều lần ở một số đoạn. Đức Phật xác định Bốn Niệm xứ này là “Con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn”. Đây là những nội hàm sẽ đạt được một khi thực hành theo con đường này một cách đúng mức.

Xác định như vậy là sao? Không có con đường thứ hai nào ngoài con đường này mà qua đó, Bát Chánh đạo có thể thực hiện được trọn vẹn. Với một số trường hợp khác thì Bát Chánh đạo có thể được thực hiện một phần. Nhưng Bốn Niệm xứ là con đường duy nhất thực hiện trọn vẹn Bát Chánh đạo.

Thế nào là bốn? Đây các tỳ-khuru, ở đây vị tỳ-khuru sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Như vậy, đức Phật giới thiệu bốn đối tượng cần phải minh sát: thân, thọ, tâm và pháp, rồi nói qua định hướng minh sát bốn đối tượng này như thế nào.

Đối với thân, thọ, tâm, pháp đều có một định hướng giống nhau, đó là khi minh sát phải *nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm*. Thầy đã nói qua về chánh niệm, tỉnh giác, vậy “nhiệt tâm” là gì? Nhiệt tâm ở đây là thay thế cho Chánh tinh tấn, tức là phải siêng năng chăm chỉ. Khi tất cả các dạng phiền não khác nhau xuất hiện, khi những *tham ưu* đã khởi lên, đang khởi lên, sẽ khởi lên thì mục đích của chúng ta là vượt

qua chúng. *Chế ngự* tức là vượt qua, không để tham ưu, phiền não làm chủ.

Bây giờ chúng ta bắt đầu đi từng cái.

1. Quán thân niệm xứ.

a) Về hơi thở ra vào.

2. *Này các tỳ-khuru, thế nào là tỳ-khuru sống quán thân trên thân?*

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Thân thì dễ hiểu, chính là thân vật lý này. Tất cả thân xác loài người dù màu da, tuổi thọ, giới tính, trẻ hoặc già khác nhau vẫn được cấu tạo từ những yếu tố giống nhau, và đều trải qua những trải nghiệm tương tự nhau.

Ở đây, dùng hình tượng vị tỳ-khuru như là một nhân vật biểu trưng cho người đang hành trì con đường giải thoát này. Nó cũng có thể là một vị nam cư sĩ, một vị nữ cư sĩ, có thể là một tỳ-khuru-ni,... Nhưng ở đây đưa hình ảnh tỳ-khuru có lẽ là do kết quả của việc san định, sắp xếp, hệ thống lại của đời sau, người ta dùng hình tượng tỳ-khuru như một biểu trưng cho tất cả những bậc tu hành khi thực hành lời dạy đức Phật. Và khi nói đến tỳ-khuru thì liên hệ đến đời sống của những vị xuất gia, không giống cư sĩ có đời sống gia đình, cho nên một số không gian được đề cập đến là liên hệ đến đời sống của vị xuất gia, là tỳ-khuru, tỳ-khuru-ni.

“Ở đây tỳ-khuru đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống...” là không gian cần thiết để vị đó thực hành về Tứ Niệm Xứ, minh sát về bốn đối tượng.

“...và ngôi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.” Kiết-già là tư thế ngồi được lâu nhất, ổn định nhất, máu huyết dễ lưu thông đối với người sức khỏe bình thường. Tư thế này được tất cả hệ thống tôn giáo, tín ngưỡng ở bên Ấn Độ khi nói đến tĩnh tọa là nói đến tư thế kiết-già. Ngôi kiết-già thì lưng dễ thẳng, ngồi được lâu, dĩ nhiên là phải qua một thời gian tập, nhất là người trẻ. Nếu không tập thì lưng cũng cong giống như lưng rùa thôi.

“*An trú chánh niệm trước mặt*” là sao? Nói dễ hiểu là thế này, khi ngồi xuống thì hoàn toàn biết rõ tư thế mình đang ngồi và chú tâm hoàn toàn vào tư thế ngồi này, chứ không phải để tâm vào cảnh vật trước mặt. Biết rõ trọn vẹn như thế gọi là an trú, thế thôi.

“*Tĩnh giác, vị ấy thở vô; tĩnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.*”

Ngày xưa thầy đọc cái này thầy cũng loạn trí luôn. Loạn trí vì từ Hán Việt quá nhiều mà hiểu được thì không phải dễ. Thử hỏi từ Hán Việt thế này mà đi vào giới bình dân thì làm sao người ta hiểu nổi. Thực ra cái này đức Phật nói nội dung rất đơn giản, không có gì cao siêu hết.

Tĩnh giác: là tỉnh táo, không mê, không buồn ngủ, không có trạng thái tâm tiêu cực; tâm đang ổn định và hoàn toàn tỉnh táo sáng suốt. Cho nên khi tỉnh táo sáng suốt thì hơi thở đi vô mình biết, hơi thở đi ra mình biết; hơi thở vô trạng thái thế nào mình biết, hơi thở ra trạng thái thế nào mình biết. Ở đây nói dài hay

ngắn là chỉ trạng thái hơi thở diễn ra như thế nào thì người hành trì, người minh sát hơi thở chú tâm, để ý đến nó, biết rõ tình trạng hơi thở đang diễn ra chứ không có so sánh dài ngắn gì ở đây hết.

Trong Phật giáo phân ra năm loại *tri* (“Tri” tức là cái biết), gồm: Tưởng tri, Thức tri, Thắng tri, Tuệ tri, và Liễu tri.

(1) *Tưởng tri*: tức là cái biết hoàn toàn trong đầu mình chứ không có thực ở ngoài. Ví dụ, hai bên nói chuyện với nhau, những thứ họ suy nghĩ và trao đổi là những dữ liệu trong đầu tưởng ra. Khi nói về kinh tế chính trị xã hội, trong đầu “có” gì thì họ tuôn ra như thế, chứ ngoài thực tế chưa chắc là như vậy; có thể nhiều hơn, ít hơn. Thế giới “biết” trong bộ não này hoàn toàn là tưởng, không có thực. Cuộc đời chúng ta sống chủ yếu bằng Tưởng tri này.

(2) *Thức tri*: là năng lực biết do mình tìm hiểu, học tập, được giáo dục, hay do tương tác mà tiếp thu được. Chưa học, chưa trải nghiệm thì mình chưa biết. Ví dụ cả đời ở vùng núi, bây giờ thấy biển rồi thì kiến thức về biển mới có trong đầu. Một đứa bé chưa đi học, nó không có kiến thức về toán học. Nhưng khi đi học rồi thì có kiến thức về toán học,... Tức là những cái mình thu nạp được, có được do học hỏi, trải

nghiệm sống, được giáo dục hoặc tự giáo dục, được gọi là Thức tri.

(3) *Thắng tri* hay còn gọi là khả năng thần thông, thần biến. Cái đó chúng ta mơ ước suốt đời không có. Năng lực này chỉ đặc hữu ở một số vị đạt đến định tâm trong thiền ở các mức độ sâu cạn khác nhau, nhưng ít nhất phải đạt Sơ định của Sơ thiền. Bằng khả năng định vững chãi, kiên cố như vậy họ hướng tâm đến các khả năng khác. Ví dụ, khi họ cần nghe tiếng của chư thiên ở hướng Bắc, họ hướng tâm đến đó và tùy theo năng lực định của bản thân mà họ sẽ nghe được ít nhiều. Hay họ cần đi đến một chỗ mà họ không có phương tiện, thì bằng khả năng định và hướng tâm muốn, chỉ trong tích tắc họ sẽ xuất hiện ngay chỗ đó. Ít nhất là có năm loại thần thông (ngũ thông), là: thiên nhãn, thiên nhĩ, tha tâm, túc mạng, và biến hóa thần thông. Tất cả các thứ năng lực siêu nhiên ấy gọi là thắng tri.

(4) *Tuệ tri* là cái biết trực tiếp đối với đối tượng, chưa qua các lăng kính chủ quan, tham sân. Nhìn cái ly thì cái ly không phải của tôi, của anh, hay cái ly mình thích, mình ghét. Cái ly, nếu diễn đạt, thì chỉ là cái ly thôi. Nghe tiếng động thì chỉ là tiếng động thôi; tức là âm thanh nguyên sơ. Cũng vậy, đối với hình ảnh nguyên sơ, mùi vị nguyên sơ,... chưa định hình, chưa có tên gọi. Khi nói tuệ tri là như vậy đó. Khi hơi

thở vào thì biết rõ hơi thở vào như vậy, không đặt tên, không có tham sân, không có chủ quan, chỉ biết trọn vẹn hơi thở diễn tiến như thế nào.

(5) *Liễu tri* là cái thấy chấm dứt được sinh tử luân hồi, thấy được nguyên nhân của Khổ và không còn phiền não, không còn bị cột ràng nữa. Giống như một người đi trong đêm tối mờ mờ, thấy trên đường có vật gì ngoằn ngoèo, theo hiểu biết và kinh nghiệm đã có thì lập tức phán đoán đó là con rắn cho nên sợ không dám bước đến, đợi có người cùng đi mới vượt qua. Khi có chiếc xe chạy qua, nhờ có ánh đèn chiếu sáng, thì hóa ra vật ngoằn ngoèo đó chỉ là sợi dây thoi. Khi thấy sợi dây đó thì người bộ hành này lập tức không còn sợ hãi nữa, vững bước đi tiếp. Hoặc một người do đi đứng không cẩn thận, không quan sát nên lỡ bước chân sa vào vũng nước có bùn trên đường. Lần sau khi đi qua những chỗ tương tự, họ hiểu rằng chỗ này có thể có bùn dưới mặt nước, họ bước tránh đi để không sa vào. Cũng vậy, “cái biết” khi nhận ra nguyên nhân đem đến đau khổ, phiền não trói buộc cho mình rồi thì người ta không còn dại gì để mình bị cột trói bởi những ràng buộc, phiền não đó nữa. “Cái biết” đó gọi là liễu tri.

Vậy “tuệ tri” là cái biết ban sơ khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (lục căn) tiếp xúc với đối tượng (trần) mà đối tượng khi đó chưa có tên gọi, chứ chưa nói đến

các phê phán mang tính chủ quan. Chưa có tên gọi - điều này rất quan trọng, nó chỉ là cái tiếp xúc ban sơ giữa cái biết với đối tượng.

“Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”.

Ở đây, khi nói đến hơi thở ra vô, thầy xác định đó là cách nói theo lý luận cho mình hiểu thôi. Vì khi tuệ tri là chỉ biết hơi thở thôi, chứ dài hay ngắn là cách diễn tả ra để mình gọi từng bước của tiến trình minh sát. Tuệ tri đúng nghĩa của nó là cái biết ban sơ, không có dài không có ngắn gì hết, mà chỉ là nhận biết đó là hơi thở vào, đó là hơi thở ra. Mà ngay cả thở vào thở ra cũng là do mình diễn đạt bằng ngôn ngữ về mặt lập luận cho dễ hiểu. Cái đó cũng chỉ là cái biết chưa mang tính chủ quan, hiểu biết áp đặt vào.

*“Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập;
“Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.*

Nếu đầu tiên chỉ là nhận biết hơi thở trong trạng thái vào hay ra thì bây giờ là cảm giác toàn thân. “Toàn thân” ở đây có nhiều vị diễn đạt là “toàn bộ hơi thở”, nhưng điều này không phải. Đó là toàn bộ thân

thể thực sự. Sẽ chỉ là toàn bộ hơi thở nếu mục đích minh sát chỉ hướng duy nhất vào hơi thở.

Có một từ dễ gây hiểu lầm, đó là “*vi ấy tập*”. Diễn đạt chính xác là “*trộn vện với nó*”, tức là sống trộn vện với hơi thở vào ra, cảm nhận hơi thở vào ra, chứ không phải “tập” thở vào, thở ra với toàn thân. Đây là một diễn tiến mang tính tự nhiên khi mình đang thực hành sống tỉnh thức. (Khi dùng từ thực hành cũng dễ bị hiểu nhầm là lý thuyết để thực hành). Ở đây là sự tự nhiên khi nhận ra hơi thở. Tiếp đó, là cảm giác cùng với hơi thở toàn thân. Đây là diễn tiến khi mình đang sống, còn thở thì là như thế. Trước kia mình hoàn toàn không biết bây giờ mình hoàn toàn biết, tức là minh sát. Khi cảm nhận được toàn thân thì bước tiếp theo sẽ cảm nhận luôn được cái an tịnh. Ai đã trải nghiệm cái này sẽ thấy: Khi mình để tâm để ý vào hơi thở, nhận biết hơi thở, cảm giác hơi thở toàn thân vào ra, thậm chí có thể cảm nhận từng lỗ chân lông, cảm nhận sự sống trong thân của mình đang tồn tại, đang diễn tiến (nói theo văn chương, chữ nghĩa). Cảm giác thoải mái, an tịnh sẽ đến một cách tự nhiên, không phải tập, không phải rèn luyện, tu tập gì hết. Minh sát là quan sát rõ diễn tiến tự nhiên diễn ra từng bước từng bước như vậy.

Đức Phật dùng một ví dụ làm rõ hơn cái mà Ngài vừa nói:

Này các tỳ-khuru, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: “Tôi quay dài”; hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các tỳ-khuru, tỳ-khuru thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Người thợ tiện và người phụ việc là những người rất rành rẽ việc tạo hơi cho bể rèn đủ gió để tăng cường nhiệt độ, để thanh kim loại nóng ra, rèn cho dễ. Các bước diễn tiến đó người thợ rành rẽ đến mức thuần thục.

Ở đây, việc mình chưa bao giờ thở là điều chắc không xảy ra. Bất kỳ ai hiện diện trên cuộc đời đều biết thở. Nhưng có điều việc thở đó quen thuộc và hiển nhiên quá nên mình không lưu ý nữa. Thực tế, chuyện thở ra thở vô mình quen quá phải không? Quen như ông thợ rèn quen với bể lò. Quen tới mức thuần thục như vậy rồi chứ không cần phải ngồi suy nghĩ xem phải thở như thế nào, thở dài thở ngắn ra sao, hay không còn chuyện tính toán, rèn luyện gì về thở nữa. Vấn đề là trước kia không biết, hoàn toàn bị

động. Bây giờ hoàn toàn biết. Mình quán sát rõ nó nên mình biết các diễn tiến của hơi thở. Và khi mình quán sát rõ, mình bắt đầu cảm nhận được cái kỳ diệu khi mình thở.

Đầu tiên nhận biết hơi thở với trạng thái đó, tiếp theo là cảm nhận được an tĩnh, vắng lặng. An tĩnh là trạng thái thoải mái không điều kiện. Mình chỉ thoải mái khi nào mình không vướng bận, không buộc ràng, không phải ưu tư. Khi mình sát được hơi thở, không chen vào bất kỳ một áp đặt nào, cảm giác cùng với toàn bộ thân này đi theo hơi thở vào, hơi thở ra.

Đức Phật trình bày toàn bộ những diễn tiến có thể xảy ra, mà vị tỷ-khưu là một biểu mẫu về một hành giả, các động tác của vị ấy giống như một biểu mẫu trình diễn cho mình thấy, và đức Phật trình bày trọn vẹn, có thứ lớp, có trước có sau.

Trong thực tế nó không hoàn toàn giống như thế. Sau này đi qua một vòng thầy mới thấy, có khi thọ về thân nó xuất hiện, có khi thọ về tâm xuất hiện chi phối, có khi hơi thở là nổi trội nhất, có khi cái tâm làm cho mình bị lôi cuốn nhất. Cái gì lôi cuốn nhất, cái gì thu hút nhất khi đó mình mới cần phải minh sát. Cho nên đức Phật trình bày thuận thứ, tổng quát toàn diện nhưng thực tế phải biết rằng cái nào lôi cuốn sự chú ý của mình nhất, khi đó mình mới minh sát.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Ai đọc cái này mà hiểu được thì thầy thua. Thầy đọc đi đọc lại bao năm mà càng đọc càng không hiểu! Đọc một số sách lý giải đủ thứ càng rắc rối thêm nữa. Vì cách trình bày góc ngách, nhiều khô, rời rạc quá. Trong khi thực tế nó chỉ thế này thôi: hơi thở là ví dụ đầu tiên cho vị ấy minh sát. Đó là một trong những hoạt động của thân. Khi vị ấy minh sát hơi thở chính là minh sát trên nội thân. Nếu so sánh với ngoại thân, tức bất kỳ thân người nào đang sống, đang tồn tại thì điều đó cũng xảy ra như vậy thôi. Chứ không phải quán nội thân là trong cái thân này rồi quán ngoại thân là ngoài cái thân này. Và khi một vị minh sát như vậy, họ sẽ nhận ra: hơi thở có vào, có ra; hơi thở có sinh khởi thì có diệt tận.

Quán tánh chất của hơi thở, không phải ngồi suy nghĩ hay tưởng tượng ra sự sinh diệt của hơi thở. Phải

thấy rõ nó ngay trên thực tại khi mình đang thở: hơi thở vào tức nó xuất hiện, hơi thở ra nó biến mất (sinh và diệt). Thấy rõ tính sinh diệt của hơi thở khi mình minh sát nó, như vậy gọi là “*quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân*”.

“*Có thân đây*” tức là sự xác nhận về sự tồn tại, không phải việc mình tưởng tượng mơ hồ ra hoặc mình đang ở thế giới nào khác. Chính mình đang tồn tại từng khoảnh khắc với từng hơi thở. Xác định sự tồn tại trong từng hơi thở, và tính sinh diệt ngay trong từng hơi thở.

“*Vị ấy an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm*”. Cách trình bày như thế tức là người ta phải có một cái gì hướng đến mục đích, mục tiêu; có khoảng cách không gian, thời gian đối với mục tiêu hướng đến. Trong khi thực tế diễn ra khi minh sát hơi thở, biết rõ tính chất của hơi thở sinh diệt, biết rõ các thứ mà mình tiếp xúc với hơi thở đó, tất cả đều trọn vẹn hết rồi chứ không phải hướng đến Chánh trí, Chánh niệm nào khác.

“*Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời*”. Vị ấy đang minh sát với cái tuệ tri đó, với cái sáng suốt tinh táo đó; đó cũng là chỗ vị ấy nương tựa, chứ không có chỗ nương tựa nào nữa

hết. Vấn đề là, tinh táo sáng suốt bao gồm cả Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định; ba thành tố này hợp lại mới đủ. Tâm mình không rời ren thì mình mới trọn vẹn với hơi thở, tức là để tâm, gán tâm, chú tâm trên đối tượng và giữ được liên tục (chăm chỉ, siêng năng) thì mới có thể thấy ra nó. Cho nên khi mình thấy ra cái gì một cách trọn vẹn (minh sát) thì trong đó đã có đủ niệm (Chánh niệm) và trí (Chánh trí). Không có nương tựa bất cứ vật gì trên đời, ngoại trừ cái tinh táo sáng suốt mà vị đó đang an trú.

b) Về 4 oai nghi.

3. Lại nữa, này các tỳ-khuru, tỳ-khuru đi, tuệ tri: “Tôi đi”; hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”; hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”; hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Câu này rất quan trọng. Để phân biệt các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm. Nếu diễn tả rộng hơn thì có thể biến hóa thành các tiểu oai nghi, như: đi tới, đi lui, đi qua, đi lại, đi rồi dừng, rồi xoay,...; ngồi ở chỗ này chỗ kia, tư thế ngồi như này, như kia,...; nằm trên sàng tọa, nằm dưới nền đất, nằm lên đá,... nhiều cách để diễn đạt. Nhưng ở đây nói gọn lại chỉ bốn đại oai nghi. Khi đi, đứng, ngồi, nằm bất cứ hành vi cử chỉ nào trong đại oai nghi đó thì hành giả biết rõ trạng

thái đang tồn tại của mình, của thân, nói chính xác là như thế này: đi biết là đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm.

Nhưng có một vấn đề ở đây là nếu “tôi nằm, tôi ngồi, tôi đi, tôi đứng” - đưa “cái tôi” vào là trật. Nếu dùng như một đại từ nhân xưng trong ngôn ngữ thì được, nhưng hiểu như là một cái tôi để đi đứng ngồi nằm thì sai. Ở đây chỉ có hành động diễn tiến, đó là: hành động đi, hành động đứng, hành động nằm, hành động ngồi. Không có tôi ngồi, tôi đi, tôi đứng, tôi nằm. Mình phải tách bạch rõ hai vấn đề này, nếu không bản ngã sẽ khởi lên.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khưu, như vậy tỳ-khưu sống quán thân trên thân.

Đoạn này lặp lại y hệt đoạn trên. Ở đây nhắc lại là không có một cái nương tựa nào ngoài nương tựa cái sáng suốt, cái biết rõ các hành động đang diễn ra

trên thân, hành động về hơi thở, hành động về cảm giác hoặc là cảm nhận trạng thái an tĩnh toàn thân cùng với hơi thở. Và bây giờ là các đại oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm đang diễn ra trên thân này, tại thân này, cho nên xác định “có thân đây”.

c) Về tất cả hoạt động của thân.

4. Lại nữa, này các tỳ-khuru, tỳ-khuru khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Saṅghāṭī (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, nằm biết rõ việc mình đang làm.

Đoạn này một lần nữa xác định rõ, nếu phần trước chỉ là các đại oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm thì bây giờ đi sâu hơn. Vì hình mẫu là vị tỳ-khuru nên phải nói chuyện mặc y, cởi y, mang bát khi đi khát thực và ăn uống, nhai nếm, ngủ, thức, nói chuyện, im lặng,... - tất cả hành động diễn ra bằng thân này, trên thân này, bởi thân này. Vấn đề chính là tất cả các hành động lớn, nhỏ đó khi diễn ra thì vị tỳ-khuru đó cần biết rõ việc mình đang làm. Thậm chí đại tiện, tiểu tiện cũng biết rõ. Hành vi lớn nhỏ đều biết rõ.

Không có hành vi nào không biết. Biết rõ ở đây là mình phải minh sát, biết rõ diễn tiến của nó, bởi ở đây vắng bóng cái tôi nên không nói “tôi đi, tôi đứng, tôi nằm, tôi ngồi, tôi đại tiện, tôi tiểu tiện”, mà mô tả diễn tiến các hành động đang xảy ra thôi.

Đoạn tiếp theo: “*Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân,... như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân*” chỉ lặp lại ý các đoạn bên trên thôi, chúng ta không cần phải đi sâu nữa.

d) Về 32 thể trước.

5. *Lại nữa này các Tỳ-khuru, Tỳ-khuru quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mũi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở khớp, nước tiểu và não trong đầu."*

Tổng cộng ba mươi hai loại khác nhau và cùng tính chất bất tịnh nên gọi là “*ba mươi hai thể trước.*”

Nội dung này bắt đầu khác một chút. Mấy phần trước minh sát là minh sát các hoạt động đang diễn ra từ hơi thở cho đến cảm giác trên thân, rồi bắt đầu

minh sát các oai nghi lớn nhỏ. Bây giờ chuyển sang một bậc nữa, đó là *quán sát và dựa trên các hiểu biết*. Cho nên cái này vừa quán sát và vừa dựa trên hiểu biết về cơ thể.

Chúng ta hầu hết không hiểu biết nhiều về cơ thể của mình.

Đây là những kiến thức cơ bản về cơ thể học. Chẳng hạn như cần phải biết trong người mình có bao nhiêu bộ phận, bao nhiêu cơ quan nội tạng, chức năng là cái gì. Cái biết này sẽ làm cho sáng tỏ vấn đề thứ nhất. Chúng ta biết về nó, nhưng nó vận hành như thế nào chúng ta có biết không? Máu chảy ra sao? Tế bào hoạt động ra sao? Sinh diệt thế nào? Hơi thở tại sao cứ ra vô hoài vậy, ai điều khiển nó? Lâu nay chúng ta cứ bám chặt suy nghĩ, kể từ khi bắt đầu biết cuộc đời này, cái này là tôi, tôi làm chủ thân tôi, tôi làm chủ cuộc đời tôi. Vậy mà ngay cả cái hiểu biết cơ bản về cơ thể mình chúng ta chẳng biết gì hết!?

Qua phần quán cho thấy rõ các hoạt động đang diễn tiến trên thân, vừa minh sát vừa đối chiếu với kiến thức, mình biết rõ trong thân này có gì. Do vậy nó kèm theo tưởng. Thầy đã nói về năm loại tưởng, ở đây Tưởng tri và Thức tri kết hợp cho ta cái biết về ba mươi hai đối tượng cần phải quán tưởng này.

Trên thân này, từ đỉnh tóc cho xuống đến gót chân thì ngoài được bao bọc bằng da, hỗ trợ bảo vệ lớp da có lông, bên trong lớp da đó là mỡ rồi thịt, trong nữa là xương rồi gân liên kết ba trăm mấy chục loại xương với nhau thành bộ khung, rồi trong đó là các cơ quan nội tạng: tim, phổi, lá lách, thận,... Và mỗi thứ hoạt động theo từng hệ thống riêng: hệ thống tiêu hóa, hệ thống tim mạch, hệ thống hô hấp,...

Khi đi sâu vào, có thể thấy lâu nay mình không biết hoặc không quan tâm, dù đã được học và có chút kiến thức. Nhưng có bao giờ mình suy nghĩ rằng, bên ngoài thân thể đẹp đẽ thế này, thì bên trong là một lô một lốc các thành phần kể trên? Như cổ nhân thường nói: “Cái thân này chỉ là túi xương, bì thịt”.

Ba mươi hai thế trước này là con số do các chuyên gia về cơ thể học Ấn Độ thời đức Phật phân loại. Thời đại này y khoa phát triển, con số cơ quan nội tạng còn có thể nhiều hơn nữa; nhưng đây là con số cơ bản về các thành phần cơ thể của con người. Một hành giả khi quán sát về nội thân để thấy tính bất tịnh của nó nhằm phá tan cái ảo tưởng, ảo giác lâu nay của chúng ta đối với thân thể của mình là tốt đẹp, hay ho và luôn cố gắng bảo vệ, giữ gìn nó theo cái lối trìu mến, thương yêu, chăm sóc nó. Không biết rằng, thân thể này vốn được xây dựng trên nền tảng tính sinh diệt, và có bản chất bất tịnh.

Này các Tỳ-khuru, cũng như một bao đồ, hai đầu trông đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: "Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi." Cũng vậy, này các Tỳ-khuru, một Tỳ-khuru quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mũi, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở khớp, nước tiểu và não trong đầu."

Ở ví dụ sau, khi quán tưởng đi sâu vào chúng ta sẽ thấy rõ các bộ phận trong cơ thể mình từng loại, từng thứ giống như một người có đôi mắt sáng cầm một cái túi trong đó có nhiều loại đậu xỏ ra coi, đếm trong bao đó nào là đậu đen, đậu đỏ, đậu trắng, đậu vàng, đậu nâu, đậu xanh,... đủ loại. Người ấy biết phân biệt các loại đậu như thế nào. Cũng vậy, một người tinh táo sáng suốt minh sát nội thân bên trong này cũng thấy vậy: đâu là xương, là máu, tủy, gân, phổi, tim,... để thấy ra thân này là một hợp thể mà bản chất của nó là bất tịnh.

Cơ thể này một ngày mà không tắm thì sao? Áo quần của mình, theo phép quán của một vị xuất gia, vốn không phải bất tịnh nhưng khi mình mặc vào, một lúc sau ra mồ hôi thấm đẫm thì nó trở thành bất tịnh. Do cái thân bất tịnh nên y phục che thân một thời gian cũng thấm cái bất tịnh luôn! Mùa hè nóng nực này mà hai ngày không tắm, thì tóc và cơ thể bốc mùi. Có những người một tuần không tắm thì là như xe rác đi qua nhà luôn!

Khi mở xẻ ra bằng cách quán tưởng mới thấy cái bất tịnh của thân này, để bớt đấm say như thói quen bấy lâu nay. Mình có che đậy cỡ nào, khéo tô trát như thế nào đi nữa thì bản chất bất tịnh vẫn là bất tịnh thôi. Việc quán sát này để làm thay đổi cái nhìn sai lầm, ảo tưởng về thân. Chứ không phải thấy ra rồi thì thôi kệ, tắm làm chi mất công vì bản chất nó là dơ bẩn, không sạch rồi! Đó là một lối suy nghĩ cực đoan khác.

