

Hòa Thượng Sīlānanda  
giảng

Hòa Thượng Kim Triệu

hiệu đính

# PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Sư Khánh Hỷ

soạn dịch

# Chương 1

## GIỚI THIỆU

Hôm nay chúng tôi bắt đầu loạt bài giảng về Phật Pháp Căn Bản. Được gọi là Phật Pháp Căn Bản vì loạt bài này chỉ nói đến những phần căn bản của Phật Pháp, do đó chúng ta sẽ không đi sâu vào những lời dạy của Đức Phật. Đầu tiên chúng ta sẽ học về Tam Bảo, Tam quy v.v...

Những đề tài chúng ta sẽ học là những bài có lẽ nhiều vị đã học qua rồi, nhưng chúng tôi hy vọng có một số đề tài các bạn cần hiểu một cách rõ ràng và kỹ càng hơn. Như vậy, có nhiều điều các bạn đã hiểu rồi và cũng có những điều mới mẻ lâu nay bạn không để ý đến. Có những điều bạn đã biết, nhưng xin các bạn cũng nên kiên nhẫn vì nghe những điều mình đã biết rồi sẽ giúp cho sự hiểu biết của các bạn được rõ ràng và chắc chắn hơn.

Những điều căn bản trong Phật Giáo đầu tiên chúng ta cần biết là: Phật là ai, Phật Tử là gì, Đức Phật đã dạy những gì. Chúng ta cũng cần biết ai đã giữ gìn và truyền bá Giáo Pháp từ thế hệ này sang thế hệ khác và truyền thừa cho đến ngày hôm nay. Tóm lại, Chúng ta cũng sẽ học để biết thế nào là Phật, Pháp, Tăng v.v...

### **PHẬT (BUDDHA)**

Đức Phật là một nhân vật lịch sử. Ngài là một vị hoàng tử đã rời bỏ đời sống thế tục vào năm hai mươi chín tuổi, xuất gia tu hành để tìm đường chấm dứt khổ đau. Ngài thấy chúng sinh đau khổ và Ngài muốn cứu chúng sinh. Chữ cứu ở đây có nghĩa là Ngài muốn giúp chúng sinh tự cứu. Để có thể tìm ra con đường chấm dứt sự khổ, Ngài phải từ bỏ ngôi vua, cha mẹ, vợ con.

Như vậy, Ngài đã từ bỏ đời sống thế tục, khoát áo nhà tu, trở thành một ẩn sĩ. Trong vòng sáu năm, Ngài đã thực hành đủ phương pháp kể cả phương pháp khổ hạnh, nhưng vẫn không thấy được chân lý. Cuối cùng Ngài thực hành theo phương pháp do chính Ngài tìm ra và đã đạt được kết quả tốt đẹp nhất trong việc thực hành, đó là trở thành một vị Phật Toàn Giác.

Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật dạy dỗ chúng sinh trong bốn mươi lăm năm; hằng ngày Ngài giảng dạy giáo pháp cho tất cả mọi người đến với Ngài. Vào năm tám mươi tuổi, Ngài viên tịch. Theo những tài liệu được lưu truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác trong các quốc gia Phật Giáo thì Đức Phật viên tịch vào ngày trăng tròn tháng năm dương lịch năm 544 trước công nguyên. Nếu bạn muốn biết làm thế nào để tìm ra những năm Đức Phật đản sinh, thành đạo v.v... thì bạn có thể lấy năm 1956 dương lịch để tính. Năm 1956 toàn thế giới tổ chức lễ kỷ niệm 2500 năm từ ngày Đức Phật Niết Bàn. Năm nay là năm 2006 dương lịch, Phật lịch là 2550.

Như vậy, Đức Phật sinh vào năm 624 trước công nguyên. Hai mươi chín năm sau, tức là năm 595 trước công nguyên Ngài xuất gia tầm đạo. Sáu năm sau, tức là năm 589 trước công nguyên Ngài thành đạo, và năm 544 trước công nguyên Đức Phật Niết Bàn. Một điều cần nhớ ở đây là Phật lịch được tính từ ngày Đức Phật Niết Bàn chứ không tính vào ngày đản sinh.

Bây giờ chúng ta cần biết một số đặc tính của Đức Phật.

Đức Phật không phải là một vị Thượng Đế, một đấng sáng tạo sinh ra muôn loài vạn vật như các tôn giáo khác, không phải là một vị thần, một vị trời, một đấng tiên tri, một đấng cứu thế, cũng không phải là một sứ giả của Thượng Đế như các tôn giáo khác. Đức Phật chỉ là một con người; và bằng nỗ lực của một con người Ngài trở thành một người có trí tuệ siêu việt. Tất cả mọi người, nếu muốn, đều có thể trở thành một vị Phật như Ngài.

Đôi khi gặp những người ở các tôn giáo khác hỏi bạn rằng: "Đức Phật có thể cứu rỗi chúng ta không?" và chúng ta trả lời "không". Nghe câu trả lời "không" có thể làm cho họ nản, vì họ nghĩ rằng: Đức Phật không cứu rỗi họ được. Thật ra, không ai có thể cứu rỗi người khác được.

Chữ cứu rỗi trong Phật Giáo có nghĩa là giúp người khác tự cứu. Cứu rỗi trong Phật Giáo không có nghĩa là chuyển một chúng sinh thế tục trở thành một người Giác Ngộ, một vị thánh, mà là dạy cho họ, hướng dẫn cho họ đi trên con đường dẫn đến Giác Ngộ hay giúp họ tự cứu lấy mình.

Người Giác Ngộ là người đã loại trừ các phiền não trong tâm. Không ai có thể đi vào tâm người khác, lấy phiền não ra khỏi tâm giúp họ. Không ai có thể làm được điều này dù đó là Đức Phật đi nữa. Đó là lý do tại sao trong Phật Giáo nói một

cách xác quyết: “Không ai có thể cứu rỗi được chúng sinh” hay “Không thể cầu xin người nào dứt trừ phiền não cho mình”.

Những gì mà Đức Phật có thể làm là giúp chúng sinh tự cứu bằng cách chỉ dạy cho họ phương pháp loại trừ phiền não. Như vậy, Đức Phật chỉ là một vị thầy. Bởi vì Đức Phật chỉ là một vị thầy hướng dẫn cho ta, và không thể cứu rỗi ta, nên chúng ta phải thực hành những lời dạy của Ngài bằng nỗ lực của chính mình. Đức Phật là một vị thầy có đầy đủ thẩm quyền và khả năng chỉ cho chúng ta con đường đúng đắn, con đường thánh thiện, con đường thật sự đưa đến giải thoát, hay con đường thật sự loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm, đưa đến thanh tịnh giải thoát.

Để trở thành một vị Phật, Bồ Tát hay người có tâm nguyện trở thành Phật ta phải có sự nỗ lực vượt bậc. Ngay cả trong kiếp cuối cùng là kiếp trở thành Phật, Bồ Tát cũng phải nỗ lực cố gắng, một sự nỗ lực cố gắng phi thường. Trước kiếp sống này, Bồ Tát cũng đã nỗ lực cố gắng trong một thời gian dài vô tận là bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Trong thời gian này, Ngài cố gắng hoàn thành mười Ba La Mật. (Ba La Mật là những đặc tính hoàn hảo mà một vị muốn Giác Ngộ quả Phật cần phải thực hành).

Mỗi khi nói đến chữ Phật, chúng ta phải hiểu Phật là một đấng hoàn toàn Giác Ngộ. Đức Phật là đấng Toàn Giác. Một trong những nghĩa của Toàn Giác ở đây là phải Giác Ngộ bằng nỗ lực của chính mình, bằng khả năng của chính mình, không có sự hỗ trợ của một người nào, một vị trời nào. Đây là đặc tính vĩ đại của một vị Phật. Đức Phật là người hoàn toàn trong sạch. Tâm hoàn toàn trong sạch cũng là một đặc tính vĩ đại của Ngài.

Tâm của chúng ta luôn luôn bị ô nhiễm bởi Tham Ái, dính mắc, sân hận, si mê, ngã mạn v.v... Tâm của Đức Phật đã loại trừ tất cả những cấu uế phiền não này. Vì tâm Ngài hoàn toàn trong sạch nên những phiền não như tham, sân, si, mạn v.v... không thể nào khởi sinh nơi Ngài. Sự hoàn toàn trong sạch này là một khả năng siêu việt của Đức Phật.

Khi nghe chữ “hoàn toàn trong sạch” chúng ta có thể nghĩ rằng: đặc tính đó không vĩ đại, nhưng nếu chúng ta so sánh tâm của chúng ta với tâm hoàn toàn trong sạch của Đức Phật thì chúng ta mới hiểu được sự vĩ đại của Đức Phật.

Đối với chúng ta, chúng ta thường Tham Ái dính mắc vào sự vật mà chúng ta ưa thích. Thấy vật gì đẹp hay người nào đáng yêu chúng ta Tham Ái, dính mắc vào vật hoặc người đó. Gặp vật gì xấu, điều gì không vừa lòng, dù chỉ chút ít, cũng khiến chúng ta khởi tâm nóng giận. Dù lúc ấy chúng ta không muốn nóng giận, nhưng tâm nóng giận tự động khởi lên. Nhiều khi chúng ta không thể ngăn được sự dính mắc, sự nóng giận. Nhưng đối với Đức Phật, vì tâm của Ngài đã hoàn toàn trong sạch thanh tịnh, không còn dính mắc vào bất cứ thứ gì trên thế gian này nên Ngài không bao giờ có tâm bất mãn, giận dữ với tất cả mọi sự dù đó là vật hay người. Chẳng hạn như trường hợp Devadatta – bà con cô cậu và là học trò của Đức Phật – đã ba lần tìm cách giết hại Ngài, nhưng Đức Phật không hề giận. Đức Phật có tâm bi mẫn đối với Devadatta.

Tâm bi mẫn của Đức Phật đối với Devadatta, đối với con của Ngài, hay đối với tất cả chúng sinh ngang bằng nhau. Tâm trong sạch hoàn toàn không chút bợn nhơ là một đặc tính vĩ đại, đây là một đặc tính rất khó đạt được. Đặc tính này có được là kết quả của sự nỗ lực vượt bậc của chính Ngài. Nói cách khác, Ngài là một con người như mọi người bình thường, nhưng nhờ nỗ lực vượt bậc, Ngài đã đạt được tâm bi mẫn vĩ đại đó.

Một đặc tính khác của Đức Phật là Chánh Biến Tri, có nghĩa là hiểu biết tất cả mọi sự. Để đạt được đặc tính này, Đức Phật cũng đã trải qua vô số thời gian nhiều A Tăng Kỳ kiếp sống để thực hành. Thật vậy, nhìn thấy thời gian dài vô tận Đức Phật đã bỏ ra để thực hành chúng ta không còn ngạc nhiên, không còn thắc mắc tại sao Đức Phật có được đặc tính này.

Để trở thành một vị bác sĩ, bạn phải bỏ ra tám năm học đại học, nhưng trước đó bạn phải bỏ ra mười hai năm ở bậc tiểu học và trung học. Như vậy, muốn trở thành một bác sĩ bạn phải bỏ ra hai mươi năm học tập. Khi một người đã thành bác sĩ rồi chúng ta sẽ không ngạc nhiên, thắc mắc tại sao người này thành bác sĩ được; bởi vì trước đó người này đã bỏ ra hai mươi năm học tập

Đức Phật không đi học mà tại sao Ngài cũng đạt được kết quả như vậy? Tuy không đi học, nhưng Ngài đã bỏ ra hàng tỷ kiếp sống để thực hành mười Ba La Mật hay mười điều kiện cần thiết để trở thành một vị Phật. Do đó, chúng ta không ngạc nhiên vì sao Đức Phật có được đặc tính Chánh Biến Tri – hiểu biết mọi sự.

Không phải do đặc tính hiểu biết mọi sự này mà khiến Đức Phật tự cao tự đại. Đặc tính này là phương tiện để Ngài chỉ dạy chúng sinh. Nhờ đặc tính Chánh Biến Tri, Đức Phật biết một cách chính xác cần phải dạy cái gì, dạy như thế nào, và lúc nào cần dạy. Đó là lý do tại sao những lời dạy của Ngài luôn luôn đem lại kết quả tốt đẹp.

Ngày nay Đức Phật không còn nữa, những vị Tỳ Khưu, đệ tử Ngài, không biết đích xác những gì cần phải dạy; bởi vì những vị đệ tử của Ngài, đầu đã Giác Ngộ đi nữa, cũng không hoàn toàn biết được những đặc tính của người khác cho nên những vị này khó đưa ra quyết định phải dạy cho người học trò cái gì. Tôi không biết các bạn đã hiểu biết Phật Pháp đến đâu, không biết các bạn đã hiểu rành rẽ những bài pháp căn bản hay không, không biết các bạn có phải là những thiên sinh ở trình độ cao hay không. Tôi không biết, nên tôi không biết chắc chắn là cần phải dạy cái gì, nhưng bây giờ tôi dạy những loạt bài căn bản về Phật Pháp nên tôi phải bắt đầu dạy những kiến thức căn bản cho các bạn.

Đức Phật là bậc đại trí nên Ngài biết cần phải dạy cái gì cho từng người nghe. Đức Phật cũng biết phải dạy như thế nào. Ngài biết người nào thì phải dạy cách nào, bởi vậy Đức Phật dạy chúng sinh theo nhiều cách khác nhau. Ngài dùng phương pháp tốt nhất thích hợp cho từng người, từng cá nhân để dạy. Như vậy, Đức Phật biết chắc chắn phải dạy như thế nào.

Đức Phật cũng biết chính xác lúc nào cần phải dạy. Đôi lúc có những người chưa sẵn sàng để chấp nhận những lời dạy của Ngài, chưa sẵn sàng hiểu, chưa sẵn sàng để thực hành thì Ngài sẽ không dạy. Đức Phật biết lúc nào cần dạy cho người nghe, biết được lúc nào tâm trí người đó chín muồi để có thể nghe, hiểu, và thực hành theo lời Ngài dạy.

Với ba đặc tính: Biết phải dạy cái gì, dạy như thế nào, và lúc nào cần dạy nên Đức Phật luôn luôn thành công trong việc dạy dỗ. Nếu các bạn đã từng đọc kinh điển thì các bạn thấy rằng: trong phần cuối của bài pháp thường có nói đến những người như thế, như thế đã Giác Ngộ Đạo Quả hay nhiều chúng sinh bao gồm cả chư thiên thấy được chân lý, Giác Ngộ v.v...

Đức Phật có được đặc tính Chánh Biến Tri không phải để tự phô trương bản thân mà để giúp chúng sinh thoát khổ. Một vị Phật có rất nhiều đặc tính. Trong kinh ghi lại rằng: nếu một vị Phật bỏ ra hết thời gian của kiếp sống để nói đến đặc tính

của một vị Phật khác thì cũng chưa đủ thì giờ để nói hết. Như vậy, không thể nói hết được tất cả những đặc tính hay phẩm chất của một Đức Phật.

## **PHÁP (DHAMMA)**

Thế nào là Dhamma? Chúng ta thường dịch Dhamma là những lời dạy dỗ, giáo huấn của Đức Phật. Thật ra Dhamma có nghĩa là những gì Đức Phật đã Giác Ngộ, đã hiểu biết, đã thấu đáo vào thời điểm Giác Ngộ. Dhamma cũng có nghĩa là những gì Đức Phật đã dạy cho chúng sinh. Như vậy Dhamma không chỉ có nghĩa là những gì chúng ta tìm thấy được trong sách vở mà Dhamma còn là những gì một thiền sinh kinh nghiệm trong lúc hành thiền. Nói cách khác, Dhamma có nghĩa là Đạo, Quả, Niết Bàn và những lời dạy của Đức Phật. Có bốn Đạo, bốn Quả, Niết Bàn, và những lời dạy của Đức Phật.

Như vậy, khi nói đến Dhamma chúng ta nói đến mười đặc điểm. Chữ Dhamma có rất nhiều nghĩa, là một chữ rất khó dịch, khó có thể dùng một chữ mà chỉ hết các đặc tính của Dhamma. Do đó, tùy theo từng trường hợp, tùy theo bản kinh mà ta hiểu chữ Dhamma theo đúng ý nghĩa của từng trường hợp, từng bản kinh đó.

Khi chúng ta nói Phật, Pháp, Tăng thì chữ Pháp (Dhamma) này có nghĩa là Đạo, Quả, Niết Bàn, và những lời dạy của Đức Phật. Nói cách khác, Dhamma là những gì Đức Phật đã chứng ngộ vào lúc Giác Ngộ và những gì Ngài đã dạy cho thế gian.

Kinh điển ghi lại Đức Phật thuyết pháp rất nhanh. Ngày nay cũng có nhiều người nói rất nhanh; mặc dù họ nói rất nhanh, nhưng chúng ta cũng hiểu. Trong bốn mươi lăm năm Đức Phật thuyết pháp hàng ngày thì số lượng những bài pháp của Ngài rất nhiều. Chỉ những điểm chính yếu trong lời dạy của Ngài cũng bao gồm bốn mươi cuốn sách, mỗi cuốn dài ba đến bốn trăm trang. Thật là một khối lượng rất lớn lao!

Nhìn thấy số lượng lớn lao của Giáo Pháp mà Đức Phật đã dạy, chúng ta có thể nghĩ rằng: với số lượng giáo pháp nhiều như vậy chúng ta không hy vọng hiểu nổi. Nhưng một lần nọ Đức Phật đã tóm lược giáo pháp của Ngài chỉ trong một bài kệ. Tôi nghĩ chúng ta cần phải biết bài kệ này. Nhiều người trong số các bạn ở đây đã từng biết bài kệ đó như thế nào. Bài kệ giản dị này đã tóm lược tất cả những lời dạy của Đức Phật:

Không làm việc ác nào  
 Vun bồi các việc lành  
 Thanh lọc tâm ý  
 Đó là lời chư Phật dạy.

Như vậy, chỉ có ba điều rất đơn giản cần học, nhưng rất khó để thực hành.

**Không làm việc ác nào:** Có nghĩa là không làm điều xấu. Có người đôi lúc làm việc xấu, có người ít khi làm việc xấu, và cũng có người thường làm những việc xấu.

**Vun bồi các việc lành:** Đôi lúc chúng ta không muốn làm việc lành, không muốn vun bồi thiện tâm. Khi Đức Phật nói làm những việc lành, những điều tốt có nghĩa là phải thực hành hạnh bố thí, trì giới, và tham thiền.

**Thanh lọc tâm ý:** Tâm chúng ta luôn luôn bị ô nhiễm bởi những cấu uế, phiền não. Đức Phật luôn luôn dạy chúng ta phải thanh lọc tâm mình. Khi tâm đã được thanh tịnh trong sạch sẽ kinh nghiệm được hạnh phúc tối thượng. Như vậy, nếu chúng ta có thể thực hành ba điều khuyên dạy này của Đức Phật thì chúng ta sẽ trở thành người hạnh phúc nhất thế gian.

Đức Phật không chỉ nói phải thanh lọc tâm ý mình suông thôi mà Ngài còn dạy chúng ta làm cách nào để thanh lọc tâm ý nữa. Đức Phật dạy chúng ta ba bước tuần tự thực hành để đạt được thanh tịnh tâm ý. Đó là giới, định, huệ.

**Bước đầu tiên là Giới (sīla),** giới trong sạch là căn bản cho mọi tiến bộ tâm linh. Giới trong sạch nghĩa là trong sạch thân và khẩu. Thân chúng ta không làm điều sai lầm, khẩu không nói điều sai lầm. Có nghĩa là thân thiền sinh không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu và các chất say; khẩu không nói dối, không nói lời đâm thọc, không nói lời nói dũ, không nói lời vô ích.

**Bước thứ hai là Định (sāmadhi).** Định là giữ tâm trong sạch. Giữ tâm trong sạch bằng cách định tâm qua Thiền Định. Có nhiều đề mục thực hành Thiền Định. Chúng ta sẽ nói ở phần sau (xem chương 10).

**Bước thứ ba là Huệ (pañña).** Huệ hay Tuệ ở đây có nghĩa là hiểu biết bản chất của sự vật, thấy rõ thực tướng của Vật Chất và Tâm. Tuệ ở đây cũng có nghĩa là trí tuệ thấy rõ Tứ Diệu Đế.



Bước thứ ba (Huệ) đặt căn bản trên bước thứ nhì (Định). Và bước thứ nhì (Định) đặt căn bản trên bước thứ nhất (Giới). Nếu muốn đạt được tầng mức cao nhất của sự tiến bộ tâm linh thì bạn phải tuân tự thực hành ba bước trên.

Không đạt được bước thứ nhất là giới tịnh (Giới) thì không thể đạt được bước thứ hai là tâm tịnh (Định).

Không đạt được bước thứ hai là tâm tịnh (Định) thì không thể đạt được bước thứ ba là trí tuệ (Huệ) thấy rõ bản chất thật sự của sự vật, và do đó không thể hiểu rõ được Tứ Diệu Đế.

Như vậy, Đức Phật đã cho chúng ta bản đồ chi tiết về con đường phát triển tâm linh. Những ai theo ba bước của bản đồ này chắc chắn sẽ đạt được mục đích tối hậu.

## **TĂNG (SAṄGHA)**

Saṅgha theo nghĩa thứ nhất là một nhóm, một cộng đồng nhiều cá nhân “thực hành theo lời giáo huấn của Đức Phật để tiến đến Giác Ngộ và đã Giác Ngộ Đạo Quả”. Như vậy những học trò đã Giác Ngộ của Đức Phật được gọi là cộng đồng những người Giác Ngộ hay Saṅgha.

Tăng theo nghĩa thứ hai là cộng đồng Tăng, Ni và Sa di “thực hành theo lời giáo huấn của Đức Phật để đi đến Giác Ngộ”. Cộng đồng này cũng gọi là Tăng.

Theo nghĩa thứ hai của Saṅgha thì cộng đồng Tăng Ni và Sa di có thể bao gồm cả những vị đã Giác Ngộ và những vị chưa Giác Ngộ, nhưng theo nghĩa thứ nhất thì “Tăng là cộng đồng những cá nhân đã Giác Ngộ” thì Tăng ở đây chỉ bao gồm có tám bậc thánh Giác Ngộ. Tất cả tám bậc thánh đó Saṅgha.

Những người Phật Tử được khuyến khích phải Quy Y Phật Pháp Tăng. Quy Y Tăng ở đây, đặc biệt là hạng Tăng thứ hai. Hạng Tăng thứ hai này dù chưa Giác Ngộ Đạo Quả, nhưng đã giữ gìn những lời dạy của Đức Phật và truyền thừa xuống các thế hệ sau cho đến ngày nay. Tăng ở đây là cộng đồng Tăng Ni đã có công bảo trì, giữ gìn giáo pháp và truyền thừa qua các thế hệ cho đến ngày nay. Vậy nên, chúng ta phải tri ân cộng đồng Tăng Chúng này vì các vị đã bảo tồn lời dạy của Đức Phật cho đến ngày nay. Nếu không có Tăng loại hai này thì ngày nay chúng ta không thể ngồi đây hành thiền hay bàn luận học hỏi những lời dạy của

Đức Phật. Như vậy, Tăng là những người gìn giữ lời dạy của Đức Phật và truyền thừa từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Những thành viên của Saṅgha cũng không phải là những tu sĩ hay thiền sinh trung gian giữa Đức Phật và mọi người. Mọi người đều có thể trực tiếp đến với Đức Phật. Họ không bị bắt buộc phải qua trung gian những tu sĩ. Như vậy, Tăng không phải là những nhà sư hay thiền sinh trung gian giữa Đức Phật và mọi người. Các vị này chỉ là người hướng dẫn tinh thần cho người tại gia cư sĩ. Tỳ khưu, Tỳ khưu Ni xuất gia đã bỏ bớt những việc làm không nằm trong lãnh vực của mình, có nhiều thời giờ hơn người tại gia cư sĩ nên họ cống hiến nhiều thời gian của mình vào việc học tập và thực hành giáo pháp. Tăng, Ni có nhiều điều kiện thuận lợi hơn người cư sĩ trong việc nghiên cứu, học hỏi, thực hành và duy trì Pháp Bảo. Đó là lý do tại sao chúng ta phải Quy Y Tăng. Do lòng tri ân nên chúng ta Quy Y Tăng vì Tăng đã chuyên chở giáo pháp của Đức Phật.

Những lời dạy của Đức Phật hay Phật Giáo được truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ khác trên 2500 năm. Trong khoảng thời gian 2500 dài truyền thừa nên Phật Giáo phân chia ra nhiều bộ phái. Sự phân chia bộ phái này là một điều đáng buồn. Tôi chỉ muốn có một bộ phái duy nhất là Phật Giáo thôi, nhưng tôi không thể làm gì được. Hiện nay trên thế giới có hai bộ phái Phật Giáo chính là Theravāda (Phật Giáo Nguyên Thủy) và Mahāyāna (Phật Giáo Đại Thừa).

Tôi là một nhà Sư thuộc Phật Giáo Nguyên Thủy, chúng tôi gọi nhau là những tín đồ Phật Giáo Nguyên Thủy. Chữ Theravāda nghĩa là những lời dạy của các trưởng lão hay các thượng tọa.

Phật Giáo Nguyên Thủy duy trì những lời dạy của Đức Phật dưới hình thức Nguyên Thủy. Có thể hiểu rằng: những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật được tìm thấy trọn vẹn trong Phật Giáo Theravāda. Phật Giáo Đại Thừa khác hơn. Kinh điển Đại Thừa có thêm những phần khác vào lời dạy của Đức Phật, do đó một số kinh mới được thêm vào.

Hiện nay, Phật Giáo có hai tông phái chính: Phật Giáo Nguyên Thủy được truyền bá ở Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Campuchia, Lào. Năm xứ này còn được gọi là những xứ Phật Giáo Nguyên Thủy. Phật Giáo Nguyên Thủy còn được tìm thấy ở Nepal và Việt Nam. Việt Nam là xứ duy nhất Phật Giáo Đại Thừa và Phật Giáo Nguyên Thủy đều phát triển. Chúng ta có thể tìm thấy Phật Giáo Đại Thừa ở Tây

Tạng, Butan, Mông Cổ, Trung Hoa, Hàn Quốc, Nhật. Phật Giáo Nguyên Thủy còn được gọi là Phật Giáo Nam Truyền vì được truyền bá về phía nam. Từ trung Ấn Độ truyền xuống nam Ấn Độ rồi xuống Sri Lanka. Từ Sri Lanka truyền qua hướng đông như Miến Điện, Thái Lan v.v... Phật Giáo Đại Thừa còn được gọi là Phật Giáo Bắc Truyền vì từ trung tâm Ấn Độ truyền sang các quốc gia miền bắc như Butan, Tây Tạng, Mông Cổ, Hàn Quốc, Nhật v.v... Như vậy hiện nay có hai tông phái là Theravāda và Mahayāna.

Vì tôi là một nhà sư Nguyên Thủy nên tôi chỉ biết về Phật Giáo Nguyên Thủy thôi, xin đừng hỏi tôi những câu hỏi về Phật Giáo Bắc Truyền, tôi không đủ thẩm quyền và khả năng để nói về Phật Giáo Bắc Truyền. Tôi không muốn tạo sự hiểu lầm và không muốn trình bày một cách sai lầm về Phật Giáo Bắc Truyền như một tôn giáo khác, nên xin các bạn hãy hỏi tôi về Phật Giáo Nguyên Thủy, và tôi sẽ trả lời theo khả năng của tôi.

Khóa giảng này có mục đích trình bày cho quý vị biết về căn bản Phật Pháp. Phần nói về Tam Bảo, Phật Bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo đã được trình bày sơ lược. Bây giờ tôi sẽ dành nhiều thì giờ để nói đến Pháp Bảo nhiều hơn, vì chúng ta có nhiều thích thú khi học những gì Đức Phật đã dạy hơn là hiểu biết về cuộc đời của Ngài.

Điều này không có nghĩa là chúng ta không biết ơn Đức Phật. Chúng ta phải luôn luôn hết lòng tri ân Đức Phật đã để lại gia tài Pháp Bảo cho chúng ta, nhưng chúng ta luôn nghĩ đến những lợi ích mình gặt hái được từ sự hiểu biết và thực hành những lời dạy của Đức Phật. Bởi thế, những lời dạy của Đức Phật đối với chúng ta quan trọng hơn đời sống của Ngài hay Tăng Già. Do đó, chúng ta sẽ dành nhiều thời gian hơn để nghiên cứu học hỏi những lời dạy quan trọng của Đức Phật. Và khóa học này chỉ giới thiệu những điểm quan trọng căn bản của Phật Giáo thôi.

## Chương 2

# CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT

Khi học hỏi những lời dạy của Đức Phật, chúng ta cần phải hiểu biết về cuộc đời của Ngài. Khi biết được cuộc đời của Đức Phật, hiểu được Ngài đã nỗ lực và hy sinh như thế nào để trở thành một vị Phật thì chúng ta sẽ càng khâm phục Đức Phật và trân trọng để tìm hiểu những lời dạy của Ngài hơn.

Đức Phật sinh vào ngày trăng tròn tháng năm dương lịch năm 624 trước Công Nguyên. Giờ sinh chính xác của Ngài không được ghi lại, nhưng chúng ta có thể nói rằng: Ngài sinh vào buổi sáng vì trong lịch sử ghi lại ngay chiều hôm đó, ẩn sĩ Kaladevila đã đến thăm Bồ Tát. Chỗ Bồ Tát đản sinh là công viên Lumbini trong khu rừng không xa thủ đô Kapilavatthu. Phụ thân của Ngài là vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và mẫu thân là hoàng hậu Mahā Māyā.

Ngay chiều hôm đó, một ẩn sĩ tên Kaladevila hay Asita đến hoàng cung thăm đứa trẻ mới sinh. Ẩn sĩ Asita thường đến thăm vua Tịnh Phạn, nhận thức phẩm, chuyện trò với nhà vua, nhưng mục đích của chuyến đi lần này là để thăm hoàng tử mới sinh. Khi vị ẩn sĩ đến, Vua Tịnh Phạn đem đứa trẻ ra đánh lễ vị ẩn sĩ, nhưng đứa trẻ sơ sinh quay mình lại và đặt chân lên đầu vị ẩn sĩ. Ẩn sĩ Asita bèn quỳ lạy đứa bé. Thấy vị ẩn sĩ làm vậy, chính nhà vua cũng cúi lạy con trai mình.

Khi vị ẩn sĩ thấy hoàng tử, đầu tiên ông cười rồi sau đó khóc. Nhà vua hỏi lý do. Vị ẩn sĩ trả lời: “Tôi cười vì hoàng tử sẽ thành một vị Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Tôi khóc vì tôi không sống được đến ngày hoàng tử thành Phật”.

Sau khi hoàng tử ra đời năm ngày, nhà vua tổ chức lễ đặt tên. Tám vị Bà la môn thông thái được mời đến xem tướng hoàng tử. Bảy vị Bà la môn lớn tuổi nhìn tướng của hoàng tử tiên đoán rằng: nếu hoàng tử chọn đời sống thế tục thì sẽ trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương; nếu hoàng tử muốn xuất gia, xa lìa thế tục thì sẽ trở thành một vị Phật. Nhưng vị Bà la môn trẻ tuổi nhất là Kondañña chỉ đưa ra một lời tiên đoán là hoàng tử sẽ không sống đời thế tục mà sẽ xuất gia

và trở thành một vị Phật. Hoàng tử được đặt tên là Siddattha (Sĩ Đạt Ta) có nghĩa là hoàn thành ước nguyện hay mãn nguyện.

Một sự kiện quan trọng xảy ra trong cuộc đời Sĩ Đạt Ta là vào lễ hạ điền, một buổi lễ được tổ chức hàng năm để chính nhà vua cày nhát cày đầu tiên nhằm khuyến khích nông Nghiệp. Thời xưa, nhà vua và các vị quan lớn trong triều đều đến dự lễ hạ điền. Vào lễ này, nhà vua cũng đem hoàng tử đi dự lễ và giao cho những người cung nữ trông nom. Các cung nữ còn trẻ tuổi muốn xem lễ hội nên đã để hoàng tử nằm một mình dưới những cội cây táo rừng. Chắc chắn hoàng tử được để nằm trong một cái màn che để tránh các loại côn trùng, muỗi mòng v.v...

Khi không có người nào ở đó, hoàng tử ngồi dậy chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra hành thiền, và hoàng tử đã đạt được sơ thiền. Khi những cung nữ chăm sóc hoàng tử nhớ rằng: mình đã để hoàng tử một mình bèn vội vã trở về. Rất ngạc nhiên khi thấy hoàng tử đang ngồi thiền các cung nữ báo tin cho nhà vua hay. Thấy con mình đang ngồi thiền, nhà vua lại cúi đầu đánh lễ hoàng tử. Đây là lần thứ hai nhà vua đánh lễ con mình.

Việc hành thiền trong dịp lễ hạ điền là một sự kiện quan trọng giúp Bồ Tát Giác Ngộ sau này. Sau khi trở thành một vị ẩn sĩ, Bồ Tát thực hành nhiều phương pháp, nhưng không đạt được mục tiêu mong muốn, nhờ nhớ lại sự kiện mình đã đạt được sơ thiền thuở nhỏ, hoàn toàn ly dục, ly bất thiện pháp, khiến Ngài tìm ra con đường thực hành đúng đắn.

Kinh điển không ghi lại lễ hạ điền nào hoàng tử đã ngồi thiền và đắc sơ thiền, nhưng ta có thể căn cứ vào những dữ kiện khác để biết. Lúc bấy giờ Bồ Tát còn là một đứa trẻ, không đủ lớn để cùng cha dự lễ hạ điền. Vì lễ hạ điền được tổ chức hàng năm nên ta có thể nói rằng: vào lễ hạ điền năm đó Bồ Tát chưa đầy một tuổi vì Ngài đang còn nằm trong nôi.

Vào năm mười sáu tuổi, hoàng tử Sĩ Đạt Ta kết hôn với công chúa Yasodharā. Thời bấy giờ người ta kết hôn rất sớm. Sĩ Đạt Ta hưởng thụ đời sống xa hoa của một hoàng tử trong mười ba năm. Vua Tịnh Phạn chỉ muốn hoàng tử trở thành Chuyển Luân Thánh Vương chứ không muốn Ngài trở thành một vị Phật nên nhà vua cung cấp cho Ngài đủ mọi tiện nghi Vật Chất để Ngài quên đi việc xuất gia tu hành. Trong cung điện Ngài được hưởng thụ tất cả các thú vui Vật Chất xa hoa mà thời bấy giờ có thể có được.

Năm thái tử hai mươi chín tuổi, các vị chư thiên nghĩ rằng: đây là lúc cần nhắc nhở thái tử nhớ đến hạnh nguyện của mình nên chư thiên cho Ngài thấy bốn dấu hiệu lớn. Thái tử có thói quen dạo chơi trong vườn thượng uyển. Một ngày nọ trong lúc đang dạo chơi thái tử thấy một người già. Bốn tháng sau thái tử lại thấy một người bệnh. Bốn tháng sau nữa, Ngài lại thấy một người chết. Sau khi thấy được ba hiện tượng già nua, bệnh tật, chết chóc, thái tử hiểu được chân tướng của cuộc đời. Cuộc đời đầy đau khổ vì con người phải chịu già, đau, chết. Không ai có thể tránh khỏi già, đau, chết.

Lần dạo chơi sau cùng trong vườn thượng uyển, thái tử gặp một vị tu sĩ, có thể vị này đang ngồi tĩnh tọa hành thiền dưới một cội cây. Thấy được hình ảnh vị tu sĩ, Bồ Tát hiểu rằng: mình phải xuất gia từ bỏ thế gian để giúp chúng sinh bằng cách chỉ dẫn cho họ phương pháp giải thoát chính mình ra khỏi vòng luân hồi đau khổ.

Sau khi thấy vị tu sĩ đó, Bồ Tát chuẩn bị trở về cung điện. Lúc vừa bước lên xe đi về, Ngài nhận được tin Yasodharā, vợ Ngài, vừa hạ sinh một bé trai. Thông thường người cha sẽ rất vui mừng khi hay tin con mình ra đời, nhưng Bồ Tát Sĩ Đạt Ta không cảm thấy hân hoan thích thú vì Ngài đã hướng đến sự từ bỏ thế gian. Ngài xem sự ra đời của đứa con là một chướng ngại. Khi nghe tin con mình ra đời, thái tử than: “Một dây ràng buộc đã phát sinh” tức là một sự ràng buộc đã phát sinh. Vua Tịnh Phạn lấy câu nói đầu tiên của thái tử thốt ra khi nghe tin mình có con đặt tên cho con của thái tử là Rāhula, có nghĩa là sợi dây ràng buộc.

Sau khi nghe tin con sinh ra, thái tử trở về cung điện. Vừa về đến hoàng cung, Ngài đã được các tùy tùng cung phụng các thú vui Vật Chất. Trong khi hưởng thụ các thú vui này thái tử ngủ. Khi thái tử Sĩ Đạt Ta thức dậy, Ngài thấy mọi người, đặc biệt là các nữ ca sĩ, các nữ vũ công xinh đẹp vừa biểu diễn cho Ngài xem, đang nằm ngủ đây đó, không còn giữ ý tứ, áo quần xốc xếch, nằm như những xác chết la liệt khắp nơi. Thấy cảnh tượng trước mắt chẳng khác nào một nghĩa trang, ngay lúc đó Ngài quyết định ra đi. Trước khi rời cung điện, thái tử Sĩ Đạt Ta muốn nhìn vợ và con, Ngài bèn vào phòng ngủ của vợ. Nhìn thấy vợ mình đang ngủ, cánh tay che khuất trán đứa trẻ mới sinh. Ngài muốn bước vào phòng, có lẽ để ôm con vào lòng, nựng nịu và hôn con, nhưng Ngài nghĩ: Nếu ta bỗng đứa bé lên thì Yasodharā sẽ thức dậy, và lúc đó ta không thể đành lòng ra đi.

Trong đêm đó, cùng với người tùy tùng, Ngài rời cung điện. Đó là ngày rằm tháng bảy dương lịch tức ngày trăng tròn tháng sáu âm lịch. Ngài cùng người tùy

tùng đến cổng thành thì cổng thành đã được mở sẵn. Kinh điển ghi lại rằng: cổng thành rất khó mở, phải cần rất nhiều người mới mở được cổng thành, nhưng chư thiên đã mở sẵn cổng cho Ngài nên Ngài có thể ra đi dễ dàng.

Lúc bấy giờ ma vương xuất hiện và cố gắng thuyết phục Ngài đừng đi xuất gia vì sau bảy ngày nữa Bồ Tát sẽ trở thành một vị Chuyển Luân Thánh Vương cai trị toàn thế giới. Nghe thế, Bồ Tát bảo ma vương: “Ta không muốn trở thành Chuyển Luân Thánh Vương; ta muốn trở thành một vị Phật để giúp chúng sinh biết cách tự cứu độ chính mình”. Nói xong Ngài ra đi.

Một đêm nọ, sau khi vượt sông Anomā, Ngài cắt tóc, khoác lên mình chiếc y ẩn sĩ, trở thành một người không nhà.

Sau khi gặp vua Bimbisāra, Ngài gặp hai vị thầy. Vị thầy đầu tiên là Ālāra Kālāma. Ngài thực hành với vị thầy này và đạt được những gì mà vị thầy đã đạt được (Tăng thiền Vô Sở Hữu Xứ). Nhưng Ngài tìm thấy thành quả đã đạt được của mình không dẫn đến sự giải thoát, không đưa đến nơi hoàn toàn chấm dứt đau khổ.

Ngài rời bỏ vị thầy này, và đến học với một vị khác tên là Uddaka Rāmaputta. Bồ Tát thực hành theo lời chỉ dẫn của thầy, và cũng đạt được những gì thầy đã dạy (Tăng thiền Phi Tưởng Phi Phi Tưởng). Ngài lại nhận thấy rằng: thành quả này cũng không thể dẫn đến chỗ hoàn toàn loại trừ phiền não trong tâm và thoát khỏi đau khổ, nên Ngài lại rời vị thầy này ra đi.

Sau khi rời bỏ vị thầy thứ hai, Ngài đi khắp nơi tìm thầy học đạo. Cuối cùng, Ngài đến Ūruvelā, một nơi đẹp đẽ, an tịnh, thích hợp với việc hành thiền. Ngài trú tại đó và thực hành một phương pháp rất khó thực hành đó là hành khổ hạnh. Đây là lối thực hành được nhiều người ưa chuộng thời bấy giờ.

Lúc bấy giờ vị Bà la môn trẻ tuổi Kondañña, người đã tiên đoán hoàng tử Sĩ Đạt Ta chắc chắn sẽ thành Phật trong buổi lễ đặt tên cho hoàng tử trước đây, đang ở đó. Khi hay tin thái tử đã xuất gia, Kondañña bèn gặp những người con của bảy vị Bà la môn đã đến xem tướng cho thái tử vào buổi lễ đặt tên trước đây, cho họ biết chỗ ở hiện nay của ẩn sĩ Gotama, và hỏi họ có muốn đi tu theo Ngài không. Chỉ có bốn người con quyết định đi với Kondañña (Kiều Trần Như). Thế là Kiều Trần Như dẫn bốn người này đến nơi ẩn sĩ Gotama đang thực hành khổ hạnh, và họ trở thành những người giúp đỡ Ngài.

Sau này, khi đắc quả Phật, Đức Phật đã kể lại thời gian thực hành khổ hạnh cực kỳ gian khổ trong Majjima Nikāya (Trung Bộ kinh). Ngài hành khổ hạnh gian khổ cùng cực, thân thể trở nên yếu ớt đến nỗi chỉ còn da bọc xương. Lúc bấy giờ, ma vương muốn làm Bồ Tát nản lòng thực hành bèn đến nói với Ngài: “Người sắp chết rồi, bây giờ người quá ốm yếu. Trên thế gian này còn có rất nhiều thú vui để hưởng thụ, đại đột chi mà hành khổ hạnh như thế này”. Nhưng Bồ Tát không kể đến lời xúi giục của ma vương vẫn tiếp tục hành khổ hạnh.

Bồ Tát đã thực hành như vậy gần sáu năm, sau đó Ngài xem xét lại việc thực hành của mình và tự nhủ: “Ta đã thực hành phương pháp khổ hạnh này nhiều năm, nhưng chẳng thấy đến gần mục tiêu chút nào. Có thể đây là con đường thực hành sai lầm”. Ngài quyết định không theo phương pháp khổ hạnh nữa vì biết rằng: phương pháp khổ hạnh là phương pháp sai lầm.

Bồ Tát nhớ lại một sự kiện quan trọng vào lễ hạ điền. Lúc bấy giờ Ngài còn là một đứa trẻ, và đã ngồi thiền đạt được tầng thiền thứ nhất. Khi ở trong tầng thiền đó, Ngài rất an lạc hạnh phúc. Bồ Tát tự nhủ: “Có thể đây mới đích thực là con đường thoát khổ”. Thế là, Bồ Tát quyết định một cách mạnh mẽ rằng: đây là con đường đúng đắn, và nhất quyết đi theo con đường này.

