

**Đạo Phật  
trong đời sống  
hàng ngày**

**THERAVĀDA  
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY**

**ĐẠO PHẬT  
TRONG ĐỜI SỐNG  
HÀNG NGÀY**

**Ban biên dịch**

**Nhóm học trò của Achaan Sujin Boriharnwanaket**

**Nhà Xuất Bản FAHASA**

## LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn sách này được viết ở Thái Lan, nơi tôi đã sống trong một vài năm. Khi gặp người Thái, tôi rất ấn tượng trước sự rộng lượng của họ. Tại Thái Lan, ta gặp nhiều người có lòng rộng lượng vô hạn, dù giàu hay nghèo, và điều ấy khiến ta có cảm hứng để trở nên quảng đại hơn. Khi gặp người Thái, ta sẽ nhận thấy sự chân thành, lòng khoan dung và thái độ khôn ngoan của họ trước các vấn đề của cuộc sống. Tôi cũng ấn tượng trước lòng nhiệt thành và tận tụy của các nhà sư - những người sống một cuộc sống đơn giản, *“thiểu dục tri túc”* (hài lòng với ít ỏi), và là những người cố gắng liễu ngộ Giáo lý của Đức Phật trong cuộc sống hàng ngày. Khi đến thăm các ngôi chùa ở Thái Lan, tôi thấy Phật giáo được đi vào cuộc sống hàng ngày.

Vì vậy, tôi đã muốn nghiên cứu Phật giáo. Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng Phật giáo chỉ là một tôn giáo dành cho những người sống trong nền văn hóa phương Đông, nhưng khi tìm hiểu thêm về Giáo lý ấy, chúng ta sẽ thấy

Phật giáo hoàn toàn khác với những gì ta vốn nghĩ về nó trước kia. Sự thực, Phật giáo là một "*cách sống*" mang đến lợi lạc và hạnh phúc cho tất cả mọi người, bất kể quốc tịch nào.

Thông qua việc nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật, hay còn gọi là "*Giáo Pháp*", chúng ta học cách phát triển trí tuệ để dẫn đến buông bỏ dính mắc vào ý niệm về "*ngã*" và cuối cùng là diệt trừ Tham, Sân, Si. Khi có ít dính mắc trong cuộc sống, sẽ có nhiều chỗ hơn cho tâm từ (mettā) và lòng bi mẫn (karuṇā) với tất cả chúng sinh.

Con đường mà chúng ta nương theo để phát triển trí tuệ là "*Bát Chánh Đạo*". Thông qua sự phát triển Bát Chánh Đạo, chúng ta sẽ dần biết rõ hơn các hiện tượng trong và xung quanh mình, những hiện tượng được kinh nghiệm thông qua sáu môn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng liên tục thay đổi và vô thường. Những gì chúng ta cho là "*Tôi*" hoặc "*tự ngã*" luôn luôn biến đổi, chỉ là những hiện tượng sinh rồi lại diệt.

Tại Thái Lan, tôi được trải nghiệm sự thật rằng "***ở trú xứ thích hợp là phước lành tối thượng***" (Māha-Mangala Sutta- Hạnh phúc kinh). Thái Lan là đất nước nơi tôi đã được gặp "*Bậc Thiện trí thức*", người đã giúp tôi hiểu được giáo lý của Đức Phật và là người đã chỉ cho tôi cách phát triển Bát Chánh Đạo. Thật là một phước lành khi được sống trong một đất nước nơi Phật giáo được dạy và thực hành, để có được không chỉ kiến thức lý thuyết về Phật Pháp, mà còn cả con đường dẫn đến sự liễu ngộ lời dạy của Đức Phật trong đời sống hàng ngày.

Đức Phật, người đã đạt được giác ngộ và là người có hiểu biết rõ ràng về tất cả những gì là thật, đã để lại lời dạy của Người cho chúng ta qua *Tam tạng (Tipitaka)*, ba phần kinh điển Phật giáo, bao gồm *Tạng Luật (Vinaya)* - gồm các Giới luật cho các Tỳ khưu, *Tạng Kinh (Suttanta)* và *Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*, là "*Giáo lý cao siêu*" hay sự diễn giải chi tiết về các thực tại. Chính Giáo lý này là Bậc Đạo Sư chỉ dẫn cho chúng ta trong sự thực hành. Một số người muốn tự mình "*hành thiền*" ngay lập tức mà không cần học Giáo lý và do đó, họ không biết cách thực hành của họ sẽ đưa đến kết quả nào. Giáo lý Phật giáo rất tinh tế, chúng ta cần nghiên cứu sâu sắc và suy xét một cách kỹ lưỡng nhằm hiểu điều Đức Phật đã dạy về sự phát triển tâm trí. Phát triển tâm trí bao gồm cả phát triển sự an tịnh (Samatha) và phát triển tuệ giác (Vipassanā), nhưng mỗi loại có một cách thực hành khác nhau và cho kết quả khác nhau. Nếu chúng ta không đi theo con đường của Đức Phật, mà đi theo cách của riêng mình hoặc của người khác, chúng ta không thể đạt được mục tiêu.

Trong cuốn sách này, tôi không có ý định phác họa tất cả Giáo lý của Đức Phật. Mục đích của tôi là đưa người đọc tới kinh điển Phật giáo và tới sự thực hành đúng theo Giáo lý. Tôi mong độc giả đọc cuốn sách này với sự suy xét, tự mình thẩm định về những gì kinh điển Phật giáo nói đến. Bằng sự thực hành của riêng mình, chúng ta có thể tự chứng minh con đường mà mình đang đi có đúng theo mục tiêu mà mình đã chọn hay không. Nếu muốn phát triển tuệ giác Vipassanā, kết quả phải là có thêm hiểu biết về các thực tại xuất hiện tại giây phút hiện tại,

thông qua năm căn và ý môn, và bót dính mắc vào ý niệm về “ngã”. Cuối cùng, người đọc sẽ phải tự tìm ra cho mình và tự quyết định về con đường mà mình sẽ theo đuổi trong suốt cuộc đời.

Tôi cảm thấy biết ơn sâu sắc Bà Sujinoriharnwanaket - người đã giúp tôi hiểu giáo lý Phật giáo và là người đã chỉ cho tôi con đường phát triển Vipassanā trong cuộc sống hàng ngày. Cuốn sách này sẽ không thể được thực hiện mà không có sự giúp đỡ và những lời khuyên giá trị của Bà.

Cuốn ***Đạo Phật trong cuộc sống hàng ngày*** có nguồn gốc từ tập hợp những bài giảng trên chương trình phát thanh về Phật giáo bằng tiếng Anh đã được ấn bản và tái bản nhiều lần bằng tiếng Thái. Trước đây, cuốn sách này đã được in thành hai phần với tựa đề ***Tổng quan Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày*** (giờ là Phần I) và ***Phát triển tâm trí trong cuộc sống hàng ngày*** (giờ là Phần II). Jonathan Abbot và Susie Whitmore đã giúp đỡ nhiều trong việc biên soạn hai phần này. Phiên bản này đã được tái bản tại Anh theo yêu cầu của một số người Anh. Tôi xin bày tỏ sự biết ơn tới "Hội Nghiên cứu và Tuyên truyền Giáo pháp", tới các nhà tài trợ cho việc in ấn, Asoka Jayasundera và gia đình, Anura Perrera và gia đình, Laksham Perera và gia đình; và nhà xuất bản Alan Weller. Nhờ sự hỗ trợ của họ, việc tái bản cuốn sách này đã được tiến hành. Tôi đã viết cuốn ***Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày*** từ lâu, kể từ đó tôi đã viết thêm cuốn ***Vi diệu pháp trong cuộc sống hàng ngày***, ***Thế giới trong cái nhìn Phật giáo***, và cuốn ***Con đường của Đức Phật***. Cuốn sách cuối cùng đưa ra phác thảo đầy đủ

hơn về lời dạy của Đức Phật dành cho người phương Tây, những người có thể không có cơ hội nghiên cứu Phật giáo và thấy khó nắm bắt nội dung cốt lõi của Giáo lý. Cuốn *Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày* phản ánh kinh nghiệm của riêng tôi khi lần đầu tiên tiếp xúc với Phật giáo ở Thái Lan và đã ấn tượng sâu sắc bởi Giáo lý của Đức Phật.

Đối với những trích dẫn từ kinh điển Phật giáo, tôi chủ yếu sử dụng các bản dịch tiếng Anh của Hiệp hội Kinh điển Pali (Pali Text Society). Đối với những trích dẫn từ Thanh tịnh Đạo (Visuddhimagga), tôi dùng bản dịch của Bhikkhu Ñanamoli (Colombo, Sri Lanka, 1964). Thanh tịnh Đạo là một Bách khoa toàn thư về Phật giáo, được luận sư Buddhaghosa biên soạn từ các chú giải cổ vào thế kỷ thứ năm sau Công nguyên.

Tôi đã viết các chương dưới dạng các câu hỏi và câu trả lời, bắt nguồn từ những câu hỏi thực của những người phải đương đầu với nhiều khó khăn khi thực hành thiền minh sát (Vipassanā). Chúng cũng là những câu hỏi tôi thường tự có. Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi thấy việc thực hành Vipassanā là rất tinh tế; rằng sự dính mắc vào ý niệm về "*ngã*" và mong muốn đạt được kết quả có thể dễ dàng khiến chúng ta lạc lối - chúng có thể khiến ta đi theo tà đạo thay cho chánh đạo.

Khi viết cuốn *Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày*, tôi đã nghĩ đến những người muốn biết sự thực về bản thân mình. Tôi nhận thấy Giáo pháp là phước lành lớn lao nhất trong cuộc đời và tôi muốn chia sẻ với mọi người

những điều đã được học từ Giáo lý của Đức Phật và từ việc thực hành Giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày. Tôi hy vọng rằng cuốn sách này có thể giúp người khác tìm được chánh đạo dẫn đến sự an bình thực sự.

Mong cho Giáo pháp là phước lành tối thượng trong cuộc đời tất cả chúng ta.

**Nina Van Gorkom**

Ban biên dịch

Nhóm học trò của Achaan Sujin Boriharnwanaket

(Phần dịch Kinh được lấy từ bản dịch của Hoàng thượng Minh Châu trên trang web BuddhaSasana - <http://buddhanet.net/budsas/uni/index.htm>)



## CHƯƠNG 1

### VÀI NÉT KHÁI QUÁT VỀ ĐẠO PHẬT

**Câu hỏi:** Điều gì đã khiến Bà nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật?

**Nina:** Khi mới tới Thái Lan, tôi rất quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về người Thái. Tôi muốn hiểu hơn về văn hóa và cách suy nghĩ của họ. Tôi nhận thấy việc nghiên cứu Phật giáo là thiết yếu cho việc tìm hiểu văn hóa người Thái, bởi nền tảng tâm linh của người Thái là Đạo Phật.

Vì vậy, tôi bắt đầu nghiên cứu Đạo Phật và càng nghiên cứu, tôi càng hứng thú hơn. Khi ở Thái Lan, chúng ta nên tận dụng cơ hội nghiên cứu Đạo Phật và cũng nên cố gắng hiểu việc thực hành Đạo Phật. Hiểu biết sâu sắc không chỉ đến từ sách vở. Hiểu biết được phát triển trên hết từ việc thực hành và áp dụng Giáo lý Đạo Phật trong cuộc sống hàng ngày!

**Câu hỏi:** Xin Bà cho biết, ý của Bà là gì khi nói “thực hành Đạo Phật trong cuộc sống hàng ngày”?

**Nina:** Trước tiên, ta chứng kiến sự thực hành Đạo Phật khi thấy các hoạt động văn hóa khác nhau của người Thái, như cúng dường vật thực cho chư tăng, đánh lễ tượng Phật hay tụng “*Giới*” trong những dịp đặc biệt như ngày “*Trai giới*” (Uposatha Day)<sup>1</sup>

Lúc ban đầu, tôi đã nghĩ rằng những tập quán này bị pha trộn với những thứ không cần thiết cho việc thực hành Đạo Phật. Chẳng hạn, tôi thấy việc dâng trứng lên tượng “*Phật Ngọc*” chẳng có liên quan gì đến việc thực hành Đạo Phật. Tuy nhiên, ngay cả những tín ngưỡng dân gian như vậy cũng có thể dạy cho chúng ta điều gì đó về sự thực hành Đạo Phật.

Có nhiều mức độ hiểu biết về Giáo lý của Đức Phật. Những người dâng trứng lên tượng Phật bày tỏ tín tâm của họ đối với Ngài. Đó là một việc làm thiện, nó sẽ mang đến kết quả tương ứng. Tuy nhiên, những người dâng trứng có thể không nhận thấy rằng, chính lòng tôn kính đối với Đức Phật sẽ mang đến kết quả tốt lành, chứ không phải là quả trứng được dâng lên Ngài. Họ có thể không nhận thấy rõ nguyên nhân nào đưa đến kết quả nào. Họ sẽ nhận được kết quả tốt đẹp hơn từ việc bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật nếu thể hiện điều ấy theo cách có ý nghĩa hơn. Chẳng hạn, họ có thể tỏ lòng tôn kính Đức Phật bằng việc tránh làm các việc bất thiện, giúp đỡ người khác, học hỏi thêm Giáo lý của Ngài và giúp người khác cũng hiểu về Giáo lý.

---

<sup>1</sup>Là ngày trai giới vào rằm, mồng một, 07, 23 hàng tháng theo âm lịch. Vào ngày ấy, các phật tử xin giới và đi chùa.

**Câu hỏi:** Bà có thể nói thêm về các mức độ hiểu Giáo lý khác nhau được không?

**Nina:** Khi tỏ lòng tôn kính trước tượng Phật, những người có mức độ hiểu biết cao hơn sẽ biết rằng Đức Phật đã hoàn toàn tịch diệt. Khi đã nghiên cứu Giáo lý một cách sâu sắc hơn và cố gắng kiểm chứng Giáo lý trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sẽ hiểu rằng, dù cho Đức Phật đã tịch diệt, vẫn rất ý nghĩa khi bày tỏ lòng tôn kính tới Ngài. Chính tâm thiện của người tỏ lòng tôn kính hay cúng dường Đức Phật sẽ mang đến kết quả tương ứng. Mỗi nghiệp thiện sẽ mang đến một quả thiện cho người thực hiện nghiệp thiện đó. Chúng ta sẽ gặt hái những gì mình đã gieo.

Người tỏ lòng tôn kính Đức Phật với chánh kiến sẽ không có ý niệm sai lầm về một vị Phật ở trên trời có thể nhìn hay nghe thấy người ấy. Tượng Phật nhắc nhở người ấy về các phẩm chất cao quý của Đức Phật. Người ấy sẽ nghĩ đến trí tuệ của Đức Phật – bậc đã tự mình tìm ra con đường giải thoát khổ đau và có năng lực giúp người khác cũng tìm ra con đường ấy. Người ấy sẽ nghĩ đến sự thanh cao của Đức Phật, sự thanh cao trong mọi thân, khẩu, ý của Ngài. Người ấy cũng sẽ nghĩ đến lòng từ bi của Đức Phật, người đã hoằng pháp bởi lòng từ bi mà với tất cả chúng sinh.

**Câu hỏi:** Ý nghĩa của việc cúng dường vật thực cho chư tăng là gì?

**Nina:** Một số người hoài nghi liệu việc cúng dường vật thực cho chư tăng có ích lợi gì. Họ có xu hướng nghĩ rằng các vị sư muốn có một cuộc sống dễ dàng và không phải lao động, nhưng họ quên rằng ý nghĩa thực sự của việc trở thành một vị sư là tìm kiếm chân lý.

Cuộc sống của một vị sư là một cuộc sống khó khăn, vị ấy không có cuộc sống gia đình, vị ấy không thể lựa chọn thực phẩm cho mình và không có chút hoạt động giải trí nào như đi xem phim hay xem bóng đá. Vị ấy từ bỏ sự xa xỉ của một mái ấm gia đình, các thú tiêu khiển, lựa chọn quần áo và thực phẩm, nhằm tìm kiếm chân lý và giúp người khác cũng tìm thấy chân lý.

Khi mọi người bố thí vật thực cho các vị sư, việc làm đó sẽ mang đến kết quả cho cả hai phía. Người bố thí vật thực sẽ có được lợi ích từ việc làm của mình, vì người ấy đã có thiện tâm tại thời điểm bố thí: khi có sự quảng đại thì không có tham lam hay dính mắc. Người nhận cũng sẽ có lợi lạc từ việc làm của người bố thí bởi vì vị ấy được khích lệ để nghiên cứu và thực hành Giáo lý của Đức Phật tích cực hơn nữa và giúp đỡ những người khác cũng biết được Giáo lý. Vị ấy biết rằng, vật thực được nhận đặt trách nhiệm lên vị ấy, vị ấy cần xứng đáng với đồ dâng cúng đó bằng việc cống hiến cho phúc lợi tinh thần của toàn thể giới. Các vị sư liên tục được nhắc nhở về trách nhiệm của mình, và hai lần một tháng họ phải tụng “Giới luật Tỳ kheo” (Pātimokkha) là bản tập hợp các nghĩa vụ của Tỳ kheo. Hơn nữa, khi người nhận hay biết về thiện tâm của người bố thí, vị ấy sẽ hoan hỷ với nghiệp thiện đó của người bố thí và vì vậy, vị ấy cũng sẽ

có tâm thiện; lòng quảng đại của người bố thí sẽ lan tỏa tới vị ấy.

**Câu hỏi:** Bà có thấy khó khăn khi nghĩ về khái niệm “trạng thái tâm” không? Nghĩ về trạng thái tâm của bản thân dường như là một thái độ vị kỷ?

**Nina:** Nghĩ về trạng thái tâm của bản thân là rất thực tế, vì các trạng thái tâm khác nhau sẽ khiến chúng ta hành động theo cách này hay cách kia. Chỉ khi nghiên cứu trạng thái tâm của mình và các yếu tố khiến chúng thành ra thế này hay thế kia, chúng ta mới có thể hiểu động cơ sâu xa nhất trong các hành vi của mình. Điều đó không phải là vị kỷ, vì chúng ta phải biết về bản thân mình trước khi có thể hiểu được người khác.

Thông qua nghiên cứu Vi diệu pháp (Abhidhammā), chúng ta có thể bắt đầu hiểu biết hơn về các trạng thái tâm của mình. Vi diệu pháp là một bộ phận của Giáo lý của Đức Phật, nó phân tích các trạng thái tâm khác nhau và giải thích chi tiết về tất cả những gì là thực. Nghiên cứu Vi diệu pháp sẽ giúp chúng ta hiểu nguyên nhân nào sẽ mang đến kết quả nào trong cuộc đời mình và cuộc đời của người khác.

**Câu hỏi:** Bà có thấy rằng Vi diệu pháp có thể được kiểm chứng trong đời sống hàng ngày?

**Nina:** Nhận ra rằng Vi diệu pháp có thể được kiểm chứng trong cuộc sống hàng ngày thật là một khám phá

lớn đối với tôi, mặc dù khi mới bắt đầu, ta chỉ có thể kinh nghiệm một phần các thực tại mà Vi diệu pháp đề cập tới.