Sau khi quán sát mọi thứ, sẽ thấy ra chỉ có mình sát mới thấy được vấn đề. Đó là chỗ nương tựa của hành giả. Không có nương tựa nơi nào khác! Đó mới là Chánh niệm, đó mới là Chánh trí.

e) Về 4 nguyên tố - tứ đại.

6. *Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.*

Quan niệm của Phật giáo về vũ trụ và nhân sinh có nhiều điểm tương đồng với Ấn giáo và rất khác với Trung Quốc. Vũ trụ luận của Trung Hoa dựa trên một số quan niệm như thái cực, lưỡng nghi, ngũ hành,... và mối liên hệ giữa con người và trời đất thì có tam tài (thiên, địa, nhân).

Ấn giáo và Phật giáo đối với vấn đề hình thành của vũ trụ và các nguyên tố hình thành nên con người đều thống nhất với nhau là tối thiểu có bốn đại nguyên tố là *đất, nước, lửa, gió* (một số nơi phát triển thành sáu nguyên tố: bốn nguyên tố đó cộng thêm *thức* và *hư không*). Đây là nguyên tố hiểu theo nghĩa rộng, bao gồm cả triết học, tư tưởng và một phần của vật lý học, chứ không phải hoàn toàn vật lý học.

Đất ở đây không phải là “đất” cụ thể mà là tính chất của đất. Tức là cái gì có đất là phải có không gian, trương ra, thu hẹp lại. Cái gì ẩm ướt thì ta gọi là *nước*. Cái gì có nhiệt độ lạnh, nóng thì gọi là *hỏa*. Cái gì có khoảng không, xê dịch, dao động gọi là *phong*. Cho nên tứ đại là bốn yếu tố lớn kết hợp tạo nên các dạng vật chất khác nhau trong vũ trụ. Nếu bây giờ có con

người nữa thì cộng thêm một yếu tố thứ năm nữa là *thức*; và một số chủ trương rằng, bên cạnh *phong đại* phải có *không đại* nữa, tức khoảng trống.

Hiện nay khoa học xác nhận rằng khi dùng kính hiển vi cực đại phóng lớn soi chiếu thì hóa ra cơ thể mình không phải là một khối đặc, mà được liên kết bởi các hệ thống khác nhau; chẳng chịt các khoảng trống giữa các hệ thống này giống như khoảng trống giữa đường xá là đồng ruộng. Hệ thống trong cơ thể mình kết nối lại với nhau làm nhiệm vụ như hệ thống giao thông, phần còn lại là khoảng trống. Hóa ra người xưa đã sớm nhận ra điều này; và họ nói rằng, cần đưa thành tố *không đại* vào trong kết cấu của các dạng vật chất. Nhưng về nền tảng cơ bản vẫn chỉ là tứ đại thôi.

Khi đức Phật thuyết giảng, những cái gì có sẵn, hợp lý thì Ngài sử dụng để truyền đạt thông tin, không quan trọng lắm việc nó chính xác 100% hay 95%. Sau khi phân tích về bất tịnh, ta phân tích về nền tảng hình thành của vật chất, chính là nói đến cái thân được kết hợp bởi bốn đại này. Như vậy, cơ thể bất tịnh này với các bộ phận lớn nhỏ, về mặt kết cấu nền tảng thì nó được hình thành dựa trên cơ sở tứ đại (đất, nước, lửa, gió) như vừa phân tích.

Ta đi tiếp.

Này các tỳ-khuru, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy này các tỳ-khuru, vị tỳ-khuru quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.

Giống như người đồ tể và học trò giỏi giang của người đồ tể khi giết một con vật xong, xẻ thịt nó, nhìn vào trong đó biết từng bộ phận ở chỗ nào rất rõ, nhắm mắt lại họ cũng biết chính xác như thế. Một hành giả khi minh sát về tứ đại trong thân này cũng nhận rõ cái gì trong thân này thuộc về hỏa đại, cái gì trong thân này thuộc về thủy đại, cái gì trong thân này thuộc về phong đại, cái gì trong thân này thuộc về địa đại.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Thầy nói rõ chỗ này một chút. Khi nói “*quán thân trên nội thân*” là thế này: Trên chính thân khi minh sát sẽ thấy một sự thực là, bản chất cái thân này hoặc thân của chúng sinh khác cũng một tính chất như nhau. Cho nên, “*sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, ...*” là mối liên hệ như vậy chứ không phải phía trong cái thân này, phía ngoài cái thân này.

Như các đoạn trước, khi thấy rõ các tính chất của từng phần trong cơ thể chỉ là yếu tố tứ đại, vị ấy xác tín một điều: Vì được hình thành bởi tứ đại, nên khi tứ đại hòa hợp thân này tồn tại, gọi là sinh; tứ đại bất hòa phân rã, không tồn tại nữa, gọi là diệt.

f) Về 10 tướng tử thi.

7. *Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.*

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân,

hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Ở đây đối tượng được quán sát là một thi thể, tức không còn là một cơ thể sống nữa, mà là một xác chết được quăng bỏ trong nghĩa địa. Bước sang một giai đoạn quán mới để thấy rõ hơn tính bất tịnh và tính hoại diệt của thân dựa trên những biến đổi.

Có thể so sánh với một người đang sống, máu huyết đang chảy, các cơ quan nội tạng đang hoạt động tốt nên nhìn thấy hồng hào linh hoạt. Nhưng một xác chết, hơi thở không còn, sự sống bị đình chỉ, thì nó nằm đơ ra không động đậy. Đây là ví dụ thân người chết bị quăng bỏ ngoài nghĩa địa, và dưới tác động của thời tiết nắng, gió,... và sau đó bị các loài côn trùng tìm đến để kiếm ăn.

Trong vòng từ ba đến năm ngày, các thay đổi sẽ tuần tự diễn ra như thế này: Cái xác này mới đầu chỉ là một cơ thể mất máu, mang màu sấp. Sau đó một thời gian bắt đầu xanh đen lại rồi trương phình lên. Ngoài da thì bị nứt nẻ, các chất nước tươm ra từ thất khiếu (hai mắt, hai mũi, hai tai, miệng) hoặc cửu

khieu (thêm đường tiêu tiện và hậu môn), các chất bất tịnh này từ từ rỉ ra. Ruồi, bọ và các loài côn trùng sống nhờ xác chết bắt đầu tìm đến để trứng vào thi thể. Trứng nhanh chóng nở ra ấu trùng, giòi, chúng ăn từ trong ăn ra. Hôi hám thì khỏi nói. Mùi hôi của xác chết thì không có mùi gì so sánh được! Dù khi sống ăn uống toàn những đồ ngon, bổ dưỡng nhưng khi chết rồi mùi hôi của con người thì chắc không có mùi nào bằng.

Quán sát một xác chết từ khi không còn sự sống biến đổi từng ngày, mắt ta nhìn thấy, mũi ngửi được mùi,... thì khi đó cảm nhận của chúng ta về thân xác này là gì, thích hay không thích? Nhìn thấy là chán chường ngay tức khắc chứ thích gì nổi. Nhưng vấn đề không phải chuyện quán để mình thích hay không thích, mà là thấy ra tính chất, bản chất nó là vậy. Từ đó, điều chỉnh những nhận thức thiên cận, lệch lạc của mình về quan niệm có một cái thân xinh đẹp, tươi tắn,... Những cái nhìn thiên cận, sai lệch đó được lột bỏ, trở lại với sự thực không che đậy là thân này bất tịnh, hôi hám, bản thiu cũng như muôn loài động vật khác khi chết.

8. Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài dã can ăn,

hay bị các loài côn trùng ăn. Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Đây cũng là một cách quán để thấy rõ cái bất tịnh trên một sự kiện thực chứ không phải tưởng tượng ra. Nếu quán thân bất tịnh bằng kiến thức, hiểu biết của mình khi được học về cơ thể học, chúng ta thường dùng cái biết của tưởng và cái biết của thức, thì đối với quán xác chết các dạng khác nhau là thực kiện (dữ kiện hay sự kiện thực chứ không phải tưởng tượng ra hoặc nhớ lại). Tức là đến tận nghĩa trang, nhìn tận mắt, ngửi tận mũi chắc hẳn sẽ có ấn tượng mạnh hơn, sâu sắc hơn.

Thời đại bây giờ thì mình không cần phải tới tận hiện trường vì loại nghĩa địa như thế không còn. Mặt

khác, phim ảnh về các xác chết cũng có tác dụng gần gần như thế, chỉ thiếu mùi hôi thối thôi. Vấn đề ở đây là khi nhận ra cái thân này tính chất là vậy, bản chất là vậy. Đã có thân thì khi chết nó sẽ bị tiêu hoại bởi nhiều hình thức khác nhau, trong đó hình thức bị quăng bỏ ngoài nghĩa địa, bị các loài chim chóc, thú hoang, dã can, côn trùng ăn,... là điều có thể xảy ra đối với thân này.

9. *Này các tỳ-khuru, lại nữa, tỳ-khuru như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương móng, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu,... Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.*

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân,

hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Đối tượng để quán sát về thi thể dần dần suy hoại đến mức: sau khi bị quăng bỏ ở nghĩa địa một thời gian khá lâu, tất cả các phần mềm bị các loài thú hoặc côn trùng xử lý hết sạch. Dạng đầu thì còn chút ít thịt và máu, gân cốt liên kết lại, bộ xương còn nguyên. Dạng thứ hai thì thịt máu cũng không còn, chỉ còn chút gân liên kết lại. Dạng thứ ba thì gân cũng đứt hết, khô hết rồi nên xương không còn được liên kết, nằm rải rác chỗ này xương tay, chỗ nọ xương chân, chỗ kia xương đầu, xương ống,... Nhìn thấy các hiện tượng của thân sau khi chết, hoại diệt từng phần từng phần thì hành giả xác định một điều là thân này tính chất là như thế, bản chất là như thế, không thể khác được.

10. Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...; chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm...; chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ-khuru quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân, hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi trên thân, hay sống quán tánh diệt tận trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thân trên thân.

Ở đây thi thể con người trải qua giai đoạn cuối cùng, chỉ còn toàn là xương trắng màu vỏ ốc, một nắm xương, một nhúm xương hoặc lâu hơn một năm, trải qua mưa nắng bị mục rữa ra thành bột. Khi quán sát sự thực như thế, vị ấy phải thấy thân này tính chất là vậy, bản tánh là vậy, không thể khác đi được.

Tóm tắt.

Tổng kết lại phần quán thân, chúng ta có các bước minh sát về thân:

(1) Thứ nhất là hơi thở, cảm giác khi hơi thở vào ra. Tiếp đó là cảm nhận về an tịnh. Nhờ mình minh sát, tuệ tri với hơi thở, cảm nhận được thoải mái an lạc khi biết rõ hơi thở vào ra, nhưng không xen vào

bất cứ tạp niệm nào, một chủ quan tư kiến nào khi minh sát mà chỉ có tuệ tri thôi.

(2) Thứ hai là minh sát về các oai nghi. Đầu tiên là các đại oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm. Sau đó là các tiểu oai nghi. Nghĩa là nếu khi đi đứng ngồi nằm, mặc y, cởi y, ăn cơm, uống nước, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu tiện,... tất cả các hoạt động diễn ra bằng thân này, bởi thân này, trên thân này đều minh sát, nhận biết một cách rõ ràng. Tuy nhiên, ở đây cần hiểu là, nhận biết các hành động diễn ra nhưng không có bóng dáng của cái tôi, chỉ minh sát các hoạt động diễn ra trên thân này theo từng bước từng bước hoặc liên tục ở dạng này dạng kia.

(3) Tiếp theo quán sát sâu hơn bằng cách nhìn vào trong thân này, phân biệt rõ ba mươi hai thể trực. Trước hết là quán sát từ trên đỉnh tóc xuống gót chân. Thấy rõ thân này như một cái túi da phía ngoài, bên trong là các cơ quan nội tạng khác nhau, mà theo như liệt kê chúng ta thấy đủ các phần như: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, tủy, gân, thận, phổi,... Minh sát như thế dựa vào Tướng tri và Thức tri. Chúng ta biết rõ hình dạng chúng như vậy, vị trí chúng trên/trong cơ thể này như vậy để xác định một điều là thân này thực ra chỉ là một hiện hữu mang tính tổ hợp, được hình thành, xây dựng nên bởi nhiều thành phần khác nhau mà nền tảng là dựa trên tứ đại.

(4) Rồi chúng ta minh sát về tứ đại: đất, nước, lửa, gió. Các tính chất ấy về mặt nguyên lý nó là như thế nhưng cụ thể nó sinh ra các cơ quan nội tạng với các vận hành, tồn tại và phát triển của thân thể này.

(5) Cuối cùng, thân này có sinh thì có diệt, một lúc nào đó thì thân này chết. Ta quán tưởng nó, minh sát nó bằng cách ra tận nghĩa địa để xem một thi thể, một xác chết được quăng bỏ mấy ngày thay đổi như thế nào về hình thức bên ngoài. Dưới tác động của ngoại giới từ thời tiết mưa nắng cho đến các loài thú hoang tranh giành, xâu xé, cơ thể bắt đầu bị phân hủy cho đến khi hoại diệt. Người ta thống kê có đến chín trạng thái khác nhau của thi thể từ khi chết cho đến khi trở thành cát bụi, gọi là cửu tướng quán (quán tưởng chín giai đoạn phân hủy của tử thi).

Đi qua một vòng như thế để biết khi minh sát thân không phải chỉ minh sát khi nó còn sống, mà minh sát cả khi thân này bị hoại diệt để thấy rõ bản chất của thân này có sinh có diệt, bản chất của thân này mang tính tổ hợp, bản chất của thân này là bất tịnh. Tất cả những minh sát và quán tưởng ấy giúp cho chúng ta loại trừ dần, phá bỏ dần những nhận thức, hiểu biết, quan điểm, quan kiến sai lầm về thân này. Do những quan điểm sai lầm nên thường bám víu, cưng chiều, bảo vệ thân này quá mức, nên khó tránh khỏi đau khổ, sầu muộn.

2. Quán thọ niệm xứ.

11. *Này các tỳ-khuru, như thế nào tỳ-khuru sống quán thọ trên các thọ?*

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”.

Như vậy vị áy sống quán thọ trên các nội thọ, hay sống quán thọ trên các ngoại thọ, hay sống quán thọ trên cả các nội thọ, ngoại thọ, hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ, hay sống quán tánh sanh diệt trên các

thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán thọ trên các thọ.

Thọ có hai loại là: thọ vật lý và thọ tâm lý.

Thọ vật lý sẽ xảy ra ba trạng thái:

- Một, là *khổ thọ*. Nó là những đau đớn, thống khổ, bất toại nguyện đối với thân. Ví dụ như nóng, lạnh, kiến cắn, bị tát thì khó chịu; đau đớn khi đâm phải cái gai,...

- Hai, ngược lại là *lạc thọ*. Trời đang nóng thế này mà có luồng gió mát phả vào là thấy dễ chịu, thoải mái; đang ngồi học căng thẳng thế này thầy bảo cho nghỉ cái là thấy khỏe phải không nào. Tất cả những cái gì ngược lại với cái khổ, khi xúc chạm khiến mình thoải mái, những cảm giác khiến mình vừa lòng, vừa ý gọi là lạc thọ.

- Ba, là *phi khổ phi lạc thọ*. Nghĩa là nó nhẹ quá, không tạo ấn tượng cho chúng ta. Ví dụ, khi bị con kiến cắn thì mình cảm nhận rõ khổ thọ. Nhưng có một con gì đó nhỏ hơn con kiến cắn mình, mà cái da chỗ đó nó dày quá nên không tạo cảm giác gì, không gây

ấn tượng gì với mình cho nên xem như không có. Tam gọi là cảm thọ này là cảm giác dừng đứng.

Thọ tâm lý cũng có ba loại:

- Một, những gì làm cho tâm mình an vui, thích thú, sung sướng, hưng phấn,... cái đó gọi là *hỷ thọ*.

- Hai, ngược lại cái gì làm mình phải buồn phiền, lo nghĩ, phải nặng lòng, ưu tư, phiền muộn,... cái đó gọi là *ưu thọ*.

- Ba, trạng thái ở giữa hai trạng thái hỷ và ưu này được gọi là *vô ký*. Về mặt tâm lý, vô ký là không ghi nhận (“ký” là ghi nhận). Ví như, mình nghe tin người thân bị tai nạn giao thông té gãy chân giữa đường lập tức mình sửng người, đau đớn. Đây là ưu thọ. Nhưng nếu đó chỉ là một người xa lạ nào đó thì có tác động đến mình không? Không! Vì không dính dáng gì nên mình dừng đứng, không có cảm nhận nào về chuyện đó, nên gọi là vô ký.

Vậy mình đã có khái niệm về cảm thọ, cảm giác nên mình đã phân biệt được thọ nào về vật lý và thọ nào thuộc về tâm lý. Trong kinh thì cách nói nô nã vì đức Phật đang dạy cho đối tượng là người bình dân, nhưng sau này khi người ta hệ thống hóa lại, đặc biệt là

trong Vi Diệu pháp, công tác phân tích, hệ thống rất chuẩn mực.

Ở đây, đức Phật dạy: “*Sống quán thọ trên các nội thọ, ... ngoại thọ, ...*”, tức là minh sát thấy rõ khi ta tiếp xúc với các đối tượng và sinh ra cảm giác về thân hoặc về tâm thì cần phải siêng năng chăm chỉ, tinh táo sáng suốt để vượt qua nó như thế nào. Dù loại thọ nào xuất hiện trong thân này, tâm này thì hành giả phải nhận biết bản chất của nó. Quan trọng là mình đang ở trong trạng thái thọ nào thì minh sát, biết rõ đang tiếp xúc, đang cảm giác với loại thọ ấy.

3. Quán tâm niệm xứ.

12. Nay các tỳ-khuru, như thế nào tỳ-khuru sống quán tâm trên tâm?

Này các tỳ-khuru, ở đây vị tỳ-khuru: “Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham”; hay “với tâm không tham, biết rằng tâm không tham”; hay “với tâm có sân, biết rằng tâm có sân”; hay “với tâm không sân, biết rằng tâm không sân”; hay “với tâm có si, biết rằng tâm có si”; hay “với tâm không si, biết rằng tâm không si”; hay “với tâm tham nhiếp, biết rằng tâm được tham nhiếp”; hay “với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn”; hay “với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại”; hay “với tâm không quảng đại,

biết rằng tâm không được quảng đại”; hay “với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn”; hay “với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng”; hay “với tâm có định, biết rằng tâm có định”; hay “với tâm không định, biết rằng tâm không định”; hay “với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát”; hay “với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát”.

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm, hay sống quán tâm trên ngoại tâm, hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm, hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm, hay sống quán tánh diệt tận trên tâm, hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. “Có tâm đây”, vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Như vậy vị ấy sống quán tâm trên tâm.

Tâm là khả năng biết, năng lực biết. Tâm chỉ xuất hiện khi có cảnh, vì biết luôn luôn có đối tượng, không phải tự biết.

Tâm nếu phân chia ra thì khá rắc rối. Ai có học Vi Diệu pháp sẽ biết cái rắc rối của nó như thế nào. Người ta phân loại bao nhiêu tâm thiện, bao nhiêu tâm bất thiện, bao nhiêu tâm Dục giới, bao nhiêu tâm Sắc giới, bao nhiêu tâm Vô sắc giới, bao nhiêu tâm

siêu thế. Nhưng chuyện đó dành cho các nhà chuyên môn chia chẻ ra mà tìm hiểu. Mình chỉ cần biết một số định nghĩa về tâm để nhận diện nó là gì thôi.

Đức Phật nói gì về tâm? Đó là các trạng thái xuất hiện bên trong chúng ta: trạng thái tham, trạng thái không tham, trạng thái sân, trạng thái không sân, trạng thái si, trạng thái không si hoặc trạng thái tâm ghi nhớ, hoặc không ghi nhớ (tâm có niệm hay không có niệm),... là một số trạng thái được đức Phật trình bày khi đề cập đến tâm. Như vậy chúng ta cần biết quán sát “các trạng thái biết”, khi chúng xuất hiện trên thân tâm này.

Ở đây, đối với một vị minh sát trạng thái tâm không cần phải đi vào góc ngách; giống như bác sỹ khi chẩn bệnh chỉ cần xem hiện tượng bệnh là gì, biết nguyên nhân có thể gây bệnh là gì để cho thuốc thôi, chứ không cần đi sâu vào cơ thể bệnh nhân để coi máu huyết làm sao, cái gì vận hành trong đó, hoặc tìm hiểu về lý lịch bệnh nhân. Cũng thế, ở đây chúng ta chỉ nói về: “Tâm có tham, tâm có sân, tâm có si, hoặc là tâm không tham, tâm không sân, tâm không si”.

Tâm tham là trạng thái tâm ưa thích vì nó hợp với quan điểm của mình. Khi có thích rồi người ta muốn thân cận, kéo dài cái thân cận đó ra hay mạnh

hơn nữa là muốn có, muốn sở hữu, muốn chiếm hữu. Đó là các đặc tính của tâm tham.

Sân là mặt kia của tham. Thường khi tâm tham không được thỏa mãn thì sân khởi lên. Sân là trạng thái bất bình với cái hiện tại, không chấp nhận cái hiện tại. Đầu tiên chỉ là phản ứng tiêu cực trong tâm, sau đó là phản ứng mạnh mẽ hơn bằng lời nói, hành vi, cử chỉ, thái độ. Từ sân mới sinh ra phẫn, sinh ra hận, sinh ra thù,... Những bước diễn tiến khác nhau của cấp độ sân càng ngày càng cao.

Khi tham sân có mặt, chúng sinh thường bị lôi đi, không làm chủ được. Khi ấy, người đó không còn tỉnh táo sáng suốt, tức là đang si. Người tỉnh táo, sáng suốt sẽ không bị tham sân chi phối. Trong tình huống cụ thể nào đó, si tương đối độc lập với tham và sân. Nó là trạng thái lưỡng lự, bất quyết, nghi ngờ - cả ba tính chất này thuộc về tâm si.

“Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham”; hay “với tâm không tham, biết rằng tâm không tham”; hay “với tâm có sân, biết rằng tâm có sân”; hay “với tâm không sân, biết rằng tâm không sân”; hay “với tâm có si, biết rằng tâm có si”; hay “với tâm không si, biết rằng tâm không si”.

Hành giả phải nhận ra ngay tất cả các trạng thái tâm lý xuất hiện trên bề mặt cái biết này. Tâm có tham biết tâm có tham, tâm có sân biết tâm có sân, tâm có si biết tâm có si; hoặc ngược lại, tâm không có tham, không có sân, không có si thì cũng biết liền. Vì không phải lúc nào mình cũng tham. Tham có lúc! Không phải lúc nào mình cũng sân. Sân cũng có lúc! Và không phải lúc nào mình cũng si.

Có những lúc tâm mình không bị tham, sân, si chi phối. Có những lúc tâm mình không có đối tượng nào thì thanh thoi, nhẹ nhàng. Đó chính là tâm không tham, không sân, không si.

“Với tâm tham nhiếp, biết rằng tâm được tham nhiếp”; hay “với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn”; hay “với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại”; hay “với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại”; hay “với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn”; hay “với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng”; hay “với tâm có định, biết rằng tâm có định”; hay “với tâm không định, biết rằng tâm không định”; hay “với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát”; hay “với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát”.

“Tham nhiếp” là tâm không buông lung, không chạy nhảy ra bên ngoài, tâm ở trong vòng kiểm soát

được. Nói cách khác, là mình biết mình đang làm gì, không cho cái biết này chạy lung tung vào những đối tượng không cần thiết. Mình đang hướng vào cái gì thì mình trọn vẹn với cái hướng tâm đó. Khi nói “tâm không thâm nhiếp” tức là tâm bị tán loạn, chạy lăng xăng, lúc bám cái này lúc bám cái khác, không yên một chỗ. Với hành giả đang minh sát thì thái độ đúng đắn là: tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn; tâm không tán loạn, biết rằng tâm không tán loạn.

“Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại”; hay “với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại”; hay “với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn”; hay “với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng”; hay “với tâm có định, biết rằng tâm có định”; hay “với tâm không định, biết rằng tâm không định”; hay “với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát”; hay “với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát”.

Những trạng thái tâm này phức tạp hơn, cao hơn. Tâm chúng sinh bình thường thì ngang tham, sân, si, thâm nhiếp hoặc tán loạn. Nhưng khi nói “tâm quảng đại” bắt đầu người ta nói đến tâm vô lượng.

Tâm vô lượng chỉ có ở các hành giả tu tập thiền với tâm vô lượng, chẳng hạn như Tứ vô lượng tâm. “Vô lượng tâm” ở đây không còn là khái niệm triết

học theo tâm từ, bi, hỷ, xả của loài người, mà là một thiên án lấy đối tượng là từ, bi, hỷ, xả. Người ta tu tập theo hướng phát triển cái tâm đó bằng năng lực định.

Tâm của Dục giới là tâm hữu hạn. “Tâm vô thượng” là nói tâm của thiên, tâm của các vị đã đạt đến trình độ tâm ở cõi Sắc giới và Vô sắc giới.

“Tâm có định, tâm không định” chỉ dành cho các vị trong thế giới thiên, đã chứng Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên. Khi nhập định thì các vị ấy biết rằng tâm ở trạng thái định; khi tâm không ở trạng thái định biết rằng tâm không ở trạng thái định. Đối với một hành giả không hành thiên thì không cần quan tâm.

“Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát” là chỉ tâm các vị đã bước vào dòng chảy giải thoát, không phải đối tượng quán tâm của phàm nhân. Bao giờ bước qua cửa giải thoát thì mới nói tâm giải thoát hay là tâm không giải thoát.

Đối với chúng sanh phàm tình cần nhận biết tâm có tham hay tâm không tham, tâm có sân hay tâm không sân, tâm có si hay tâm không si, tâm mê nhiếp hay tâm tán loạn. Đối với hành giả đang hành thiên có thể thêm tâm quảng đại. Chỉ cần biết thế là đủ.

Trên thực tế mình phải quán sát được, phải biết đang diễn ra trạng thái tâm như thế nào, như vậy gọi là quán tâm.

4. Quán pháp niệm xứ.

Pháp là loại đối tượng cuối cùng. Trong bốn đối tượng, pháp là khó hiểu nhất. Pháp trong Pāli là “dhamma”. Từ “dhamma” này nhiều nghĩa, nên tùy ngữ cảnh, tùy tình huống mới hiểu ngữ nghĩa nó là cái gì.

- (1) Pháp là lời dạy của đức Phật, là Phật Pháp hoặc Giáo pháp, trong câu “Ye ca dhammā” hoặc “Namo Dhammāya”.

- (2) Pháp là thể giới hiện tượng hoặc hiện tượng giới trong câu Hán Việt: “Pháp giới chúng sinh”.

- (3) Pháp là cách thức, phương pháp, giải pháp, cách thức thực hiện vấn đề gì đó.

- (4) Pháp là chân lý, sự thực tối hậu. Chẳng hạn như câu chuyện thiền Trung Quốc. Một thiền sinh hỏi vị thiền sư ý chỉ của Phật Pháp là gì. Câu hỏi đó liên hệ đến “sự thực tối hậu”.

Còn “pháp” trong bài Đại Niệm Xứ là gì? Có nằm trong mấy nghĩa chúng ta vừa đi qua không? Nhiều năm thầy không hiểu chữ này nổi. Đọc sách,

hỏi một số người, các vị thiền sư chuyên dạy thiền, chuyên dạy về Tứ Niệm Xứ coi họ nói sao về cái này, thì cũng mù mù mờ mờ như nhau cả. Khi không hiểu thì thầy khẳng định, không đi đến đâu được cả. Nhiều năm sau này có lẽ do nhân duyên đến lúc, nhờ học cái này học cái kia, rồi trải nghiệm, mày mò ra được thì thầy mới hiểu “pháp” này là gì.