Tuy nhiên, thể chất của Ngài lúc bấy giờ rất yếu. Với cơ thể tàn tạ thế này, Ngài không thể tiếp tục theo đuổi việc hành thiền. Thế là Ngài bắt đầu ăn uống trở lại. Trước đây khi hành khổ hạnh Ngài giảm thực phẩm từng chút, từng chút một. Đôi lúc trong một ngày Ngài chỉ ăn một nắm đậu nhỏ, đôi lúc Ngài chỉ ăn một hạt đậu, có khi chỉ ăn một trái cây nhỏ.

Sau khi Bồ Tát quyết định dùng thực phẩm trở lại, năm người học trò rời bỏ Bồ Tát vì họ nghĩ rằng: Bồ Tát đã từ bỏ con đường đúng đắn, theo con đường xa hoa thụ hưởng. Họ không còn vui thích ở với Ngài nữa mà bỏ đi nơi khác. Bồ Tát lại tiếp tục một mình trên con đường đã vạch. Khi đã phục hồi sức khỏe, vào một ngày trăng tròn tháng năm, có thể là năm 589 trước Công Nguyên, trong khi Bồ Tát đang ngồi tĩnh tọa dưới cội cây, có một phụ nữ tên Sujātā đem cháo đến dâng Ngài. Sau khi nhận cháo cùng với đồ đựng cháo, Bồ Tát xuống sông Nerañjara tắm rồi thọ thực. Khi thọ thực xong, Bồ Tát thả bát xuống dòng sông và nguyện rằng: “Nếu ta trở thành một vị Phật thì cái bát này sẽ trôi ngược dòng sông”. Ngay khi đó, cái bát trôi ngược dòng sông.



Suốt ngày hôm đó, Bồ Tát ngồi dưới cội cây. Tối hôm đó, Ngài đi bộ đến một cội cây khác, bây giờ được gọi là cây bồ đề. Cây bồ đề thực ra có tên Panyan, nhưng từ khi đức Bồ Tát Giác Ngộ (Bodhi) thì nó mang tên là cây bồ đề. Bồ đề có nghĩa là Giác Ngộ (Bodhi).

Lúc Bồ Tát đi từ gốc cây - chỗ Ngài ngồi ban ngày - đến cây bồ đề, có một người cắt cỏ dâng cúng cho Ngài tám bó cỏ. Ngài trải cỏ dưới gốc cây bồ đề, rồi ngồi lên đó, mặt hướng về hướng đông và phát ra một lời nguyện mạnh mẽ: **"Dầu cho máu cạn, thịt khô, chỉ còn da bọc lấy gân, xương; ta cũng không từ bỏ nỗ lực tinh tấn khi chưa thành tựu mục đích cao thượng"**. Câu nói này có nghĩa là Ngài quyết định không thay đổi tư thế: **"Ta không rời bỏ tư thế này cho đến khi đạt thành quả Phật"**.

Lúc bấy giờ vào khoảng hoàng hôn, ma vương đến gặp Bồ Tát một lần nữa với đội binh ma hùng mạnh của mình. Ma vương muốn làm cho Bồ Tát sợ hãi rời khỏi chỗ ngồi, nhưng Bồ Tát vẫn không lay chuyển. Cuối cùng, ma vương thất bại.

Sau khi chiến thắng ma vương, Bồ Tát hành thiền để đạt đến quả Phật. Trong suốt canh đầu của đêm đó, Bồ Tát thực hành chánh niệm trên hơi thở, Ngài lần lượt đạt đến tầng thiền thứ tư rồi tiếp tục đạt các tầng thiền vô sắc. Sau đó, Ngài đạt được một loại thần thông hay trí tuệ siêu việt nhờ thế Ngài có thể nhớ lại tất cả các kiếp sống quá khứ của mình: Ngài sinh ra ở đâu, làm gì, nhất là tạo ra Nghiệp gì, tu hành như thế nào, sau khi chết sinh về đâu... Như vậy, trong canh đầu Đức Phật đắc Túc Mạng Minh.

Sang canh hai, Đức Phật đạt được Thiên Nhãn Minh, thấy được tất cả chúng sinh chết ở kiếp sống này, tái sinh ở kiếp sống khác. Ngài cũng thấy rõ rằng: chính Nghiệp đã khiến một người chết nơi này và sinh vào nơi khác. Ngài thấy rõ chúng sinh tái sinh vào địa ngục là kết quả của những hành động bất thiện mà họ đã làm trước đây; chúng sinh sinh vào cõi trời cũng là quả của những Nghiệp thiện họ đã làm trước đây v.v... Như vậy, Ngài thấy tất cả chúng sinh chết và tái sinh giống như cảnh hiện ra trước mắt.

Điều này giúp Đức Phật khám phá ra luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo là quy luật tự nhiên mà chính Ngài thấy rõ chứ không phải là kết quả của lý luận hay suy tư hữu lý của Ngài. Thật vậy, luật Nghiệp Báo do Đức Phật khám phá ra bằng

chính trực giác của Ngài, bằng chính trí tuệ, sự hiểu biết trực tiếp của Ngài. Như vậy, Đức Phật khám phá ra luật Nghiệp Báo trước khi Ngài thành Phật.

Đức Phật đã thực hành Thiền Minh Sát trên mười hai yếu tố của Thập Nhị Nhân Duyên. Ngài quán sát lui, quán sát tới nhiều lần. Do kết quả của việc hành Thiền Minh Sát bằng cách quán sát Thập Nhị Nhân Duyên, Bồ Tát Sĩ Đạt Ta đã đạt được tuệ giác tối cao, loại trừ mọi phiền não, trở thành Đức Chánh Biến Tri vào lúc bình minh. Như vậy, Đức Bồ Tát Giác Ngộ quả Phật vào cuối canh ba ngày rằm tháng tư âm lịch năm 589 trước Công nguyên, vào lúc Ngài ba mươi lăm tuổi.

Sau khi đạt được quả Phật, Ngài dành bảy tuần lễ ngụ dưới cội cây bồ đề và gần cội cây bồ đề hưởng hạnh phúc Niết Bàn. Đúng hai tháng sau khi Giác Ngộ, Ngài thuyết thời pháp đầu tiên tại Isipatana gần Bārāṇasi nơi năm thầy Kiều Trần Như đang tu tập. Nửa đêm hôm đó, Đức Phật đã dạy bài pháp thứ hai cho Yakkhas, Hemavatta và Sattagiri. Năm ngày sau, kể từ ngày thuyết bài pháp đầu tiên, Đức Phật thuyết bài pháp thứ ba, bài pháp về "Bản Chất Vô Ngã của Các Pháp". Sau bài pháp thứ nhất, một trong năm học trò của Ngài, trở thành Sotāpanna (Tu Đà Hoàn). Trong mỗi ngày kế tiếp sau đó, các học trò còn lại lần lượt đắc quả Sotāpanna. Đến ngày thứ năm, sau khi năm học trò đã trở thành Tu Đà Hoàn, Đức Phật thuyết bài pháp về "Bản Chất Vô Ngã của Các Pháp". Sau thời Pháp, cả năm thầy Kiều Trần Như đều trở thành A La Hán. Sau khi an cư mùa mưa đầu tiên ở Isipatana, Đức Phật đến Rājagaha, nơi vua Bimbisāra đang trị vì, và Vua Bimbisāra đã dâng cúng cho Ngài Trúc Lâm Tịnh Xá. Đức Phật chấp nhận, và an cư mùa hạ thứ hai tại đây. Một năm sau khi Giác Ngộ, Đức Phật trở về Kapilavatthu thăm viếng quê hương, cha mẹ, và thân quyến. Trong lần thăm viếng đầu tiên này, Đức Phật đã hướng dẫn phụ thân Ngài lần lượt đắc ba quả thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Cũng trong chuyến thăm viếng này, Người em cùng cha khác mẹ của Ngài là Nanda và con Ngài là Rāhula cũng xuất gia.

Đức Phật giảng dạy trong bốn mươi lăm năm. Ngài giảng dạy cả ngày lẫn đêm chứ không ngủ như chúng ta. Ngài chỉ nằm nghiêng về tay phải để nghỉ ngơi. Đọc chương trình làm việc hằng ngày của Đức Phật, ta thấy mỗi ngày đêm Ngài không nghỉ ngơi quá bốn tiếng. Những giờ khác Ngài dạy đồ cư sĩ, nhà sư, giảng dạy và trả lời các câu hỏi của chư thiên. Như vậy Ngài đã bỏ ra hai mươi giờ mỗi ngày để thuyết pháp, chỉ dẫn, đem lại sự an vui hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.

Sau khi trở thành một vị Phật, Ngài có thể nghỉ ngơi, nhưng Đức Phật không bao giờ ngừng làm việc. Ngài chỉ dạy cho chúng sinh không phân biệt ngày đêm. Những ai đến gặp Ngài đều được Ngài dạy dỗ, hướng dẫn. Trong bốn mươi lăm năm, Ngài đã giúp đỡ vô số chúng sinh. Trong lịch sử, Đức Phật là vị giáo chủ dành nhiều thời giờ và sức lực nhất để giúp đỡ chúng sinh.

Trong suốt bốn mươi lăm năm, Ngài làm việc ngày đêm, chỉ nghỉ ngơi không hơn bốn tiếng một ngày. Khi nghiên cứu thời khóa hằng ngày của Đức Phật, chúng ta chỉ biết thán phục lòng bi mẫn và nỗ lực của Ngài đối với chúng sinh. Đức Phật nỗ lực cứu độ chúng sinh càng nhiều càng tốt. Cứu độ ở đây không có nghĩa là chính Ngài cứu độ người khác mà giúp chúng sinh tự cứu. Trong suốt bốn mươi lăm năm, không phải Đức Phật chỉ giúp đỡ, độ cho con người mà Ngài còn đem lại an vui hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, kể cả người thường lẫn các nhà sư.

Vào tuổi tám mươi, Đức Phật Niết Bàn vào ngày trăng tròn tháng năm dương lịch năm 544 trước công nguyên trong rừng cây sālā gần thành phố Kusinārā.

Ngày trăng tròn trở thành một ngày rất quan trọng đối với tất cả Phật Tử. Đức Phật sinh vào ngày trăng tròn tháng năm, Giác Ngộ quả Phật vào ngày trăng tròn tháng năm, và Niết Bàn cũng vào ngày trăng tròn tháng năm dương lịch. Chúng ta gọi đây là ba ngày thiêng liêng trong cuộc đời Đức Phật.

Vài đặc điểm quan trọng của Đức Phật chúng ta cần hiểu rõ.

**Đức Phật không phải là một vị Thượng Đế** vì theo Đức Phật, không hề có một vị Thượng Đế tạo ra vũ trụ và loài người. Đức Phật cũng không phải là một vị thần, không phải là một vị chư thiên, cũng không phải là một đấng tiên tri hay sứ giả của Thượng Đế, vì đối với Ngài, Thượng Đế không có thật; Đức Phật cũng không phải là một đấng cứu rỗi theo nghĩa của các tôn giáo khác, Đức Phật chỉ giúp chúng sinh tự cứu lấy mình. Tóm lại, Đức Phật không phải là đấng cứu rỗi.

**Vậy, Phật là ai?** Đức Phật nói: "Chỉ cần biết ta là Phật thôi". Phật (Buddha) có nghĩa là người đã Giác Ngộ chân lý và đem ra giáo hóa chúng sinh để họ cũng được Giác Ngộ. Vậy Đức Phật có phải là con người không? Phải, **Đức Phật là một con người. Nhưng Ngài là một người đặc biệt, không phải là một người bình thường. Ngài là một con người, nhưng Ngài là một người đặc biệt, đặc biệt ở đây là Ngài cao thượng hơn trời, người, phạm thiên**

**(phạm thiên là những vị trời cao hơn chư thiên dục giới). Như vậy, Đức Phật là một chúng sinh cao thượng hơn tất cả các chúng sinh khác.** Không phải chỉ cao thượng hơn loài người mà cao thượng hơn tất cả chúng sinh bao gồm cả người, trời và phạm thiên.

**Đức Phật có rất nhiều phẩm chất cao thượng không thể kể hết hay đếm hết được.** Trong số những phẩm chất cao thượng của Đức Phật, có hai đặc tính chúng ta cần phải biết đến là: **"Hoàn toàn trong sạch"**, và **"Có sự hiểu biết không giới hạn"**. Đây là những phẩm chất rất quan trọng của một vị Phật. Tâm Đức Phật rất trong sạch, không chút bợn nhơ, không chút vết tích phiền não, và Đức Phật có trí tuệ siêu việt, hiểu biết mọi sự mọi vật.

Trên đường đi đến Bārāṇāsī thuyết bài pháp đầu tiên, Đức Phật gặp đạo sĩ Upaka. Đạo sĩ Upaka hỏi Ngài là ai. Ngài trả lời: **"Ta là kẻ biết hết mọi sự"**. Như vậy chính Ngài nói rằng: Ngài là một vị **Chánh Biến Tri**.

**Hiện nay Đức Phật đang ở đâu?** Phải chăng Ngài đang có mặt với một hình thức khác tại một nơi nào đó? Theo Phật giáo, Đức Phật không còn nữa. **Giống như ngọn lửa đã tắt, Đức Phật tịch diệt và không còn hiện hữu, không còn tái sinh nữa.** Như vậy, theo Phật giáo, hiện nay không còn Phật nữa.

Vậy làm sao Ngài có thể giúp chúng ta khi Ngài không còn sống với chúng ta nữa? Giống trường hợp một người sáng chế ra máy thu thanh hay máy phát điện và phổ biến đến tất cả mọi người nay người đó không còn nữa, nhưng chúng ta đang hưởng lợi ích về những sáng chế của người này. Cũng vậy, mặc dầu Đức Phật không còn trên cõi đời này với chúng ta nữa, nhưng Ngài đã để lại giáo pháp của Ngài. Trước khi mất, Ngài nói: **"Sau khi Như Lai tịch diệt, những lời dạy của Như Lai là thầy dạy các con"**. Bây giờ chúng ta có giáo pháp, có những lời hướng dẫn dạy dỗ của Đức Phật; chúng ta thừa hưởng và nhận được lợi lạc từ những lời dạy của Ngài. Mặc dù bây giờ Đức Phật không còn nữa, nhưng giáo pháp của Ngài còn tồn tại thì cũng tốt đẹp như Đức Phật còn hiện tiền vậy.

**Đức Phật có thể tha thứ tội lỗi cho chúng ta không?**

Chữ tội lỗi ở đây được dùng theo ý nghĩa của Phật giáo; có nghĩa là những hành vi bất thiện: Đó là hành động bất thiện, lời nói bất thiện, tư tưởng bất thiện. Ba bất thiện trên được gọi là akusala. Ta tạm thời gọi akusala là tội lỗi. Đức Phật có thể tha thứ (tội lỗi) của ta đã làm chăng?

Giả sử bây giờ ta làm những hành vi bất thiện (akusala), và ta có thể đến gặp Đức Phật để xin Ngài tha thứ không? Chẳng hạn như ta đến gặp Đức Phật và nói rằng: “Xin Ngài tha thứ tội lỗi cho con!” Đức Phật có thể tha thứ cho ta không? Không! Đức Phật không thể tha thứ tội lỗi cho một ai, đơn giản bởi vì không ai có đủ thẩm quyền, và năng lực để tha thứ tội lỗi cho người khác được. Tội lỗi chính nó là tội lỗi chứ không phải vì Đức Phật nói rằng: đó là tội lỗi nó mới thành tội lỗi. Vì nó là tội lỗi nên Đức Phật nói nó là tội lỗi chứ Ngài không sáng tạo ra tội lỗi. Khi ta làm điều tội lỗi, đó là hành động của ta. Khi chúng ta làm hành động gì thì đó là hành động của ta, không ai có thể xóa bỏ hành động đó cho ta được vì hành động đó đã được thực hiện rồi. Bởi vậy, Đức Phật không thể tha thứ tội lỗi cho ai, và cũng không ai có thể tha thứ tội lỗi cho người khác được. Điều đó không có nghĩa là Đức Phật không muốn tha thứ tội lỗi, nhưng vì điều đó không thể thực hiện được. Đó là lý do tại sao ta nói Đức Phật không xóa tội cho ai được, và không có năng lực hay quyền uy nào có thể tha thứ tội lỗi cho người khác.

### **Đức Phật có tình thương yêu và lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh.**

Đức Phật có tình thương vĩ đại, không bờ bến đối với tất cả chúng sinh, nhưng tình thương của Đức Phật là một tình thương hoàn toàn trong sáng, không bị ô nhiễm bởi tham, sân, si: Đó là tâm từ ái, mong muốn cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Ngài cũng có tâm đại bi, mong muốn cho tất cả chúng sinh thoát khổ, không phân biệt.

Như vậy, trong Phật giáo, chúng ta không thể nói rằng: Đức Phật chỉ có tâm bi mẫn đối với những người theo Ngài chứ không có tâm bi mẫn đối với những người không theo Ngài. Dầu cho bạn có là đệ tử của Đức Phật hay không thì Ngài cũng có tình thương bình đẳng đối với bạn như những người khác. Đức Phật có tình thương đối với tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một chúng sinh nào. Đức Phật có tình thương rộng lớn, có tâm Đại Bi đối với tất cả chúng sinh.

### **Đức Phật không khi nào làm hại, hay trừng phạt ai.**

Bởi vì Đức Phật có tâm hoàn toàn thanh tịnh, không bị tham, sân, si chi phối nên Ngài không bao giờ làm hại bất kỳ chúng sinh nào. Ngay cả những người có ác tâm muốn hại đến mạng sống của Ngài thì Ngài cũng không hề nóng giận mà Ngài luôn luôn có tâm bi mẫn với người đó. Ngài luôn luôn có tình thương đối với mọi người, mọi chúng sinh. Vì Đức Phật không làm hại ai nên trong lịch sử chúng

ta chưa bao giờ thấy Đức Phật giết hại chúng sinh nào hoặc giết hại nhiều người, trừng phạt nhiều người hay làm đau khổ chúng sinh nào khác. Do đó, chúng ta có thể sống một cách an toàn với Đức Phật, chúng ta không sợ bị hại hay bị trừng phạt hoặc những gì tương tự như vậy từ Đức Phật. Đức Phật không đủ khả năng để làm hại chúng sinh.

### **Phải chăng chỉ có một vị Phật thôi?**

Vâng. Trong mỗi thời kỳ chỉ có một vị Phật. Mặc dù có rất nhiều vị Phật trong quá khứ, và cũng sẽ có nhiều vị Phật trong tương lai, nhưng trong mỗi thời kỳ chỉ có một vị Phật trên thế gian này. Kinh điển ghi lại thế giới này không thể giữ được hai vị Phật cùng một lúc.

### **Bạn có thể trở thành Phật được không? Những người khác có thể thành Phật được không?**

Được. Nếu muốn, bạn có thể trở thành một vị Phật, và để trở thành một vị Phật bạn phải thực hành mười pháp Ba La Mật, và sẽ chịu đau khổ lâu dài trong vòng luân hồi để hoàn thành các Ba La Mật này. Như vậy, theo lý thuyết người nào cũng có thể thành Phật được, nhưng trên thực tế không phải mọi người đều trở thành Phật. Rất ít người trở thành Phật vì để thành một vị Phật là việc làm rất khó khăn, cần thời gian rất dài để tích lũy những phẩm tính cần thiết. Người muốn trở thành một vị Phật cũng phải nỗ lực thực hành, hy sinh nhiều thứ trong đời sống của họ, ngay cả hy sinh tánh mạng của chính mình. Thật khó khăn để hoàn thành những đặc tính này, nên để thành một vị Phật là một điều rất khó khăn.

Chẳng hạn như: Tất cả mọi công dân Mỹ đều có thể trở thành tổng thống Mỹ. Họ có quyền trở thành tổng thống Mỹ, nhưng không phải ai cũng trở thành tổng thống. Mỗi nhiệm kỳ chỉ có một tổng thống thôi. Cũng vậy, ta có thể nói rằng: chúng sinh có khả năng, hay có tiềm năng để trở thành một vị Phật, nhưng không phải tất cả mọi chúng sinh đều sẽ trở thành Phật; chỉ có một số ít, rất ít người sẽ trở thành Phật. Bởi vì những ai muốn trở thành một vị Phật phải chịu khổ sở lâu dài trong vòng luân hồi này để tích tụ Ba La Mật.

Trong Phật giáo, bạn không bị ép buộc phải cố gắng trở thành một vị Phật Toàn Giác. Bạn có quyền lựa chọn hoặc trở thành Phật Toàn Giác, trở thành Phật Độc Giác, hoặc trở thành Thinh Văn Giác. Như vậy có ít nhất ba sự lựa chọn, ba con đường mở ra trước mắt bạn. Bạn có thể lựa chọn con đường bạn thích. Theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta không thể nói rằng: bạn phải cố gắng trở thành một vị Phật. Nếu bạn muốn hoàn thành mười pháp Ba La Mật, muốn giúp chúng sinh tự cứu lấy họ thì bạn có thể trở thành một vị Phật. Nếu bạn không muốn bỏ ra thật nhiều thời gian ở trong vòng sinh tử luân hồi, và nếu bạn muốn ra khỏi vòng sinh tử luân hồi sớm hơn thì bạn có thể chọn con đường trở thành A La Hán. Thế nên, muốn trở thành Phật hay A La Hán là tùy ở bạn.

### **Từ khi có hạnh nguyện trở thành Phật, phải cần thời gian bao lâu để thực hành?**

Nếu bạn có hạnh nguyện trở thành Phật, và bạn phát lời thệ nguyện trước sự hiện diện của một vị Phật, và được Đức Phật thọ ký, thì bắt đầu từ đó bạn phải trải qua một thời gian ít nhất là bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Đó là thời gian ngắn nhất. Một số vị Phật phải bỏ ra đến tám A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất; một số vị Phật khác phải bỏ ra mười sáu A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Trong một kiếp trái đất có rất nhiều kiếp sống, như vậy ta phải trải qua hàng tỉ tỉ kiếp sống để tích tụ những phẩm chất cao thượng hầu trở thành một vị Phật.

Khi nói về vũ trụ, chúng ta không dùng mile (dặm), dùng kilomet mà dùng năm ánh sáng, triệu năm ánh sáng, tỉ năm ánh sáng. Cũng vậy, khi nói đến thời gian một người phải trải qua để tích lũy Ba La Mật thì chúng ta phải nói đến A Tăng Kỳ, có nghĩa là một con số rất lớn, dường như không thể đếm được. Nếu muốn tính một A Tăng Kỳ bạn phải dùng một con số một (1) và một trăm bốn mươi số không (0) phía sau.

## Chương 3

# TỨ DIỆU ĐỂ

### (Bốn Chân Lý Cao Thượng)

Tứ Diệu Đế hay Bốn Chân Lý Cao Thượng hoặc Bốn Sự Thật Cao Thượng là những lời dạy vô cùng quan trọng trong toàn bộ giáo pháp của Đức Phật. Những lời dạy của Đức Phật trong bốn mươi lăm năm truyền bá Giáo Pháp có thể tóm gọn trong Bốn Chân Lý Cao Thượng. Bởi vậy Bốn Chân Lý Cao Thượng là một đề tài rất quan trọng. Trước khi tìm hiểu sâu xa hơn về Bốn Chân Lý Cao Thượng, chúng ta cần phải hiểu nghĩa chữ Chân Lý theo giáo pháp của Đức Phật.

Chân Lý là sự thật, vậy cái gì có thật là Chân Lý, chỉ đơn giản thế thôi. Vậy cái gì có thật, cái gì không ngược lại tình trạng có thật của nó là Chân Lý, là Sự Thật.

Vậy Chân Lý (Sự Thật) không phải là ảo tượng như trò ảo thuật trên sân khấu bởi vì những gì ta thấy trong trò ảo thuật là không thật. Chân Lý (Sự Thật) cũng không đánh lừa, hay làm ta lầm lẫn như ảo tượng hay ảo ảnh trên sa mạc. Trong những ngày nắng nóng, ta thấy "ảo tượng" hay "ảo ảnh" từ đằng xa và lầm tưởng đó là nước, nhưng khi đến gần, "ảo tượng" hay "ảo ảnh" biến mất. Vậy Chân Lý (Sự Thật) không giống như ảo tượng, gây ra sự lầm lẫn.

Chân Lý là những gì có thể khám phá hay hiểu rõ được. Đó là nghĩa của chữ Chân Lý trong Phật Giáo. Như vậy, theo Phật Giáo cái gì có thật là Chân Lý. Chân Lý hay Sự Thật không nhất thiết phải đẹp hay tốt, nhưng những gì có thể khám phá hay hiểu rõ được thì đó là Chân Lý (Sự Thật).

Sức nóng của lửa là có Thật, là Chân Lý. Vật gì tiếp xúc với lửa sẽ bị đốt cháy hay nóng lên. Sức nóng của lửa này là Sự Thật, là Chân Lý.

Như các bạn đã biết, Sự thật hay Chân Lý thứ hai trong Tứ Diệu Đế là Ái Dục. Ái Dục là một tâm sở bất thiện; nhưng theo Phật Giáo, Ái Dục cũng là Chân Lý. Như vậy, trong Phật Giáo Chân Lý (Sự Thật) không nhất thiết phải đẹp hay tốt. Chân Lý (Sự Thật) có thể tốt hay xấu, thiện hay ác.

Người ta thường nói "chỉ có một Sự Thật", "chỉ có một Chân Lý", và mỗi vị giáo chủ diễn tả Sự Thật theo một cách riêng, khác nhau. Nhưng trong Phật Giáo



không phải chỉ có một sự thật mà có Bốn Sự Thật. Bốn Sự Thật này gọi là Bốn Sự Thật "Cao Quý" hay "Bốn Chân Lý Cao Thượng".

Nghĩa thứ nhất của Chân Lý Cao Thượng:

Được gọi là cao thượng vì những Chân Lý này được khám phá, được chứng ngộ hay **được xuyên thấu bởi những bậc cao thượng**. Trong Phật giáo những ai đạt đạo quả được gọi là bậc cao thượng hay thánh thiện. Đó là Đức Phật Toàn Giác, Đức Phật Độc Giác hay A La Hán, kể cả những vị đạt đạo quả thấp hơn. Bốn Chân Lý được Đức Phật dạy dỗ mệnh danh là cao thượng vì **được hiểu rõ, được chứng ngộ hay được xuyên thấu bởi những bậc cao thượng**. Thật vậy, khi trở thành bậc thánh là các vị ấy đã chứng ngộ bốn Chân Lý Cao Thượng. Chúng ta dùng chữ cao thượng ở đây để chỉ cho những ai đang cố gắng trở thành bậc cao thượng. Tóm lại, được gọi là cao thượng vì những Chân Lý này được khám phá, được chứng ngộ hay **được xuyên thấu bởi những bậc cao thượng**.

Nghĩa thứ hai của Chân Lý Cao Thượng:

Được gọi là cao thượng vì những Chân Lý này là **Chân Lý của bậc thánh, bậc cao thượng. Bậc thánh ở đây có nghĩa là Đức Phật**. Vậy, đây là Chân Lý của Đức Phật. Có nghĩa là **Chân Lý được Đức Phật khám phá hay tìm ra**. Nhờ Đức Phật khám phá ra Bốn Chân Lý Cao Thượng này, và đem ra dạy dỗ mà những người khác chứng ngộ được Chân Lý này.

Nghĩa thứ ba của Chân Lý Cao Thượng:

Được gọi là cao thượng vì những Chân Lý này **giúp cho người chứng ngộ trở thành bậc thánh cao thượng**. Chân Lý này cao thượng vì có khả năng tạo nên người cao thượng, hoặc người nào chứng ngộ Chân Lý này sẽ trở thành cao thượng.

### **Chân Lý Cao Thượng:**

Có bốn Chân Lý Chân Lý Cao Thượng. Trước tiên tôi muốn các bạn biết tên của Bốn Chân Lý Cao Thượng này bằng tiếng Pāli.

Chân Lý đầu tiên là Dukkha sacca.

Chân Lý thứ hai là Samudaya sacca.

Chân Lý thứ ba là Nirodha sacca.

Và Chân Lý thứ tư là Dukkha nirodho gāmini padipadā sacca

## 1. Chân Lý đầu tiên: Dukkha

Dukkha thường được dịch là khổ. Nhưng chữ khổ không thể diễn tả trọn vẹn nghĩa của từ Dukkha. Chú Giải giải thích rằng: Trong chữ Dukkha do hai chữ 'du' và 'kha' ghép lại. Chữ 'du' có nhiều nghĩa và chữ 'kha' cũng có nhiều nghĩa. Trong sách Thanh Tịnh Đạo chữ 'du' có nghĩa là ti tiện hay hạ liệt, không giá trị. Và 'kha' có nghĩa là trống không. Cái gì ti tiện, hạ liệt, cái gì trống không là 'dukkha'. Tại sao gọi hạ liệt vì nó gây ra nhiều hiểm nguy và đau khổ. Nó trống rỗng có nghĩa là nó trống vắng một thực thể trường cửu, trống vắng sự tốt đẹp, trống vắng sự vững bền, trống vắng niềm vui và lạc thú. Bởi vậy nó được gọi là 'dukkha', có nghĩa là cái gì vừa **hạ liệt vừa trống rỗng**.

Nhưng Chú Giải khác đã giải thích: 'Du' có nghĩa là khó, và 'kha' có nghĩa là chịu đựng. Dukkha là cái gì **khó chịu đựng**. Nghĩa này có vẻ dễ hiểu, bởi vì mỗi lần nghe chữ dukkha ta hiểu được đó là những gì làm ta đau đớn và khổ sở. Rồi bạn, khi thực hành, cũng sẽ hiểu, theo định nghĩa của Đức Phật, những gì ta gọi là 'hạnh phúc' cũng là dukkha vì chúng không bền vững. Như vậy, chúng ta hiểu dukkha là: ***cái gì ti tiện, hạ liệt và trống rỗng hay cái gì khó chịu đựng***.

## 2. Chân Lý thứ hai: Samudaya

Samudaya hay dukkha samudaya: Samudaya do ba chữ ghép lại. 'sam', 'u', và 'aya'. 'Aya' có nghĩa là nguyên nhân, 'u' là khởi sinh, 'sam' là cùng đến hay phối hợp với cái gì. Như vậy, samudaya có nghĩa là **tạo nhân và phối hợp với những điều kiện khác làm khởi sinh sự đau khổ**. Điều quan trọng ở đây là phối hợp với những điều kiện khác. Phần lớn chúng ta nghĩ nguyên nhân của đau khổ là gì? Tham Ái, phải không? Đúng vậy. Nhưng Tham Ái không phải là nguyên nhân duy nhất của đau khổ. Có những nguyên nhân hay điều kiện khác nữa, nhưng Tham Ái là nguyên nhân quan trọng hay vượt trội nhất trong số những nguyên nhân đó; bởi vậy, ta nói Tham Ái là nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ. Tham Ái không khởi sinh một mình mà cùng khởi sinh với một tâm sở khác. Đó là Vô Minh, và cộng thêm những yếu tố khác nữa. Khi Tham Ái hợp với Vô Minh và những yếu tố khác thì gây ra dukkha. Nghĩa của chữ samudaya

phải được hiểu như vậy. Nó phối hợp với những điều kiện khác tạo nhân hay khiến cho đau khổ khởi sinh.

### 3. Chân Lý thứ ba: **Dukkha nirodha**

Chân Lý thứ ba là Chân Lý về sự chấm dứt khổ. Tiếng Pāli là dukkha nirodha hay chỉ là nirodha. Chữ nirodha gồm hai chữ 'ni' và 'rodha'. Chữ 'ni' có nghĩa là 'không' hay 'vắng mặt', chữ 'rodha' có nghĩa là ngục tù, hay giam hãm. 'Ngục tù' hay 'giam hãm' ở đây có nghĩa là ngục tù hay giam hãm trong vòng luân hồi tái sinh. Vậy nirodha có nghĩa là không bị ngục tù hay giam hãm trong vòng luân hồi tái sinh. Đây là một nghĩa của chữ 'nirodha'. Theo nghĩa được ghi trong Chú Giải thì Chân Lý thứ ba là: **Chân Lý Giác Ngộ về sự vắng bóng ngục tù của luân hồi tái sinh (samsāra)**. Điều này có nghĩa là khi Giác Ngộ Niết Bàn thì sẽ không còn luân hồi sinh tử trong tương lai. Như vậy Chân Lý thứ ba là Niết Bàn hay Diệt (nirodha).

Một nghĩa nữa được Chú Giải đề cập đến là: Chân Lý thứ ba chỉ có nghĩa đơn thuần là nirodha, có nghĩa là **không khởi sinh nữa trong tương lai**. Đôi khi chúng ta dịch là đoạn diệt. Đoạn diệt có nghĩa là không còn khởi sinh trong tương lai. Khi một người Giác Ngộ và loại trừ phiền não thì những phiền não này không còn khởi sinh trong tương lai. Như vậy, nirodha có nghĩa là không còn khởi sinh trong tương lai, là Diệt, tức là diệt phiền não và không còn khởi sinh trong tương lai, Chân Lý thứ ba là Niết Bàn. "Niết Bàn" hay "diệt phiền não" là đối tượng của tâm Giác Ngộ, tâm này khiến phiền não không còn phát sinh trong tương lai.

### 4. Chân Lý thứ tư: **Dukkha nirodho gāmini patipadā sacca**

Chân Lý thứ tư là Bát Chánh Đạo hay tám yếu tố của Đạo. Vào lúc Giác Ngộ Đạo Tâm khởi sinh và tám yếu tố này đi kèm với đạo tâm. Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, và tám yếu tố này cũng lấy Niết Bàn làm đối tượng. Lấy Niết Bàn làm đối tượng, có nghĩa là Đạo Tâm chạy đến đối tượng Niết Bàn. Như vậy, Đạo hay sự thực hành hướng đến hay chạy đến chỗ chấm dứt đau khổ, tức đến Niết Bàn, được gọi là 'dukkha nirodha gāminī pātipadā'. Như vậy thực ra Chân Lý thứ tư là Chân Lý chứng ngộ Chân Lý thứ ba, Chân Lý thứ tư này lấy chân lý thứ ba (Niết Bàn hay chấm dứt đau khổ) làm đối tượng. Như vậy, không phải Đạo đã dẫn đến chỗ chấm dứt đau khổ mà đạo lấy sự chấm dứt đau khổ làm đối tượng.

Đây là những ý nghĩa được ghi trong Chú Giải. Tôi nghĩ sự hiểu biết ý nghĩa của chữ bốn Chân Lý Cao Thượng như vậy có thể giúp chúng ta hiểu biết thấu đáo bốn Chân Lý Cao Thượng hơn. Sau khi đã hiểu ý nghĩa của chữ bốn Chân Lý Cao Thượng, chúng ta có thể gọi bốn Chân Lý Cao Thượng này bằng những tên thường dùng: **Chân Lý về sự khổ, Chân Lý về nguyên nhân của sự khổ, Chân Lý về sự chấm dứt khổ và Chân Lý về con đường đi đến nơi dứt khổ.**

Bốn Chân Lý này thật quan trọng. Trước tiên, Đức Phật đã khám phá ra bốn Chân Lý Cao Thượng này. Bốn Chân Lý Cao Thượng này không phải do Đức Phật sáng tạo ra. Thật vậy, khi không có những vị Phật xuất hiện trên thế gian thì bốn Chân Lý này bị che kín trong lớp vô minh dày đặc. Khi Đức Phật xuất hiện, Ngài khám phá, xuyên suốt, và làm hiển lộ bốn Chân Lý này. Do khám phá, xuyên suốt, chứng ngộ bốn Chân Lý này, Ngài trở thành một vị Phật. Sau đó, Đức Phật làm hiển lộ bốn Chân Lý này cho thế gian. **Như vậy Bốn Chân Lý Cao Thượng không phải được Đức Phật sáng tạo ra, nhưng Đức Phật đã khám phá ra và dạy dỗ cho chúng sinh.**

Đức Phật không nhờ vào ai để khám ra Bốn Chân Lý Cao Thượng này. Điều này có nghĩa là Đức Phật không nhờ sự trợ giúp của ai, cũng không nhờ ai dạy dỗ để tìm ra Bốn Chân Lý Cao Thượng này. Ngài tự mình khám phá, và chỉ dựa vào chính mình mà thôi. Trong bài Pháp đầu tiên, chúng ta thấy có câu: **"Trong Giáo Pháp ta chưa từng nghe trước đây"**. Câu này có nghĩa là trước khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, không chúng sinh nào biết được Bốn Chân Lý Cao Thượng này, và Đức Phật đã thuyết Bốn Chân Lý Cao Thượng trong bài Pháp đầu tiên.

Đúng hai tháng sau ngày chứng ngộ đạo quả, Đức Phật dạy bài pháp đầu tiên cho năm thầy Kiều Trần Như. Trong bài pháp đầu tiên này, Đức Phật dạy Bốn Chân Lý Cao Thượng. Như vậy, chúng ta hiểu rằng: Bốn Chân Lý Cao Thượng thật là quan trọng. Đây là một phần quan trọng trong giáo pháp của Đức Phật vì Đức Phật, trong bài pháp đầu tiên, đã dạy phần này trước cho năm người học trò của Ngài.

Bốn Chân Lý Cao Thượng thật là quan trọng bởi vì phải chứng đắc Bốn Chân Lý Cao Thượng này mới Giác Ngộ. Đức Phật đã dạy: **"Vì không liễu ngộ, không xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng này mà ta và các con lang thang**

***lâu dài trong vòng luân hồi sinh tử***". Như vậy, Đức Phật đã dạy rõ ràng rằng: Vì không liễu ngộ, không xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng này nên Ngài và các học trò của Ngài đã luân lưu trong vòng luân hồi này trong nhiều thời gian lâu dài. Bởi vì không thể nào đạt thành đạo quả mà không liễu ngộ, hay không trực tiếp, bằng trí tuệ, thấy rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng. Bốn Chân Lý Cao Thượng này thật là quan trọng.

Đức Phật hiểu biết thấu đáo, và chứng ngộ Bốn Chân Lý Cao Thượng này nên Ngài đã tuyên bố một cách xác quyết rằng: **"Chỉ có Bốn Chân Lý Cao Thượng, không nhiều hơn, cũng không ít hơn. Và không ai, ngoài Đức Phật có thể dạy Bốn Chân Lý Cao Thượng này"**. Có thể dạy, có nghĩa là có thể khám phá ra, và có thể dạy cho chúng sinh. Như vậy, Bốn Chân Lý Cao Thượng quan trọng cả về hiểu biết lẫn chứng ngộ.

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu sâu hơn về Bốn Chân Lý Cao Thượng. Chúng ta sẽ theo lời giảng giải của chính Đức Phật. Bạn có thể tìm thấy lời giảng giải này trong bài kinh đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân hay trong kinh Đại Niệm Xứ.

1. Đức Phật gọi **Chân Lý đầu tiên là Chân Lý Cao Thượng về sự khổ**. Sinh là khổ, già là khổ, đau là khổ, chết là khổ, lo âu phiền muộn là khổ, uất ức than khóc là khổ, khổ thân, khổ tâm, thất vọng là khổ, gần người hay vật không thương là khổ, xa người hay vật thương yêu là khổ, mong muốn không được là khổ, tóm lại "Ngũ Uẩn thủ" là khổ. Đây là những điều Đức Phật giảng giải.

Chúng ta hãy xét từng điểm một.

**Đức Phật dạy sinh là khổ.** 'Sinh' có nghĩa là hoài thai trong bụng mẹ, hoài thai thành con người. Sinh là khổ bởi vì đó là mầm mống, là nguyên nhân của mọi đau khổ mà chúng ta gặp trên cõi đời. Vì sinh ra làm người nên chúng ta phải già, đau chết, lo âu phiền muộn, uất ức than khóc v.v... **Bởi vậy, Đức Phật nói sinh là khổ.**

**Già là khổ.** Chúng ta không muốn già, chúng ta muốn được trẻ hay ít nhất được người khác nhìn thấy mình trẻ. Dù chúng ta có thiết tha mong muốn không bị già, thiết tha mong muốn được trẻ trung hay muốn được người nhìn thấy mình trẻ trung. Nhưng ngày qua ngày chúng ta trở nên già nua, phút qua phút chúng ta trở nên già nua, giây qua giây chúng ta trở nên già nua. Như vậy, già là điều chúng ta không muốn, nhưng chúng ta phải chịu. **Bởi vậy già là khổ.**

**Đau là khổ.** Chúng ta không muốn bị bệnh. Nhưng không ai tránh khỏi bệnh tật được. Bị bất kỳ một bệnh gì cũng khổ. Bởi vậy, **bệnh là khổ.**

**Chết là khổ.** Chúng ta không muốn chết. Chúng ta sợ chết. Nhưng một ngày nào đó ta phải đối diện với cái chết. Không ai có thể tránh khỏi cái chết. Bởi vậy, chết là khổ.

**Lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, thất vọng, xuống tinh thần, khổ thân, khổ tâm v.v... là khổ.** Ai cũng biết điều này, khỏi phải nói nhiều.

**Gần người hay vật không thương là khổ.** Đây cũng là điều không khó khăn để hiểu. Khi phải sống với người không ưa thích, chúng ta khổ. Nếu có vật gì mà ta không thích, chẳng hạn như làm chủ một chiếc xe mình không ưa thích mà phải lái chiếc xe đó hoài thì bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Đó là bạn đang khổ.

**Xa người và vật thương yêu.** Nếu phải xa rời những gì mình thương yêu, quý mến, chẳng hạn như xa chiếc xe mới, xa căn nhà mới hay xa một thứ gì đó thì bạn cũng đau khổ.

**Mong muốn điều gì mà không được cũng là khổ.** Muốn có cái gì đó mà không được thì đau khổ. Đó là sự hiểu biết về khổ một cách hời hợt, bề mặt. Một sự hiểu biết sâu xa hơn về khổ, về câu: **"Không đạt được cái gì mình muốn là khổ"** có nghĩa sâu xa hơn: Chẳng hạn, như chúng ta không muốn bị già, chúng ta không muốn bị bệnh, chúng ta không muốn bị chết, nhưng những điều đó xảy ra ngoài ý muốn của chúng ta, thế là chúng ta khổ.

Đức Phật dùng những chữ trên để giảng giải về Chân Lý Cao Thượng thứ nhất, Chân Lý Cao Thượng về sự khổ. Đây là Chân Lý mà chúng ta có thể hiểu một cách dễ dàng. Không ai có thể chối bỏ những đau khổ này.

Có những khía cạnh đau khổ khác trong Chân Lý thứ nhất, được Đức Phật giảng trong phần cuối của Chân Lý này, đó là: **Tóm lại, "Ngũ Uẩn thủ" là khổ.** Đây là câu nói mà ít người hiểu rõ nghĩa. Chúng ta dễ dàng chấp nhận sinh là khổ, già là khổ... lo âu phiền muộn, uất ức, than khóc v.v... là khổ. Nhưng chúng ta không thể dễ dàng chấp nhận câu cuối cùng: "Tóm lại, 'Ngũ Uẩn thủ' là khổ".