Đầu tiên ta có thể nghĩ rằng Vi diệu pháp quá vi tế và hoài nghi liệu có cần thiết phải nghiên cứu nhiều mức độ vô minh và trí tuệ như vậy không. Nhưng chúng ta sẽ học được rằng, mỗi một mức vô minh và trí tuệ khác nhau này cũng sẽ mang đến một kết quả tương ứng của nó.

Khi nghiên cứu Vi diệu pháp, chúng ta cũng sẽ có thêm hiểu biết về người khác. Chúng ta học được rằng, mọi người khác nhau là do các tích lũy kinh nghiệm khác nhau trong quá khứ. Bởi những tích lũy khác nhau mà mọi người hành xử khác nhau. Tại mỗi khoảnh khắc, kinh nghiệm mới lại được tích lũy, và điều ấy sẽ tạo duyên cho cái chúng ta sẽ ra sao và cái chúng ta sẽ kinh nghiệm trong tương lai.

Khi hiểu hơn về những tích lũy khác nhau của mỗi người, chúng ta sẽ bớt xu hướng chỉ trích người khác. Khi chúng ta thấy người khác đảnh lễ Đức Phật với hiểu biết ít ỏi, chúng ta biết rằng tích lũy của họ là như vậy và rằng họ đang thực hiện một nghiệp thiện theo khả năng của họ.

**Câu hỏi:** Bà có nghĩ là một người với hiểu biết rất ít ỏi có thể đạt đến mức độ hiểu biết cao hơn? Nói cách khác, khi tích lũy đã tạo duyên cho tính cách của chúng ta, liệu có thể làm gì thêm được? Liệu có thể nâng cao mức độ hiểu biết của chúng ta hay không?

**Nina:** Có chứ: trí tuệ có thể được phát triển dần dần và vì vậy tích lũy của chúng ta có thể được thay đổi. Những người có mức độ hiểu biết cao hơn có thể và cũng nên giúp người khác phát triển hiểu biết tới mức độ cao hơn.

Tôi xin đưa ra một ví dụ. Trẻ em có thể xuất gia trở thành sa di. Chúng trải nghiệm một phần cuộc sống của các vị sư để hiểu hơn về Giáo lý của Đức Phật và để tạo phước thiện cho cha mẹ chúng, những người có thể tùy hỷ với những nghiệp thiện chúng đã làm. Nhiều người nghĩ rằng người tạo phước thiện có thể “*chia phước-hồi hướng*” có được từ những việc thiện đã làm với người khác, cả với người chết cũng như người sống. Đó không phải là hiểu biết đúng. Không thể mang phước thiện của mình chia cho người khác, bởi vì tất cả mọi người chỉ nhận quả do nghiệp của mình tạo ra. Những vị sư cao hạ có hiểu biết cao hơn có thể giúp các sa di hiểu thêm về những nghiệp thiện mà họ đang làm. Nếu họ hiểu đúng ý nghĩa của những phước thiện do mình đã làm, thì sự xả ly của họ còn có hiệu quả cao hơn nữa. Các sa di tạo nghiệp thiện rất lớn trong việc từ bỏ sự thân cận với quyến thuộc nhằm nghiên cứu Giáo lý và rèn luyện theo giới luật. Điều này mang đến cho họ nền tảng tinh thần tốt đẹp trong suốt cuộc đời. Họ sẽ tự mình nhận được quả của nghiệp thiện này. Phước thiện mà họ đã làm không thể mang trao cho người khác. Tuy nhiên, người khác, dù còn sống hay đã chết, có thể có được trạng thái tâm thiện trước những việc làm tốt của một người nào đó. Chính trạng thái tâm thiện này của họ sẽ mang đến cho họ kết quả tốt đẹp. Vì vậy các bậc cha mẹ, kể cả khi đã quá cố,

nếu đang ở cảnh giới có thể hoan hỷ với phước thiện của con cái mình, vẫn có thể có trạng thái tâm thiện và chính điều này sẽ mang đến quả thiện trong tương lai. Từ “*chia phước-hồi hướng*” là một cách diễn đạt dễ gây lầm lẫn, bởi vì nó không cho ta cái hiểu đúng về luật nhân quả thực sự.

**Câu hỏi:** Bà đã sử dụng từ “trạng thái tâm”. Xin Bà giải thích ý nghĩa của nó? Tôi muốn hỏi, nhìn chung, Bà có nhận thấy tiếng Anh có đủ diễn tả ý nghĩa thực của các thực tại được mô tả trong Vi diệu pháp không?

**Nina:** Tiếng Anh không đủ để diễn đạt ý nghĩa của các thực tại được mô tả trong Vi diệu pháp. Tam tạng (Tipiṭaka) sử dụng các thuật ngữ Pāli, và vì vậy tốt hơn nên học tiếng Pāli và hiểu ý nghĩa của chúng. Chẳng hạn, từ “*trạng thái tâm*”, được dịch từ từ “*citta*” trong tiếng Pāli, rất dễ gây hiểu lầm. Từ “trạng thái” để chỉ cái gì đó kéo dài trong một thời gian, dù là ngắn hay dài. Tuy nhiên, mỗi một trạng thái tâm hay citta diệt ngay lập tức, ngay sau khi sinh khởi, rồi được nối tiếp bởi citta tiếp theo. Điều này xảy ra nhanh hơn cả một tia chớp. Các citta khác nhau nối tiếp cái này với cái kia nhanh đến mức dường như chỉ có một citta. Đó là lý do vì sao mọi người cho citta là “*ngã*”.

Tương tự, từ “*tâm*” có thể khiến chúng ta có ý niệm sai về thực tại. Chúng ta thường nghe câu “*làm chủ tâm mình*” hay “*kiểm soát tâm mình*”. Nhiều người nghĩ rằng tâm là một cái gì đó tĩnh có thể được nắm bắt hay kiểm



soát. Có nhiều loại tâm (citta), nhưng không có tâm (citta) nào có thể được coi là “*tự ngã*” hay thuộc về “*tự ngã*”.

Trong *Tiểu kinh Saccaka* (*Trung bộ kinh - Tập I, số 35*), chúng ta đọc rằng Đức Phật đã hỏi Saccaka (Vua trời Đế Thích) liệu vị này có thể làm chủ thân hay tâm của mình, như một vị vua có thể làm chủ thần dân của mình. Đức Phật đã hỏi: “*Khi ông nói như vậy: “Thân là tự ngã của tôi”, liệu ông có quyền hành gì đối với thân ấy và có nói được rằng “thân của tôi phải như thế này, thân của tôi phải không như thế kia hay không?”*” Đức Phật đã hỏi câu hỏi tương tự về tâm. *Saccaka* đầu tiên giữ im lặng, nhưng cuối cùng đã phải đồng ý rằng điều đó là không thể.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể thấy Đức Phật đã nói đúng. Nếu làm chủ thân mình, chúng ta sẽ không già đi, sẽ không ốm đau và phải chết. Tuy nhiên, tuổi già, bệnh tật và cái chết là không thể tránh khỏi.

Chúng ta cũng không thể làm chủ tâm mình; các trạng thái tâm sinh khởi ngoài sự kiểm soát. Thích và không thích nằm ngoài sự kiểm soát, chúng sinh khởi khi có đủ nhân duyên. Khi chúng ta ăn những thứ phù hợp với khẩu vị của mình, chúng ta không thể ngăn việc thích món ăn đó. Nếu bị ai đó xúc phạm, chúng ta không thể ngăn nổi cảm giác giận dữ; có thể sau đó chúng ta suy nghĩ và cố gắng hiểu người khác, nhưng chúng ta đã không thể ngăn được cảm giác giận giữ lúc ban đầu. Thích, không thích và ngay cả sự suy nghĩ về cái thích và

không thích của mình đều không phải là “*tự ngã*”, chúng là các trạng thái tâm khác nhau sinh khởi khi đủ duyên.

Tất cả chúng ta đều có xu hướng coi trạng thái tâm là “*tự ngã*”, là “*ta*”. Chẳng hạn, khi thích thú cái gì đó, chúng ta cho sự thích thú ấy là “*ta*”. Tuy nhiên, có thể có sự giận dữ ở giây phút tiếp theo và chúng ta có thể tự hỏi vậy trạng thái thích thú mà ta coi là “*ta*” đã đi đâu rồi.

Con người rất thích ý niệm về “*ngã*” và muốn nắm giữ chúng. Đức Phật biết điều này và vì vậy, sau khi đạt giác ngộ, trong giây lát, Ngài có ý định không thuyết giảng con đường mà Ngài đã tìm thấy cho mọi người. Tuy nhiên, Đức Phật cũng biết rằng mọi người có những mức độ hiểu biết khác nhau. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập I, Chương VI, Thiên ưng Phạm thiên, Phẩm thứ nhất, Số 1, Thỉnh cầu)* rằng Đức Phật đã quán chiếu thế giới với “*Phật nhãn*” và thấy mỗi người có các mức độ hiểu biết khác nhau, một số người có thể hiểu được Giáo lý của Người:

Ví như trong hồ sen xanh, sen hồng hay sen trắng, có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, không vượt lên khỏi mặt nước, được nuôi dưỡng dưới nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, sống vươn lên tới mặt nước. Có một số hoa sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh ra dưới nước, lớn lên dưới nước, vươn lên khỏi mặt nước, không bị nước làm đắm ướt. Cũng vậy, Thế Tôn trong khi với Phật nhãn nhìn quanh thế giới, thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời; có hạng lợi căn, độn căn; có hạng tánh thuận, tánh nghịch; có

hạng dễ dạy, khó dạy; một số thấy sự nguy hiểm phải tái sinh thế giới khác, và sự nguy hiểm của các hành động lỗi lầm.

Vì vậy Đức Phật đã quyết định chỉ cho thế gian con đường mà Ngài đã khám phá.

**Câu hỏi:** Mọi người có những tích lũy khác nhau. Chúng được tạo duyên bằng nhiều cách. Chúng ta đã sử dụng từ “duyên” nhiều lần. Bà có thể giải thích ý nghĩa của từ đó được không?

**Nina:** Tôi sẽ đưa ra một ví dụ trong cuộc sống hàng ngày. Chồng của tôi trở về nhà từ văn phòng, cảm thấy mệt và hơi khó chịu. Tôi kể cho ông ấy nghe điều gì đó thú vị vừa xảy ra, ông ấy cười và cảm thấy vui vẻ trở lại. Vì vậy, chúng ta có thể thấy rằng có những tâm khác nhau, và rằng mỗi tâm đều có những duyên riêng của nó. Khối lượng công việc tại văn phòng là một duyên cho sự mệt mỏi và căng thẳng của chồng tôi. Sau đó lại có một duyên khác khiến ông ấy thấy vui vẻ trở lại.

Tâm là do duyên khởi và mỗi tâm đều tích lũy một kinh nghiệm mới và sẽ tạo duyên cho các tâm tiếp theo. Tất cả mọi người đều tích lũy những sở thích, khả năng, thích và không thích khác nhau. Chúng ta không phải mọi lúc đều biết về những nhân duyên khiến mình hành xử như thế này hay thế kia, nhưng đôi khi có thể biết được. Chẳng hạn, con người mắc nghiện với nhiều thứ khác nhau, một số thứ rất có hại, những thứ khác thì ít hại hơn. Nền giáo dục và môi trường sống xung quanh của chúng ta có thể

là nhân duyên cho sự nghiện ngập này. Ở một số quốc gia hay khu vực, có văn hóa uống rất nhiều cà phê mỗi ngày và người ta thậm chí còn cho trẻ nhỏ uống cà phê. Vì vậy, chúng ta đã quen dùng cà phê từ khi còn nhỏ. Đối với sự dính mắc vào đồ uống có cồn, cũng chắc chắn phải có nhân duyên cho điều đó. Lúc đầu, chúng ta uống rất ít mỗi ngày và dần dần, dính mắc của chúng ta tăng lên.

Tất cả mọi người nên tự nhận ra mình đã tích lũy dính mắc đến nhường nào và điều này sẽ mang đến hạnh phúc hay đau khổ.

**Câu hỏi:** Chúng ta không thể kiểm soát được gì. Ngay cả mỗi tâm đều sinh khởi bởi duyên rồi diệt đi ngay lập tức, tâm này được nối tiếp bởi tâm tiếp theo. Tình huống dường như vô vọng? Bà có thể cho biết liệu có thể làm gì để đi theo con đường đúng trong cuộc sống?

**Nina:** Tình huống không phải là vô vọng. Trí tuệ, hiểu biết về thực tại, có thể tạo duyên cho chúng ta có thêm các trạng thái tâm tốt đẹp và tạo các nghiệp thiện.

Không có “*tự ngã*” nào có thể ngăn chặn khuynh hướng xấu của chúng ta; không có “*tự ngã*” nào có thể buộc ta làm những việc thiện. Tất cả mọi người có thể kiểm chứng điều này trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn, nếu chúng ta tự nói với bản thân rằng: “*Hôm nay tôi sẽ rất tốt với mọi người*”, liệu chúng ta có thể ngay lập tức ngăn mình nói những lời không tốt đẹp được không? Hầu hết trong mọi lúc, lời nói khó nghe đã phát ra trước khi chúng ta nhận ra nó.

Khi ngăn chặn được cơn giận của mình trong một lúc, ta có thể nghĩ rằng có một cái “*tự ngã*” có thể ngăn chặn cơn giận. Trên thực tế, tại khoảnh khắc đó, có những tâm (*citta*) không được tạo duyên bởi sân, mà sinh khởi do các duyên khác. Sau đó sẽ lại có cơn sân bởi vì sân không thực sự được diệt bỏ bằng cách đè nén nó. Chỉ có trí tuệ thấy mọi thứ như chúng là, mới có thể dần dần diệt trừ mọi bất thiện trong ta.

Chúng ta có thể phát triển trí tuệ từng bước một. Ngay cả trí tuệ cũng không phải là “*tự ngã*”; trí tuệ chỉ sinh khởi khi có đủ nhân duyên. Chúng ta có thể phát triển trí tuệ thông qua kinh nghiệm trực tiếp các hiện tượng tinh thần và hiện tượng vật chất trong và xung quanh mình. Khi nhận ra rằng không có hiện tượng nào trường tồn hay bất biến, chúng ta sẽ hiểu rằng không thể coi bất kỳ hiện tượng nào là “*tự ngã*”, là “*ta*”.

Đức Phật đã giảng cho các đệ tử rằng chính là sự “*thấu hiểu*”, thấy mọi thứ như chúng là, sẽ tận diệt mọi bất thiện pháp. Khi vẫn đang học phát triển trí tuệ và nhận ra mình có các tâm bất thiện, chúng ta có thể khó chịu và có tâm sân với điều đó. Đức Phật là người có tuệ giác hoàn mãn, có chánh kiến về cuộc đời của mình. Ngài biết rằng không có cái “*ngã*” nào và tất cả mọi thứ đều sinh khởi do duyên. Vì vậy Ngài không khó chịu, ngài chỉ đơn giản hay biết giây phút hiện tại.

Từ “*thấu hiểu*” được sử dụng nhiều lần trong kinh. Điều này giúp thấy rằng chúng ta không phải thực hiện việc làm phi thường nào cả; chúng ta nên học hay biết về

giây phút hiện tại để thấy mọi thứ như chúng là. Tất nhiên trí tuệ không thể được phát triển đầy đủ trong một ngày. Chúng ta đã quen với ý niệm về “*tự ngã*” từ quá lâu. Theo ngôn ngữ quy ước, chúng ta liên tục phải sử dụng từ “*tôi*” và “*ta*” để giao tiếp và diễn đạt.

**Câu hỏi:** Như vậy trí tuệ là thiện pháp, còn không hiểu mọi thứ như chúng là là bất thiện pháp và nó sẽ mang đến đau khổ. Bà có cho rằng Bà có thể kiểm chứng điều này trong cuộc sống hàng ngày không?

**Nina:** Có chứ. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ. Chúng ta liên tục coi thân mình là “*ta*” mặc dù biết rằng nó không trường tồn. Vì vậy, khi phải chịu đau khổ do bệnh tật hay tuổi già, chúng ta sẽ chú trọng quá mức vào những sự việc này đến nỗi cảm thấy bị chúng hành hạ. Nếu một trong các giác quan của chúng ta không hoạt động được nữa, chúng ta sẽ cảm thấy mình là người bất hạnh nhất trên thế giới. Dính mắc vào thân mình chỉ mang đến đau khổ, trong khi đó, nếu thấy mọi thứ như chúng là, chúng ta sẽ bớt đau khổ hơn.

Nếu muốn thấy thân chỉ là thực tại như nó là, chúng ta cần phân biệt thân và tâm. Sự thực là trên thế giới này, thân và tâm tạo duyên cho nhau. Tuy nhiên, chúng ta nên biết các đặc tính khác nhau của mỗi loại, nhờ đó chúng có thể được kinh nghiệm như chúng là.

Các yếu tố cấu thành nên vật vô tri cũng cấu thành nên thân. Cả vật vô tri và thân đều được cấu thành từ *yếu tố đất* (địa đại) hay sự cứng, mềm, *yếu tố nước* (thủy đại)

hay sự kết dính, *yếu tố lửa* (hỏa đại) hay nhiệt độ và *yếu tố gió* (phong đại) hay sự chuyển động.<sup>2</sup>

Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng: “*Chẳng phải có một linh hồn tạo nên sức sống cho một thân thể và vì vậy bản thân cái thân ấy không khác gì vật vô tri hay sao?*” Không có linh hồn; chỉ có các hiện tượng tinh thần và vật chất sinh rồi diệt liên tục. Chúng ta không quen phân biệt thân với tâm và phân tích chúng như chúng thực là. Tuy nhiên, điều này là rất cần thiết nếu muốn biết về thực tại.

Thân, tự bản thân nó thì không biết gì cả; ở góc độ này, nó cũng như vật chất vô tri. Nếu thấy rằng thân chỉ là tổng thể các hiện tượng vật chất sinh rồi diệt hoàn toàn, không phải là “*ta*”, và tâm là một chuỗi các hiện tượng tinh thần sinh rồi diệt và không phải là “*ta*”, bức màn vô minh sẽ được vén khỏi mắt chúng ta.

Nếu cố gắng phát triển hiểu biết này, chúng ta có thể tự thấy được kết quả sẽ là gì. Chúng ta có thể tìm ra liệu hiểu biết này có giúp mình giải thoát khỏi các dính mắc hay không. Dính mắc mang đến đau khổ.

Đức Phật đã dạy mọi người thấy mọi thứ như chúng là. Chúng ta không phải tuyệt thực hay trở thành người tu khổ hạnh. Bản phận của chúng ta là chăm sóc và nuôi thân. Đức Phật dạy con đường “*Trung đạo*”: chúng ta không phải ép bản thân đi theo những phương pháp thực hành khó khăn, nhưng mặt khác, chúng ta nên học dần xả ly khỏi những thứ trong và xung quanh chúng ta thông

---

<sup>2</sup>Những thuật ngữ này không đề cập đến các ý niệm quy ước về đất, nước, gió, lửa, mà nói đến các đặc tính của thực tại

qua chánh kiến. Chỉ có trí tuệ, thấy mọi thứ như chúng là, mới là con đường “*Trung đạo*”.