Để hiểu, chúng ta phải hiểu nội dung đức Phật nói khi minh sát “pháp” là minh sát cái gì. “Pháp” trong “niệm pháp” của bài kinh này nằm ngoài các nội dung trên.

a) Với Năm Triền cái.

13. Nay các tỳ-khuru, thế nào là vị tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp?

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Triền cái. Và này các tỳ-khuru, thế nào là vị tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Triền cái?

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru, nội tâm có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có tham dục”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh

nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Đối tượng pháp đầu tiên được đề cập tới trong đoạn kinh này là tổ hợp Năm Triền cái hoặc năm pháp che lấp như người ta hay dùng khi đề cập đến thiền định (*samatha bhāvanā*). *Samatha bhāvanā* được các nhà hệ thống, phân tích quy chiếu là một phương pháp rèn luyện tâm để tâm an chỉ.

An chỉ tức là tâm an trú trên một đối tượng, dừng nghỉ tất cả mọi hoạt động về tư duy khác; chỉ duy nhất gắn bó với đối tượng (“Chỉ” là dừng lại.). Trong tiến trình này, để đạt được trạng thái tâm an chỉ là sau khi đã vượt qua được các chướng ngại. Bất kỳ một hành giả nào khi hành thiền *samatha* đều gặp các chướng ngại mang tính quy luật là Năm Triền cái, đó là: *tham dục, sân hận, hoài nghi, trạo cử, và hôn trầm thuy miên.*

Chữ “cái” là che đậy, che lấp. “Triền” là cột trói. “Phược” là sợi dây. Sợi dây cột mình lại, gọi là triền phược. Nói “triền cái” là nói cái đó che lấp không cho mình thấy, làm mình bị cột, trói buộc vào trong nó.

Hành giả khi hành thiền *samatha* thường gặp các chướng ngại như vậy. Nhưng có người nặng về mặt

này, người nặng về mặt kia, như: Người nặng về tham dục, người nặng về hôn trầm thụy miên, người nặng về sân hận, người nặng về trạo cử hay phóng tâm, hoặc có người tâm không có quyết đoán, lưỡng lự, bất quyết, hoài nghi.

Để vượt qua được Năm Triền cái thì phải có *Năm Thiên chi*. Tức là chúng được đối trị bởi năm thành tố mang tính tích cực, gồm: *tâm, tứ, hy, an* và *nhất tâm*. *Tâm* là tìm kiếm. *Tứ* là tìm thấy đối tượng, bắt đầu quán sát đối tượng. *Hy* là tìm thấy đối tượng rồi thì mọi lo nghĩ phiền muộn trước kia buông xuống hết, cho nên cái tâm này nó thoải mái, thư thái, vui vẻ. *An* là sau đó thì bằng lòng với đối tượng đó, an trú, gắn chặt với đối tượng đó. *Nhất tâm* là gắn chặt với đối tượng như là một, thời gian ngắn dài tùy hành giả. Đó là Năm Thiên chi mà một hành giả sẽ đạt được, sau khi vượt qua Năm Triền cái.

Đoạn kinh này diễn đạt một trong Năm Triền cái xuất hiện, là tham dục. Khi đó hành giả phải tuệ tri tham dục sinh khởi, tham dục có mặt, rồi tham dục diệt. Tức là tuệ tri được tính sinh diệt của triền cái đó. Ở đây có nói gì đến “phá tham dục, không chế tham dục” không? Không! Đây là điểm đặc biệt cần lưu ý!

Cho nên thầy nói phải hiểu rõ, phải minh sát, không phải tìm cách không chế, không phải tìm cách

chế ngự, không phải tìm cách vượt qua, mà đối diện thẳng sự thực. Nhưng là đối diện với thái độ tuệ tri, thái độ của cái biết nguyên sơ, không phê phán, không chụp mũ, không chiếm đoạt, không để nó cuốn mình đi, biến mình trở thành nô lệ.

Ở đây thầy nói thêm một chút. Khi đức Phật nói “*tuệ tri*” trong trường hợp này, về mặt nào đó giống với hai tư tưởng của hai bậc hiền triết là Lão Tử của Trung Quốc và Giê-su ở phương Tây.

Lão Tử nói thế này, một người đến với đạo, người đó phải dùng trạng thái “xích tử chi tâm”, tức là tâm của đứa trẻ mới sinh ra. Với một hài nhi, nó không biết xấu tốt, không biết phê phán. Nó luôn luôn bỡ ngỡ hiếu kỳ, thích thú đối với thế giới. Nó nhìn, quan sát, lắng nghe nhưng không ghi nhận cái gì hết. Tâm nó trong sáng đúng mức như tờ giấy trắng. Nó nhìn thấy, mà như không thấy. Nó nghe thấy, mà như không nghe. Phải trở lại cái tâm xích tử đó thì mới vào đạo được.

Trong khi đó, Giê-su nói câu như thế này: “Người phải trở lại như con trẻ thì mới có thể bước vào nước Chúa”. Nghĩa là sao? Chính là “xích tử chi tâm” đó.

Các bậc hiền trí gặp nhau ở điểm này. Đó là bao giờ cái tâm mình không chấp thủ đối với tất cả mọi vấn đề, đối diện vấn đề với cái tâm nguyên sơ, trong trắng, thuần khiết thì mới bước vào đạo được.

Trong kinh, khi diễn đạt thì nó có trình tự sinh, trụ và diệt, nhưng trong thực tế thường không phân định rạch ròi như vậy, mà chỉ là cái biết những phản ứng tâm đó. Không phải phê phán, phân biệt nó, mà chỉ phản ánh như tấm gương phản ánh sự vật vậy thôi. Ví dụ vật xuất hiện trước tấm gương có màu đỏ thì hiện ra màu đỏ, màu xanh thì hiện ra xanh, màu vàng thì hiện ra vàng; vật trước tấm gương là con vật thì phản ánh hình con vật, con người thì phản ánh hình con người. Khi buộc phải ghi lại thì người ta sẽ diễn đạt tình trạng đó theo cái cách như vậy.

Do vậy, một hành giả khi tham dục khởi, tham dục tồn tại, tham dục diệt, hành giả đó tuệ tri đối với tham dục sinh khởi, tham dục tồn tại, tham dục đoạn diệt mà không phê phán, không trở thành nô lệ hoặc đồng hóa với nó và không bị động. Chỉ lặng lẽ quán sát theo cách quán sát của tấm gương phản ánh chứ không phải như một người theo dõi để tìm hiểu đối phương là gì hoặc là tìm cách chinh phục, chế ngự hoặc chấm dứt nó.

Bản chất của pháp, của các hiện tượng là sinh, trụ, diệt. Không có pháp nào sinh mà trụ vĩnh viễn, không có pháp nào sinh mà không diệt. Cho nên chỉ cần nhận biết nó. Còn chuyện nó như thế nào thì đó là bản chất của pháp, tự nó sẽ diễn tiến như thế.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có sân hận.” Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

Sân hận là trạng thái trái ngược với tham dục. Bất bình, bất mãn, không vừa lòng, toại ý, bực tức,... là các tên gọi khác nhau để chỉ cho trạng thái này khởi lên trong tâm khi hành thiền. Chúng là chướng ngại thứ hai cần được tuệ tri. Và cách xử lý sân hận cũng giống như tham dục khi niệm pháp là hành giả chỉ soi sáng, phản ảnh các hiện tượng tâm lý này đúng như bản chất thực của nó lúc nó xuất hiện, lúc nó tồn tại, lúc nó biến mất.

Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm

thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hôn trầm thụy miên, là trạng thái: một, mệt mỏi, rã rượi, buồn ngủ; hai, trạng thái tâm không hưng phấn và bị mê đi. Có người bị nặng về buồn ngủ, mệt mỏi, rã rượi. Có người bị nặng về cái tâm mê muội, ngòai đó không phải ngủ nhưng mà mê mờ không biết gì cả.

Khi một hành giả phát hiện ra tâm của mình là hoài nghi hoặc sân hận hoặc hôn trầm thụy miên thì vị ấy tuệ tri với tình trạng đang xảy ra đó. Khi nó sinh, biết nó sinh; khi nó trụ, biết nó đang tồn tại; khi nó diệt, biết nó đã chấm dứt.

Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Trạo hồi hay trạo cử, có nơi dịch là phóng tâm. Nó là một trạng thái tâm không ở yên một chỗ. Nó bị quá khứ, tương lai, hay các đối tượng hiện tại lôi đi, giằng co níu kéo giữa các tướng. Nó bị động bởi các tướng (Tướng tri và Thức tri) nên luôn luôn dao động, không yên nghỉ.

Thực tế, bản chất của tâm muôn đời là thế. Tâm khó ở yên một chỗ trừ khi ở vào một trạng thái do năng lực định đặc biệt hỗ trợ, ở đây có hai trường hợp. Trường hợp một là của chúng sinh ở cõi Vô tướng thiên. Loại chúng sinh này nguyên là các thiên giả đã đạt được định Tứ thiên, do nhàm chán, mệt mỏi với các niệm tướng sinh sinh diệt diệt liên tục nên khởi tâm muốn từ bỏ chúng. Được hỗ trợ bởi sức mạnh của định Tứ thiên nên lập tức họ rơi vào thế giới Vô tướng. Và sau này, bất kỳ khi nào có một ý niệm khởi lên trong tâm thì họ lập tức thoát khỏi thế giới ấy, trở lại như trước. Trường hợp hai là của Diệt thọ tướng định. Thời gian tồn tại của Diệt thọ tướng định thường chỉ có bảy ngày. Và chỉ có hai hạng người có năng lực này: bậc thánh A-na-hàm và bậc thánh A-la-hán thuần thực thiên samatha. Chỉ trong hai trường hợp đó tướng không có mặt, cái biết theo tướng không có mặt. Ngoài hai trạng thái này, thì bản chất của tâm luôn luôn dao động, luôn luôn sinh khởi dạng này dạng khác.

Trong trường hợp này, khi hành giả đối diện với trạo hồi hoặc phóng tâm thì vị ấy tuệ tri cái trạng thái đó. Thầy nhắc lại, chỉ tuệ tri trạng thái tâm trạo hồi mà không phán xét, không chiếm hữu, không tìm cách chế ngự nó, hoặc ngược lại, bị nó lôi kéo đi. Hành giả chỉ làm công việc phản ánh như tấm gương, là tuệ tri tình trạng đó thôi.

Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có nghi.” Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy, và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Triền cái thứ ba là nghi. Nghi có hai dạng là bất quyết và nghi ngờ. Bất quyết, lưỡng lự không dứt khoát và tình trạng không rõ ràng, mù mù mờ mờ, nghi nghi ngờ ngờ. Khi ở trong cái biết xuất hiện hai trạng thái đó thì hành giả cũng tuệ tri nó thôi, cũng chỉ phản ánh nó như tấm gương phản chiếu thôi. Cho nên khi nó sinh, trụ, diệt thì tất cả chỉ phản ánh lại; phản ánh lại chứ không lưu giữ.

Như câu nói: “*Nhạn quá trường không, ảnh trầm hàn thủy. Nhạn vô di tích chi ý, thủy vô lưu ảnh chi tâm*”. Con chim nhận bay qua bầu trời, bóng nó

rơi xuống mặt nước. Con nhạn bay qua không có ý để bóng lại trên mặt hồ, mặt hồ cũng không có ý giữ hình bóng con nhạn trong lòng hồ. Đó là một cách nói rõ ràng về tuệ tri này vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp, đối với Năm Triền cái.

Tình trạng này không chỉ với thân tâm mình, mà tất cả các thân khác trong trường hợp tương tự cũng sẽ như thế, không khác. Ví dụ có một hành giả khác cũng hành trì với tâm thiền như thế này, thì trong quá trình hành thiền những trạng thái ấy cũng sẽ xảy ra trên thân tâm của vị đó. Cho nên “*sống quán pháp với nội pháp, sống quán pháp với ngoại pháp*” là như thế.

b) Với Ngũ Thủ uẩn.

14. *Lại nữa, này các tỳ-khuru, tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các tỳ-khuru, thế nào là tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?*

Này các tỳ-khuru, tỳ-khuru suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt”. Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

Trong đoạn này có một điểm nhỏ nhưng quan trọng thầy nghĩ là cần làm rõ vấn đề một chút, đó là từ “suy tư” trong bản dịch của Ngài Minh Châu. Trong bản Pāli chỗ này không có động từ mang nghĩa suy tư. Bản dịch tiếng Anh của Thượng tọa Bodhi đã sử dụng từ “understand” để diễn đạt hàm ý. Do vậy, ở đây thầy

dùng từ “biết rõ” để thay thế, vì như vậy mới phù hợp với tiến trình niệm pháp là tuệ tri (soi sáng thực tại).

Nhóm tổ hợp thứ hai theo thuật ngữ Phật học xưa nay là Ngũ uẩn hay Ngũ thủ uẩn, gồm: *sắc uẩn*, *thọ uẩn*, *tưởng uẩn*, *hành uẩn* và *thức uẩn*.

Nghĩa chữ “uẩn” là chồng chất lên nhau. “Ngũ” là năm. “Thủ” là bị cột trói do ngộ nhận, do làm tưởng năm uẩn này là ta, của ta, là tự ngã của ta. Khi nào giảng bài kinh Vô Ngã Tướng thầy sẽ nói rõ hơn, còn ở đây thầy chỉ điểm qua thôi.

Với những người học Phật mà có biết chút ít Hán Việt thì tương đối còn nắm được ý nghĩa, còn hầu hết thế hệ sau hoặc người ít đọc kinh văn, khi nghe ngũ thủ uẩn, hay sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều không hiểu gì hết.

Khi đức Phật thuyết giảng pháp thoại này và ngay trong bài kinh Vô Ngã Tướng, Ngài cũng đã đề cập tới nội dung này. Thầy nghĩ có lẽ do tại Ấn Độ thời bấy giờ, quan niệm hoặc cái nhìn về thân tâm này người ta đã có quan điểm chung về các tập hợp này rồi, chứ không phải do đức Phật nói ra. Bởi vì khi đề cập đến nó, Ngài không giải thích gì cả. Thầy nghĩ không giải thích thì có thể là điều đó quá phổ thông, ai cũng biết rồi nên không cần phải giải thích, người

nghe đều hiểu. Nhưng khi chuyển ngữ từ tiếng Pāli sang tiếng Việt và Hán Việt thì do chủ quan của người dịch.

Ngày xưa bộ thuật ngữ Phật học Hán Việt này được các dịch giả Trung Quốc dịch kinh từ tiếng Ấn Độ sang tiếng Trung Quốc trước. Rồi người Việt học kinh Phật từ Trung Quốc, thì bộ thuật ngữ này được dịch sang tiếng Việt. Vì vậy, người ta quen dùng từ Hán Việt là như thế. Có hơn 70% từ tiếng Việt của mình, nhất là từ trong các văn bản về kinh điển và hành chính là từ gốc Hán Việt. Thuật ngữ Phật học Hán Việt trong quá khứ đã đóng góp khá tốt vào việc truyền bá Phật Pháp ở Việt Nam. Nhưng thế hệ mới, thế hệ trẻ hiện nay khó tiếp cận với bộ thuật ngữ này. Và các thế hệ sinh ra trước và sau năm 1975 ít năm ở cả hai miền Nam Bắc, hầu hết không có vốn liếng Hán ngữ cổ hoặc không hiểu biết nhiều về từ ngữ Hán Việt. Đây là trở ngại cần vượt qua để tiếp cận được tư tưởng của đức Phật còn lưu trữ trong kinh văn đã được dịch sang tiếng Việt. Đó là chưa kể có một số trường hợp chuyên ngữ chưa được chuẩn xác, trong đó có nhóm từ Ngũ uẩn này.

Vậy làm thế nào để giải tỏa được vướng mắc này? Làm sao để cho người nghe hiểu được lời đức Phật dạy? Đó là trách nhiệm của người đi hoằng pháp.

Chính vì vậy, sau này khi giảng các chủ đề Phật học cho Phật tử các giới, thầy hạn chế sử dụng các thuật ngữ Hán Việt trong kinh điển, mà vận dụng linh hoạt từ Hán Việt phổ thông trong khoa học xã hội, khoa học tự nhiên và từ thuần Việt để trình bày. Chẳng hạn, thầy không dùng chữ “uẩn” trong Ngũ uẩn theo nghĩa chồng chất mà dùng từ “tập hợp, tổ hợp”. Từ này về nghĩa chắc chắn không phải là một cá thể, không phải là một đơn vị đơn lẻ, mà nó được hình thành bởi nhiều yếu tố, nhiều thành tố. Đó là nghĩa cơ bản nhất. Và dĩ nhiên mình không dùng chữ “ngũ” nữa mà dùng từ “năm”; “Năm tập hợp/Năm tổ hợp”.

Năm tập hợp/tổ hợp đó là cái gì? Tức “Sắc, thọ, tưởng, hành, thức” khi đề cập về Năm Thủ uẩn. Đó là năm đối tượng xưa nay được người ta khảo sát ở dạng tĩnh, dạng bất biến, giống như hình ảnh chết không phải hình ảnh động. Trong khi thực ra nội hàm đức Phật nói về Năm tổ hợp này lại là một tiến trình. Một tiến trình thì luôn luôn biến động. Các thành phần trong tổ hợp liên kết với nhau trong một tiến trình, tương tác, qua lại với nhau để tạo nên tiến trình. Giống như khi nói đến chiếc xe đang chạy thì nó phải đang chạy chứ không phải nói chiếc xe đứng yên một chỗ. Nói cho đúng mức, đó là tiến trình gồm Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống, như vậy mới chính xác.

Bây giờ thầy đi vào từng nhóm một.

- *Sắc* là chỉ cho hình tướng. Cái gì mang hình tướng, mắt mình nhìn thấy được gọi là sắc. Thầy sẽ gọi là *tổ hợp hình thể*.

- *Thọ* chính là cảm giác: các cảm giác về vật lý, tâm lý. Thầy gọi là *tổ hợp cảm giác*.

- *Tướng* trong Năm tổ hợp này, tướng gồm tướng tri và thức tri. Mọi hiểu biết của chúng ta do sống, do học tập, do tự học hoặc được người khác dạy mà chúng ta có được, cũng như những trải nghiệm sống để nhận ra mọi vật, và chúng ta ứng xử dựa trên những hiểu biết đó sau khi thông qua bộ lọc mang tính chủ quan với các đặc tính do bộ nhớ lưu trữ, sắp đặt, hệ thống lại. Thầy gọi là *tổ hợp hiểu biết*.

- *Hành* ở đây có chức năng tạo nghiệp. Khi nói đến hành là liên hệ đến các hành vi từ tâm tướng cho đến thân hành và khẩu hành mà hầu hết nó đều được điều động, tác động bởi cái tâm này. Những tình cảm của chúng ta như thương, yêu, ghét, giận, đố kỵ, ganh ghét, ý chí, nỗ lực,... những phản ứng khác nhau trong nội tâm của chúng ta khi gặp vấn đề dẫn đến hành động, cái đó tạo nghiệp. Định nghĩa đơn giản về tạo nghiệp là gì? Hành vi nào có chủ tâm, chủ ý tạo nên nghiệp. Hành vi không chủ tâm, không chủ ý không

hình thành nghiệp. Nghiệp tức là gieo cái nhân và sau này sinh quả (báo). Nghiệp là nhân, báo là quả. Thầy gọi hành là *tổ hợp các phản ứng, tình cảm* thể hiện ra khi tương tác; khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với các đối tượng của nó.

- *Thức* là một trong những từ Phật học được người ta giải thích mù mờ, khó hiểu; thậm chí có người gán cho nó là tâm vương trong Vi Diệu pháp và Duy Thức học. Nhưng thực chất không phải thế. May mắn là bây giờ trong công nghệ thông tin có một số thuật ngữ mình đưa vào sử dụng được. Mà người phát hiện ra điều này chính là Hòa thượng Viên Minh. Hòa thượng đưa vào thay thế chỗ này quá đúng luôn! Vai trò của *thức* trong Ngũ uẩn phải nói rõ như thế này: một tiến trình khi khởi lên thì sẽ chấm dứt; chấm dứt tiến trình này để chuyển giao cho tiến trình tiếp theo. Do vậy, khi một hành vi được khởi lên, được tạo nên do tương tác, nó phải được sao chép, lưu trữ, chuyển giao. Ví dụ, mắt nhìn thấy sắc thì có ghi nhận, phản ứng vừa xong thì ngay lập tức được sao chép, rồi lưu trữ. Sao chép, lưu trữ kết hợp lại thành sao lưu. Sao lưu để làm cái gì? Để tiếp tục chuyển những dữ liệu đó cho tiến trình sau. Nhờ vậy chúng ta mới biết mọi việc trong quá khứ và hiện tại. Không có cái chuyển tiếp diễn tiến này thì chúng ta không có ký ức nào hết. Như vậy, thức chính là “*tổ hợp sao, lưu và chuyển giao*”.

Năm tổ hợp này tạo nên tiến trình sống. Nó là tiến trình luôn vận động, không phải là năm đối tượng tĩnh. Thầy ví dụ, khi con mắt mình thấy sắc, tức là mắt đang nhìn đối tượng trước mặt. Thông thường khi mình mở mắt nhìn đối tượng bất kỳ, có thể mình nhận biết đối tượng và cũng có thể không. Khi nào mình để cái biết của mình, tức là chú tâm vào đối tượng thì mình sẽ biết được cái trước mắt là gì. Trong cuộc sống hằng ngày, nhiều khi mắt mở mà không biết cái gì trước mắt. Chuyện này xảy ra hoài, đặc biệt khi mình đang di chuyển mà cái biết của mình không để vào đối tượng dọc đường mình đi qua.

Để nhận biết đối tượng cần có ba điều kiện: (1) Con mắt đang hoạt động tốt; (2) Đối tượng mà con mắt nhìn thấy được; (3) Có cái biết của con mắt đặt lên đối tượng. Người ta gọi là *căn*, *trần* và *thức*. “Căn” là cơ quan, giác quan. “Trần” tức cảnh trần, là đối tượng của giác quan đó. “Thức” là cái biết của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đối với đối tượng. Khi đó mới đủ điều kiện nhận biết đối tượng là cái gì. Như vậy sắc có thể đứng riêng được không? Nói cái sắc hình thể không có đủ không? Không thể được. Vậy khi nói đến *tổ hợp hình thể* (sắc), nó gồm *căn*, *trần* và *thức*.

Cái biết ban sơ chỉ là cái biết thuần túy của con mắt đối với đối tượng, lỗ tai đối với đối tượng,... chưa

nhận ra nó là cái gì. Tuệ tri con mắt, tuệ tri lỗ tai là cái ban sơ đó. Nhưng khi nhận ra nó là gì, là nam hay nữ, cao hay thấp, màu đỏ, xanh, vàng, con người, cái cây,... là nhờ *tổ hợp hiểu biết* (tương tri và thức tri kết hợp). Như vậy, nó lôi kéo thêm một *tổ hợp* nữa.

Tiếp đó, khi hai bên đụng chạm nhau, mắt nhìn thấy đối tượng, tai tiếp xúc đối tượng,... thì hai cái đó tiếp xúc, đụng chạm nhau sinh ra cảm giác (thọ). Thọ này khi sinh ra các cảm giác về tâm lý hoặc vật lý. Vậy là nó lôi thêm *tổ hợp cảm giác* vào.

Bây giờ nó bắt đầu tác động tạo nghiệp. Thích là tạo nghiệp, không thích cũng tạo nghiệp. Tức là có chủ tâm vào đối tượng rồi phản ứng thích hoặc không thích, là lập tức tạo nghiệp rồi. Ở đây có mặt *tổ hợp phản ứng, tình cảm* (hành). Và nghiệp vừa tạo ra là nó được *sao, lưu, chuyển giao* tự động cho tiến trình sau liền.

Như vậy, đây là tiến trình sinh diệt tạo nghiệp và kế tục nhau liên tục, liên tục. Một ngày không biết bao nhiêu là tiến trình như vậy. Cho nên nếu chỉ nhìn Ngũ uẩn với thái độ quán sát tĩnh như những vật riêng lẻ thì không bao giờ hiểu được.

c) Với Sáu Nội Ngoại xứ.

15. Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ. Này các tỳ-khuru, thế nào là tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc... và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Đối tượng minh sát tiếp theo của pháp là về Sáu Nội Ngoại xứ. Chúng ta hay nói Lục căn, Lục trần phải không? Khi hai cái này kết hợp lại người ta gọi là Thập Nhị xứ (mười hai xứ). Bây giờ phân tích ra thành Sáu Nội xứ và Sáu Ngoại xứ. Nếu thêm Lục thức (cái biết của con mắt đối với hình thể, tai đối với

âm thanh, lỗ mũi đối với mùi, lưỡi đối với vị,...) thì người ta sẽ gọi là Thập Bát giới (mười tám giới).

Từ Pāli nói rất rõ: căn quyền là “indriya”, mười hai xứ là “āyatana”, mười tám giới là “dhātu”. Có ai biết tại sao khi gộp chung tên nó lại khác không? Tại sao khi đứng riêng thì nói là Lục căn, Lục trần, bây giờ hai cái kết hợp nhau gọi là Thập nhị xứ; cũng như Lục Thức đứng riêng ra, giờ kết hợp lại thành Thập Bát giới (mười tám giới)?

Tất cả đều có lý do. Khi đứng riêng thì nó chưa tạo ra mối liên hệ để hình thành một cái mới. *Căn* đứng riêng, *trần* đứng riêng thì hai bên không có tạo ra cái gì hết. Nhưng khi *căn* tương tác, tiếp xúc với *trần* thì sinh ra *xứ* (xứ là nơi chốn, vị trí). Rồi thêm *cái biết* nữa nó thành *giới* (giới trong thế giới, cảnh giới).

Như có người thích âm nhạc, đi đâu cũng lắng nghe, tìm hiểu về âm nhạc, họ sống trong thế giới của âm nhạc. Có người thích hoa đi đâu cũng nhìn ngắm, tìm hoa. Họ chỉ quan tâm đến hoa, và khi đó họ sống trong thế giới của hoa. Người thích chim thì chỉ biết thế giới chim thôi. Tóm lại, khi chúng ta hướng tâm về chỗ nào là chúng ta đang sống trong thế giới đó. Trong khi trước kia chúng ta không bị cột trói bởi nó, nhưng khi tâm bắt đầu hướng về một đối tượng nào

đó và gắn bó với nó thì chúng ta đang sống ở nơi đó, tạo ra cảnh giới đó. Đó là ý nghĩa khi *căn, trần, thức* kết hợp với nhau tạo thành *giới*, và khi *căn, trần* kết hợp với nhau tạo thành *xứ*. Điều này hình như cũng chưa có ai khảo sát; nhưng khi tìm hiểu, trải nghiệm thì thầy thấy ra vấn đề là vậy.

Sáu Nội xứ (căn), là gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu Ngoại xứ (trần), tức là: đối tượng của con mắt, đối tượng của lỗ tai, đối tượng của lỗ mũi, đối tượng của cái lưỡi, đối tượng của thân và đối tượng của ý. Hành giả minh sát và tuệ tri chúng *sinh* khi căn trần gặp nhau, tuệ tri chúng *tồn tại*, và tuệ tri chúng *diệt*. Chỉ tuệ tri, biết rõ bản chất sinh diệt của nó vậy thôi, không tìm cách tác động, cũng không tìm cách tách rời, viển ly nó; mà chỉ quán sát rõ ràng tính chất, bản chất của nó như tấm gương phản chiếu.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì

trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Đoạn này cũng giống như các đoạn trước. Nói quán tánh sanh diệt nghe nó rườm rà. Đơn giản là mình sát thấy nó đang xuất hiện, đang tồn tại, sau đó mất đi. Ngay đó thấy rõ như vậy. Đó là Chánh trí và Chánh niệm. Và nơi nương tựa ở đây chính là nương tựa vào cái tuệ tri, sự sáng suốt tinh tảo này, không nương tựa nơi khác.

d) Thất giác chi.