Đôi lúc chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Chẳng hạn như, lúc còn là một thanh niên trẻ, bạn hưởng thụ một số lạc thú của thế gian. Phải chăng đó là niềm vui? Đó là

hạnh phúc? Hay không phải là hạnh phúc? Đối với Đức Phật hạnh phúc cũng là dukkha. Đức Phật dạy: Hầu hết chúng sinh đều là tập hợp của Ngũ Uẩn: **Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn**. Hầu như tất cả Ngũ Uẩn là đối tượng của sự nắm giữ, dính mắc. Trong câu cuối:

*"Tóm lại, Ngũ Uẩn Thủ (Năm Uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ) là khổ",* câu này Đức Phật muốn dạy chúng ta rằng: mọi sự vật trên thế gian là khổ. Những gì chúng ta nghĩ là hạnh phúc, dưới mắt phân tích của Đức Phật đều là khổ.

Tại sao Đức Phật nói mọi sự vật trên thế gian là khổ?

Bởi vì Đức Phật dạy **"Tất cả những gì Vô Thường là Dukkha"**.

Như vậy những gì bị luật Vô Thường chi phối đều là Dukkha. Dầu cho chúng ta có dịch Dukkha là đau khổ hay không, thì những gì Vô Thường đều là Dukkha. Cơ thể chúng ta là thường hay Vô Thường. Cơ thể chúng ta là Vô Thường, nó không tồn tại lâu dài. Tư tưởng của chúng ta, những cảm nghĩ của chúng ta vừa đến lại đi ngay. Bởi vậy, những gì ta cho là hạnh phúc cũng đều đến và ra đi mau chóng. Bạn hưởng thụ cuộc đời, hưởng thụ dục lạc thế gian, nhưng những dục lạc này cũng không tồn tại lâu dài. Chúng đến rồi đi, bởi vì chúng Vô Thường. Chúng có khởi đầu và có chấm dứt nên chúng là Dukkha.

Đó là lý do tại sao chúng ta phải hiểu chữ dukkha là cái gì hạ liệt và trống rỗng theo tinh thần của Chú Giải. Nó hạ liệt vì nó là sào huyệt, là chỗ trú ngụ của vô số hiểm nguy. Nó trống rỗng vì nó không phải là một thực thể trường tồn; nó không có linh hồn, không có tự ngã.

Chúng ta phải hiểu Chân Lý thứ nhất qua hai mức độ - mức độ thông thường và mức độ triết lý cao thâm hơn. Chỉ khi nào hiểu dukkha theo hai mức độ này, mới có thể nói rằng: chúng ta hiểu Chân Lý Cao Thượng thứ nhất, và lúc đó chúng ta mới có thể chấp nhận dukkha có mặt khắp mọi nơi.

Hiểu dukkha theo nghĩa này không làm chúng ta xuống tinh thần hay bi quan đâu. Nhiều người nói rằng: họ không thích Phật giáo vì Phật giáo nói đến dukkha quá nhiều. Nhưng giống như trường hợp vị thầy thuốc cho bệnh nhân biết rằng: người đó bị bệnh. Khi vị thầy thuốc khám thấy bệnh nhân bị bệnh, vị này sẽ nói: Bạn bị bệnh này, bệnh kia v.v... Chúng ta không thể trách vị thầy thuốc bi quan hay muốn làm cho bệnh nhân xuống tinh thần; bởi vì đó là một sự kiện thực tế.

Chúng ta chẳng khác nào những người bị bệnh, Đức Phật là vị thầy thuốc. Sau khi tìm thấy bệnh của chúng ta, Đức Phật nói: "Các con bị bệnh dukkha". Đó là Đức Phật nói ra một sự kiện thực tế, chứ không phải để làm cho chúng ta lo âu, phiền muộn, xuống tinh thần.

Nếu chúng ta hiểu nghĩa câu cuối của Đức Phật nói về dukkha rằng: "Ngũ Uẩn thủ" là khổ thì chúng ta sẽ hiểu và chấp nhận thế gian này thật sự là dukkha. Căn cứ vào câu cuối cùng trong Chân Lý Cao Thượng thứ nhất, chúng ta nên hiểu cuộc đời chính nó là dukkha, hay cuộc đời tương đồng với dukkha. **Khi nói đến cuộc đời có nghĩa là ta nói đến dukkha, và khi nói đến dukkha có nghĩa là ta nói đến cuộc đời.**

2. Tiếp theo, Đức Phật chỉ cho thấy nguồn gốc của dukkha. Đức Phật nói nguồn gốc của dukkha là Tham Ái. Tham Ái ở đây bao gồm cả Tham Ái, dính mắc, tham lam, tham dục, luyến ái, thèm khát v.v... có nghĩa là tất cả mọi trạng thái tâm khởi sinh cùng với Tham Ái. Tóm lại, Đức Phật chỉ ra **Tham Ái là nguồn gốc của đau khổ, nguồn gốc của dukkha.**

Đức Phật giải thích rằng: Tham Ái này làm khởi sinh tâm tái sinh mới. Tái sinh là đời sống. Tái sinh là khởi đầu của đời sống. Tái sinh là đời sống. Đời sống là tái sinh. Vậy đời sống tái sinh này là dukkha. Ở đây Đức Phật dạy rằng: Tham Ái làm khởi sinh sự tái sinh mới. Cũng chẳng khác nào nói rằng: Tham Ái làm khởi sinh hay đem lại dukkha.

Đức Phật cũng nói rằng: Tham Ái này đã gắn bó với vui thú và thèm khát. Thật ra, vui thú và thèm khát chính chúng là Tham Ái. Như vậy, Tham Ái, vui thú, thèm khát, dính mắc, tham lam v.v... đều là Tham Ái cả.

Đức Phật cũng dạy:

"Tham Ái luôn luôn truy tìm những lạc thú mới chỗ này, chỗ kia".

Chỗ này, chỗ kia - có nghĩa là trong kiếp sống này, trong kiếp sống kế tiếp hay trong các kiếp sống sau nữa. Chúng ta biết rằng: tâm tái sinh đầu tiên của đời sống đồng hành với "Tham Ái vào đời sống". Bất kỳ tái sinh vào chỗ nào, ngay cả tái sinh vào địa ngục - tâm tác động đầu tiên của đời sống cũng gắn bó với "Tham Ái vào đời sống". Như vậy Tham Ái luôn luôn ham thích hưởng lạc thú "chỗ này chỗ kia".



Có ba loại Tham Ái được nói đến trong bài pháp đầu tiên, và cũng được nói đến trong những bài pháp khác. **Nguồn gốc của Dukkha là Tham Ái**, ở đây Đức Phật nói Tham Ái làm khởi sinh tâm tái sinh mới v.v... điều này có nghĩa là tâm tái sinh hiện tại là kết quả của Tham Ái trong quá khứ, và Tham Ái hiện tại sẽ là nguyên nhân của tái sinh trong tương lai. Bằng cách này chúng ta cần hiểu Chân Lý Cao Thượng thứ hai.

Một cách khác để hiểu Chân Lý thứ hai là hãy xem xét hiện trạng trong đời sống hiện tại để có thể thấy rằng: Tham Ái gây ra đau khổ. Chúng ta thường nghe tin tức về tai nạn máy bay. Nhiều người bị chết trong những tai nạn này. Khi nghe tin tức như vậy chúng ta đau khổ được bao nhiêu, đến mức độ nào. Có thể chúng ta đau khổ chút xíu thôi, và chúng ta có thể nói: "Ô! tội Nghiệp quá!" hoặc một vài câu tương tự như thế. Có thể chúng ta không đau khổ lắm. Nhưng nếu trong số những nạn nhân đó có một người bạn của chúng ta, chúng ta sẽ đau khổ nhiều hơn. Nếu trong tai nạn đó có thân nhân của chúng ta hoặc có một người rất thân yêu của chúng ta thì sẽ như thế nào? Chúng ta sẽ đau khổ vô cùng. Như vậy, thật ra đau khổ của chúng ta không phải gây ra bởi sự chết của một con người, nhưng gây ra bởi sự luyến ái dính mắc mà ta có trên người đó. Càng luyến ái người đó, ta càng đau khổ hơn. Như vậy, thủ phạm thật sự ở đây là "Tham Ái, dính mắc"; nói cách khác đau khổ sinh ra bởi vì "Tham Ái, dính mắc vào người đó" chứ không phải đau khổ sinh ra do "sự chết" hay "sự mất" người đó.

Tương tự như vậy, đối với những vật ta đặt nhiều giá trị vào vật đó quá thì khi vật đó mất đi ta sẽ đau khổ. Nhiều khi một vật không đắt giá bao nhiêu, nhưng nếu chúng ta đặt quá nhiều giá trị tình cảm trong đó, ta trân quý nó quá, ta luyến ái nó quá thì khi vật đó mất đi, hay bị hư hại chúng ta sẽ đau khổ rất nhiều. Như vậy, vì chúng ta đã đặt nhiều luyến ái, nắm giữ, nhiều giá trị tình cảm vào nó nên chúng ta mới đau khổ. Do đó, sự đau khổ của chúng ta không phải gây ra bởi sự mất mát đồ vật đó, nhưng bởi sự Tham Ái dính mắc mà chúng ta đặt vào đồ vật đó.

Nếu hiểu theo cách này, chúng ta có thể hiểu được rằng: Tham Ái, dính mắc là nguyên nhân của đau khổ. Sự giải thích của Đức Phật còn sâu xa hơn những gì chúng ta hiểu nhiều. Đức Phật dạy rằng: Tham Ái làm khởi sinh sự tái sinh mới. Bây giờ, tất cả chúng ta đều dính mắc vào đời sống của mình. Chúng ta không muốn chết. Chúng ta dính mắc vào đời sống của mình cho đến giây phút cuối

cùng. Như vậy, sự dính mắc mạnh mẽ vào đời sống có sức mạnh, có tiềm năng tạo nên một đời sống khác. Chúng ta dù chết ở đây, nhưng Tham Ái chúng ta tạo ra sẽ làm phát khởi một sự sinh khác trong tương lai. Như vậy tái sinh trong tương lai thực ra là kết quả của Tham Ái trong đời sống hiện tại.

Thật vậy, Đức Phật và những vị có thần thông có thể nhớ lại kiếp trước hoặc có thể thấy rõ chúng sinh chết từ kiếp sống này và tái sinh vào một kiếp sống khác, thấy rõ Tham Ái làm phát khởi một sự tái sinh mới. Chỉ những vị này mới có thể thấy rõ. Chúng ta đã nghe những lời dạy của Đức Phật, suy xét chín chắn và đem ra thực hành nên chúng ta hiểu và tin rằng: Tham Ái làm phát khởi một sự tái sinh mới.

Đức Phật dạy có ba loại Tham Ái. Các bạn nên quen thuộc với ba từ này bằng tiếng Pāli. Nếu không hiểu rõ ba từ này thì dễ có sự hiểu lầm. Ba loại Tham Ái đó là: **kāmatanḥā (Dục Ái), bhavatanḥā (Hữu ái), và vibhavatanḥā (Vô hữu ái).**

\*Kāmatanḥā (Dục ái): Có nghĩa là Tham Ái do luyến ái vào sự vật. Đó là Tham Ái vào những đối tượng đáng ưa thích: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, và những đối tượng của tâm.

**Tóm lại Tham Ái, dính mắc vào những đối tượng vừa lòng, toại ý là Kāmatanḥā (Dục ái)**

\*Bhavatanḥā (Hữu ái): Chữ "bhava" có nghĩa là có mặt (hiện hữu) hay trở thành. Nhưng chữ bhava ở đây theo Chú Giải không chỉ có nghĩa là hiện hữu hay trở thành, nhưng là **tà kiến**, hay **hiểu biết sai lầm**. Hiểu biết sai lầm rằng: chúng sinh là thường còn, hay quan niệm rằng: có một cái ngã hay linh hồn thường còn. Như vậy bhava ở đây có nghĩa là "thường kiến", cho rằng: sự vật là thường còn, sự vật là vĩnh hằng. Tham Ái đi liền với quan kiến sai lầm loại này là bhavatanḥā. Như vậy, bhavatanḥā không có nghĩa là Tham Ái vào hiện hữu hay trở thành. Bởi vì Tham Ái vào hiện hữu hay trở thành bao gồm trong loại Tham Ái thứ nhất, kāmatanḥā. Bhavatanḥā ở đây có nghĩa là tham ái phối hợp hay đi kèm với thường kiến. Bạn có thể có quan niệm rằng: sự vật là thường còn, sự vật là vĩnh hằng.

**Tóm lại Tham Ái, dính mắc phối hợp hay đi kèm với thường kiến là bhavatanḥā (Hữu ái)**

\*Vibhavataṇhā (Vô hữu ái): là quan kiến cho rằng: chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì trong tương lai. Chúng sinh trở thành hư vô sau khi chết, trong tương lai không còn chúng sinh ấy nữa. Tham Ái đi liền với quan kiến sai lầm loại này là vibhavataṇhā. Như vậy, **Tham Ái đi liền với hay phôi hợp với đoạn kiến hư vô là vibhavataṇhā (Vô hữu ái).**

Nhiều người dịch vibhavataṇhā là Tham Ái vào "tự ngã hư vô" hay "linh hồn hư vô". Dịch như vậy là một sai lầm tai hại. Có lần nọ tôi đưa một cuốn sách cho một thanh niên. Một tuần sau vị này gặp tôi và nói: "Phật giáo chấp nhận tự sát". (Vị này nói vậy vì hiểu lầm Phật giáo chủ trương "linh hồn hư vô"). Tham Ái đi liền với, hay phôi hợp với đoạn kiến hư vô được nói đến trong bài kinh này **không phải là Tham Ái vào linh hồn hay tự ngã hư vô, nhưng Tham Ái đi liền hay phôi hợp với quan kiến này.**

Như vậy, có ba loại Tham Ái được Đức Phật giảng giải trong chân lý thứ hai này:

**Kāmatāṇhā (Dục ái):** Tham Ái do luyến ái vào sự vật, là Tham Ái vào những đối tượng đáng ưa thích: hình sắc, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, và những đối tượng của tâm.

**Bhavataṇhā (Hữu ái):** Tham Ái đi kèm với **Thường kiến**, hiểu biết sai lầm rằng: chúng sinh là thường còn, hay có một cái ngã hay linh hồn thường còn hay vĩnh hằng.

**Vibhavataṇhā (Vô hữu ái):** Tham Ái đi liền với **đoạn kiến**, cho rằng: chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì trong tương lai.

Trở lại câu chuyện về vị thầy thuốc. Một vị thầy thuốc thông minh trí tuệ không dừng ở chỗ tìm ra căn bệnh mà còn phải tìm ra nguyên nhân của căn bệnh hay nguyên nhân gây ra bệnh nữa. Cũng vậy, đầu tiên Đức Phật khám phá ra chúng sinh trên thế gian này có bệnh đau khổ. Nhưng Ngài không dừng lại ở đây. Ngài tìm ra nguyên nhân hay nguồn gốc của căn bệnh. Sau khi tìm ra nguyên nhân hay nguồn gốc của căn bệnh, vấn đề tiếp theo là bệnh này có thể chữa lành được không? Cũng vậy, sau khi khám phá ra chúng sinh trên thế gian này có bệnh đau khổ, và nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ này là tham ái; chúng ta cần biết thêm là đau khổ này có thể chấm dứt được không, bệnh đau khổ này có thể chữa trị được không?

3. Đức Phật chẳng khác nào một vị thầy thuốc. Vị thầy thuốc bắt mạch, tìm ra bệnh, rồi tìm ra nguồn gốc hay nguyên nhân của căn bệnh. Đức Phật chẩn đoán và tìm ra bệnh của chúng sinh, biết bệnh của chúng sinh là đau khổ, và đau khổ này có nguyên nhân là Tham Ái.

Khi biết được nguyên nhân của bệnh rồi, người bệnh muốn biết bệnh này có chữa được không. May mắn thay, bệnh này chữa được. Như vậy, để an ủi những người đang chán ngán, mệt mỏi với khổ và nguyên nhân khổ, Đức Phật dạy về sự chấm dứt khổ.

**Tóm lại, có phương thuốc để chữa trị bệnh khổ này; có sự chấm dứt khổ (dukkha); sự vắng bóng của khổ (dukkha); hay sự chấm dứt đau khổ, đó là Niết Bàn. Niết Bàn là Chân Lý thứ ba hay chân lý về sự chấm dứt khổ.**

Khi giảng giải về Chân Lý thứ ba, Đức Phật dạy:

**"Đây là sự hoàn toàn dập tắt hay hoàn toàn chấm dứt Tham Ái"**. Một điều lạ lùng là Đức Phật giảng giải sự chấm dứt đau khổ. Nhưng Đức Phật dạy sự chấm dứt đau khổ hoàn toàn (có nghĩa là không còn gì lưu lại), hoàn toàn diệt tắt đau khổ tức là hoàn toàn chấm dứt Tham Ái. Điều này có nghĩa là Tham Ái là nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ. Như vậy, ở đây Đức Phật đồng hóa sự chấm dứt đau khổ với sự chấm dứt Tham Ái. Bao lâu Tham Ái chưa được loại trừ thì đau khổ chưa được chấm dứt.

Khi nguyên nhân được loại trừ, thì hậu quả của nó cũng sẽ bị loại trừ. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng: **chân lý thứ ba hay sự chấm dứt đau khổ thực ra là sự chấm dứt Tham Ái**. Khi Tham Ái của người nào được loại trừ, thì người đó sẽ không còn tái sinh nữa, bởi vì Tham Ái là nguyên nhân khiến chúng sinh phải luân hồi tái sinh mãi mãi.

Chắc các bạn còn nhớ trong phần giảng giải về nguồn gốc của sự đau khổ, Đức Phật dạy rằng: Tham Ái làm khởi sinh sự tái sinh mới. Bao lâu còn có Tham Ái, dính mắc bấy lâu còn có tái sinh. Khi có tái sinh thì sẽ có già, có bệnh, có chết, có sự gắn gũi những gì mình không ưa thích, và có sự xa cách những gì mình mến yêu... Một khi còn Tham Ái thì sẽ còn tái sinh mới do Tham Ái này tạo ra.

Một khi Tham Ái bị tận diệt, cũng như dầu đã cạn thì ngọn lửa sẽ không còn. Đức Phật dạy rằng: chấm dứt dukkha là chấm dứt Tham Ái. Đức Phật dạy chấm dứt Tham Ái ở đây là "diệt tắt hoàn toàn hay chấm dứt hoàn toàn".

Tham Ái có thể bị diệt trừ trong từng sát na hay diệt trừ tạm thời. Sát na diệt trừ hay tạm thời diệt trừ không thể giúp ta hoàn toàn thoát khỏi vòng tái sinh hay hoàn toàn thoát khỏi dukkha. Ở đây Đức Phật nói "hoàn toàn diệt tắt". Vậy khi một người đắc đạo, đặc biệt là đắc quả thánh thứ tư, thì vị này hoàn toàn diệt trừ Tham Ái. Một khi Tham Ái đã được diệt trừ hoàn toàn thì Tham Ái sẽ không bao giờ khởi sinh trong tâm vị này nữa. Vị này sẽ không bao giờ cảm thấy Tham Ái hay dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời này nữa. Khi Tham Ái, nguồn gốc của dukkha bị loại trừ thì dukkha tự nó bị hủy diệt. Sự diệt tắt của dukkha hay sự diệt tắt Tham Ái là Niết Bàn.

Đức Phật dạy tiếp: Phải "**Loại trừ Tham Ái, và thoát khỏi hay không còn dính mắc vào nó nữa**". Một người được gọi là loại trừ Tham Ái khi họ thoát khỏi Tham Ái, nghĩa là họ tự do, thoát khỏi sự chi phối của Tham Ái. Thực ra, không những họ thoát ra khỏi Tham Ái mà còn thoát ra khỏi những hậu quả của Tham Ái, tức là họ thoát ra khỏi vòng luân hồi tái sinh (samsara). Đây là chân Lý thứ ba, Chân Lý chấm dứt đau khổ.

Trong một bài Pháp, Đức Phật dạy: "**Tất cả Bốn Chân Lý Cao Thượng đều có thể tìm thấy trong tâm thân dài một sải tay này**". Có nghĩa là sự chấm dứt đau khổ hay sự chấm dứt Tham Ái được thấy bởi chính chúng ta. Bởi vì Tham Ái là của chúng ta, là gia tài của chúng ta, và khi Tham Ái được hủy diệt hay bị loại trừ có nghĩa là chúng ta loại trừ Tham Ái trong chính chúng ta. Bởi thế, Đức Phật dạy: Bốn Chân Lý Cao Thượng được tìm thấy trong chính thân thể này.

Thật ra, theo Vi Diệu Pháp, Niết Bàn là một trạng thái nằm ngoài. Đó là một trạng thái nằm ngoài mà người Giác Ngộ lấy làm đối tượng hay họ Giác Ngộ Niết Bàn. Như vậy, sự Giác Ngộ Niết Bàn nằm trong chúng sinh, nhưng chính Niết Bàn, thật ra, nằm ngoài.

**Niết Bàn chỉ là sự diệt tắt đau khổ, diệt tận mọi hiện tượng có điều kiện. Khi không còn có sự khởi sinh của các hiện tượng có điều kiện, khi không còn tái sinh, người đó được gọi là chứng ngộ Niết Bàn.**

Nhiều người nghĩ rằng: Niết Bàn là cái gì đó giống như một cảnh giới hay như một nơi chốn, hay một chỗ hiện hữu nào đó mà người ta sẽ đến sau khi chết. Đó là quan niệm sai lầm về Niết Bàn. Niết Bàn chỉ là sự chấm dứt đau khổ. Như vậy, sự chấm dứt đau khổ, sự diệt tắt đau khổ, sự diệt tắt phiền não, sự diệt tắt Ngũ Uẩn thủ được gọi là Niết Bàn.

Các bạn đã từng nghe nói đến hai loại Niết Bàn. **Niết Bàn được kinh nghiệm khi người đó còn sống và Niết Bàn vào lúc vị Phật hay A La Hán tịch diệt.** Niết Bàn kinh nghiệm được lúc còn sống thực ra chỉ là sự chấm dứt Tham Ái. Khi một người đạt đến quả thánh thứ tư và chứng ngộ Niết Bàn thì người đó loại trừ mọi phiền não trong tâm, bao gồm cả Tham Ái. Sự loại trừ phiền não hay sự tận diệt phiền não được gọi là **Niết Bàn trong kiếp sống này.** Niết Bàn này có thể chứng ngộ trong kiếp sống này. Niết Bàn này có thể chứng ngộ bởi người đạt đạo quả.

Loại Niết Bàn khác được gọi là "Niết Bàn vào lúc chết của vị A La Hán". Có nghĩa là khi một vị đắc quả A La Hán, thì vị này vẫn còn có cơ thể, thân và tâm, bởi vì thân và tâm này là quả của Nghiệp quá khứ, nên vị này được gọi là **Niết Bàn trong kiếp sống này.** Bởi vì thân và tâm này là quả của Nghiệp quá khứ; những quả này vẫn còn lưu lại nơi vị A La Hán còn sống. Khi một vị A La Hán chết, những "Ngũ Uẩn quả" (hay quả biểu hiện qua thân tâm này) sẽ biến mất.

Chắc các bạn còn nhớ kinh Ratana mô tả sự Niết Bàn của vị A La Hán: **"Như ngọn đèn tắt, vị A La Hán biến mất"**. Vào lúc vị A La Hán mất thì "Ngũ Uẩn quả" hay Ngũ Uẩn còn lại do quả của Nghiệp trước đây cũng biến mất. Trường hợp này được gọi là Niết Bàn **vào lúc chết của Đức Phật và vị A La Hán.**

Tôi rất quan tâm đến loại Niết Bàn trong kiếp sống này. Và tôi không quan tâm đến những gì xảy ra sau khi Đức Phật và vị A La Hán chết. **Chúng ta có thể Giác Ngộ Niết Bàn ngay trong kiếp sống này nếu chúng ta cố gắng, nếu chúng ta có đầy đủ Ba La Mật, nếu chúng ta nỗ lực đạt đến tầng mức này.**

Tôi nghĩ rằng: Niết Bàn khi còn sống hấp dẫn hơn Niết Bàn khi đã chết của Đức Phật hay vị A La Hán. Niết Bàn khi đã chết chúng ta không biết. Niết Bàn khi còn sống là tâm thoát khỏi phiền não. Đây là một trạng thái tốt đẹp. Khi bạn thoát khỏi phiền não, bạn không còn dính mắc vào bất cứ thứ gì nữa, bạn không giận

dữ mặc dầu bị kích thích, bạn không còn bị thặng trầm, chìm nổi trong cuộc sống này, thì bạn đang hưởng Niết Bàn trong hiện tại. Đây là trạng thái mà tất cả chúng ta cần phải cố gắng đạt được ngay trong kiếp sống này, không đợi chờ đến kiếp sống nào nữa. Niết Bàn này hấp dẫn hơn Niết Bàn xảy ra sau khi chết của vị A La Hán. Bởi vậy, chúng ta hãy hướng đến mục tiêu diệt tận phiền não để nỗ lực thực hành. Đây là chân lý thứ ba.

Chân lý thứ tư là thực hành để tiến đến chỗ chấm dứt đau khổ.

Một khi bệnh nhân biết rằng: bệnh của mình sẽ được chữa khỏi, thì câu hỏi tiếp theo mà bệnh nhân muốn hỏi là:

"Tôi phải uống thuốc gì đây?"

Vị thầy thuốc sẽ pha chế thuốc cho bệnh nhân. Nếu bạn là một vị thầy thuốc đông y, bạn sẽ tìm các loại rễ hay lá thuốc để chế thuốc cho bệnh nhân. Cũng vậy, Đức Phật chuẩn bị thuốc để chữa bệnh đau khổ. Có tám vị hay tám thành phần trong thang thuốc của Đức Phật trao cho thế gian. Như vậy Chân Lý thứ tư là con đường hay phương pháp thực hành đi đến chỗ chấm dứt đau khổ.

(Theo tiếng Pāli thì phải hiểu: Đây là con đường "đi đến" Niết Bàn. "Đi đến" có nghĩa là lấy Niết Bàn làm đối tượng. Khi tâm chúng ta lấy một đề mục nào đó, ta nói tâm đi đến đề mục. Bởi thế Chú Giải nói: Đây là sự thực hành, đây là con đường đi đến chỗ chấm dứt dukkha, tức là đi đến Niết Bàn.

Đây là thuốc mà Đức Phật trao cho chúng ta để trị bệnh dukkha. Bởi vì đây là thuốc nên chúng ta phải sử dụng. Bác sĩ sẽ cho bạn thuốc. Nếu bạn không chịu uống thuốc thì bạn sẽ không lành bệnh. Cũng vậy, Đức Phật cho chúng ta thuốc, và nếu chúng ta không chịu uống, nếu chúng ta không thực hành theo lời chỉ dẫn của Ngài thì chúng ta sẽ không đạt được lợi ích của sự loại trừ phiền não.

---

Trong bốn Chân Lý Cao Thượng thì Chân Lý thứ tư là Chân Lý quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta có thể không biết về dukkha, chúng ta có thể không biết nguyên nhân của dukkha, chúng ta có thể không biết về sự chấm dứt dukkha, nhưng nếu chúng ta biết về Chân Lý thứ tư, biết về Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và thực hành thì chúng ta sẽ:

- Thấy được Khổ là Chân Lý thứ nhất.
- Loại trừ Ái Dục, nguyên nhân khổ, là Chân Lý thứ hai; và
- Chứng ngộ được Diệt, hay Niết Bàn là Chân Lý thứ ba.

Như vậy, đối với chúng ta Chân Lý thứ tư là quan trọng nhất. Giống như thuốc, chúng ta phải uống mới hết bệnh; cũng vậy, chúng ta phải thực hành để gặt hái kết quả tốt của thuốc mà Đức Phật đã ban cho chúng ta. Con đường này, hay sự thực hành này, bao gồm tám yếu tố. Sự thực hành này được gọi là "Trung Đạo". Sự thực hành này có hai tên: Majjhima Padipadā (Trung Đạo) hay Ariya Ahagika Magga (Bát Thánh Đạo).

Chúng ta đã học từng chi một của tám yếu tố này. Nếu các bạn không nhớ thì cũng đừng lo lắng, tôi sẽ nhắc lại. Thánh Đạo có tám ngành, hay tám yếu tố đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Trước khi xét đến từng yếu tố một, chúng ta hãy lấy một ví dụ để có thể dễ hiểu Bốn Chân Lý Cao Thượng. Bốn chân Lý Cao Thượng là Chân Lý Cao Thượng về Sự Khổ, Chân Lý Cao Thượng về Nguyên Nhân của Sự Khổ, Chân Lý Cao Thượng về Sự Chấm Dứt Khổ, và Chân Lý Cao Thượng về Con Đường Đến Nơi Thoát Khổ. Thanh Tịnh Đạo đã đưa ra một ví dụ như sau:

Chân Lý thứ nhất như một gánh nặng, như một vật gì nặng thật nặng. Bạn bị buộc phải mang vật rất nặng đó.

Chân Lý thứ hai như vác vật nặng lên vai. Điều này có nghĩa là bạn đặt gánh nặng lên vai. Bạn đang có dukkha. Bạn đặt gánh nặng lên vai, và vật nặng đang ở trên vai bạn.

Chân Lý thứ ba như bỏ vật nặng xuống, và bạn cảm thấy hạnh phúc. Bỏ vật nặng xuống giống như Niết Bàn.

---

Chân Lý thứ tư là phương tiện để bỏ vật nặng xuống hay chính sức mạnh và sự cố gắng của bạn để vất bỏ vật nặng đi.

Chân Lý thứ nhất như **vật nặng**.

Chân Lý thứ hai như **đặt vật nặng lên vai**.

Chân Lý thứ ba như **bỏ vật nặng xuống**.



Chân Lý thứ tư là **phương tiện để bỏ vật nặng xuống**.

Một ví dụ khác như tôi vừa nói với các bạn.

Chân Lý thứ nhất như **bệnh hoạn**.

Chân Lý thứ hai như **nguyên nhân của bệnh**.

Chân Lý thứ ba như **trị hết bệnh**.

Chân Lý thứ tư như **thuốc trị bệnh**.

Nếu bạn nhớ những ví dụ này, bạn sẽ không bao giờ quên bốn Chân Lý Cao Thượng

Một ví dụ khác nữa được đưa ra.

Chân Lý thứ nhất như  **nạn mất mùa đói kém**.

Chân Lý thứ hai như **mưa không điều hòa**. (mưa ít quá hay mưa quá nhiều cũng làm hư hại mùa màng).

Chân Lý thứ ba như **mùa màng tốt đẹp**.

Chân Lý thứ tư như **mưa tốt, hài hòa, đúng lúc, đúng thời**.

Như vậy chúng ta có thể dùng những ví dụ này để nhớ đến Bốn Chân Lý Cao Thượng.

Tôi thích nhất ví dụ thứ hai:

Bệnh,

Nguyên nhân bệnh,

Hết bệnh,

Phương tiện trị bệnh, (đó là thuốc).

Chúng ta phải hiểu là cần phải làm gì để Giác Ngộ bốn Chân Lý Cao Thượng. Đối với mỗi Chân Lý chúng ta cần có một trách vụ khác nhau để hành xử.

**Chân Lý Cao Thượng thứ nhất là Chân Lý Cao Thượng về sự Khổ cần phải hiểu biết.** Điều này có nghĩa là chúng ta phải thấy một cách rõ ràng Chân Lý

Cao Thượng thứ nhất. Qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta có thể thấy Chân Lý Cao Thượng thứ nhất một cách rõ ràng. Qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta có thể thấy Vật Chất và Tâm sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Như vậy, bạn sẽ thấy bản chất dukkha của Vật Chất và Tâm khi bạn thấy chúng sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt một thời gian lâu.

Một trong những nghĩa của chữ dukkha là bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Đó là nghĩa chính của dukkha. Như vậy, bất cứ cái gì có khởi đầu, có chấm dứt, có khởi sinh rồi hoại diệt được gọi là dukkha. Bạn sẽ thấy rõ dukkha khi bạn hành Thiền Minh Sát.

Bạn có thể ngồi và suy nghĩ về dukkha. Bạn có thể suy tư về dukkha, và bạn nghĩ rằng: bạn hiểu dukkha. Nhưng sự hiểu biết đó không phải đến từ kinh nghiệm thực hành của chính bạn. Đó chỉ là sự suy tư mà thôi. Nhưng khi bạn ngồi xuống hành thiền và tự mình thấy rõ Vật Chất khởi sinh rồi hoại diệt, sinh rồi diệt, và sau này bạn chỉ thấy có sự diệt mà thôi thì bạn sẽ thấy rõ ý nghĩa thực sự của dukkha.

Như vậy dukkha là **Chân Lý Cao Thượng thứ nhất cần phải được hiểu một cách rõ ràng.**

**Chân Lý Cao Thượng thứ hai là ái dục cần phải đoạn trừ.**

Bởi vì bao lâu chúng ta chưa đoạn trừ được Tham Ái, tức là chưa thành công trong việc làm tròn những lời dạy về chân lý thứ hai, thì chúng ta vẫn còn đau khổ. Trách vụ cần phải làm với **Chân Lý Cao Thượng thứ hai là đoạn trừ.** Một khi chúng ta có thể đoạn trừ Tham Ái thì chúng ta có thể đoạn trừ tất cả dukkha.

**Chân Lý Cao Thượng thứ ba, Niết Bàn, cần phải chứng ngộ, thấy rõ như mặt đối mặt.**

Sự chứng ngộ này chỉ đến vào lúc Giác Ngộ. Vào lúc Giác Ngộ xuất hiện một tâm mà từ trước tới nay chưa hề phát khởi kèm theo những tâm sở liên hệ; tâm này có năng lực loại trừ phiền não, và đồng thời lấy Niết Bàn làm đối tượng. Có nghĩa là tâm này thấy Niết Bàn một cách trực tiếp vào thời điểm đó.

Trước đây, chúng ta thường nói đến Niết Bàn, nhưng thật ra chúng ta chưa trực tiếp thấy rõ Niết Bàn. Chúng ta có thể nói: "Mong cho tôi thấy rõ Niết Bàn" hay một câu tương tự như vậy. Chúng ta có thể nói về Niết Bàn. Chúng ta có thể nghĩ về Niết Bàn. Nhưng đó không phải là trực tiếp thấy rõ Niết Bàn. Vào lúc Giác Ngộ, thiền sinh thực sự thấy rõ Niết Bàn, có thể nói thấy rõ Niết Bàn như mặt đối mặt. Như vậy, đối với Niết Bàn thì phải chứng ngộ, chứ không phải là loại trừ như trong Chân Lý thứ hai, cũng không phải hiểu rõ như Chân Lý thứ nhất, nhưng phải do thiền sinh thấy rõ như mặt đối mặt.

### **Chân Lý Cao Thượng thứ tư là phải phát triển hay tu tập.**

Có hai loại phát triển chúng ta sẽ xét đến sau.

Chân Lý Cao Thượng thứ tư, Chân Lý Cao Thượng về con đường đi đến nơi dứt khổ. Nói một cách chính xác thì đến nơi dứt khổ tức là đến giây phút Giác Ngộ. Giây phút Giác Ngộ là kết quả của Thiền Minh Sát. Để đạt đến giây phút Giác Ngộ, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta phát triển Bát Chánh Đạo, tám yếu tố của con đường đi đến Giác Ngộ. **Như vậy, trong thời gian hành Thiền Minh Sát, chúng ta phát triển con đường này, đây là Chân Lý Cao Thượng thứ tư.** Trên tiến trình phát triển đi đến Giác Ngộ thì tâm thiền sinh vẫn còn ở trong vòng thế tục. Nhưng vào lúc Giác Ngộ, tám yếu tố này cùng khởi sinh và mỗi yếu tố làm tròn chức năng riêng của nó, và đạt đến mức cao nhất. Chúng đạt đến tầng mức cao nhất vào lúc Giác Ngộ. Chỉ vào lúc này chúng mới được gọi là "Chân Lý Cao Thượng thứ tư". Nhưng muốn đạt đến tầng mức này thiền sinh phải qua giai đoạn "mở đầu" hay "dự bị" đó là hành Thiền Minh Sát.

**Tóm lại, nói một cách thật chân xác, Chân Lý Cao Thượng thứ tư chỉ có thể đạt được vào lúc Giác Ngộ. Và muốn Giác Ngộ thì phải qua giai đoạn "mở đầu" hay "dự bị" đó là hành Thiền Minh Sát.**

Các bạn hãy nhớ những trách vụ mà mình cần phải thực hành để thành đạt **Bốn Chân Lý Cao Thượng:**

**Chân Lý Cao Thượng thứ nhất, Khổ phải thấy.**

**Chân Lý Cao Thượng thứ hai, Ái Dục phải đoạn trừ.**

**Chân Lý Cao Thượng thứ ba, Niết Bàn phải chứng đắc.**

**Chân Lý Cao Thượng thứ tư, Đạo phải phát triển hay tu tập.**

Đây là bốn trách vụ thiên sinh phải làm tròn. Vào lúc Giác Ngộ, bốn trách vụ này hoàn thành nhiệm vụ cùng lúc, không có cái trước cái sau. Đó là **Bát Thánh Đạo**.

## BÁT CHÁNH ĐẠO

Bây giờ chúng ta hãy phân tích từng yếu tố một của Bát Chánh Đạo. Có tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo. Đó là Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

### 1. Chánh Kiến

Chánh Kiến là gì? Trước hết, chúng ta phải hiểu rằng: tám yếu tố được gọi là con đường đi đến nơi chấm dứt khổ vào lúc Giác Ngộ, vào lúc đạt đạo (magga). Như vậy Chánh Kiến có nghĩa là hiểu biết về Khổ, hiểu biết về nguyên nhân của khổ, hiểu biết về sự chấm dứt khổ, và hiểu biết về con đường đi đến nơi dứt khổ. Nhưng trong những kinh sách khác, bạn có thể hiểu Chánh Kiến bao gồm cả hiểu biết Lý Duyên Sinh (Paticca samupāda), và hiểu biết bản chất thật sự của sự vật v.v... Bởi vì Chánh Kiến bao gồm cả hai khía cạnh Thế Tục và Siêu Thế. Về Thế Tục thì Chánh Kiến bao gồm cả hiểu biết luật Nghiệp Báo, hiểu biết bản chất thật của Vật Chất và Tâm qua Thiền Minh Sát v.v... Nhưng theo nghĩa giải thích trong Kinh Đại Niệm Xứ thì Chánh Kiến là hiểu biết Bốn Chân Lý Cao thượng.

Để đạt được Chánh Kiến chúng ta cần có Chánh Tư Duy. Trước tiên chúng ta có sự tin tưởng vào luật Nghiệp Báo (Kamma). Tiếp theo, chúng ta cần có sự hiểu biết bản chất thực sự của thân và tâm, biết rằng: chỉ có thân tâm mà thôi, ngoài ra chẳng có gì nữa cả. Chúng ta phải có sự hiểu biết rằng: Vật Chất và Tâm tại mọi thời điểm đều sinh ra rồi diệt mất ngay. Như vậy, Vật Chất và Tâm là Vô Thường, là bất toại nguyện. Vào thời điểm Giác Ngộ, tức vào thời điểm chứng đạo, Chánh Kiến thấy rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng.

## 2. Chánh Tư Duy:

Hiểu biết đúng đắn về Chánh Tư Duy là một điều rất quan trọng. Chánh Tư Duy được định nghĩa là tư tưởng thoát khỏi tham, thoát khỏi sân, thoát khỏi hại hay hung bạo.

Tư tưởng thoát khỏi tham là tư tưởng không đi kèm hay phối hợp với tham muốn, khao khát, thích thú, dính mắc. Đó là tư tưởng về sự dứt bỏ, tư tưởng từ chối, tư tưởng về việc đem lại điều tốt đẹp, hạnh phúc cho người khác...

Tư tưởng thoát khỏi sân hận là tư tưởng từ ái (metta). Tư tưởng sân hận là tư tưởng phối hợp với sự ghét bỏ, muốn giết hay muốn kẻ nào đó bị giết, bị hủy diệt. Tư tưởng thoát khỏi những sân hận như thế, gọi là Chánh Tư Duy.

Tư tưởng thoát khỏi hại là tư tưởng thoát khỏi sự hung bạo, tư tưởng không muốn làm hại hay tổn thương đến người khác, tư tưởng không muốn làm người khác bị đau khổ về cơ thể như bị thương, bị đau đớn cơ thể v.v... và cũng không muốn họ bị tổn hại về tinh thần. Đây thật ra là tâm Bi (Karunā). Tư tưởng thoát khỏi sự hung bạo, không tổn thương đến người khác như thế gọi là Chánh Tư Duy.

Như vậy, Chánh Tư Duy là tư tưởng thoát khỏi chấp thủ, Tham Ái, khao khát, thích thú, dính mắc, là tư tưởng thoát khỏi thù oán, sân hận, đó là tư tưởng Từ ái (mettā), và tư tưởng thoát khỏi hung bạo hay tư tưởng Bi mẫn (karunā).

*Yếu tố Chánh Tư Duy đã hài hòa trong sự thực hành hay hài hòa với các yếu tố khác vào lúc Giác Ngộ như thế nào?*

Chú Giải, giải thích rằng: Chánh Tư Duy đã đặt tâm trên đối tượng Niết Bàn vào lúc Giác Ngộ, đưa tâm vào đề mục Niết Bàn hay đưa tâm đến chỗ lấy Niết Bàn làm đối tượng. Nếu bạn hiểu về Vi Diệu Pháp, bạn sẽ dễ hiểu những điều tôi hướng dẫn. Theo Vi Diệu Pháp, Chánh Tư Duy là tâm sở Tâm (vitakka: áp đặt hay hướng tâm vào đối tượng). Tâm sở Tâm, (vitakka) có đặc tính đưa tâm đến đối tượng. Do yếu tố Tâm mà tâm đi đến đối tượng hay tâm đưng vào đối tượng, hoặc tâm leo lên đối tượng. Như vậy, Chánh Tư Duy (hay đúng hơn Chánh Hướng Tâm) là tâm sở đưa tâm đến đối tượng. Nếu tâm sở này không đưa tâm đến đối tượng, thì tâm sẽ không kinh nghiệm được đối tượng, và do đó tâm sẽ không thấy hay hiểu biết đối tượng. Như vậy, điều thiết yếu là Chánh Tư Duy đưa

tâm đến đối tượng. Một khi tâm ở trên đối tượng thì sẽ có Chánh Kiến. Do đó, muốn cho Chánh Kiến khởi sinh thì điều thiết yếu là phải có Chánh Tư Duy (hay Chánh Hướng Tâm) đưa tâm đến đối tượng.

Như vậy, Chánh Tư Duy thật ra không có nghĩa là tư duy hay suy nghĩ; đầu cho đó là những suy nghĩ thiện như: Suy nghĩ về sự Dứt Bỏ, suy nghĩ về Từ Ái (mettā), suy nghĩ về tâm Bi Mẫn (Karunā). Trong thực hành Chánh Tư Duy là một tâm sở có khả năng đưa tâm đến đối tượng. Ngay cả trong khi đang hành thiền, nếu Chánh Tư Duy không đưa tâm đến đối tượng thì tâm sẽ không ở trên đối tượng, và tâm sẽ không biết: đây là Vật Chất, đây là Tâm, đây là khởi sinh, đây là hoại diệt v.v... Như vậy, Chánh Tư Duy hay Chánh Hướng Tâm là một yếu tố rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, hay là một yếu tố rất quan trọng trong tám yếu tố. Thật vậy, Chánh Tư Duy là một yếu tố rất quan trọng, nhờ nó mà Chánh Kiến khởi sinh; bởi thế hai tâm này tạo thành một nhóm. Đó cũng là lý do tại sao người ta nói: Chánh Tư Duy nằm trong nhóm Chánh Kiến.