**Câu hỏi:** Như vậy, thấy mọi thứ như chúng là chính là thực hành Vipassanā, tuệ minh sát. Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng đó là một phương pháp hành thiền phức tạp chỉ có thể được học trong trường thiền. Đó là lý do tại sao hầu hết mọi người thậm chí cũng không dám thử. Nhưng cuộc trao đổi này cho thấy, Vipassanā là thấy mọi thứ trong cuộc sống hàng ngày như chúng là. Bà có nghĩ rằng chúng ta cần có nhiều kiến thức lý thuyết trước khi thực hành Vipassanā?

**Nina:** Từ “*thiền*” làm nhiều người sợ; họ nghĩ rằng nó hẳn rất phức tạp. Nhưng trên thực tế, chúng ta không phải làm bất cứ điều gì đặc biệt. Nếu muốn phát triển Vipassanā, chúng ta cần một số kiến thức lý thuyết. Chúng ta không phải biết về mọi yếu tố vật chất (thân-sắc) và tinh thần (tâm-danh) một cách chi tiết, nhưng nên biết rằng thân được tạo bởi các yếu tố vật chất và rằng nó khác với các yếu tố tinh thần. Có nhiều loại sắc và những sắc này liên tục thay đổi. Chúng ta nên biết rằng có nhiều loại danh: một tâm (*citta*) sinh rồi diệt, sau đó tâm tiếp theo cũng sinh rồi diệt. Tâm sinh và diệt nối tiếp nhau, một tâm tại một thời điểm. Cái thấy là một tâm, cái nghe là một tâm khác, suy nghĩ cũng lại là một tâm khác, tất cả đều là các tâm khác nhau.

Phát triển Vipassanā không có nghĩa là phải hay biết trong từng khoảnh khắc về tất cả các yếu tố khác nhau này; điều đó là không thể. Chúng ta cũng không phải làm



cái gì đó đặc biệt; chúng ta có thể tiếp tục làm mọi việc của cuộc sống hàng ngày. Chúng ta sẽ dần hiểu rằng chỉ có các hiện tượng vật chất (sắc) và hiện tượng tinh thần (danh), và bắt đầu hay biết các hiện tượng này một cách khá tự nhiên mà không cần phải ép buộc bản thân mình, bởi vì chúng luôn có ở đó, trong mọi thời điểm.

Khi hiểu rằng những hiện tượng này chỉ có thể được hay biết như chúng là bằng chánh niệm trực tiếp về chúng, chánh niệm sẽ tự sinh khởi từng chút một. Chúng ta sẽ kinh nghiệm rằng chánh niệm sẽ sinh khởi khi đủ duyên. Không có nhiều chánh niệm khi mới bắt đầu thì cũng không sao. Điều quan trọng cần hiểu rằng chánh niệm không phải là “ngã”, là “ta”, mà là hiện tượng tinh thần (danh) sinh khởi khi có đủ duyên. Chúng ta không thể ép chánh niệm sinh khởi.

Khi hiểu hơn về các hiện tượng vật chất (sắc) và hiện tượng tinh thần (danh), và khi hay biết về chúng trong cuộc sống hàng ngày, trí tuệ sẽ phát triển. Như vậy sẽ có thêm thiện pháp và giảm bớt bất thiện pháp.

**Câu hỏi:** Bà có thấy rằng chánh niệm theo cách này sẽ mang đến cho Bà hạnh phúc?

**Nina:** Khi hiểu về mọi thứ thực sự là gì sẽ có thêm thiện pháp trong cuộc sống của chúng ta, sẽ bớt đi dính mắc vào ý niệm về “ngã” khi làm việc thiện, và vì vậy việc thiện sẽ càng trong sạch hơn. Chúng ta tránh làm điều xấu không phải vì tuân theo những luật lệ nhất định mà vì có hiểu biết hơn nhân nào sẽ dẫn tới quả nào.

Hiểu đúng về mọi thứ sẽ dần dần diệt trừ bất thiện pháp. Khi bất thiện pháp giảm bớt, cuộc sống sẽ bình an hơn. **Tất cả mọi người đều nên tự mình kiểm chứng điều này!**

## **CHƯƠNG 2**

### **CHÁNH KIẾN TRONG CUỘC SỐNG**

#### **HÀNG NGÀY**

Giáo lý của Đức Phật ảnh hưởng tới hành vi của mọi người ra sao? Bằng cách nào Giáo lý của Đức Phật có thể giúp mọi người làm việc thiện một cách hiệu quả? Liệu có thể làm việc thiện bởi một người có quyền năng nói với chúng ta: *“Hãy xả ly và làm việc thiện”* hay không?

Từ kinh nghiệm, chúng ta biết rằng một tấm gương tốt có thể hỗ trợ ở một mức độ nào đó, nhưng nguồn gốc thực sự của nghiệp thiện là ở bên trong chúng ta: Tâm thức của chúng ta sẽ xác định hành động của chúng ta. Nếu ai đó muốn giúp đỡ người khác hết mình, người ấy trước tiên nên hiểu rõ bản thân. Người ấy nên hiểu những nguyên nhân nào khiến mình hành động theo cách này hay cách kia. Nếu phát triển hiểu biết đúng về các nguyên nhân này, người ấy sẽ có thể có thêm thiện pháp trong cuộc sống và giúp đỡ người khác theo cách hiệu quả nhất.

Tâm là nguồn gốc mà từ đó nghiệp sẽ được tạo; vì vậy không thể xác định mức độ của thiện pháp chỉ bằng vẻ bề ngoài của các việc làm. Có nhiều mức độ thiện pháp tùy thuộc vào loại tâm thức nào thúc đẩy nghiệp thiện.

Một số người cho tiền người nghèo, nhưng điều đó không có nghĩa là không có ngã mạn hay các động cơ vị kỷ khác. Có người cho mà không có ngã mạn, nhưng vẫn có thể có dính mắc: Họ chỉ cho những người mà họ thích. Có những người cho với tâm từ trong sạch, không có bất kỳ suy nghĩ dính mắc nào. Đó là một cách bố thí thiện hơn.

Chúng ta có thể phân vân liệu việc nghiên cứu quá chi tiết như vậy có cần thiết không. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sẽ thấy rất hữu ích khi biết các loại tâm (citta) khác nhau và biết loại tâm nào thúc đẩy hành động nào. Tâm luôn thay đổi, nối tiếp nhau rất nhanh. Nếu biết

phân biệt các loại tâm khác nhau, chúng ta sẽ thấy ngay rằng trong khi làm việc thiện, vẫn có thể có tâm bất thiện sinh khởi ngay sau khi tâm thiện vừa diệt đi.

“*Thiện*” được dịch từ từ “kusala” trong tiếng Pāli. Một nghiệp thiện, theo nghĩa rộng nhất, là một việc làm không gây hại cho bản thân cũng như người khác tại khoảnh khắc việc ấy được làm hoặc sau đó.

Trong Kinh *Bāhitika* (*Trung bộ kinh Tập II, Mục 88*), chúng ta đọc về những việc làm thiện (thiện thân hành), lời nói thiện (thiện khẩu hành) và suy nghĩ thiện (thiện ý hành). Đức vua Pasenadi (Phong Vũ) đã hỏi Đại đức Ānanda về bản chất của những việc làm thiện và bất thiện. Đối với những việc làm thiện hay thiện thân hành, chúng ta đọc đoạn hội thoại sau:

“Thưa Thưa Tôn giả, thế nào là thiện thân hành”

“Thưa Đại vương, phạm thân hành nào không có tội”

“Thưa Tôn giả, thế nào là thân hành không có tội?”

“Thưa Đại vương, phạm thân hành nào không có hại”

“Thưa Tôn giả, thế nào là thân hành không có hại?”

“Thưa Đại vương, phạm thân hành nào có lạc báo”

“Thưa tôn giả, thế nào là thân hành có lạc báo ?”

“Thưa Đại vương, phạm thân hành nào không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai, từ nơi thân hành ấy, các bất thiện pháp thoái giảm, các thiện pháp tăng trưởng...”

Đoạn hội thoại tương tự cũng nói về thiện khẩu hành và thiện ý hành. Những từ này để chỉ hàm ý của thiện hay “kusala” theo nghĩa rộng nhất. Có nhiều loại và mức độ thiện. Trong phát triển “*chánh kiến*” hay trí tuệ, có thể có thiện pháp ở mức độ cao hơn.

Trí tuệ hay hiểu biết được dịch từ từ Pāli là “paññā”. Trí tuệ không chỉ là kiến thức thu được từ nghiên cứu sách vở mà còn bao gồm cả tuệ giác, hiểu biết đúng về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Trí tuệ có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Khi tâm thiện (kusala citta) đi kèm với trí tuệ, sẽ có mức độ thiện cao hơn. Có nhiều mức độ trí tuệ và mỗi mức độ sẽ mang đến kết quả tương ứng.

Cách tiếp cận tiêu biểu của Phật giáo là suy xét và hay biết các hiện tượng tinh thần và hiện tượng vật chất khác nhau được kinh nghiệm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nếu chưa quen với cách tiếp cận này, chúng ta có thể cảm thấy bối rối lúc đầu. Tuy nhiên, khi đã có sự suy xét hơn về các hiện tượng thân và tâm, chúng ta sẽ nhận ra rằng chỉ nhờ như vậy mới có thể hiểu được các cách thức hành xử khác nhau của bản thân mình và người khác, và để biết loại nhân nào sẽ mang đến quả nào trong cuộc sống. Sẽ không có nghĩa gì khi nói về các thực tại một cách mơ hồ, chung chung, vì hiểu biết thực sự về các kinh nghiệm trong cuộc sống không bao giờ có thể được phát triển theo cách ấy.

Có người nói với tôi về một vị sư có cách giảng pháp rất hữu ích cho mọi người trong cuộc sống hàng ngày.

Khi tôi hỏi rằng, vị sư đó đã giảng những gì, câu trả lời là vị ấy giảng về “Citcaī”. “Citcaī” là một từ tiếng Thái để chỉ “*trạng thái tâm*”, tiếng Pāli là “citta”. Vị sư này đã có cách tiếp cận cuộc sống đúng đắn. Chúng ta nên noi theo tấm gương của Đức Phật; chúng ta không nên chỉ khuyên mọi người làm việc thiện, mà còn nên hướng dẫn cho họ làm việc thiện như thế nào. Để biết làm việc thiện như thế nào, chúng ta nên quay về với nguồn gốc của việc thiện: đó chính là “*trạng thái tâm*” hay “citta”. Sử dụng từ Pāli “citta” sẽ thích hợp hơn là dịch từ tiếng Pāli sang, vì từ được dịch không thể hiện đủ hàm ý tương ứng. Chẳng hạn, từ “citta” được dịch sang tiếng Anh thành “*trạng thái tâm*” hay “*trạng thái tinh thần*” ám chỉ cái gì đó trường tồn, không thay đổi. Nhưng đó không phải là đặc tính của tâm (citta). Khi chúng ta được học thêm về các tâm, chúng ta sẽ nhận thấy rằng không có tâm nào kéo dài, dù chỉ một giây. Mỗi tâm đều sinh rồi diệt ngay, được nối tiếp bởi tâm tiếp theo. Các tâm hình thành nên cuộc sống của chúng ta và của những người khác; chúng tạo duyên cho các hành động của chúng ta trong cuộc đời.

Nhiều người không quen cách tiếp cận này; họ quen nhìn về bề ngoài của các hiện tượng. Các nhà khoa học đi đầu trong việc nghiên cứu thế giới bên ngoài, nhưng biết rất ít cái gì đang diễn ra bên trong con người. Mọi người quen chú ý đến mọi thứ họ thấy và nghe, nhưng họ không quen để ý đến nhãn thức và nhĩ thức. Họ không nghĩ đến tâm đang thực hiện chức năng thấy và nghe.

Nhãn thức và nhĩ thức là các thực tại và vì vậy, việc biết hơn về chúng là rất quan trọng. Phần Giáo lý của Đức Phật phân tích và giải thích tường tận về các hiện

tượng vật chất và tinh thần được gọi là “*Vi diệu pháp*” (Abhidhammā).

Vi diệu pháp đề cập đến tất cả những gì là thực. Nghiên cứu Vi diệu pháp có thể làm thay đổi cuộc đời chúng ta.

Nhiều người Thái đã nghe giảng về Vi diệu pháp, không chỉ những người học trung học và đại học, mà còn có cả những người không được học hành nhiều. Tôi đã biết đến những trường hợp đã có được một cuộc sống thiện hơn do nhờ nghiên cứu các tâm khác nhau. Tôi nghe có người có xu hướng cảm thấy muốn trả thù người khác, nhưng người ấy đã dần vượt qua cảm giác ấy bằng cách hiểu về chúng. Nhiều người Thái biết về các thực tại được dạy trong Vi diệu pháp và học áp dụng hiểu biết của mình trong cuộc sống hàng ngày. Người nước ngoài thường không được nghe về những điều này, vì người ta thường không nói về Vi diệu pháp với họ. Các trạng thái tâm bất thiện (akusala citta) và trạng thái tâm thiện (kusala citta) là các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Để biết hơn về những thực tại này, chúng ta nên cố gắng hiểu về bản thân mình trước: nếu chúng ta không hiểu mình, ta không thể giúp đỡ những người khác. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng chúng ta phải đợi hết cả cuộc đời mình trước khi có thể bắt đầu giúp đỡ người khác. Ngay cả những người mới bắt đầu hiểu mọi thứ như chúng là vẫn có thể giúp người khác có được hiểu biết đúng đắn.

Trí tuệ - hay hiểu biết - là đối nghịch với vô minh, cái gốc rễ của mọi phiền não và đau khổ. Trí tuệ rất quan trọng trong phát triển thiện tâm. Có thể làm việc thiện mà không có trí tuệ, nhưng nếu có hiểu biết thế nào là thiện và bất thiện, hiểu nghiệp thiện và nghiệp bất thiện sẽ mang đến kết quả gì, chúng ta có thể sẽ có một cuộc sống thiện hơn. Vì vậy, phát triển trí tuệ mang đến lợi ích lớn lao cho cả bản thân chúng ta và người khác.

Có nhiều mức độ trí tuệ. Khi một vị thầy giải thích cho học trò rằng thiện tâm với lòng biết ơn hay sự chân thành sẽ mang đến kết quả tốt lành và rằng nghiệp bất thiện do tham lam hay sân hận thúc đẩy sẽ mang đến kết quả không tốt lành, cách giải thích như vậy có thể là nhân duyên cho họ có mức độ trí tuệ nào đó. Với trí tuệ, họ có thể phát triển thiện tâm và làm được thêm các thiện nghiệp.

Có mức độ trí tuệ cao hơn khi mọi người nhận ra sự vô thường của tất cả những thứ họ hưởng thụ trong cuộc sống. Khi thấy cuộc đời con người ngắn ngủi như thế nào, họ sẽ cố gắng không dính mắc quá nhiều vào những thứ dễ chịu. Hiểu biết này sẽ khuyến khích họ có thêm lòng quảng đại và sẵn sàng giúp đỡ người khác hơn. Họ sẽ bớt vị kỷ.

Những người có mức độ trí tuệ này có thể thay đổi cách sống và thoải mái với cuộc sống không có bất kỳ sự xa xỉ nào. Những người khác có thể quyết định “*xuất gia*”, trở thành một vị sư. Cuộc sống của một vị sư là cuộc sống không dễ dàng. Vị ấy phải sống không có gia đình và là người “*thiếu dục tri túc-hài lòng với ít ỏi*”. Trong Kinh



*Sáu thanh tịnh (Trung bộ kinh Tập III, số 112)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật nói về các tỳ kheo đã tuyên bố về sự từ bỏ đời sống thế gian của mình như sau:

Chư Hiền, một thời gian sau, tôi từ bỏ tài sản nhỏ hay từ bỏ tài sản lớn, từ bỏ Bà con quyến thuộc nhỏ hay từ bỏ Bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình...

Đức Phật đã giải thích rằng con người quá dính mắc vào những gì cảm nhận qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Ngài nói về “*Năm dục trường dưỡng*”. Chúng ta đọc trong Kinh *Subha (Trung bộ kinh Tập II, số 99)* rằng Đức Phật đã nói với Subha về năm dục trường dưỡng:

Này Thanh niên Bà-la-môn, có năm dục trường dưỡng này. Thế nào là năm? Các sắc do mắt nhận thức, sắc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn; tiếng do tai nhận thức... hương do mũi nhận thức... vị do lưỡi nhận thức... xúc do thân nhận thức khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Này Thanh niên Bà-la-môn, như vậy là năm dục trường dưỡng. Này Thanh niên Bà-la-môn, Bà-la-môn Pokkharasati thuộc dòng họ Upamanna, trú ở rừng Subhagabì trời buộc, bị đam mê, bị tham trước bởi năm dục trường dưỡng này, thụ hưởng chúng mà không thấy sự nguy hiểm, không soi thấu sự thoát ly khỏi chúng...

Chúng ta muốn có những cảm nhận giác quan để chịu và có xu hướng quá coi trọng chúng. Chúng ta bị hấp dẫn bởi những gì mình thấy hay nghe đến nỗi quên rằng, cảm

nhận giác quan không phải là hạnh phúc thực sự. Trong Kinh *Magandiya* (*Trung bộ kinh tập II, số 75*), Đức Phật đã nói với Magandiya như sau:

Này Magandiya, Ta thuở trước, khi còn là tại gia, Ta sống hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn năm dục trường dưỡng, ... Rồi Ta sau một thời gian, sau khi như chơn biết được sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục vọng, sau khi đoạn tận dục ái, sau khi trừ diệt nhiệt não của các dục, Ta trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh. Rồi Ta thấy các chúng sanh khác, chưa xả ly tham ái đối với các dục đang bị các dục ái nhai nghiền, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, đang chạy theo các dục. Ta không ước vọng được như họ; ở đây, Ta không ham thích...

Những người nhận thấy có hạnh phúc lớn hơn cả vui thú ngũ dục có thể phát triển sự an tịnh hay “Samatha”. Sự an tịnh được phát triển trong Samatha là sự giải phóng tạm thời khỏi tham, sân và các phiền não khác. Có nhiều đề mục thiền của Samatha, như niệm ân Đức Phật, chánh niệm trên hơi thở hay tâm từ. Việc đề mục nào dễ làm duyên cho sự an tịnh thì tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người. Samatha không phải là việc cố chú tâm trên một đề mục. Điều quan trọng là hiểu biết đúng về đề mục thiền và về cách đạt được sự an tịnh thực sự, cái là thiện pháp, nhờ vào đề mục thiền. Nếu không biết sự khác biệt giữa tâm thiện và tâm bất thiện, chúng ta dễ coi dính mắc vào sự tĩnh lặng là thiện pháp và khi đó, Samatha không thể được phát triển. Chúng ta phải biết đặc tính của sự an tịnh là thiện pháp thực sự, khác với bất thiện pháp. Khi đó có thể có nhân duyên cho sự an tịnh hơn. An tịnh trong

Samatha có thể đạt đến mức độ ta hoàn toàn bị hút chặt vào đề mục thiền. Có những giai đoạn khác nhau của sự an tịnh hay còn gọi là các tầng thiền (Jhāna). Trong khi nhập thiền, chúng ta không nhận được các cảm giác qua năm căn và vì vậy, tại thời điểm đó, chúng ta không bị chúng chi phối. Chúng ta hưởng thụ một hạnh phúc cao hơn. Ở những tầng thiền cao hơn, chúng ta đạt được trạng thái tâm càng tĩnh lặng cho đến khi không còn cảm thấy hỷ lạc nữa; chúng ta vượt qua cảm giác hạnh phúc và thay vào đó chỉ có tâm xả. Tuy nhiên, khi tâm không còn là tâm thiền (Jhānacitta), lại có các cảm nhận giác quan.