16. Lại nữa này các tỳ-khuru, tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các tỳ-khuru, thế nào là tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Niệm Giác chi”, hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi”; và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru, nội tâm có Trạch pháp Giác chi...; nội tâm có Tinh tấn Giác

chi...; nội tâm có Hỷ Giác chi...; nội tâm có Khinh an Giác chi...; nội tâm có Định Giác chi...; nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi có Xả Giác chi”; hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: “Nội tâm tôi không có Xả Giác chi.” Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Thất Giác chi có bảy thành tố: Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Khinh an, Hỷ, Định và Xả. Hầu hết các sách Phật học thầy đọc được đều xem bảy yếu tố này liên hệ đến thiền. Đặc biệt sau này người ta phát triển thiền minh sát, thiền tuệ thì càng xem nó là nhóm tổ hợp hỗ trợ cho tiến trình hành thiền. Hồi xưa thầy cũng tin thế; nhưng thực ra nó không phải như vậy.

- *Niệm*: Là nhận biết ngay một đối tượng đang hiện diện trong nhận thức của mình khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tương tác với các đối tượng của nó; nhận biết ra nó là cái gì: thiện pháp hoặc ác pháp. Ví dụ, một tâm tham khởi lên, nhận biết tâm tham khởi lên.

- *Trạch pháp*: Có nghĩa là chọn lựa. Ví dụ, khi tâm tham khởi lên, nhận biết tâm tham, lập tức một trong hai thái độ xảy ra: nếu mình bị tham cuốn đi thì mình trở thành nô lệ của tâm tham; còn nếu mình

không bị tham khởi đi thì mình không bị nó trói buộc. Ở đây, hành giả khi mình sát nhận biết đối tượng, khi biết đó là tâm tham, thì một người tỉnh táo sáng suốt sẽ có thái độ chọn lựa là không để tâm tham lôi cuốn mình, không trở thành nô lệ của tâm tham.

- *Tinh tấn*: nghĩa là siêng năng. Sau khi trạch pháp, tiếp theo để thoát ra nó thì phải làm sao? Phải siêng năng! Siêng năng để không bị nó khống chế, là buông bỏ tâm bất thiện, buông cái ràng buộc đó xuống.

- *Hỷ*: Khi buông xuống được rồi, mình không bị ràng buộc thì dẫn đến trạng thái tích cực, thoải mái, không bị cột ràng, chi phối, khống chế. Trạng thái đó gọi là hỷ.

- *Khinh an*: Hỷ phát triển mạnh hơn nữa thành khinh an. Đây là trạng thái nhẹ nhàng, thanh thoi do đã buông bỏ, không còn vướng bận.

- *Định*: Trước kia khi niệm khởi lên thường mình bị tham, sân cuốn đi. Tâm mình bị lôi vào đối tượng, không giữ được bình ổn. Nhưng bây giờ mình đã buông bỏ, giải quyết được nó thì tâm mình trở lại trạng thái bình ổn. Khi không còn tán loạn nữa thì nó trở về quân bình. Định ở đây chính là trạng thái tâm ổn định.

- *Xả*: Chính là quân bình. Chặng cuối cùng của một niệm khởi. Quân bình là không bị dao động bởi hai giá trị là đúng sai, tốt xấu, thiện ác, phải trái nữa nữa.

Bảy yếu tố này thường xuyên hiện diện trong tâm một hành giả minh sát, chứ không phải đợi khi hành thiền thì bảy yếu tố này mới hỗ trợ giác ngộ. Khi mình nhận ra một đối tượng xuất hiện, thái độ chọn lựa của mình đối với tham, sân. Nếu mình bị lôi vào thì không giác ngộ được gì hết. Đối với người đang minh sát, khi nhận ra thì dứt khoát không để tham sân chi phối, mà buông cái tham, cái sân xuống lập tức. Muốn không tiếp tục để nó làm chủ thì mình phải siêng năng mới buông ra được. Buông rồi thì khỏe. Khỏe tâm trí là Hỷ. Sau đó là Khinh an, trạng thái cao hơn cái Hỷ đó nữa. Đó là trạng thái thoải mái khi không còn gánh nặng, khi không còn bị ràng buộc. Và sau đó là tâm không còn lao chao nữa, tức ổn định (Định). Và nó trở lại bình thường là *Xả*. Đó là hiểu biết của thầy về Thất Giác chi.

Như vậy, hành giả biết một trong các Giác chi đang sinh khởi, đang tồn tại, và đang diệt, thì biết rõ niệm đó, Chánh niệm, Chánh trí cũng ở đó, nương tựa vào tuệ tri, sáng suốt, tỉnh táo để nhận ra nó.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”; vị ấy sống an trú Chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh trí, Chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Đoạn này có một từ lặp đi lặp lại mà có thể nhiều người không hiểu: đó là trạng thái “không chấp trước”. “Chấp” không phải theo nghĩa hay diễn đạt là có thành kiến không tốt về ai/ vấn đề gì; mà là cầm, nắm (chấp bút là cầm bút). “Trước” ở đây không phải trước sau, mà là giữ chặt, bị vướng mắc. “Chấp trước” nghĩa là bị cột trói, ràng buộc.

Khi nói: “Sống không nương tựa, chấp trước một vật gì trên đời” là: không bị cột trói, không bị ràng buộc bởi các quan niệm hoặc cái nhìn lệch lạc đối với các pháp, các hiện tượng. Thất Giác chi hỗ trợ trong tiến trình minh sát để thấy rõ hơn bản chất, bản tính của các hiện tượng, nhất là đối với Khổ.

e) Về Tứ Diệu đế.

17. Lại nữa này các tỳ-khuru, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự Thật. Này các tỳ-khuru, thế nào là tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự Thật?

Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru như thật tuệ tri: “Đây là khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là Con đường đưa đến khổ diệt”.

Ở đây hành giả bắt đầu minh sát về Bốn Sự Thật, thầy sẽ diễn đạt lại là: hiện tượng Khổ (Khổ Đế), nguyên nhân sinh Khổ (Tập Đế), chấm dứt Khổ (Diệt Đế) và Con đường thoát Khổ (Đạo Đế). (Mọi người chịu khó nghe lại bài kinh Chuyển Pháp Luân để rõ nội dung).

Chúng ta đã đi qua lần lượt các đối tượng minh sát được gọi là “niệm pháp”, gồm: Năm Triền cái, Năm Thủ uẩn, Sáu Nội Ngoại xứ, Thất Giác chi và bây giờ là Bốn Sự Thật về Khổ (Tứ Diệu Đế).

Chúng ta quay lại câu hỏi lúc đầu bài, nghĩa của “pháp” ở đây là gì? Vì sao đức Phật dùng chữ “pháp” cho các đối tượng này. Trong tất cả đối tượng này, chúng giống nhau cái gì mà Ngài chỉ dùng một từ để gọi? Điều này thầy phải suy nghĩ rất lâu, trăm trở,

phân tích, tìm hiểu, đối chiếu sau đó thầy mới hiểu được. Bây giờ thầy sẽ nói cho mọi người nghe.

Trong các đối tượng gồm Năm Triền cái, năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống, sáu nội xứ, sáu ngoại xứ (mười hai xứ), rồi tới Thất Giác chi, và bây giờ là Bốn Sự Thực về Khổ (Tứ Diệu đế). Điểm chung của tất cả các nhóm này là gì?

Chúng có phải là từng đơn vị riêng lẻ không? Chắc chắn là không rồi. Tổ hợp năm này, mười hai này, bảy này, bốn này. Điểm giống nhau của chúng đều là một tổ hợp và có mối liên quan mật thiết với nhau. Nói nôm na theo dân gian là chúng “chung vai đấu cật”, cùng phục vụ cho một mục đích, mục tiêu. Nói theo ngôn ngữ có tính quy phạm hiện nay thì chúng có tính tổ chức, hệ thống.

Vậy trong mỗi đối tượng mà mình gọi là “niệm pháp” đó, cần phải thấy được hai điểm này: Thứ nhất, chúng là một tập hợp, tổ hợp. Thứ hai, chúng có tính tổ chức.

Vậy chữ “niệm pháp” mà đức Phật sử dụng nghĩa là minh sát đối tượng, nhìn thấy tính tổ chức, có tính hệ thống của nó. Nó là một tổ hợp chứ không phải là từng cá thể, riêng lẻ. Cho nên từ xưa mới đức kết thành câu: “*quán pháp vô ngã*”, bởi nó không

được hình thành từ một cá thể hay một cái ngã bất biến, tồn tại mãi mãi, không sinh không diệt, liên tục qua thời gian. Mà nó gồm nhiều thành tố được xây dựng, kết nối với nhau mang tính hệ thống nhằm đạt được mục đích hướng đến. Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống, Năm Triền cái, Bốn Sự Thực về Khổ,... tất cả đều mang tính hệ thống, tổ chức hết. Chúng ta sẽ thấy rõ điều đó hơn khi minh sát chúng.

18. Và này các tỳ-khuru, thế nào là Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các tỳ-khuru thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các tỳ-khuru, như vậy gọi là sanh.

Này các tỳ-khuru, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các tỳ-khuru, như vậy là già.

Này các tỳ-khuru, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần,

thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là chết.

Này các tỳ-khuru, thế nào gọi là sầu? Nay các tỳ-khuru, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là sầu.

Này các tỳ-khuru, thế nào là bi? Nay các tỳ-khuru, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là bi.

Này các tỳ-khuru, thế nào là khổ? Nay các tỳ-khuru, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là khổ.

Này các tỳ-khuru, thế nào là ưu? Nay các tỳ-khuru, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là ưu.

Này các tỳ-khuru, thế nào là não? Này các tỳ-khuru, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các tỳ-khuru, như vậy gọi là não.

Này các tỳ-khuru, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này các tỳ-khuru, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh”. Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các tỳ-khuru, chúng sanh bị già chi phối...; chúng sanh bị bệnh chi phối...; chúng sanh bị chết chi phối...; chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: “Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não”. Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

Này các tỳ-khuru, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ? Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các tỳ-khuru, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Ở các đoạn kinh trên, đức Phật đã chỉ ra ba hiện tượng Khổ (Khổ Đế), gồm:

(1) Khổ về mặt vật lý: là sinh, già, bệnh, chết. Ai cũng phải trải qua.

(2) Khổ về chung sống, tương quan: là thương yêu mà phải xa lìa; gặp cảnh nghịch lòng, người vật không hợp mà phải gặp gỡ, giao dịch, ăn ở cùng; và cầu mong nhưng không được. Cả ba cái này đều khổ.

(3) Khổ do nhận thức sai lầm, hiểu không đúng, ngộ nhận về thân tâm sinh vật lý này, xem nó là ta, của ta, sở hữu của ta, từ đó sinh ra một chuỗi thống khổ gọi là sầu, bi, khổ, ưu, não.

19. Nay các tỳ-khuru, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

Này các tỳ-khuru, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu? Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Ở đời đôi tai...; ở đời cái mũi...; ở đời cái lưỡi...; ở đời thân này...; ở đời ý này là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời các sắc...; ở đời các tiếng...; ở đời các hương...; ở đời các vị...; ở đời các cảm xúc...; ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn thức...; ở đời nhĩ thức...; ở đời tỷ thức...; ở đời thiệt thức...; ở đời thân thức...; ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn xúc...; ở đời nhĩ xúc...; ở đời tỷ xúc...; ở đời thiệt xúc...; ở đời thân xúc...; ở đời ý xúc là sắc thân ái, à sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ...; ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ...; ở đời tỷ xúc sở sanh thọ...; ở đời thiệt xúc sở sanh thọ...; ở đời thân xúc sở sanh thọ...; ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tưởng...; ở đời thanh tưởng...; ở đời hương tưởng...; ở đời vị tưởng...; ở đời xúc tưởng...; ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham

ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tu...; ở đời thanh tu...; ở đời hương tu...; ở đời vị tu...; ở đời xúc tu...; ở đời pháp tu là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc ái...; ở đời thanh ái...; ở đời hương ái...; ở đời vị ái...; ở đời xúc ái...; ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tâm...; ở đời thanh tâm...; ở đời hương tâm...; ở đời vị tâm...; ở đời xúc tâm...; ở đời pháp tâm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây.

Ở đời sắc tứ...; ở đời thanh tứ...; ở đời hương tứ...; ở đời vị tứ...; ở đời xúc tứ...; ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

Tiếp theo đức Phật chỉ rõ Nguyên nhân sinh Khổ (Tập Đế) là cái gì. Đó là tham ái. Tham ái có ba dạng:

tham ái dục lạc vật chất bình thường, tham ái thanh tịnh và tham ái đoạn diệt.

20. *Này các tỳ-khuru, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự buông xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).*

Này các tỳ-khuru, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu? Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái? Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây. Ở đời lỗ tai...; ở đời mũi...; ở đời lưỡi...; ở đời thân...; ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời các sắc...; ở đời các tiếng...; ở đời các hương...; ở đời các vị...; ở đời các xúc...; ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn thức...; ở đời nhĩ thức...; ở đời tỷ thức...; ở đời thiệt thức...; ở đời ý thức là sắc thân ái,

là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn xúc...; ở đời nhĩ xúc...; ở đời tỷ xúc...; ở đời thiệt xúc...; ở đời thân xúc...; ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ...; ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ...; ở đời tỷ xúc sở sanh thọ...; ở đời thiệt xúc sở sanh thọ...; ở đời thân xúc sở sanh thọ...; ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tướng...; ở đời thanh tướng...; ở đời hương tướng...; ở đời vị tướng...; ở đời xúc tướng...; ở đời pháp tướng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tư...; ở đời thanh tư...; ở đời hương tư...; ở đời vị tư...; ở đời xúc tư...; ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc ái...; ở đời thanh ái...; ở đời hương ái...; ở đời vị ái...; ở đời xúc ái...; ở đời pháp ái là sắc

thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tâm...; ở đời thanh tâm...; ở đời hương tâm...; ở đời vị tâm...; ở đời xúc tâm...; ở đời pháp tâm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây.

Ở đời sắc tứ...; ở đời thanh tứ...; ở đời hương tứ...; ở đời vị tứ...; ở đời xúc tứ...; ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đây, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đây. Nay các tỳ-khuru, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

Đức Phật nói tiếp về Sự Thực Chấm dứt Khổ (Diệt Đế), hết Khổ, hay còn gọi là Niết-bàn, là chặng cuối của lộ trình thoát Khổ. Phiền não, khổ đau có thể chấm dứt vì bản chất chúng vẫn nằm trong qui luật “Cái gì có sinh tất có diệt”.

21. Nay các tỳ-khuru, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh tri kiến? Nay các tỳ-khuru, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri

kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các tỳ-khuru thế nào là Chánh ngữ? Tỳ chế không nói láo, tỳ chế không nói hai lưỡi, tỳ chế không ác khẩu, tỳ chế không nói lời phù phiếm. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh nghiệp? Tỳ chế không sát sanh, tỳ chế không trộm cướp, tỳ chế không tà dâm. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh mạng? Đây các tỳ-khuru, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng Chánh mạng. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các tỳ-khuru, và thế nào là Chánh tinh tấn? Đây các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì

chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh niệm? Này các tỳ-khuru, ở đây vị tỳ-khuru sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, Chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các cảm thọ...; sống quán tâm trên tâm...; sống quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, Chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các tỳ-khuru, thế nào là Chánh định? Này các tỳ-khuru, ở đây tỳ-khuru ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm, với tứ. Tỳ-khuru ấy diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỳ-khuru ấy ly hỷ trú xả, Chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỳ-khuru ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả

niệm thanh tịnh. Đây các tỳ-khuru, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỳ-khuru, như vậy gọi là Khổ diệt đạo Thánh đế.

Và cuối cùng là Con đường thực hành để thoát Khổ (Bát Chánh đạo), gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Cái này thầy đã giảng trong bài kinh Chuyển Pháp Luân. Mọi người nên tìm nghe lại để nắm rõ về Bát Chánh đạo cũng như Bốn Sự Thực. Ở đây thầy chỉ điểm qua thôi.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các tỳ-khuru, như vậy tỳ-khuru sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Khi nói về Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ cũng vậy. Hành giả minh sát tất cả Bốn Sự Thực này và

càng thấy rõ hơn là trên thân tâm này hoặc trên cuộc đời này không có gì thường hằng, bất biến theo quan niệm là có một cái ngã, tiểu ngã hoặc đại ngã. Tất cả đều nằm trong quy luật sinh, trụ, hoại, diệt đối với vũ trụ cũng như nhân sinh. Các quan điểm về ngã, ngã sở, tự ngã, tiểu ngã, đại ngã đều là những nhận thức sai lầm do chủ quan, do ái luyến hoặc do thiếu hiểu biết mới nói như vậy. Chính vì vậy, đức Phật mới kết luận là “niệm pháp” để thấy rõ tính chất vô ngã ở trên thân tâm này.

Kết luận.

22. Nay các tỳ-khuru, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các tỳ-khuru, không cần gì đến bảy năm, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm...; trong năm năm...; trong bốn năm...; trong ba năm...; trong hai năm...; trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Nay các tỳ-khuru, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là

chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các tỳ-khuru, không cần gì đến bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng...; trong năm tháng...; trong bốn tháng...; trong ba tháng...; trong hai tháng...; trong một tháng...; trong nửa tháng...; vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Nay các tỳ-khuru, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Nay các tỳ-khuru, đây là con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ, ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các tỳ-khuru ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Bài kinh này được đức Phật kết thúc bằng một tuyên bố khẳng định là: Đây là con đường duy nhất, độc lộ, độc đạo, ai đi theo con đường này thì sẽ thoát khổ. Và Ngài còn nhấn mạnh thêm: Những ai hội đủ

duyên thì có thể trong bảy ngày thôi sẽ giác ngộ giải thoát. Còn đối với những người căn cơ chưa đủ, thì thời gian có thể là một, hai tháng cho đến tối đa là bảy năm. Nhưng dù bảy ngày hay bảy năm thì máu chột vấn đề giác ngộ, giải thoát nếu đi theo con đường này vẫn là trong kiếp hiện tại; hoàn toàn không kéo dài, không hứa hẹn gì đời sau, kiếp sau.

Vấn đề thứ hai cần hiểu rõ là: “*vị nào tu tập*” ở đây nghĩa là gì? Có phải là dựa vào nội dung pháp thoại mà rèn luyện, uốn nắn, điều chỉnh thân tâm mình bằng một phương pháp hay nhiều phương pháp không? Như thầy hiểu thì đó là Tuệ tri và Liễu tri, chứ không có rèn luyện gì hết. Chỉ là nhận ra gốc gác vấn đề và buông bỏ tất cả mọi định kiến, hiểu biết sai lầm, chấp thủ là xong.

Và giáo pháp của đức Phật là chỉ ra cái Khổ, Nguyên nhân sinh Khổ và ai đi theo Con đường thoát Khổ thì sẽ Thoát Khổ ngay trong hiện tại. Không có chuyện lập nguyện, lập hạnh, mơ ước đời sau, kiếp sau. Thoát khổ ở đây là gỡ bỏ lần lần những hiểu biết lệch lạc, thấy biết sai lầm, tẩm tối trong nhận thức của chúng ta, và minh sát rõ chúng. Đó cũng là thông điệp mà đức Phật từ mấy nghìn năm trước đã đi thuyết giảng khắp nơi cho những người hữu duyên nghe.

Bây giờ người ta hiểu lệch lạc, tạo ra vô số những trường phái này nọ về thiền, về quán,... chỉ càng làm rối ren hơn. Biến Phật học trở thành một bộ môn tâm linh, một hệ thống triết học, nghiên cứu,... Tất cả đều ngoài ý nghĩa và mục đích khi đức Phật truyền dạy về Con đường thoát Khổ này.

Thời giờ cũng sắp hết, chỉ còn mấy phút cho nên thầy ráng để giảng cho xong và chấm dứt vì hôm nay đã là buổi giảng thứ ba về kinh Đại Niệm Xứ này. Thầy nghĩ là mọi người nghe một lần có thể chưa nắm được hết, nhưng sau này khi về nhà có thể nghe lại qua các video đã được đăng tải trên kênh Youtube và suy nghĩ cho thấu đáo, rồi thực hành nó. Thực hành bằng cách lật hết các hình thức ngụy trang của bản ngã, và chỉ Tuệ tri thì lần lần sẽ hiểu được.

Đức Phật khẳng định nơi nào có Bát Chánh đạo nơi đó có người giác ngộ. Và bất kể tôn giáo, bất kể chủng tộc, bất kể quốc độ, bất kể giới tính, bất kể tuổi tác,... nơi nào có Bát Chánh đạo, nơi nào có người hiểu biết và thực hành Bát Chánh đạo đúng mức thì nơi đó có người thoát Khổ. Và kinh Đại Niệm Xứ chính là lộ trình ứng dụng thực sự của Bát Chánh đạo.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 9, năm 2019

KINH HẠNH PHÚC



Hôm nay chúng ta học bài kinh Hạnh Phúc, tên Pāli là Maṅgala Sutta. Bài kinh này ngài Minh Châu có dịch với tựa đề là kinh Điềm Lành. Còn bản kinh thầy dựa vào đó để giảng là bản dịch của ngài Viên Minh, được phổ biến rộng rãi trong các chùa Nam tông tại Huế.

Từ “Maṅgala” có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là điềm lành; nghĩa thứ hai là hạnh phúc, điều tốt đẹp, sự thịnh vượng. Xét kỹ, nghĩa thứ hai của từ này sẽ phù hợp hơn với nội dung của bài kinh. Vì tất cả những điều đức Phật dạy trong bài kinh này đều hướng đến một điểm chung, đó là thái độ, hành vi hay lối sống mang lại hạnh phúc, điều tốt đẹp, an lành, an vui cho những người đi theo lối sống như thế.

Trong bài kinh này, cuối mỗi đoạn kệ (bài kinh được ghi chép theo thể văn vần) có lặp lại như điệp khúc câu: “*Etam maṅgalam’uttamaṃ.*” Trong đó, “uttamaṃ” tính từ có nghĩa là: cao thượng, cao đẹp. Như vậy, “maṅgalam’uttamaṃ” có nghĩa là phúc lành/ hạnh phúc an lành/ cao thượng.

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn

Ngự tại Kỳ Viên tịnh xá

Của trưởng giả Cấp Cô Độc

Gần thành Xá-Vệ

Bài kinh này được giảng khi đức Phật ở tại tịnh xá Kỳ Viên, là vườn của thái tử Jeta (Jetavana), do trưởng giả Sudatta, dùng vàng mua lại đất vườn xoài của thái tử Jeta. Ông là một đại thiện nhân (nhà từ thiện lớn của xã hội) hay giúp đỡ những người khó khăn, nghèo khổ cho nên người ta gọi ông là Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc: vị hay giúp đỡ, cứu mang người cô quả, đơn chiếc, nghèo khổ). Ông đã xây dựng tịnh xá Kỳ Viên cho đức Phật và các môn đệ lưu trú, hằng năm có thể về đây an cư trong những tháng mùa mưa. Theo sử liệu ghi lại, đức Phật đã an cư ở tu viện này mười chín mùa hạ. Từ khi đức Phật khởi sự hoằng pháp đến lúc Niết-bàn là bốn mươi lăm hạ, vậy thời gian Ngài lưu trú tại tịnh xá Kỳ Viên nhiều nhất so với các địa điểm khác. Nhiều bài kinh cũng thường đề cập đến địa điểm này.

Tịnh xá Kỳ Viên còn có tên là Bồ Kim tự, tức là rải vàng để mua đất làm chùa, xuất phát từ câu chuyện sau:

Cư sĩ Cấp Cô Độc sau khi nghe pháp từ đức Phật xong hoan hỷ và trở thành cận sự nam luôn đi theo Ngài. Khi ông khởi ý tìm một khu đất thích hợp để mua, không xa cũng không gần đô thị để đức Phật và chư Tăng tiện đi khất thực, và cũng để các môn đệ tại gia như ông có thể đến nghe pháp và thăm viếng dễ dàng. Ông tìm thấy một vườn xoài và sau khi tìm hiểu thì biết khu vườn này là sở hữu của thái tử Jeta, liền đến gặp chủ nhân thương lượng. Khu vườn khá đẹp, lại ở vị trí đắc địa, vị thái tử không muốn bán nên ra giá rất cao để ông không mua được.

- “Nếu ông có đủ vàng để rải khắp khu vườn, tôi sẽ bán cho ông.” Thái tử ướm lời. Thấy ông Cấp Cô Độc hơi chần chừ, lộ vẻ đắn đo nên thái tử Jeta nghĩ rằng ông thương gia này không thể mua nổi, bèn nói tiếp: “Nếu không đủ sức, thì đừng hỏi mua”.

Ông Cấp Cô Độc cười trả lời: “Với giá này thì tôi có thể mua, thưa Thái tử. Nhưng tôi đang suy nghĩ xem lấy vàng từ kho nào gần nhất cho tiện, chứ không phải tôi không đủ sức mua.”

Sau đó, ông lập tức huy động người nhà lấy xe bò chở vàng đến rải khắp mặt đất. Điều này khiến vị thái tử hoảng hốt và bất giác suy nghĩ: “Người này dùng một số vàng rất lớn để mua khu vườn cúng dường cho một vị sa-môn, thì chắc chắn vị này phải rất đặc biệt, và có nhiều phước báu. Đây là cơ hội để mình làm một việc gì đó tạo phước”. Vì thế thái tử Jeta nói với ông Cấp Cô Độc:

- Nay ông, tôi chỉ bán đất chứ không bán cây.

- Vậy ngài bán cây như thế nào?

Vị thái tử lặp lại câu nói như trên. Đoán chừng vị thái tử muốn làm khó, nên ông Cấp Cô Độc hỏi: “Ông muốn như thế nào thì nói thật đi.”

Vị thái tử trả lời: “Cây tôi không bán nhưng tôi cúng dường với điều kiện tên của tu viện phải đứng tên tôi”. Vì vậy tu viện được đặt tên là Jetavana, nghĩa là “vườn của thái tử Jeta”.

Chúng ta đi tiếp bài kinh.

Khi đêm gần mãn

Có một vị trời

Dung sắc thù thắng

Hào quang chiếu diệu

Sáng tỏ Kỳ Viên

Đến nơi Phật ngự

Đánh lễ Thế Tôn

Rồi đứng một bên.

Nguyên nhân của bài kinh này đầu tiên là do một vị thiên, mặc dù sống trong cảnh giới an lành tốt đẹp nhưng vẫn không tìm thấy, không nhận ra, không biết rõ như thế nào là chân hạnh phúc. Vì thế vị thiên này cùng những người có chung tâm tư, nguyện vọng, đã đến trong đêm gặp và xin đức Phật chỉ dạy cho như thế nào là hạnh phúc an lành, và làm thế nào để có được hạnh phúc đó.

Nói rõ hơn, theo lịch sinh hoạt của đức Phật thì vào ban ngày và đầu đêm đức Phật sẽ giải đáp, nói pháp cho thiện nam tín nữ và chư tỳ-khuru nghe; đến đêm khuya sẽ là giờ hỏi đạo của chư thiên, sau khi chư Tăng đã đi nghỉ. Nửa đêm về sáng, đức Phật sẽ nghỉ ngơi trong vài ba tiếng rồi Ngài thức dậy và dùng đại bi tâm quán chiếu ai hữu duyên thì ngày hôm sau sẽ đi độ.

Vị thiên này sau khi đến gặp đức Phật, thành kính đánh lễ Ngài, bèn đứng qua một bên. Thường thì bất kỳ ai đến gặp đức Phật không đứng đối diện, vì như thế sẽ che mặt Ngài. Và nơi đức Phật ở luôn có rất nhiều chư thiên và những người ở xa muốn chiêm ngưỡng dung nhan đức Phật. Sau khi đứng sang một bên, vị ấy đã kính cẩn thưa chuyện:

Cung kính bạch Phật

Bằng lời kệ rằng:

“Chư thiên và nhân loại

Suy nghĩ điều hạnh phúc

Hằng tâm cầu, mong đợi

Một đời sống an lành

Xin Ngài vì bi mẫn

Hoan hỷ dạy chúng con

Về phúc lành cao thượng.”

Trong nội dung bài kinh này, đức Phật đã trình bày hạnh phúc dưới nhiều hình thái khác nhau, với

các cấp độ từ thấp đến cao. Chúng ta sẽ lần lượt đi vào từng nội dung bài kinh.