### 3. Chánh Ngữ

Chánh Ngữ thật ra là ngăn ngừa Tà Ngữ, hay giữ hoặc không để Tà Ngữ phát sinh. Có bốn loại Tà Ngữ. Đầu tiên là Nói Dối, thứ hai là Nói Lời Đâm Thọc, thứ ba là Nói Lời Nói Dữ (như chửi rủa, mắng nhiếc, nói lời khinh bỉ), thứ tư là Nói Lời Vô Ích. Giữ, không cho phạm các tà ngữ này là có Chánh Ngữ. Chánh Ngữ ở đây có nghĩa là "không để cho xảy ra" hay "giữ giới". Mặc dầu được gọi là Chánh Ngữ, nhưng chúng ta phải hiểu rằng: Chánh Ngữ chỉ khởi sinh khi chúng ta giữ giới không nói dối, không nói lời đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích.

Khi chúng ta nguyện không nói dối là chúng ta giữ giới, khi chúng ta nguyện không nói lời đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích là chúng ta giữ giới. Giữ giới Chánh Ngữ có nghĩa là kiểm soát lời nói, kiểm soát miệng của mình. Chánh Ngữ là có sự kiểm soát hay thu thúc lời nói của mình. Sự kiểm soát hay thu thúc này được gọi là giới (Sīla). Giới được định nghĩa là đạo đức. Như vậy, Chánh ngữ có bản chất là giữ giới, là có đạo đức bởi vì khi giữ giới không nói dối, không nói lời đâm thọc v.v... là ta kiểm soát, thu thúc, tức là ta giữ giới (Sīla).

## 4. Chánh Nghiệp

Chánh Nghiệp có nghĩa là nguyện ngăn ngừa gìn giữ, thu thúc để không phát sinh sự sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Đó là giữ giới. Làm được như thế là bạn đã kiểm soát chính mình, kiểm soát những tác động về thân. Khi bạn tiết chế để tập tành tốt là không giết hại (bạn thu thúc không sát sinh), không lấy của không cho (đó là bạn thu thúc để không trộm cắp), hay khi bạn giữ không để phát sinh sự tà dâm là bạn đã kiểm soát các hành động về thân. Đây cũng là những hành vi mang ý nghĩa của giới luật. Như vậy, khi bạn kiểm soát không để cho thân có những hành vi sai lầm này là bạn có Chánh Nghiệp.

## 5. Chánh Mạng

Chánh Mạng có nghĩa là tránh xa những nghề nghiệp không chân chánh. Mọi người vì sự sinh sống của chính mình hay phải nuôi dưỡng gia đình nên làm các nghề nghiệp khác nhau. Sống là phải làm việc, phải có một nghề để nuôi thân. Nhưng có một số nghề nghiệp không chân chánh. Đối với nhà Sư trong khi đang mang bát để xin ăn thì Chánh Mạng là không nhận bốn món vật dụng: thực phẩm, y phục, thuốc men và chỗ ở một cách không chân chánh hay bằng phương tiện sai trái. Đối với người tại gia cư sĩ, có một số nghề nghiệp cần phải tránh để đạt được Chánh Mạng. Tránh nghề nghiệp sai lầm và làm nghề nghiệp chân chánh là có Chánh Mạng.

**Theo Vi Diệu Pháp, chúng ta phải hiểu rằng: Chánh Mạng là không vi phạm bốn giới về khẩu, ba giới về thân.** Như vậy, hành động của thân khẩu khi giữ bảy giới trên thì lúc nào thuộc Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và trong trường hợp nào thì thuộc Chánh Mạng? Khi bạn giữ một trong những giới về thân khẩu trên là bạn đang kinh nghiệm hay đang thực hành Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp. Nhưng khi bạn giữ những giới trên liên quan đến nghề nghiệp hay cách thức nuôi mạng sống của mình thì bạn thực hành Chánh Mạng.

Một người không sinh sống bằng nghề đánh cá, khi họ giữ giới không sát sinh là họ có Chánh Nghiệp. Nhưng người làm nghề đánh cá thì nghề nghiệp hay cách nuôi mạng sống của người đó là đánh cá, nếu người này nguyện hay quyết định bỏ nghề đánh cá, giữ giới không sát sinh thì người này có Chánh Mạng vì họ nuôi mạng chân chánh, không làm các nghề nghiệp không chân chánh. Như vậy,

trong hai trường hợp trên, cả hai đều tránh sát sinh, nhưng một người thì Chánh Nghiệp, một người thì Chánh Mạng.

Trong Anguttara Nikāya, Đức Phật dạy: một người đã qui y Tam Bảo không được làm năm nghề sau đây: Buôn bán khí giới, buôn bán chúng sinh (người hay súc vật), buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán thuốc độc. Khi người Phật Tử tránh năm nghề nghiệp trên là họ thực hành Chánh Mạng.

## **6. Chánh Tinh Tấn.**

Có bốn loại Chánh Tinh Tấn xét theo thiện và bất thiện.

Về bất thiện, có hai loại: bất thiện chưa khởi sinh và bất thiện đã khởi sinh.

### **a. Ngăn ngừa những tâm bất thiện chưa khởi sinh.**

Loại thứ nhất là những tâm bất thiện chưa bao giờ khởi sinh trong tâm ta ngay trong kiếp sống này, hoặc đối với một số đối tượng thì tâm bất thiện chưa bao giờ khởi sinh. Loại tâm bất thiện này được gọi là "những tâm chưa bao giờ khởi sinh". Chúng ta phải có tinh tấn với những tâm bất thiện chưa khởi sinh này. Tâm bất thiện này chưa bao giờ khởi sinh trong chúng ta, nhưng chúng ta có thể thấy hoặc có thể biết những tâm bất thiện này khởi sinh trong người khác. Thấy tâm bất thiện khởi sinh trong người khác, chúng ta có thể nghĩ: "Ô! Ta không để cho những tâm bất thiện này khởi sinh trong tâm ta. Ta sẽ cố gắng tránh xa những tâm bất thiện này". Một người tinh tấn như vậy được gọi là tinh tấn không để khởi sinh những bất thiện pháp chưa khởi sinh.

### **b. Loại trừ những bất thiện pháp đã khởi sinh.**

Loại trừ những bất thiện pháp đã khởi sinh có nghĩa là bạn có thể làm những điều bất thiện hay có tâm bất thiện trước đây, và nay bạn tinh tấn loại trừ những điều bất thiện hay tâm bất thiện đó. Khi đã và đang có những tâm bất thiện đó thì bây giờ bạn nên có thái độ như thế nào? Bạn có nên hối hận, ăn năn tiếc nuối không? Nếu bạn cảm thấy phiền muộn, hối hận là bạn đang tạo những Nghiệp bất thiện mới. Như vậy là bạn đã nhân lên gấp bội tâm bất thiện, bạn đã làm cho tâm bất thiện trở nên tệ hại hơn. Đức Phật dạy, hãy để chúng qua một bên. Bởi vì những gì bạn làm thì đã làm rồi. Bạn không thể làm lại hay sửa đổi gì được nữa. Sống với những tâm bất thiện này và buồn khổ ân hận về chúng chẳng giúp ích chi cho



bạn cả. Vậy đừng nghĩ đến chúng nữa mà hãy cố gắng làm những điều tốt, điều thiện. Bằng cách này, bạn có thể chế ngự được những tâm bất thiện đã sinh khởi. Như vậy, đối với những tâm bất thiện đã sinh khởi, cách hay nhất là đừng nghĩ đến chúng nữa. Thay vào đó, bạn hãy làm các việc thiện lành và hạ quyết tâm: "Tôi sẽ không để những tâm bất thiện này khởi sinh nữa". Không phải bạn chỉ quên chúng là đủ. "Quên" ở đây có nghĩa là hứa với mình hay thệ nguyện không để chúng xảy ra trong tương lai nữa. Tôi nguyện không để những tâm bất thiện này khởi sinh trong tâm tôi nữa và tôi nguyện từ nay về sau làm việc lành. Đức Phật đã dạy: nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta sẽ chế ngự hay khử trừ những bất thiện tâm đã sinh khởi này, và không để chúng khởi sinh lại một lần nữa trong tương lai.

Đối với thiện tâm, cũng có hai loại tinh tấn. Một là tinh tấn làm phát khởi những thiện tâm chưa phát khởi. Hai là tinh tấn phát triển những thiện tâm đã có.

### **c. Tinh tấn làm phát khởi những thiện tâm chưa phát khởi.**

Có thể có một số thiện tâm chưa khởi sinh trong bạn. Như một vài việc bố thí cúng dường bạn chưa làm, một số giới luật bạn chưa giữ, hoặc bạn chưa hành thiền hay bạn chưa đạt được các tầng thiền (jhāna) v.v... Bạn nỗ lực tinh tấn để đạt được các tầng thiền hay nỗ lực tinh tấn để đạt được những thiện tâm chưa sinh khởi trước đây.

### **d. Tinh tấn phát triển thiện tâm đã có.**

Tinh tấn phát triển những thiện tâm đã có, nghĩa là tiếp tục thực hành các việc thiện đã có. Đó là luôn luôn làm các hành vi thiện lành đã có nhiều lần. Như vậy, đừng thỏa mãn hay hài lòng với việc hành thiền của mình trong một giờ, một ngày hay trong một khóa thiền mười ngày, một tháng v.v... mà phải hành thiền tiếp tục, hành tới, hành lui, nhiều lần, có như thế thì việc hành thiền mới phát triển tốt đẹp.

Tóm lại, có bốn loại tinh tấn: hai là bất thiện tâm, và hai là thiện tâm. Bạn phải có tinh tấn mạnh mẽ để ngăn ngừa những bất thiện tâm chưa sinh khởi, và tinh tấn loại trừ những bất thiện tâm đã sinh khởi. Bạn cũng phải có tinh tấn mạnh mẽ để khởi sinh những thiện tâm chưa sinh khởi, và để phát triển những thiện tâm đã sinh khởi.

Tinh tấn như vậy không phải là tự hành hạ hay hành khổ hạnh làm cho cơ thể kiệt quệ mà là nỗ lực tinh tấn mạnh mẽ để làm lành tránh dữ (vi thiện khứ ác) được Đức Phật tán dương.

## 7. Chánh Niệm

Chánh Niệm là một tâm sở nhờ đó mà bạn nhớ được sự vật.

**Đặc tánh** của chánh niệm là chìm sâu vào đối tượng hay hoàn toàn ý thức đối tượng, không lay động, không hời hợt nổi trôi trên bề mặt.

**Công năng** của chánh niệm là nhớ, không để mất đề mục, luôn luôn giữ đề mục trong tầm quán sát của mình. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải luôn luôn ghi nhận đề mục hay những sự vật xảy ra trong giây phút hiện tại.

**Biểu hiện** của chánh niệm là trực diện với đề mục, nghĩa là mặt đối mặt với đề mục, canh phòng không để rơi vào chỗ thất niệm.

Đôi khi ta gọi Chánh Niệm là quán sát hay theo dõi. Có bốn căn bản hay bốn nền tảng của Chánh Niệm: Quán sát thân, quán sát thọ, quán sát tâm, quán sát pháp; hay niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Khi hành thiền bạn phải hành tất cả bốn sự quán sát đó. Nhưng không phải thực hành cùng lúc, chỉ chú tâm đến đối tượng đang xuất hiện trong hiện tại và nổi bật mà thôi.

## 8. Chánh Định

Khi giảng giải về Chánh Định, Đức Phật giảng giải về bốn tầng thiền (Jhāna). Như vậy, Chánh Định có nghĩa là tầng thiền thứ nhất, tầng thiền thứ nhì, tầng thiền thứ ba, tầng thiền thứ tư.

Khi nghe chữ Jhāna chúng ta thường nghĩ đến các tầng thiền Hữu Sắc (Rūpāvacara Jhāna). Nếu các bạn có học Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) các bạn sẽ biết Đạo Tâm vào lúc Giác Ngộ cũng là Jhāna. Bạn có Nhất thiền Đạo Tâm, Nhị thiền Đạo Tâm, Tam thiền Đạo Tâm, Tứ thiền Đạo Tâm. Bốn tầng thiền hữu sắc này là bốn tầng Thiền Định, có thể thực hành trước khi hành Thiền Minh Sát hay khi đang hành Thiền Minh Sát. Ngay khi hành Thiền Minh Sát, bạn có thể hành Thiền Định để đạt các tầng Thiền Định, rồi thực hành Thiền Minh Sát, rồi thực hành Thiền Định v.v... hết thiền này lại sang thiền kia. Vào lúc Giác Ngộ thì Jhāna là Jhāna siêu thế. Đạo Tâm khởi sinh vào lúc Giác Ngộ có thể thuộc về nhất

thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền v.v... Như vậy, bốn tầng thiền thế tục vẫn có thể là các tầng thiền siêu thế.

Đức Phật lấy bốn tầng thiền để chỉ cho Chánh Định. Mặc dầu bốn tầng thiền thuộc về Thiền Định, nhưng bốn tầng thiền này cũng có thể làm căn bản cho Thiền Minh Sát. Đối với những ai chọn thực hành Thiền Định trước sau đó chuyển sang thực hành Thiền Minh Sát thì các tầng thiền này có thể được chọn làm đối tượng để hành Thiền Minh Sát, và như vậy các tầng Thiền Định đã làm căn bản cho Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, ở đây nên hiểu rằng: "Sát Na Định" cũng đóng vai trò tương tự, nghĩa là Sát Na Định cũng là Chánh Định; bởi vì nếu không có Sát Na Định thì sẽ không có Thiền Minh Sát cũng như không có Giác Ngộ.

Sát Na Định có thể đạt được khi thiền sinh giữ tâm trên đối tượng trong một thời gian ngắn, một vài sát na chẳng hạn. Khi thiền sinh có thể giữ tâm trên đề mục lâu hơn, khoảng năm mươi phút cho đến nửa tiếng, thì thiền sinh có tạm thời định. Vào lúc ấy thiền sinh ít khi bị phóng tâm, và ngay khi có phóng tâm đi nữa thiền sinh cũng có thể loại trừ được ngay tức khắc.

Một cách tổng quát, điều quan trọng cần biết về các tầng thiền là: **dục lạc và các tầng thiền đối kháng nhau.** Dục lạc là chướng ngại của các tầng thiền. Khi muốn đạt các tầng thiền thì bạn phải tránh xa dục lạc và tinh tấn hành Thiền Định. Dục lạc đối kháng với Định tâm. Dục lạc cũng là chướng ngại của Thiền Minh Sát nữa. Bạn không nên trộn lẫn Thiền Minh Sát với dục lạc ngũ trần. Khi hành Thiền Minh Sát thì sự thực hành phải thật thanh tịnh nghĩa là không thể trộn lẫn Thiền Minh Sát với bất kỳ những gì dính líu đến dục lạc ngũ trần.

Tám chi của Bát Chánh Đạo hay Đạo Đế là Chân lý cao thượng thứ tư trong bốn chân lý cao thượng (Tứ Diệu Đế), dẫn đến sự chấm dứt phiền não. Khi bạn thực tập Thiền Minh Sát là bạn thực hành tám chi của Bát Chánh Đạo, tức là bạn đã đi trên Đạo hay trên con đường này.

Trong Bát Chánh Đạo có năm chi tích cực là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Chúng được gọi là những chi tích cực vì chúng hoạt động tích cực trong khi thiền sinh hành thiền.

Nếu không có Chánh Tinh Tấn hay nỗ lực thì thiền sinh cũng không thể đưa tâm đến đối tượng được.

Nếu không có Chánh Niệm thì tâm không thể chạm đối tượng được.

Nếu không có Chánh Định thì tâm không thể trú (hay ở trên) đối tượng được.

Nếu không có Chánh Kiến thì tâm không thể xuyên thấu vào bản chất của sự vật để thấy đúng thực tướng của chúng được.

Nếu không có Chánh Tư Duy, hay Chánh Hướng Tâm thì thiền sinh không thể hướng tâm vào đối tượng.

Chánh Hướng Tâm hay Chánh Tư Duy hướng tâm vào đối tượng. Chánh Tinh Tấn hỗ trợ Chánh Hướng Tâm và các tâm sở khác. Chánh Niệm giúp tâm chạm vào đối tượng và đi sâu vào trong đối tượng. Chánh Định giữ tâm trên đối tượng một thời gian dài hơn. Rồi Chánh Kiến giúp tâm thấy đối tượng một cách như thực. Khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp thì năm chi này làm việc một cách tích cực và quân bình. Đó là lý do tại sao chúng được gọi là những "yếu tố tích cực" (Caraca Magganga).

Ba chi còn lại là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Ba chi về giới này hầu như hoàn mãn khi bạn hành thiền. Trước khi hành thiền bạn giữ giới. Điều này có nghĩa là bạn tự chế một số hành động về thân và khẩu. **Ba sự tự chế này có thể không hiện diện trong khi bạn đang hành thiền, bởi vì chúng chỉ hiện diện khi bạn lâm vào hoàn cảnh có thể phạm giới nhưng bạn tự chế, không vi phạm.** Khi bạn đang hành thiền thì giới đã đủ rồi. Như vậy, bạn có thể nói tám yếu tố trong Bát Chánh Đạo đã làm việc trong khi bạn đang hành thiền.

Tám chi pháp hay tám yếu tố này đã tạo nên con đường Giới, Định, Huệ.

Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (hay Chánh Hướng Tâm) thuộc về nhóm Huệ.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc về nhóm Giới.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về nhóm Định.

Như chúng ta đã đề cập trước đây, Bát Chánh Đạo có thể thuộc về Thế Tục hay Siêu Thế. Vào lúc Giác Ngộ, với Đạo Tâm, **Bát Thánh Đạo** là Siêu Thế. Trong khi hành thiền, ta áp dụng **Bát Chánh Đạo**, thì đó là Thế Tục.

Chúng ta đã xét đến Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế với nhiều chi tiết. Bạn có thể đọc sách để biết thêm về Bát Chánh Đạo và Bốn Chân Lý Cao Thượng. Đây là phần căn bản của Phật Giáo.

Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế được Đức Phật khám phá và dạy dỗ cho chúng sinh. Trong Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế thì Chân Lý Cao Thượng hay Diệu Đế thứ tư, Đạo Đế là chân lý chúng ta cần phải quan tâm bởi vì Đạo Đế hay Bát Chánh Đạo là chân lý đi đến nơi thoát khổ. Mặc dầu bốn chân lý đều quan trọng, nhưng chúng ta phải dùng chân lý thứ tư hay Bát Chánh Đạo làm phương tiện tu tập để quán sát chân lý thứ nhất (khổ) loại trừ chân lý thứ hai (ái dục), và chứng ngộ chân lý thứ ba (diệt hay Niết Bàn).

Tóm lại, chúng ta phải dùng chân lý thứ tư hay Bát Chánh Đạo, đứng đầu là chánh niệm, để quán sát các Pháp Hữu Vi hay Vật Chất và Tâm để thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã (Vô Thường, Bất Toại Nguyện, Không Bản Chất hay không điều khiển hay kiểm soát được).

a. Thấy rõ Vật Chất và Tâm là Vô Thường, Bất Toại Nguyện là hiểu rõ chân lý thứ nhất **(Khổ đế, khổ phải thấy rõ)**.

b. Thấy rõ khổ đế, nên không còn xem chúng là quan trọng. Thấy chúng không đáng để ta Tham Ái hay dính mắc vào, rồi diệt hẳn Tham Ái. Đây là chân lý thứ hai: **(Tập đế. Tham Ái phải đoạn trừ)**.

c. Do thấy sự vật sinh diệt, tạm bợ, không quan trọng, không đáng để tham luyến, dính mắc nên bấy giờ tâm lấy "đối tượng không sinh diệt" (đó là Niết Bàn) để hướng tâm vào hay làm đối tượng. Đây là chân lý thứ ba - **(Diệt đế. Diệt hay Niết Bàn phải chứng ngộ)**.

d. Muốn đạt chân lý thứ ba là Diệt hay Niết Bàn thì chúng ta phải thực hành chân lý thứ tư (Đạo đế) hay Bát Chánh Đạo. Lấy Bát Chánh Đạo hay chân lý thứ tư làm phương tiện tu tập để quán sát chân lý thứ nhất (khổ) loại trừ chân lý thứ hai (ái dục), và chứng ngộ chân lý thứ ba (diệt hay Niết Bàn). Vậy, chân đế thứ tư cần phải thực hành, **(Đạo đế. Chân phải thực hành)**.

Cầu mong các bạn, tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo, và đạt được mục tiêu tối thượng là Giác Ngộ Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) ngay trong kiếp sống này.

## Giảng Giải Thêm về Bốn Tầng Thiền Định (Jhāna)

Bây giờ tôi sẽ nói với các bạn nhiều chi tiết hơn về các tầng thiền (Jhāna). Khi giảng giải về Chánh Định, Đức Phật nói đến bốn tầng thiền. Chú Giải giải thích rằng: bốn tầng thiền không phải chỉ là những tầng thiền thế tục mà còn là các tầng thiền siêu thế. Như vậy, Chánh Định không phải chỉ là Jhāna thế tục mà còn là Jhāna siêu thế. Tóm lại, Chánh Định là bốn tầng Thiền. Bốn tầng thiền (Jhāna) không phải chỉ là những Jhāna thế tục như ta nghĩ mà bao gồm cả Jhāna siêu thế.

Để hiểu rõ điều này, chúng ta hãy hiểu thế nào là Jhāna. Trước tiên, Jhāna là những trạng thái tâm cao hơn. Những trạng thái tâm này được kinh nghiệm bởi người hành Thiền Định. Như vậy, Jhāna có thể đạt được qua việc hành Thiền Định (Samatha). Có nhiều đề mục được sử dụng trong Thiền Định để đạt Jhāna.

Chẳng hạn như thiền sinh hành Thiền Định lấy một cái đĩa bằng đất làm đề mục. Thiền sinh nhìn vào cái đĩa bằng đất rồi nhớ trong tâm. Có thể nói rằng: thiền sinh học thuộc lòng hình ảnh này và giữ nó trong tâm. Nghĩa là tạo hình ảnh một đĩa đất trong tâm. Rồi thiền sinh chú tâm vào đó nhiều lần cho đến khi hình ảnh này trở thành rõ ràng. Thiền sinh chú tâm vào đó cho đến khi đạt được Jhāna. Vào lúc đạt được Jhāna thì hình ảnh đĩa bằng đất được lưu giữ liên tục trong tâm một thời gian. Như vậy, khi Jhāna khởi sinh sẽ lấy đĩa đất làm đối tượng.

Đĩa bằng đất chỉ là một ví dụ. Có rất nhiều đề mục khiến Jhāna khởi sinh, lấy hình ảnh trong tâm hay tướng này làm đối tượng. Trong khi tâm lấy tướng này làm đối tượng thì phiền não được đẩy đi một thời gian. Điều này có nghĩa là Jhāna không thể tiêu diệt hay diệt trừ một chút phiền não nào mà chỉ tạm thời chế ngự phiền não trong một thời gian. Đó là bản chất của Thiền Định. Tóm lại, Jhāna lấy đề mục làm đối tượng, chú tâm vào đấy để đẩy phiền não đi một thời gian. Jhāna không thể tiêu diệt vĩnh viễn một loại phiền não nào khiến chúng không còn phát sinh trong tương lai nữa.

Khi thiền sinh trú trong các tầng thiền hay Nhập Định (Jhāna), thiền sinh kinh nghiệm được an lạc, hạnh phúc. Hạnh phúc mà thiền sinh kinh nghiệm được trong thời gian nhập định an lạc, thanh tịnh hơn hạnh phúc của dục lạc ngũ trần. Đó là bản chất của Jhāna.

Có bốn tầng thiền thế tục. Chữ Jhāna chỉ cho sự kết hợp của một số tâm sở hay yếu tố tâm. Trong tầng thiền thứ nhất có năm yếu tố hay năm tâm sở: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, và Định. Khi đề cập đến tầng thiền thứ nhất có nghĩa là chúng ta nói đến nhóm năm tâm sở này. Tầng thiền thứ hai chỉ có Hỷ, Lạc, và Định. Tầng thiền thứ ba chỉ còn Lạc, và Định. Tầng thiền thứ tư thì Lạc được thay thế bởi Xả nên trong tầng thiền thứ tư có Định và Xả.

Năm yếu tố hay năm tâm sở này được gọi là năm chi thiền. Trong số các chi thiền này có hai chi thiền cũng là hai chi của Bát Chánh Đạo, đó là: Tầm và Định. Chi thiền Tầm là Chánh Hướng Tâm (Chánh Tư Duy).

Chân Lý Cao Thượng thứ tư hay Đạo Đế gồm tám yếu tố được gọi là Bát Chánh Đạo. Nhưng thực sự tám chi này chỉ gọi là Bát Chánh Đạo khi chúng khởi sinh với Đạo Tâm. Có thể nói lúc chúng ta dùng tám chi này để thực hành thì được gọi là Bát Chánh Đạo, nhưng khi Giác Ngộ mới được gọi là Bát Thánh Đạo.

### **Tại sao các tầng thiền thế tục có thể kết hợp với Đạo Tâm siêu thế?**

Một vấn đề cần lưu tâm ở đây là tại sao các tầng thiền thế tục có thể kết hợp với Đạo Tâm siêu thế? Nếu là tầng thiền thế tục thì không phải là Đạo Tâm, nếu Đạo Tâm thì không phải là tầng thiền thế tục. Tại sao trong siêu thế lại có tầng thiền thế tục? Khi giải thích Chánh Định, Đức Phật nói đến bốn tầng thiền thế tục.

Chú Giải giải thích rằng: Chúng ta phải hiểu đây là Tầng Thiền Siêu Thế. Thế nào là Tầng Thiền Siêu Thế? Thật ra khi nói các tầng thiền (Jhāna), chúng ta chỉ nói đến các tầng thiền thế tục. Nhưng có Tầng Thiền Siêu Thế bởi vì vào lúc Giác Ngộ thì Đạo Tâm khởi sinh. Và khi Đạo Tâm khởi sinh thì khởi sinh cùng với ba mươi sáu tâm sở. Trong số ba mươi sáu tâm sở đó, có các tâm sở Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định, và các tâm sở khác. Như vậy, khi Đạo Tâm khởi sinh thì năm chi thiền cũng ở trong đó. Bởi vì Đạo Tâm có năm chi thiền trong đó nên Đạo Tâm được gọi là "Đạo Tâm Nhất Thiền". Có nghĩa là Đạo Tâm giống với tầng thiền thứ nhất. Đó là bởi vì, nếu là Jhāna thì không phải là Magga, và nếu là Magga thì không phải là Jhāna. Ở đây, Đạo Tâm được gọi là "Tầng thiền thứ nhất" bởi vì Đạo Tâm giống với tầng thiền thứ nhất thế tục.

Nếu một người chỉ thuần hành Thiền Minh Sát, không phối hợp với Thiền Định và Giác Ngộ thì Đạo Tâm của người này vào lúc Giác Ngộ cũng phải được đi kèm với

năm chi thiền; bởi vậy Đạo Tâm này được gọi là "Đạo Tâm Nhất Thiền", Đạo Tâm giống với tầng thiền thứ nhất.

Nếu một người hành Thiền Định, và đạt được Jhāna trước khi hành Thiền Minh Sát thì khi hành Thiền Minh Sát, người này có thể chọn một trong hai cách:

**a. "Chỉ thuần hành Thiền Minh Sát, không phối hợp với Thiền Định".**

**b. "Hành Thiền Minh Sát, phối hợp với Thiền Định".** Có nghĩa là họ vào Jhāna (tầng thiền thế tục) trước, rồi ra khỏi Jhāna để hành Thiền Minh Sát trên Jhāna (tầng thiền) thứ nhất. Kết quả của việc hành thiền như thế này Đạo Tâm khởi sinh. Như vậy, khi Đạo Tâm phát sinh thì phát sinh cùng với năm chi thiền (Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định) và những tâm sở khác. Bởi vậy Đạo Tâm này được gọi là "Đạo Tâm Nhất Thiền", có nghĩa là Đạo Tâm có năm tâm sở giống với tầng thiền thứ nhất. Một thiền sinh có đủ bốn tầng thiền (Jhāna); vị này có thể nhập tầng thiền thứ hai. Ra khỏi tầng thiền thứ hai, thiền sinh hành Thiền Minh Sát trên tầng thiền thứ hai và đạt Đạo Tâm. Đạo Tâm của thiền sinh này chỉ được đi kèm với ba chi thiền (Hỷ, Lạc, Định) bởi vì Jhāna thứ hai chỉ có ba chi thiền căn bản cho Thiền Minh Sát. Như vậy, khi Đạo Tâm này phát sinh thì phát sinh cùng với ba chi thiền (Hỷ, Lạc, Định) và những tâm sở khác. Bởi vậy Đạo Tâm này được gọi là "Đạo Tâm Nhị Thiền", có nghĩa là Đạo Tâm có ba tâm sở giống với tầng thiền thứ hai. Tương tự như vậy, "Đạo Tâm Tam Thiền" phát sinh cùng với hai chi thiền (Lạc, Định)...

Như vậy, khi nói "Đạo Tâm Nhất Thiền", thực ra chúng ta muốn đề cập đến "Đạo Tâm" chứ không phải là "Thiền Tâm", nhưng Đạo Tâm giống như "Thiền Tâm" (có thiền chi giống nhau). Bởi vì giống như "Thiền Tâm" nên được gọi là "Thiền Siêu Thế". Thật vậy, "Thiền Siêu Thế" lấy Niết Bàn làm đối tượng chứ không lấy hình ảnh trong tâm hay các đối tượng khác của Thiền Định làm đối tượng.

Như vậy, khi những chi thiền khởi sinh với Đạo Tâm thì lấy Niết Bàn làm đối tượng, nhưng khi các chi thiền này khởi sinh với Thiền Tâm thế tục thì lấy các đề mục là tướng trong tâm hay các đề mục của Thiền Định làm đối tượng.

Như vậy, do đề mục khác nhau mà khi là Thiền Tâm thế tục khi là Thiền Đạo Tâm. Nếu là những tầng thiền thế tục thì các chi thiền lấy các đề mục là tướng trong tâm hay các đề mục của Thiền Định làm đối tượng. Nhưng khi các chi thiền này khởi sinh với Đạo Tâm thì lấy Niết Bàn làm đối tượng.



Đạo Tâm có khả năng tiêu trừ phiền não trong tâm. Đạo Tâm không phải chỉ tạm thời đẩy phiền não sang một bên mà diệt trừ phiền não hoàn toàn, không để chúng khởi sinh trong tương lai nữa. Khi thiền sinh đạt Đạo Tâm, rồi đạt Quả Tâm, thiền sinh hưởng hạnh phúc an tịnh tĩnh lặng. Và sự an tịnh tĩnh lặng, hạnh phúc này vượt trội hơn hạnh phúc trong các tầng thiền (Jhāna), đáng kể chi đến hạnh phúc do dục lạc ngũ trần đem lại. Đây là hạnh phúc và thanh tịnh tĩnh lặng cao tột.

Như vậy, các Jhāna Thế Tục và các Jhāna Siêu Thế khác nhau ở chỗ các Jhāna Thế Tục lấy hình ảnh trong tâm hay các đề mục Thiền Định làm đối tượng, tạm thời loại trừ phiền não; còn các Jhāna Siêu Thế lấy Niết Bàn làm đối tượng và vĩnh viễn loại trừ phiền não. Hạnh phúc và an tịnh tĩnh lặng kinh nghiệm được vào lúc đạt Đạo và Quả là hạnh phúc và an tịnh tĩnh lặng tuyệt diệu nhất.

Như vậy khi nói Chánh Định là bốn tầng thiền thì chúng ta phải hiểu đó là bốn tầng thiền thế tục và siêu thế. Bốn tầng thiền thế tục là bốn tầng mức "chuẩn bị" hay "sơ khởi", bốn tầng thiền siêu thế là bốn tầng mức của Đạo Tâm Giác Ngộ. Bởi vì có bốn tầng thiền ở cả hai tầng mức chuẩn bị lẫn siêu thế nên Chú Giải nói rằng: **có nhiều Jhāna trong cả hai tầng mức: tầng mức chuẩn bị lẫn tầng mức đạt Đạo.**

Để hiểu rõ tại sao Chú Giải nói có nhiều Jhāna trong cả hai tầng mức, chúng ta hãy xét đến Chánh Tinh Tấn. Các bạn hẳn còn nhớ có bốn loại tinh tấn: loại trừ điều ác đã khởi sinh, ngăn ngừa điều ác chưa khởi sinh, duy trì điều thiện đã khởi sinh, phát triển điều thiện chưa khởi sinh.

Bốn loại tinh tấn này khởi sinh ở tầng mức sơ khởi cũng như ở tầng mức đạt Đạo. Trong tầng mức sơ khởi, bốn loại tinh tấn này mỗi lần chỉ xuất hiện một loại, và không theo thứ tự đặc biệt nào, có thể là tinh tấn loại một, tinh tấn loại hai, tinh tấn loại ba, tinh tấn loại bốn. Nhưng ở tầng mức đạt Đạo thì chỉ có một loại tinh tấn tổng quát. Chúng ta không thể nói đây là tinh tấn loại một khởi sinh với Đạo Tâm, và đây là tinh tấn loại hai khởi sinh với Đạo Tâm... mà chỉ nói tinh tấn khởi sinh với Đạo Tâm mà thôi. Chú Giải nói rằng: có nhiều loại tinh tấn trong tầng mức sơ khởi, nhưng ở tầng mức đạt Đạo thì chỉ có một loại tinh tấn.

Đối với Chánh Định thì khác. Có nhiều loại Jhāna cả tầng mức sơ khởi lẫn tầng mức đạt Đạo.

Bây giờ tôi sẽ hỏi các bạn một số câu hỏi.

- Jhāna có hoàn toàn diệt trừ phiền não không?

Không? Jhāna chỉ tạm thời loại trừ phiền não. Jhāna chỉ tạm thời đẩy phiền não đi một một thời gian thôi. Jhāna không thể diệt trừ hoàn toàn các loại phiền não. Đây là vấn đề thứ nhất.

- Vấn đề thứ hai là: Thiền sinh có nhất thiết phải đạt các tầng Thiền Định trước khi hành Thiền Minh Sát không?

Không. Thiền sinh có thể đạt hay không đạt các tầng Thiền Định trước khi hành Thiền Minh Sát.

Đó là hai vấn đề quan trọng cần sáng tỏ:

- Jhāna không thể diệt trừ hoàn toàn các loại phiền não, Jhāna chỉ tạm thời đẩy phiền não đi một một thời gian thôi.

- Và thiền sinh không nhất thiết phải đạt các tầng Thiền Định trước khi hành Thiền Minh Sát

Jhāna có thể tạm thời đẩy phiền não đi một thời gian. Thời gian này dài bao lâu? Vài giờ? Vài Ngày? Vài tuần? Vài tháng? Jhāna có thể đẩy phiền não đi trong một gian dài hơn thế. Các bạn có biết dài bao lâu không? Sáu chục năm!

Có một vị thầy rất nổi tiếng, ở Tích Lan ngày xưa, vị này đạt tất cả các Jhāna và có thần thông. Bởi thế, thầy tưởng rằng: mình là một vị A La Hán. Thầy dạy rất đông học trò, và nhiều học trò của thầy đã trở thành A La Hán. Nhưng thầy vẫn còn là người thế tục (puthuj-jana).

Một người học trò nhỏ tuổi của thầy, đã đắc A La Hán, đọc được tâm thầy và thấy thầy mình vẫn còn là người thế tục. Người học trò muốn giúp đỡ thầy, làm thầy tỉnh thức, nên đến gặp thầy. Thấy người học trò nhỏ đến, thầy hỏi: "Con đến đây làm gì? Người học trò trả lời: "Con muốn hỏi thầy vài câu hỏi". Rồi người học trò hỏi vài câu hỏi. Vị thầy trả lời ngay tức khắc, không một phút giây do dự. Người học trò nhỏ nói: "Thầy thật tuyệt diệu, thật siêu việt, thầy trả lời ngay câu hỏi của con không cần phải suy nghĩ chút nào cả. Thưa thầy, thầy đạt được khả năng này bao lâu rồi? (Người học trò hỏi như vậy vì biết rõ lâu nay thầy mình

tưởng lầm là đã đắc A La Hán) Vị thầy trả lời: "Ô, khoảng sáu mươi năm rồi". Trong vòng sáu mươi năm này, thầy không hề thấy phiền não khởi sinh trong tâm mình; đó là lý do tại sao thầy tưởng mình đã là một vị A La Hán. Thầy có thể đẩy phiền não đi trong vòng sáu mươi năm. Thế nhưng, những phiền não này chưa được tận diệt bằng Đạo Tâm nên chúng còn có thể trở lại.

Tiếp đó, người học trò nhỏ yêu cầu:

"Thưa thầy, thầy có thể làm thần thông cho con xem được không?"

Vị thầy thấy thương người học nhỏ nên trả lời:

"Ồ, việc này đối với thầy thật dễ dàng!"

Người học trò lại yêu cầu:

"Thưa thầy, xin thầy tạo ra một con voi, vòi vươn cao, rống lớn tiếng, rồi chạy mau về phía thầy, giống như muốn húc vào thầy vậy".

Vị thầy tạo ra một con voi như lời học trò yêu cầu. Nhưng khi hình ảnh con voi do thầy tạo ra tiến sát đến thầy, muốn húc thầy, thầy cảm thấy sợ, và nhồm dậ khởi ghê. Thầy sợ hình ảnh thầy đã tạo ra. Người học trò nhỏ nắm y thầy và nói:

"Thưa thầy, A La Hán mà còn sợ sao?"

Cho đến bây giờ vị thầy mới biết rằng: mình chưa phải là một vị A La Hán. Vị thầy liền nói với học trò:

"Con hãy làm người hướng dẫn cho thầy".

Người học trò nhỏ nói:

"Con đến gặp thầy nhằm mục đích đó".

Thế rồi người học trò nhỏ hướng dẫn thầy hành Thiền Minh Sát. Thầy hành thiền, và Giác Ngộ Đạo Quả A La Hán.

Như vậy trong sáu mươi năm, Jhāna có thể đẩy phiền não đi. Trong vòng sáu mươi năm, phiền não không khởi sinh trong tâm vị thầy này, nhưng khi có điều kiện phiền não lại khởi sinh. Khi vị thầy thấy con voi do chính thần thông của

mình tạo ra, tấn công thầy, thầy cảm thấy sợ, lúc bấy giờ phiền não tiềm ẩn có cơ hội phát khởi.

Như vậy Jhāna hay các tầng Thiền Định thế tục không thể vĩnh viễn loại trừ phiền não, chỉ có Jhāna siêu thế mới vĩnh viễn loại trừ phiền não. Jhāna thế tục chỉ có thể loại trừ phiền não trong một thời gian ngắn. Trường hợp vị thầy này là một trường hợp đặc biệt, phiền não có thể bị tạm thời loại trừ một khoảng thời gian dài đến sáu mươi năm.

Tôi nghĩ rằng: tôi đã giảng giải tương đối đầy đủ về Chánh Định. Sự giảng giải này cũng giúp các bạn hiểu rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) và Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, đây cũng chỉ là một mẫu nước đá nhỏ của khối băng đảo to lớn, còn rất nhiều điều cần phải hiểu về Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) và Bát Chánh Đạo.

## Chương 4

# NGHIỆP

Bài giảng hôm nay nói về luật Nghiệp Báo. Nhiều người không sinh ra trong gia đình Phật Giáo, nhưng đã tìm học về Phật Giáo nhờ nghe luật Nghiệp Báo; bởi vì luật Nghiệp Báo đã giải thích cho họ thấy rõ lý do của sự bất đồng của các cá nhân trong xã hội con người, đồng thời cũng giải thích cho họ biết tại sao những người rất tốt trên cõi đời này lại gặp cảnh đau khổ.

Tôi có quen một người Ý Đại Lợi. Người này rất băn khoăn thắc mắc về vấn đề bất đồng của các cá nhân trong xã hội. Ông ta suy nghĩ về vấn đề này rất nhiều. Ông tìm hỏi nhiều người về vấn đề này, nhưng không tìm ra câu trả lời thỏa đáng. Một ngày nọ ông đọc được một cuốn sách về Phật Giáo trong đó có nói đến luật Nghiệp Báo. Khi đọc về luật Nghiệp Báo ông ta rất thỏa mãn với những lời giải thích của luật Nghiệp Báo. Ông quyết định tìm hiểu thêm về đạo Phật. Ông sang Á Châu trở thành một nhà sư, và mất ở tuổi tám mươi. Luật Nghiệp Báo là động lực đầu tiên khiến ông trở thành một nhà sư Phật Giáo.

Bài giảng về Nghiệp Báo hôm nay căn cứ vào Kinh Cūlakamma bhanga trong Trung Bộ Kinh. Đây là bài kinh Đức Phật giảng cho chàng thanh niên Bà La Môn Subha.

Chàng thanh niên Bà La Môn Subha hỏi Đức Phật:

1. Tại sao có người chết yếu, có người sống lâu?
2. Tại sao có những người thường hay bị bệnh, có những người đầy đủ sức khỏe?
3. Tại sao có những người mặt mày xấu xí, có những người đẹp đẽ?
4. Tại sao có những người cô thế, có người đầy quyền uy.
5. Tại sao có người nghèo nàn đói khổ, có người giàu sang sung túc?
6. Tại sao có người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt, trong giai cấp bần cùng, có người sinh ra trong gia đình quyền quý, trong giai cấp cao sang?
7. Tại sao có người ngu dốt (những người thiếu trí tuệ), có người thông minh?

Đức Phật đã trả lời cho Subha một cách ngắn gọn về mười bốn hạng người trên. Đức Phật nói:

"Này người thanh niên. Chúng sinh có Nghiệp là tài sản của mình. Chúng sinh là kẻ thừa tự của Nghiệp của mình. Chúng sinh có nguồn gốc từ Nghiệp của mình. Chúng sinh sinh ra từ Nghiệp của mình hay chúng sinh là thân bằng quyến thuộc của Nghiệp mà mình đã tạo. Chúng sinh có Nghiệp là nơi nương nhờ. Do Nghiệp mà có sự khác nhau giữa các chúng sinh hay Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa chúng sinh, Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa người và người"

Đức Phật đã trả lời cho Subha một cách ngắn gọn như vậy.

Subha bạch với Đức Phật rằng: anh ta không hiểu rõ những lời giải thích ngắn gọn của Đức Phật. Subha nói:

"Bạch Ngài, con không hiểu rõ những lời giải thích ngắn gọn của Ngài. Xin Ngài giảng giải rộng rãi, nhiều chi tiết hơn".