Phát triển sự an tịnh (samatha) là một cách vun bồi thiện pháp. Những người thực hành Samatha có thể trở nên rất an bình và dễ mến. Họ có thể mang đến nhiều cảm giác dễ chịu cho những người luôn bất an. Tuy nhiên, với samatha, phiền não vẫn chưa được tận diệt. Mặc dù không còn bị ngũ dục chi phối trong suốt thời gian nhập thiền, nhưng vẫn còn dính mắc vào ngũ dục khi tâm không còn là tâm thiền nữa. Các thiền chứng không trường tồn; chúng là vô thường. Hơn nữa, có sự dính mắc vi tế hơn, sự dính mắc vào hỷ lạc của thiền. Chúng ta có thể nghĩ rằng mình sẽ không còn dính mắc khi không bị đắm chìm trong ngũ dục. Tuy nhiên, vẫn có thể có dính mắc vào hỷ lạc của các tầng thiền- cái không hề liên quan đến ngũ dục, đó có thể là dính mắc vào cảm thọ lạc hoặc xả đi kèm với tâm thiền.

Để phát triển Samatha, trí tuệ là rất cần thiết, nhưng loại trí tuệ này không tận diệt được phiền não. Có một

mức độ trí tuệ cao hơn có thể tận diệt mọi phiền não, kể cả những loại dính mắc vi tế nhất. Trí tuệ này được phát triển trong “*minh sát*” hay “*vipassanā*”. Trong *vipassanā*, trí tuệ sẽ dần dần diệt trừ vô minh, nguồn gốc của mọi phiền não. Chúng ta sẽ học thêm về các loại thực tại xuất hiện thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn tại bất kỳ khoảnh khắc nào. Chúng ta biết quá ít về những thứ thông thường nhất trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta hay biết về cử động của thân trong một ngày được bao nhiêu? Chúng ta hay biết được bao nhiêu về các hiện tượng trên thân, như cảm giác cứng, mềm trong khi co duỗi tay hay nhấp máy môi để nói? Chúng ta không thực sự biết âm thanh là gì, cái nghe là gì hay cái mình coi là “*ta*” trong khi đang nghe là gì. Chúng ta không biết về các hiện tượng xuất hiện tại giây phút hiện tại.

Khi bị đắm chìm vào vẻ bề ngoài và chi tiết của mọi thứ, chúng ta không thể hay biết các thực tại ở giây phút hiện giờ. Chừng nào còn bị cuốn theo việc thích hay không thích những gì chúng ta thấy và nghe, chừng đó chưa thể thấy mọi thứ như chúng là. Đức Phật đã hoàn toàn tỉnh thức, Ngài có tuệ giác hoàn hảo về mọi loại hiện tượng tinh thần và vật chất khác nhau. Vì vậy, Ngài có thể tự gọi mình là “*Bậc toàn giác*”; Ngài hoàn toàn giác ngộ về sự thật. Chúng ta cũng nên giác ngộ về sự thật.

Trong *Vipassanā*, trí tuệ sẽ phát triển dần dần và nó sẽ biết mọi thứ như chúng là. Bằng việc hay biết về thực tại đang xuất ở giây phút hiện tại, chúng ta sẽ học rằng có hai loại thực tại: hiện tượng vật chất - hay sắc pháp (*rūpa*) và hiện tượng tinh thần - hay danh pháp (*nāma*). Sắc thì không biết cái gì cả, trong khi danh kinh nghiệm

cái gì đó; nó kinh nghiệm một đối tượng. Chẳng hạn, đối tượng thị giác là sắc, nó không biết cái gì cả. Cái thấy là một loại danh; nó kinh nghiệm một đối tượng: đối tượng thị giác. Cái nghe và suy nghĩ là những loại danh khác, khác với cái thấy. Có nhiều loại danh và sắc khác nhau, và trong vipassanā, chúng ta học kinh nghiệm đặc tính của chúng.

Trong phát triển vipassanā, đặc tính vô thường của danh và sắc cần phải được hay biết trực tiếp. Trước kia, chúng ta có thể suy xét về sự vô thường của mọi thứ trong cuộc sống. Suy xét về sự thật là cần thiết, nhưng không giống như hay biết trực tiếp về sự vô thường của mọi thực tại trong và xung quanh bản thân mình. Khi mới bắt đầu, chưa thể nhận biết sự sinh diệt của danh và sắc. Tuy nhiên, nếu học hay biết về các đặc tính khác nhau của danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời điểm, và nếu nhận ra rằng mỗi một danh và sắc xuất hiện bây giờ đều khác với danh và sắc trước đó, chúng ta sẽ bớt xu hướng suy nghĩ rằng danh và sắc là trường tồn, và sẽ bớt xu hướng coi chúng là “ta”.

Trong *Đại kinh mãn nguyệt (Trung bộ kinh Tập III, số 109)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi ngụ tại gần Sāvattthī trong Lộc mẫu Giảng đường ở Đông Viên, đã nói với các tỳ kheo:

“Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ kheo, sắc là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch Thế Tôn”

“Những gì vô thường là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch Thế Tôn”

“Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chẳng khi xem : "Cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi ?”

“Thưa không vậy, bạch Thế Tôn”

Đức Phật đã hỏi tương tự như vậy về các hiện tượng tinh thần (danh).

Trong Kinh *Thân hành niệm* (Trung bộ kinh Tập III, số 119), chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi ngụ ở gần Sāvattthī, tại Động Jeta, đã nói với các tỳ kheo về chánh niệm trên thân và về những lợi ích của nó. Có đoạn nói như sau:

Vị ấy là người nhiếp phục được lạc và bất lạc, và bất lạc (và lạc) không nhiếp phục vị ấy. Vị ấy là người nhiếp phục được khiếp đảm sợ hãi khi khởi lên, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục vị ấy. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận; vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng...

Chúng ta sẽ dần học để bớt dính mắc, giận dữ hay khó chịu khi nhận ra rằng chỉ có các loại danh khác nhau sinh khởi do duyên và rồi diệt đi ngay lập tức.

Chúng ta không nên đợi đến khi già hay được nghỉ hưu mới phát triển tuệ giác - hay chánh kiến - về các thực tại. Khi phát triển trí tuệ này, chúng ta sẽ biết hơn về bản thân mình, chúng ta sẽ hay biết thường xuyên hơn về các

giây phút tâm bất thiện sinh khởi, ngay cả trong khi chúng ta đang làm việc thiện. Ngã mạn về việc thiện của mình có thể sinh khởi và chúng ta có thể mong đợi được đền đáp điều gì đó từ việc thiện ấy, như sự khen ngợi hay danh tiếng. Khi dần thấy rõ hơn chỉ có danh và sắc sinh khởi bởi duyên, sẽ bớt dính mắc vào khái niệm về một cái “tôi” thực hiện những nghiệp thiện hay bất thiện. Khi có bớt dính mắc vào tự ngã, các việc thiện sẽ càng trở nên trong sạch hơn. Trí tuệ<sup>3</sup> được phát triển trong vipassanā là chi “chánh kiến” (sammā-ditthi) của Bát chánh đạo - con đường dẫn tới Niết bàn. Tất cả mọi người đều phải tự mình bước đi trên con đường này. Chúng ta chỉ có thể làm trong sạch bản thân mình. Chúng ta không thể nhờ người khác làm cho trong sạch; người khác cũng chỉ có thể giúp chúng ta tìm kiếm Chánh đạo. Sẽ không có thế giới an bình chừng nào còn có tham, sân và si. Việc tham gia các tổ chức thế giới nhằm thúc đẩy hòa bình và phúc lợi của các quốc gia và cứu trợ cho những người thiếu thốn là cần thiết. Tuy nhiên, nên nhận thấy rằng như thế chưa đủ, điều đó chỉ giúp ích ở mức độ nào đó. Nguyên nhân thực sự của chiến tranh là tham lam, sân hận và si mê. Chỉ bằng phát triển trí tuệ, chúng ta mới có thể tận diệt được tham, sân và si.

Bát chánh đạo dẫn tới Niết bàn. Niết bàn là sự chấm dứt mọi phiền não. Niết bàn có thể được chứng ngộ tại đây và bây giờ, trong kiếp sống này. Khi trí tuệ đã được phát triển theo từng giai đoạn, nó có thể đạt tới mức độ giác ngộ. Tại khoảnh khắc đó, Niết bàn được kinh

---

<sup>3</sup>Tuệ giác kinh nghiệm danh sắc trong cuộc sống là “tuệ thế gian” (lokiya paññā), tuệ giác kinh nghiệm Niết bàn là “tuệ siêu thế” (lokuttara paññā)

nghiệm. Khi đã chứng ngộ Niết bàn, chúng ta sẽ hiểu “*giác ngộ chân lý*” là gì.



## CHƯƠNG 3

### GIÁO LÝ

Với công việc hoằng pháp, Đức Phật đã chứng tỏ lòng từ bi của Ngài đối với con người. Mọi người có thể thắc mắc tại sao Giáo pháp lại là yếu tố chính yếu chứng tỏ lòng từ bi của Đức Phật. Chẳng lẽ không có cách khác để giúp mọi người hay sao, như đi thăm những người bệnh và nói những lời ái ngữ với mọi người để làm cho họ vui? Đúng là có thể giúp người khác bằng các việc làm thiện và nói những lời ái ngữ. Tuy nhiên, không thể mang đến hạnh phúc thực sự cho người khác bằng cách ấy. Khi có từ tâm với người khác, ta có thể giúp họ ở chừng mực làm cho họ cảm thấy thư giãn hay bớt buồn khổ hơn trong một khoảnh khắc nào đó. Tuy nhiên, có những người luôn có xu hướng lo lắng và buồn rầu, cho dù ta có đối xử tử tế với họ đến đâu đi nữa.

Đức Phật biết rằng nguyên nhân sâu sắc nhất của hạnh phúc và đau khổ nằm trong mỗi con người. Không thể mang đến cho người khác hạnh phúc thực sự; ta chỉ có thể là một duyên cho họ cảm thấy hạnh phúc trong một thời gian. Còn Đức Phật, Ngài đã giúp mọi người bằng cách hiệu quả nhất: Ngài giúp họ hiểu biết đúng về

cuộc sống, về bản thân và về cách tìm kiếm hạnh phúc thực sự.

Các đệ tử của Ngài đã theo tấm gương của Ngài và giúp đỡ người khác bằng việc dạy họ Giáo pháp. Chúng ta đọc trong Kinh *Giáo giới Channa* (*Trung bộ kinh Tập III, số 144*) rằng ngài Sāriputta (Xá Lợi Phất) và Ngài Mahā-Cunda (Đại Châu na), trong khi đang ở tại núi Linh Thứu, đã tới thăm một vị tỳ kheo bị ốm có tên là Channa. Đầu tiên ngài Sāriputta hỏi Channa cảm thấy thế nào và sau đó ngài đã cho Channa các loại thực phẩm và thuốc phù hợp, chăm sóc Channa như vị ấy muốn. Tuy nhiên, ngài Sāriputta biết rằng lời nói từ ái và các việc làm thiện thì chưa đủ. Đến thời điểm thích hợp, ngài Sāriputta và ngài Mahā-Cunda đã nói Giáo pháp cho Channa nghe, nhằm giúp vị ấy hiểu đúng về cuộc đời của mình.

Trong Kinh *Vô tránh phân biệt* (*Trung bộ kinh Tập III, số 139*), chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi ngự gần Sāvattthī trong động Jeta, đã nói về Bát Chánh đạo hay con đường “*Trung đạo*”. Chúng ta không nên thiên về phía thỏa mãn ngũ dục hoặc mặt khác thiên về thực hành khổ hạnh. Đức Phật bảo các đệ tử của mình rằng, không nên nói với người khác là họ đang đi con đường chánh đạo hay phi đạo; Ngài nói rằng không nên có sự tán thành hay phản đối con người, mà nên dạy họ đâu là con đường đúng và đâu là con đường sai. Các đệ tử Phật cần dạy người khác những nguyên nhân nào mang đến kết quả nào. Chỉ nên dạy Giáo pháp mà thôi. Giáo pháp có nghĩa là tất cả những gì là thực. Đức Phật giúp mọi người phát triển hiểu biết đúng về tất cả những gì có thể kinh nghiệm, cho dù là đó là tốt hay xấu.

Nếu muốn loại bỏ phiền não, trước hết cần hiểu thế nào là tâm bất thiện và thế nào là tâm thiện và cần hay biết chúng khi chúng sinh khởi. Chỉ khi hay biết về các tâm (citta) khi chúng xuất hiện, ta mới biết được chúng như chúng là. Sẽ không thể biết về tâm bằng sự phỏng đoán. Như đã thấy, tâm không trường tồn. Tâm sinh và diệt ngay lập tức và được tiếp nối bởi tâm tiếp theo. Chỉ có một tâm tại một thời điểm. Cuộc đời bao gồm chuỗi tâm không gián đoạn, sinh và diệt liên tục. Không có khoảnh khắc nào không có tâm. Có rất nhiều loại tâm đảm nhận các chức năng khác nhau như thấy, nghe và nghĩ. Hơn nữa, có tâm bất thiện (akusala citta), tâm thiện (kusala citta). Một tâm bất thiện và một tâm thiện không thể sinh khởi ở cùng một khoảnh khắc vì chỉ có thể có một tâm tại một thời điểm. Tuy nhiên, tâm bất thiện có thể sinh khởi ngay sau tâm thiện vừa mới diệt đi, kể cả trong suốt thời gian ta đang làm một việc tốt. Khi tâm thiện diệt đi thì sự tiếc nuối về việc làm tốt của mình có thể sinh khởi. Khi ấy lại là tâm bất thiện.

Trong *Kinh Giáo giới Channa* nêu trên, chúng ta đọc rằng Channa bị đau đớn cùng cực. Vị ấy không thể chịu đựng thêm nữa và đã quyết định tự tử. Đức Phật biết rằng trước khi chết, có những tâm thiện sinh khởi sau các tâm bất thiện đã thúc đẩy Channa làm việc bất thiện đó. Vị ấy đã thanh lọc phiền não sau việc làm của mình. Vì vậy Đức Phật đã nói "*Channa đã cầm dao tự đâm mình mà không tạo nên sự chê trách*". Ta không biết về tâm của người khác từ việc làm bên ngoài của họ, bởi vì ta không biết từng khoảnh khắc khác nhau của tâm. Ta chỉ có thể biết được nơi bản thân mình tại từng thời điểm có

tâm thiện hay tâm bất thiện, và ngay cả điều ấy cũng khó khăn lắm rồi.

Các tâm bất thiện có “gốc rễ” ở ba “*nhân*” bất thiện (akusala hetu). Chúng bao gồm:

Tham (tiếng Pāli là lobha)

Sân (tiếng Pāli là dosa)

Si (tiếng Pāli là moha)

Từ “*nhân*” ở đây có nghĩa là cái gốc của tâm. Gốc của tâm cũng giống gốc rễ của một cái cây, nó làm cho cây tăng trưởng. Có nhiều mức độ khác nhau của ba loại tâm bất thiện trên.

Tất cả các tâm bất thiện đều có si (moha) là nguyên nhân. Si là, ví dụ, không biết cái gì là bất thiện và cái gì là thiện, và không biết nguyên nhân nào mang đến kết quả nào trong cuộc sống. Có nhiều mức độ khác nhau của si. Một con thú có rất nhiều tâm si; vì nó không biết về thiện và bất thiện, nó không biết làm thế nào để vun trồng thiện pháp. Tuy nhiên, không chỉ thú vật mới có tâm si mà con người cũng có rất nhiều tâm si. Tâm bất thiện sinh khởi thường xuyên hơn tâm thiện và vì vậy, có vô số khoảnh khắc của tâm si, bất kể là chúng ta đang đi, đứng, ngồi hay nằm. Tâm si chỉ có thể được tận diệt hoàn toàn khi trí tuệ (paññā) được phát triển tới mức độ hoàn hảo, tức là khi trở thành một vị A la hán tại thời điểm đạt được tầng giác ngộ thứ tư<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup>Có 4 giai đoạn giác ngộ, ở mỗi giai đoạn, các phiền não được tận diệt một cách từ từ.

Khi tâm sinh khởi kèm với tham và si thì được gọi là “*tâm tham căn*” hay tâm có nhân tham, lobha-mūla-citta<sup>5</sup>. Tại thời điểm đó không chỉ có si là gốc chung cho tất cả các tâm bất thiện mà cũng có cả tham. Tâm tham căn có si và tham làm nhân thì khác với tâm chỉ có si, hay sự vô minh về các thực tại, làm nhân. Tâm tham có thể là tham lam, khát dục, các mong muốn vị kỷ, và cũng có thể là các dạng dính mắc vi tế khó nhận ra nếu chưa có hiểu biết đúng.

Tâm tham có thể đi kèm với cảm thọ hỷ. Chẳng hạn, khi chúng ta thưởng thức bản nhạc hay, khi đó có tâm tham căn. Khi đó tâm là bất thiện, mặc dù loại tâm tham này thì không thô tháo như là sự tham lam hay khát dục. Chúng ta có thể có xu hướng nghĩ rằng bất cứ khi nào có cảm thọ hỷ, tâm đi kèm với cảm thọ này hẳn là tâm thiện. Tuy nhiên khi có thọ hỷ thì tâm chưa chắc là tâm thiện; thọ hỷ có thể đi kèm với tâm bất thiện. Chẳng hạn, khi chúng ta làm một việc tốt có thể có tâm thiện cùng với cảm thọ hỷ, nhưng khi chúng ta cảm thấy dễ chịu với tiếng nhạc hay hoặc thấy cảnh đẹp, tâm lúc ấy là bất thiện; đó là tâm tham căn cùng đi kèm với thọ hỷ. Chúng ta nhầm lẫn về sự thực một cách rất dễ dàng. Chúng ta coi trọng cảm thọ đến mức không còn thấy gì khác nữa. Chúng ta không có khả năng biết tâm đó là thiện hay bất thiện vì chúng ta chỉ chú ý đến cảm thọ vào thời điểm đó.