Thế Tôn tùy lời hỏi

Rồi giảng giải như vậy:

1. Không gần gũi kẻ ác,

Thân cận bậc trí hiền,

Đánh lễ người đáng lễ,

Là phúc lành cao thượng.

Đức Phật dạy, đầu tiên, muốn có được hạnh phúc thì những việc làm, những hành vi, nhận thức cần được thực hiện như thế này:

Thứ nhất, phải biết chọn bạn giao du, giao tiếp. Không gần gũi bạn ác, cả trong nghĩa bạn bè và trong nghĩa những người mình học hỏi xung quanh. Ông bà ta có câu: “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”, còn ngôn ngữ phương Tây thì có câu: “Bạn cho tôi biết bạn thường giao thiệp với ai, tôi sẽ biết bạn là người như thế nào”, hay câu tục ngữ “Nguu tầm ngu, mã tầm mã” là vậy.

Thứ hai, nên tiếp xúc với những bậc hiền trí, là những người có lối sống hiền thiện, đức độ, có nhiều hiểu biết, khôn ngoan để được gần gũi người tốt, học hỏi điều gì nên làm, điều gì nên tránh.

Thứ ba, cúng dường hoặc tôn kính những người xứng đáng như ông bà, cha mẹ, thầy cô,... Còn trong đạo pháp là cúng dường Tam Bảo.

Khi chúng ta thực hiện được ba điều này chúng ta đã có được những hạnh phúc cao thượng, an lành; tình cảm đối với các quan hệ xung quanh chắc chắn sẽ tốt đẹp.

2. Ở trú xứ thích hợp,

Công đức trước đã làm,

Chân chánh hướng tự tâm,

Là phúc lành cao thượng.

Vậy trong câu đầu của đoạn này, đức Phật dạy, một trong những điều làm chúng ta hạnh phúc, là phải ở nơi thích hợp. Người xuất gia có trú xứ riêng và người tại gia cũng có trú xứ riêng.

Đối với người xuất gia, nếu gặp được những người lớn, thầy tổ nhắc nhở tu tập thì sẽ thay đổi theo

chiều hướng tích cực được. Còn nếu trong môi trường mà thầy lẫn trò đều lười biếng, không lo tu tập thì điều tốt nhất để mình có hạnh phúc là xa rời chỗ đó, tìm nơi khác phù hợp thì đường tu của mình mới tiến bộ. Nếu không thì sau một thời gian cũng bị nhiễm.

Hoặc với những người xuất gia cũng có trường hợp đệ tử được thầy dạy về Phật Pháp, về thiền để tu tập thêm. Nếu người thầy không có khả năng dạy dỗ, hướng dẫn nhưng có ý thức trách nhiệm giáo huấn thì có thể gửi đệ tử đi học, đi đào tạo ở môi trường giáo dục phù hợp để phát triển tốt hơn thì đó cũng thuộc trong nội dung “*ở trú xứ thích hợp*”.

Cũng như muốn có nơi yên tĩnh để đọc sách, đọc kinh để hiểu biết thêm, mở mang thêm đầu óc mà bị công việc chi phối thì không thể phát triển được. Ở một nơi ô nhiễm không khí, tiếng ồn, nước bẩn,... thì sẽ tổn hại sức khỏe, không thể mạnh khỏe được. Còn ô nhiễm về mặt tâm linh, mê tín, lôi kéo mình vào những điều tăm tối thì tâm linh mình không phát triển được. Hay muốn tu thiền tốt thì phải hội đủ bốn yếu tố là “pháp, tài, lữ, địa”. “Pháp” là đề mục thích hợp; “địa” là trú xứ thích hợp; “tài” là vật chất, cơm ăn, áo mặc thích hợp; và “lữ” là bạn bè thích hợp.

Người tại gia cũng vậy. Nếu mình muốn phát triển nghề nghiệp, kiến thức thì mình phải chọn nơi có

thể phát triển. Muốn con mình nên người, phát triển thì phải chọn chỗ ở tốt để con không bị lây nhiễm cái xấu từ môi trường xung quanh. Đó cũng là yếu tố mang đến hạnh phúc.

Chắc mọi người đã nghe câu chuyện về mẹ của Mạnh Tử ở Trung Quốc vào thời Xuân Thu Chiến Quốc. Chuyện thế này: Do nhu cầu kiếm sống nên hai mẹ con Mạnh Tử đến ở gần khu chợ. Sau thời gian, Mạnh mẩu thấy con mình nhiễm tính chợ búa, thích ăn thua với người, nói lời thô lỗ, tục tĩu, hung dữ. Bà mẹ suy nghĩ, nếu cứ sống ở đây thì mình chỉ nuôi được phần xác, còn phần tâm trí sẽ dễ bị hư hỏng nên bà mẹ chuyển đến gần một trường học. Mạnh Tử chuyển về ở đây thì theo bạn bè đến lớp. Chỉ sau một thời gian ngắn, cử chỉ và thái độ thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn. Nhờ người mẹ sáng suốt đã chọn nơi ở thích hợp mà Mạnh Tử sau này đã trở thành vị hiền triết của Trung Quốc.

“*Công đức trước đã làm*” là một trong những yếu tố giúp mình được hưởng nhiều điều tốt đẹp trong đời nay. Đó là các thiện nghiệp đã tạo trong quá khứ. Gọi là phúc quá khứ. Dân gian thường bảo nhau: “Con trai nhờ phúc mẹ, con gái nhờ phúc cha”. Ý nói phúc đức của cha mẹ, tổ tiên, dòng tộc và của chính mình tạo dựng là nguồn lực tạo ra hạnh phúc cho mình. Còn những người thiếu phước thì gặp rất nhiều khó khăn,

trở ngại, bất hạnh. Hạnh phúc có được là nhờ vào phúc đức trong quá khứ của bản thân, gia đình, và tổ tiên.

“*Chân chính hướng tự tâm*” nói đơn giản, đó chính là mọi việc đều đặt nền tảng từ mình mà ra, do vậy phải luôn luôn quay về với chính mình, nương tựa nơi chính mình. Hạnh phúc không rơi từ trên trời xuống hay ai ban phát cho, mà do nơi bản thân mình. Mình gieo, mình trồng nên đừng mong cầu một hạnh phúc từ bên ngoài đến với mình. Tâm mình yên ổn, mát mẻ đó chính là hạnh phúc.

3. Đa văn, nghề nghiệp giỏi,

Khéo huấn luyện, học tập

Nói những lời chân thật,

Là phúc lành cao thượng.

Nghề nghiệp giỏi, học nhiều biết rộng thì trong hoàn cảnh nào, mình đều có cách giải quyết để giúp mình, giúp người bằng chính kiến thức của mình.

Nghề nghiệp giỏi chính là sự điều luyện trong chính nghề nghiệp của mình, sẽ thu hoạch được nhiều điều tốt đẹp. Ví dụ thợ giỏi sẽ được trả ba trăm đồng, thợ kém thì chỉ nhận hai trăm đồng. Thợ giỏi thì thời gian làm việc nhanh hơn hoặc làm ra sản phẩm tinh

xảo hơn. Tất cả những điều đó trong đời sống bình thường đều hết sức cần thiết. Đó là hạnh phúc do chính mình tạo ra, do mồ hôi, chất xám, năng lực của mình mà có.

Những kiến thức, kỹ năng nghề nghiệp tinh xảo là do được đào tạo, rèn luyện, học tập, và phải thường xuyên bổ sung những điều chưa biết, nhờ vậy sẽ có được năng lực chuyên môn tốt, vững vàng.

Nói năng dựa trên nền tảng là chỉ nói ra sự thật, truyền đạt sự thật mới tạo được sự tin cậy, tín nhiệm của những người xung quanh. Nếu cần một người để đối chứng, để đưa ra sự thật thì người nói lời chân thật luôn được nhớ đến. Nếu mình luôn nói ra những điều chân thật thì không có gì phải hổ thẹn, ăn năn đối với việc đã xảy ra.

Còn khi dối trá - nhất là lần đầu, vì những lần sau đã tạo thành thói quen - thì luôn luôn cảm thấy ăn năn, dằn vặt, hối tiếc vì những việc làm của mình. Vì vậy để có được hạnh phúc, để khi đi ngủ không phải lăn tăn suy nghĩ, thì chỉ có cách sống thật, nói thật, truyền đạt cái thật. Như vậy người xung quanh luôn tin cậy mình, và bản thân mình không phải đau khổ vì ân hận, bất an.

4. Hiếu thuận bậc sinh thành,

Dưỡng dục vợ và con,

Sở hành theo nghiệp chánh,

Là phúc lành cao thượng.

Đối với cha sinh mẹ đẻ của mình và cha mẹ của người hôn phối, thì chúng ta phải hiếu thuận. Gia đình nào giữ được quan hệ tốt giữa cha mẹ với con cái, giữa ông bà với cháu chắt thì gia đình đó sẽ hạnh phúc. Hiếu thuận với ông bà, cha mẹ là một trong những hành vi, lối sống mang lại hạnh phúc an lành.

Ngày xưa, việc chăm lo kinh tế gia đình là trách nhiệm của người chồng. Còn trong xã hội hiện nay vai trò đó được thay đổi, hoán chuyển hoặc cả hai người chồng và người vợ đều phải có trách nhiệm với gia đình của mình và chung lo kinh tế nên phải học hỏi cách ứng xử trong quan hệ với nhau cho thật tốt.

Nguyên tắc sống lành mạnh thứ nhất đức Phật dạy cho các hàng cư sĩ Phật tử: Phải hiểu sự sống là gì, để tôn trọng và bảo vệ sự sống. Cần hiểu biết mối quan hệ giữa các thành phần tạo nên sự sống để tương tác giữa mình và những người xung quanh phù hợp, trong đó gia đình mình là môi trường gần nhất, cần có bầu không khí bao dung, thương yêu, thông cảm, và hỷ xả. Trong cuộc sống hằng ngày có nhiều áp lực,

tuy nhiên, không nên đem những áp lực đó về làm ô nhiễm gia đình. Với con cái thì phải giáo dục. Còn giữa vợ chồng phải trao đổi, sửa chữa những cái không đúng. Ai cũng có những thiếu sót, không ai là hoàn hảo. Bởi vậy biết lắng nghe để điều chỉnh thì sẽ có được hạnh phúc. Còn nếu mình chủ quan, cho rằng mình đúng, quen ra lệnh thì sẽ đem lại bất hạnh, đau khổ.

Tùng thành viên trong gia đình phải hiểu rõ mình là ai trong ngôi nhà của mình để có trách nhiệm, cách xử sự đúng đắn thì đó mới là tổ ấm thật sự, còn không, đó là lò lửa.

“*Sở hành theo nghiệp chánh*” theo đức Phật dạy, đó chính là Chánh nghiệp. Phải có hành động, lời nói, suy nghĩ đúng đắn trong cuộc sống. Trong các hành vi về thân cần phải tránh có các bất thiện nghiệp là: sát sanh, trộm cắp, tà dâm.

Rời xa những bất thiện nghiệp, điều chỉnh hành vi theo thiện nghiệp thì cuộc sống mới an lạc. Vì không gieo nhân bất thiện thì sẽ không phải chịu quả báo khổ trong đời này và đời sau. Không biết rõ tính chất của nghiệp và hậu quả của nó thì chúng ta sẽ gặp nhiều điều bất hạnh. Nương theo Chánh nghiệp, đó là nền tảng của hạnh phúc.

5. Bố thí, hành đúng pháp,

Giúp ích hàng quyến thuộc,

Giữ Chánh mạng trong đời,

Là phúc lành cao thượng.

“*Bố thí*” (dāna) nghĩa là chia sẻ với người khác. Không phải khi có nhiều mình mới bố thí, mà khi người khác cần, từ vật chất, kỹ năng, kiến thức,... mình có thể san sẻ được thì đó gọi là bố thí. Bố thí khác với xả thí (pariccāga). Xả thí là buông ra những thứ trói buộc mình do tâm tham, tâm sân.

Khi giúp được người khác mình sẽ cảm thấy vui vẻ vì mình đã cho đi bằng niềm vui. Còn khi bố thí để cầu được phước báo hay được người khác nhớ ơn thì không còn là bố thí thiện, mà gọi là bố thí đầu tư, tạo bất thiện phước.

“*Hành đúng pháp*” tức là sống thuận pháp. Ứng xử đúng, thuận với quy luật tự nhiên. Nếu đi ngược lại với quy luật đó thì mình sẽ chịu khổ.

“*Giúp ích hàng quyến thuộc*”. Khi bà con, người trong dòng tộc của mình gặp khó khăn mà mình có thể giúp đỡ được, đó là việc làm xuất phát từ tình thương, chứ không phải cần họ nhớ ơn. Cho nên điều mình cần

nhớ khi mình giúp đỡ người thân, quyến thuộc là vì mối quan hệ huyết thống, vì tình cảm, vì trách nhiệm. Làm được điều đó thì mối quan hệ của mình trong gia đình sẽ tốt đẹp. Đó cũng là nền tảng mang lại hạnh phúc vì những mối quan hệ này phải được xây dựng tốt đẹp thì cuộc sống của mình mới được yên ả, tốt lành.

6. Xả ly tâm niệm ác,

Chế ngự không say sưa,

Trong pháp không phóng dật,

Là phúc lành cao thượng.

Hành vi thường bắt đầu từ ý tưởng, ý niệm, nhận thức rồi tác động đến việc làm của mình. Muốn có đời sống nội tâm yên tĩnh, cuộc sống hạnh phúc thì mình phải luôn sáng suốt tỉnh táo, để khi có bất kỳ ác niệm nào khởi lên trong tâm mình phải nhận ra, đừng để trở thành nô lệ hoặc trở thành đồng lõa với nó. Bản chất của tâm thì luôn vận động. Mình cố dẹp nó là điều bất khả. Chỉ có thể khiến nó dừng lại một lúc nào đó, khi năng lực đó hết thì nó sẽ trở lại như cũ. Những niệm tưởng nào bất thiện, ác xấu xuất hiện thì phải nhận ra ngay tức khắc, đừng để nó chi phối mình. Đó là trạm tiền tiêu đầu tiên chúng ta cần phải bảo vệ để không bị lôi vào “một cuộc chiến tranh không có ngày kết

thức”. Biết “*xả ly tâm niệm ác*” là giải pháp tốt nhất, cần thiết nhất trong đời sống hàng ngày.

“*Chế ngự không say sưa*” là luôn giữ cho mình tỉnh táo, tránh xa các chất say như rượu, bia và các chất gây nghiện, nếu không sẽ bị bất thiện pháp xuất hiện, chi phối mình. Không uống, không hút, không sử dụng bất cứ chất gì không chế thần kinh của mình.

“*Trong pháp không phóng dật*” nghĩa là khi xa lìa hai điều kể trên, giữ tâm luôn tỉnh giác, trong sáng thường xuyên thì sẽ không bị phóng dật. Phóng dật là tâm dễ duôi, không trong sáng và không tỉnh táo. Nếu mình giữ tâm trong sáng, tỉnh táo thường xuyên là mình đang an trú trong thiện pháp, không cho cái ác có cơ hội làm chủ.

7. Biết cung kính, khiêm nhường,

Tri túc và tri ân,

Đúng thời nghe chánh pháp,

Là phúc lành cao thượng.

“*Biết cung kính, khiêm nhường*” là thái độ phải xuất phát từ lòng thành, từ sự tôn trọng. Để có được lòng thành, sự tôn trọng thì trong tâm của mình cần không có các loại ngã mạn khác nhau. Ngã mạn là

tâm hay so đo, so sánh với đối tượng khác, thấy mình thua kém, hơn hay bằng người khác. Cho rằng mình thua kém người ta, là *ti liệt mạn*. Nghĩ mình ngang bằng người khác trong khi thực chất là mình kém thua, gọi là *mạn quá mạn*. Cho mình hơn người ta thì gọi là *thắng mạn*.

Những biểu hiện bên ngoài về lễ phép, tôn kính, vâng lời,... là cái vỏ mỏng của lễ giáo, là bệnh hình thức, như Lão Tử nói: “Phù lễ giả, trung tín chi bạc, nhi loạn chi thủ” (Than ôi! Cái lễ ấy là đầu mối của mâu thuẫn, lộn xộn, loạn động của cuộc đời).

Mình ở mức độ nào thì mình tự nhận thức ở đó, không cần phải so sánh với ai. Người không có tâm so sánh thì sẽ không bị ngã mạn làm chủ, sẽ vắng bóng bản ngã hư ảo do mình thêm dặt nên. Khi một người nhận ra điều này thì người đó luôn luôn biết tôn trọng, tôn kính với bất kỳ hiện hữu nào trên thế gian, vì mỗi hiện hữu đều có giá trị riêng của nó.

Ví dụ, nếu mình quan sát cuộc sống trong tự nhiên hoặc xung quanh mình với tâm trong sáng thì vẫn phải phục, phải học cái hay cái tốt từ con kiến, con ong hay là một đứa bé. Con kiến, con ong dạy cho ta tính cần mẫn, nhẫn nại, kỷ luật. Còn những đứa trẻ thường rất dễ giận hờn nhưng cũng dễ tha thứ. Có thể trước đó dăm bảy phút chúng xô xát, giận hờn

nhau nhưng sau đó thì lại vui vẻ, làm lành với nhau ngay. Còn mình thì không làm được, tức ai là giận dai, khó bỏ.

Có vị hiền triết Đông phương nói như sau: “Hãy như là con trẻ! Hãy trở về với tâm xích tử”. “Xích tử chi tâm” là cái tâm của hài nhi vừa ra khỏi lòng mẹ không lâu, còn đỏ hồng. Tâm đó là gì? Mọi người thử quan sát cháu bé rồi sẽ tự hiểu.

Khi nào mình không còn so sánh sẽ nhận ra cái hay cái đẹp của người khác và sẽ biết cung kính, khiêm nhường đối với tất cả mọi người, chứ không phải gặp người bằng hoặc thua kém thì mình thay đổi thái độ. Khiêm nhường, khiêm tốn xuất phát từ việc biết rõ cái hữu hạn của chính mình, và biết rằng ai cũng có điều hay để cho mình phải học hỏi. Từ đó đời sống mình bớt mâu thuẫn, chông chênh, phiền não.

“*Tri túc*” là biết đủ. Có ba nội hàm trong chữ này là: *tri túc*, *tri chí* và *tri hi*. “*Tri túc*” là biết đủ. Biết khi nào dừng là “*tri chí*”. Và “*tri hi*” tức vừa lòng với những gì mình có. Trong tình huống nào cũng biết nuôi dưỡng các đức tính này thì thường dễ an vui. Phải hiểu một cách linh hoạt và biết bằng lòng với hiện tại, không tham cầu thêm, không bắt mãi với hiện tại thì người đó sẽ hạnh phúc.

“Tri ân” thì phải luôn đi kèm với báo ân. Khi thọ ơn của một ai thì không được quên và nên tìm cách để đền ơn. Nhưng thực tế trên đời, người biết tri ân và báo ân rất ít. Ngay cả ân nghĩa lớn lao của cha mẹ với con cái mà không phải người con nào cũng làm tốt việc tri ân này.

Đối với Phật tử, đức Phật dạy, phải nhớ ơn và có trách nhiệm phụng dưỡng cha mẹ. Khi mình lớn lên có công ăn việc làm, thì tiền bạc mình kiếm được phải chia ra bốn phần, trong đó mỗi phần có một mục đích riêng: Thứ nhất nuôi bản thân mình, thứ hai nuôi gia đình, thứ ba phụng dưỡng cha mẹ hai bên, thứ tư để làm việc phước thiện hay để dành phòng khi ốm đau bệnh tật có mà chi dụng.

Có một vị Phó Thủ tướng Đài Loan viết thư dặn dò đứa con, chia xẻ kinh nghiệm sống để đứa con đừng rơi vào những tình huống ông đã trải qua. Ông dặn con mình khi thọ ơn thì phải tìm cách đền đáp. Ngược lại khi có điều kiện giúp người khác thì không cần người khác báo đáp lại. Vì vậy đừng phiền muộn khi giúp người khác mà họ không nhớ đến mình. Phải nghiêm khắc với chính bản thân mình ở một số mặt, nhất là chữ tín, nhưng cũng đừng đặt hi vọng người khác sẽ làm y như mình, kể cả trong tình yêu. Vị chính khách này thực sự đã thấu đạt nhân tình thế thái.

“*Đúng thời nghe chánh pháp*” là nghe pháp đúng lúc, đúng thời điểm, khi cần nghe. Mục đích của nghe pháp ngoài việc học hiểu thêm giáo pháp còn để nhận ra những điểm mình còn thiếu sót, mình cần rèn luyện, tu tập như thế nào, điều chỉnh ra sao cho phù hợp và phát triển tâm linh. Thay vì dùng một giờ đồng hồ để nghe học với tâm trạng bất an, xao lãng, không bằng trọn vẹn tâm trí trong mười lăm phút, tập trung nghe và hiểu, không nghĩ đến chuyện khác. Dành nhiều thời gian nhưng tâm xao lãng thì cũng không hiệu quả. Vì vậy để đạt hiệu quả khi nghe pháp là phải đúng lúc và trọn vẹn. Có những cái hiểu có thể trải nghiệm ngay, có những cái hiểu thì phải thực hành.

8. Nhẫn nhục, lời nhu hòa,

Yết kiến bậc sa-môn,

Tùy thời đàm luận pháp,

Là phúc lành cao thượng.

“*Nhẫn nhục*” vừa là nhận thức vừa là thái độ. Nếu không hiểu rõ nghĩa của từ thì dễ bị hiểu lầm thành nhẫn nại, kiên trì để đạt được mục đích. Nhẫn nhục là khi mình ở vị trí cao hơn người xúc phạm mình, nhưng mình không đáp trả bằng sức mạnh,

quyền lực, tiền bạc, mà với tâm bao dung, không oán thù người đã gây ra phiền phức, tổn thương cho mình.

Trong cuộc sống, ai cũng muốn nghe “*lời nhu hòa*”, tôn trọng, và thái độ thật lòng. Vì vậy trong ứng xử chúng ta cũng phải có lời nói và thái độ như vậy thì mới không gây ra xung đột, phản ứng ngược. Sống là phải tương tác, tiếp xúc với nhiều đối tượng trong xã hội và ngay cả trong gia đình. Ví dụ với con mình, đứa trẻ sẽ thích làm hơn nếu ba mẹ nói, “Con phụ ba mẹ cái này được không?” hơn là nghe câu sau: “Ra làm cái này coi.” Người con đương nhiên sẽ thích cách nói tôn trọng, thương yêu và quan tâm hơn.

Lời nói không nhu hòa chắc chắn sẽ không đem lại hiệu quả cao. Đôi khi nó còn ngấm ngầm phá hủy sự tin cậy giữa hai bên. Nếu ở nơi công sở mà nói chuyện với nhân viên với thái độ kẻ cả, thì người ta sẽ phản ứng lại hoặc chỉ làm theo kiểu đối phó. Nếu có việc khác tốt hơn họ sẽ bỏ mình ngay. Không ai muốn mình bị sỉ nhục, hạ thấp phẩm giá. Cho nên lời nói nhu hòa, chuẩn mực là hành vi đem lại hạnh phúc cho mình.

“*Yết kiến bậc sa-môn*” là thường xuyên tiếp xúc với các bậc tu hành đáng kính, đáng cho mình học hỏi, nương tựa. Không phải người nào mặc áo cà-sa cũng có thể hiểu được giáo pháp hoặc là mẫu mực

trong chuyện tu tập. Vì vậy mình phải chọn lựa kĩ càng những bậc sa-môn mà mình tiếp xúc thì việc tu học mới đạt được hiệu quả. *Yết kiến bậc sa-môn* là việc nên làm thường xuyên để có thể học hỏi, gia tăng hiểu biết Phật học, điều chỉnh nhận thức cho đúng đắn. Vì mình chưa đủ trình độ để nhận ra, phải nhờ sự chỉ dạy, hướng dẫn của những bậc cao minh hơn. Ở đây, các bậc sa-môn là tượng trưng cho sự cao minh. Bây giờ việc liên lạc từ xa dễ dàng hơn thông qua thư điện tử, qua mạng xã hội để tiếp cận, học hỏi.

“*Tùy thời đàm luận pháp*” tức là để trao đổi về hiểu biết kinh nghiệm trong tu học của mình. Chúng ta gặp gỡ đạo hữu, hay Phật tử gặp các vị sa-môn để trao đổi, đàm luận Phật học. Nhưng phải đúng nơi, đúng chỗ, đúng thời điểm. Ví dụ trong đám đông có hai người tranh luận với nhau, khi chưa ai chấp nhận ai thì tốt nhất hai người nên trao đổi riêng. Nếu tiếp tục tranh cãi để bảo vệ quan điểm của mình, khi tâm không giữ được bình ổn thì chắc chắn sẽ xảy ra những tranh cãi vô ích, hoặc có những hành động mất kiểm soát. Đàm luận pháp làm cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc, nhưng nếu không đúng lúc sẽ gây ra hậu quả ngược lại, chuốc thêm phiền não.

9. *Tự chủ, sống phạm hạnh,*

Thấy rõ lý Thánh đế,

Giác ngộ quả Niết-bàn,

Là phúc lành cao thượng.

Trong Phật học, “*tự chủ*” là khi không chịu ảnh hưởng bởi tham và sân. Mình đứng giữa những đối tượng khiến mình tham, sân, ganh tị mà không bị ảnh hưởng mới gọi là tự chủ. Còn trong ý nghĩa tự chủ là tự do tự tại, không ngán sợ ai hoặc chỉ cho những đấng quyền năng thì trong bài kinh này không phải với ý như vậy.

“*Phạm hạnh*” là lối sống học theo hạnh của Phạm thiên. Về mặt tín ngưỡng của Ấn giáo, Phạm thiên là đấng quyền năng số một, là Thượng đế. Trong phân cấp của thiên Sắc giới thì vị trời tối cao của tầng Sơ thiên được gọi là Đại Phạm thiên, để phân biệt với Phạm Phụ thiên (các vị phụ tá cho Đại Phạm thiên) và Phạm Chúng thiên (cư dân ở cõi Sơ thiên). Để trở thành một vị Phạm thiên thì ít nhất thiên giả phải ly dục, từ bỏ tất cả những hành vi bất thiện, xấu ác, tu tập, rèn luyện đến trình độ định tâm kiên cố mà trong kinh văn diễn tả như sau: “Ly dục, ly ác pháp, chứng và trú đệ Nhất thiên, một loại định có tầm có tứ, có hỷ, có an và nhất tâm”.

Đức Phật dạy, người xuất gia từ bỏ dục lạc của thế gian gọi là sống đời phạm hạnh, ly ác pháp,

thường xuyên điều chỉnh để sống đời sống thanh tịnh. Người tại gia nếu muốn, vẫn có đời sống phạm hạnh, gọi là cư sĩ phạm hạnh. Nếu mình tự chủ không bị ảnh hưởng bởi tham sân, thì chính là hạnh phúc tối thượng, dù xuất gia hay tại gia.

“*Thấy rõ lý Thánh đế*”, là phải thấu hiểu Bốn Sự Thật về Khổ thì mới thực hành và thoát khổ (“*thấy*” ở đây là thấu hiểu). Một người hiểu được Bốn Sự Thật về Khổ thì chắc chắn có đời sống hạnh phúc vì đã biết nguyên nhân của khổ, từ đó mình không để nó phát triển. Và sống theo con đường giác ngộ (Bát Chánh đạo) mà đức Phật đã dạy thì hạnh phúc sẽ đến ngay trong hiện tại. Thế nên thấy rõ và hiểu rõ lý Thánh đế là hạnh phúc cao thượng.

Khi nói đến “*Giác ngộ quả Niết-bàn*” là nói đến cái đích mình đạt được. Niết-bàn là trạng thái mà tham sân được lắng dịu xuống, không còn trỗi dậy, không còn bị những phiền não chi phối sau khi giác ngộ hoàn toàn. Vì vậy, Niết-bàn là hạnh phúc cao thượng, viên mãn nhất.

10. Khi xúc chạm việc đời

Tâm không động, không sầu,

Tự tại và vô nhiễm,

Là phúc lành cao thượng.