Đức Phật bèn giảng giải cho Subha nhiều chi tiết hơn. Sở dĩ Đức Phật trả lời cho Subha một cách ngắn gọn như vậy bởi vì Ngài biết rằng: Subha là một người đầy cao ngạo. Subha nghĩ rằng: mình là người thông minh sáng láng có thể hiểu tất cả những gì Đức Phật dạy đầu đó là những lời ngắn gọn. Đức Phật muốn làm cho tâm cao ngạo của Subha giảm xuống để Subha có thể khiêm nhường nghe những lời giảng giải của Ngài, nên Đức Phật chỉ trả lời một cách ngắn gọn. Khi Subha thỉnh cầu Đức Phật giảng giải chi tiết, Đức Phật mới giảng giải chi tiết cho ông ta.

Mặc dầu, những câu hỏi này được Subha hỏi, nhưng đây là những câu hỏi thường được mọi người thắc mắc và muốn được trả lời, bởi vì họ đã từng gặp những vấn đề này trong cuộc sống của con người. Có những người mặc dầu được sinh ra trong cùng một gia đình, có cùng cha cùng mẹ, được nuôi dưỡng dưới cùng hoàn cảnh và điều kiện giống nhau, nhưng họ khác nhau; có người thông minh, có người ngu đần; có người sống lâu, có người chết sớm, người giàu, kẻ nghèo v.v... Đây là những câu hỏi người ta thường đặt ra và muốn được trả lời thỏa đáng.

Nếu bạn đặt những câu hỏi này cho người tin tưởng vào Thượng Đế, vào ông Trời hay vào Đấng Sáng Tạo thì bạn sẽ được trả lời rằng:

"Bởi vì Thượng Đế, Chúa Trời đã tạo ra như vậy".

Câu trả lời này chắc chắn không làm bạn thỏa mãn. Sẽ có nhiều câu hỏi tiếp theo khi bạn được nghe câu trả lời như vậy. Chỉ có những lời giải đáp của Đức Phật mới làm cho người ta thỏa mãn bởi vì những câu trả lời của Đức Phật không vô lý. Đức Phật trả lời từng câu hỏi một của chàng thanh niên Subha.

Mặc dầu được sinh ra cùng cha cùng mẹ, được nuôi dưỡng cùng hoàn cảnh và điều kiện giống nhau, nhưng chúng ta không thể lấy những điều kiện và hoàn cảnh này làm nguyên nhân của sự bất đồng của họ, cũng không thể lấy lý do họ có cùng cha, cùng mẹ nên nói sự di truyền là nguyên nhân. Cùng được nuôi dưỡng dưới những điều kiện và hoàn cảnh giống nhau nhưng họ khác nhau. Như vậy, lý do của sự khác nhau của những người trong cùng một gia đình phải là cái gì nằm ngoài di truyền, và hoàn cảnh. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rõ rằng: Có cái gì đó trong quá khứ đã làm cho chúng ta, và đời sống của chúng ta khác nhau.

Đức Phật đã giải thích cho Subha từng câu hỏi một:

### **1. Tại sao có người chết yếu, có người sống lâu?**

"Một số người giết hại chúng sinh khác, không phải chỉ giết hại chúng sinh một lần mà nhiều lần họ giết hại chúng sinh. Do hậu quả của sự giết hại này, họ tái sinh vào bốn đường ác. Họ bị tái sinh vào cảnh Súc Sinh, Ngạ Quỷ, A Tu La, Địa Ngục. Sau khi ở các cảnh khổ này, nếu được tái sinh làm người trong kiếp hiện tại thì họ bị chết yếu (đoản thọ). Bởi vì họ đã giết hại chúng sinh, nghĩa là họ đã có ý muốn làm cho đời sống của chúng sinh bị ngăn lại, muốn chấm dứt mạng sống của chúng sinh sớm hơn, làm cho tuổi thọ của chúng sinh ngắn lại. Thay vì chúng sinh được sống lâu hơn, họ làm cho chúng sinh chết sớm. Do có ý muốn làm cho tuổi thọ của chúng sinh ngắn đi nên họ nhận hậu quả là đời sống của họ cũng bị ngắn đi hay bị chết yếu.

Có những người không bao giờ giết hại chúng sinh. Họ giữ giới sát sinh. Họ ngăn ngừa sự giết hại chúng sinh. Những người này sau khi chết sẽ được tái sinh vào cõi trời. Khi họ tái sinh làm người họ sẽ trường thọ. Những người chết sớm là những người đã giết hại chúng sinh trong những kiếp sống trước đây. Và những người trường thọ là những người giữ giới không sát sinh trong những kiếp trước đây. Khi họ ngăn ngừa hành động giết hại chúng sinh thì tâm họ có lòng mong

muốn chúng sinh được sống lâu. Lòng mong muốn chúng sinh được sống lâu là nguyên nhân khiến họ được trường thọ khi họ tái sinh làm người.

## **2. Tại sao có người thường hay bị bệnh hoạn, có người đầy đủ sức khỏe?**

Có những người hay bị bệnh hoạn, hết bệnh này lại đến bệnh kia, hoặc sức khỏe họ luôn luôn yếu kém. Những người này, theo lời dạy của Đức Phật, là những người đã làm những chúng sinh khác bị thương. Họ không giết hại người hay chúng sinh khác, nhưng họ hành hạ đánh đập làm cho người khác, chúng sinh khác đau đớn, khổ sở, làm cho cơ thể chúng sinh khác bị tổn thương. Do hành động độc ác, hành hạ, đánh đập, làm hại cơ thể chúng sinh, làm cho chúng sinh bị thương nên họ bị tái sinh vào bốn ác đạo. Khi họ tái sinh làm người, họ luôn luôn bị đau ốm, bị tật nguyền, sức khỏe yếu kém.

Có những người thân thể cường tráng, sức khỏe đầy đủ. Có người chẳng bao giờ đau ốm, chẳng bao giờ đến gặp bác sĩ, chẳng bao giờ vào nhà thương, chẳng bao giờ uống một viên thuốc nào. Họ có một cơ thể khỏe mạnh. Tại sao vậy? Trong kiếp sống này, họ có cơ thể khỏe mạnh, bởi vì trong những kiếp sống quá khứ họ không bao giờ hành hạ kẻ khác, không làm kẻ khác bị thương tật, không làm tổn thương thân thể kẻ khác. Họ đã có lòng bi mẫn đối với chúng sinh khác. Do những hành động thiện họ đã làm, nên khi tái sinh làm người họ có đầy đủ sức khỏe.

## **3. Tại sao có người mặt mày xấu xí khó coi, có người mặt mày đẹp dễ dễ nhìn.**

Một số người thường hay giận dữ. Người ta chỉ trích một tí thôi là đã nổi sân lên. Với bản chất sân hận, giận dữ như thế, nên họ phải tái sinh vào bốn đường ác. Khi họ được tái sinh làm người, do Nghiệp giận dữ mà họ đã tạo, mặt mày họ trở nên xấu xí.

Như vậy, nóng giận, sân si là nguyên nhân làm cho người xấu xí. Chúng ta có thể dễ dàng để hiểu điều này. Ngay cả khi chúng ta đang sống trong đời sống hiện tại này, khi giận dữ thì mặt mày chúng ta cũng thật xấu xí; khi giận dữ mặt mày hung dữ, dễ sợ. Nếu chúng ta muốn biết khi giận dữ mặt mày chúng ta xấu xí



như thế nào thì mỗi lần giận dữ hãy nhìn vào gương soi, lúc đó, chúng ta sẽ thấy chúng ta xấu xí?

Những người đẹp để có bản chất không giận dữ. Họ là những người luôn luôn đối xử tốt với người khác, và họ không dễ dàng giận dữ. Bởi vậy, nếu bạn muốn đẹp để ngay cả trong kiếp sống này thì đừng giận. Một trong những nguyên nhân giúp bạn có gương mặt đẹp để là cố gắng hành thiện từ ái. Như vậy, nguyên nhân của sự xấu xí là giận dữ, và nguyên nhân của đẹp để là không giận dữ, có lòng từ ái. Điều này chứng tỏ cho ta thấy rằng: Nếu chúng ta muốn đẹp để, nếu chúng ta muốn gương mặt chúng ta vui vẻ dễ thương thì chúng ta đừng bao giờ dễ dàng giận dữ.

#### **4. Tại sao có người cô thế, có người đầy quyền uy.**

Đôi khi bạn gặp những người đầy quyền uy, lời họ nói ra đầy uy quyền, và họ ảnh hưởng đến người khác, khiến người khác phải nghe theo, đi theo họ. Cũng có những người không có quyền uy, họ không có uy quyền để làm việc gì. Có nhiều người, mặc dầu có chức vụ lớn, địa vị cao, có tiền của nhiều, nhưng họ nói không ai nghe.

Nguyên nhân tại sao?

Có những người có quyền cao, chức trọng nhưng không làm người khác nể phục, không ảnh hưởng đến người khác bởi vì kiếp trước họ có tánh hay ganh tỵ. Thấy ai được lợi, được danh, được người khác tôn trọng, kính nể thì họ cảm thấy khó chịu và ganh ghét. Người nào hay ganh tỵ, đố kỵ, ganh ghét khi thấy người khác được lợi lộc, được vinh dự v.v... thì chắc chắn người đó sẽ bị cô thế, không có thẩm quyền hay năng lực ảnh hưởng tới người khác trong kiếp sống tương lai. Những người có thẩm quyền được mọi người tùng phục nghe theo trong đời sống này là những người không ganh tỵ trước những thành công, lợi lộc, sự tôn trọng, hay sự kính nể của người khác. Ganh tỵ là nguyên nhân khiến trong kiếp sống này chúng ta trở thành người không có uy quyền, không ảnh hưởng đến người khác. Ngược lại, không ganh tỵ, không đố kỵ là nguyên nhân khiến trong kiếp sống này chúng ta có uy quyền, có ảnh hưởng đến người khác.

## **5. Tại sao có người nghèo nàn đói khổ, có người giàu sang sung túc?**

Những người nghèo khổ trong kiếp sống này là những người kiếp trước không biết bố thí, giúp đỡ thực phẩm, áo quần, vật dụng khác cho Sa Môn, Bà La Môn và những người khác. Họ là những người không thực hành hạnh bố thí. Những người giàu có trong kiếp sống này là những người thực hành hạnh bố thí trong những kiếp trước. Họ đã bố thí cúng dường thức ăn, thức uống, áo quần, thuốc men, và những vật dụng khác cho mọi người. Thực hành hạnh bố thí là nguyên nhân của sự giàu có, và không thực hành hạnh bố thí hay bủn xỉn, keo kiệt là nguyên nhân của sự nghèo nàn. Như vậy, bủn xỉn, keo kiệt, không dám cho ai thứ gì là nguyên nhân của sự nghèo khổ.

## **6. Tại sao có người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt, trong giai cấp bần cùng, có người sinh ra trong gia đình quyền quý, trong giai cấp cao sang?**

Những người sinh ra trong gia đình thấp kém, hạ liệt vì kiếp trước họ tự cao, ngã mạn, kiêu căng, tự phụ. Họ chẳng hề tôn kính lễ bái những bậc đáng tôn kính. Họ không đứng dậy, tỏ vẻ kính trọng những người đáng được đứng dậy, đáng được kính trọng. Họ không nhường chỗ ngồi cho những người đáng được nhường chỗ. Họ không nhường lối đi cho những bậc đáng được nhường lối đi. Họ không tôn kính, lễ độ đối với những bậc đáng được tôn kính, lễ độ. Không biết tôn trọng, kính nhường là nguyên nhân của sự tái sinh vào giai cấp thấp kém.

Nguyên nhân được sinh vào gia đình quyền quý, giai cấp cao sang thì do những nguyên nhân ngược lại. Những người này kiếp trước không kiêu hãnh, tự cao, tự đại. Họ thường tôn kính lễ bái những bậc đáng tôn kính lễ bái. Họ đứng dậy, tỏ vẻ tôn trọng những người đáng được đứng dậy tỏ vẻ tôn trọng. Họ biết nhường chỗ ngồi cho những người đáng được nhường chỗ ngồi. Họ nhường lối đi cho những bậc đáng được nhường lối đi. Họ tôn kính, lễ độ đối với những bậc đáng được tôn kính, lễ độ.

Tóm lại, tự cao, tự đại là nguyên nhân của sự sinh trưởng trong gia đình thấp kém, và không tự cao tự đại, biết tôn kính là nguyên nhân được sinh ra ở những gia đình cao sang.

## **7. Tại sao có người ngu dốt, thiếu trí tuệ, có người thông minh sáng suốt?**

Nguyên nhân của sự thiếu trí tuệ, ngu dốt, trì độn, và nguyên nhân của sự thông minh sáng suốt, trí tuệ minh mẫn là biết đặt câu hỏi hay không đặt câu hỏi.

Những người không chịu gần bậc thiện trí thức để học hỏi. Không chịu đặt câu hỏi để biết thế nào là thiện, thế nào là ác, những gì cần phải làm, những gì không nên làm v.v... Những người không chịu tìm tòi học hỏi, đặt câu hỏi thì sẽ tái sinh thành người chậm lụt, thiếu trí tuệ hoặc dễ trở thành ngu đần. Những người nào luôn luôn tìm tòi, học hỏi, biết hỏi han thế nào là hành động thiện, thế nào là hành động ác, điều gì thích nghi và điều gì không thích nghi, việc gì nên làm và việc gì không nên làm. Những người đó tái sinh làm người thông minh sáng suốt, bậc trí tuệ. Như vậy, đặt câu hỏi, tìm hiểu giáo pháp là nguyên nhân của sự thông minh trí tuệ, không đặt câu hỏi, là nguyên nhân của sự kém trí tuệ.

Như vậy, bây giờ các bạn đã biết, đã hiểu do nguyên nhân gì, do thực hành điều gì đưa đến kết quả gì?

- Giết hại chúng sinh đưa đến chết yểu hay có đời sống ngắn ngủi. Thực hành giới không sát sinh sẽ đưa đến sự trường thọ. Như vậy, có hai sự lựa chọn:
- Nếu bạn muốn sống lâu thì đừng giết hại chúng sinh khác. Nếu bạn không cần sống lâu; cho rằng: sống lâu hay chết sớm cũng không thành vấn đề thì đừng giữ giới này.
- Nếu bạn muốn được khỏe mạnh trong tương lai thì đừng đánh đập hay làm tổn thương đến thân thể người khác.
- Nếu bạn muốn đẹp đẽ thì đừng sân hận.
- Nếu bạn muốn có uy quyền, ảnh hưởng đến người khác và được người khác tôn trọng thì đừng ganh tỵ hay đố kỵ.
- Nếu bạn muốn giàu có thì hãy bố thí.
- Nếu bạn muốn sinh trưởng trong gia đình quyền quý, cao sang thì phải biết khiêm nhường, không tự cao, tự đại.
- Nếu bạn muốn thông minh, trí tuệ thì hãy đặt câu hỏi.

Đó là những nguyên nhân đã tạo ra sự chênh lệch, sự bất đồng giữa người này và người khác.

Đức Phật đã trả lời câu hỏi do chàng thanh niên Subha đặt ra và cuối bài giảng, một lần nữa, Đức Phật dạy rằng:

**Tất cả chúng sinh đều có Nghiệp là gia tài của họ. Họ là kẻ thừa kế của Nghiệp mà họ đã tạo. Chính Nghiệp đã làm cho người này khác với người kia.**

Như vậy, Đức Phật đã trả lời cho chàng thanh niên Shuba hiểu rằng: Tất cả sự bất đồng của con người không phải được tạo ra bởi Thượng Đế, Chúa Trời, Thần Thánh hay một cái gì cả. Do Nghiệp hay những hành vi tạo tác bởi thân, khẩu, ý của mỗi người mà họ sẽ nhận chịu những kết quả khác nhau. Do Nghiệp của chính họ trong quá khứ khiến họ sống lâu hay chết yểu, giàu sang hay nghèo hèn, thông minh hay ngu dốt. Chính Nghiệp đã tạo ra sự bất đồng trong kiếp hiện tại này. Và Nghiệp là gì mà nó tạo ra sự bất đồng của chúng sinh?

Kamma (Nghiệp) thường được dịch là hành động. Thật ra, nghĩa chính xác của Nghiệp là tâm sở "cố ý" (Cetana) - Sự cố ý là một tâm sở hay một yếu tố - có nghĩa là muốn hay cố ý để làm một chuyện gì đó qua thân, khẩu, ý. Nghiệp chính thật là sự cố ý để làm một việc gì. Do "sự cố ý" này, người ta thực hiện hành động, lời nói hay ý nghĩ. Bởi vì mọi hành động, lời nói hay ý nghĩ đều được đi kèm với "sự cố ý" hay Nghiệp. Do đó, chữ Kamma hay Nghiệp nên dịch là sự "cố ý", chứ không nên dịch là hành động. Chúng ta phải thận trọng về nghĩa của chữ Nghiệp, nếu không khi nói đến Nghiệp, chúng ta lại nghĩ đó là hành động.

Nếu chúng ta muốn dùng chữ cho chính xác thì chúng ta phải nói Nghiệp **là sự cố ý**.

Như vậy, Nghiệp hay sự cố ý là một tâm sở khởi sinh trong các loại tâm của chúng ta. Bởi vì, là một tâm sở nên nó có đặc tính: "khởi sinh rồi lại hoại diệt ngay". Đặc tính sinh, diệt là đặc tánh chung của mọi sự vật trên thế gian. Mọi sự vật trên thế gian là Vô Thường. Mọi sự vật đều có đặc tính khởi sinh rồi hoại diệt, đến rồi đi. Tâm sở cố ý cũng sinh và diệt như các tâm sở khác. Nhưng một điều cần lưu ý ở đây là: các tâm sở khác khởi sinh rồi hoại diệt ngay và chẳng để lại một chút ảnh hưởng nào cả. Nhưng tâm sở cố ý khi hoại diệt vẫn còn để lại tiềm năng đưa đến những hậu quả sau này. Tiềm năng của Nghiệp này nằm trong

'luồng tồn sinh' (hộ kiếp) của Tâm. Đó là lý do tại sao khi có điều kiện thuận lợi thì Nghiệp trở quả.

## NGHIỆP CHỨA Ở ĐÂU?

Một lần nọ, vua Milanda hỏi Đại đức Nāgasena rằng:

"Bạch Ngài, Ngài có thể chỉ cho tôi biết Nghiệp chứa đựng ở đâu không?".

Ngài Nagasena trả lời:

"Không thể nào, nói một cách chính xác, Nghiệp được tồn trữ ở đâu. Nhưng Nghiệp tùy thuộc vào luồng bhavanga (luồng tồn sinh, luồng hộ kiếp), tùy thuộc vào Vật Chất và Tâm. Khi luồng tồn sinh gặp những điều kiện thuận lợi thì Nghiệp sẽ trở quả".

Mặc dầu chúng ta không thể nói một cách chính xác Nghiệp đã được tích chứa ở đâu, nhưng khi có điều kiện thuận tiện để cho Nghiệp tốt trở sinh thì sẽ có quả. Như vậy, Nghiệp này, sự cố ý này, khi biến mất thì nó còn để lại một cái gì đó, để lại tiềm năng trong luồng tồn sinh (bhavanga) của chúng sinh, khi có điều kiện thuận tiện thì chúng sinh sẽ nhận chịu hậu quả.

Ngài Nāgasena đã đưa ra một ví dụ về cây xoài: "Chúng ta không thể nào nói rằng: trái xoài đã chứa ở đâu trong cây xoài: ở trong rễ, trong thân, hay trong cành, nhưng khi đến mùa, khi có đủ độ ẩm, khi có thời tiết thích hợp, khi có điều kiện thuận lợi... thì quả sẽ hình thành và cây sẽ trở quả. Cũng vậy, mặc dầu không thể nói Nghiệp cất chứa ở đâu, nhưng khi có đủ điều kiện thuận tiện thì chúng ta sẽ nhận được quả của Nghiệp.

Sau khi đã hiểu thế nào là Nghiệp, chúng ta cũng cần nên hiểu những gì không phải là Nghiệp.

## NHỮNG GÌ KHÔNG PHẢI LÀ NGHIỆP?

Một số học thuyết quan niệm rằng: con người bị chi phối bởi Số Phận hay Tiền Định. Và Số Phận hay Tiền Định là cái gì được áp đặt lên chúng sinh bởi quyền lực kỳ diệu khó biết được, hoặc bởi thần thánh, bởi Thượng Đế, bởi Phạm Thiên... Nghiệp không phải là số phận hay Tiền Định theo quan niệm đó.

Mỗi khi chúng ta đau khổ về chuyện gì hay mỗi khi chúng ta đạt được cái gì ta muốn, chúng ta nói:

"Đây là quả của Nghiệp"

Hay là chúng ta chỉ đơn giản nói:

"Đây là Nghiệp của ta".

Nhưng nếu gọi hay định nghĩa Nghiệp là số phận hay là tiền định đã được đặt định lên kẻ khác thì Nghiệp ta nói đây không phải là số phận hay tiền định đó.

**Kamma (Nghiệp) là những gì chúng ta đã cố ý làm trong quá khứ, và ta nhận chịu hậu quả của Nghiệp mà ta đã tạo, nhưng quả của Nghiệp đã tạo có thể xảy ra trong hiện tại hay trong tương lai.**

- Quả của Nghiệp là hậu quả đương nhiên của Nghiệp.
- Quả của Nghiệp tốt hay xấu không phải do Thánh Thần, Thượng Đế, Phạm Thiên tạo ra.
- Quả của Nghiệp, không phải là sự ban thưởng hay sự trừng phạt của Thần Linh, Thượng Đế v.v...
- Quả tốt chúng ta gặt được không phải là phần thưởng của Thánh Thần, Thượng Đế.
- Quả xấu chúng ta gặt được không phải là hình phạt của Thánh Thần, Thượng Đế.

Những gì chúng ta gặt được đó là quả của những gì chúng ta đã làm. Quả của Nghiệp là của chính chúng ta, là kết quả của những gì chúng ta đã làm với sự cố ý. Như vậy, Nghiệp không phải là số phận hay tiền định do một quyền năng nào đó đặt định lên chúng ta mà Nghiệp là của sở hữu của chúng ta. Chúng ta nhận quả tốt hay quả xấu đều do chúng ta làm.

Tóm lại, quả của Nghiệp không do ai tạo ra mà là kết quả đương nhiên của Nghiệp mà ta đã tạo.

Có người nghĩ rằng: chấp nhận Nghiệp chẳng khác nào "chủ bại" hay Nghiệp là chủ thuyết "chủ bại". Người theo chủ nghĩa "chủ bại" chấp nhận tất cả những gì

đến với họ, và không thể làm gì để cải thiện chính mình. Đây là một quan niệm sai lầm. Nghiệp không phải như thế.

Do tạo Nghiệp tốt ta sẽ nhận quả tốt ngay trong kiếp sống hiện tại. Như vậy, Nghiệp không phải là lý thuyết chủ bại. Nghiệp không phải là chủ bại, chấp nhận hay cam chịu với những gì xảy đến cho mình, mà không tìm cách tránh né hay cải thiện. Chúng ta chấp nhận rằng: những gì tốt xấu xảy ra cho ta là do quả của Nghiệp, nhưng chúng ta cải thiện hoàn cảnh của chúng ta bằng cách tạo ra những Nghiệp thiện mới. Như vậy, Kamma không phải là thuyết "chủ bại" như một số người hiểu lầm.

## CÓ THỂ BIẾN CẢI QUẢ CỦA NGHIỆP KHÔNG?

**Một câu hỏi kế tiếp là: Chúng ta có thể biến đổi hay cải thiện các tác động hay hậu quả của Nghiệp không?**

Ngay chính Đức Phật cũng không can thiệp vào sự tác động của Nghiệp. Chẳng hạn như khi hoàng tử Vidūdabha quyết ý giết hại thân quyến của Đức Phật. Đức Phật không thể can thiệp được bởi vì đây là quả của Nghiệp mà thân quyến của Đức Phật đã tạo ra trước đây nên họ phải bị hoàng tử Vidūdabha tiêu diệt. Như vậy, Đức Phật không thể ngăn chặn quả khổ mà thân bằng quyến thuộc Ngài phải trả. Lý do là vì luật Nghiệp Báo là một luật tự nhiên. Luật Nghiệp Báo không do ai tạo ra. Luật Nghiệp Báo không do Thượng Đế, ông trời hay thánh thần nào tạo ra cả. Đây là một luật tự nhiên. Bởi vì Nghiệp là luật tự nhiên, do đó không ai có thể can thiệp vào tác động của Nghiệp.

Mặc dầu không thể can thiệp vào tác động của Nghiệp, nhưng chúng ta có thể biến đổi được phần nào tác động của Nghiệp. Đó là chúng ta có thể tạo ra những điều kiện bất thuận lợi cho Nghiệp bất thiện trở quả. Nghĩa là chúng ta có thể, hay làm cho Nghiệp bất thiện chậm trở quả hơn. Bởi vì, như tôi đã nói trước đây, Nghiệp chỉ trở quả khi có điều kiện thuận lợi. Khi không có điều kiện thuận lợi thì Nghiệp sẽ ở đó chờ.

Nếu chúng ta tạo những điều kiện bất thuận lợi cho Nghiệp bất thiện trở quả thì chúng ta có thể không nhận chịu hậu quả của Nghiệp bất thiện. Mặc dầu, không thể can thiệp vào luật Nghiệp báo, không thể thay đổi luật Nghiệp Báo, nhưng chúng ta có thể tạo ra những điều kiện bất thuận lợi hay tạo ra các nghịch duyên

cho Nghiệp trở quả. Ít nhất chúng ta có thể đình hoãn được sự trở quả của Nghiệp trong một thời gian.

Ngay Đức Phật cũng phải nhận chịu những quả xấu do những Nghiệp bất thiện mà Ngài đã tạo ra trước đây. Đức Phật thường bị đau đầu, đau lưng, và đôi khi bị cảm. Khi Devadatta xô một tảng đá lớn từ trên cao xuống để hại Đức Phật. Mặc dầu tảng đá lớn không rơi trúng Ngài, nhưng một mảnh đá nhỏ vỡ ra từ tảng đá lớn làm Ngài bị bầm máu nơi chân, Ngài phải chịu đau đớn, và vết bầm phải được mổ để máu ứ đọng chảy ra. Ngay Đức Phật cũng không tránh khỏi hậu quả của những Nghiệp ác đã tạo trong quá khứ. Có rất nhiều câu chuyện cho ta thấy không ai có thể thoát khỏi hậu quả của các Nghiệp ác.

Chúng ta không thể can thiệp vào những tác động của Nghiệp. Chúng ta không thể thay đổi dòng Nghiệp, nhưng chúng ta có thể làm cho hiệu quả của Nghiệp xấu triển hạn một thời gian - trong một số trường hợp hay trong một giới hạn nào đó. Không ai có thể xóa tan tất cả Nghiệp lực hay xóa tan toàn thể một Nghiệp lực nào mà mình đã tạo. Có nghĩa là không ai có thể tiêu trừ tất cả Nghiệp hay tất cả những quả của Nghiệp đã tạo, như vậy mọi người phải nhận chịu những hậu quả của Nghiệp mà mình đã tạo trong quá khứ.

Tuy nhiên, vào lúc Giác Ngộ Đạo Quả A La Hán tất cả các Nghiệp đều bị tiêu diệt. Tâm Đạo vào lúc Giác Ngộ tầng thánh thứ tư được gọi là "**tâm đã hoàn thành trách nhiệm tiêu diệt Nghiệp**". Như vậy, vào lúc đạt đạo quả A La Hán tất cả các Nghiệp đều diệt. Điều này không có nghĩa là tất cả các Nghiệp trong quá khứ đều bị diệt và vị A La Hán không còn nhận chịu các quả của Nghiệp quá khứ. Nhưng điều xảy ra là vào lúc Giác Ngộ A La Hán tất cả các phiền não đều bị diệt ngay vào lúc ấy. Khi tâm không còn phiền não thì những gì vị đó làm thì chỉ đơn thuần là làm thôi mà không tạo nên Nghiệp nào nữa bởi vì vị A La Hán không còn dính mắc vào đời sống nào cả hay không còn dính mắc vào sự hiện hữu nào cả. Vị A La Hán không còn vô minh. Bởi thế, những gì vị A La Hán làm thì chỉ là tác động thôi mà không tạo ra Nghiệp. Nói cách khác, Vị A La Hán hay Đức Phật không còn tích lũy những Nghiệp mới nữa. Các Ngài không tạo nên Nghiệp mới nào đâu các Ngài có làm điều thiện đi nữa. Đức Phật đã dạy cho nhiều chúng sinh, Đức Phật đã giúp cho nhiều người thoát khỏi đau khổ. Những vị A La Hán cũng làm nhiều điều thiện lành cho các nhà sư khác và cho mọi người, nhưng các Ngài không gặt hái quả tốt khi các Ngài làm việc tốt. Những tác động của các



Ngài hay Nghiệp của các Ngài được gọi là "Kiriya" (Duy tác) nghĩa là chỉ có tác động, chỉ có hành động xảy ra. Tất cả các Nghiệp đều hoàn toàn bị tiêu diệt ở tầng thánh thứ tư có nghĩa là sau khi vị này đạt tầng thánh thứ tư thì không còn tạo tác các Nghiệp nào nữa, và bởi vì không có Nghiệp nên sẽ không có quả của Nghiệp trong tương lai.

Như vậy những Nghiệp các Ngài đã tạo trong quá khứ hay những Nghiệp cũ thì như thế nào? Các Ngài vẫn còn nhận chịu quả của những Nghiệp cũ, như Đức Phật vẫn còn đau khổ vì bị nhức đầu v.v... Những vị A La Hán khác vẫn còn bị đau khổ bởi bệnh tật và còn nhận chịu những quả của Nghiệp quá khứ. Các bạn còn nhớ chuyện Ngài Moggallāna đã bị năm trăm tên cướp giết chết v.v... Như vậy mặc dầu Phật và các vị A La Hán không tạo những Nghiệp mới, nhưng các Ngài vẫn còn những Nghiệp cũ nên các Ngài vẫn còn hưởng thụ hay nhận chịu hậu quả của những Nghiệp các Ngài đã làm trong quá khứ. Nhưng sau khi các Ngài nhập diệt, các Ngài không còn tái sinh nữa, nên những Nghiệp các Ngài đã tích tụ trong quá khứ không thể trả quả sau khi các Ngài chết.

Các bạn đã biết câu chuyện của Ngài Anguli-māla. Angulimāla đã giết cả ngàn người. Đức Phật đến gặp ông ta và dạy đạo cho ông, sau đó ông trở thành một nhà sư và đắc quả A La Hán. Là một vị A La Hán, nhưng trước khi chết Ngài Angulimāla còn phải chịu đau khổ vì hậu quả của những Nghiệp bất thiện Ngài đã làm. Trước khi trở thành một nhà sư, Ngài đã tạo nhiều Nghiệp bất thiện. Nếu không trở thành một vị A La Hán, những Nghiệp bất thiện này sẽ trả cho Ngài rất nhiều kiếp. Nhưng sau khi đã đắc quả A La Hán, Ngài Angulimāla không còn tái sinh nữa nên những Nghiệp ác mà Ngài đã làm không thể cho quả. Như vậy, đối với Ngài Angulimāla, Nghiệp bất thiện đã trở thành vô hiệu.

Giống như trường hợp một người sau khi phạm tội đại hình thì bị chết, và vì người này đã chết rồi nên quan tòa không thể xử phạt y nữa. Cũng vậy, khi một vị A La Hán tịch diệt, các Ngài không còn tái sinh nữa. Bởi vì không còn tái sinh nên những Nghiệp cũ không thể trả quả cho các Ngài sau khi các Ngài chết. Nghiệp của các Ngài đã trở thành vô hiệu. Khi ta nói những vị A La Hán đã hoàn thành việc tiêu diệt Nghiệp, điều này có nghĩa là các Ngài không còn tạo các Nghiệp mới nữa, nhưng các Ngài vẫn còn nhận chịu quả của các Nghiệp mà các Ngài đã tạo trong quá khứ.

Nhiều Nghiệp trở thành vô hiệu có nghĩa là những Nghiệp này không còn trả quả cho Chư Phật và Chư A La Hán khi các Ngài đã mất; bởi vì Phật và A La Hán không còn tái sinh nữa.

Chúng ta không muốn nhận chịu quả của những Nghiệp dữ, nếu vậy thì chúng ta đừng làm những Nghiệp dữ nữa. Nếu chúng ta đã làm Nghiệp dữ rồi thì sao? Đối với những Nghiệp dữ đã làm bây giờ chúng ta phải làm thế nào đây? Đức Phật dạy: "Dầu chúng ta có ăn năn hối hận về những Nghiệp xấu đã làm trong quá khứ thì Nghiệp xấu cũ đó cũng không thể nào sửa chữa lại". Những việc chúng ta đã làm rồi thì chúng ta không thể trở lại quá khứ để làm lại. Cái gì đã làm thì đã làm rồi, bởi thế ăn năn hối hận càng làm cho tình thế tệ hại hơn, và càng tích lũy nhiều hành vi bất thiện hơn. Càng ăn năn hối hận bao nhiêu, càng tiếc nuối bao nhiêu thì càng tăng thêm các Nghiệp ác đã tạo bấy nhiêu. Như vậy, ý Đức Phật muốn nói: "Quên nó đi". Đừng nhớ đến những Nghiệp quá khứ, vì càng nhớ thì càng tạo thêm Nghiệp bất thiện. *Quên đi những Nghiệp bất thiện được gọi là "từ bỏ những Nghiệp bất thiện này, và trong tương lai nguyện tránh xa các hành vi bất thiện đó".*

Như vậy, đối với những Nghiệp quá khứ đã tạo, trước tiên chúng ta đừng nghĩ đến chúng nữa, đừng hối hận vì đã làm những Nghiệp xấu đó nữa đồng thời cố gắng tránh xa hay tự chế không làm các hành vi hay Nghiệp xấu đó trong tương lai. Điều này được gọi là "loại trừ các Nghiệp xấu" hay "vượt qua các Nghiệp xấu". Như vậy, nếu chúng ta đã làm Nghiệp xấu trong quá khứ thì chúng ta đừng nhớ đến chúng nhiều lần, đừng ăn năn hối hận về chúng nhiều lần nữa, hãy để chúng sang một bên, cho chúng về quá khứ và từ nay tự chế, ngăn ngừa không làm những hành vi bất thiện tương tự trong tương lai. Bằng cách này, chúng ta đã để lại đằng sau tất cả những Nghiệp bất thiện.

## NHỮNG HIỂU BIẾT SAI LẦM HAY TÀ KIẾN VỀ KAMMA (NGHIỆP)

### 1. Tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm thứ nhất:

***"Tất cả những Cảm Thọ mà một người nhận chịu đâu đó là lạc thọ, khổ thọ hay vô ký thọ đều là kết quả của Nghiệp quá khứ. Người nào quan niệm như vậy là tà kiến".***

Bạn có đồng ý như vậy chăng? Tôi xin lập lại *"Những Cảm Thọ mà một người nhận chịu: Lạc thọ, khổ thọ hay vô ký thọ đều là kết quả của Nghiệp quá khứ. Ai quan niệm như vậy là tà kiến".*

Muốn hiểu câu nói này thì bạn phải hiểu về những Cảm Thọ hay hiểu tất cả những tâm quả đi kèm với tâm sở thọ, chúng đi kèm với những tâm thiện và bất thiện, và chúng đi cũng đi kèm với tâm Kiriya (tâm duy tác), khởi sinh trong tâm vị A La Hán.

Đối với những Cảm Thọ đi kèm với tâm quả thì câu này đúng, phải không? Đúng vậy. Bởi vì, giả sử tôi đau ở đây; và tôi kinh nghiệm về sự đau là kết quả của Nghiệp quá khứ. Đó là tâm quả; điều này đúng. Nhưng ngay trong khi chúng ta làm các hành vi thiện hay bất thiện trong hiện tại thì chúng ta có "tâm thiện" và "tâm bất thiện". Trong tâm thiện và bất thiện đó có sẵn lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Những thọ này đâu phải là kết quả của Nghiệp quá khứ, những thọ này là những gì ta tạo trong hiện tại. Tâm khởi sinh trong các vị Phật và các vị A La Hán cũng vậy. Các Ngài cũng có lạc thọ, khổ thọ (về thân) hay vô ký thọ. Những Cảm Thọ của các Ngài hay những kinh nghiệm về những Cảm Thọ của các Ngài không phải là kết quả của Nghiệp. Như vậy, nếu bạn nói rằng: những Cảm Thọ: lạc khổ hay vô ký mà một người đã nhận chịu là quả của Nghiệp trong quá khứ thì đó là quan niệm sai lầm.

### 2. Tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm thứ hai:

***"Những Cảm Thọ lạc, khổ và vô ký mà ta kinh nghiệm được tạo ra bởi đấng sáng tạo hay Thượng Đế. "***

Điều này có nghĩa là những Cảm Thọ mà một người có thể kinh nghiệm được do Thượng Đế tạo ra. Thượng Đế tạo ra niềm vui, tạo ra sự khổ cho họ. Nếu bạn quan niệm như vậy thì đó cũng là tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm về Kamma.

Thật vậy, cho rằng: Thượng Đế tạo ra niềm vui, tạo ra sự khổ là một quan niệm thật sai lầm!

### 3. Tà kiến hay sự hiểu biết sai lầm thứ ba:

***"Tất cả các Cảm Thọ: lạc, khổ, vô ký mà một người nhận chịu chẳng có nguyên nhân, chẳng có điều kiện gì cả".***

Chẳng có Cảm Thọ nào khởi sinh mà không có nhân duyên. Mọi Cảm Thọ đều tùy thuộc vào nhân duyên. Không có nguyên nhân (nhân), không có điều kiện (duyên) thì Cảm Thọ không thể khởi sinh. Nói rằng: "Hạnh phúc hay đau khổ của người này... chẳng có nhân duyên gì cả" Đó là câu nói sai lầm".

Nói rằng: "*Lạc thọ, khổ thọ được tạo ra bởi Chúa Trời hay Thượng Đế*" thì cũng sai lầm. *Bởi vì tất cả mọi sự vật đều phát sinh do một số điều kiện nào đó chứ không phải được sáng tạo bởi Trời hay Thượng Đế.*

Nói rằng: "*Những Cảm Thọ khởi sinh chẳng do nguyên nhân hay điều kiện nào cả*". Đó cũng là một câu nói sai lầm bởi vì "*tất cả mọi sự vật đều phát sinh do một số điều kiện nào đó chứ không phải tự nhiên phát sinh*".

Quan niệm sai lầm thứ hai: "*Cảm Thọ được tạo ra bởi Chúa Trời*" và quan niệm sai lầm thứ ba: "*Cảm Thọ khởi sinh chẳng do nhân duyên nào cả*", Hai quan niệm này thật dễ hiểu, nhưng quan niệm sai lầm đầu tiên: "*Những Cảm Thọ mà một người nhận chịu đều là kết quả của Nghiệp quá khứ*" hơi khó hiểu một chút. Muốn hiểu quan niệm đầu tiên này bạn phải hiểu Abhidhamma.

Có một đoạn văn rất quan trọng, nhưng cũng rất khó hiểu là: "*Ta không hề dạy rằng: Nghiệp đã làm có thể bị tiêu diệt mà không phải trả các quả trong đời sống này, trong đời sống kế tiếp hay trong đời sống kế tiếp nữa*". Tôi nghĩ rằng: câu này cũng không khó hiểu lắm, chúng ta có thể hiểu như vậy: "*Nghiệp sẽ không bị tiêu diệt nếu chưa trả quả*", có nghĩa là "*khi Nghiệp chưa trả quả thì Nghiệp chưa diệt*" và "*sau khi đã trả quả thì Nghiệp diệt mất*", đại khái như vậy. Điều này không khó hiểu.

Nhưng câu kế tiếp rất khó hiểu: "*Ta không dạy rằng: Có thể làm cho Nghiệp đã tạo chấm dứt mà không cần phải trả*". Câu này có nghĩa là: "*Ta không dạy rằng:*

*có thể chấm dứt đau khổ mà không cần phải trả quả của các Nghiệp đã tạo".* Có nghĩa là trước khi chấm dứt sự đau khổ bạn phải nhận chịu những hậu quả của nó.

Câu này khiến tôi suy nghĩ nhiều. Thật là một vấn nạn cho tôi: *"Trước khi chấm dứt sự đau khổ, bạn phải nhận chịu những hậu quả của nó".* Như vậy có nghĩa là: *"Nếu bạn chưa nhận chịu quả của các Nghiệp đã tạo thì bạn không thể chấm dứt đau khổ".* Hoặc là: Nếu bạn muốn chấm dứt đau khổ thì bạn phải trả hết các quả của Nghiệp đã tạo? Phải vậy chăng?

Thế thì câu này có nghĩa như thế nào? Tôi cũng không biết nữa! Tôi muốn các bạn suy nghĩ về điều đó. Nhưng đừng suy nghĩ trong khóa thiền này. Sau khóa thiền này, về nhà các bạn hãy suy nghĩ nhiều lần, và tôi sẽ cho biết ý kiến của tôi trong khóa thiền tới.

Khi tôi đọc câu trên, tôi không hiểu, tôi bèn đọc Chú Giải. Nhưng Chú Giải chẳng giải thích tí nào về câu này. Chú Giải giữ im lặng. Tôi bèn gỡ Phụ Chú Giải ra để xem. Nhưng Phụ Chú Giải cũng chẳng nói gì. Cả hai Chú Giải và Phụ Chú Giải đều làm tôi đau khổ. Như vậy, khi hỏi câu hỏi này, tôi cũng làm các bạn đau khổ. Các bạn hãy suy nghĩ về điều này và chúng ta sẽ gặp lại trong kỳ tới...

\*\*\*

## Nghiệp (Tiếp theo)

Trong khóa thiền vừa rồi, khi nói về luật Nghiệp Báo tôi đã gởi đến các bạn một đoạn văn về Nghiệp báo. Đoạn văn này nói: *"Ta không hề dạy rằng: Nghiệp đã tạo có thể bị tiêu diệt không phải trả các quả trong đời sống này, trong đời sống kế tiếp hay trong đời sống kế tiếp nữa"*.

Những điều Đức Phật dạy là: *"Ta không dạy rằng: có thể chấm dứt Nghiệp đã tạo, đã tích lũy, mà không phải nhận chịu hậu quả của chúng"*, điều này có nghĩa là *"Nghiệp sẽ không bị tiêu diệt khi chưa được trả quả trong đời sống này, trong đời sống kế tiếp, hay trong các đời sống kế tiếp nữa"*. Đức Phật tiếp tục: *"Ta không dạy rằng: Sự đau khổ có thể chấm dứt mà không cần phải nhận chịu hậu quả của các Nghiệp đã tạo"*. Câu này có nghĩa là: *"Không thể chấm dứt sự đau khổ khi chưa nhận chịu hậu quả của Nghiệp đã tạo"* hay: *"Phải nhận chịu hết hậu quả của Nghiệp đã tạo, đau khổ mới chấm dứt"*.

Trước tiên khi đọc câu này, chúng ta cảm thấy hơi kỳ lạ, câu đầu tiên nói rằng: *"Nghiệp sẽ không chấm dứt nếu quả của chúng chưa được trả"*. Quả của các Nghiệp có thể trả trong kiếp sống này, trong kiếp sống kế tiếp hay trong các kiếp sống tiếp theo nữa. Nhưng theo luật về Nghiệp báo thì Nghiệp sẽ vô hiệu nếu nó không trả quả vào lúc nó phải trả quả. Có những Nghiệp trả quả trong kiếp sống này, có những Nghiệp trả quả trong kiếp sống tới, có những Nghiệp trả quả trong những kiếp sống sau kiếp tới và vô số kiếp sau đó nữa, cho đến khi chúng ta trở thành một vị A La Hán và chết.