Tâm tham căn, tâm có gốc là tham, có thể đi kèm với thọ hỷ hoặc thọ xả. Khi chúng ta muốn làm việc gì đó như đứng lên, đi, hay cầm một đồ vật nào đó, tâm tham căn

---

<sup>5</sup>Mula có nghĩa là rễ, nó đồng nghĩa với hetu (nhân)

sinh khởi có thể đi kèm với thọ xả. Thông thường không có thọ hỷ khi ta đứng lên hay lấy cốc nước. Chúng ta không thể ngăn việc có tâm tham sinh khởi thường xuyên. Tất cả mọi người, trừ các vị A la hán, đều có tâm tham.

Đức Phật không nói với những người vẫn còn phiền não rằng đó là “*tội lỗi*”. Đức Phật chỉ ra tất cả những gì là thực và Ngài giải thích nguyên nhân nào mang đến kết quả nào. Việc làm xấu của ai đó sẽ mang đến cho họ kết quả riêng của nó, như hạt giống sẽ tạo ra cái cây. Đó là luật nhân quả, hay “*nghiệp*”(kamma) và “*quả của nghiệp*”(vipaka). Đức Phật giải thích cho các đệ tử rằng không nên có sự tán thành hay phản đối con người, mà chỉ nên đơn thuần giảng Giáo pháp mà thôi. Bằng cách ấy, mọi người sẽ biết cái gì là thực. Tham là thực và vì thế chúng ta nên biết tham là gì, đặc tính của nó như thế nào và khi nào nó sinh khởi.

Một loại nhân bất thiện khác là sân (dosa). Khi tâm sinh khởi đi kèm với sân và si, khi đó tâm được gọi là “*tâm sân căn*”(dosa-mūla-citta), tâm có nhân “*sân*”. Ở thời điểm đó thì không chỉ có si – tâm sở có mặt trong mọi tâm bất thiện, mà còn có cả sân. Sân xuất hiện ở dạng thô nhất là sự giận dữ hay ác ý. Khi chúng ta làm đau hay giết một chúng sinh, hoặc khi ta nói lời nặng nề, chửi thề, khi đó có tâm sân. Tâm sân luôn luôn đi kèm với thọ ưu.

Cũng có những dạng vi tế hơn của tâm sân: tâm sân có thể là một sự khó chịu nhẹ khi chúng ta thấy hay nghe điều gì đó không ưa thích, hay khi chúng ta ở trong trạng thái không vui vẻ. Có thể nhận thấy tâm sân qua cảm thọ

đi kèm với nó. Kể cả khi có cảm giác khó chịu rất nhẹ, chúng ta có thể chắc chắn rằng đang có tâm sân. Tâm sân sinh khởi rất thường xuyên trong ngày. Chúng ta chắc chắn có tâm sân khi có nghe thấy tiếng động to hay nhìn thấy thứ gì xấu xí.

Có ba loại “*nhân thiện*” hay nhân tịnh hảo (sobhana hetu), đối lập với nhân bất thiện. Đó là:

*Vô tham* (alobha)

*Vô sân* (adosa)

*Trí tuệ* (amoha – vô si hoặc paññā)

Tâm thiện không đi kèm với tham, sân hay si. Chúng luôn đi kèm với vô tham (alobha), vô sân (adosa), nhưng không phải lúc nào cũng với trí tuệ (paññā). Vì vậy, tâm có thể là tâm thiện không kèm với trí. Chẳng hạn, ta có thể giúp đỡ người khác mà không biết rằng giúp đỡ là việc thiện và thiện pháp đó sẽ mang đến kết quả tốt. Tuy nhiên, khi có trí tuệ, tâm sẽ ở mức độ thiện cao hơn. Nếu ta giữ giới<sup>6</sup> chỉ vì coi đó là một luật lệ được quy định trong Giáo lý mà không có chút hiểu biết nào về nguyên nhân của các giới ấy, các việc làm xấu có thể được ngăn ngừa, nhưng không phải luôn luôn. Nếu sự hấp dẫn quá mạnh, chúng ta sẽ phạm giới. Hiểu về những việc làm bất thiện và việc làm thiện, biết được hậu quả của những việc làm ấy sẽ làm duyên cho sự giữ giới một cách thường xuyên hơn. Chúng ta có thể phát triển thêm các thiện pháp bằng

---

<sup>6</sup>Người cư sĩ tại gia có thể giữ năm giới, bao gồm tránh sát sinh, tránh trộm cắp, tránh tà dâm, tránh nói dối, tránh uống rượu và các chất say.

việc hiểu về các thực tại, hiểu về nguyên nhân và kết quả của chúng.

Tất cả mọi người, ngoại trừ vị A la hán, đều có cả tâm thiện và tâm bất thiện. Mỗi tâm sinh khởi bởi các duyên riêng của nó. Tâm không thể sinh khởi nếu không có duyên. Tùy thuộc vào các duyên khác nhau mà tâm là thiện hay bất thiện. Tất cả chúng ta đều tích lũy nhân duyên cho cả thiện và bất thiện. Nếu tâm hiện giờ là bất thiện, chúng ta đang tích lũy nhân duyên cho bất thiện nhiều hơn, nếu tâm hiện giờ là thiện, chúng ta lại tích lũy thêm nhân duyên cho thiện pháp. Chẳng hạn, khi có cảm giác khó chịu rất nhẹ, khi đó có tâm sân căn. Nếu tâm sân căn xuất hiện thường xuyên, ta tích lũy tâm sân và sân trở thành một thói quen. Nếu ta là người dễ dàng nổi nóng, điều ấy có thể thúc đẩy những việc làm bất thiện và lời nói bất thiện.

Ta có thể phân vân làm thế nào các thiện pháp và bất thiện pháp có thể được tích lũy, vì mỗi tâm sinh và diệt hoàn toàn. Mỗi tâm sinh và diệt hoàn toàn nhưng nó tạo duyên cho tâm tiếp theo. Tâm sinh và diệt tiếp nối nhau. Đó là lý do vì sao các tích lũy quá khứ có thể tiếp nối từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Nếu hiểu sự tích lũy của mỗi người khác nhau đến thế nào, ta sẽ bớt xu hướng trách cứ người khác khi họ làm việc sai lầm. Ta sẽ giúp họ có được hiểu biết đúng về sự tích lũy thiện và bất thiện. Nếu có thêm hiểu biết đúng về các nhân duyên khiến mình hành xử như hiện giờ, chúng ta sẽ có thể hướng đến một cuộc sống thiện hơn.



Ta có thể thắc mắc Đức Phật dạy như thế nào về ý chí hay tác ý thúc đẩy chúng ta làm việc ác (bất thiện) và việc tốt (thiện). Chẳng lẽ không có “*ý chí tự do*” nào có thể điều khiển các hành động, lời nói và suy nghĩ của chúng ta sao? Khi nghĩ đến “*ý chí tự do*”, thường chúng ta nghĩ đến một cái “*ngã*”- người có thể kiểm soát các quyết định làm việc tốt hay việc xấu của mình. Tuy nhiên, tâm sinh khởi bởi những duyên riêng của nó, không có cái “*ngã*” hay con người nào có thể khiến cho tâm sinh khởi theo mong muốn.

Thuật ngữ Pāli “*kamma*” có nghĩa đen là hành động. Trên thực tế, “*kamma*” là tác ý hay ý chí. Nó khác với cái người ta vẫn hiểu trong thuật ngữ “*ý chí tự do*”. *Kamma* (nghiệp) không tồn tại kéo dài, nó sinh và diệt cùng với tâm. Vì vậy, ta không nên coi *kamma* là “*ngã*” hay thuộc về “*ngã*”. Nghiệp thiện (*kusala kamma*) hay nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) là tác ý thúc đẩy các việc làm thiện hay bất thiện. Chẳng hạn, có thân nghiệp bất thiện khi đánh ai đó; có khẩu nghiệp bất thiện khi nói lời thô tháo hoặc nguyền rủa người khác; có ý nghiệp bất thiện khi có ý định lấy đồ của người khác, hay khi có ý định giết ai đó.

Đức Phật dạy rằng tất cả mọi người đều sẽ phải kinh nghiệm quả do nghiệp mà mình tạo ra; chúng ta sẽ gặt những gì mình đã gieo. Nghiệp là nhân tạo ra quả của nó. Kết quả tinh thần của nghiệp là một loại tâm, được gọi là “*tâm quả*” (*vipāka citta*). Nghiệp bất thiện sẽ mang đến kết quả khó chịu hay tâm quả bất thiện (*akusala vipāka citta*);

ngiệp thiện sẽ mang đến kết quả dễ chịu hay tâm quả thiện (kusala vipāka citta)

Mọi người sinh ra với khả năng tinh thần khác nhau, với hình thức thân thể khác nhau và trong các hoàn cảnh khác nhau. Trong *Tiểu kinh nghiệp phân biệt* (*Trung bộ kinh Tập III, số 135*), chúng ta đọc khi Đức Phật ngự gần Sāvattthī, ở động Jeta, thanh niên Subha đi đến hỏi Ngài do nhân gì dẫn đến sự khác biệt giữa các hạng người:

“Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu? Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi thấy có người đoản thọ, có người trường thọ; chúng tôi thấy có người nhiều bệnh, có người ít bệnh; chúng tôi thấy có người xấu sắc, có người đẹp sắc; chúng tôi thấy có người quyền thế nhỏ, có người quyền thế lớn; chúng tôi thấy có người tài sản nhỏ, có người tài sản lớn; chúng tôi thấy có người thuộc gia đình hạ liệt, có người thuộc gia đình cao quý; chúng tôi thấy có người trí tuệ yếu kém, có người có đầy đủ trí tuệ”

Đức Phật đã trả lời Subha như sau:

“Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu.”

Không chỉ có việc sinh ra ở hoàn cảnh nào đó mới là quả của nghiệp. Trong suốt cuộc đời, chúng ta nhận các quả khó chịu và dễ chịu. Tất cả mọi người đều chỉ muốn kinh nghiệm những thứ dễ chịu qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, tất cả mọi người chắc chắn đều phải kinh nghiệm cả những thứ dễ chịu và khó chịu qua năm

căn, vì mỗi người đều đã tạo nên những nghiệp thiện và bất thiện trong quá khứ.

Một việc ta đã làm có thể tạo ra kết quả ngay hoặc một thời gian dài sau đó. Nên nhớ rằng, tác ý hay nghiệp tạo nên một hiện tượng tinh thần, và vì thế nó có thể được tích lũy. Như vậy, nó sẽ đưa đến quả về sau. Đức Phật dạy rằng nghiệp bất thiện và nghiệp thiện mà ta đã tích lũy trong suốt cuộc đời và trong vô số kiếp sống trước đây đều tạo ra quả của nó khi có đủ nhân duyên cho nó sinh khởi. Tâm quả là quả của nghiệp. Khi thấy những thứ không vừa mắt, tại thời điểm đó có tâm quả bất thiện, là quả của nghiệp bất thiện. Những tâm quả bất thiện này nhận một đối tượng khó chịu thông qua mắt. Khi thấy thứ vừa mắt thì đó là tâm quả thiện, là quả của nghiệp thiện, nó nhận đối tượng dễ chịu thông qua mắt. Khi nghe thứ khó nghe thì đó là tâm quả bất thiện, là quả của nghiệp bất thiện, nó nhận đối tượng khó chịu thông qua tai. Khi nghe thứ dễ nghe thì đó là tâm quả thiện, là quả của nghiệp thiện, nó nhận đối tượng dễ chịu thông qua tai. Luôn có tâm quả mỗi khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm hay có cảm giác tác động trên thân. Chúng ta không thể ngăn tâm quả sinh khởi; chúng ta không thể ngăn việc thấy, nghe, ngửi, nếm hay nhận cảm giác thông qua thân căn. Như vậy mỗi tâm, kể cả tâm quả, đều có duyên riêng của nó; không ai có thể làm cho tâm sinh khởi bằng ý chí. Mỗi một tâm quả nhất định sinh khởi tại giây phút hiện tại đều nằm ngoài sự kiểm soát. Khi làm những việc tốt, chúng ta có thể chắc chắn rằng những việc làm tốt đó sẽ mang lại kết quả dễ chịu, nhưng thời điểm trở quả cũng còn tùy thuộc vào những duyên khác.

Tâm quả bất thiện kinh nghiệm đối tượng khó chịu thông qua mắt không giống với tâm quả bất thiện kinh nghiệm đối tượng khó chịu thông qua tai. Không có một bản ngã hay con người nào đang kinh nghiệm các đối tượng khó chịu và dễ chịu khác nhau thông qua năm căn môn. Mỗi tâm đều có điều kiện nhân duyên riêng của nó và nó khác với tất cả các tâm khác. Càng nhận ra sự thực này, chúng ta càng bớt tin vào sự tồn tại của bản ngã.

Tâm quả sinh và diệt trong một sát na, giống như tất cả các tâm khác. Sau khi tâm quả diệt đi, một loại tâm khác sẽ sinh khởi, chẳng hạn như tâm thích hay không thích đối tượng, đó là tâm tham căn hay tâm sân căn. Nếu không biết các loại tâm khác nhau, mọi người có thể nghĩ rằng thích hay không thích chỉ là quả. Tuy nhiên, thích hay không thích sinh khởi sau khi tâm quả diệt đi; chúng không phải là quả của nghiệp. Tâm tham căn hay tâm sân căn không phải là tâm quả mà là tâm bất thiện.

Các loại tâm khác nhau tiếp nối nhau rất nhanh. Chẳng hạn, khi chúng ta nghe âm thanh chói tai, tâm quả sinh khởi tại giây phút âm thanh được tiếp nhận qua tai và ngay lập tức diệt mất. Khoảng khắc tâm quả xuất hiện cực kỳ ngắn ngủi. Sau đó có thể có các tâm bất thiện. Chẳng hạn, thích hay không thích sinh khởi và theo sát đến mức dường như nó sinh khởi cùng thời điểm với cái nghe. Trên thực tế, những tâm đó không sinh khởi cùng một khoảng khắc, mỗi tâm đều có các duyên sinh khởi riêng và đảm nhận chức năng riêng của nó. Tâm quả là quả của nghiệp bất thiện hay nghiệp thiện đã tạo trong quá khứ. Thích hay không thích sau tâm quả là bất thiện pháp. Cần biết rằng, tâm bất thiện sinh khởi sẽ càng tích

lũy thêm bất thiện, và điều đó sẽ dẫn đến càng nhiều bất thiện pháp trong tương lai.

Chúng ta thường không biết tại lúc nào là tâm quả và lúc nào là tâm bất thiện, vì chúng ta cho các cảm thọ về đối tượng đang kinh nghiệm quá quan trọng. Cảm thọ hỷ đi kèm với tâm tham cần và cảm thọ ưu đi kèm với tâm sân cần có thể mạnh đến mức ta hoàn toàn bị cuốn theo các cảm thọ ấy. Vì vậy chúng ta không thể thấy mọi thứ như chúng là.

Một phần của cuộc đời chúng ta diễn ra trong việc tiếp nhận các kết quả dễ chịu và khó chịu, một phần khác là tạo thêm các tâm thiện và bất thiện thúc đẩy các việc làm thiện và bất thiện. Những việc làm này làm duyên cho cuộc sống tương lai, chúng tạo duyên cho kết quả sẽ nhận được trong tương lai. Hiểu biết hơn về tâm quả, kết quả của những việc làm của chính mình, sẽ giúp ta thêm kiên nhẫn khi các kết quả khó chịu xảy ra trong cuộc đời. Ta sẽ không trách cứ người khác về những quả khó chịu mà mình nhận được, bởi vì nghiệp là nguyên nhân thực sự của quả. Chúng ta sẽ bớt làm nô lệ cho các cảm thọ liên quan đến quả khi biết các tâm khác nhau sinh khởi tại những khoảnh khắc khác nhau.

Như vậy, Đức Phật đã chứng tỏ lòng từ bi lớn lao của Ngài khi dạy mọi người hiểu được thực tại, qua việc dạy Giáo pháp cho họ.



## CHƯƠNG 4

### CÁC VIỆC THIỆN

Đức Phật giúp mọi người hiểu biết đúng về thiện pháp và bất thiện pháp; Ngài đã giúp họ bằng cách dạy họ Giáo pháp; Giáo pháp vượt lên trên tất cả các món quà khác, vì món quà ích lợi nhất mà ta có thể tặng người khác là giúp họ phát triển hiểu biết đúng để họ có được cuộc sống thiện hơn. Bằng cách ấy họ sẽ có thêm hạnh phúc.

Trong *Tăng chi bộ kinh (Quyển II, Chương IV, Số 2)* chúng ta đọc rằng không dễ gì trả ơn cha mẹ vì những gì họ đã làm cho chúng ta:

Có hai hạng người, này các Tỳ kheo, ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và Cha. Nếu một bên vai công mẹ, này các Tỳ kheo, một bên vai công cha, làm vậy suốt một trăm năm, cho đến trăm tuổi; nếu đấm bóp, thoa xức, tắm rửa, xoa gôi, và dầu tại đây, mẹ cha có vãi tiểu tiện đại tiện, như vậy, này các Tỳ kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Hơn nữa, này các Tỳ kheo, nếu có an trí cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực,

trên quả đất lớn với bảy báu này, như vậy, này các Tỳ kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì có sao? Vì rằng, này các Tỳ kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi nấng, nuôi dưỡng chúng lớn, đưa chúng vào cuộc đời này.

Nhưng này các Tỳ kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến khích, an trú, hướng dẫn các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới ; đối với mẹ cha tham lam, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỳ kheo, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha.

Trong bài kinh này, Đức Phật đã chỉ ra tầm quan trọng của việc giúp người khác có hiểu biết đúng về sự phát triển thiện pháp; Ngài giải thích rằng đó là cách để trả ơn cha mẹ. Việc giúp cha mẹ có lòng tin được nói đến trước. Tuy nhiên *“lòng tin”* không có nghĩa là *“tin ở một người”*. Đức Phật không muốn mọi người làm việc thiện vì vâng lời Ngài hay tuân theo một luật lệ nhất định nào đó. Tin (hay tín) có nghĩa là tin vào thiện pháp, tin việc tích lũy thiện pháp là lợi lạc. Vì thế, mỗi khi có thiện pháp thì sẽ có tín. Sau tín, bài kinh nói trên đề cập đến *“giới”* và tiếp theo là *“bố thí”*. Trí tuệ hay chánh kiến được nói đến sau cùng.

Nghiệp thiện (kusala kamma) được giải thích theo các cách khác nhau trong bài kinh đó, bố thí (dāna) luôn được nhắc đến trước tiên, trì giới (sīla) được đề cập tiếp theo và cuối cùng là sự phát triển tâm trí (bhāvanā). Có nhiều cách phát triển thiện pháp và hiểu về những cách thức



này tạo duyên cho việc thực hiện chúng. Trí tuệ (paññā) là yếu tố hàng đầu tạo duyên cho việc loại trừ bất thiện pháp và phát triển thiện pháp. Có thể có bố thí, trì giới mà không có trí tuệ, nhưng khi có trí tuệ, bố thí và trì giới sẽ ở mức độ thiện cao hơn. Sẽ không thể có sự phát triển tâm trí (bhāvanā) mà không có trí tuệ. Trí tuệ là yếu tố tiên quyết cho sự phát triển tâm trí, mặt khác trí tuệ được phát triển thông qua sự phát triển tâm trí.