Khi chúng ta tương tác với cuộc sống: mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi,... tất cả đối tượng đó gọi là thế gian (đời). “*Khi xúc chạm việc đời, tâm không động không sầu*” nghĩa là không bị tình cảm chi phối, khiến thích hay ghét, hoặc thất vọng, sinh ra sầu não và buồn bã thì sẽ “*tự tại và vô nhiễm*”. Không có phiền não, thì đó là hạnh phúc.

11. Những sở hành như vậy

Không chỗ nào thôi thất

Khắp nơi được an toàn

Là phúc lành cao thượng.

Nếu chúng ta thấu hiểu và thực hành tất cả những gì đức Phật dạy qua bài kinh này, hoặc chỉ một phần của bài kinh, thì chắc chắn sẽ có được các trạng thái hạnh phúc thù thắng ngay trong đời này.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 8, năm 2019

KINH VÔ NGÃ TÁNH



Kinh Vô Ngã Tánh là pháp thoại thứ hai sau kinh Chuyên Pháp Luân. Về sau, khi người ta hệ thống hóa lại mới đặt tên cho bài kinh này là kinh Vô Ngã Tướng hoặc Tướng Vô Ngã. Nhưng khi thầy nghiên cứu kỹ, thầy phát hiện ra không phải như vậy, chữ “lakkhaṇa” trong Pāli nghĩa gốc của nó là “tánh, đặc tính”. Còn chữ “tướng” theo nghĩa “biểu hiện” là chữ khác. Mà quả thực nội dung pháp thoại này là đức Phật nói về tính chất vô ngã của hợp thể thân tâm này. Nên thầy gọi bài kinh này là kinh Vô Ngã Tánh.

Bây giờ chúng ta cách thời đức Phật gần 2.600 năm. Năm nay là Phật lịch 2.563, tính từ khi đức Phật Niết-bàn, cộng thêm 45 năm Ngài hoằng pháp. Có rất nhiều quan điểm về nhân sinh, về vũ trụ, về xã hội thay đổi và đôi khi được hiểu khác đi, trong đó một số vấn đề Phật học cũng thế. Rất nhiều nhà nghiên cứu, một số Phật tử, thậm chí một số vị tăng ni trong khi học Phật Pháp, tìm hiểu lời dạy của đức Phật vẫn phải trăn trở vấn đề “Ngã là gì?”.

Vì sao đức Phật xoáy mạnh vào chủ đề vô ngã và xác nhận: “*Ai thấy được thực tính vô ngã người ấy thấy pháp.*”? (Thấy pháp tức là giác ngộ).

Vậy trước hết chúng ta cần phải hiểu ngã là cái gì, rồi khi đó mới bắt đầu nói chuyện vô ngã.

I/ Quan niệm về ngã.

“Ngã” mà thầy muốn nói ở đây, là quan niệm ngã vào thời điểm đức Phật giảng pháp thoại này. Ấn Độ vào thời điểm ấy là một xứ sở gồm nhiều quốc gia lớn nhỏ. Trong vùng đất thuộc lưu vực sông Hằng đã bao gồm khoảng gần hai mươi quốc gia. Suốt cuộc đời hoằng pháp của đức Phật, ít nhất Ngài đã vân du qua khoảng mười mấy quốc độ trong số đó.

Theo nghiên cứu lịch sử, trước khi đạo Phật xuất hiện thì nền văn minh Ấn Độ đã tồn tại khoảng 3000 năm với rất nhiều quan điểm về tín ngưỡng và tôn giáo xuất hiện. Đầu tiên là Phiếm Thần giáo, sau đó là Đa Thần giáo và cuối cùng là Nhất Thần giáo. Đó là những thay đổi tất yếu của lịch sử.

(1) Phiếm Thần giáo là quan niệm tín ngưỡng cho rằng bất kỳ chỗ nào cũng có các loại thần thánh cư ngụ, như gốc cây, cục đá, hoặc những nơi có chút khác thường. Quan niệm đó cũng phổ biến với các dân tộc ở vùng Đông Nam Á này. Với Phiếm Thần giáo, cái gì cũng có thể biến thành thần thánh hết.

(2) Đa Thần giáo, là sự chuyển đổi từ phiếm thần chuyển sang đa thần. Bước sang giai đoạn này niềm tin được xây dựng mang tính hệ thống hơn với nhiều loại thần và phân ra từng lĩnh vực, từng khu vực. Người ta thống kê ở Ấn Độ, số lượng thần chính yếu khoảng hơn 2000 vị và còn rất nhiều các vị thần khác không thống kê được hết.

(3) Giai đoạn thứ ba chuyển qua Nhất Thần giáo. Nhất Thần giáo là chỉ có một vị có quyền năng cao nhất, có thể chi phối tất cả các vị nhỏ hơn. Người ta gọi là: Đấng tạo hóa, Hóa Sinh chủ, Thượng đế, Đại Phạm thiên,... Những tên gọi khác nhau đó chỉ cho một đấng toàn năng mà người ta nghĩ là có quyền hành, có oai lực, có tất cả những gì thế gian mơ ước. Vị đó đứng đầu, và đặc biệt hơn, vị đó còn là cha đẻ của tất cả chúng sinh. Quan điểm này khá phổ biến, không phải chỉ Ấn giáo mà còn của các tôn giáo lớn khác, trừ Phật giáo.

Khi đức Phật xuất hiện, có hai quan niệm về Thượng đế này đã tồn tại ở Ấn Độ, đó là: Thượng đế hữu ngã và Thượng đế phi ngã. Thượng đế hữu ngã là một tín ngưỡng, được con người xây dựng, có thất tình lục dục như con người. Thượng đế phi ngã (phi nhân cách) là vị Thượng đế có quyền năng nhưng không phải con người.

Người ta cho rằng Đại Phạm thiên hoặc Thượng đế sinh ra tất cả muôn loài, đó là một số chủ trương trong những chủ trương thuộc 62 hai tà kiến ở kinh Phạm Võng mà đức Phật có nhắc đến. Chủ trương đó cho rằng mỗi người là một phần, một bản sao của Thượng đế và họ có cái thần tính ở trong mỗi bản thể. Do vậy, sau khi họ bị luân hồi sinh tử trải qua nhiều kiếp, thậm chí người ta còn tính được phải trôi lăn trong luân hồi sinh tử là “tám vạn bốn ngàn kiếp” (con số mang tính bội số ước lệ, chỉ là tập tính của người Ấn khi nói đến con số lớn), chúng sinh đó sẽ trở lại với Thượng đế, nhập lại vào Thượng đế và bất khả ly.

Cũng trong quan niệm về Thượng đế này, nó sinh ra những chủ thuyết không còn tin nhân quả, tội phước. Chẳng hạn như một chủ trương nói rằng: Một người đứng bên này sông Hằng vung gươm, vung đao chém giết tất cả những người có mặt ở đó; trong khi đó, một người bên kia sông thì cúng lễ, làm phước, thờ tự thần thánh, làm điều thiện lành. Hai bên tuy vậy mà giống nhau, dù làm phước hay tội, tất cả đều từ Thượng đế sinh ra, một lúc nào đó cũng trở về với Thượng đế cả. Làm phước làm thiện có thể về nhanh hơn, mau hơn. Còn làm tội làm ác thì sau đó sẽ muộn hơn. Những quan niệm về ngã như thế hết sức nguy hiểm! Từ đó bắt đầu sinh ra trong thân này có thần

ngã, ngã có bên trong chúng sinh dưới các tên gọi khác nhau.

Ngã trong quan niệm đó có thể đồng hóa với thân này, có thể ở ngoài thân này, có thể chi phối thân này, và nó là một thành phần bất biến từ Thượng đế sinh ra và tồn tại mãi. Cho dù con người có chết đi, chúng sinh có luân hồi sinh tử thì cái ngã đó, cái phần đó vẫn không mất. Đó là quan niệm lầm lạc.

Cái quan niệm về ngã sai lầm đến mức, vào thời bấy giờ, dựa trên Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) đã các quan niệm về ngã xuất hiện khác nhau khi nói đến *tổ hợp hình thể, thân xác* này.

- Quan niệm 1: cái ngã với thân là một.

- Quan niệm 2: ngã là sở hữu của xác thân, mang thuộc tính của xác thân (giống như cho rằng cái bóng là sở hữu của cái hình).

- Quan niệm 3: cái ngã ở trong thân này, trú trong thân này, sống trong thân này.

- Quan niệm 4: ngược lại quan điểm 3, cái thân ở trong cái ngã, cái ngã trùm lên cái thân này.

Với bốn quan niệm đó phát triển ra ở *tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác, tổ hợp phản ứng, tình cảm*, và *tổ*

hợp sao chép, lưu trữ, chuyển giao cũng với bốn quan niệm như trên. Từ đó nhân lên thành hai mươi quan niệm về ngã.

Vậy, “ngã” nghĩa là ta, là tôi. “Tự ngã” là một cái ngã tự nó hiện hữu bất chấp mình muốn hay không muốn, nó tự tại, vượt ra ngoài cái muốn, cái không muốn, cho dù thân xác này biến hoại, cho dù mình có chết có sống gì thì tự ngã vẫn tự tồn tại.

II. Nội dung bài kinh.

Chúng ta bắt đầu đi vào nội dung bài kinh.

Tôi được nghe rằng:

Một thời Thế Tôn

Trú ở vườn Nai

Thành Ba-La-Nại

Bấy giờ Thế Tôn

Gọi năm tỳ-khuru

Đến dạy thế này:

Này các tỳ-khuru!

Xác thân không phải ta

Không phải là của ta

Hay tự ngã của ta

Nếu xác thân thực sự

Thuộc chủ quyền của ta

Xác thân ấy ắt là

Không đau đớn, bệnh tật

(Như mong ước thường tình.)

Về địa điểm, chúng ta biết đó cũng là địa điểm đức Phật thuyết bài kinh Chuyển Pháp Luân, đối tượng nghe cũng là nhóm năm vị huynh đệ ngài Kiền-Trần-Như, và thời gian cũng trong mùa mưa đầu tiên sau ngày đức Phật đại giác ngộ.

Ngay sau bài kinh đầu tiên, ngài Kiền-Trần-Như đã đắc quả Tu-đà-hoàn. Các vị còn lại sau đó cũng lần lượt chứng được pháp nhãn, tức là đã thấy chân lý Sinh diệt của mọi hiện hữu, nhưng chưa triệt ngộ. Do đã được giáo dục thấm nhuần tư tưởng về ngã, cho nên họ còn bị vướng mắc ở đó. Đức Phật đã giảng bài kinh này nhằm chỉ cho các môn đệ thấy rõ trong hợp

thể thân tâm này không có cái gọi là “ngã” theo quan niệm thời bấy giờ.

Theo quan điểm Phật giáo, thân tâm mỗi chúng sinh có năm thành phần, mỗi thành phần là một tổ hợp; cả năm tổ hợp ấy tương tác với nhau tạo nên tiến trình sống. Thuật ngữ quen thuộc xưa nay gọi là Ngũ uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Nay thay đổi lại danh xưng, gọi là *Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống*, gồm: Tổ hợp về hình thể, thân xác (sắc); tổ hợp về cảm giác (thọ); tổ hợp về tri giác, hiểu biết (tưởng); tổ hợp về phản ứng, tình cảm (hành) và tổ hợp về sao chép, lưu trữ và chuyển giao (thức).

Đức Phật khẳng định, cái gọi là tổ hợp về hình thể, thân xác này không có cái gọi là ngã, không có cái gọi là sở hữu của ngã hay tự ngã; nghĩa là, không phải tôi, không phải của tôi; không phải cái tôi độc lập, tự tại, không bị lệ thuộc hoặc ảnh hưởng của bất kỳ một tác động nào trong việc tồn tại.

Để làm rõ ý nghĩa này hơn, đức Phật giảng tiếp:

Lại nữa, người trên đời

Vẫn thường hay cầu xin:

“Mong thân này mạnh khỏe!”

Đừng óm đau, bệnh tật!”

Nhưng này các tỳ-khuru

Xác thân này quả thực

Không phải ta, của ta

Hay tự ngã của ta

Nên đau đớn, bệnh tật

Là đặc tính của thân

Không thể không đau đớn

Không thể không bệnh tật

Như người đời mong mỏi.

Đoạn tiếp theo này đức Phật khẳng định một sự thực, một thực tế là: Nếu như cái tổ hợp hình thể này mà là tôi, thuộc về tôi, của tôi hay tự ngã thì chúng ta có thể làm chủ nó, điều khiển, bắt nó phục vụ cho cái ý muốn của mình, như một ông chủ có quyền hành, điều khiển được tất cả những người dưới quyền của mình hoặc sử dụng được tất cả những gì thuộc về phạm vi, quyền hạn, quyền lực của mình.

Nhưng thực tế, cái thân này khi đau đớn bệnh tật mình điều khiển được không? Mình muốn nó khỏi bệnh được không? Muốn bệnh nhẹ đi được không? Muốn bệnh nặng lên được không? Có thể điều khiển cho nó không bệnh không? Thực tế, chúng ta không làm gì được nó cả!

Khi tứ đại bất hòa hoặc do nguyên nhân gì đó khiến cho cơ thể này bị đau ốm, và gây ra đau đớn, khổ sâu, khó chịu,... chúng ta hoàn toàn không làm chủ được, không điều khiển được, không làm cho nó thoát khỏi bệnh tật được. Điều đó chứng minh rằng, thân này không phải ta, không phải sở hữu của ta, không phải là cái ta tự tại.

Tiếp theo:

Và này các tỳ-khưu!

Không chỉ có xác thân

Mà cảm giác, tri giác

Tình cảm hay phản ứng

Sao, lưu và chuyển giao

Năm tổ hợp vận hành

Tạo nên tiến trình sống

Của tất cả chúng sinh

Chúng không phải là ta

Cũng không phải của ta

Hay tự ngã của ta

Nếu năm tổ hợp ấy

Thực sự thuộc quyền ta

Tất cả chúng hẳn là

Không đau đớn, bệnh tật

(Như mong ước thường tình.)

Đoạn thứ hai đức Phật mở rộng ra không chỉ với cái tổ hợp hình thể này, mà cả tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác, tổ hợp tình cảm, phản ứng, và tổ hợp sao chép, lưu trữ, chuyên giao cũng không phải ngã, không phải sở hữu của ngã, không phải là tự ngã. Vì chúng ta cũng không làm chủ được những thứ ấy.

Lại nữa, người trên đời

Vẫn thường hay cầu xin:

*Mong cảm giác này khỏe!
Đừng ốm đau, bệnh tật!”*

*Mong tri giác này khỏe!
Đừng ốm đau, bệnh tật!”*

*Mong tình cảm này khỏe!
Đừng ốm đau, bệnh tật!”*

*Mong sao, lưu, chuyển giao
Khỏe mạnh, không đau ốm”*

*Nhưng này các tỳ-khuru
Thực sự năm tổ hợp
Không phải ta, của ta
Hay tự ngã của ta
Nên đau đớn, bệnh tật
Là đặc tính của chúng
Không thể không đau đớn*

Không thể không bệnh tật

Như người đời mong mỏi.

Ở đoạn này, không chỉ riêng tổ hợp về hình thể, thân xác mà bốn tổ hợp còn lại cũng cùng tình trạng tương tự. Những đau đớn, khó chịu, tổn thương,... trong quan hệ của từng tổ hợp đó với các đối tượng nằm ngoài khả năng của ta, cho nên chúng ta rõ ràng không phải là chủ nó; nó không phải sở hữu của ta; nó không phải cái tôi tự tại, vô ngại.

Đối với tổ hợp về cảm giác (thọ): về thân xác khi thọ khổ đến, mình muốn hết được không? Khi cảm giác thọ lạc đến, cảm giác làm cho mình thích hoặc giải tỏa đau đớn cho mình, mình muốn kéo dài nó mãi được không? Khi nổi buồn đến mình muốn hết buồn được không? Khi niềm vui đến mình làm cho hết vui hay kéo dài niềm vui được không? Chúng ta không làm gì được hết! Chúng ta không làm chủ được nó! Nó không thuộc quyền của ta. Và chắc chắn nó không phải là tự ngã bất biến, vì cảm giác thay đổi liên tục, lúc này lúc khác.

Và bây giờ qua tổ hợp thứ ba tri giác, hiểu biết. Khi nhỏ, hiểu biết của mình về một số vấn đề khi nhìn cuộc đời, nhìn sự việc, những đánh giá, nhận xét của mình theo trình độ vào thời điểm ấy. Lớn lên rồi thì ta

có thay đổi không hay vẫn giữ nguyên như khi nhỏ? Thay đổi liên tục! Hôm nay so với tháng sau là đã khác rồi. Nghĩa là những kiến thức hoặc cách nhìn nhận sự việc liên tục thay đổi, đổi mới. Chúng ta cũng không làm chủ, không tác động được đến nó theo kiểu nó là thuộc quyền sở hữu của mình được. Cho nên đức Phật nhấn mạnh trong trường hợp này cũng vậy, đối với tổ hợp về hiểu biết, tri giác cũng không phải là tôi, không phải là sở hữu của tôi, thuộc quyền tôi chi phối, kiểm soát, hoặc không phải là cái tôi tự tại.

Cũng như thế đối với tổ hợp về phản ứng, tình cảm. Khi chúng ta tương tác với mọi vấn đề, những phản ứng trong ta khởi lên, là những tình cảm thương, ghét, giận hờn, yêu thích hoặc oán hận xảy ra liên tục. Chúng ta không làm chủ, không điều khiển gì được hết! Hoàn toàn bị động! Và tiến trình khởi lên một cái là lập tức tự sao chép, lưu trữ, chuyển giao, mình chặn lại được không? Chặn không được! Bắt nó làm theo hướng khác không được, chúng ta hoàn toàn bất lực.

Tiếp theo:

Lại nữa,

Này các Tỳ-khưu!

Xác thân là thường

Hay là vô thường?
“Bạch đức Thế Tôn
Xác thân vô thường.”
Các vị tỳ-khưu
Thưa với đức Phật.
Cái gì vô thường
Là lạc hay khổ?
“Bạch đức Thế Tôn
Chắc chắn là khổ.”
Xác thân vô thường
Biến hoại, đổi khác
Theo lẽ thông thường
Có hợp lý chăng
Khi cho cái ấy
Là ta, của ta

Tự ngã của ta?

Bây giờ Ngài phân tích thêm một khía cạnh khác. Tổ hợp xác thân này tồn tại thường hằng như vậy hay là thay đổi? Và câu trả lời tất nhiên là nó luôn luôn thay đổi, không bao giờ giữ một trạng thái tồn tại vĩnh viễn.

Vậy bản chất các hiện tượng là sinh diệt, tức là có thay đổi. Ở đây chỉ nói đến sự thay đổi, chứ không nói chuyện tốt hay xấu, nên hay không nên. Tuy nhiên, câu hỏi kèm theo là khi thay đổi như vậy thì lạc hay khổ? Vấn đề bây giờ xoay vào một góc khác, đó là tâm lý.

Khi nói đến khổ, lạc là thuộc về vấn đề tâm lý. Đó là khi có mối quan hệ tình cảm với đối tượng, cho nên những gì xảy ra với đối tượng chúng ta sẽ buồn vui theo đối tượng. Và khi đó là có tham ái. Tham ái mà không được thỏa mãn thì sân hận, phẫn nộ. Nó chỉ là những mặt khác nhau của vấn đề. Cho nên khi đức Phật hỏi vô thường thì lạc hay khổ, các vị tỳ-khưu đã sống và có trải nghiệm, cho nên khi nghe thấy, các vị đồng thanh trả lời là khổ, vì không thể nào nói vô thường là lạc được.

Thực ra Đức Phật nói vô thường là chỉ cho chuyện tình cảm, chuyện tâm lý chứ không phải nói

về hiện tượng vô thường. Vì vô thường là lẽ tất yếu, lẽ tự nhiên của hiện tượng pháp giới. Có thân này ắt sẽ có bệnh, có già, có chết. Chỉ những ai tham cầu quá mức, không nhận ra quy luật tất yếu đó, muốn đi ngược lại thì sẽ đau khổ do bị cột trói bởi tâm tham ái đối với hình thể, thân xác này.

Tiếp theo:

Và này các tỳ-khưu!

Không chỉ có xác thân

Mà cảm giác, tri giác

Tình cảm hay phản ứng

Sao, lưu và chuyển giao

Năm tổ hợp vận hành

Tạo nên tiến trình sống

Của tất cả chúng sinh

Là thường hay vô thường?

“Bạch đức Thế Tôn

Chúng đều vô thường.”

Các vị tỳ-khưu
Thưa với đức Phật.
Cái gì vô thường
Là lạc hay khổ?
“Bạch đức Thế Tôn
Chắc chắn là khổ.”
Cảm giác, tri giác
Tình cảm, phản ứng
Sao, lưu, chuyển giao
Chúng đều vô thường
Biến hoại, đổi khác
Theo lẽ thông thường
Có hợp lý chăng
Khi cho cái ấy
Là ta, của ta

Tự ngã của ta?

“Bạch đức Thế Tôn

Không thể như vậy.”

Đoạn này đức Phật mở rộng ra, các tổ hợp còn lại cấu thành nên thân tâm này, tính chất của chúng là vô thường, thay đổi. Cho nên, những ai bị tham ái cột trói với từng đối tượng trong năm tổ hợp sẽ phải đau khổ khi nó thay đổi.

Ví dụ, ngày hôm qua trời đang nóng chuyển sang mát, mình rất thích vì nó thay đổi theo hướng phù hợp với mong mỏi của mình. Nhưng hôm nay trời nóng trở lại, thì mình sẽ có hai trạng thái: một là nuối tiếc thời tiết mát mẻ ngày hôm qua; hai là mong rằng trời sẽ mưa hoặc dịu xuống cho mình được mát. Nhưng vì không toại nguyện nên mình không vui.

Các dạng đau khổ khác nhau, từ nhẹ đến nặng. Đầu tiên là không vui, không hài lòng, sau đó hơi bực, rồi bắt đầu sân nhuế khởi lên,... Cường độ càng ngày càng tăng tùy theo mức độ gắn kết với đối tượng nặng hay nhẹ, cạn hay sâu.

Phân tích này của đức Phật cho thấy trong toàn bộ thân tâm này có chỗ nào để gọi là ngã đâu? Có cái nào để gọi là tự ngã? Cái nào cũng thay đổi liên tục,

không có cái nào giữ hoài ở một trạng thái. Không thể nào tính riêng từng tổ hợp hoặc gộp chung cả năm tổ hợp này, cái mà thường thay đổi, biến đổi, biến dị, và nói rằng cái nó là ta, là của ta, là tự ngã của ta.

Bất kỳ một tình trạng nào khởi lên đối với năm tổ hợp này thì đều đem lại đau khổ cho người tham ái với chúng: tham ái về hình thể, tham ái đối với cảm giác, muốn kéo dài cảm giác, muốn cảm giác sung sướng ở với mình hoài, hoặc chán ghét với các cảm giác làm cho mình bị thương tổn,... Hoặc muốn có được kiến thức rộng nhưng trí nhớ thì giới hạn, hoặc những hình ảnh không muốn nhớ, những kỷ niệm không thích nhưng vẫn cứ xuất hiện,... Tất cả hiện tượng đó thể hiện qua năm tổ hợp. Và trong các tổ hợp này không tìm ra một cái gì vững chắc tồn tại lâu dài, bất biến như quan niệm về cái gọi là ngã, ngã sở và tự ngã lâu nay người ta thường hiểu.

Tiếp theo:

Này các tỳ-khuru!

Cho nên xác thân,

Cảm giác, tri giác,

Tình cảm, phản ứng,

Sao, lưu, chuyển giao

Ở trong quá khứ

Hiện tại, vị lai

Bên trong, bên ngoài

Thô thiên, vi tế

Cao cả, thấp hèn

Dẫu gần, dẫu xa

Phải thấy xác thực:

Là các tổ hợp!

Không phải là ta

Không phải của ta

Tự ngã của ta.

Thấy rõ bản chất vấn đề quan niệm về ngã, ngã sở và tự ngã trong Sắc, trong Thọ, trong Tưởng, trong Hành, trong Thức. Đức Phật mới nói “*thô thiên, vi tế, cao cả, thấp hèn,...*” nghĩa là trong quá khứ, trong hiện tại hay trong tương lai, ở trên cõi trời hay dưới địa ngục, ở giai cấp hay địa vị nào,... thì cũng không

thể tìm ra bóng dáng của ngã, ngã sở, tự ngã và sự tồn tại bất biến của cái ngã. Tất cả chúng đều vô thường.

Từ đó khẳng định:

- (1) Năm tổ hợp tạo nên thân tâm này bản chất là vô ngã.**
- (2) Năm tổ hợp luôn thay đổi, biến hoại, sinh diệt (vô thường).**
- (3) Tham ái các đối tượng khi các căn quyền tiếp xúc hoặc chấp thủ hợp thể thân tâm này là ngã sẽ đưa lại đau khổ.**

Đoạn cuối:

Này các tỳ-khưu!

Là đệ tử Phật

Được nghe và thấy

Sự thực như vậy

Sinh tâm nhàm chán

Đối với xác thân,

Cảm giác, tri giác,

*Tình cảm, phản ứng,
Sao, lưu, chuyển giao.
Bởi do nhàm chán
Vị ấy buông bỏ
Tham ái, ngộ nhận
Với năm tổ hợp
Tâm được giải thoát
Khi tâm giải thoát
Vị ấy biết rõ
Đã được giải thoát
Và cũng biết rằng:
Sinh đã diệt tận
Phạm hạnh đã thành
Những gì nên làm
Vị ấy đã làm*

Không còn đau khổ

Chẳng còn trở lại

Trạng thái trước đây

Thế Tôn bi mẫn

Thuyết giảng như vậy

Năm thầy tỳ-khuru

Hoan hỷ lắng nghe

Tâm được giải thoát

Vi tế phiền não

Không còn mê chấp

Lìa mọi trói buộc.

Ở đoạn cuối, các vị tỳ-khuru nhóm Ngài Kiều-Trần-Như sau khi nghe xong bài pháp thoại đều thấy ra, thấu triệt được tính chất vô ngã, không có cái tôi, hoặc sở hữu của tôi, hoặc là cái tôi tự tại theo quan niệm đó ở thân này, trên thân này hoặc bất kỳ loại tồn tại nào đều không có chỗ đứng cho nó.

Và khi nói về vô ngã, đức Phật muốn nói về cấu trúc tạo nên thân tâm này, nó được xây dựng bởi các tổ hợp. Khi nói về hiện tượng vật chất thì là vô thường, khi nói về mặt tâm lý thì là khổ lạc. Và cấu trúc này không thể tồn tại độc lập, nó liên kết chặt chẽ với nhau để cùng tồn tại. Vô ngã là dựa trên phân tích về mặt cấu trúc và tính hệ thống, có tổ chức.

Hiểu được điều đó nên các vị nhóm Ngài Kiều-Trần-Như phá vỡ được quan niệm sai lầm về một cái ngã tồn tại ở trên thân tâm này. Và khi đã thấy rõ rồi, họ sẽ không còn bị quay lại với niềm tin lầm lạc trước kia nữa. Đó gọi là: “*Không quay trở lại trạng thái trước đây*”.

Những vi tế phiền não trong lòng họ đối với bản ngã cũng được buông xuống hết. Vì thấy bản chất của nó là thay đổi, là vô ngã, là nương tựa vào nhau mà sinh diệt. Nhờ vậy họ đã giải thoát khỏi các quan niệm, giải thoát khỏi các cột trói về tham ái.

Bài kinh Vô Ngã Tánh có nội dung như vậy.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 9, năm 2019

KINH ĐẠI DUYÊN



Tối nay chúng ta học bài kinh mới là kinh Đại Duyên, Mahānidāna Sutta. Thầy chọn bài kinh này để giảng trong khóa này vì đây là một trong những chủ đề Phật học mang tính cốt lõi, chỉ sau kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Vô Ngã Tướng và kinh Đại Niệm Xứ.