Nếu Nghiệp phải trả quả trong kiếp sống này mà không trả quả được bởi vì thiếu điều kiện thuận lợi thì Nghiệp này vô hiệu. Những Nghiệp phải trả quả trong kiếp này, nhưng nếu Nghiệp đó không trả quả vì lý do nào đó thì chúng trở thành vô hiệu và chúng sẽ không trả quả trong kiếp tới hay trong những kiếp sau nữa. Cũng vậy, những Nghiệp phải trả quả trong kiếp kế tiếp, nhưng nếu Nghiệp đó không trả quả trong kiếp kế tiếp vì lý do nào đó thì chúng trở thành vô hiệu và chúng sẽ không trả quả trong những kiếp sau nữa, cho đến khi chấm dứt vòng sinh tử luân hồi. Cũng vậy, những Nghiệp trả quả bắt đầu trong kiếp sống này và kéo dài cho đến các kiếp sau nữa cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi sẽ trở thành vô hiệu khi chúng ta trở thành A La Hán và chết.

Những Nghiệp cho quả trong kiếp này, sẽ không bị tiêu diệt hay vô hiệu nếu chưa trả quả trong kiếp sống này. Nhưng sau kiếp sống này chúng sẽ không trả quả nữa và trở thành vô hiệu.

Loại Nghiệp thứ hai cho quả trong kiếp sống tới. Bao lâu chúng trả quả trong kiếp sống tới, và bao lâu mà kiếp sống tới còn hiện hữu thì Nghiệp đó không trở thành vô hiệu. Khi thời gian cho quả đã trôi qua, có nghĩa là khi người tạo Nghiệp đã tái sinh trong kiếp tới, thì Nghiệp này trở thành vô hiệu.

Loại Nghiệp thứ ba cho quả trong kiếp thứ ba và các kiếp sống tới cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi, những Nghiệp này sẽ không vô hiệu bao lâu chúng ta còn ở trong vòng sinh tử luân hồi.

Ở đây, Chú Giải giải thích rằng: chúng ta không thể nào thoát khỏi hậu quả của Nghiệp khi chúng ta còn ở trong vòng sinh tử luân hồi.

Câu thứ hai nói rằng: không thể chấm dứt sự đau khổ nếu không trả các Nghiệp đã tạo. Câu này có nghĩa là nếu chưa trả hết quả của Nghiệp đã tạo thì chúng ta không thể chấm dứt đau khổ. Chúng ta không thể vứt bỏ loại Nghiệp này. Nếu vứt bỏ Nghiệp này, có nghĩa là không nhận chịu hậu quả của nó, thì đau khổ của chúng ta không thể chấm dứt. Trong thực tế, làm sao có thể trả hết các Nghiệp quá khứ được, bởi vì Nghiệp quá khứ quá nhiều, một khối Nghiệp khổng lồ mà chúng ta đã tạo trong nhiều kiếp quá khứ. Nếu chúng ta phải nhận chịu tất cả quả của Nghiệp tốt xấu, mà ta đã tạo ra từ trước đến nay, mới có thể chấm dứt được đau khổ thì chẳng bao giờ chúng ta hết đau khổ được.

Câu trên hàm ý rằng: "Trước khi chúng ta trở thành A La Hán hay rời bỏ vòng luân hồi sinh tử này thì chúng ta phải nhận chịu các hậu quả của các Nghiệp đã tạo". Như vậy, tất cả chúng sinh đều phải nhận chịu hậu quả của Nghiệp đã tạo. Không chúng sinh nào không nhận chịu hậu quả của các Nghiệp tốt xấu mình đã tạo. Như vậy, những gì hàm ý trong câu này, theo ý kiến của tôi, là tất cả chúng ta phải nhận chịu hậu quả của các Nghiệp tốt xấu đã tạo. Nếu chúng ta không trả hết hay nhận chịu hết các Nghiệp tốt xấu mà mình đã tạo trong quá khứ thì sẽ không chấm dứt được đau khổ.

Hãy lấy trường hợp Trưởng lão Angulimāla. Như các bạn đã biết, Trưởng lão Angulimāla trước đây là một tên cướp đã giết cả ngàn người. Khi được gặp Đức Phật, được nghe những lời giáo hóa của Ngài, Trưởng lão Angulimāla vứt bỏ vũ

khí trở thành học trò của Đức Phật. Sau khi trở thành một nhà sư, Trưởng lão Angulimāla tinh tấn hành thiền và trở thành một vị A La Hán.

Trong thời gian làm tên cướp, trưởng lão Angulimāla giết cả ngàn người, và đã tạo nhiều Nghiệp ác. Những Nghiệp này sẽ trả quả trong kiếp sống này, sẽ trả quả trong kiếp tới, và sẽ trả quả trong các kiếp sống sau nữa. Những Nghiệp phải trả quả trong kiếp tới và phải trả quả trong các kiếp sống sau nữa sẽ vô hiệu bởi vì Ngài không còn tái sinh nữa, nhưng Ngài phải nhận chịu hậu quả của Nghiệp trả trong kiếp sống hiện tại. Bởi thế trong những ngày làm nhà sư Ngài đã nhận chịu nhiều quả đau khổ như bị đánh đập, ném đá và đói khát vì không ai dâng cúng cho Ngài... Sau khi Trưởng Lão trở thành một nhà sư rồi, nhưng mọi người vẫn còn sợ Ngài. Mỗi khi thấy Trưởng Lão, họ sợ hãi bỏ chạy, vào nhà đóng chặt cửa lại, bởi vậy Ngài rất khó có được đầy đủ thức ăn. Đôi lúc người ta ném đá Ngài, đá trúng đầu Ngài làm bể đầu chảy máu. Ngài đau khổ bởi vì phải nhận chịu quả của các Nghiệp xấu mà Ngài đã tạo, và các Nghiệp này đã cho quả trong kiếp hiện tại. Nhưng với các quả sẽ trả trong kiếp kế tiếp và trong các kiếp sau nữa sẽ trở thành vô hiệu bởi vì Ngài đã ra khỏi vòng luân hồi và khi chết Ngài chết với tư cách là một vị A La Hán. Như vậy, trong trường hợp của Trưởng Lão Angulimāla thì Trưởng Lão đã thành tựu trong việc làm chấm dứt đau khổ mà không cần phải nhận chịu tất cả các hậu quả của Nghiệp đã tạo. Ngài chỉ nhận chịu các quả của Nghiệp trả trong kiếp hiện tại mà thôi.



## MỘT SỐ CÂU HỎI LIÊN QUAN ĐẾN NGHIỆP

### **Cây cỏ, cát đá có Nghiệp không?**

Một số người nghĩ rằng: đây là câu hỏi khờ dại, nhưng có một số người, hy vọng là không có các bạn ở đây, nghĩ rằng: Cây cỏ, cát đá có Nghiệp. Theo Phật Giáo cây cỏ, cát đá không phải là chúng sinh mặc dầu chúng có đời sống, nhưng không phải là sinh vật, theo Vi Diệu Pháp thì gọi chúng là không có mạng sống, điều này có nghĩa chúng không phải là chúng sinh. Và vì không phải là chúng sinh cho nên chúng không có Nghiệp. Tuy không có Nghiệp, nhưng cây cỏ, cát đá cũng tùy thuộc vào một số điều kiện Vật Chất như độ ẩm, khí hậu, chất bổ dưỡng v.v... Mặc dầu không có Nghiệp, nhưng chúng cần có những điều kiện để khởi sinh và sống còn. Như vậy, cây cỏ cát đá cũng cần một số điều kiện mặc dầu chúng không có Nghiệp. Sự liên hệ nhân quả giữa những vật vô tri này sẽ được giảng giải sau này với những dẫn chứng về Paṭṭhāna (Duyên Hệ Duyên).

Đối với súc vật thì chúng có Nghiệp không? Tất cả súc vật đều có Ngũ Uẩn như con người; bởi thế, chúng là sinh vật hay chúng sinh, bởi vì là chúng sinh nên chúng có Nghiệp. Chúng sinh tạo Nghiệp và tích tụ Nghiệp. Loài vật sinh ra làm con vật cũng là kết quả của Nghiệp ác đã tạo trong quá khứ. Như vậy, loài vật cũng có Nghiệp và cũng có làm hay tạo ra Nghiệp, nhưng cây cỏ, đất đá và những vật vô tri khác không có Nghiệp.

Một vài đoạn trong sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) đề cập đến Nghiệp và quả của Nghiệp, đây là những đoạn văn rất quan trọng chúng ta cần phải ghi nhớ:

"Nghiệp và quả liên hệ làm thành một cái vòng giống như hạt giống và cây, cái này sinh ra cái kia, rồi cái kia sinh ra cái này, khó biết đâu là đầu, đâu là cái bắt đầu". Nghiệp và quả cái này theo cái kia. Đây là Nghiệp Thiện hay Nghiệp Ác, và do hậu quả của Nghiệp Thiện và Nghiệp Ác nên có tái sinh vào bốn đường dữ hoặc tái sinh làm người hay trời. Trong suốt thời gian chúng sinh đang hiện hữu, chúng sinh tạo nên các Nghiệp mới. Tạo nên các Nghiệp mới nên phải nhận quả của Nghiệp mới này trong tương lai. Như vậy, Nghiệp và quả của Nghiệp diễn biến, diễn biến... như vậy, như vậy...

Cũng như hạt và cây, hạt mọc thành cây rồi cây lại có hạt, rồi do hạt này lại có cây mới, cây mới lại sinh ra hạt, hạt mới này lại sinh ra cây... cũng giống như trường hợp chúng ta nói "gà đẻ ra trứng, trứng nở ra gà", khó nói cái gì đầu tiên. Chúng tiếp tục diễn biến không có cái gì đầu tiên. Không thể nào cho ta thấy cái gì khởi đầu. Nếu chúng ta có thể trở về quá khứ để tìm nhân của nó, thì đâu có trở về bao xa đi nữa, cũng không bao giờ thấy được cái khởi đầu. Như vậy, không có cái khởi đầu của Nghiệp và quả của nó mặc dầu có cái vòng luân lưu của Nghiệp và quả trong vòng luân hồi tái sinh. Không thể nào chỉ ra được trong tương lai vòng tái sinh. Nhưng trong tương lai chúng chắc chắn sẽ khởi sinh, bởi vì hễ có Nghiệp hiện tại thì sẽ có quả trong tương lai.

Trong triết học của Hindu có lý thuyết Sam-khya, một trong sáu lý thuyết triết học của đạo này, tin tưởng rằng: **quả có sẵn trong nhân, nhưng dưới trạng thái không hiển lộ, khi nhân hiển lộ thì nó thành quả.** Theo lý thuyết triết học này thì quả đã có sẵn trong nhân. Khi nhân chín muồi và khi nhân đạt đến tầng mức cao nhất của sự chín muồi thì biến thành quả. Trong triết thuyết này Nghiệp hay nhân và quả đều là một.

Phật Giáo không chấp nhận triết thuyết đó, trong Phật Giáo được dạy rằng: Nghiệp là một chuyện, và quả là một chuyện khác. Thanh Tịnh Đạo nói: "Không có Nghiệp trong quả, và quả không có mặt trong Nghiệp". Như vậy, không có Nghiệp 'trong' quả và không có quả 'trong' Nghiệp.

Nghiệp và quả là hai thứ khác nhau, mặc dầu trong cái này không có cái kia, mặc dầu chúng khác nhau, nhưng không thể nào có quả mà không có Nghiệp, và chẳng bao giờ có trường hợp có quả mà không có Nghiệp. Như vậy, quả và Nghiệp có sự liên hệ nhân và quả. Nhưng quả là một chuyện và nhân là một chuyện khác, chúng không đồng hóa với nhau.

Muốn tạo nên lửa, người ta có thể dùng một kính phóng đại để dưới ánh nắng mặt trời; rồi dưới kính phóng đại để một mảnh giấy hay một miếng bông. Ánh nắng mặt trời xuyên qua kính, hội tụ tại một điểm, tạo ra sức nóng làm cháy tờ giấy hay miếng bông và tạo ra lửa. Lửa không nằm sẵn trong ánh nắng mặt trời. Lửa không nằm sẵn trong giấy hay bông gòn. Lửa cũng không nằm ngoài ánh nắng mặt trời, giấy hay bông gòn. Nhưng khi phối hợp ba nhóm yếu tố này lại theo điều kiện nào đó thì lửa phát sinh. Chúng đã phối hợp theo điều kiện. Như vậy, lửa không hiện hữu trong ánh nắng mặt trời, không hiện hữu trong giấy,

không hiện hữu trong miếng bông. Nếu lửa hiện hữu trong những tia sáng của mặt trời, trong giấy hay trong bông thì chúng đã cháy rồi, và luôn luôn lúc nào chúng cũng sẽ cháy. Lửa không ở trong chúng; bởi vậy, khi đặt chúng riêng rẽ thì chúng không thể cháy được; nhưng khi đặt chúng với nhau, trong một số điều kiện nào đó, thì lửa sẽ phát sinh. Vậy do đâu mà lửa hiện hữu. Lửa hiện hữu bên trong hay bên ngoài chúng? Chúng ta không thể nói lửa hiện hữu nơi đâu ngoài những vật đó. Lửa chỉ khởi sinh khi có sự phối hợp của nhiều thành phần qua phương tiện "điều kiện" hay "tạo duyên". Điều kiện hay duyên ở đây là mặt trời, giấy và bông gòn. Khi đặt các thứ ấy với nhau trong một điều kiện nào đó thì sẽ có lửa, nhưng lửa không hiện hữu trong tia nắng mặt trời, trong kiếng, trong giấy hay trong bông, nhưng nếu không có những thứ này thì không thể tạo nên lửa.

Tương tự như vậy, không có Quả trong Nghiệp và không có Nghiệp trong Quả. "Không thể nào tìm được Quả trong Nghiệp, không thể nào tìm được Quả ngoài Nghiệp. Không có Nghiệp nào còn duy trì trong Quả mà nó đã tạo". Như vậy, không thể nào tìm được Quả trong Nghiệp cũng không thể nào tìm được Quả ngoài Nghiệp. Không có Nghiệp nào còn duy trì trong Quả mà nó đã tạo. Như vậy Nghiệp không duy trì trong Quả. Có nghĩa là Nghiệp không nằm trong Quả mà nó đã tạo. Nghĩa là trong Nghiệp không có Quả của Nghiệp. Không có Quả hiện diện trong Nghiệp, không có Quả nào ở trong Nghiệp, nhưng Quả vẫn còn sinh ra từ Nghiệp đó. Quả sinh ra từ Nghiệp và hoàn toàn tùy thuộc vào Nghiệp. Như vậy, tất cả tùy thuộc vào Nghiệp, hoàn toàn tùy thuộc vào Nghiệp mà Quả của Nghiệp phát sinh.

Không chỗ nào trong vòng luân hồi tái sinh có thể tìm thấy chúa trời, Thượng Đế hay đấng sáng tạo. **"Thật vậy, vòng luân hồi tái sinh không phải do Đấng Sáng Tạo, Chúa Trời hay Thượng Đế tạo ra sự vật. Chúng là kết quả tự nhiên của luật Nghiệp Báo"**. Chỉ có hiện tượng của Nghiệp và Quả của Nghiệp trôi chảy mà thôi. Chúng tiếp tục trôi chảy. Sự trôi chảy của hiện tượng Vật Chất và Tâm này được gọi là vòng tái sinh. Chẳng có Chúa Trời, Đấng sáng tạo hay Thượng Đế hiện diện, chỉ có hiện tượng tâm vật lý tùy thuộc vào các điều kiện tiếp tục trôi chảy thôi.

## LỢI ÍCH CỦA SỰ HIỂU BIẾT LUẬT NGHIỆP BÁO

Là những người Phật Tử chúng ta hiểu luật Nghiệp Báo theo những lời dạy của Đức Phật. Sự hiểu biết về luật Nghiệp Báo này mang lại nhiều lợi ích. Sau đây là một vài lợi ích.

### **1. Hiểu biết luật Nghiệp Báo làm thoả mãn óc tìm tòi hiểu biết của chúng ta về sự bất bình đẳng của người, của chúng sinh.**

Chúng ta muốn biết tại sao chúng sinh khác nhau, tại sao chúng sinh không giống nhau, mặc dầu chúng đều là chúng sinh. Tại sao có sự bất đồng giữa người với người, giữa loài vật với loài vật. Sự bất đồng giữa các chúng sinh đã được giải thích một cách hữu lý theo luật Nghiệp Báo. Sự hiểu biết về luật Nghiệp Báo thoả mãn lòng mong mỏi hiểu biết của chúng ta về sự bất đồng giữa các chúng sinh. Chúng ta không lấy làm ngạc nhiên khi thấy rằng: nhờ hiểu biết luật Nghiệp Báo mà nhiều người đã trở thành Phật Tử.

### **2. Hiểu biết luật Nghiệp Báo mang lại niềm hy vọng cho chúng ta.**

Chúng ta luôn luôn hy vọng mình sẽ khá hơn, tốt hơn trong tương lai. Chúng ta không thoả mãn với những gì mà chúng ta đang có trong hiện tại. Chúng ta có thể luôn luôn cải thiện điều kiện và hoàn cảnh chúng ta bằng cách tạo những Nghiệp Lành. Như vậy hiểu biết luật Nghiệp Báo mang lại cho ta niềm hy vọng. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ mất niềm hy vọng.

### **3. Hiểu biết luật Nghiệp Báo sẽ an ủi chúng ta những khi chúng ta gặp nghịch cảnh.**

Hiện nay con người gặp rất nhiều nghịch cảnh, và gặp nghịch cảnh nhiều lần trong cuộc sống của họ: Mất của cải, tài sản, buôn bán lỗ lã, mất bạn bè, mất người thân yêu. Những người không hiểu biết luật Nghiệp Báo khi gặp những nghịch cảnh như thế họ sẽ không có niềm an ủi, họ có thể trở nên thất vọng, xuống tinh thần nhiều khi hủy cả mạng sống của mình, nhưng những người hiểu biết luật Nghiệp Báo có thể hiểu rằng: những nghịch cảnh này là kết quả của những Nghiệp mà họ đã làm trong quá khứ, họ sẽ thấy chẳng có ai để trách cứ ngay cả trách cứ chính mình. Như vậy, người hiểu luật Nghiệp Báo sẽ có được niềm an ủi lớn lao khi gặp cảnh không toại ý hay nghịch lòng.

#### **4. Hiểu biết luật Nghiệp Báo giúp ta có đủ sức mạnh tinh thần, không bị chao đảo trước mọi thăng trầm của cuộc sống.**

Sống trong cuộc đời này, nhiều lúc chúng ta phải chịu cảnh thăng trầm theo cuộc sống. Chúng ta không thể nào tránh khỏi thành công và thất bại, được danh, mất danh, được lợi, mất lợi, được khen bị chê, đau khổ, hạnh phúc trong cuộc sống này. Khi hiểu biết luật Nghiệp Báo thì đâu gặp cảnh thành công hay thất bại, Hạnh phúc hay đau khổ chúng ta vẫn bình tâm. Đứng trước mọi hoàn cảnh tốt xấu chúng ta sẽ không bị chao đảo, lay động. Không bị giao động trước sự thành công hay thất bại là một điều rất quan trọng. Khi thành công hạnh phúc người ta cảm thấy hân hoan thỏa mãn, nhưng khi gặp thất bại người ta sẽ âu sầu buồn nản xuống tinh thần. Bởi vậy, cuộc sống của họ mang nhiều nỗi khổ cùng đau khổ. Nếu chúng ta hiểu biết luật Nghiệp Báo, chúng ta có thể đối diện với nghịch cảnh một cách bình thản không bị chúng ảnh hưởng.

#### **5. Hiểu biết luật Nghiệp Báo giúp chúng ta biết được tiềm năng to lớn của chính mình; đó là chính chúng ta có thể tạo nên tương lai cho chúng ta.**

Chúng ta phải nhận hậu quả của các Nghiệp mà chúng ta đã tạo, bởi thế chúng ta có thể tạo tương lai cho chính mình bằng cách tạo nên những Nghiệp thiện trong hiện tại. Chúng ta có đủ năng lực để tạo tương lai cho chính chúng ta nếu chúng ta có sự hiểu biết về luật Nghiệp Báo. Không những biết đến năng lực tiềm tàng của mình, chúng ta còn biết rằng: chính năng lực này sẽ tạo dựng cho đời sống tương lai của chúng ta. Chúng ta có năng lực để tạo cho đời sống tương lai của chúng ta tốt hơn đời sống hiện tại. Như vậy, sự hiểu biết luật Nghiệp Báo đã giúp cho chúng ta hiểu rằng: chúng sinh có năng lực tiềm tàng để tạo nên tương lai này. Chúng ta không cần tìm kiếm năng lực bên ngoài cũng không cần tìm kiếm năng lực của các vị thánh thần để tạo nên tương lai của chúng ta. Thực vậy, chỉ một mình chúng ta mới có thể tạo nên tương lai cho chúng ta.

#### **6. Hiểu biết luật Nghiệp Báo giúp cho chúng ta hiểu biết trách nhiệm của mình.**

Nhờ hiểu biết Quả của Nghiệp mà ta đang nhận chịu có nguyên nhân là Nghiệp của chính chúng ta; chúng ta an vui hạnh phúc hay đau khổ chính chúng ta phải

chịu trách nhiệm. Do hiểu biết rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm về những hạnh phúc và đau khổ của chúng ta nên chúng ta không trách cứ kẻ khác hoặc trách cứ hoàn cảnh hay điều kiện bên ngoài. Như vậy, nhờ hiểu biết luật Nghiệp Báo mà chúng ta có trách nhiệm về chính mình. Nếu chúng ta muốn tốt đẹp hơn trong tương lai thì chúng ta phải tạo các Nghiệp Thiện ngay bây giờ. Tóm lại, nhờ hiểu biết luật Nghiệp Báo, chúng ta sẽ trở thành người có trách nhiệm về chính mình.

**7. Hiểu biết luật Nghiệp Báo cũng giúp chúng ta tránh xa hành vi xâm hại kẻ khác và trở thành người có lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh. Nếu chúng ta làm hại kẻ khác thì chúng ta sẽ nhận chịu các hậu quả đau thương do Nghiệp của chúng ta đã tạo.**

Vì không muốn tự mình làm mình đau khổ nên chúng ta sẽ không làm kẻ khác đau khổ. Như vậy, hiểu biết luật Nghiệp Báo giúp chúng ta tránh được những hành vi xâm hại hay gây thương tích cho chúng sinh. Tại sao hiểu biết luật Nghiệp Báo giúp chúng ta có lòng bi mẫn đối với chúng sinh khác? Bởi vì chúng ta hiểu biết rằng: Khi có lòng bi mẫn đối với chúng sinh khác là chúng ta đã tạo các Nghiệp Thiện Lành, và các Nghiệp Thiện Lành này sẽ trả quả tốt đẹp trong tương lai.

**8. Nhờ hiểu biết luật Nghiệp Báo nên chúng ta có thể giúp cho xã hội này sống an vui hạnh phúc, có tình thương, có hiểu biết, có sự sống chung hài hòa.**

Còn nhiều lợi ích của sự hiểu biết luật Nghiệp Báo nữa. Tôi mong muốn các bạn tự suy nghĩ và cho thêm vào.

## CÁC LOẠI NGHIỆP

Sau khi đã tìm hiểu Nghiệp một cách tổng quát, bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu các loại Nghiệp.

Trước tiên, Nghiệp có thể chia làm hai loại: Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp. Một cách phân loại khác là phân loại theo chức năng. Tôi không thể giảng giải ở đây về chi tiết ở các loại Nghiệp khác nhau này. Nếu các bạn muốn biết nhiều chi tiết hơn về các loại Nghiệp này thì các bạn hãy đọc trong Vi Diệu Pháp Lược Giải (Abhidhammathasangaha).

Nghiệp được chia làm bốn nhóm, mỗi nhóm gồm bốn Nghiệp.

Nhóm đầu tiên phân loại theo **chức năng**.

Nhóm thứ hai phân loại theo **cách thức cho quả**.

Nhóm thứ ba phân loại theo **thời gian trả quả**.

Nhóm thứ tư phân loại theo **nơi chốn cho quả**.

1. Khi **phân loại theo chức năng** chúng ta có bốn loại Nghiệp.

a. Đầu tiên là **Nghiệp Tạo Tác**, có nghĩa là Nghiệp tạo ra hậu quả.

b. Thứ hai là **Nghiệp Hỗ Trợ**. Nghiệp Hỗ Trợ chính nó không tạo ra quả, nhưng Nghiệp này hỗ trợ cho Nghiệp Tạo Tác.

c. Thứ ba là **Nghiệp Cản Trở**. Nghiệp này, cũng vậy, chính nó không tạo ra quả, nhưng nó làm cản trở cho Nghiệp Tạo Tác.

d. Thứ tư là **Nghiệp Hủy Diệt**. Nghiệp Hủy Diệt hủy diệt quả của Nghiệp Tạo Tác.

Như vậy tùy theo chức năng của các Nghiệp mà Nghiệp được chia làm bốn.

Chẳng hạn Nghiệp tạo tác giúp cho một người sinh ra làm người. Như vậy kết quả của Nghiệp Tạo Tác là một người ra đời. Trong suốt cuộc sống của người này, y hưởng thụ sức khỏe tốt, giàu có, sống lâu, sắc đẹp v.v... Những điều mà người này có được là hậu quả của Nghiệp Hỗ Trợ. Nếu người này không mạnh khỏe, nếu người này nghèo, nếu người này không sống lâu thì đó là do Nghiệp Cản Trở phát sinh. Nếu người này chết vì tai nạn hay chết ngay tức khắc bởi một bệnh nào đó thì đó là Nghiệp Hủy Diệt đã phát sinh. Nghiệp Tạo Tác cho kết quả vào lúc hoài thai cũng như trong suốt đời sống. Và Nghiệp Hỗ Trợ đã hỗ trợ cho Nghiệp Tạo Tác này. Nghiệp Cản Trở đã cản trở Nghiệp Tạo Tác và Nghiệp Hủy Diệt đã hủy diệt quả của Nghiệp Tạo Tác.

2. Nghiệp cũng được **phân chia làm bốn loại theo cách thức mà nó cho quả**.

Đó là bốn loại Nghiệp cho quả liệt kê sau đây: Cực Trọng Nghiệp, Cận Tử Nghiệp, Tập Quán Nghiệp, Bảo Lưu Nghiệp.

a. Loại thứ nhất là **Cực Trọng Nghiệp**. Cực Trọng Nghiệp nghĩa là Nghiệp có năng lực mạnh mẽ, cho quả vượt trội hơn các Nghiệp khác. Cực Trọng Nghiệp Thiện là các tầng thiên, Cực Trọng Nghiệp Bất Thiện là năm trọng tội: giết mẹ, giết cha, giết A La Hán, làm Phật bị thương, và chia rẽ Tăng. Chấp thủ tà kiến cũng bao gồm trong đó. Chấp thủ tà kiến có nghĩa là cho rằng: không có nhân, không có quả v.v...

b. Loại thứ hai là **Cận Tử Nghiệp**. Cận Tử Nghiệp là Nghiệp mà một người tạo ra ngay trước khi chết. Mặc dầu người này có thể thường xuyên làm các Nghiệp Thiện hay Nghiệp Ác trong đời sống, nhưng Nghiệp Thiện hay Ác họ tạo ra ngay trước khi chết có năng lực mạnh mẽ hay ưu tiên để trả quả. Nghĩa là Cận Tử Nghiệp hay Nghiệp làm ngay trước khi chết có năng lực trả quả ưu tiên hơn "Tập Quán Nghiệp" và "Bảo Lưu Nghiệp".

c. Loại thứ ba là **Tập Quán Nghiệp**: Là Nghiệp chúng ta thường xuyên làm hằng ngày theo thói quen hay tập quán. Có người thường tạo hai loại Nghiệp Ác và Nghiệp Thiện hằng ngày, tạo thành thói quen, lập đi lập lại mãi không bỏ được.

d. Loại thứ tư là **Bảo Lưu Nghiệp**: Là Nghiệp không nằm trong ba loại Nghiệp trên. Nếu không có Cực Trọng Nghiệp, Cận Tử Nghiệp hoặc Tập Quán Nghiệp thì Nghiệp Bảo Lưu có cơ hội trả quả.

### 3. Nghiệp phân biệt theo **thời gian trả quả**:

Đó là bốn loại Nghiệp cho quả liệt kê sau đây: Nghiệp trả quả tức khắc, Nghiệp trả trong kiếp tới, Nghiệp trả sau kiếp tới cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi, và Nghiệp vô hiệu

a. **Nghiệp trả tức khắc** còn gọi là **Hiện Nghiệp** là Nghiệp trả quả ngay trong kiếp sống này.

b. **Nghiệp trả quả tiếp theo** là **Nghiệp trả quả trong kiếp tới** sau khi ta lìa bỏ kiếp sống hiện tại.

c. **Nghiệp trả quả sau kiếp tới** cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi. Nghiệp này còn gọi là nghiệp vô tận.

d. **Nghiệp vô hiệu** thật ra không phải là một loại Nghiệp riêng biệt. Nếu Nghiệp tức khắc không thể cho quả trong kiếp sống này thì trở thành vô hiệu. Nếu



Nghiệp cho quả trong kiếp sau không đủ điều kiện thuận lợi để trả quả thì trở thành vô hiệu, nhưng Nghiệp vô tận thì không thể vô hiệu được; Nghiệp này tồn tại cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi. Chỉ tới lúc chấm dứt vòng luân hồi Nghiệp này mới chấm dứt. Khi Nghiệp thứ nhất, thứ hai, và thứ ba này không thể cho quả trong thời gian trả quả thì chúng trở thành vô hiệu.

Trong bốn loại Nghiệp trên thì Nghiệp vô tận tức Nghiệp trả quả sau kiếp tới cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi là Nghiệp quan trọng nhất đối với chúng ta. Khi Nghiệp trả quả tức khắc và Nghiệp trả qua trong kiếp tới không đủ điều kiện thì chúng trở thành vô hiệu, nhưng Nghiệp vô tận giúp chúng sinh ở trong các cảnh khổ có cơ hội tái sinh làm người và làm trời sẽ theo ta cho đến lúc chấm dứt vòng luân hồi. Tất cả chúng sinh có kho chứa Nghiệp vô tận này, khi có hoàn cảnh hay cơ hội thuận tiện chúng ta sẽ nhận quả của các Nghiệp này.

#### 4. **Nghiệp phân biệt theo nơi chốn trả quả.**

Đó là bốn loại Nghiệp cho quả liệt kê sau đây:

Ác Đạo Bất Thiện Nghiệp, Dục Giới Thiện Nghiệp, Sắc Giới Thiện Nghiệp, Vô Sắc Giới Thiện Nghiệp.

a. **Ác Đạo Bất Thiện Nghiệp:** Là những Nghiệp cho quả trong bốn ác đạo, và cũng cho quả trong dục giới và sắc giới.

b. **Dục Giới Thiện Nghiệp:** là những Nghiệp thiện cho quả ở dục giới; và cũng cho quả ở sắc giới và vô sắc giới.

c. **Sắc Giới Thiện Nghiệp:** Là những Nghiệp chỉ cho quả ở cõi sắc giới.

d. **Vô Sắc Giới Thiện Nghiệp:** Là những Nghiệp chỉ cho quả ở cõi vô sắc giới.

Muốn hiểu rõ Nghiệp ở các cõi bạn phải hiểu ba mươi một cõi, và phải hiểu mỗi cõi cho quả như thế nào, bạn phải tìm kiếm học hỏi chi tiết về các quả của các Nghiệp này trong sách Vi Diệu Pháp. Tôi chỉ cho các bạn biết một số căn bản về các loại Nghiệp, đồng thời kích thích óc tò mò, mong muốn tìm hiểu của các bạn để các bạn thích thú trong việc tìm hiểu, học hỏi nhiều hơn.

Nếu các bạn muốn tìm hiểu nhiều hơn các bạn nên đọc cuốn A Comprehensive Manual of Abhidhamma (Vi Diệu Pháp Tập Yếu) do Tỳ khưu Bodhi hiệu đính (Sư Khánh Hỷ dịch).

Bây giờ chúng ta hãy trở về với việc phân loại các loại Nghiệp một cách thực tiễn hơn. Khi chúng ta hiểu thế nào Bất Thiện Nghiệp, thế nào là Thiện Nghiệp thì chúng ta sẽ tránh làm các việc bất thiện, và chúng ta sẽ thực hành các Thiện Nghiệp.

**Bất Thiện Nghiệp** chia làm mười loại:

Ba Nghiệp bất thiện thuộc về thân, bốn Nghiệp bất thiện thuộc về khẩu, và ba Nghiệp bất thiện thuộc về ý.

**Ba Nghiệp bất thiện thuộc về thân gồm: Sát sinh, trộm cắp, và tà hạnh.**

**Sát sinh** là sát hại hay chấm dứt mạng sống chúng sinh. Sát hại chúng sinh bao gồm giết người, giết súc vật, và ngay cả những côn trùng bé nhỏ. Những gì gọi là chúng sinh đều không được giết hại. Người giết hại một chúng sinh nào là người ấy tạo Nghiệp ác.

**Trộm cắp** là lấy của ai vật gì không được chủ nhân của vật đó bằng lòng.

**Tà hạnh** là thông dâm với kẻ khác không phải là vợ hay chồng mình.

Ngoài hành vi tà dâm, tà hạnh còn có nghĩa là làm bất cứ hành vi tà vạy nào.

**Bốn Nghiệp bất thiện thuộc về khẩu** gồm: Nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời nói dũ, nói lời vô ích.

a. **Nói dối:** là nói điều không thật. Nói dối chỉ thật sự trở thành Nghiệp bất thiện khi nói dối với chủ tâm làm hại và làm mất sự an toàn của kẻ khác.

b. **Nói lời đâm thọc:** là nói những lời nói nhằm mục đích gây ra sự chia rẽ người khác.

c. **Nói lời nói dũ:** là mắng nhiếc chửi rủa, nói những lời cộc cằn thô lỗ.

d. **Nói lời vô ích:** là nói những lời vô bổ, làm mất thời giờ mà không đem đến lợi ích tinh thần.

### **Ba Nghiệp bất thiện thuộc về ý gồm:**

a. **Tham lam:** Mong muốn chiếm đoạt của cải người khác. Đó là khi thấy vật gì thuộc quyền sở hữu của kẻ khác mà khởi tâm ham muốn lấy làm của mình; như vậy mới gọi là tham lam. Tham lam không phải chỉ là thích thú, dính mắc vào vật gì của kẻ khác mà là có tà tâm mong muốn chiếm đoạt vật sở hữu của kẻ khác làm của mình.

b. **Sân hận:** Là giận dữ, chán ghét, mong muốn kẻ khác bị hại, bị thương tích, bị chết.

c. **Tà kiến:** Là cho rằng: không có Nghiệp, không có quả của Nghiệp v.v...

Ba hành vi này không phải thực hiện bởi thân hay khẩu, nhưng chỉ là những ý nghĩ trong tâm. Do đó, tham, sân, và tà kiến được gọi là ba hành vi chỉ phát khởi trong tâm.

Trên đây là mười Nghiệp bất thiện. Một khi đã biết đây là những Nghiệp bất thiện thì nên tránh chúng.

Trong mười Bất Thiện Nghiệp trên, chúng ta không thấy đề cập đến giới uống rượu. Chú Giải giải thích là giới uống rượu nằm trong Bất Thiện Nghiệp thứ ba. Giới thứ ba tiếng Pāli là *Kāmesu micchācārā*. '*Kāmesu*' có nghĩa là dục lạc thế gian hay năm dục lạc giác quan (dục lạc về sắc, dục lạc về thanh, dục lạc về hương, dục lạc về vị, dục lạc về xúc, dục lạc về pháp) chứ không phải chỉ là dục lạc nam nữ. Như vậy uống rượu và dùng chất say là một hành vi bất thiện thuộc về dục lạc thế gian, đó là vị trần. Như vậy, uống rượu và dùng chất say nằm trong hành vi bất thiện thuộc về thân, hay nằm trong giới thứ ba là tà hạnh.

Bây giờ chúng ta nói đến Nghiệp Thiện.

Có hai nhóm Thập Thiện Nghiệp thuộc Dục giới.

**Nhóm thứ nhất** chỉ là mười Thiện Nghiệp đối nghịch với mười Bất Thiện Nghiệp ta đã nói trên. Đó là:

- 1. Không sát sinh,**
- 2. Không trộm cắp,**
- 3. Không tà hạnh,**

4. **Không nói dối,**
5. **Không nói lời đâm thọc,**
6. **Không nói lời nói dối,**
7. **Không nói lời vô ích,**
8. **Không tham** (không có tà tâm mong muốn chiếm đoạt vật sở hữu của kẻ khác làm của mình),
9. **Không sân (có từ tâm),**
10. **Không tà kiến (có chánh kiến),** nghĩa là biết nhân, biết quả, biết nhân quả và biết mọi việc trên thế gian đều tùy thuộc vào một số các việc khác.

Mười Thiện Nghiệp Dục Giới này chỉ là mười Nghiệp đối nghịch với mười Bất Thiện Nghiệp mà thôi.

#### **Nhóm mười Thiện Nghiệp thứ hai là:**

1. **Bố thí:** Giúp đỡ người nghèo khó hay dâng cúng thực phẩm và vật dụng đến chư tăng.
2. **Trì giới:** Giữ giới luật trong sạch: không sát sinh, trộm cắp, tà hạnh...
3. **Tham thiền:** Luyện tâm, Phát triển tinh thần, hành Thiền Định và Thiền Minh Sát...
4. **Cung kính:** Tôn kính người lớn tuổi, tôn kính người đáng tôn kính, nhường chỗ cho người đáng nhường.
5. **Phục vụ:** giúp đỡ người khác, làm các công việc cho cộng đồng, làm công quả cho chùa, giúp người khác làm việc thiện.
6. **Hồi hướng công đức:** Trước hết, đi làm phước rồi hồi hướng hay chia phước lành đến mọi người. Chia phước là giúp mọi người có cơ hội được hưởng phước báu qua hành vi phước thiện của mình. Chia phước không phải là tặng hoặc bố thí phước báu của mình cho người khác và mình không còn phước báu nữa. Chia phước báu là hành vi phước thiện tạo thành Nghiệp tốt. Chia phước càng khiến cho phước báu mình được gia tăng.
7. **Tùy hỷ:** Hoan hỷ với phước báu của người khác, nghĩa là khi được người khác chia phước báu cho ta thì ta nói: Sādhu, sādhu, sādhu (lành thay, lành thay, lành thay). Có nghĩa là ta hoan hỷ, hạnh phúc với phước báu người khác đã tạo. Khi

bạn hoan hỉ với phước báu của người khác thì chính bạn cũng được phước báu. Đó là vì khi bạn hoan hỉ, vui mừng thì sự hoan hỉ, vui mừng này đã lấy phước báu của người khác làm đối tượng. Đây là một thiện tâm. Chú Giải nói rằng: Dù cho người làm việc phước thiện có chia phước cho bạn hay không, thì bạn cũng có thể hoan hỉ với việc phước thiện của họ đã làm. Như vậy, nếu được người khác chia phước thì bạn hãy nói: "Sādhu, sādhu, sādhu" hay "lành thay, lành thay, lành thay". Nếu họ không chia phước báu cho bạn, nhưng nếu bạn thấy hay bạn nghe rằng: người đó đã làm việc phước thiện thì bạn cũng có thể thực hành việc hoan hỉ phước báu của người khác bằng cách vui mừng hoan hỉ với phước báu này.

**8. Nghe pháp:** Là nghe giáo pháp của Đức Phật. Việc học tập các loại nghệ thuật như: điêu khắc, vẽ tranh hoặc các học thuật chuyên môn để mở mang kiến thức mà không làm hại hay gây thương tổn cho ai cũng bao gồm trong phần nghe pháp.

**9. Thuyết pháp:** Giảng dạy giáo pháp. Phần này cũng bao gồm cả việc giảng dạy Phật pháp và một vài loại ngành nghề, học thuật không xâm hại hay tổn thương đến kẻ khác và không chống trái những lời dạy của Đức Phật.

**10. Có chánh kiến:** Có quan kiến đúng đắn, nghĩa là có kiến thức đúng đắn về nhân quả v.v... Quan kiến đúng đắn hay Chánh Kiến thật ra chỉ là ngược lại với tà kiến. Có quan kiến đúng đắn rất quan trọng, nếu có quan kiến sai lầm thì mọi việc làm của ta đều không phải là Thiện Nghiệp. Chúng ta phải có quan kiến đúng đắn hay Chánh Kiến về Nhân, về Quả, và những gì liên quan đến Nhân Quả.

Ba Thiện Nghiệp đầu tiên: bố thí, trì giới, và tham thiền là ba bước đầu tiên mà người Phật Tử phải thực hành.

**Bố thí:** Trong mười Ba La Mật hay mười phẩm hạnh cao thượng mà một vị Bồ Tát phải thực hành trọn vẹn thì bố thí là pháp đầu tiên. Bố thí (dāna) ở đây có nghĩa là cho ra, giúp đỡ hay cúng dường v.v... Bố thí (dāna) rất quan trọng vì bố thí giúp cho tâm của chúng ta êm dịu, và mềm dẻo. Bố thí còn tạo cơ hội cho chúng ta loại trừ Tham Ái, dính mắc. Mỗi khi chúng ta cho ra vật gì, không những ta cho ra vật đó mà còn dứt trừ tâm Tham Ái, dính mắc vào vật đó nữa. Như vậy, khi thực hành hạnh bố thí, chúng ta cũng đồng thời thực hành hạnh dứt bỏ, Tham Ái dính mắc vào vật ta cho ra.

**Trì giới:** còn được gọi là giữ phẩm hạnh đạo đức. Giữ giới là kiểm soát thân khẩu. Khi giữ giới là ta giữ phẩm hạnh trong sạch, ta không để cho thân và khẩu ô nhiễm bởi hành động và lời nói bất thiện. Là cư sĩ, bạn có thể giữ năm giới hay tám giới như các bạn đang thực hành trong khóa thiền này, nếu bạn muốn thực hành giới luật nhiều hơn bạn có thể giữ mười giới.

**Tham thiền:** giúp cho tâm thanh tịnh, an lạc hay đưa đến những tiến bộ tinh thần cao, khai mở trí tuệ. Bạn có thể hành Thiền Định hay Thiền Minh Sát. Do hành Thiền Định bạn có thể đạt được định tâm cao. Nếu bạn thành công trong việc thực hành một trong bốn mươi đề mục Thiền Định bạn có thể thực hành thêm để có thần thông. Qua hành Thiền Minh Sát bạn sẽ đạt đến chỗ dứt sạch mọi ô nhiễm trong tâm hay đạt cứu cánh Niết Bàn.