Trí tuệ hiểu mọi thứ như chúng là sẽ giúp mọi người có được một cuộc sống tốt đẹp hơn. Có nhiều mức độ trí tuệ. Khi trí tuệ được phát triển, phiền não sẽ được loại bỏ tương ứng và mọi người sẽ tìm thấy sự bình an trong tâm. Thật lợi lạc khi phát triển hiểu biết đúng về thiện là thiện và bất thiện là bất thiện, cũng như giúp người khác cùng phát triển hiểu biết này.

Tất cả những tâm bất thiện (akusala citta) đều được tạo bởi vô minh hay si (moha). Có những loại tâm bất thiện khác nhau. Một số tâm bất thiện chỉ bắt rễ từ si. Nhưng có cả tâm bất thiện bắt rễ từ si và tham (lobha). Tham là sự dính mắc, vị kỷ hay tham lam. Ngoài ra có cả tâm bất thiện bắt rễ từ si và sân (dosa). Sân là khó chịu, ác ý hay giận dữ. Các việc làm bất thiện được thúc đẩy bởi các tâm bất thiện.

Khi có tâm thiện (kusala citta) thì không có tham, sân hay si sinh khởi cùng với tâm. Các việc làm thiện được bắt nguồn từ tâm thiện. Khi chúng ta bố thí, trì giới hay phát triển tâm trí thì không có tham, sân hay si sinh khởi cùng tâm thiện, tâm tạo nên các việc làm thiện. Rất lợi ích

khi biết thêm về bố thí, trì giới hay phát triển tâm trí để có một cuộc sống thiện hơn.

Một cách phát triển thiện pháp là bố thí (dāna). Bố thí là cho những thứ cần thiết cho người khác, chẳng hạn, cho thức ăn, quần áo hay tiền bạc cho những người thiếu thốn. Bố thí thực sự là một cách để xóa bỏ phiền não: ở những giây phút ấy, ta nghĩ về người khác, ta không có suy nghĩ vị kỷ. Khi có sự đại lượng, sẽ không có tham, sân hay si.

Bố thí với hiểu biết đúng rằng bố thí là nghiệp thiện thì có nhiều thiện pháp hơn là bố thí mà không có hiểu biết như vậy. Những người bố thí với hiểu biết rằng hành động thiện ấy là một cách làm giảm bớt tính vị kỷ sẽ có thêm động lực để tiếp tục phát triển thiện pháp. Chúng ta có thể cho rằng suy xét về sự tích lũy thiện pháp cho bản thân mình là một thái độ vị kỷ. Tuy nhiên đó không phải là vị kỷ. Hiểu biết đúng về cách phát triển thiện pháp sẽ tạo duyên cho tâm thiện sinh khởi thường xuyên hơn, và điều này mang lại ích lợi cho tất cả mọi người. Tham, sân, si bị diệt trừ cũng mang lại lợi ích cho người khác. Sống với những người không có tính vị kỷ và không hay giận dữ sẽ dễ chịu hơn là với những người ích kỷ hoặc cáu kỉnh.

Có nhiều mức độ trí tuệ. Khi trí tuệ được phát triển cao hơn, chúng ta hiểu rằng không phải là “ta” đang làm việc thiện, mà chỉ là những tâm (citta) được tạo duyên bởi các tích lũy thiện pháp trong quá khứ. Vì vậy không có lý do để tự hào hay ngã mạn. Thiện pháp sẽ được tiếp tục tích lũy qua sự phát triển trí tuệ - một hiện tượng tinh thần (danh) và không phải là “ta”.

Trẻ em ở Thái Lan thường được dạy cúng dường đặt bát cho chư tăng và vì vậy chúng tích lũy thiện pháp. Người Thái gọi việc làm việc thiện là “*thăm bun*”. Việc trẻ em được học làm việc thiện từ tuổi còn rất nhỏ sẽ làm duyên cho chúng tiếp tục phát triển lòng đại lượng khi lớn lên.

Khi ai đó cúng dường vật thực cho chư tăng, trước hết người cúng dường (thí chủ) sẽ được hưởng lợi từ thiện nghiệp đó; các nhà sư đã cho người ấy cơ hội để phát triển thiện pháp. Các nhà sư không cần phải cảm ơn thí chủ về món cúng dường; họ nói những lời chúc phúc để bày tỏ sự hoan hỷ trước việc làm thiện của thí chủ. Ban đầu chúng ta có thể thấy lạ khi các nhà sư không cảm ơn mọi người, nhưng nếu hiểu rõ hơn về cách thiện pháp được phát triển, chúng ta sẽ nhìn nhận các nét văn hóa này dưới một ánh sáng khác.

Ngay cả khi không cho đi cái gì đó, chúng ta vẫn có cơ hội phát triển thiện pháp bằng cách tán thưởng việc làm thiện của người khác: ở thời điểm đó không có tham, sân hay si. Tán thưởng việc thiện của người khác là một nghiệp thiện, cũng thuộc về bố thí. Tán thưởng việc làm tốt của một người khác sẽ mang lại lợi ích cho tất cả mọi người. Nó mang lại sự chung sống hòa hợp trong xã hội.

Phương thức thứ ba của nghiệp thiện thuộc bố thí là cho người khác- dù họ ở trên thế giới này hay cõi khác- cơ hội để tán thưởng những việc làm thiện của chúng ta, để nhờ đó họ cũng có thiện tâm. Bằng cách thực hiện thiện pháp, chúng ta cũng có thể giúp người khác thực

hiện thiện pháp. Chúng ta thường xúc động và hứng khởi khi thấy người khác chăm sóc cha mẹ già hay thấy mọi người nghiên cứu và giảng pháp. Chúng ta cần noi gương Đức Phật. Chúng ta nên luôn suy nghĩ tìm cách có thể giúp người khác phát triển thiện pháp. Nghiệp thiện là một phương tiện để tiêu diệt phiền não. Ở mỗi khoảnh khắc, luôn có cơ hội để phát triển thiện pháp. Khi phát triển trí tuệ hơn, chúng ta sẽ không bỏ lỡ cơ hội cho thiện pháp, bởi vì kiếp người rất ngắn ngủi.

Có ba phương thức thực hiện nghiệp thiện thuộc về giới (sīla). Phương thức thứ nhất là trì giới. Người cư sĩ tại gia có năm giới phải giữ. Đó là:

1. Tránh xa sự sát sinh
2. Tránh xa sự trộm cắp
3. Tránh xa sự tà dâm
4. Tránh xa sự nói dối
5. Tránh xa sự uống rượu và dùng các chất say

Chúng ta có thể giữ giới chỉ vì phải tuân theo các quy tắc mà không nghĩ đến lý do vì sao cần giữ giới. Giữ giới là nghiệp thiện, nhưng mức độ của thiện pháp sẽ không cao nếu không có hiểu biết đúng. Chúng ta giữ giới với trí tuệ khi hiểu rằng ta đang thanh lọc mình khỏi những bất thiện pháp khi giữ giới.

Việc giết một chúng sinh là nghiệp bất thiện. Chúng ta có thể bán khoản liệu đôi khi vẫn cần thiết phải sát sinh không. Liệu ta có nên sát sinh khi gặp chiến tranh hay giết sâu bọ để bảo vệ mùa màng, giết muỗi để bảo vệ sức khỏe? Đức Phật biết rằng chừng nào mọi người vẫn

sống trên thế giới này, họ vẫn có nhiều lý do để phạm giới. Ngài biết rằng rất khó để giữ tất cả các giới và chúng ta không thể học giữ tất cả các giới chỉ trong một ngày. Tuy nhiên, thông qua hiểu biết đúng, chúng ta có thể dần dần học giữ giới. Giới điều không nói rằng *“bạn không được giết”*. Các giới không được thể hiện như những lời răn, mà chúng được diễn đạt như sau: *“Con xin cố ý tránh xa sự sát sinh”*.

Đức Phật chỉ ra điều gì là thiện và điều gì là bất thiện để mọi người có thể tìm được con đường tới sự an bình thực sự. Chính trí tuệ hay chánh kiến (paññā) có thể giúp mọi người giữ giới. Nếu không có trí tuệ, họ sẽ dễ dàng phạm giới khi sự quyến rũ trở nên mạnh mẽ hay ở trong tình huống khó giữ giới. Khi trí tuệ phát triển hơn, trí tuệ sẽ tạo duyên cho việc giữ giới thường xuyên hơn. Có thể thấy từ kinh nghiệm bản thân rằng, phạm giới thường do tham, sân và si. Khi hiểu việc giữ giới là cách để loại bỏ phiền não, chúng ta sẽ tránh ngay cả việc giết con muỗi và con kiến. Chúng ta luôn tích lũy sự sân hận khi có ý định sát sinh, dù chỉ là một con côn trùng rất nhỏ. Cần phải thấy rằng, chúng ta tích lũy bất thiện pháp khi giết chúng sinh khác, cho dù đó là con người hay con vật. Song không thể bắt những người khác cũng giữ giới không sát sinh.

Cố ý tránh xa sự sát sinh là một dạng bố thí, đó là món quà cuộc sống, loại bố thí cao nhất mà chúng ta có thể làm. Việc phân loại thiện pháp thuộc bố thí và trì giới không cứng nhắc. Các thực tại được phân chia theo các khía cạnh khác nhau. Đối với việc dùng các chất gây

nghiệp, mọi người cần phải tự tìm hiểu xem có bao nhiêu nghiệp bất thiện đã được tích lũy theo cách này. Dù chỉ có một chút dính mắc nhẹ thì chúng ta vẫn đang tích lũy bất thiện pháp, và nó sẽ có hại trong tương lai. Khi sự dính mắc đủ mạnh, nó sẽ xuất hiện dưới dạng thân nghiệp và khẩu nghiệp. Kể cả khi chỉ dùng một chút rượu vẫn có thể khiến chúng ta có thêm tham lam, giận dữ và vô minh. Nó có thể tạo ra hiệu ứng khiến mọi người thường không nhận ra những gì họ đang làm và không thể hay biết về các thực tại của giây phút hiện tại. Trí tuệ sẽ khiến chúng ta uống ít hơn, dần dần đến việc ngừng uống hoàn toàn. Chúng ta không phải ép mình không uống mà chỉ mất đi thú vị đối với việc uống rượu vì ta thấy ra sự bất lợi của nó. Bằng cách ấy, việc giữ giới không uống rượu sẽ trở thành bản chất tự nhiên của chúng ta. Người phát triển trí tuệ tới giai đoạn giác ngộ thứ nhất, tức vị thánh Tu đà hoàn (Sotāpanna), sẽ không bao giờ phạm năm giới nữa, đối với vị ấy việc giữ giới đã trở thành tự nhiên.

Phương thức thứ hai của nghiệp thiện thuộc về giới là tỏ lòng kính trọng tới những người đáng kính trọng. Không cần phải thể hiện sự kính trọng theo một văn hóa cụ thể nào; lòng tôn kính mà ta có đối với ai đó là quan trọng hơn. Điều này giúp chúng ta có thái độ khiêm nhường đối với người đáng được kính trọng. Cách mọi người thể hiện sự kính trọng tùy thuộc vào tập tục của đất nước mà họ sinh sống hay thói quen đã tích lũy. Ở Thái Lan, mọi người thể hiện sự kính trọng tới các vị tỳ kheo, người thầy và người già theo cách khác với người phương Tây. Ở một số nước, sự tôn trọng đối với người

khác được thể hiện đơn thuần qua cách xưng hô lịch thiệp với những người ấy.

Sự lịch thiệp tới từ trong tâm là nghiệp thiện; tại giây phút đó không có tham, sân và si. Việc thể hiện sự kính trọng tới các vị sư, các vị thầy và người già là nghiệp thiện. Ở Thái Lan, mọi người thể hiện sự kính trọng của mình đối với tổ tiên; họ thể hiện lòng biết ơn đối với những phẩm chất tốt đẹp của tổ tiên. Đó là nghiệp thiện, dù cho tổ tiên của họ có thể thấy được mọi người đang thể hiện sự kính trọng tới họ hay không. Chúng ta không thể biết tổ tiên của mình đã tái sinh ở cõi nào, ở cõi người hay cõi khác, nơi họ có thể nhìn thấy mọi người đang bày tỏ sự tôn kính tới họ. Nghĩ về tổ tiên với lòng biết ơn là thiện pháp.

Cần luôn tìm hiểu xem liệu có tâm thiện và tâm bất thiện đang thúc đẩy các việc làm của chúng ta, để hiểu được ý nghĩa của việc làm ấy. Khi đó chúng ta sẽ hiểu và tán thưởng nhiều tập tục của người Thái và sẽ không dễ dàng phán xét sai lầm rằng đó là mê tín dị đoan. Cũng cần hiểu hơn việc đánh lễ tượng Phật theo cách tương tự như vậy. Đó không phải là tôn kính một hình ảnh nào đó; thực chất, đó là một nghiệp thiện khi chúng ta nghĩ về những phẩm chất tuyệt vời của Đức Phật: Trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ bi của Ngài. Chúng ta không đánh lễ Đức Phật ở trên trời, bởi vì Đức Phật không ở trên trời hay ở bất kỳ cõi nào; Ngài đã tịch diệt hoàn toàn. Biết ơn Đức Phật và đi theo con đường Ngài đã tìm ra là thiện pháp. Chúng ta sẽ bày tỏ sự tôn kính đối với Đức Phật

như thế nào còn tùy thuộc vào xu hướng mà mình đã tích lũy.

Phương thức thứ ba thực hiện nghiệp thiện thuộc về giới là giúp đỡ người khác bằng lời nói và việc làm. Việc giúp đỡ người khác sẽ ở mức độ thiện pháp cao hơn nếu hiểu rằng giúp đỡ là thiện nghiệp, đó là cách để giảm bớt lòng vị kỷ và các phiền não khác. Điều ấy sẽ khuyến khích chúng ta làm thêm nhiều việc thiện; ta sẽ thiết lập giới hơn nữa. Như thế sẽ có thêm thiện pháp nhờ việc giữ giới với hiểu biết.

Thực hiện các nghĩa vụ của mình thì không phải luôn luôn là nghiệp thiện: mọi người có thể thực hiện trách nhiệm của mình bởi vì họ đã được trả tiền cho công việc ấy. Chẳng hạn, một người thầy giáo dạy học trò của mình và bác sĩ thì chăm sóc bệnh nhân bởi vì đó là công việc của họ. Tuy nhiên, họ có thể phát triển thiện pháp nếu họ thực hiện trách nhiệm của mình với từ tâm.

Trí tuệ tạo duyên để chúng ta thực hiện các nghiệp thiện, không kể nghĩa vụ của mình là gì. Thiện pháp có thể được phát triển bất cứ khi nào chúng ta ở cùng người khác, khi chúng ta nói hay lắng nghe họ.

Giúp người khác chỉ với lời nói và việc làm tốt đẹp thì chưa đủ. Khi đúng lúc, chúng ta cần giúp người khác theo cách hiệu quả và sâu sắc hơn, đó là giúp họ hiểu họ là ai, tại sao họ lại ở trên thế giới này và mục đích cuộc sống của họ trên thế giới này là gì. Cách giúp đỡ như vậy nằm trong bhāvanā hay sự phát triển tâm trí.



## CHƯƠNG 5

# PHÁT TRIỂN TÂM TRÍ

### (BHĀVANĀ)

Đức Phật nói rằng chúng ta cần liễu ngộ sự vô thường của tất cả các pháp. Tất cả mọi người đều phải chịu sinh, già, bệnh, tử. Vạn vật đều thay đổi. Những gì chúng ta đang hưởng thụ hôm nay có thể thay đổi vào ngày mai. Nhiều người không muốn đổi mặt với sự thật ấy; họ quá dính mắc vào những thứ dễ chịu mà họ tận hưởng qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Họ không nhận ra rằng những thứ đó không phải là hạnh phúc thực sự.

Đức Phật chữa vô minh của mọi người bằng cách giúp họ hiểu biết đúng về cuộc đời của mình; Ngài dạy họ Giáo pháp. Đức Phật dạy nhiều cách khác nhau để phát triển thiện pháp như bố thí (dāna), trì giới (sīla) hay phát triển tâm trí (bhāvanā). Bhāvanā hay phát triển tâm trí là một loại thiện pháp ở mức độ cao hơn, bởi vì trí tuệ (paññā) được phát triển thông qua bhāvanā.

Chúng ta có thể phân vân liệu trí tuệ có cần thiết hay không. Câu trả lời là, chỉ có hiểu mọi thứ như chúng là

mới có thể tận diệt được vô minh. Do vô minh mà mọi người cho những pháp bất thiện là thiện. Vô minh tạo nên khổ đau. Đức Phật luôn giúp mọi người hiểu biết đúng về các tâm khác nhau của họ. Ngài giải thích tâm thiện và tâm bất thiện là gì để mọi người có thể phát triển thêm thiện pháp.

Chúng ta có thể kiểm chứng qua chính cuộc đời mình rằng Đức Phật dạy chân lý. Giáo pháp của Ngài không chỉ là chân lý đối với các Phật tử mà còn đối với tất cả mọi người, bất kể chủng tộc, quốc tịch hay tôn giáo mà họ đang theo đuổi. Sự dính mắc hay tham lam (lobha), sân hay giận dữ (dosa) và si (moha) đều là chung với tất cả mọi người, không chỉ riêng Phật tử. **Chẳng phải mọi người đều cần diệt trừ tham, sân và si ư?**

Mọi người không phải lúc nào cũng nhận ra rằng tham, sân và si dẫn đến khổ đau. Họ có thể nhận ra sự bất thiện khi nó thô tháo, nhưng không nhận ra khi nó vi tế hơn. Chẳng hạn, họ biết rằng tâm là bất thiện khi có tham rất thô như tham lam hay dục vọng, nhưng họ không nhận ra tham khi nó vi tế hơn, như sự dính mắc đối với những thứ đẹp đẽ hay người thân. Tại sao dính mắc với thân quyến và bạn bè lại là bất thiện? Đúng là chúng ta hẳn có tâm tham, nhưng cần phải nhận ra rằng sự dính mắc khác với tâm từ trong sáng (mettā). Khi ta nghĩ rằng mình đang có tâm từ trong sáng, cũng vẫn có thể có những khoảnh khắc của sự dính mắc. Dính mắc không phải là thiện; sớm hay muộn nó cũng mang đến khổ đau. Mặc dù mọi người không muốn công nhận sự thật này, một ngày nào đó, họ sẽ kinh nghiệm rằng tham mang đến bất hạnh. Bởi cái chết, chúng ta sẽ mất những

người gần gũi yêu thương. Và khi bệnh tật hay tuổi già tác động lên khả năng ngũ quan, chúng ta không còn có thể hưởng thụ những thứ đẹp đẽ qua mắt và tai nữa.