Bình thường, chúng ta biết Lý Duyên khởi là “paṭiccasamuppāda”. Thì trong bài kinh này, chữ “nidāna” cũng cùng ý nghĩa, là nguyên nhân (về giới từ, nó nghĩa là: do, bởi, vì). Ví dụ, yếu tố A sẽ là nền tảng sinh khởi yếu tố B. Từ đó, tùy vào dịch giả sử dụng trong Lý Duyên khởi mà nó được gọi là “tùy thuộc phát sinh” (dịch giả Phạm Kim Khánh), hoặc “tựa khởi” (nuơng tựa vào đó để hình thành, sinh lên),...

Trong giới Phật học cũng như các tài liệu phổ biến về kiến thức Phật học lâu nay, mọi người không xa lạ gì với lý Duyên khởi, gồm có mười hai nhân duyên. Nhưng trong bài kinh Đại Duyên này không phải trình tự mà chúng ta biết bao lâu nay, cũng không phải chỉ có mười hai thành tố (nhân duyên) đó. Khi đọc bài kinh và tìm hiểu bài kinh này cẩn thận,

thầy phát hiện ra có một số vấn đề cần phải được xem xét lại.

Hôm nay thầy sẽ chia sẻ với tất cả mọi người. Đầu tiên, thầy sẽ giới thiệu sơ qua bài kinh trước.

I/ Duyên khởi.

1. Địa điểm:

Bài kinh Đại Duyên được đức Phật thuyết tại trú xứ tương tự như kinh Đại Niệm Xứ, đó là Kammāsadhamma thuộc xứ Kuru, phía Tây Bắc của thủ đô New Deli của Ấn Độ bây giờ.

2. Người nghe:

Đối tượng nghe là tôn giả A-Nan, vị thị giả của đức Phật 25 năm cuối đời.

3. Duyên khởi:

Một hôm ngài A-Nan sau khi nghiên ngẫm về lý Duyên khởi thấy quá sâu sắc, quá thâm thúy, quá hay, và nghĩ rằng mình đã thông suốt được sự vận hành của toàn bộ lý Duyên khởi này, nên đến gặp đức Phật trình bày về sở kiến của mình.

Đức Phật sau khi nghe xong, xác nhận lý Duyên khởi quả thật thâm thúy, không dễ hiểu, sâu sắc, cho nên không phải chỉ một vài suy nghĩ, một vài trải nghiệm mà có thể thấu đáo được. Để làm rõ vấn đề này, đức Phật lần lượt giảng giải cho Ngài A-Nan nghe, làm thế nào để nhận ra cái thâm thúy, mà ở đây chính là sự thiết thực của vấn đề giải quyết khổ phải được nhìn nhận như thế nào.

Đức Phật trình bày theo một tiến trình ngược, tức là đầu tiên dẫn từ một sự kiện đang có sẵn, đưa người trong cuộc về điểm xuất phát. Rồi từ điểm xuất phát đó xem như khởi đầu, lại một lần nữa đi xuôi, khởi từ điểm đó bắt đầu từng trạm một, từng trạm một, từng nơi chốn một, đi đến nơi có mặt bây giờ.

Tiếp theo, đức Phật phân tích trong tất cả các trạm dừng đó, trong kinh gọi là các thành tố, thì từ đâu mà phát sinh *sầu, bi, khổ, ưu, não*. Cũng lần lượt từng điểm một, đức Phật cho biết do cái này mà sinh ra cái tiếp theo, cái tiếp theo sinh cái tiếp theo thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm,... cho đến cái cuối cùng; tổng cộng có chín thành tố.

Sau khi trình bày rõ lộ trình chín thành tố đó, đức Phật mới định nghĩa lại ý nghĩa mỗi thành tố. Khi đã giải thích rõ ý nghĩa, tác dụng, nội dung của từng thành tố, Ngài cũng cho thấy, muốn chấm dứt *sầu, bi,*

khô, ưu, nã cần phải chấm dứt cái gì, đoạn tận cái gì. Trong tất cả những vấn đề cần phải lưu ý để chấm dứt *khô*, đức Phật khẳng định một số điểm then chốt, chẳng hạn như các chấp thủ, trong đó có dục thủ, kiến thủ, quan trọng nhất là ngã chấp thủ.

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu bài kinh.

II/ Chính kinh.

1. Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn trú tại bộ lạc Kuru (Câu-lâu), ở ấp Kuru tên là Kammāsadhamma (Kiếm-ma-sắt-đàm). Tôn giả Ānanda (A-Nan) đến tại chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:

- Hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, giáo pháp Duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy, và giáo pháp này đối với con hết sức minh bạch rõ ràng.

- Này Ānanda, chớ có nói vậy! Này Ānanda, chớ có nói vậy! Này Ānanda, giáo pháp Duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ānanda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ muñja và lau sậy

babbaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử.

Đây là câu phát biểu của Ngài Ānanda trước đức Phật, nói lên cảm nhận của ngài. Về mặt nào đó nó biểu hiện chủ quan khi suy nghĩ, tìm hiểu về lý Duyên khởi của ngài. Tuy nhiên, Đức Phật cũng đồng ý về nhận định là, giáo pháp Duyên khởi thật sự thâm thúy.

Những ví dụ mà đức Phật đưa ra là những hình ảnh so sánh để nói lên cái rối ren, không rõ ràng, không dễ gì gỡ ra được vì bị cột trói, dính mắc, đeo níu đủ thứ,... như ổ kén, như ống chỉ của thợ dệt, như cỏ muñja (loại cỏ tương tự như cỏ gà) và lau sậy, khi bông nở ra dính chùm với nhau. Từ đó, đức Phật giải thích là, nếu chúng sinh nào không hiểu lý Duyên khởi thì các hành xử, lối sống của họ sẽ dẫn họ đọa vào các khổ xứ, vào cảnh đau khổ hoặc bất hạnh, vào sinh tử luân hồi. Khi đức Phật trả lời như vậy là để cảnh báo ngài Ānanda không nên chủ quan.

Ta đi tiếp.

2. *Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Già và chết do duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Già và chết do duyên gì?” Hãy đáp: “Già và chết do duyên sanh.”*

Đây là câu trả lời hợp lý. Nếu nói già không, hay chết không thì chưa đủ. Có những cái chết do bệnh, chết khi còn trẻ, chết do một đoạn nghiệp nào đó cắt đứt mạng sống; thậm chí, có những trẻ chết trong bụng mẹ. Nhưng rõ ràng dù là già, hay là chết thì cả hai cái này đều khởi đầu do sinh. Nên có sinh ra thì khi đó mới có già, chết.

Chúng ta để ý trật tự này trong lời dạy của đức Phật. Khởi đầu đức Phật nói già và chết trước, không nói trình tự xuôi như chúng ta đã nói qua ở trên.

Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Sanh có duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Sanh do duyên gì?” Hãy đáp: “Sanh do duyên hữu.”

Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Hữu có do duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Hữu do duyên gì?” Hãy đáp: “Hữu do duyên thủ.”

Ở đây chúng ta lưu ý, “hữu” theo nghĩa đen là “có”. Nhưng về mặt tôn giáo, triết học nó có nghĩa là tồn tại; còn sâu sắc hơn nữa thì đó là một đời sống. Như vậy, “hữu” có ba nghĩa cơ bản, là: (1) có, (2) tồn tại, và (3) một đời sống.

Đức Phật nói: “*Sanh do duyên hữu*”. Khi nói “sinh, già, chết” là nói về khởi đầu và chấm dứt một

đời sống, phải không? Vậy khi nói hữu, tức là khẳng định có một dạng tồn tại trước đó.

Mà “*hữu do duyên thủ*”. Khi xác định như vậy, vấn đề nó lại khác đi một lần nữa. “Thủ” là cột trời, là dính mắc, là bám víu. Vậy hữu ở đây không còn trong ý nghĩa là một tồn tại hay là một đời sống, mà là hệ quả của cái thủ này. Tức là nó liên hệ giữa thủ và đời sống tiếp theo. Thủ, hữu và đời sống tiếp theo.

Như vậy, “sinh, già, chết” xem như khởi đầu và kết thúc của một đời sống. Khi nói *thủ, hữu* thì: Hữu là cầu nối liên hệ giữa đời sống trước và đời sống sau, tức là gạch nối giữa đời sống hiện tại và tương lai. Cũng như *thức* trong *kiết sinh thức*, là cầu nối giữa đời sống quá khứ với đời sống hiện tại. Nếu chia đường luân hồi ra ba chặng: mốc quá khứ, mốc hiện tại, và mốc vị lai thì *hữu* trong tình huống này chính là đóng vai trò của *thức* đó.

Này *Ānanda*, nếu có ai hỏi. “*Thủ có do duyên nào không?*” Hãy đáp: “*Có.*” Nếu có hỏi: “*Thủ do duyên gì?*” Hãy đáp: “*Thủ do duyên ái.*”

Ở đây, thủ là bị cột trời, bị dính mắc trong nghĩa là nghiệp đã được tạo rồi. Nghiệp đã được tạo do *ái*. *Ái* hay *ó* tức là tham hay sân, thích hay ghét. Chúng chỉ là hai mặt của một vấn đề, nó đại diện cho tất cả các

phiền não hoặc nghiệp hành từ đó sinh khởi lên. Trong trường hợp này, *thủ* chính là gương mặt khác của *hành*. Như vậy, thủ do ái. Thủ bị cột trói, dính mắc đủ mọi thứ là do tham, sân hay ái, ô.

Này *Ānanda*, nếu có ai hỏi: “Ái có duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Ái do duyên gì?” Hãy đáp: “Ái do duyên thọ.”

Này *Ānanda*, nếu có ai hỏi: “Thọ có do duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Thọ do duyên gì?” Hãy đáp: “Thọ do duyên xúc.”

Ở đây đức Phật nói: “Ái do duyên thọ”. Chúng ta đã học khái niệm về thọ trong Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống (Ngũ uẩn), thì thọ chính là cảm giác. Chính các cảm giác lạc, khổ từ thân xúc và hỷ, ưu từ tâm xúc khiến chúng sinh yêu, ghét.

“Thọ do duyên xúc” nghĩa là có đụng chạm, tương tác giữa hai bên thì bắt đầu có phản ứng, cảm giác. Tương tác là phải có chủ và có khách (đối tượng). Ví dụ: có con mắt với đối tượng của nó, có lỗ tai với đối tượng của nó, có lỗ mũi với đối tượng của nó,... Hai cái này tương tác với nhau gọi là *xúc*.

Vậy khi đụng chạm (xúc) mới sinh ra thọ; có thọ thì phát sinh ra ái hoặc ô; ái ô bắt đầu có thủ. Khi có

thủ là tạo nghiệp rồi đó, bắt đầu sinh tử rồi. Và hữu là cầu nối của kiếp này và kiếp tiếp theo.

Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Xúc có do duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Xúc do duyên gì?” Hãy đáp: “Xúc do duyên danh sắc.”

Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Danh sắc có duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Danh sắc do duyên gì? Hãy đáp: “Danh sắc do duyên thức.”

Này Ānanda, nếu có ai hỏi: “Thức có do duyên nào không?” Hãy đáp: “Có.” Nếu có hỏi: “Thức do duyên gì?” Hãy đáp: “Thức do duyên danh sắc.”

Vậy thì duyên nào sinh ra xúc? Đó là danh sắc. Danh sắc là tên gọi khác của hợp thể thân tâm này.

Vậy danh sắc do cái gì mà ra? “*Danh sắc do duyên thức*”. Thức đây chính là kiết sinh thức. Nếu đối chiếu với Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống thì đó chính là tổ hợp sao chép, lưu trữ, chuyển giao - là cầu nối giữa đời sống quá khứ và đời sống hiện tại như đã nói trên.

3. Này Ānanda, như vậy do duyên danh sắc, thức sanh; do duyên thức, danh sắc sanh; do duyên danh sắc, xúc sanh; do duyên xúc, thọ sanh; do duyên thọ, ái sanh; do duyên ái, thủ sanh; do duyên thủ, hữu

sanh; do duyên hữu, sinh sanh; do duyên sinh, lão tử sanh; do duyên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu não sanh. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn tập khởi.

Trong câu đầu tiên: “*Này Ānanda, như vậy do duyên danh sắc, thức sanh; do duyên thức, danh sắc sanh.*” Nếu ta không hiểu nghĩa của nó thì sẽ thấy lẫn lộn và rối ren.

Danh sắc là hợp thể thân tâm, thì hợp thể thân tâm sinh là do có thức. Thức đó nếu so sánh bên năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống chính là tổ hợp *sao, lru, chuyển giao*. Nếu so sánh với đoạn đầu ở bên này mà nói thì đó là hữu.

Già chết do sinh. Sinh do hữu. Hữu, ở đây tương đương với vai trò của thức (kiết sinh thức) trong khởi đầu của kiếp hiện tại.

Nhưng các vị lưu ý sẽ thấy chỗ này đặc biệt! Đức Phật dùng ngang đó rồi trở lui lại. Không đề cập gì đến hai yếu tố sau này chúng ta hay dùng thuộc về quá khứ, đó là vô minh và hành.

Như vậy, sau khi đi ngược từ chỗ già chết, lão tử và sinh, đức Phật đi ngược từ cái duyên cuối cùng đó, đi ngược lần về duyên đầu tiên, ngược trở lại nơi khởi nguyên nhưng mà ngang thức thôi, tức là nó chuyển

giao từ kiếp trước đến kiếp hiện tại. Khi một chúng sinh ra đời, tức là có hình thể này, thì nó được chuyển giao từ tiến trình trước. Và hiện tại là tiếp nối cho tiến trình đó.

Ở đây trong phần vừa trình bày cho chúng ta thấy cũng thiếu một cái nữa nếu so sánh với Mười hai duyên mà sau này hệ thống hóa lại. Ai phát hiện ra thiếu cái gì không? Trước thì thiếu vô minh, hành, còn bây giờ trong cái chuỗi đang xuất hiện thiếu *lục nhập*. Khi nói lục nhập không phải chỉ là sáu căn không thôi mà là mười hai. Sáu căn liên hệ với sáu trần. Cho nên dùng lục nhập chứ không phải lục căn hay lục quyền.

4. Trước đã nói: “Do duyên sanh, lão tử sanh.”
Này Ānanda, phải hiểu như thế nào câu nói: “Do duyên sanh, lão tử sanh.”? Này Ānanda, nếu sanh không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, như chư thiên hay thiên giới, càn-thát-bà hay càn-thát-bà-giới, dạ-xoa hay dạ-xoa giới, quỷ thần hay quỷ thần giới, loài người hay nhân giới, loại bốn chân hay tứ túc giới, loài chim hay điểu giới, loài trùng xà hay trùng xà giới, này Ānanda, nếu không có sanh cho tất cả, do sanh diệt thời lão tử có thể hiện hữu không?

- Bạch Thế Tôn, không!

- *Này Ānanda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của lão tử, tức là sanh.*

Đức Phật giải thích một số từ: Sinh nghĩa là gì? Sinh như thế nào? Sinh nghĩa là sinh ra dưới bốn hình thức. Bốn hình thức sinh là:

(1) Hóa sinh: là hình thức sinh ra của chư thiên, các giống loài cấp cao, không phải loài người.

(2) Thai sinh: là hình thức sinh ra của loài người và một số động vật khác.

(3) Noãn sinh: tức là sinh từ trứng, nó là hình thức sinh của một số loài động vật hoặc bò sát.

(4) Thấp sinh là hình thức sinh ra của các loại vi trùng, vi khuẩn, tế khuẩn.

Như vậy là định nghĩa của chữ “sinh” trong *sinh, lão, tử*.

Ở đây dùng từ “tập khởi” để nói về nhân. Nghe rắc rối vậy chứ đơn giản không có gì hết. “Tập” tức là chồng chất lên với nhau, nhiều cái dồn lại, thì khi liệt kê một loạt các loại sinh như vậy tức là tập. “Sinh” là khởi lên, tức là sinh ra, xuất hiện, phát sinh,

khởi sinh,... thì khi liệt kê một loạt các hình thức sinh khác nhau thì gọi là tập khởi của sinh.

Bây giờ giải thích tiếp:

5. *Ānanda, phải hiểu như thế nào câu nói: “Do duyên hữu, sanh sinh ra.”? Nay Ānanda, nếu hữu không có bất cứ loại nào, giới nào, bất cứ chỗ nào, xứ nào, như dục hữu, sắc hữu hay vô sắc hữu. Nếu không có hữu cho tất cả, do hữu diệt, thời sanh có thể hiện hữu không?*

- *Bạch Thế Tôn, không!*

- *Này Ānanda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của sanh, tức là hữu.*

Hữu ở đây được hiểu theo nghĩa là tồn tại và chúng sanh tồn tại ở ba cõi:

(1) Dục hữu hay còn gọi là Dục giới, nó gồm: Sáu cõi trời Dục giới, cõi Người và bốn cõi Khổ (súc sinh, ngạ quỷ, a-tu-la, địa ngục).

(2) Sắc giới là các tầng trời do chúng sinh chúng đăc các thiền chứng rồi hóa sinh lên.

(3) Vô sắc là loại chúng sinh thuộc dạng tồn tại thứ ba, tồn tại trong thế giới khái niệm, gồm bốn cấp độ ở các tầng trời: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ.

Như vậy *hữu* gồm ba loại như trên, hay còn gọi là Tam giới, gồm: Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới. Trong cái *hữu* này thể hiện rõ cảnh giới của các loại sinh linh từ mức độ thô đến vi tế. Và nó chính là tập khởi của sanh.

6. Trước đã nói: “Do duyên thủ, hữu sanh.”
Này *Ānanda*, phải hiểu như thế nào câu hỏi: “Do duyên thủ, hữu sanh?”
Này *Ānanda*, nếu thủ không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, như dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ hay ngã chấp thủ, nếu không có thủ cho tất cả, do thủ diệt, thời hữu có thể hiện hữu không?

- Bạch Thế Tôn, không!

- Này *Ānanda*, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của hữu, tức là thủ.

Thủ cũng có bốn loại:

(1) Dục thủ: là tất cả các loại dục về vật chất. Dục vật chất do lục căn tiếp xúc với đối tượng của nó

(lục trần), rồi thích thú đắm say, và bị cột trói bởi các đối tượng vừa lòng vừa ý.

(2) Kiến thủ: “Kiến” là hiểu biết, quan điểm, ý thức hệ,... Tất cả “kiến” này cột trói chúng sinh trong thế giới của kiến chấp. Chẳng hạn, có rất nhiều quan điểm về xã hội khác nhau, khi các bên không đồng ý với nhau thì sẽ tranh chấp, cãi vã để bảo vệ quan điểm của mình. Hoặc về vấn đề vũ trụ sinh ra như thế nào, cũng có rất nhiều quan điểm: Có người nói ngẫu nhiên, có người nói do vụ nổ Big Bang, có người nói do Chúa sinh ra,... Hoặc về đời sống hạnh phúc như thế nào, thì cũng có nhiều ý kiến: Người nói hạnh phúc là có nhiều tiền, người nói sức khỏe, người thì nói sống lâu, người thì nói tự do dân chủ,... Tất cả đều là kiến thủ.

(3) Giới cấm thủ: tức là không hiểu mục đích của các giới cấm nên xem giới cấm như chân lý bất di bất dịch. “Giới cấm” là không được phép làm một điều gì đó theo quy ước của xã hội, tổ chức, tư tưởng, tôn giáo,... do một vị đứng đầu hoặc vị sáng lập đặt ra. Có những giới cấm với nội dung là các quy định hạn chế hành vi. Nhưng người thực hành không hiểu, lại cho rằng những giới đó sẽ giúp cho mình thanh tịnh hơn, trong sạch hơn hoặc gần với Thượng đế hơn, hoặc giúp mình giác ngộ, đắc đạo. Khi bị cột trói vào những giới đó, thì gọi là giới cấm thủ.

(4) Ngã chấp thủ: là chấp thủ về cái ngã có ở trong Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống (Ngũ uẩn). Mỗi tổ hợp có bốn hình thái chấp thủ khác nhau, nên khi nhân ra thì có đến hai mươi hình thái chấp thủ về ngã. Ví dụ như: cho rằng cái thân này là ngã hoặc trong cái thân này có ngã. Đây là chấp thủ về thân; Có người nói, ngã không ở trong thân này, mà nó ở trong cảm giác. Khi tôi cảm giác, thì có cái tôi, khi tôi không cảm giác thì không có tôi. Đây là chấp thủ về thọ; Có người lại quan niệm là cái tôi ở trong hiểu biết. Khi nào hiểu biết thể hiện ra là có tôi, còn khi không có hiểu biết thì không có tôi. Đây là chấp thủ về kiến; Hoặc khi tôi phản ứng với đối tượng mà tôi xúc tiếp, thương, ghét, hờn, giận,... thì khi đó cái tôi của tôi mới thể hiện ra. Đây là chấp thủ về xúc;...

Vậy bốn thủ này là tập khởi của hữu.

7. Trước đã nói: “Do duyên ái, thủ sanh.” Nay *Ānanda*, phải hiểu như thế nào câu nói: “Do duyên ái, thủ sanh?” Nay *Ānanda*, nếu ái không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, như sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái hay pháp ái, nếu không có ái cho tất cả, do ái diệt thời thủ có thể hiện hữu không?

- Bạch Thế Tôn, không!

- *Này Ānanda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của thủ, tức là ái.*

8. Trước đã nói: “Do duyên thọ, ái sanh.” Này Ānanda, nếu thọ không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, như nhãn xúc sở sanh thọ, nhĩ xúc sở sanh thọ, tỷ xúc sở sanh thọ, thiệt xúc sở sanh thọ, tỷ xúc sở sanh thọ, ý xúc sở sanh thọ, nếu không có thọ cho tất cả, nếu thọ diệt thời ái có thể hiện hữu không?

- *Bạch Thế Tôn, không!*

- *Này Ānanda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của ái, tức là thọ.*

“Ái” là tham đắm sáu đối tượng của giác quan, gồm: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý xúc tiếp với các đối tượng hợp với mình, mình thích, cái đó gọi là ái. Cho nên có ái của con mắt, ái của lỗ tai, ái của lỗ mũi, ái của cái lưỡi, ái của thân và ái của tâm tương đối với đối tượng mà mình hướng đến.

Vậy thì ái do cái gì sinh? Ở đây nói ái do duyên thọ. Thọ là gì? Thọ là cảm giác. Sau khi xúc tiếp, đụng chạm giữa lục căn với lục trần thì sinh ra cảm

giác. Ở đây, nói ái là ái cái gì? “Nhãn xúc sở sanh thọ, nhĩ xúc sở sanh thọ, tỷ xúc sở sanh thọ, thiệt xúc sở sanh thọ, thân xúc sở sanh thọ, ý xúc sở sanh thọ”. Tức là khi mắt khi tiếp xúc với đối tượng khởi lên các cảm giác về vật lý và tâm lý khiến chúng sinh thích thú với các mức độ khác nhau. Và có cái thọ do con mắt, có cái thọ do lỗ tai, có cái thọ do lỗ mũi, có cái thọ do lưỡi, có cái thọ do thân và có cái thọ do tâm ý.

Tất cả cái đó gọi là tập khởi do duyên thọ.

9. *Này Ānanda, như vậy do duyên thọ, ái sanh; do duyên ái, tầm cầu sanh; do duyên tầm cầu, lợi sanh; do duyên lợi, quyết định (sở dụng của lợi) sanh; do duyên quyết định, tham dục sanh; do duyên tham dục, đăm trước sanh; do duyên đăm trước, chấp thủ sanh; do duyên chấp thủ, hà tiện sanh; do duyên hà tiện, thủ hộ sanh; do duyên thủ hộ, phát sanh một số ác, bất thiện pháp như chấp trượng, chấp kiếm, tranh đấu, tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ.*

10. *Trước đã nói: “Do duyên thủ hộ, phát sanh một số ác, bất thiện pháp, như chấp trượng, chấp kiếm, tranh đấu, tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ.” Này Ānanda, phải hiểu như thế nào câu nói: “Do duyên thủ hộ, phát sanh một số ác, bất thiện pháp, như chấp trượng, chấp kiếm, tranh đấu,*

tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ?” Nay Ānanda, nếu thủ hộ không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, nếu không có thủ hộ cho tất cả, nếu thủ hộ diệt thời một số ác, bất thiện pháp như chấp trọng, chấp kiếm, tranh đấu, tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ có thể hiện hữu được không?

- Bạch Thế Tôn, không!

- Nay Ānanda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của một số ác, bất thiện pháp như chấp trọng, chấp kiếm, tranh đấu, tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ, tức là thủ hộ.

Đoạn này có một vấn đề quan trọng cần làm rõ. Mười hai duyên trong Thập nhị duyên khởi hoàn toàn không được đề cập đến. Và nội dung này hoàn toàn không dính dáng, không xuất hiện trong Mười hai duyên sau này hệ thống lại.

Trong bài kinh này, thọ tức là cảm giác gồm: nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ. Nó đơn giản là cái thọ do con mắt tiếp xúc, cái thọ do lỗ mũi tiếp xúc, cái thọ do lỗ tai tiếp xúc,... Cảm giác ở đây là các trạng thái ban sơ khi lục căn mới tiếp xúc và tiếp nhận đối tượng. Khi đó, nó chưa hình thành

bất kỳ trạng thái. Trong cách này, rất khác với giải thích về thọ của đời sau là thọ về vật lý (khổ, lạc, phi khổ phi lạc) và thọ tâm lý (hỷ, ưu, vô ký).

Và có mười thành tố khởi sinh từ thọ. Thọ sinh ái và kéo theo một chuỗi các duyên khác. Trong đó có một số thành tố đã bị loại bỏ khi đời sau hình thành hệ thống Mười hai duyên. Như lúc đầu thầy đã nói, hệ thống Mười hai duyên, khởi đầu bằng: vô minh, rồi sinh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, và sinh, lão tử. Nhưng trong bài kinh này, từ thọ khởi đi đã bao gồm mười thành tố rồi. Còn trong phần kể chung tiến trình xuôi ngược ở đầu đoạn kinh: lão tử, sanh, hữu, thủ, ái, thọ, xúc, danh sắc và thức có chín thành tố.

“Như vậy do duyên thọ, ái sanh”. Đức Phật nói rằng khởi đầu từ thọ và đi sâu các duyên khởi lên theo sau. Khi có thọ thì ái sinh. Cái yêu thích, ham thích đủ thứ bắt đầu xuất hiện.

“Do duyên ái, tâm cầu sanh”. Khi thích rồi người ta bắt đầu tìm kiếm, tâm cầu. Con mắt nhìn thấy cái hoa, thích bông hoa đó nên đi tìm mua; nghe bản nhạc cổ điển mình thích thì lắng tai, tìm hiểu xem nó phát ra từ đâu,...

“Do duyên tâm cầu, lợi sanh”. Dẫn dắt bởi tâm cầu, tìm kiếm đối tượng. Khi tâm cầu mà có được, thì đó chính là lợi.

“Do duyên lợi, quyết định (sở dụng của lợi) sanh”. “Quyết định” ở đây là một duyên theo sau lợi. Tức là khi biết đó là cái gì và biết giá trị, lợi ích của nó thì tâm bắt đầu bị cột trói bởi đối tượng. Trong nghĩa này, khi bị cột trói bởi đối tượng do ái làm duyên đầu tiên dẫn dắt thì “quyết định” là cái bị cột trói.

“Do duyên quyết định, tham dục sanh; do duyên tham dục, đăm trước sanh”. Khi bị cột trói bắt đầu đắm say trong đó, tham dục với nó. Mà tham dục thì đăm trước sinh. Đăm trước nghĩa là mê đắm, ham muốn, dính mắc.

“Do duyên đăm trước, chấp thủ sanh; do duyên chấp thủ, hà tiện sanh”. Khi người ta đã bị cột trói, bị tham đắm, càng lúc càng sâu dày trong đó thì người ta không muốn chia xẻ cho những người khác tức là hà tiện hoặc là bủn xỉn, chỉ khư khư giữ, không muốn ai biết, ai thấy, ai chia phần với mình cả!

“Do duyên hà tiện, thủ hộ sanh; do duyên thủ hộ, phát sanh một số ác, bất thiện pháp như chấp trượng, chấp kiếm, tranh đấu, tranh luận, đấu khẩu, khẩu chiến, ác khẩu, vọng ngữ.”