**Cung kính và phục vụ:** Đó là Thiện Nghiệp thứ tư và thứ năm: Cung kính những người đáng cung kính, và phục vụ giúp đỡ mọi người; hai điều này có thể bao gồm trong Thiện Nghiệp thứ hai, giới luật trong sạch, bởi vì khi bạn thực hành giới bạn kiểm soát hành động và lời nói. Cung kính và phục vụ là một biểu hiện của sự kiểm soát thân và khẩu, do đó được bao gồm trong giới luật, Thiện Nghiệp thứ hai.

**Hồi hướng chia phước** bao gồm trong Thiện Nghiệp thứ nhất, bố thí. Tùy hỷ hay hoan hỷ với phước báu của người khác cũng bao gồm trong bố thí bởi vì liên hệ đến sự bố thí, không phải mình cho ra, nhưng người khác cho ra.

**Nghe pháp, thuyết pháp, và có quan kiến đúng đắn** đều nằm trong Thiện Nghiệp thứ ba là tham thiền. Nghe pháp là một loại phát triển tinh thần. Thuyết pháp cũng thuộc phát triển tinh thần bởi vì bạn đang phát triển tâm mình. Có quan kiến đúng đắn hay có Chánh Kiến cũng thuộc về phát triển tinh thần.

Như vậy, chúng ta có thể thu gọn mười Thiện Nghiệp còn lại ba Thiện Nghiệp: Bố thí, trì giới, tham thiền. Yếu tố sáu và bảy vào yếu tố một: Bố thí; bốn và năm vào yếu tố thứ hai: Trì giới; tám, chín và mười vào yếu tố ba: Tham thiền.

**(1) Bố thí:** bao gồm **hồi hướng** (6), **tùy hỷ** (7).

**(2) Trì giới** bao gồm **cung kính** (4), **phục vụ** (5).

**(3) Tham thiền** bao gồm **nghe pháp** (8) **thuyết pháp** (9), **Chánh Kiến** (10).

Bây giờ chúng ta đã hiểu Bất Thiện Nghiệp và Thiện Nghiệp, chúng ta có thể theo lời dạy của Đức Phật trong kinh Pháp Cú:

"Không làm điều ác nào,

Làm các hạnh lành,

Thanh lọc tâm ý,

Đó là lời dạy của chư Phật.

Câu đầu tiên trong bài kệ Pháp Cú này là Sabbapāpassa akaraṇaṃ (Không làm điều ác nào). Chữ sabbapāpassa có hai phần: 'Sabba' có nghĩa là tất cả, và 'pāpa' có nghĩa là điều ác, như vậy "sabbapāpassa" có nghĩa là tất cả điều ác. Nhưng khi nói "Không làm tất cả các điều ác", người ta có thể tranh biện: Nếu bạn nói "không làm tất cả các điều ác", như vậy có nghĩa là "có thể làm ít điều ác cũng được". Bởi thế, ở đây ta phải dịch là "không làm điều ác nào" tức là không làm điều bất thiện, không tạo các ác Nghiệp. Sau đó là "hoàn thành những việc thiện" có nghĩa là vun bồi Thiện Nghiệp hay làm những việc thiện; tiếp theo là thanh lọc tâm ý. Tâm chúng ta có nhiều phiền não hay ô nhiễm, bởi vậy Đức Phật dạy chúng ta hãy thanh lọc tâm. Câu Pháp Cú trên Đức Phật dạy chúng ta tránh xa điều ác, vun bồi hạnh lành, và thanh lọc tâm ý.

Chú Giải Kinh Pháp Cú giải thích câu đầu của bài kệ này, sabbapāpassa akaraṇaṃ là không làm những hành vi bất thiện, điều này dễ hiểu. Câu thứ hai, kusalassa upasampadā là làm khởi sinh các hành vi thiện lành, và phát triển những gì cần phải phát triển. Như vậy, ở đây câu: "vun bồi thiện tâm" hay "hoàn thành những việc thiện" là làm phát sinh Thiện Nghiệp, và tiếp tục, tiếp tục làm phát sinh Thiện Nghiệp, nghĩa là liên tục tạo Thiện Nghiệp. Câu này có nghĩa không phải chỉ làm việc thiện một lần mà phải tiếp tục làm việc thiện nhiều lần cho đến khi Thiện Nghiệp phát triển. Chú Giải cũng nói rằng: phải làm việc thiện cho đến khi đạt A La Hán đạo (Arahatta Magga) nghĩa là cho đến khi Giác Ngộ. Tôi nghĩ rằng: Chú Giải liên kết điều này với cuộc đời của Đức Phật. Là một hoàng tử, Đức Phật từ bỏ đời sống thế tục, xuất gia tu hành. Và trong sáu năm Ngài sai lầm thực hành khổ hạnh trong rừng, cuối cùng Ngài bỏ lối tu khổ hạnh, thực hành trung đạo và thành chánh quả. Từ lúc xuất gia cho đến khi Giác Ngộ Ngài đã thực hành và phát triển Thiện Nghiệp. Thứ ba sacittapariyodapanam (Thanh lọc tâm ý), có nghĩa là làm cho tâm trong sạch, thoát khỏi năm chướng ngại. Thanh lọc tâm

khởi năm chướng ngại (phiền não) là một việc làm quan trọng bởi vì bao lâu vẫn còn chướng ngại trong tâm thì vẫn chưa thể hi vọng Giác Ngộ.

## CHƯƠNG 5

# LÝ DUYÊN SINH

Lần trước tôi đã nói đến luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo là một phần của Luật Nhân Quả. Hôm nay tôi sẽ nói đến một phần khác của Luật Nhân Quả, đó là Lý Duyên Sinh.

Về Luật Nhân Quả, có ba quan niệm được nêu ra:

1. Tất cả sự vật dù là sinh vật hay những vật vô tri đều được tạo ra bởi Thượng Đế hay Phạm Thiên.
2. Sinh vật hay vật vô tri phát sinh tự nhiên không có nhân nào cả. Có nghĩa là chúng khởi sinh và hoại diệt không do nhân nào cả.
3. Sinh vật hay vật vô tri không do ai tạo ra cả, cũng chẳng phải không do nguyên nhân nào tạo ra cả; nhưng mọi sự vật khởi sinh do nhiều nguyên nhân và nhiều điều kiện. Đây là quan kiến của Phật giáo.

Luật Duyên Sinh dạy cho chúng ta biết rằng: không có gì độc lập một mình. Mọi sự vật đều có liên hệ, và mọi sự vật đều tùy thuộc vào một số sự vật khác để phát sinh.

Lý Duyên Sinh là Luật Nhân Quả chi phối chúng sinh, hay sinh vật còn được gọi là Vòng Tái Sinh hay Vòng Hiện Hữu. Trong Phật Giáo còn có một Luật Nhân Quả khác đó là Duyên Hệ Duyên. Luật Duyên Hệ Duyên bao trùm cả sinh vật và vật vô tri hay bao trùm cả vật hữu tình và vật vô tình. Patthāna (Duyên Hệ Duyên) không những nói đến sự liên hệ của sự vật này với sự vật kia mà còn nói chúng liên hệ với nhau như thế nào, theo đường lối nào, theo lực nào hay theo điều kiện nào. Như vậy, Luật Duyên Sinh và luật Duyên Hệ Duyên có khác nhau chút ít.



Lý Duyên Sinh là những lời dạy rất quan trọng trong giáo pháp của Đức Phật. Đây là đặc điểm khiến Phật Giáo khác với các tôn giáo khác. Trong khi đi tìm khởi nguyên của sự vật, hầu hết các tôn giáo đều bí lỗi, vì họ không thể tìm ra nguyên nhân, nên họ phải tự tìm lối thoát bằng cách cho rằng, hay quan niệm rằng: khởi nguyên của sự vật là một quyền lực siêu nhiên, không ai biết được, là đấng sáng tạo hay Thượng Đế. Nhưng theo Phật giáo, nguồn gốc của chúng sinh được giải thích một cách hữu lý, đặc biệt qua Lý Duyên Sinh, khiến những người hiểu biết có thể chấp nhận được.

Một cách ngắn gọn Lý Duyên Sinh nói rằng: "Khi cái này có mặt thì cái kia có mặt. Do cái này khởi sinh nên cái kia khởi sinh". Mọi sự vật khởi sinh đều tùy thuộc vào một số sự vật khác.

Dẫu cho Đức Phật có xuất hiện trên thế gian này hay không thì Luật Duyên Sinh vẫn luôn luôn hiện hữu. Đức Phật xuất hiện, khám phá ra Luật Duyên Sinh, công bố, làm hiển lộ ra và dạy cho thế gian.

Ngay cả trước khi Giác Ngộ Đức Phật đã biết đến Luật Duyên Sinh rồi. Trong một bài giảng ở Dīgha Nikāya cũng như ở Saṃyutta Nikāya có ghi rõ rằng: "Tất cả các vị Bồ Tát vào đêm trước ngày Giác Ngộ Đạo Quả đều đã suy tư đến Luật Duyên Sinh và hành Thiền Minh Sát trên mười hai yếu tố của Luật Duyên Sinh này. Kết quả của việc hành Thiền Minh Sát trên mười hai yếu tố của Luật Duyên Sinh, Bồ Tát đã thành Phật. Như vậy, Luật Duyên Sinh đã được Đức Phật biết đến trước khi thành đạo. Công thức của Luật Duyên Sinh khởi đầu bằng Vô Minh, nhưng đường lối quán xét của Đức Phật khác hơn. Đức Phật quán xét theo chiều ngược lại. Ngài bắt đầu từ yếu tố Già, Chết.

1. Là một chúng sinh ai cũng phải Già Chết. Ngày qua ngày, giờ qua giờ, phút qua phút, giây qua giây chúng ta đang trở nên già. Như vậy già là một sự kiện hiển nhiên của đời sống. Cái Già luôn luôn đi song hành với chúng ta trong mọi lúc. Một ngày nào đó, đời sống này sẽ đi đến chỗ chấm dứt. Chỗ chấm dứt của đời sống được gọi là "chết", không ai có thể tránh được sự chết. Như vậy, ai cũng tiến đến Già và Chết, không ai có thể tránh được Già và Chết. Đây là một sự kiện thực tế và chúng ta không thể trốn khỏi thực tế này.

2. Bồ Tát đã quán xét như vậy: Bây giờ có Già và Chết. Cái gì là điều kiện của Già và Chết, hay do nguyên nhân gì Già và Chết khởi sinh? Bồ Tát thẩm xét và

thấy rằng: Do có Sinh nên có Già và Chết. Bởi vì chúng ta sinh ra làm người nên chúng ta trở nên già từng ngày, từng giờ, từng phút, và cuối cùng chúng ta sẽ Chết. Phân tích tận cùng thì nhân của Già và Chết là Sinh. Bởi vì có sự khởi đầu, có diễn tiến, thì sẽ có chấm dứt. Như vậy, **Sinh hay Tái Sinh là nguyên nhân hay điều kiện của Già và Chết.**

3. Bồ Tát không chấm dứt ở đây mà Ngài quán xét ngược chiều thêm nữa. Ngài quán xét: Tại sao có Sinh và Tái Sinh? Cái gì là nguyên nhân hay điều kiện của tái sinh? Trong khi cố gắng tìm kiếm nguyên nhân của Sinh, Ngài khám phá ra đó là "Hữu" hay "Trở thành". "Hữu" hay "Trở thành" có nghĩa là làm cho cái gì đó "Có" hay làm cho cái gì đó "Trở thành". Thực ra "Hữu" hay "Trở thành" đó là "Nghiệp". Bồ Tát khám phá ra **nguyên nhân của Tái Sinh là Nghiệp (kamma).**

Như các bạn biết, có hai loại Nghiệp: Nghiệp Thiện và Nghiệp Bất Thiện. Nghiệp Thiện cho quả thiện hay quả vui, Nghiệp Bất Thiện cho quả bất thiện hay quả khổ. Tái sinh làm người là quả của Thiện Nghiệp. Như vậy, được tái sinh làm người là vì chúng ta đã làm một số Nghiệp Thiện trong quá khứ. Có thể có một số người tái sinh vào địa ngục. Họ tái sinh vào địa ngục vì họ đã làm một số Bất Nghiệp Thiện trong quá khứ. Thiện Nghiệp hay Bất Thiện Nghiệp là nguyên nhân hay điều kiện để tái sinh làm người hay tái sinh làm các loài khác.

Tại sao chúng sinh làm cả hai Nghiệp thiện ác? Đây là nguyên nhân hay điều kiện khiến Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp khởi sinh.

4. Đôi lúc ta làm Nghiệp Thiện, đôi lúc ta làm Nghiệp Ác bởi vì ta có Tham Ái mạnh mẽ. Tham Ái mạnh mẽ trở thành bám víu, Chấp Thủ (upadāna). Chấp Thủ là điều kiện khiến Thiện và Bất Thiện Nghiệp khởi sinh.

Chẳng hạn, chúng ta nghe người ta nói rằng: cảnh trời an vui hạnh phúc hơn cõi người nên chúng ta muốn tái sinh vào đó. Ta có sự dính mắc, chấp thủ vào cảnh đó nên chúng ta muốn tái sinh vào đó. Để được sinh vào cảnh trời, chúng ta phải làm một cái gì đó. Đôi lúc ta gặp được những lời khuyên đúng nên ta làm một số việc thiện và tạo Nghiệp Thiện. Đôi khi ta được hướng dẫn sai lầm nên tạo một số Ác Nghiệp, như giết dê cừu để cúng tế chẳng hạn. Nếu ta nghe theo lời hướng dẫn sai lầm rồi hi sinh tánh mạng súc vật để cúng tế kỳ vọng sẽ được sinh về cõi trời thì chúng ta đã tạo Nghiệp Bất Thiện. Bởi thế có khi ta làm việc thiện, có khi

ta làm việc bất thiện vì ta có tham muốn mạnh mẽ, hay có Chấp Thủ được sinh vào một cõi tốt đẹp hơn. Dầu tạo nghiệp lành hay tạo Nghiệp dữ, chúng ta đều phải nhận chịu hậu quả của Nghiệp. Tạo Nghiệp lành sẽ hưởng quả vui, sẽ tái sinh vào cõi trời hay cõi người. Tạo Nghiệp dữ sẽ mang quả khổ, sẽ tái sinh vào bốn cõi khổ (súc sinh, ngạ quỷ, a tu la, địa ngục). Bởi vì chúng ta có Tham Ái mãnh liệt hay **Chấp Thủ được sinh vào cõi tốt đẹp hơn nên chúng ta làm điều thiện hay tạo Thiện Nghiệp.**

5. Bồ Tát lại tiếp tục quán sát. Cái gì là điều kiện cho Thủ? Nguyên Nhân nào làm cho Thủ khởi sinh?

Ngài tìm ra rằng: Tham Ái bình thường là điều kiện cho Tham Ái mạnh mẽ khởi sinh. Điều này có nghĩa là: Trước tiên ta có Tham Ái vào việc gì đó, rồi ta dính mắc vào vật đó, không thể nào bỏ được, không thể nào buông bỏ nó đi. Khi đạt đến mức độ Tham Ái mãnh liệt như vậy thì gọi là chấp thủ. Trước khi đạt đến tầng mức này, trước khi Thủ phát sinh thì có Tham Ái bình thường. Như vậy, Tham Ái bình thường là điều kiện cho Tham Ái hay nhân cho Tham Ái mạnh mẽ, Tham Ái mạnh mẽ trở thành Thủ. Vậy **Tham Ái là Nhân hay điều kiện của Thủ.**

Giả sử, bạn đi vào một cửa tiệm và thấy một vật gì đẹp đẽ. Trước tiên bạn thích vật đó. Bởi vì vật đó đẹp. Rồi bạn không thể nào rời khỏi vật đó. Thế là bạn muốn làm chủ vật đó và quyết định mua. Khởi đầu thấy vật đó bạn chỉ thích. Đó là Tham Ái, nhưng sau đó bạn không thể rời xa vật đó, bởi vì bạn thích mạnh mẽ vào vật đó. Đó là Thủ. Khi đã đến giai đoạn Thủ rồi thì không thể tách rời khỏi vật đó. Cả hai Tham Ái và Chấp thủ đều là một loại tâm sở giống nhau. Đó là Tâm Sở Tham, nhưng nồng độ dính mắc của chúng khác nhau. Ở Tầng mức Tham Ái thì sự dính mắc không nặng, nhưng khi đạt đến tầng mức Chấp Thủ thì Tham Ái trở nên mạnh mẽ hơn khiến bạn không thể tách rời sự vật mình ưa thích. Như vậy, **điều kiện cho sự Chấp thủ hay sự dính mắc mạnh mẽ, đó là Tham Ái bình thường.**

6. Tại sao có Tham Ái? Hay tại sao ta có sự thích thú vào vật đó?

Bạn thích một vật nào đó bởi vì bạn cảm thấy vật đó tốt đẹp. Có những Cảm Thọ Lạc với vật đó. Đôi khi vật đó không đẹp, bạn không thích vật đó. Khi không thích vật đó cũng là Tham Ái, bởi vì bạn dính mắc vào vật có đặc tính tốt đẹp. Ngay cả khi bạn thấy một vật xấu thì bạn cũng có Tham Ái phát sinh. Không phải bạn Tham Ái với vật đó, nhưng bạn Tham Ái với cái đẹp của vật đó. Đôi khi Cảm Thọ trung tính cũng là Tham Ái, bởi vì dính mắc vào Cảm Thọ trung tính đó. Như vậy, **Cảm Thọ là khổ hay trung tính đều là điều kiện cho Tham Ái.**

## 7. Tại sao có Cảm Thọ?

Chúng ta có Cảm Thọ tốt hay Cảm Thọ xấu về một vật nào đó. Đây là Nhân hay Điều kiện của Cảm Thọ này?

Bởi vì ta có sự tiếp xúc với đối tượng nên mới có Thọ. Nếu không có tiếp xúc với đối tượng thì sẽ không có Cảm Thọ. Như vậy, Cảm Thọ là điều kiện hay nguyên nhân của Xúc. Xúc ở đây không phải chỉ là sự vật gặp đối tượng, nhưng Xúc là một cái gì đó khởi sinh như sự tiếp quản của sự vật ấy. Chẳng hạn, như khi bạn thấy một vật thì phải có vật thấy và phải có mắt. Khi vật thấy đi vào lộ của mắt thì sẽ có sự thấy hay xúc thấy. Khi mắt thấy cảnh sắc thì xúc thấy khởi sinh, sẽ có sự thấy. Đồng thời, cũng khởi sinh cái người ta gọi là xúc, tức là tâm sở đóng vai trò như sự tiếp nối. Bởi vì sự tiếp nối này mà Cảm Thọ đi tiếp theo và những tâm sở khác cũng đi theo.

Như vậy, **điều kiện của Cảm Thọ là Xúc với đối tượng.**

## 8. Tại sao Xúc khởi sinh?

Xúc khởi sinh, như trong trường hợp thấy, bởi vì mắt và vật thấy tiếp xúc nhau. Như vậy, Xúc xảy ra khi có mắt và vật thấy. Giác quan tiếp xúc với cảnh, gọi là nhãn căn. Có sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm; tương ứng với sáu đối tượng hay sáu trần là sắc, thanh, hương (khí), vị, xúc, pháp. Khi Căn và Trần gặp nhau thì có Xúc. Như vậy, Xúc có nhân hay điều kiện là Lục Căn và Lục trần.

## 9. Cái gì là điều kiện của Lục Căn, Lục trần?

Các yếu tố của Lục Căn, Lục Trần là Vật Chất, có yếu tố là Tâm. Bồ Tát quán sát và thấy rằng: bởi vì có Vật Chất và Tâm nên mới có các Căn và Trần. Như vậy, Vật Chất và Tâm là điều kiện hay Duyên của Lục Căn và Lục Trần.

## 10. Cái gì là Duyên khiến cho Vật Chất và Tâm khởi sinh?

Vật Chất và Tâm không thể khởi sinh nếu không có Thức. Chỉ khi nào có Thức, chỉ khi Thức khởi sinh thì Vật Chất và Tâm mới khởi sinh. Thức và một số Tâm Sở khởi sinh cùng lúc, nhưng Thức (hay Tâm Vương) được gọi là chủ hay kẻ lãnh đạo bởi vì nếu không có Thức, thì Tâm Sở không thể khởi sinh cùng với Thức được. Thêm vào đó, vào lúc tái sinh, một số yếu tố Vật Chất cũng khởi sinh. Nhưng yếu tố Vật Chất này chỉ khởi sinh khi Thức khởi sinh. Như vậy, **điều kiện hay Duyên khiến cho Vật Chất và Tâm khởi sinh đó là Thức.**

“Thức” ở đây để chỉ cho cả hai: Thức phát sinh vào lúc tái sinh và Thức kéo dài trong suốt cuộc sống.

11. Cái gì là điều kiện hay Duyên cho Thức khởi sinh?

“Thức ở đây” có nghĩa là Thức Quả, Thức Quả là Quả của một số sự kiện khởi sinh với tư cách là Quả của một số cái gì đó... Chẳng hạn như khi thấy một vật gì mà chúng ta thích thì có Thức Thấy khởi sinh, Thức Thấy khởi sinh là kết quả của một số Thiện Nghiệp trong quá khứ. Khi chúng ta thấy một vật gì chúng ta không ưa thích thì cũng có một loại Vật Chất và Tâm khởi sinh, Thức Thấy này là Quả của một số Bất Thiện Nghiệp trong quá khứ. Thức khởi sinh vào lúc tái sinh là Quả trực tiếp của Nghiệp trong quá khứ. Như vậy, khi Bồ Tát suy xét tại sao Thức khởi sinh, đặc biệt là Thức Quả thì Ngài thấy rằng: bởi vì có những Thiện Nghiệp hay Bất Thiện Nghiệp trong quá khứ nên Thức khởi sinh.

Như vậy, **điều kiện hay Duyên cho Thức khởi sinh là Kamma (Nghiệp). Kamma ở đây là Saṅkhāra (Hành Nghiệp).**

12. Tại sao Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp khởi sinh?

Bởi vì có Vô Minh. Bởi vì chúng ta có Vô Minh nên không hiểu được bản chất thực sự của sự vật. Bởi vì chúng ta vô minh không hiểu được Vô Thường, Khổ và Vô Ngã của sự vật, nên chúng ta tạo Nghiệp Thiện và Bất Thiện. Bởi vì không hiểu bản chất thực sự của sự vật và không hiểu Tứ Diệu Đế nên không hiểu những điều kiện hay Duyên cho Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp khởi sinh, không thấy rõ Vô Minh là điều kiện hay Duyên cho Nghiệp Thiện và Bất Thiện khởi sinh.

Chuỗi suy xét về Thập Nhị Nhân Duyên chấm dứt ở chỗ Bồ Tát tìm ra Vô Minh. Nếu chúng ta theo tiến trình tìm hiểu của Đức Phật thì chúng ta hiểu Luật Duyên Sinh theo chiều ngược.

Nhưng mô thức thông thường là Luật Duyên Sinh mà chúng ta thường thấy trong các bài pháp được trình bày theo chiều thuận, từ khởi đầu cho đến chấm dứt. Nếu chúng ta đi từ yếu tố khởi đầu cho đến yếu tố chấm dứt của Luật Duyên Sinh thì chúng ta bắt đầu với yếu tố Vô Minh bởi vì có Vô Minh làm duyên nên mới có Hành Nghiệp hay Nghiệp Thiện và Bất Thiện. Bởi vì có Nghiệp Thiện và Bất Thiện làm duyên nên Thức phát sinh, Thức là Duyên do Danh Sắc (Vật Chất và Tâm)...

Như vậy, chúng ta có thể hiểu Luật Duyên Sinh theo chiều thuận hoặc theo chiều nghịch, từ khởi đầu đến chấm dứt hay từ chấm dứt đến khởi đầu. Hoặc đôi khi chúng ta có thể lấy yếu tố ở giữa xét ngược hay xét xuôi các yếu tố.

Mặc dầu khi chúng ta xét theo chiều ngược, chúng ta chấm dứt với Vô Minh, nhưng Vô Minh không phải là nguyên nhân đầu tiên. Vô Minh không phải là không có duyên trước đó, có nghĩa là không phải Vô Minh không có điều kiện. Vô Minh là một hiện tượng có điều kiện. Điều kiện của Vô Minh là Lậu Hoặc (Āsava). Khi có Vô Minh thì sẽ có Vô Minh khác theo sau, tiếp theo là những Vô Minh khác nữa. Như vậy, Vô Minh sau là quả của Vô Minh trước, hay Vô Minh sau có Vô Minh trước làm điều kiện. Như vậy, chúng tiếp tục diễn biến bởi vì Vô Minh là một trong những Lậu Hoặc. Bất kỳ lúc nào Lậu Hoặc khởi sinh thì Vô Minh cũng khởi sinh. Như vậy, Vô Minh chịu điều kiện hay duyên bởi Lậu Hoặc.

Tổng cộng có mười hai yếu tố hay mười hai bước trong Luật Duyên Sinh:

Vô Minh,  
Hành Nghiệp,  
Thức,  
Danh Sắc (Vật Chất và Tâm ),  
Lục Nhập,  
Xúc,  
Thọ,  
Ái,  
Thủ,  
Hữu,  
Tái Sinh rồi  
Già - Chết.

Khi nhìn vào mười hai yếu tố này, chúng ta thấy một số yếu tố thuộc về quá khứ, một số yếu tố thuộc hiện tại và một số yếu tố thuộc về tương lai. Đây là cách giải thích về Luật Duyên Sinh theo Chú Giải. Trong số mười hai yếu tố thì Vô Minh và Hành Nghiệp thuộc về quá khứ; Tái Sinh, Già - Chết thuộc về tương lai. Tám yếu tố ở giữa là Thức, Vật Chất-Tâm, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu thuộc về thời hiện tại.

Nhưng chúng ta đừng hiểu lầm những điều nói trên đây, mặc dầu mười hai yếu tố này được phân chia ra ba thời kỳ, nhưng chúng ta đừng hiểu lầm rằng chúng chỉ xuất hiện trong các thời kỳ đã kê trên; bởi vì trong đời sống này, trong một đời sống này thôi, thì chúng ta cũng kinh nghiệm được cả mười hai yếu tố. Nói cách khác, chúng ta đừng hiểu Chú Giải theo nghĩa đã được giảng giải mà phải xuyên qua ba thời kỳ mới thấy rõ Luật Duyên Sinh. Bởi vì ngay trong kiếp sống này chúng ta cũng thấy được Vô Minh, chúng ta thấy được Hành Nghiệp, và chúng ta thấy đầy đủ các yếu tố của Luật Duyên Sinh. Như vậy chúng ta có thể thấy tất cả mười hai yếu tố của Luật Duyên Sinh trong kiếp sống này. Nhưng khi mười hai yếu tố này được chia ra theo ba thời kỳ, thì một số yếu tố thuộc về quá khứ, một số yếu tố thuộc về hiện tại và một số yếu tố thuộc về tương lai. Nếu ta lấy Vô Minh và Hành Nghiệp là quá khứ thì Tái Sinh, Già-Chết là tương lai và các yếu tố còn lại là hiện tại. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ tái sinh và già chết trong kiếp sống tương lai, chúng ta sẽ Già-Chết ngay trong kiếp hiện tại này. Nếu lấy Vô Minh và hành nghiệp là đời sống quá khứ, thì tái sinh, già và chết ngay trong kiếp sống này là tương lai. Như vậy, qua mười hai yếu tố được phân chia theo ba thời kỳ, chúng ta sẽ kinh nghiệm được mười hai yếu tố này ngay trong kiếp sống này. Có nghĩa là ngay trong kiếp sống này ta thấy được cả ba thời kỳ. Chúng ta không cần phải hoàn toàn xuyên qua ba thời kỳ mới kinh nghiệm được tất cả những yếu tố này.

Chúng ta phải thận trọng về vấn đề này bởi vì nhiều người nghĩ rằng: Chú Giải dạy ta phải xuyên suốt cả ba thời kỳ một cách trọn vẹn mới thấy được vòng Duyên Sinh. Bởi nghĩ chưa hiểu thấu đáo, nên họ nói rằng Chú Giải nói sai. Thật ra, Chú Giải không nói là bạn phải xuyên qua cả ba thời kỳ mới thấy trọn vẹn vòng Duyên Sinh. Những điều mà Chú Giải nói là: những yếu tố này thuộc về quá khứ, những yếu tố kia thuộc về hiện tại và những yếu tố tiếp theo thuộc về tương lai. Như vậy, trong thực tế nếu chúng ta nhìn vào chính mình, chúng ta sẽ biết rõ rằng: Chúng ta kinh nghiệm được tất cả các yếu tố ngay trong kiếp sống này. Thật vậy, chúng ta kinh nghiệm tất cả mười hai yếu tố ngay trong kiếp sống này. Nhưng khi nhìn những yếu tố này trên quan điểm kiếp sống hiện tại hay trên quan điểm kiếp tới thì chúng sẽ trở thành hiện tại, quá khứ và tương lai. Trong mô thức Duyên Sinh, chỉ nói đơn giản: Một điều kiện làm điều kiện cho những điều kiện khác, hay một Duyên này làm điều kiện cho Duyên kia. Nhưng trên thực tế, theo lời dạy của Đức Phật, thì không hề có chuyện một nhân sinh ra một quả.

Phật Giáo chấp nhận nhiều nhân sinh ra nhiều quả. Điều này có nghĩa là để cho Hành khởi sinh thì Vô Minh không phải là điều kiện hay nhân duy nhất mà còn có những điều kiện hay những yếu tố khác đi kèm. Có nhiều điều kiện khác hay duyên khác như Tham Ái hoặc những tâm sở khác làm Duyên. Khi nói đến một Duyên này làm Duyên cho Duyên kia là chúng ta muốn nói đến nguyên nhân chính hay điều kiện chính. Như vậy chúng ta phải hiểu rằng: không phải chỉ có một điều kiện hay Duyên mà thôi.

Luật Duyên Sinh không phải dễ hiểu, nếu muốn hiểu rõ Luật Duyên Sinh bạn phải hiểu chút ít về Vi Diệu Pháp. Ý tôi muốn nói là hiểu biết Vi Diệu Pháp cho đến một từng mức nào đó chứ không có ý nói phải hiểu hoàn toàn Vi Diệu Pháp. Thêm vào đó muốn hiểu rõ Luật Duyên Sinh một cách trọn vẹn thì bạn phải hiểu Luật Duyên Hệ Duyên (Paṭṭhāna: Luật về Điều Kiện)

Như tôi đã nói trước đây, Luật Duyên Sinh chỉ giảng giải sự liên hệ hay duyên của sự vật này đối với sự vật kia, nhưng Luật Duyên Sinh không giải thích chúng liên hệ với nhau như thế nào? Chúng duyên với nhau theo cách thức nào. Đôi lúc ta không hiểu chúng liên hệ với nhau như thế nào thì chúng ta sẽ có sự hiểu lầm về sự liên hệ của chúng. Có một số liên hệ không phải là liên hệ nhân quả; đôi khi hai duyên cùng khởi sinh một lúc nhưng một duyên gọi là tạo điều kiện và một duyên gọi là chịu điều kiện. Trong trường hợp này chúng ta chỉ hiểu rõ nhờ biết về Luật Duyên Hệ Duyên: Như hai người liên hệ nhau nhưng liên hệ là cha con, vợ chồng hay bạn bè. Đó là lãnh vực của Duyên Hệ Duyên. Như vậy, muốn hiểu rõ Luật Duyên Sinh cần phải có sự hiểu biết về Luật Duyên Hệ Duyên. Nếu không biết luật Duyên Hệ Duyên, thì sự hiểu biết về Luật Duyên Sinh của chúng ta sẽ không trọn vẹn.

Ngay cả việc hiểu biết Luật Duyên Sinh mà không biết được Luật Duyên Hệ Duyên là một điều khó khan; thêm vào đó, những từ có tính cách chuyên môn dùng trong Vi Diệu Pháp cũng cần phải hiểu rõ, từ nào đại diện cho nghĩa lý nào. Nghĩa tổng quát của Luật Duyên Sinh là mỗi sự vật khởi sinh đều tùy thuộc vào một sự vật khác, không có gì khởi sinh mà không có nhiều nguyên nhân, hay không có cái gì có thể tự tạo ra mà không có nguyên nhân. Mọi sự vật đều có sự liên hệ, mọi sự vật đều tùy thuộc vào một số điều kiện hay duyên để khởi sinh.

Sau bài này chúng ta sẽ học về Luật Duyên Hệ Duyên. Sự khác nhau giữa Lý Duyên Sinh và Duyên Hệ Duyên có thể hiểu được qua ví dụ sau đây:



Luật Duyên Sinh nói rằng: hai người này liên hệ nhau. Luật Duyên Hệ Duyên nói thêm họ liên hệ theo cha và con, hay anh và em, vợ và chồng v.v...

Luật Duyên Sinh nói đến sự liên hệ của mười hai duyên. Theo chiều thuận thì:

Vô Minh duyên Hành Nghiệp

Hành Nghiệp duyên Thức

Thức duyên 'Vật Chất và Tâm' (Danh Sắc)

'Vật Chất và Tâm' duyên Lục Nhập.

Lục Nhập duyên Xúc.

Xúc duyên Thọ.

Thọ duyên Ái.

Ái duyên Thủ.

Thủ duyên Hữu.

Hữu duyên Sinh.

Sinh duyên Già - Chết, Lo Âu Phiền Muộn, Uất Ức Than Khóc, Khổ Thân, Khổ Tâm, Thất Vọng.

Như vậy, chúng khởi sinh một khối đau khổ.

Khởi sinh, hoại diệt hay biến mất cũng bao gồm trong Luật Duyên Sinh. Thật ra, không phải là Luật Duyên Sinh mà phải nói là Luật Duyên Diệt hay dùng một chữ gì đó. Điều này giống như thứ tự thông thường mà Luật Duyên Sinh nói đến. Có nghĩa là bởi vì có sự biến mất của Vô Minh nên có sự biến mất của Hành Nghiệp. Bởi vì có sự chấm dứt của Hành Nghiệp nên có sự chấm dứt của Thức v.v... Đó là xét Lý Duyên Sinh theo chiều ngược. Xét theo chiều ngược không có nghĩa là đi trở lại. Xét theo chiều ngược ở đây là xét theo sự biến mất, ngược với thứ tự khởi sinh.

Như vậy, khi có sự già và chết, bị áp lực của sự già chết thì có sự Vô Minh khởi sinh. Khi đau khổ vì già chết, họ đau khổ từ cái gọi là Lậu Hoặc; trong số các Lậu Hoặc có Vô Minh trong đó. Một khi có Vô Minh thì sẽ có Nghiệp Thiện hay Nghiệp Bất Thiện v.v... Như vậy, vòng luân hồi hay vòng đời sống tiếp tục chuyển biến. Nếu chúng ta không loại trừ được nguyên nhân gốc rễ của nó là những phiền não thì không thể chấm dứt vòng tái sinh.

Ngay cả khi chúng ta hành thiện, đặc biệt là Thiên Minh Sát, chúng ta cắt đứt vòng tái sinh tại một số điểm. Chúng ta không để cho vòng tái sinh diễn biến khi

chúng ta hành Thiền Minh Sát. Như các bạn đã biết, khi Hành Thiền Minh Sát bạn có thể phá vỡ sự kết nối giữa Thọ và Ái. Mặc dù có Thọ, nhưng bạn sẽ không có Tham Ái nếu các bạn đang Hành Thiền Minh Sát. Do Hành Thiền Minh Sát bạn có thể cắt đứt một số kết nối trong Luật Duyên Sinh.

Khi bạn đang có một Lạc Thọ, nếu bạn không chánh niệm, không ghi nhận rằng: đây là Lạc Thọ thì bạn sẽ thích thú vào Thọ đó. Như vậy, khi bạn thích Lạc Thọ đó là bạn đã để cho vòng Duyên Sinh hay vòng tái sinh tiếp tục quay. Khi có Khổ Thọ phát sinh thì Lạc Thọ sẽ biến mất và bạn dính mắc vào Lạc Thọ đã mất thì bạn cũng để cho vòng tái sinh tiếp tục chuyển. Bạn có thể có Vô Ký Thọ. Vô Ký Thọ cũng rất tốt, và bạn thích Vô Ký Thọ. Khi bạn thích Vô Ký Thọ, thì một lần nữa bạn để cho bánh xe tái sinh tiếp tục chuyển. Khi thực hành Thiền Minh Sát, bạn cố gắng chánh niệm mỗi khi Thọ chiếm ưu thế. Khi bạn chánh niệm như thế là bạn đang cắt đứt vòng tái sinh. Nếu bạn thành công, hoàn toàn thành công trong việc thực hành của mình, và đạt A La Hán thì bạn sẽ cắt đứt hay hủy diệt hoàn toàn vòng tái sinh.

Những yếu tố trong Lý Duyên Sinh được diễn tả là một khối đau khổ. Khối đau khổ này tiếp tục diễn biến cho đến khi chúng ta loại trừ được hết tất cả các phiền não.

Nếu chúng ta muốn thoát ra khỏi vòng tái sinh, nếu chúng ta muốn đập vỡ vòng tái sinh này và hết khổ thì chúng ta phải làm một cái gì đó để chấm dứt vòng tái sinh tiếp tục di chuyển này. Đó là phải áp dụng chánh niệm vào đối tượng khởi sinh trong giây phút hiện tại. Khi bạn thực hành Thiền Minh Sát là bạn cố gắng chặt đứt hay cắt đứt vòng tái sinh. Bạn cố gắng chấm dứt không để cho vòng tái sinh này tiếp tục quay. **Trong mỗi phút giây chánh niệm tốt đẹp, trong mỗi phút giây hiểu biết bản chất thực sự của sự vật thì bạn đã hướng đến việc loại trừ vòng tái sinh.**

Với mục đích đó chúng ta hành Thiền Minh Sát. Chúng ta hy vọng rằng: một ngày nào đó chúng ta sẽ hoàn thành mục đích của chúng ta là cắt đứt vòng tái sinh hay vòng hiện hữu này.

\*\*\*\*\*

\*Nếu chúng ta hiểu Lý Duyên Sinh theo cách đơn giản là: **Vật gì khởi sinh đều tùy thuộc vào những vật khác.** Nhưng nếu chúng ta hiểu Luật Duyên Sinh với

toàn thể mô thức của nó thì chúng ta không có thể chỉ nói đơn giản như vậy được, bởi vì tại mỗi phút giây, mỗi khoảnh khắc, chúng ta không thể có trọn đủ mười hai yếu tố.

\*\*Chữ Hành (Saṅkhāra) trong Ngũ Uẩn (Saṅ-khāra-kkhandha) và chữ Hành trong Luật Duyên Sinh có nghĩa khác nhau. Nghĩa đầu tiên của chữ Hành là “tạo” hay “sản xuất ra cái gì”. Đây là nghĩa tác động. Nghĩa thứ hai của chữ hành là “được làm ra” hay “được tạo nên”. Đây là nghĩa thụ động. Như vậy, chữ Saṅkhāra (Hành) có hai nghĩa. Thực ra không phải chỉ có hai nghĩa mà còn có những nghĩa khác nữa. Nhưng ở đây chỉ cần hiểu hai nghĩa này. Đó là: “cái gì được tạo ra”, và “cái gì tạo ra cái khác”. Chữ Hành trong Lý Duyên Sinh có nghĩa là Nghiệp (Kamma). Nghiệp là cái gì tạo ra quả của nó. Đó là hiểu chữ Hành theo nghĩa tác động. Nhưng khi chúng ta nói các Hành là Vô Thường (Sabbe saṅkhāra aniccā ti) thì Hành ở đây có nghĩa thụ động. Chữ Saṅkhāra ở đây có nghĩa là tất cả mọi sự vật có điều kiện, nghĩa là những sự vật được tạo ra hay bị điều kiện. Bởi vậy, mỗi khi thấy chữ Saṅkhāra (Hành) trong một bài kinh nào chúng ta phải thận trọng để hiểu nghĩa chính xác của nó. Chúng ta phải biết chúng được hiểu với nghĩa tác động hay nghĩa thụ động. Chữ Saṅkhāra trong Ngũ Uẩn được hiểu theo nghĩa tích cực hay nghĩa tác động, bởi vì chữ Saṅkhāra-kkhandha trong Ngũ Uẩn được dẫn đầu bởi Cetanā (Sự cố ý) có nghĩa là Hành hay Nghiệp hoặc Hành Nghiệp. Bởi vậy, chữ Hành trong Ngũ Uẩn, phải được hiểu nghĩa tác động, tức là Nghiệp tạo ra một cái gì hay tạo quả. Trong Lý Duyên Sinh, chữ Hành cũng được hiểu theo nghĩa tác động. Câu: “Các Hành đều Vô Thường” trong Pháp Cú Kinh, phải được hiểu theo nghĩa thụ động, có nghĩa là cái được tạo ra. Như vậy, chữ Hành ở đây, chúng ta phải hiểu ít nhất là hai nghĩa.

Mỗi khi chúng ta gặp chữ Hành chúng ta không thể dịch chỉ bằng một chữ tiếng Anh, một chữ tiếng Miến hay một chữ tiếng Việt. Chúng ta phải hiểu tùy theo chữ Hành nằm trong bản kinh nào, nên hiểu chúng theo nghĩa tác động hay nghĩa thụ động. Trong nhiều bản dịch tiếng Pāḷi bây giờ, người ta dịch ra nhiều chữ khác nhau. Tôi không biết họ dịch như vậy có đúng hay không, không biết họ dịch theo nghĩa tác động hay theo nghĩa thụ động. Tốt hơn chúng ta nên dịch là “tạo điều kiện” hay “bị điều kiện” hoặc “cái tạo ra một cái gì” hay “cái được tạo ra”.

## CHƯƠNG 6

# LUẬT DUYÊN HỆ DUYÊN

Hôm nay, chúng ta đi đến phần thứ ba của Luật Nhân Quả. Luật Nhân Quả có ba phần: Trước tiên là Luật Nghiệp Báo, thứ hai là Luật Duyên Sinh, thứ ba là Luật Duyên Hệ Duyên. Hai Luật đầu chúng ta đã nghiên cứu rồi. Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu tiếp Luật Duyên Hệ Duyên (Paṭṭhāna).

Paṭṭhāna có nghĩa là điều kiện, thāna có nghĩa là chỗ hay xứ, nhưng nghĩa rất ráo của nó là đứng, “đứng” ở đây có nghĩa là: một chỗ mà những vật khác có thể đặt hay để lên đó hay “nền tảng”. Luật Paṭṭhāna hay Duyên Hệ Duyên giống như Luật Nghiệp Báo và Luật Duyên Sinh. Đó là một “Luật Tự Nhiên”. Luật này không phải được sáng tạo ra bởi một người nào hay do Đức Phật sáng tạo ra. Luật này được ẩn tàng hay có sẵn ngay khi không có Đức Phật trên thế gian này. Khi một vị Phật xuất hiện trên thế gian, Ngài khám phá ra luật ẩn tàng đó. Sau khi khám phá ra luật này, Đức Phật làm hiển lộ hay dạy cho chúng sinh biết. Trong kinh điển có ghi một câu nói về Luật Duyên Sinh như sau:

**“Dầu cho có Chư Phật ra đời hay không thì vẫn có những yếu tố này, những sự liên hệ của các yếu tố, những sự điều hòa các yếu tố, sự liên hệ lẫn nhau của các yếu tố”.** Có nghĩa là Luật Duyên Sinh. Như vậy, dầu cho Chư Phật có ra đời hay không thì Luật Duyên Sinh vẫn có sẵn. Đức Phật ra đời khám phá ra Luật đó, xuyên thấu qua luật đó. Sau khi tìm ra xuyên thấu, hiểu biết trọn vẹn luật đó, Đức Phật tuyên bố, dạy luật đó cho toàn thể chúng sinh.