Nếu không hiểu đúng về các thực tại trong cuộc sống, chúng ta sẽ không biết làm thế nào để chịu đựng sự mất mát người thân yêu. Chúng ta đọc trong *Kinh Phật tự thuyết – Udāna (Chương VIII, Phẩm Pāṭaligāmiya, số 8)* rằng khi Đức Phật ngự gần Sāvattihī, tại Đông Viên, Lộc Mẫu giảng đường, Visākhā đã đến gặp Ngài. Visākhā đã mất người cháu gái, đến gặp Đức Phật trong bộ quần áo và đầu tóc ước sũng. Đức Phật đã nói:

“Này Visākhā, Vì sao Bà đến đây với áo ước dẫm, với tóc ước dẫm, vào lúc quá sớm như vậy?”

“Bạch Thế tôn, đứa cháu khả ái dễ thương của con đã mệnh chung. Cho nên con, với áo ước dẫm, tóc ước dẫm, con đến đây sáng sớm như vậy.”

“Này Visākhā, Bà có muốn tất cả người ở Sāvattihī là con và là cháu của Bà không?”

“Bạch Thế tôn, con muốn”

“Nhưng này Visākhā, có bao nhiêu người ở Sāvattihī mạng chung hàng ngày?”

“Bạch Thế tôn, có mười người, hay là chín, tám, bảy, sáu, năm, bốn, ba, hai; hoặc có thể một người chết ở Sāvattihī mỗi ngày. Ở Sāvattihī không ngày nào không có người chết, thưa Thế tôn”

“Bà nghĩ thế nào, này Visākhā? Như vậy Bà có khi nào khỏi bị quần áo ước, đầu tóc ước không?”

“Thưa không, bạch Thế tôn! Thật là vừa đủ cho con, bạch Thế tôn, số con cháu như vậy là quá nhiều”

“Này Visākhā, những ai có một trăm người thân yêu, những người ấy có trăm sự đau khổ! Những ai có chín mươi, tám mươi... ba mươi, hai mươi người thân yêu, những ai có mười... có một người thân yêu, những người ấy có một sự đau khổ. Những ai không có người thân yêu, người ấy không có đau khổ. Ta nói rằng họ là người không có sầu muộn, không có tham đắm, không có ưu não”

Những người thấy được việc bị nô lệ cho sự dính mắc với con người và những thứ xung quanh mình là bất thiện đều muốn phát triển thêm hiểu biết về các thực tại bằng cách phát triển tâm trí, *bhāvanā*. Nghiên cứu Giáo lý của Đức Phật và giảng giải Giáo lý cho người khác là thiện nghiệp nằm trong *bhāvanā*. Khi nghiên cứu Giáo lý, trí tuệ sẽ được phát triển. Nếu muốn hiểu những gì Đức Phật dạy, nhất thiết phải tìm đọc kinh sách đã được lưu truyền cho chúng ta đến ngày hôm nay trong “*Tam tạng (Tipiṭaka)*”, bao gồm: *Tạng Luật, Tạng Kinh và Tạng Vi diệu pháp (Abhidhammā)*. Tuy nhiên, chỉ nghiên cứu thôi vẫn chưa đủ. Cần phải kinh nghiệm sự thực của Giáo pháp trong cuộc sống hàng ngày. Chỉ khi đó chúng ta mới biết mọi thứ như chúng thực sự là. Giảng dạy Giáo pháp cho người khác là thiện nghiệp ở mức độ cao. Bằng cách ấy, chúng ta sẽ không chỉ giúp người khác có thêm hiểu biết về cuộc đời của họ mà còn giúp bản thân mình phát triển thêm hiểu biết. Dạy Giáo pháp là cách giúp đỡ người khác phát triển thiện pháp và diệt trừ bất thiện pháp hiệu quả nhất.

Một phương thức khác của thiền nghiệp nằm trong bhāvanā là phát triển sự an tịnh hay “*Samatha bhāvanā*”. Trong Samatha, có những đề mục thiền cụ thể tạo duyên cho sự an tịnh, sự tự do tạm thời khỏi tham, sân và si. Chúng ta cần phải có hiểu biết đúng về đề mục thiền và cách đạt được sự an tịnh. Khi Samatha đã phát triển đến mức độ cao thì có thể đạt tới các *tầng thiền (Jhāna)*. Tuy nhiên, việc đắc thiền vô cùng khó khăn và ta cần tích lũy đủ nhân duyên mới có thể đạt được điều ấy. Khi tâm (citta) là tâm thiền (jhānacitta) thì sẽ không có tham, sân và si. Tâm thiền là tâm thiện ở mức độ cao. Đắc thiền không phải là trạng thái khác thường có được khi dùng một số loại ma túy. Những người sử dụng ma túy muốn đạt được mục đích mong muốn một cách dễ dàng, hành động của họ bị thúc đẩy bởi tâm tham. Những người vun bồi Samatha có mong muốn chân thành để thanh lọc mình khỏi tham, sân và si; họ không tìm kiếm những kinh nghiệm ngây ngất hay mang tính giật gân.

Samatha có thể làm trong sạch tâm, nhưng nó không thể tận diệt được phiền não ngủ ngầm. Khi tâm không phải là tâm thiền thì tham, sân và si chắc chắn vẫn lại sinh khởi. Những người vun bồi Samatha không thể xóa bỏ niềm tin vào bản ngã, và chừng nào vẫn còn ý niệm về “*ngã*”, chừng đó phiền não không thể được tận diệt. Sự dính mắc vào ý niệm về ngã chỉ có thể bị tận diệt thông qua vipassanā. “*Vipassanā*” hay “*minh sát*” là một phương thức khác của thiền nghiệp nằm trong bhāvanā. Thông qua sự phát triển Vipassanā, vô minh về các thực tại sẽ bị diệt trừ. Ta có thể học thấy mọi thứ như chúng là bằng cách hay biết khi thấy, nghe, ngửi, nếm, khi tiếp

nhận tác động trên thân căn hoặc khi suy nghĩ. Khi kinh nghiệm rằng tất cả mọi thứ trong và xung quanh chúng ta chỉ là các hiện tượng tinh thần hay *danh* (*nāma*) và hiện tượng vật chất hay *sắc* (*rūpa*) sinh rồi diệt, chúng ta sẽ bớt coi chúng là ta, là ngã.

Lý do gì khiến tất cả chúng ta luôn có xu hướng dính mắc vào một bản ngã? Lý do là vì vô minh, chúng ta không biết mọi thứ như chúng là. Khi nghe một âm thanh, chúng ta vô minh về các hiện tượng khác nhau đang sinh khởi trong khoảnh khắc nghe âm thanh đó. Chúng ta nghĩ rằng có ai đó đang nghe. Tuy nhiên, không có ai đang nghe cả; đó chỉ là một tâm (*citta*) nghe âm thanh. Tâm là *danh* (*nama*), là một thực tại kinh nghiệm cái gì đó. Tâm nghe thì kinh nghiệm âm thanh. Bản thân âm thanh không kinh nghiệm gì cả, nó là *sắc* (*rupa*). *Sắc* là thực tại không kinh nghiệm cái gì cả. Âm thanh và nhĩ căn là nhân duyên cho cái nghe xảy ra. Nhĩ căn cũng là *sắc*. Chúng ta có thể băn khoăn liệu có đúng nhĩ căn không kinh nghiệm cái gì không. Nhĩ căn chỉ là một loại *sắc* trong tai có khả năng tiếp nhận âm thanh, nhưng bản thân nó không kinh nghiệm âm thanh. Nó chỉ là một duyên cho *danh* kinh nghiệm âm thanh. Mỗi tâm có những duyên riêng khiến nó sinh khởi. Cái thấy được tạo duyên bởi nhãn căn là *sắc* và đối tượng thị giác cũng là *sắc*. Không có cái ngã hay người nào làm các chức năng khác nhau như thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp nhận dấu ấn qua thân căn hay suy nghĩ. Đó là các *danh* khác nhau, mỗi một *danh* đều sinh khởi bởi những duyên riêng của nó.

Chúng ta đọc trong *Đại kinh đoạn tận ái* (*Trung bộ kinh Tập I, số 38*) rằng Đức Phật, trong khi ngụ ở Sāvattthī, tại

Động Jeta, đã nói với tỳ kheo Sati - người hiểu sai về Giáo lý của Đức Phật. Tỳ kheo Sati đã hiểu Đức Phật dạy rằng, các thức là trường tồn và rằng vẫn là một thức ấy nói, cảm thọ và kinh nghiệm quả của những nghiệp tốt hay xấu. Một số vị tỳ kheo đã nghe thấy tà kiến của Sati. Sau khi đã giải thích cho Sati nhưng không thành công, họ đã nói cho Đức Phật về việc này. Đức Phật đã gọi Sati đến và nói:

“Này Sati, có thật chẳng, Ông khởi lên ác tà kiến như sau: "Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác?"”

“Thật sự là vậy, bạch Thế Tôn. Theo như con hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác”

“Này Sati, thế nào là thức ấy?”

“Bạch Thế Tôn, chính thức ấy nói, cảm thọ, kinh nghiệm chỗ này, chỗ kia, kết quả các hành động thiện ác”

“Này kẻ mê mờ kia, vì ai mà Ông lại hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy? Này kẻ mê mờ kia, có phải chẳng, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói là thức do duyên khởi, không có duyên, thì thức không hiện khởi? Và này kẻ mê mờ kia, không những Ông xuyên tạc Ta, vì Ông đã tự chấp thủ sai lạc, Ông còn tự phá hoại Ông và tạo nên nhiều tổn đức. Này kẻ mê mờ kia, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho Ông”

...Rồi Thế Tôn gọi các Tỳ kheo và nói:

“Chư Tỳ kheo, các Ông có hiểu pháp Ta thuyết giảng giống như Tỳ kheo Sati, con của người đánh

cá này, không những đã xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, mà còn tự phá hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức?”

“Bạch Thế Tôn, không. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi, không có duyên, thức không hiện khởi”

“Lành thay, chư Tỳ kheo, lành thay, chư Tỳ kheo, các Ông hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy! Chư Tỳ kheo, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi. Không có duyên, thức không hiện khởi. Nhưng Tỳ kheo Chánh niệm, con của người đánh cá, không những xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, còn tự phá hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho kẻ mê mờ ấy”

“.... Nay các Tỳ kheo, do duyên mà thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên là tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức. Nay các Tỳ kheo, do duyên nào lửa sanh và lửa ấy có tên tùy theo duyên ấy: duyên củi, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa củi. Duyên vỏ gỗ bào, lửa sanh, lửa ấy gọi là vỏ bào. Duyên cỏ, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa cỏ. Duyên phân bò, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa phân bò. Duyên trấu, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa trấu. Duyên đồng rác, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa đồng rác. Cũng vậy, nay các Tỳ kheo, do duyên, thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy...”



Suy nghĩ về các loại danh và sắc khác nhau và những duyên cho chúng sinh khởi sẽ giúp chúng ta hiểu biết đúng về chúng. Tuy nhiên, điều này không giống với kinh nghiệm trực tiếp về chân lý. Chúng ta sẽ hiểu danh và sắc thực sự là gì khi kinh nghiệm trực tiếp các đặc tính khác nhau của danh và sắc khi chúng sinh khởi lần lượt tại một thời điểm thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Danh và sắc sinh diệt nhanh đến mức ta không nhận ra có các danh và sắc khác nhau. Chẳng hạn, chỉ tiếp nhận âm thanh là một khoảnh khắc khác với cái thích hay không thích âm thanh. Ta thường có xu hướng thấy việc thích hay không thích đối tượng mà ta kinh nghiệm quan trọng đến mức ta không nhận biết các đặc tính của danh và sắc xuất hiện tại thời điểm đó. Vì vậy chúng ta không thấy được mọi thứ như chúng là; chúng ta coi thích hay không thích là ta. Thích và không thích chỉ là danh sinh khởi bởi nhân duyên; thích và không thích do tích lũy của mỗi người. Có những duyên riêng cho sự sinh khởi của mỗi tâm; không ai có thể làm cho một loại tâm nào sinh khởi tại giây phút này hay giây phút kia.

Chúng ta không chỉ coi tâm là ta mà còn coi thân là ta. Tuy nhiên, thân bao gồm không gì khác ngoài các sắc pháp sinh và diệt. Có nhiều loại sắc khác nhau. Sắc có thể được kinh nghiệm thông qua thân căn bao gồm cứng, mềm, nóng, lạnh, chuyển động và co giãn. Tất cả các sắc này đều có thể được kinh nghiệm trực tiếp thông qua thân căn mà không cần phải suy nghĩ về chúng hay đặt tên cho chúng. Hiểu biết trực tiếp về sắc bất cứ khi nào

chúng xuất hiện là cách duy nhất để biết rằng chúng là các sắc khác nhau, rằng không nên coi chúng là tự ngã.

Các đặc tính khác nhau của danh và sắc có thể được biết một thứ ở một thời điểm khi chúng xuất hiện thông qua ngũ căn và ý môn. Chừng nào không thấy chúng như chúng thật là, chúng ta sẽ coi chúng là ta. Chúng ta không quen hay biết về các hiện tượng của cuộc sống; chẳng hạn, chúng ta không quen hay biết về cái thấy. Thấy là một danh chỉ kinh nghiệm những gì xuất hiện qua nhãn căn, tức là đối tượng thị giác. Loại danh này là thực và vì vậy nó có thể được kinh nghiệm. Trước khi nghĩ về cái mà ta đã thấy, hẳn phải có khoảnh khắc chỉ kinh nghiệm về cái xuất hiện qua mắt, về đối tượng thị giác đó. Chúng ta vẫn thường chỉ chú ý đến đồ vật hay con người, ta nghĩ đến chúng sau khi đã có cái thấy và vì vậy ta hoàn toàn vô minh về danh - thứ chỉ kinh nghiệm đối tượng thị giác, hay danh thấy. Danh thấy thì hoàn toàn khác với loại danh thích hay không thích đối tượng, hay danh suy nghĩ về đối tượng ấy. Nếu không biết cái thấy là gì, chúng ta sẽ coi đó là ta. Cũng như vậy đối với cái nghe, cái nghe chỉ là sự tiếp nhận âm thanh. Khi cái nghe sinh khởi, chúng ta có thể tập hay biết về đặc tính của nó; nó có thể được biết là một loại danh, một thực tại chỉ nhận thức âm thanh qua tai. Dần dần chúng ta sẽ quen thuộc với đặc tính của nghe và khi đó ta sẽ biết rằng nó khác với suy nghĩ và với các loại danh khác. Ta sẽ học rằng nó khác với sắc. Như vậy chúng ta sẽ bớt xu hướng coi nó là ta.

Ta chỉ có thể hay biết một đặc tính của danh hoặc sắc tại mọi thời điểm. Chẳng hạn, khi nghe, có cả cái nghe và

âm thanh, nhưng ta không thể hay biết cái nghe và âm thanh cùng một lúc, vì mỗi tâm chỉ kinh nghiệm một đối tượng tại một thời điểm. Có thể có chánh niệm về âm thanh tại một khoảnh khắc và về cái nghe tại một khoảnh khắc khác, vì vậy chúng ta sẽ dần biết rằng các đặc tính của chúng là khác nhau.

Chỉ khi tập hay biết về danh hay sắc xuất hiện tại thời điểm hiện tại, ta mới thấy mọi thứ như chúng là. Suy nghĩ về danh và sắc, tự nhắc nhở về danh và sắc hay đặt tên các thực tại là danh và sắc vẫn chưa phải là kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Nếu chỉ nghĩ về danh và sắc mà không học cách kinh nghiệm đặc tính của chúng, ta sẽ vẫn tiếp tục dính mắc vào chúng và không thể nào xả bỏ được ý niệm về ngã. Không thể kiểm soát được đặc tính nào sẽ xuất hiện tại một thời điểm cụ thể. Chúng ta không thể thay đổi thực tại đã xuất hiện. Không nên nghĩ rằng nên có chánh niệm về cái nghe trước và sau đó là chánh niệm về suy nghĩ về cái đã được nghe. Những thực tại khác nhau sẽ xuất hiện tại các khoảnh khắc khác nhau và không có trật tự đặc biệt nào cần theo khi chánh niệm về các thực tại.

Lúc ban đầu chúng ta không thể biết sự sinh diệt của danh và sắc bằng kinh nghiệm trực tiếp. Ta chỉ cần tập hay biết bất kỳ đặc tính nào của danh và sắc đang hiển lộ. Chẳng hạn, khi có mùi sinh khởi, chúng ta không thể ngừng nghĩ được. Tại thời điểm đó, chúng ta có thể học hay biết đặc tính của cái nghĩ mà không cố gắng tạo ra nỗ lực nào đặc biệt. Không cần nghĩ về nó hay nhắc bản thân rằng đó là cái nghĩ hay đó là danh.

Rất quan trọng phải nhận thức rằng chánh niệm cũng là một loại danh, nó chỉ sinh khởi khi có đủ duyên thích hợp. Không có cái ngã nào đang chánh niệm hay có thể làm cho chánh niệm sinh khởi theo ý chí. Hiểu biết đúng về sự phát triển vipassanā là một nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi. Sau một khoảnh khắc chánh niệm, có thể là một thời gian dài không có chánh niệm, hoặc chỉ là những khoảnh khắc suy nghĩ về danh và sắc. Khi mới bắt đầu, không thể có nhiều chánh niệm, nhưng dù chỉ một khoảnh khắc chánh niệm ngăn ngừa cũng vô cùng lợi lạc, vì mức độ trí tuệ được phát triển thông qua kinh nghiệm trực tiếp còn cao hơn trí tuệ được phát triển thông qua suy nghĩ về các thực tại hay trí tuệ được phát triển trong Samatha. Vipassanā là một thiện nghiệp ở mức độ rất cao, vì Vipassanā đưa đến sự buông bỏ ý niệm về ngã và cuối cùng dẫn đến diệt trừ phiền não. Bớt tham, sân và si cũng sẽ là niềm hạnh phúc cho cả thế giới.

Trong *Tăng chi bộ kinh (Quyển 9, Chương II, Mục 10, Velama)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật khi ngự gần Sāvattī, tại Động Jeta, vườn ông Anāthapiṇḍika, đã nói với Anāthapiṇḍika về các mức độ thiện pháp khác nhau sẽ mang đến kết quả khác nhau tương ứng. Bồ thí cho Đức Phật và Tăng đoàn, quy y Phật, Pháp, Tăng là những nghiệp thiện ở mức độ cao, nhưng cũng có những nghiệp thiện ở mức độ cao hơn nữa.

Chúng ta đọc như sau:

... và có ai với tâm tịnh tín qui y Phật, Pháp và Tăng, và có ai với tâm tịnh tín chấp nhận học pháp, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ không đấm

say rượu men, rượu nấu... cho đến trong khi khoảnh khắc vắt sữa bò, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.

... Và có ai từ bỏ không sát sanh, ..., và ai tu tập từ tâm giải thoát, cho đến trong khi khoảnh khắc vắt sữa bò, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia

... và có ai dẫu chỉ trong một khoảnh khắc vắt sữa bò, tu tập từ tâm, và có ai dẫu chỉ trong một khoảnh khắc búng ngón tay, tu tập quán vô thường, bố thí này quả lớn hơn bố thí kia.