Và khi hà tiện sinh thì người ta cố giữ gìn bảo vệ, đó là bắc cầu cho thủ hộ phát sanh. Do thủ hộ sanh nên ai đụng chạm đến cái mình thích thì không ưa nên bảo vệ nó, đấu tranh vì nó hoặc là có thể sống chết với nó. Một chuỗi các ác, bất thiện pháp xuất hiện khởi lên từ đó.

Bài kinh này rõ ràng đức Phật không chú trọng nói chuyện đời trước, đời sau theo vòng luân hồi sinh tử mà chú trọng về đời sống hiện tại, gốc gác phiền não khổ đau từ đâu thì phải nhận ra nó và giải quyết tại đó.

Thầy không định giảng phần cuối bài kinh này vì thấy nó dài dòng, các thuật ngữ trình bày trong bài kinh càng đọc càng rối ren; và đặc biệt phần này không dính dáng gì đến phần đầu, cho nên thầy định không giảng nữa vì nó không ích lợi gì hết, không liên hệ gì đến chuyện thoát Khổ cả. Tuy nhiên chúng ta cũng đọc qua hai đoạn đáng chú ý dưới đây cho biết.

23. Nay Ānanda, có bao nhiêu lời tuyên bố về ngã? Nay Ānanda, hoặc ngã được tuyên bố là có sắc và hạn lượng trong câu: "Ngã của tôi có sắc và hạn lượng". Nay Ānanda, hoặc ngã được tuyên bố là có sắc và vô lượng trong câu: "Ngã của tôi có sắc và vô lượng". Nay Ānanda, hoặc ngã được tuyên bố là

không có sắc và có hạn lượng trong câu: "Ngã của tôi không có sắc và có hạn lượng". Nay Ānanda, hoặc ngã được tuyên bố là không có sắc và vô lượng trong câu: "Ngã của tôi không có sắc và vô lượng".

24. Nay Ānanda, có người tuyên bố ngã có sắc và có hạn lượng trong hiện tại, người này tuyên bố hoặc ngã có sắc và có hạn lượng trong tương lai. Hoặc như thế này: "Ngã của tôi không phải như vậy, tôi sẽ uốn nắn cho như vậy". Nay Ānanda, sự việc là như vậy thì lời tuyên bố về tà kiến ngã có sắc và có hạn lượng như vậy là quá đủ rồi.

Nay Ānanda, có người tuyên bố ngã có sắc và vô lượng người này tuyên bố hoặc ngã có sắc và vô lượng trong hiện tại, hoặc ngã có sắc và vô lượng trong tương lai. Hoặc như thế này: "Ngã của tôi không phải như vậy, tôi sẽ uốn nắn cho như vậy". Nay Ānanda, sự việc là như vậy thì lời tuyên bố về tà kiến ngã có sắc và vô lượng như vậy là quá đủ rồi.

Nay Ānanda, có người tuyên bố ngã không có sắc và có hạn lượng, người này tuyên bố hoặc ngã không có sắc và có hạn lượng trong hiện tại hoặc ngã không có sắc và có hạn lượng trong tương lai... hoặc ngã không có sắc và vô lượng trong tương lai. Hoặc như thế này: "Ngã của tôi không phải như vậy, tôi sẽ uốn nắn cho như vậy". Nay Ānanda, sự việc là như

vậy thời lời tuyên bố về tà kiến ngã có sắc và vô lượng như vậy là quá đủ rồi. Nay Ānanda, như vậy, là có bấy nhiêu lời tuyên bố về ngã.

...

Như thầy đã nói trong buổi giảng bài kinh Chuyển Pháp Luân, có tới hai mươi quan niệm về ngã dựa trên Ngũ uẩn. Một tổ hợp như vậy có bốn quan niệm khác nhau về ngã. Ở đây đoạn kinh nói về sắc: Sắc là ngã, ngã sở hữu sắc, sắc trong ngã, hoặc ngã trong sắc. Tương tự như vậy đối với bốn uẩn còn lại. Tất cả đều là tà kiến.

32. Nay Ānanda, khi có một vị tỳ-khuru không quan niệm ngã là thọ, không quan niệm ngã không phải thọ, không quan niệm: "Ngã của tôi là thọ, ngã của tôi có khả năng cảm thọ", khi ấy vị này sẽ không chấp trước một điều gì ở trên đời, vì không chấp trước nên không sợ hãi; vì không sợ hãi nên hoàn toàn tự mình tịch diệt. Vị ấy biết sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, sau đời này không còn đời nào khác nữa.

Nay Ānanda, với vị tỳ-khuru có tâm giải thoát như vậy, nếu có ai nói vị tỳ-khuru ấy có tà kiến như sau: "Như Lai có tồn tại sau khi chết" thì thật hoàn toàn phi lý. Hoặc có tà kiến như sau: "Như Lai không

có tồn tại sau khi chết", thời thật hoàn toàn phi lý. Hoặc có tà kiến như sau: "Nhu Lai có tồn tại và không có tồn tại sau khi chết", thời thật hoàn toàn phi lý. Hoặc có tà kiến như sau: "Nhu Lai không có tồn tại và không không có tồn tại sau khi chết", thời thật hoàn toàn phi lý. Tại sao vậy? Nay Ānanda, ví dầu có bao nhiêu danh mục, bao nhiêu danh mục đạo, dầu có bao nhiêu ngôn ngữ, bao nhiêu ngôn ngữ đạo, dầu có bao nhiêu thi thiết, bao nhiêu thi thiết đạo, dầu có bao nhiêu trí tuệ, bao nhiêu trí tuệ giới, dầu có bao nhiêu luân chuyển, bao nhiêu vận hành, với thắng trí hiểu biết tất cả, vị tỳ-khuru được giải thoát. Với vị tỳ-khuru thắng trí giải thoát như vậy mà nói rằng vị tỳ-khuru ấy không biết, không thấy, thời thật là một sự phi lý.

Đây là lý luận triết học của Ấn Độ gọi là bốn hình thái lý luận: “có, không có, vừa có vừa không, không có cũng không không có”. Vấn đề đặt ra là đức Phật, một vị Giác ngộ giải thoát như Nhu Lai có tồn tại hay không tồn tại sau khi chết, không tồn tại sau khi chết, vừa có vừa không, tất cả đều được đưa ra. Đây là câu hỏi mà một số người hay đưa ra khi gặp đức Phật hoặc các vị thánh tăng. Cũng như có những câu hỏi thắc mắc như: vũ trụ này từ đâu tới, đi về đâu, rồi có giới hạn hay không có giới hạn,...

Trong Phật học, tất cả những loại câu đó là những câu không cần thiết phải trả lời vì nó không

giải quyết được vấn đề thoát Khổ. Cho nên người học Phật thực sự muốn giác ngộ thì đối với những vấn đề không thiết thực, không liên hệ đến chuyện tu học, giác ngộ, giải thoát thì không cần quan tâm.

Bằng cách thấy ra được vấn đề giải thoát Khổ là nhờ từ bỏ ái thì chúng ta có lộ trình thoát Khổ, đó là Bát Chánh đạo. Điều này đức Phật đã khẳng định nhiều lần. Và quan điểm này cũng thống nhất trong những vị đại đệ tử của đức Phật. Chẳng hạn như Ngài Mục-Kiền-Liên, bởi bản tính quá thẳng thắn nên khi có người hỏi về vấn đề này ngài tuyên bố là ngoại đạo không có giác ngộ, giải thoát. Vì cách nói như sỏ toẹt vào mặt họ như thế nên bị ngoại đạo ghét, đã tìm cách ám sát ngài nhiều lần. Còn ngài Xá-Lợi-Phất thì trả lời rất khéo léo: “Nơi nào có Bát Chánh đạo, nơi đó có giải thoát”. Cho nên chúng ngoại đạo không oan trái, oán ghét ngài.

Đó cũng là kinh nghiệm cho mình sau này khi mình gặp những người không biết Phật Pháp, thắc mắc này kia mà cứ hỏi mình thì phải khéo léo trả lời. Ngay cả trong các tông phái Phật giáo với nhau cũng thế, mình trả lời cực đoan coi chừng người ta ghét.

III/ So sánh bài kinh với lý Duyên khởi.

1. Giới thiệu sơ lược về Mười hai duyên.

Giới thiệu sơ qua về Mười hai duyên, kể theo trình tự đếm xuôi là gồm:

- Tùy thuộc vô minh, hành phát sinh.
- Tùy thuộc hành, thức phát sinh.
- Tùy thuộc thức, danh sắc phát sinh.
- Tùy thuộc danh sắc, lục nhập phát sinh.
- Tùy thuộc lục nhập, xúc phát sinh.
- Tùy thuộc xúc, thọ phát sinh.
- Tùy thuộc thọ, ái phát sinh.
- Tùy thuộc ái, thủ phát sinh.
- Tùy thuộc thủ, hữu phát sinh.
- Tùy thuộc hữu, sanh phát sinh.
- Tùy thuộc sanh, phát sinh lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thầy sẽ giải thích ý nghĩa của từng thành tố trong Mười hai duyên này để những vị nào chưa học thì làm quen. Làm quen để đối chiếu, so sánh với nội dung duyên khởi mà đức Phật dạy trong bài kinh mà chúng ta đang tìm hiểu.

Nhóm quá khứ: Vô minh, hành.

(1) *Vô minh* tức là không sáng suốt, không tỉnh táo, mê mờ. Một ví dụ rất rõ, khi mặt trời chưa lên thì

đêm tối bao trùm. Mặt trời mọc lên thì đêm tối biến mất. Một khi đầu óc mình không tỉnh táo, sáng suốt thì mọi chuyện đối với mình giống như bị mây che mờ, không nhận ra cái gì, không biết cái gì hết. Ở đây thầy nhấn mạnh một sự thực là, tất cả mọi cái đức Phật dạy đều để chỉ về mình. Còn đem phân tích theo nghĩa lý ở bên ngoài thì rất khó hiểu và lộn xộn. Chỉ khi quay về với chính mình - Phật học đúng mức phải luôn luôn quay về với chính mình - thì bắt đầu hiểu ra: khi đầu óc mình không tỉnh táo, mê mờ thì đó chính là vô minh.

(2) *Hành* trong Pāli là saṅkhāra. Không hiểu vấn đề này coi chừng nhầm qua chỗ khác. Có nơi cũng chữ đó mà dịch là “hữu vi”, có nơi dịch là “hành”. Ví dụ như câu, “Sabbe saṅkhārā aniccā’ti”, dịch là: “Các pháp hữu vi luôn thay đổi”, thì đó là “hữu vi”. Còn trong trường hợp này thì gọi là “hành”. Tại sao? Khi nói ý nghĩa “hữu vi” là nói đến tính chất, để phân biệt giữa “hữu vi” và “vô vi”. “Hữu vi” là có tạo tác, khởi sinh, làm nên, xuất hiện. “Vô vi” là không tạo tác, không làm ra, không khởi sinh, không xuất hiện; thường được hiểu là không còn tạo nghiệp hay là không tạo nghiệp; hoặc là pháp vốn tự nhiên, nó không tạo bất cứ cái gì.

Còn *hành* nghĩa là chỉ toàn bộ diễn tiến của nghiệp mà một chúng sinh đã tạo trong quá khứ. Vì

vô minh cho nên tạo vô số nghiệp thiện ác. Một người tỉnh táo, sáng suốt (giác ngộ) do biết nguy hiểm của sinh tử luân hồi và định luật về nghiệp ứng xử bằng một trong hai cách: hoặc không tạo nghiệp mới hoặc an nhiên chấp nhận quả nghiệp đến, không đau buồn cũng không hoan hỷ - là cách thế giải nghiệp. Vì giác ngộ thì không có vô minh. Còn *hành* là chỉ tất cả những gì chúng sinh tạo tác; nói cách khác, hành chính là nghiệp.

Như vậy một đời sống quá khứ chỉ có hai yếu tố đó thôi, vì vô minh cho nên tạo vô số thiện ác và trôi lăn sinh tử luân hồi.

Nhóm hiện tại: Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ.

(3) *Thức*, có chú thích gọi là *kiết sinh thức*, là thành tố nối liền từ quá khứ đến hiện tại. Về mặt nào đó khi so sánh với các đơn vị của *Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống* thì cái thức này chính là tổ hợp thứ năm - *tổ hợp sao chép, lưu trữ, chuyển giao*.

(4) *Danh sắc* là hợp thể thân tâm này. Danh là chỉ cho cái tâm này, sắc là chỉ cho xác thân hoặc hình thể này. Đây là thuật ngữ quy ước không chỉ trong kinh văn (Dhamma) mà còn trong cả Vi Diệu pháp được triển khai sau này.

(5) *Lục nhập* tức là sáu căn quyền với sáu đối tượng, tức là sáu trần cảnh. Bên kia là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý hay nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, và đối tượng của nó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

(6) *Xúc* tức là xúc giác, do đụng chạm mà biết, do tương tác, do hai bên gặp nhau.

(7) *Thọ* chính là cảm giác. Thọ này như đã nói, có hai loại là thọ tâm lý và thọ vật lý.

(8) *Ái* là ngược lại của ó. Khi thấy đối tượng hợp thì ái, đối tượng nào không hợp thì ó. Ó tức là sân, ái tức là tham.

(9) *Thủ* là cột trối, dính mắc, bị bao vây,... với đối tượng. Khi thủ do ái hay ó thì khẳng định ngay là đã tạo nghiệp. Khi nói thủ tức đã tạo nghiệp rồi vì nó biểu hiện cho tồn tại, có mặt, sinh tồn, tức các tên gọi khác của hữu (đã giải thích ở trên).

(10) *Hữu* trong trường hợp này lại tương ứng với thức trong Ngũ uẩn (sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn) để bắc cầu tiếp cho sinh.

Nhóm vị lai: Sinh, Lão tử.

(11) *Sinh* là khởi đầu một vòng sống, một kiếp sống trong tương lai.

(12) *Lão tử*: và tận cùng của một đời sống là già, chết.

Người ta nói *tu duyên khởi*, thậm chí triển khai thành pháp môn tu quán mười hai duyên này sẽ trở thành Pacceka Buddha (Độc giác Phật). Nhưng bây giờ chúng ta nhìn vào vòng tròn duyên khởi này, thì nên quán kiêu gì để thoát ra? Cũng là một dạng đánh đổ nhau.

Về bố cục, lý luận thì rất chặt chẽ nhưng chỉ ra cách thoát khỏi nó thì không có! Trong khi Đức Phật đã chỉ rõ ngay từ đầu nhưng về sau do không hiểu ý chỉ đức Phật dạy nên hậu nhân sắp xếp lại cho nó hoàn chỉnh hơn về mặt lý luận hoặc đầy đủ theo cái nhìn chủ quan; và hệ thống lại thành ra mười hai duyên!

Còn bài kinh Đại Duyên chúng ta đang học, đức Phật đã chỉ rõ, khởi đầu từ thọ, là mấu chốt của vấn đề. Khi có thọ bắt đầu ái hoặc ó xuất hiện; tham, sân xuất hiện ngay tức khắc. Ở đây biểu trưng cho thấy rõ nhất là tham. Diễn tiến của tham sẽ từng bước một thông qua các trạng thái tâm lý nối tiếp nhau, liên tục và liên tục.

2. So sánh bài kinh và lý Duyên khởi.

Khi so sánh, đối chiếu, chúng ta sẽ nhận thấy sự khác biệt: Trong kinh, đức Phật không đề cập đến *vô minh* và *hành*, hai thành tố thuộc quá khứ. Và cũng không hề đề cập đến *lục nhập*. Cái này chúng ta cũng có thể hiểu được vì khi có danh sắc tức hợp thể thân tâm rồi, thì thân tâm đó khi tương tác với sự vật chính là xúc.

Ở lý Duyên khởi chỉ nói rõ hơn một chút sáu căn quyền tương tác với sáu đối tượng của nó tức là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Có thêm lục nhập thì rõ hơn một chút, mà không có cũng chẳng mất mát gì; vì nội hàm của nó vẫn như nhau.

Nhưng điểm khác biệt lớn trong bài kinh Đại Duyên là chín thành tố. Chúng ta tạm để ra ngoài hai thành tố “sinh, lão tử” thì bảy thành tố còn lại hoàn toàn là các duyên thể hiện diễn tiến liên tục, kết nối với hiện tại. Điều đó nói lên vấn đề là *đức Phật chú trọng giải quyết sự việc trong hiện tại, chứ không phải truy tìm quá khứ nào đó đã qua, hoặc để thay đổi quá khứ.*

Đối với tương lai thì sẽ có sinh và lão tử. Tương lai có hay không phụ thuộc vào hiện tại chúng ta có tạo nghiệp nữa hay không, có ái nữa hay không, có tham sân nữa hay không. Một khi không còn tham sân

ở hiện tại thì cái cầu tương lai bị cắt đứt. Đó, vấn đề là làm sao không còn ái nữa.

Liên hệ đến pháp thoại Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ, đức Phật cũng chỉ ra nguyên nhân mọi sự khổ đau trên thế gian này, ba cõi sáu đường gì cũng từ tham ái mà ra. Vấn đề là nhận ra gốc của tham ái, phải buông được tham ái, diệt trừ được tham ái. Như vậy, ý chỉ của bài kinh Đại Duyên này giống hệt bài kinh Chuyển Pháp Luân, *là chỉ ra gốc nguồn của mọi tham ái và cách để diệt trừ mọi tham ái chứ không phải mơ hồ như cách trình bày mười hai thành tố, không chỉ ra được đâu là mấu chốt của vấn đề.*

Từ đó, nhìn lại tổng quan bài kinh chúng ta có thể rút ra một số nhận xét:

- Thứ nhất cách trình bày của đức Phật trong bài kinh này về lý Duyên khởi chỉ có chín thành tố. Nhưng khi cần để chỉ rõ ra vấn đề cốt lõi giải quyết khổ đau thì đức Phật khởi từ một thành tố quan trọng nhất, thiết cốt nhất, đó là khi có thọ và bắt đầu làm duyên để khởi sinh ái. Và một loạt các thành tố, các trạng thái tâm khác nhau, phản ứng khác nhau của chúng sinh trước đối tượng khiến cho phát sinh ái. Riêng phần phân tích này có đến mười thành tố.

- Thứ hai, khi so sánh với lý Duyên khởi, như phổ biến xưa nay là có mười hai duyên thì bài kinh này chỉ có chín duyên. Và khi cần phải làm rõ vấn đề giải thoát Khổ, đoạn tận như thế nào, đức Phật bắt đầu từ duyên thọ. Có thọ thì mới bắt đầu sinh ra ái hoặc ô được. Khi có ái, bắt đầu một loạt trạng thái tâm lý diễn ra nối tiếp theo nguyên lý: do cái này mà có cái kia, cái kia tiếp cái nọ, cứ thế đến mười thành tố như vậy đều do duyên (từ một thành tố khác) và chính nó trở thành duyên. Cho đến khi hình thành tiến trình nghiệp, tức nhân quả trong hành vi, và sinh tử xuất hiện. So sánh với lý Duyên khởi gồm mười hai duyên này thì rõ ràng là hai vấn đề khác nhau.

IV/ Tổng kết.

Bài kinh này có lẽ lần đầu tiên được trình bày và mới mẻ quá nên có thể khiến một số vị học viên đôi khi chưa thông suốt, hoặc chưa nắm được hệ thống về lý Duyên khởi. Nên thầy sẽ đúc kết lại và tóm tắt một số điểm quan trọng.

Đầu bài kinh khi đức Phật giảng pháp thoại này cho tôn giả A-Nan, thì Ngài khởi đầu bằng “lão tử”. *Lão tử* có mặt là do có *sinh*. *Sinh* do có *hữu*. *Hữu* do có *thủ*. *Thủ* do do có *ái*. *Ái* do có *thọ*. *Thọ* do có *xúc*. *Xúc* do có *danh sắc*. *Danh sắc* do có *thức*. Và *thức* do có *danh sắc*.

Ngược lại, theo tiến trình xuôi khởi đầu từ *thức*, ta có: *Thức* làm duyên sinh *danh sắc*; *danh sắc* làm duyên sinh ra *xúc*; *xúc* làm duyên sinh ra *thọ*; *thọ* làm duyên sinh *ái*; *ái* làm duyên sinh *thủ*; *thủ* làm duyên sinh *hữu*; *hữu* làm duyên tạo ra *sinh*; có *sinh* thì có *lão tử*, *sầu bi khổ ưu não*, một chuỗi phiền não khổ đau bắt đầu hình thành.

Vậy trong phần trình bày của đức Phật, có hai yếu tố quan trọng:

(1) Cả tiến trình xuôi và tiến trình ngược này, tổng cộng chỉ có chín thành tố (chín duyên), không có ba thành tố: vô minh, hành và lục nhập.

(2) Đức Phật không chú trọng quá khứ hay tương lai trong khi trình bày lý Duyên khởi này, mà chú trọng đến phân tích mối liên hệ và sinh khởi của nó hoàn toàn ở hiện tại. Đức Phật nhấn mạnh do thọ thì ái sinh, tức là hoàn toàn ở hiện tại. Khi chúng ta có xúc, bắt đầu phát sinh thọ. Vì có thọ nên kéo theo một chuỗi phiền lụy xuất hiện, đó chính là chuyện sinh ra nghiệp và khổ đau.

Từ chỗ không hiểu chủ ý của đức Phật khi nói về lý Duyên khởi, người ta bắt đầu hệ thống, bắt đầu chấp nối. Và về mặt lý luận, tạo nên vòng tròn khép

kín, cởi không ra! Trong khi thực tế, dựa trên nội dung pháp thoại ta thấy đức Phật chỉ rõ:

- Khi nói cái này do cái kia sinh, tạo duyên để nó hình thành, chấm dứt theo tiến trình xuôi hay ngược thì mục đích để chỉ ra mấu chốt là: Hễ có thân (danh sắc) này, tiếp xúc với thế giới thì trong điều kiện nào đó sẽ phát sinh ái.

- Ái là mấu chốt của tất cả các vấn đề, tồn tại và khổ đau. Cho nên phải giải quyết ngay từ vấn đề ái chứ không phải những chuyện khác. Giải quyết được ái thì giải quyết được toàn bộ cái sau. Còn cái trước mình đã tạo rồi, có thay đổi được đâu, nên đức Phật không đề cập đến.

Từ suy nghĩ này thấy liên tưởng đến câu chuyện kể về đức Phật sau khi thành đạo dưới bóng bồ-đề. Bảy tuần lễ Ngài có bảy trạng thái khác nhau. Đầu tiên là ngồi dưới gốc bồ-đề lặng lẽ để đi sâu vào nội tâm. Tuần lễ thứ hai đứng cách cây bồ đề khoảng một đoạn lặng lẽ ngắm cây bồ đề kỹ hơn, trân trọng cội cây đã chở che mình trong thời khắc triệt ngộ. Tuần lễ thứ ba thì Ngài tạo ra lối kinh hành bằng ngọc và đi tới đi lui trên đó,... Trong đó có một tuần Ngài đi sâu vào lý Duyên khởi là mười hai duyên. Bài kinh này Ngài đâu có nói mười hai duyên. Nhưng trong câu chuyện kể về Ngài người ta nói đức Phật có một tuần

quán sát sâu, đi sâu về lý Duyên khởi mười hai duyên này theo tiến trình xuôi rồi tiến trình ngược, khi đó thân Ngài trở nên thanh tịnh, trong sáng, không có gì thanh tịnh trong sáng hơn được, suốt rõ tất cả,... thì nên dè chừng, đây là chuyện đời sau người ta hư cấu!

Không biết ở đây có vị nào từng đọc *Câu chuyện dòng sông* của nhà văn Hermann Hesse của Đức do sư cô Trí Hải dịch khi còn tại gia?

Trong câu chuyện có hai nhân vật, một người tên là Thiện Hữu, một người tên là Tất Đạt, hai người là bạn chí thân và cùng đi tầm cầu chân lý. Một bên chọn con đường đạo hạnh, mẫu mực. Đó là Thiện Hữu. Còn nhân vật Tất Đạt chọn lối sống trải nghiệm tất cả khoái lạc và thống khổ thế gian. Con đường của Thiện Hữu xuôi chèo mát mái và ông chỉ có thể là một nhà tu đạo hạnh, nhưng không giác ngộ. Còn Tất Đạt thì trôi lăn đủ thứ khổ đau, tận cùng của dục lạc. Thậm chí tác giả xây dựng Tất Đạt đến gặp đức Phật, chắt vấn đức Phật và lấy câu chuyện mười hai duyên này ra hỏi rằng:

“Bạch đức Thế Tôn! Cái vòng luân hồi mười hai duyên này, nó sít sao, chặt chẽ như vậy thì làm sao để thoát ra?” Về mặt lý luận, nó là một cái vòng tròn mười hai khoen, mình bẻ đi một khoen nào thì cái vòng tròn đó nó rớt hết. Nhưng mà chỗ nào, khoen

nào có thể bẻ được đây? Thứ hai, là khi đã tạo ra vòng tròn như vậy theo nhận xét của Tất Đạt, nó chặt chẽ, khít khao quá, không dễ gì thoát ra được.

Rồi tác giả Hermann Hesse móm ý cho nhân vật đức Phật trả lời rằng: “Con phải coi chừng cái lý trí quá sắc bén của con!”

Hồi xưa đọc thầy không hiểu, thấy ông này nói có lý. Bây giờ hiểu rồi mới thấy mấy ông này không hiểu gì về lý Duyên khởi cả. Vì không hiểu gì về đức Phật, không hiểu gì về mục đích mà đức Phật nói về lý Duyên khởi, là chỉ ra con đường thoát Khổ như thế nào, cho nên họ mới kết nối cái trước, cái sau tạo nên một vòng tròn luân hồi sinh tử như thế này.

Khi đọc bài kinh thầy mới phát hiện ra cái chuyện cần phải làm rõ nên mới chọn đề giảng cho khóa này là vậy. Bây giờ nếu mình có trải nghiệm, nếu mình có suy nghĩ, nếu chịu khó thấy ra thì lần hồi có thể thấy cần phải làm rõ những điểm không ổn trong kinh điển. Còn nếu không thì chúng ta cũng chỉ học Phật Pháp như một mớ kiến thức xã hội, không có tác dụng chuyển hóa cuộc đời của mình vì có hiểu được nó đâu.

Chuyện quá khứ là chuyện không thể thay đổi được cho nên không cần đề cập đến. Chúng ta phải

nhìn vào hiện tại. Còn bây giờ người ta thiết kế vòng luân hồi bằng cái bánh xe mười hai duyên đó, chạy quanh miết; cái vòng tròn sinh tử này không biết bao giờ mới chấm dứt!

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 10, năm 2020

MỤC LỤC



| | |
|-----------------------------|-----|
| PHI LỘ | 3 |
| KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN | 7 |
| KINH ĐẠI NIỆM XÚ' | 76 |
| KINH HẠNH PHÚC | 187 |
| KINH VÔ NGÃ TÁNH | 213 |
| KINH ĐẠI DUYÊN | 238 |

SOI SÁNG LỜI DẠY CỦA ĐỨC PHẬT

Tỳ khuru PHÁP TÔNG
Dhammavamsa Bhikkhu

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: 024. 37822845 - Fax: 024. 37822841
Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Phó Giám đốc Phụ trách
ThS. Nguyễn Hữu Có

Biên tập:
Nguyễn Thị Thanh Thủy

Biên tập chùa Huyền Không:
Nhóm biên tập chùa Huyền Không

Vẽ bìa:
PT. Tâm Chiếu

Sửa bản in:
Nhóm biên tập chùa Huyền Không

Đơn vị liên kết: Tỳ khuru Pháp Tông Dhammavamsa Bhikkhu
Phường Hương Hồ, thị xã Hương Trà, Thành phố Huế

In 2.100 cuốn, khổ 13 x 20,5cm tại Công ty CP In & Dịch vụ Đà Nẵng, 420 Lê Duẩn - thành phố Đà Nẵng. Số ĐKXB: 3158-2020/CXBIPH/08-92/TG. Số QĐXB: 313/QĐ-NXBTG ngày 13/8/2020. Mã số ISBN: 978-604-61-7184-3. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2020.



ISBN: 978-604-61-7184-3



9 786046 171843

Giá:.....đ