Giống như Luật Duyên Sinh, Luật Duyên Hệ Duyên cũng là luật thiên nhiên được Đức Phật khám phá ra, và sau khi khám phá ra Ngài làm hiển lộ bằng cách giảng giải cho chúng sinh biết. Luật Duyên Hệ Duyên là luật tinh vi, chi ly hơn hai Luật Nghiệp Báo và Luật Duyên Sinh. Luật Nghiệp Báo chỉ giải thích nguyên nhân và áp dụng cho chúng sinh chứ không áp dụng cho các vật vô tri. Luật Duyên Sinh cũng áp dụng cho chúng sinh chứ không áp dụng cho các vật vô tri. Luật Duyên Hệ Duyên bao trùm cả chúng sinh và vật vô tri. Như vậy, luật Duyên Hệ Duyên còn giải thích Vật Chất này liên hệ đến Vật Chất kia như thế nào chứ không phải chỉ nói sự liên hệ giữa chúng sinh mà thôi.

Giống như Luật Nghiệp Báo và Luật Duyên Sinh, Luật Duyên Hệ Duyên giải thích sự liên hệ giữa các chúng sinh. Ngoài ra Luật Duyên Hệ Duyên còn giải thích Vật Chất và Tâm liên hệ với chúng sinh như thế nào?

Không những giải thích Vật Chất, mà Luật Duyên Hệ Duyên còn nói đến cách thức mà chúng liên hệ với nhau. Trong Luật Duyên Sinh, chúng ta chỉ biết một số hiện tượng này liên hệ hay chịu điều kiện của một số hiện tượng kia; nhưng Luật Duyên Sinh không chỉ cho chúng ta biết chúng liên hệ với nhau như thế nào? Theo cách nào? Theo đường lối nào? Trong khi luật Duyên Hệ Duyên giải thích cho biết chúng liên hệ nhau như thế nào. Như trước đây nhiều lần tôi đã nói: “Luật Duyên Sinh nói rằng: “Hai người này liên hệ nhau”, nhưng trong Luật Duyên Hệ Duyên nói: “Họ liên hệ với nhau như thế nào”. Liên hệ cha con, liên hệ anh em, liên hệ vợ chồng hay liên hệ bạn bè”. Như vậy, trong liên hệ Duyên Hệ Duyên người ta hay dùng chữ Paccaya Satti (Lực của Duyên). Chữ này chỉ có nghĩa đơn thuần là chúng liên hệ với nhau như thế nào? Như vậy, Luật Duyên Hệ Duyên không những giải thích hai sự vật liên hệ nhau mà còn giải thích chúng liên hệ với nhau như thế nào. Như vậy, Luật Duyên Hệ Duyên chỉ cho ta thấy nhiều điều thích thú và chi tiết trong phương pháp nghiên cứu hơn hai Luật Nghiệp Báo và Duyên Sinh.

Luật Duyên Hệ Duyên là một luật rất thâm sâu trong Abhidhamma (Vi Diệu Pháp). Về phương diện số lượng thì Paṭṭhāna là cuốn sách có số lượng đồ sộ trong Abhidhamma. Có bảy bộ sách trong Abhidhamma. Trong thời kỳ kết tập tam tạng lần thứ sáu, Bộ Abhidhamma được chia thành mười hai cuốn, và năm cuốn dày nhất thuộc về Paṭṭhāna. Trong khi đó bảy cuốn mỏng hơn nói đến sáu bộ sách kia. Như vậy về số lượng thì Paṭṭhāna có số lượng nhiều nhất trong Abhidhamma. Thêm vào đó Bộ Paṭṭhāna là bộ khó nhất, sâu xa nhất trong Vi Diệu Pháp.

Bốn tuần sau khi Đức Phật thành đạo, Đức Phật quán xét Abhidhamma. Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật đã trải qua tám tuần dưới cây Bồ Đề và những vùng chung quanh cây Bồ Đề. Trong tám tuần này Đức Phật không giảng dạy cho ai cả. Suốt tuần thứ tư Đức Phật quán sát Vi Diệu Pháp. Có bảy bộ sách trong Vi Diệu Pháp, Ngài tuần tự quán sát từ bộ này đến bộ kia. Trong khi quán sát sáu bộ đầu tiên, không có chuyện gì đặc biệt xảy ra. **Nhưng khi quán sát đến bộ thứ bảy về**

## **Luật Duyên Hệ Duyên thì hào quang sáu màu phát ra từ cơ thể Ngài, tỏa rộng đến tận cùng Thế Giới.**

Đó là vì khi quán sát sáu bộ Abhidhamma đầu tiên trí tuệ siêu việt, trí tuệ Chánh Biến Tri của Ngài không đủ chỗ để hoạt động. Đối với chúng ta, ngay bộ Vi Diệu Pháp đầu tiên cũng đã thật thâm sâu, khó hiểu, nhưng đối với trí tuệ của Đức Phật những bộ đầu tiên này vẫn chưa thâm sâu. Bởi vậy, khi quán xét về sáu bộ đầu tiên này trí tuệ của Đức Phật chưa đủ chỗ để lưu chuyển. Nhưng khi Ngài xét đến bộ thứ bảy, Bộ Paṭṭhāna, thật thâm sâu, làm thỏa mãn sự hiểu biết nên trí tuệ siêu việt của Ngài đủ chỗ để hoạt động. Khi Đức Phật có thể quán sát tùy thích trên Paṭṭhāna, thì Ngài rất hoan hỉ. Khi Ngài hoan hỉ, hạnh phúc thì tâm Ngài cũng hoan hỷ hạnh phúc. Lúc đó cơ thể Ngài - là nền tảng của Tâm - trở nên trong sáng, đưa đến kết quả là những hào quang phát ra từ cơ thể Ngài và trải rộng đến tận cùng thế giới.

Như vậy, có thể nói rằng: khi Đức Phật quán sát sáu bộ sách đầu, tâm của Ngài như con cá voi được đặt trong một cái hồ quá nhỏ. Mặc dầu được đặt trong hồ nước nhưng hồ nước quá nhỏ không đủ chỗ cho cá voi bơi lội, vui đùa. Nhưng khi Đức Phật xét đến bộ thứ bảy là bộ Paṭṭhāna thì giống như con cá voi đã được đưa vào đại dương. Khi cá voi được ở trong đại dương, cá có thể bơi đi bất kỳ nơi đâu cá thích, nên cá rất hoan hỷ hạnh phúc. Cũng vậy, khi Đức Phật quán sát bộ sách thứ bảy Paṭṭhāna của tạng Vi Diệu Pháp thì trí tuệ siêu việt của Ngài đủ chỗ để hoạt động, bởi thế nên hào quang sáu màu phát sinh từ cơ thể Ngài. Bây giờ chúng ta đã biết rằng: Paṭṭhāna đã giải thích những duyên hay điều kiện của hiện tượng Vật Chất và Tâm một cách chi li, thích thú hơn Luật Nghiệp Báo và Duyên Sinh. Trong Paṭṭhāna có hai mươi bốn Duyên hay điều kiện hay hai mươi bốn cách thức sự vật liên hệ với nhau hay điều kiện với nhau. Đó là:

1. Hetu: Nhân Duyên.
2. Ārammaṇa: Cảnh Duyên (Sở Duyên Duyên)
3. Adhipati: Trưởng Duyên.
4. Anantara: Vô Gián Duyên.
5. Samanantara: Đẳng Vô Gián Duyên (Liên Tục Duyên)

6. Sahajāta: Câu Sinh Duyên (cùng khởi sinh, cùng thời)
7. Aññamañña: Hổ Tương Duyên.
8. Nissaya: Y Chỉ Duyên (Hổ Trợ Duyên,)
9. Upanissaya: Thân Y Duyên (Hổ trợ tích cực, cận y duyên)
10. Purejāta: Tiền Sinh Duyên (Duyên trước)
11. Pacchājāta: Hậu Sinh Duyên (Duyên sau)
12. Āsevana: Tập Hành Duyên (Thường Cận Y Duyên, lập đi lập lại nhiều lần)
13. Kamma: Nghiệp Duyên.
14. Vipāka: Quả Duyên.
15. Āhāra: Vật Thực Duyên.
16. Indriya: Căn Duyên (Quyền Duyên)
17. Jhāna: Thiền Duyên.
18. Magga: Đạo Duyên.
19. Sampayutta: Tương Ứng Duyên (phối hợp, đi kèm)
20. Vipayutta: Bất Tương Ứng Duyên (không phối hợp, không đi kèm)
21. Atthi: Hữu Duyên. (Có mặt, hiện hữu duyên)
22. Natthi: Vô Hữu Duyên (Vắng mặt)
23. Vigata: Ly Khứ Duyên (Biến mất)
24. Avigata: Bất Ly Khứ Duyên (Không biến mất).

Bởi loạt bài này chỉ là Phật Pháp Căn Bản nên tôi sẽ không xét từng duyên một, nếu bạn cảm thấy muốn tìm hiểu thêm thì bạn có thể tìm đọc một số sách, nhưng đối với những người chưa biết chút ít về Vi Diệu Pháp thì khó mà hiểu thấu đáo được.

Có tất cả hai mươi bốn Duyên. Ta có thể chia chúng thành nhiều nhóm, nhưng bài giảng này chỉ nói đến một hiện tượng “tạo điều kiện” và một hiện tượng khác “nhận điều kiện”. Cái “tạo điều kiện” có thể gọi là “nhân” và cái “nhận điều kiện” gọi là “quả”. Đôi lúc chữ nhân có nghĩa là cái tạo ra hay sản xuất ra một số cái khác. Bởi vậy, tôi muốn bỏ chữ nhân và quả khi tôi giảng về Paṭṭhāna. Tôi dùng chữ “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố chịu điều kiện”. Nhóm tạo điều kiện nghĩa là nhóm giúp cho những cái khác khởi sinh, và nhóm chịu điều kiện có nghĩa là nhóm bị điều kiện. Như vậy, có hai nhóm. Trong Paṭṭhāna giải thích sự liên hệ giữa “nhóm tạo điều kiện” và “nhóm bị điều kiện”. Chúng liên hệ theo nhiều cách, chẳng hạn như liên hệ theo “Nhân Duyên”, liên hệ theo “Hỗ Tương Duyên” v.v...

**1. Nhóm một, Nhóm tạo điều kiện:** Nhóm này tạo ra những yếu tố chịu điều kiện. Đó là sự liên hệ theo Nhân và Quả.

Trong trường hợp này Nghiệp hay Luật Nghiệp Báo là một ví dụ điển hình. Giả sử bạn tạo Nghiệp Bất Thiện thì khi nào bạn sẽ nhận chịu Quả của Nghiệp Bất Thiện đó?

Bạn sẽ nhận chịu Quả của Nghiệp Bất Thiện trong kiếp này, trong kiếp tới hay trong những kiếp sau kiếp đó nữa. Như vậy, “Kamma” là “yếu tố tạo điều kiện”, tạo duyên, đó là Nhân; và “Quả của Kamma” là cái nhận điều kiện, đó là Quả. Nghiệp thuộc về thời gian này và Quả thuộc thời gian khác: Quả có thể trả trong kiếp sống này hoặc trong những kiếp sống sau. Như vậy, Nghiệp và Quả của Nghiệp liên hệ theo Nghiệp Duyên. Ở đây là sự liên hệ giữa kẻ tạo tác và kẻ bị tạo tác.

**2. Nhóm thứ hai là sự liên hệ giữa “yếu tố tạo điều kiện” khởi sinh trước “yếu tố chịu điều kiện”,** có nghĩa là “yếu tố tạo điều kiện” khởi sinh rồi hiện hữu một thời gian sau đó yếu tố chịu điều kiện mới khởi sinh. Đây là sự liên hệ theo Tiền Duyên giữa “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố bị điều kiện”. Bây giờ tôi sẽ nói với bạn thêm một chút, chẳng hạn như bạn thấy một vật gì đó. Có vật thấy, rồi có Thức Thấy khởi sinh. Trước tiên, vật thấy phải khởi sinh ít nhất ba sát na trước khi Thức Thấy khởi sinh. Có nhiều chi tiết rất tỉ mỉ trong Vi Diệu Pháp. Khi bạn thấy một vật gì thì Thức Thấy khởi sinh, nhưng trước khi Thức Thấy khởi sinh thì vật thấy phải khởi sinh trước. Vật thấy khởi sinh vào khoảng ba sát na trước khi Thức Thấy khởi sinh. Như vậy, khi Thức Thấy khởi sinh thì Thức Thấy liên hệ với vật thấy theo Tiền Duyên. Ở đây “yếu tố tạo điều kiện” không có tạo



ra “yếu tố nhận điều kiện”, nhưng “yếu tố tạo điều kiện” đã hỗ trợ cho “yếu tố bị điều kiện” khởi sinh và có mặt trong một thời gian.

Khi chúng ta thấy một vật gì thì Thức Thấy khởi sinh, nhưng Thức Thấy này lại tùy thuộc vào vật thấy, nhưng Thức Thấy cũng tùy thuộc vào một sự vật khác đó là mắt. Nếu không có mắt thì bạn sẽ không thấy. Như vậy mắt cũng là một điều kiện cho Thức Thấy khởi sinh. Bây giờ mắt đã có mặt với bạn trước khi Thức Thấy khởi sinh. Trong trường hợp này cũng có sự liên hệ giữa Thức Thấy và mắt, ở đây là mắt Vật Chất. Sự liên hệ này là liên hệ Tiền Duyên. Điều này có nghĩa là mắt khởi sinh trước khi có Thức Thấy, và khi Thức Thấy khởi sinh con mắt đã có sẵn. Như vậy sự liên hệ được gọi là liên hệ theo Tiền Duyên.

Nếu bạn biết được sự liên hệ giữa Thức Thấy và vật thấy thì bạn cũng hiểu được sự liên hệ giữa thức nghe và âm thanh, giữa thức ngửi và mùi v.v... Khi bạn nghe một âm thanh, vào lúc bạn nghe thì âm thanh đã có mặt ba sát na tâm trước đó. Bạn có thể nghĩ rằng: bạn nghe âm thanh ngay lúc âm thanh khởi sinh, nhưng thật ra đã có ba sát na trôi qua rồi bạn mới thực sự nghe. Như vậy, âm thanh liên hệ với thức nghe theo Tiền Duyên. Cũng vậy, sự liên hệ giữa Tai và Thức Nghe cũng theo Tiền Duyên.

**3. Nhóm thứ ba là “yếu tố chịu điều kiện” xảy ra trước khi “yếu tố tạo điều kiện” khởi sinh.** Điều này thật lạ lùng. Trong sự liên hệ giữa “yếu tố bị điều kiện” khởi sinh trước khi “yếu tố tạo điều kiện” khởi sinh này. Sự liên hệ khởi sinh khi cả hai yếu tố này đều hiện diện, không phải “yếu tố chịu điều kiện” khởi sinh trước “yếu tố tạo điều kiện”. Sự liên hệ này chỉ khởi sinh và có mặt một lúc thôi.

Sự biểu hiện trên gương mặt của bạn khi bạn vui, khi bạn buồn khác nhau. Tùy theo bạn vui hay buồn mà sự biểu hiện hay những yếu tố Vật Chất trên mặt bạn thay đổi. Ở đây, vật chịu điều kiện bởi tâm khởi sinh ra sau. Vật Chất trên gương mặt của bạn đã hiện diện trong một khoảng thời gian rồi tâm bạn khởi sinh, rồi tâm bạn tạo điều kiện khiến cho mặt bạn trở thành vui hay buồn. Trong trường hợp này, yếu tố chịu điều kiện khởi sinh trước “yếu tố tạo điều kiện”. Ở đây Tâm là “yếu tố tạo điều kiện” và Vật Chất là yếu tố chịu điều kiện. Không phải “yếu tố vật chất trên khuôn mặt” khởi sinh trước khi “tâm buồn vui” khởi sinh. Nhưng khi tâm khởi sinh, tâm tạo điều kiện cho Vật Chất khởi sinh. Đây là sự liên hệ theo Hậu Duyên.

4. Sự liên hệ thứ tư là sự liên hệ giữa những yếu tố khởi sinh đồng thời. Trong trường hợp này, cả hai “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố nhận điều kiện” khởi sinh cùng lúc, nhưng một cái được gọi là “tạo điều kiện” và cái kia được gọi là “bị điều kiện”. Đây là Duyên Đồng Thời hay Câu Sinh Duyên.

Chẳng hạn, bạn có Tham Ái về một vật gì đó thì vào lúc đó sẽ có Thức và những tâm sở khác khởi sinh. Tham Ái là một tâm sở. Đi kèm với tâm sở Tham Ái này có những tâm sở khác và đi kèm với những tâm sở này là Thức. Đồng thời Tâm cũng có thể tạo nên những yếu tố Vật Chất. Như vậy, vào lúc có sự Tham Ái này một số yếu tố Vật Chất được tạo ra. Tóm lại, vào lúc có Tham Ái thì có tâm sở Tham Ái và những tâm sở khác, có Thức và những yếu tố Vật Chất do thức tạo ra. Ở đây, Tham Ái liên hệ với những yếu tố khác theo lối khởi sinh cùng thời hay Câu Sinh Duyên (Sahajāta Paccayo). Chúng khởi sinh cùng lúc, nhưng một yếu tố được gọi là “yếu tố tạo điều kiện” và những yếu tố khác là “yếu tố bị điều kiện”. Như vậy, sự liên hệ của chúng theo Câu Sinh Duyên hay cùng khởi sinh. Một số Thức khác, một số tâm sở khác và một số vật chất khác sự liên hệ như thế này cũng xảy ra.

Bây giờ Khi Jhāna khởi sinh sẽ như thế nào. Jhāna có nghĩa là gì? Jhāna có nghĩa là một nhóm tâm sở, và Thức Jhāna, rồi những tâm sở khác và những yếu tố Vật Chất gây nên bởi Thức Jhāna. Trong trường hợp này, những yếu tố của Jhāna được gọi là “yếu tố tạo điều kiện” và những yếu tố phối hợp hay kèm theo là những “yếu tố bị điều kiện”. Jhāna liên hệ với Thức, những tâm sở khác, và yếu tố Vật Chất theo Câu Sinh Duyên. Trong cách liên hệ này thì “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố bị điều kiện” phải hiện diện cùng lúc. Nếu một trong những yếu tố đó không khởi sinh thì sẽ không có sự liên hệ theo cách này.

Vào lúc Giác Ngộ Đạo Quả cũng vậy, lúc này thức khởi sinh được gọi là Đạo Tâm. Cùng với Đạo Tâm có tám yếu tố của Đạo, những tâm sở khác, và những yếu tố Vật Chất tạo ra bởi Đạo Tâm khởi sinh. Trong trường hợp này, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo là những “yếu tố tạo điều kiện” và những yếu tố khác là những “yếu tố chịu điều kiện”. Chúng liên hệ theo cách khởi sinh cùng lúc hay Câu Sinh Duyên.

5. Một sự liên hệ khác cũng là **“yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố bị điều kiện” cùng khởi sinh, và chúng điều kiện với nhau.** Đây là trường hợp **điều kiện hỗ tương.** Chúng cùng khởi sinh rồi hỗ trợ cho nhau. Cũng vậy, khi Tham

Ái khởi sinh thì sẽ khởi sinh cùng với một số tâm sở khác và Thức, đồng thời chúng bị điều kiện lẫn nhau. Khi bạn lấy một yếu tố này làm "yếu tố tạo ra điều kiện" thì những yếu tố kia là "yếu tố bị điều kiện". Như vậy, Thức và những tâm sở liên hệ theo cách hỗ tương.

\*Trong loại liên hệ thứ tư: Câu sinh duyên - một cái luôn luôn "tạo điều kiện", hoặc - một cái thì luôn luôn "bị điều kiện" và cái kia thì luôn luôn "tạo điều kiện".

\*\*Nhưng trong loại liên hệ thứ năm là loại liên hệ Hỗ Tương, mỗi cái đều có thể "tạo điều kiện" có thể là "bị điều kiện". Liên hệ theo điều kiện hỗ tương có thể so sánh như ba cái cây cột lại với nhau tạo thành cái thế ba chân. Chúng phối hợp với nhau và cái này hỗ trợ cho cái kia để có thể đứng được.

6. Loại liên hệ thứ sáu là liên hệ theo Cảnh Duyên (liên hệ theo chủ thể và khách thể). Ở đây, "yếu tố tạo điều kiện" là đối tượng hay cảnh của các "yếu tố bị điều kiện". Khi chúng ta nhìn thấy vật gì, vật ta nhìn thấy được là đối tượng hay cảnh duyên. Thức Thấy được gọi là yếu tố chủ thể và vật thấy gọi là yếu tố khách thể. Ở đây có sự liên hệ chủ thể và khách thể. Khi chúng ta thấy vật gì, thì vật thấy liên hệ với Thức Thấy theo đường lối khách thể hay Cảnh Duyên. Tương tự như vậy đối với sự nghe sự ngửi v.v... âm thanh liên hệ đến thức nghe theo Cảnh Duyên.

7. Loại thứ bảy là "yếu tố tạo điều kiện" biến mất. Đôi lúc vật này mất đi để cho vật khác có thể chiếm chỗ nó. Đó cũng gọi là Duyên. Sự để trống chỗ của tôi là điều kiện cho vị sư khác ngồi. Sự nhường chỗ như thế cũng được gọi là một điều kiện hay duyên. Khi một vật gì nhường chỗ cho một vật khác tới thì vật trước đó đã biến mất rồi, đó là liên hệ theo nhiều duyên, có thể theo loại thứ tư và thứ bảy. Khi sự nhường chỗ này là một loại hiện tượng giống nhau thì sự "lập đi, lập lại nhiều lần" được gọi là Trùng Dụng Duyên. Loại này khởi sinh rồi diệt mất, rồi một loại khác cùng loại khởi sinh rồi biến mất, rồi một loại thức khác khởi sinh rồi biến mất. Trong trường hợp này chúng ta gọi là những điều kiện lập đi lập lại là Vô Gián (không gián đoạn), Ly Khứ (Biến mất) và Trùng Dụng (lập đi lập lại). Nếu bạn hiểu Abhidhamma thì bạn sẽ hiểu rằng: khi bạn kinh nghiệm một Thức Thiện hay Thức Bất Thiện thì thức này sẽ xảy ra liên tiếp bảy lần. Chúng khởi sinh rồi hoại diệt bảy lần liên tiếp. Khi chúng lập lại bảy lần thì Thức trước liên hệ

với thức sau theo Trùng Dục Duyên. Thức thứ hai cũng liên hệ với thức thứ ba theo Trùng Dục Duyên v.v...

Bây giờ chúng ta hãy trở về với loại thức nhất, trong loại thức nhất “yếu tố tạo điều kiện”, tạo ra “yếu tố bị điều kiện”. Thật sự là sự liên hệ theo nhân và quả. Những yếu tố khác không phải là liên hệ theo nhân quả, những yếu tố khác không phải là tạo điều kiện và bị điều kiện. Nhiều yếu tố khởi sinh trước đó, một số khởi sinh sau đó, một số khởi sinh cùng lúc rồi chúng hỗ trợ lẫn nhau. Như vậy ở đây tạo điều kiện chỉ có nghĩa là hỗ trợ với tư cách là một sự lệ thuộc. Rồi trong loại cuối chỉ là sự nhường chỗ, chỉ là sự biến mất của một số hiện tượng tạo cơ hội cho những hiện tượng khác khởi sinh.

Trong Paṭṭhāna có nhiều loại liên hệ khác nhau được đề cập đến. Với sự hiểu biết về Luật Duyên Hệ Duyên, chúng ta có thể hiểu được Luật Nhân Quả một cách đầy đủ hơn, và đúng đắn hơn.

Sự liên hệ cuối cùng, **sự liên hệ bằng cách nhường chỗ hay biến mất** rất là quan trọng để tìm hiểu. Nhiều tác giả viết rằng: Tử Thức tạo điều kiện cho Thức Tái Sinh hay Thức Tái Sinh bị điều kiện bởi Tử Thức.

Theo bạn điều này đúng hay sai?

Tôi nhắc lại: “Tử Thức tạo điều kiện cho Thức Tái Sinh, đúng hay sai?”

Chúng ta phải cẩn thận ở chỗ này, chữ “tạo điều kiện” ở đây chỉ có nghĩa là làm trống chỗ hay Ly Khứ chứ không phải là tạo nhân cho Thức Tái Sinh. Như vậy nói Thức Tái Sinh chịu điều kiện của Tử Thức chỉ có nghĩa là Tử Thức biến mất và Thức Tái Sinh khởi sinh. Thức Tái Sinh này không phải là hậu quả hay được tạo ra bởi Tử Thức, Thức Tái Sinh là Thức quả, Thức Tái Sinh là quả của một số Nghiệp trong quá khứ. Như vậy, sự liên hệ giữa Tử Thức và Thức Tái sinh ở đây là sự liên hệ theo cách nhường chỗ hay là Ly Khứ chứ không phải là tạo nhân hay tạo ra gì cả. Nếu chúng ta hiểu câu này có nghĩa là tạo nhân hay Duyên Tạo Tác thì chúng ta sẽ hiểu sai. Như vậy, hiểu biết những loại liên hệ khác nhau là một điều rất quan trọng; nếu không, bạn sẽ không hiểu được sự liên hệ Duyên Hệ Duyên một cách đúng đắn.

Vậy Luật Duyên Hệ Duyên (Paṭṭhāna) đã dạy chúng ta những gì?

Luật Duyên Hệ Duyên dạy chúng ta rằng: Tất cả chúng sinh và tất cả vật vô tri trên thế gian này khởi sinh tùy thuộc vào điều kiện, không có cái gì khởi sinh mà không điều kiện. Bất kỳ cái gì khởi sinh, Vật Chất hay Tâm, phải có điều kiện cho nó khởi sinh. Trong Giáo Pháp của Đức Phật không có gì khởi sinh từ cái không, không có gì khởi sinh mà không có điều kiện. Đó là trên thế gian, nhưng có một cái được Đức Phật dạy là không có điều kiện đó là Niết Bàn. **Niết Bàn không có điều kiện.**

Trên thế gian, luôn luôn có hai sự kiện là “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố chịu điều kiện”. Đôi khi chúng khác thời, đôi khi chúng đồng thời. Chỉ có hai Duyên “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố chịu điều kiện”. Chúng ta chỉ là sự phối hợp của hai điều kiện này. Ngoài hai điều kiện này chẳng có gì là Atta, Ngã, linh hồn, tác nhân, Thượng Đế, đấng tạo hóa nào tạo ra chúng cả. Phật Giáo dạy Luật Nhân Quả rằng: luôn luôn lúc nào sự vật cũng phải có điều kiện xảy ra đầu cho đó là chúng sinh hay vật vô tri. Luôn luôn có điều kiện hay nguyên nhân cho một sự vật gì đó khởi sinh. Không có cái gì khởi sinh mà không có nhân. Nhân hay điều kiện này không phải là một cái Atta (Ngã, linh hồn) tưởng tượng, cũng không phải là Thượng Đế hay đấng tạo hóa gì cả mà chỉ là các điều kiện Vật Chất và Tâm. Do đó, Đức Phật thấy rõ rằng: tất cả mọi sự vật trên thế gian này đều bị điều kiện; những điều kiện này không phải là một tác nhân, linh hồn, tự ngã, thượng đế, đấng sáng tạo v.v...

**“yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố chịu điều kiện” khởi sinh rồi biến mất, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt theo cách thức của chúng, theo lực của chúng. Không có cách nào để hành sử, kiểm soát chúng được. Như vậy, cuối cùng cái mà Paṭṭhāna dạy cho chúng ta là không có Atta. Các hiện tượng trên thế gian chỉ khởi sinh rồi hoại diệt theo điều kiện. Khi không còn điều kiện nữa thì sẽ không có gì khởi sinh nữa.**

Bạn nhìn thấy tôi, bởi vì tôi đang ở đây. Nếu tôi không ở đây thì bạn không thể thấy tôi. Thức Thấy của bạn bị điều kiện bởi tôi, Thức Thấy không được tạo ra bởi một ai cả, không có Thánh, Thần, Thượng Đế tạo ra Thức Thấy. Như tôi đang tạo ra tiếng động bằng cách nói đây. Bởi vì có tiếng động nên bạn mới nghe. Như vậy, Thức Nghe của các bạn bị điều kiện bởi giọng nói của tôi. Khi tôi ngừng nói, thì bạn không nghe thấy tiếng nói của tôi nữa.

Tất cả mọi sự vật đều bị điều kiện, chỉ khi nào có “cái tạo ra điều kiện” thì khi đó mới có “cái nhận điều kiện”. Luôn luôn có sự liên hệ giữa “cái tạo ra điều kiện” và “cái bị điều kiện” dưới nhiều cách thức khác nhau. Theo Paṭṭhāna có hai mươi cách thức hay hai mươi bốn sự liên hệ.

Bây giờ các bạn đã hiểu tầm quan trọng của sự hiểu biết các loại duyên khác nhau theo “cái tạo ra điều kiện” và “cái bị điều kiện”.

Chỉ khi nào bạn hiểu rõ sự liên hệ theo Duyên Hệ Duyên bạn mới có thể hiểu được Luật Duyên Sinh một cách đúng đắn và đầy đủ. Như vậy, điều quan trọng khi các bạn học Luật Duyên Sinh thì đừng quên học luật Duyên Hệ Duyên bởi vì các bạn luôn luôn áp dụng luật Duyên Hệ Duyên để hiểu Luật Duyên Sinh.

Thực vậy, hai luật này không thể tách rời nhau, phải hiểu hết cả hai. Chẳng hạn như, tùy thuộc vào Thức mà Vật Chất và Tâm khởi sinh (viññañā paccayā nāma-rūpaṃ). Đó là một liên kết trong luật Duyên Sinh, dựa vào Thức mà Vật Chất và Tâm khởi sinh. Thức ở đây có nghĩa là Thức Tái Sinh, Tâm ở đây là những yếu tố khởi sinh cùng lúc với Thức Tái Sinh. Và Vật Chất ở đây có nghĩa là Vật Chất sinh ra bởi Nghiệp. Chúng khởi sinh cùng lúc, nhưng theo mô thức thì chúng ta nói: “Tùy thuộc vào Thức mà ‘Vật Chất và Tâm’ khởi sinh”. Nếu không áp dụng Luật Duyên Hệ Duyên vào mắc xích này thì bạn sẽ hiểu lầm rằng: Thức tạo ra Vật Chất và Tâm. Đây là sự hiểu lầm tai hại. Chúng khởi sinh cùng lúc, như vậy chúng có sự Liên Hệ Đồng Thời hay cùng Lúc, còn gọi là Câu Sinh Duyên. Bạn chỉ có thể hiểu Luật Duyên Sinh một cách đúng đắn khi bạn hiểu luật Duyên Hệ Duyên. Bởi vậy, một điều quan trọng cần phải biết là khi bạn học về Duyên Sinh thì bạn cũng phải học về Duyên Hệ Duyên. Học cả hai không phải là điều dễ dàng bởi vì bạn cần phải có sự hiểu biết về Vi Diệu Pháp, nhưng đó chẳng qua cũng chỉ là phần thưởng. Gọi là phần thưởng bởi vì nếu bạn kiên nhẫn để học Abhidhamma, và khi bạn đã hiểu Abhidhamma thì bạn sẽ dễ dàng hiểu được Luật Duyên Sinh và Duyên Hệ Duyên một cách rõ ràng không sai lầm. Như vậy, điều quan trọng là bạn phải học cả hai Luật Duyên Sinh và Luật Duyên Hệ Duyên cùng với nhau.

Tôi sẽ đưa cho quý vị thêm một ví dụ nữa. Đây là một sự liên hệ: Do ở Xúc, Thọ khởi sinh (Phassa paccayā Vedanā). Bạn hiểu sự liên hệ ở đây như thế nào? Xúc khởi sinh trước rồi Thọ khởi sinh. Hiểu như vậy có đúng không. **Xúc và Thọ khởi sinh đồng thời, nhưng một cái gọi là “tạo điều kiện” và cái kia gọi là “bị điều kiện”**. Như vậy, Xúc được gọi là tạo điều kiện, Thọ được gọi là bị điều

kiện. Gọi như thế bởi vì chúng liên hệ theo cách “khởi sinh đồng thời” (Câu Sinh Duyên). Như vậy, ngay cả khi hai sự vật cùng phát sinh một lúc, nhưng chúng có liên hệ theo đường lối “cái tạo điều kiện và cái nhận điều kiện”. Do đó, chỉ khi áp dụng Luật Duyên Hệ Duyên vào Luật Duyên Sinh thì bạn mới có thể hiểu một cách đúng đắn Luật Duyên Sinh. Bởi vậy, bạn phải học Luật Duyên Hệ Duyên cùng với Luật Duyên Sinh. Đây là điều rất quan trọng.

Tôi nghĩ rằng: cho đến bây giờ các bạn đã hiểu Luật Nhân Quả một cách rõ ràng sau khi các bạn đã học Luật Nghiệp Báo, Luật Duyên Sinh, và Luật Duyên Hệ Duyên.

## HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân chéo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.



## A. THIỀN THA THỨ

### Hòa Thượng Silānanda

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

## B. THIỀN TỪ ÁI (NIỆM TÂM TỪ)

Hòa Thượng Sīlānanda

Tâm từ (metta) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma- vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Cơ Thể Ô Trược, và Niệm Sự Chết

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắc, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắc nghẽn, bế tắc được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến.
5. Được phi nhân thương mến.
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.
11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiền Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự duyên ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái.

Khi thực hành Thiên Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ

đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

## THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:

*Vì lằm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.*

*Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.*

*Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.*

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

### **a) Rải tâm từ qua từng hạng người:**

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

*Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **thầy tổ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **cha mẹ tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

*Nguyện cho **những người trong gia đình tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.*

Nguyện cho **thân bằng quyến thuộc tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **bạn bè tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người cùng sở làm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiên sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không có thiện cảm với tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

## **b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn:**

Khi hành Thiên Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nhà này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong khu vực này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong thành phố này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong tiểu bang này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong nước này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trên thế giới** thân tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong vũ trụ** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

*Sau khi hành thiện tha thứ và thiên từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.*



## C. THỰC TẬP THIỀN QUÁN

Hòa thượng Mahasi

### Lời Mở Đầu

Dĩ nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta, vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa.

Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế.

Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana Sutta), một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy:

*"Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm) chúng sinh, chấm dứt lo âu, phiền muộn, diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ".*

## Giai Đoạn Chuẩn Bị

Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai).

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp.
3. Không thông dâm.
4. Không nói dối.
5. Không uống rượu và các chất say.
6. Không ăn sái giờ (quá Ngọ không ăn).
7. Không múa hát, thổi kèn đờn, trang điểm, thoa vật thơm, dôi phấn, đeo tràng hoa.
8. Không nằm ngời nơi quá cao và xinh đẹp.

Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh).

Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hết hoang khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ

(Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quý báu này.

## Bốn điều bảo vệ

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết.

1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

*"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tinh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng an lành và đem lại sự an lành".*

2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sinh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt:

*"Mong cho tôi thoát khỏi mọi bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau".*

3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đây là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có: sinh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết.

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

## Bài Tập Thứ Nhất

**Hãy chú tâm vào chuyển động của bụng.** Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động của bụng. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình dáng hay tư thế của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên, tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng xẹp nên hay thở dài

hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

## Bài Tập Thứ Hai

**Trong khi thực tập quán sát sự phòng xep của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh** làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phòng xep". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng".

Khi bạn nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ".

Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm".

Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phòng xep hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm".

Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến".

Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp".

Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói".

Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn- cãi".

Khi thấy hình ảnh, màu sắc thì ghi nhận: "thấy, thấy, thấy".

Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào chuyển động phòng xep. Phải chú tâm hành trì đừng chệnh mảng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định,

định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngừng cổ lên ghi nhận: "ngừng, ngừng, ngừng". Tác động ngừng cổ hay khum cổ phải làm từ từ.

Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với chuyển động phồng xẹp.

## Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mỏi mệt sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi".

Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt".

Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc".

Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa,

ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phồng xẹp.

Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên".

Khi tay đung chỗ ngứa, ghi nhận: "đung, đung, đung".

Khi gãi nhẹ nhàng vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi".

Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa-về, đưa-về".

Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quán sát chuyển động phồng xẹp của bụng.

**Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó.**

Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Cơ đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phồng xẹp.

**Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu.**

Bạn có cảm giác khó thở, nghiền nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta, nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhạy, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi mức độ thiền tiến

triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

**Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".**

Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay".

**Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau** thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư.

Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền.

Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên.

Khi thiền tiến triển, đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp.

Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát".

**Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"** và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng".



Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải".

Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại.

Khi đi tản bộ hoặc thiền hành, bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "giở, đạp", "giở, đạp".

Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "giở, bước, đạp", "giở, bước, đạp".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm".

Khi thọc tay vào lu nước, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc".

Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống".

Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về".

Khi thòng tay xuống, ghi nhận: "thòng, thòng, thòng".

Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay".

Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".

Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào chuyển động phòng xẹp của bụng.

Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn".

Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi".

Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến".

Xoay người trước khi ngồi, ghi nhận: "xoay, xoay, xoay".

Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi".

Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi chuyển động phòng xẹp của bụng.

**Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn";** rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phòng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy...

Đều phải ghi nhận.

**Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể.** Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận chuyển động phòng xệp.

**Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ.** Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phòng xệp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phòng xệp cho đến khi ngủ.

Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sinh hay của tâm lúc chết. Cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện ngay những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền.

**Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay.** Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay khi bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục theo dõi chuyển động phòng xệp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phòng xệp, tiếp theo đó. **Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết;** chẳng hạn, nhìn, ngẫm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, lúc cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

## **Bạn cũng phải chú ý từng tác động một trong lúc ăn:**

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc".

Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa".

Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào".

Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm".

Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống".

Khi tay đụng đĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai".

Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết".

Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt".

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

## **Bài Tập Thiền Hành Căn Bản**

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những

yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: giở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành, nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến chúng thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận giở... bước... đạp v.v... Trong lúc quay thường vì sự cám dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn giở, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tỉnh thức trong từng bước đi hay không?

## Thiền Mức Cao Hơn

Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi chuyển động phòng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phòng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phòng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phòng xẹp, nằm".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phòng, xẹp, và xẹp, phòng, bạn hãy ghi nhận: "phòng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phòng, nằm, xẹp, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phòng, xẹp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phòng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phòng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, tiếng nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phòng, xẹp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phòng xẹp; lúc bấy giờ sự phòng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phòng xẹp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân v.v... thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xẹp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi

nhận: ngồi, đưng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đưng. Khi ghi nhận đưng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đưng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đưng nhau, hai ngón cái đưng nhau, chóp mắt, lưỡi đưng miệng, môi chạm nhau.

## Bài Tập Thứ Bốn

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ giờ, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ".

Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn".

Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại".

Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét".

Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối".

Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng".

Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm, nếu không có những

tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với chuyển động phòng xệp.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phòng xệp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tinh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: giờ, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dượt thẳng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận 'buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ.' Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận nặng, nặng, nặng. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận cay xốn, cay xốn, cay xốn. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn



ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh hay sáng, sáng, sáng rồi trở về sự phòng xệp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phòng xệp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phòng xệp của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhồm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phòng xệp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặt áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận thấy, thấy, thấy hay nhìn,

nhìn, nhìn. Khi đưa tay ra đụng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng đũa hay muổng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gắp hay múc thức ăn này như gắp, gắp, gắp; múc, múc, múc. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận nhai, nhai, nhai. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận biết, biết, biết. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muổng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muổng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận giở, đạp; nếu chậm hơn, ghi nhận giở, bước, đạp; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phòng xệp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phòng xệp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu, v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm

ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phòng xẹp và tâm ghi nhận sự phồng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phồng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-pariggahanāna.)

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-ñāna.)

Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-ñāna.) Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay

trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được tuệ giác **thấy rõ vô ngã** (anattānupassanā-ñāna.)

Khi tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là Đạo Quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và niết bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày.

Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

## Phần Bồ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm. Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: muốn, muốn, muốn; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: đứng, đứng, đứng.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: nhón, nhón, nhón.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: bước, bước, bước.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: đạp, đạp, đạp.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: chuyển, chuyển, chuyển. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: ấn, ấn, ấn).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: giở, bước, đạp, chuyển (hay ấn).

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm:

đứng lại, đứng lại, đứng lại.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: muốn, muốn, muốn. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: quay, quay, quay.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: giở, bước, đạp, chuyển (ấn) cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: đụng, đụng, đụng. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: xếp, xếp, xếp. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng.

## Hồi Hương

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hương phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp:

*Chúng tôi xin hồi hương tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Cầu mong tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.*

# HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

## Hòa Thượng Pandita

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: **Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?**

Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Panca-nuggahita):

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố bảo vệ căn bản (Sila nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tía lá, tía cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh

đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tinh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhận du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanha, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhất đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp



hiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tỉnh thức chuyển động phòng xệp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xệp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. *Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.*
2. *Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.*
3. *Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.*
4. *Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.*
5. *Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.*
6. *Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quán sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.*

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phòng xệp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xệp. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisam-vedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không

có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xệp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phòng?

Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phòng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phòng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xệp, phòng, hay đứng yên. Tiếng Pali gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi?

Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh

sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xếp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giở chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự giở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

1. Đặc Tính Riêng (Sabhava Lakkhana)
2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)
3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

(1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

- \* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.
- \* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể. \* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.
- \* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

(1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm:

Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm v.v...).

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế

gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn.

Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các các chuyển động: giở, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương

pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

### **3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã**

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng.

### **4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện**

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận.

## **5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư**

Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bây giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

## **6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì diễn ra phải quán sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư**

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khẩn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedana). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, đã dưng buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhamma-rammana). Giả sử

có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy đã dưng buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: **phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.**

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phòng xep như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'giở, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'giở, bước, đạp' đó.



Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

\* Xác định đối tượng gì xuất hiện?

\* Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?

\* Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng" - Phồng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng"

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này..." (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó.)

Giai đoạn xẹp, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo." Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo, trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất."

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú

tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quán sát trái táo chứ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọc nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chứ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tinh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xẹp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phòng cho đến khi chấm dứt phòng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải

hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dẫu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phòng xep của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

1. Xác định đối tượng xuất hiện
2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.
3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn

nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bỏ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

## TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP

Hòa Thượng Pandita

### **1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:**

- a) Đối tượng xuất hiện
- b) Ghi nhận
- c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phồng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..." Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dẫn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần."

### **2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?**

Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phồng xẹp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được

đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phòng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác."

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

### **3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.**

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỷ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..."

b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"

c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói"

d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng"

e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng"

f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm"

g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần"

h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"

i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng"

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

**4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giờ, bước, đạp.**

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giờ, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

- a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.
- b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và
- c) biến mất. Tôi bèn quán sát giờ, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khấn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái hoan hỷ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