Nhận thức về vô thường chỉ được phát triển khi có khoảnh khắc chánh niệm về danh hay sắc. Chúng ta có thể ngạc nhiên rằng nhận thức về vô thường còn sinh nhiều hoa trái hơn các loại thiện pháp khác. Chính tuệ giác sẽ là cái chứng ngộ vô thường về danh và sắc, và loại trí tuệ này có thể thay đổi cuộc đời của chúng ta. Cuối cùng, nó sẽ tận diệt được tham, sân và si. Đến lúc nào đó, chúng ta sẽ phải rời bỏ thế giới này do tuổi già, bệnh tật hay tai nạn. Chẳng phải sẽ tốt hơn sao nếu ta rời bỏ thế giới này với sự hiểu biết về mọi thứ như chúng là? Như thế chẳng phải sẽ tốt hơn là rời khỏi thế giới này với tâm sân và sợ hãi?

## CHƯƠNG 6

### ĐỨC PHẬT

Trong các ngôi chùa Thái lan, chúng ta thấy mọi người đánh lễ tượng Phật bằng việc quỳ gối và chạm tay và đầu xuống sàn ba lần. Những người mới tới Thái Lan có thể băn khoăn kiểu đánh lễ như vậy là một cách cầu nguyện hay có ý nghĩa nào khác. Thực ra đó là cách các Phật tử ở Thái Lan bày tỏ niềm tin của họ vào “*Tam Bảo*”: Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Họ quy y Tam Bảo.

Ngôi Tam Bảo đầu tiên là Đức Phật. Khi mọi người quy y Đức Phật, họ nói câu tiếng Pāli như sau: “*Buddham saraṇaṃ gacchāmi*”, có nghĩa là “*Con xin quy Phật*”. Như vậy ý nghĩa của từ “*Phật*” là gì? Trong phần *Ý nghĩa tối thượng* (“*Paramatthajotikā*”, chú giải “*Tiểu tụng*”, *Khuddaka Nikāya*), phần chú giải “*Tam quy y*”, đã giải thích ý nghĩa của từ “*Đức Phật*” như sau:

... và lại có người hỏi, “*Buddha*”: Hiểu theo nghĩa nào đây? Ngài là người khai phá (*bujjhita*) ra chân đế, chính vì thế Ngài đã được giác ngộ (*buddha*).

Ngài là đấng giác ngộ (*bodhetā*) qua mọi thời đại, chính vì vậy Ngài đã được giác ngộ. Ngài được giác ngộ thông qua khả năng toàn tri, giác ngộ thông qua toàn kiến, được giác ngộ mà không do người nào chỉ đường dẫn lối, ...Ngài đã không vướng mắc những điều phiền não, chính vì thế Ngài đã được giác ngộ. Ngài đã bước đi trên thánh đạo (một con đường duy nhất), chính vì vậy Ngài đã được giác ngộ; chỉ mình Ngài đã khám phá ra toàn giác, chính vì vậy Ngài đã được giác ngộ;... Đức Phật: đây chẳng phải là tên do cha mẹ đặt cho...hồng danh “Buddha” Phật này chỉ mang ý nghĩa việc giải thoát chung cuộc, lại chính là cách mô tả thực tiễn nhất về những người đã đạt đến giác ngộ, Thế Tôn, cùng với chứng đắc của các Ngài về trí toàn giác, ngay tại gốc [thân cây] giác ngộ.

Đức Phật là người khám phá ra chân lý. Chân lý mà Đức Phật đã tự mình khám phá ra là gì? Chú giải Kinh Tiểu bộ đã viết “*Ngài được giác ngộ thông qua khả năng toàn tri, thông qua toàn kiến....*”. Ngài đã phát triển trí tuệ để thấy và kinh nghiệm sự thật của tất cả mọi thứ. Tất cả mọi thứ trong cuộc đời đều vô thường và vì vậy là bất toại nguyện. Mọi người đều khổ vì tuổi già, bệnh tật và cái chết. Mặc dù sự thật như vậy, mọi người vẫn tiếp tục bám víu vào mọi thứ ở trong và xung quanh mình. Vì vậy họ không thể thấy thực tại. Đức Phật đã hiểu thông qua kinh nghiệm trực tiếp rằng, mọi hiện tượng đều sinh và diệt ngay lập tức. Người không dính mắc vào bất cứ thứ gì.

Đối với chúng ta thì rất khó kinh nghiệm về sự thật vô thường. Danh và sắc luôn sinh và diệt, nhưng chúng ta

không thể có hiểu biết trực tiếp về vô thường nếu trí tuệ của chúng ta chưa được phát triển. Rất khó hay biết thường xuyên về thực tại khi chúng xuất hiện và nhận ra bản chất thật của chúng: chỉ là danh và sắc, các hiện tượng vô thường và vô ngã. Càng nhận ra việc thấy đúng bản chất của mọi thứ là khó khăn, chúng ta càng hiểu rằng mức độ trí tuệ của Đức Phật phải ở mức độ cao nhất.

Đức Phật dạy rằng mọi thứ trong cuộc sống đều là dukkha. Dukkha, theo nghĩa đen, là đau khổ hay bất hạnh. Tuy nhiên, kinh nghiệm sự thực về dukkha còn sâu sắc hơn nhiều cảm giác buồn hay sự quán chiếu về khổ. Đó là hiểu biết trực tiếp về tính chất vô thường của danh và sắc trong cuộc sống và nhận ra không có gì trong những hiện tượng này là hạnh phúc thực sự. Một số người có thể cho rằng, suy ngẫm về sự thật này đã là kinh nghiệm về khổ đế (chân lý về khổ). Tuy nhiên, chúng ta không có hiểu biết thực sự về chân lý này nếu chỉ đơn thuần nghĩ về nó. Khi Trí tuệ (paññā) đã phát triển đến mức độ thấy trực tiếp được sự sinh diệt của danh và sắc, chúng ta sẽ có thể chứng ngộ sự thực về khổ - dukkha. Khi ấy, chúng ta sẽ dần bớt dính mắc vào danh và sắc.

Trong *Đại kinh mãn nguyệt (Trung bộ kinh Tập III, số 109)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi Ngài ngự gần Sāvattthī, ở Lộc Mẫu Giảng đường tại Đông viên, đã hỏi các tỳ kheo:

“Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ kheo, sắc là thường hay vô thường?”

“Vô thường, bạch Thế Tôn”



“Những gì vô thường là khổ hay lạc?”

“Là khổ, bạch Thế Tôn”

“Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chẳng khi xem: "Cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

“Thưa không vậy, bạch Thế Tôn”

Đức Phật đã hỏi câu hỏi tượng tự đối với danh. Tất cả mọi thứ trong cuộc đời đều vô thường. Cả những gì ta gọi là hạnh phúc cũng vô thường, nó cũng chỉ là một hiện tượng danh sinh rồi diệt ngay lập tức. Làm sao cái sinh và diệt ngay khi nó sinh khởi lại có thể là hạnh phúc thực sự? Vì thế, tất cả mọi thứ trong cuộc sống, kể cả hạnh phúc, đều là dukkha - khổ hay bất toại nguyện. Cái gì sinh và diệt đều không nên cho là “*ta*”; tất cả mọi thứ đều vô ngã (anattā). Vô thường, khổ và vô ngã là ba đặc tính của thực tại, sự thực của tất cả các thực tại ở trong và xung quanh chúng ta. Chúng ta có thể sẽ cần thời gian rất lâu để có thể kinh nghiệm mọi thứ như chúng là. Cách duy nhất để phát triển hiểu biết trực tiếp về sự thực là hay biết về danh và sắc đang sinh khởi, chẳng hạn như thấy, nghe hay suy nghĩ tại thời điểm này.

Đức Phật luôn chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức. Ngài không có chút vô minh về bất kỳ thực tại nào. Khi nhận ra việc chánh niệm khó khăn đến mức nào, chúng ta sẽ kính trọng sâu sắc tuệ giác vĩ đại của Đức Phật. Đức Phật được gọi là “*Bậc giác ngộ*”, vì Ngài đã hoàn toàn giác ngộ chân lý. Chúng ta đọc trong *Kinh Sela* (*Trung bộ kinh Tập II, số 92*) rằng Đức Phật đã nói với Sela:

“Cái gì cần biết, Ta đã biết; cần tu, Ta đã tu; cần bỏ, Ta đã bỏ; Ôi tôn giả Phạm chí, do vậy Ta là Phật”

Bằng sự giác ngộ, Đức Phật đã đạt được sự thanh tịnh tối thượng. Ngài đã hoàn toàn tận diệt mọi phiền não. Đức Phật đã đạt được giác ngộ trong cuộc sống của mình tại thế giới này. Ngài đã dạy người khác phát triển trí tuệ trong đời sống hàng ngày, trí tuệ ấy có thể hoàn toàn tận diệt được phiền não và mọi phiền não ngủ ngầm. Càng biết hơn về phiền não của mình, kể cả những phiền não vi tế, và càng thấy rõ sự dính mắc vào ý niệm về “ta” bám rễ sâu đến nhường nào, chúng ta sẽ càng thấy được mức độ thanh cao của Đức Phật.

Đức Phật có lòng từ bi vô lượng đối với tất cả mọi người. Việc Đức Phật đã hoàn toàn thoát khỏi phiền não không có nghĩa là Ngài muốn tách mình khỏi thế giới. Ngược lại, Ngài muốn giúp đỡ tất cả chúng sinh vẫn còn phiền não tìm thấy chánh đạo đưa đến trí tuệ thực sự. Nhiều người có xu hướng nghĩ rằng Đức Phật làm cho mọi người trở nên lơ là nhiệm vụ của mình đối với người khác và khiến họ vị kỷ. Không phải vậy, Đạo Phật cho phép chúng ta có thể thực hiện đầy đủ trách nhiệm của mình và phục vụ người khác một cách bớt vị kỷ hơn.

Đức Phật đạt giác ngộ vì hạnh phúc của thế giới. Trong *Tăng Chi Bộ Kinh (Phẩm một người, Phần XIII)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật đã nói với các tỷ kheo:

Một người, này các tỷ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện ấy đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Một người ấy là ai? Chính là Thế tôn, bậc A la hán,

Chánh đẳng giác. Chính một người này, này các tỳ kheo.

Càng hiểu về Giáo lý của Đức Phật, chúng ta càng ấn tượng trước lòng từ bi của Ngài đối với tất cả mọi người. Đức Phật biết như thế nào là hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Vì vậy Ngài đã giúp các chúng sinh cũng đạt được sự giải thoát đó. Một người có thể giúp người khác bằng lòng tốt, sự quảng đại và nhiều cách khác. Nhưng cái quý giá nhất mà một người có thể giúp người khác là chỉ cho họ tới bình an thực sự. Đức Phật đã thể hiện sự từ bi lớn lao của mình bằng cách dạy cho họ Giáo lý.

Khi các Phật tử đánh lễ tượng Phật, họ không cầu xin một vị Phật ở trên trời, bởi vì Đức Phật đã tịch diệt. Những người Phật tử đánh lễ tượng Phật bởi vì, với lòng tôn kính và biết ơn sâu sắc, họ nghĩ tới các phẩm chất của Đức Phật: đó là trí tuệ, sự thanh cao và lòng từ bi của Ngài. Khi nói đến phẩm chất, chúng ta thường nghĩ đến các phẩm chất thiện trong tính cách của ai đó. Tuy nhiên có nhiều mức độ phẩm chất thiện. Khi trí tuệ của ai đó đi theo con đường Bát chánh đạo được phát triển tới mức độ có thể đạt được giác ngộ, khi ấy cuộc đời của người ấy sẽ trở nên trong sạch hơn và sự từ bi của người ấy đối với người khác sẽ sâu sắc hơn. Trí tuệ không chỉ là kiến thức lý thuyết về chân lý, mà còn là việc liễu ngộ chân lý trong chính cuộc đời của mình. Các phẩm chất cao quý của Đức Phật được phát triển tới mức độ Ngài không chỉ tự mình đạt giác ngộ mà không có đạo sư, mà còn có thể dạy chân lý cho những người khác, nhờ đó họ có thể đi theo chánh đạo và đạt được giác ngộ.

Có nhiều vị Phật trước Đức Phật Gotama. Tất cả các vị Phật đều tự mình tìm ra chân lý mà không cần thầy chỉ dạy. Tuy nhiên, có hai loại Phật: đó là “Sammā-sambuddha” hay là “*Phật Chánh đẳng giác*” và “Pacceka-Buddha” hay là “*Phật độc giác*”. Vị Phật Chánh đẳng giác đã tìm thấy chân lý và có thể dạy người khác con đường tới giác ngộ. Vị Phật độc giác chưa tích lũy đủ ba la mật đến mức độ thành Phật Chánh đẳng giác, vì vậy ngài không có khả năng dạy người khác như Phật Chánh Đẳng giác. Đức Phật Gotama là Đức Phật Chánh đẳng giác. Không thể có hơn một vị Phật Chánh đẳng giác, cũng như không thể có vị Phật độc giác nào trong một thời kỳ tồn tại Giáo pháp của Đức Phật. Thời kỳ tồn tại Giáo lý Đức Phật mà chúng ta đang sống sẽ kết thúc khi Giáo lý ấy biến mất hoàn toàn. Đức Phật đã tiên đoán rằng càng về sau, Giáo lý của Người sẽ càng bị hiểu lầm và biến chất. Giáo lý của Người sẽ hoàn toàn biến mất, sau đó sẽ xuất hiện một vị Phật khác, vì vậy sẽ là thời kỳ giáo huấn của vị Phật khác. Vị Phật tiếp theo cũng sẽ lại phát hiện ra chân lý và Ngài cũng sẽ dạy các chúng sinh khác con đường dẫn tới giác ngộ.

Các Phật tử quy y Phật. Từ “*quy y*” có nghĩa là gì? Chú giải *Paramatthajotikā* đã nói về ý nghĩa của từ “*quy y*” như sau:

... khi người ta Quy Y để tìm kiếm nơi cậy nhờ, việc Quy Y chỗ nương nhờ chính là chiến đấu, thế nên chính hành vi Quy Y chỗ nương nhờ lại là chiến đấu, đẩy lùi, loại bỏ, và dừng lại nỗi sợ hãi, nỗi lo lắng, nỗi đau khổ, tái sanh [nơi khổ cảnh] và phiền não... Việc Quy Y chính là làm nổi lên nhận thức

với lòng tin tưởng và tạo điều ưu thế hơn thêm vào đó. Từ đó phiền não được diệt trừ và nhỏ sạch đến tận gốc rễ và điều này xuất hiện nơi hiện trạng coi điều đó như là giá trị cao nhất...

Quy y Đức Phật không có nghĩa là Đức Phật có thể xóa bỏ phiền não của mọi người. Chúng ta đọc trong *Kinh đại bát Niết bàn (Phật thoại II, số 73)* rằng, trước khi tịch diệt, Đức Phật đã nói với Ānanda:

Này Ānanda, Ta nay đã già, đã thành bậc trưởng thượng, đã đến tuổi lâm chung, đã đến tám mươi tuổi...này Ānanda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác

Sau đó Đức Phật đã giải thích rằng chúng ta quy y Pháp bằng phát triển Tứ niệm xứ, tức là hay biết về danh và sắc để phát triển hiểu biết đúng về chúng. Đó chính là con đường Bát chánh đạo dẫn tới giác ngộ. Chúng ta chỉ có thể dựa vào bản thân mình khi đi theo con đường này, chứ không vào bất kỳ ai khác.

Đức Phật nói rằng Giáo pháp và Giới luật sẽ là thừa tự của Ngài. Ngày nay Đức Phật không còn nữa, nhưng chúng ta quy y Đức Phật khi chúng ta có niềm tin vào Giáo lý của Ngài và chúng ta coi việc thực hành Giáo lý là thứ quý giá nhất trong cuộc đời.

## CHƯƠNG 7

### ĐỨC PHÁP

Ngôi thứ hai trong Tam Bảo là Pháp. Khi mọi người quy y Pháp, họ nói: “Dhammāṃ saraṇaṃ gacchāmi”, có nghĩa là “*Con xin quy y Pháp*”.

Vậy từ “*Pháp*” (dhammā) có nghĩa là gì? Phần lớn mọi người nghĩ rằng “*Pháp*” có nghĩa là Giáo lý, nhưng từ “*Pháp*” có nhiều ý nghĩa. Pháp có nghĩa là tất những gì là thực, bất kể là tốt hay xấu. Chẳng hạn, pháp là cái thấy, âm thanh, sự tham lam và chân thực. Chúng ta không thể quy y tất cả các pháp; như chúng ta không thể quy y tham lam hay sân hận.

Chúng ta có thể quy y vào những việc tốt của mình không? Quả của một việc làm tốt không bao giờ mất đi, vì vậy mỗi một việc thiện đều sẽ mang lại kết quả tương ứng. Trong *Tương ưng bộ kinh (I, Thiên có kệ, Chương I, Phần 8 - Phẩm Đoạn, § 5)* chúng ta đọc rằng, một vị chư thiên hỏi Đức Phật làm thế nào một người có thể sống mà không phải sợ hãi tái sinh ở cõi khác. Đức Phật đã trả lời:

*Hãy chánh trú lời, ý,  
Thân nghiệp chớ làm ác.  
Nếu an trú trong nhà,  
Vớ tài sản dồi dào,  
Hãy tín tâm<sup>7</sup>, nhu hòa,  
Chia tài sản, hòa nhã.  
An trú bốn pháp này,  
Không sợ hãi đời sau.*

Một việc làm tốt có thể tạo ra sự tái sinh an lành như sinh vào cõi người hay cõi trời, và như vậy chúng ta không còn phải sợ hãi cuộc sống ở cõi khác. Tuy nhiên, ngay cả cõi trời cũng không phải là nơi trú ẩn trường tồn. Cuộc sống ở cõi thiên có thể rất dài nhưng không bất biến. Có thể có sự tái sinh trong cõi khổ sau kiếp sống ở cõi lành, tùy thuộc vào những việc làm tốt hay xấu, những nghiệp thiện (kusala kamma) hay bất thiện (akusala kamma) mà chúng ta đã tích lũy sẽ trở quả ra sao. Mỗi một việc làm đều mang tới kết quả riêng của nó: việc thiện mang lại kết quả dễ chịu và việc bất thiện mang lại kết quả khó chịu. Một số việc làm có thể tạo quả trong kiếp sống này, việc làm khác lại tạo quả trong kiếp tương lai. Những việc làm thiện hay bất thiện được tích lũy có thể tạo nên việc tái sinh ở các cõi khác nhau tại những thời điểm khác nhau. Trong *Tương ưng bộ kinh (I, Thiên có kệ, Chương III, Tương ưng Kosala, Phần 2, § 10, Không có con)* chúng ta đọc về một người đã cúng dường cho một Đức Phật Độc giác. Nhờ phước thiện

---

<sup>7</sup> Tin vào thiện pháp

này, người ấy được sinh vào cõi thiên bầy lần và sau đó ở cõi người, cái cũng là quả thiện (kusala vipāka). Tuy nhiên, người ấy đã giết cháu trai của mình vì muốn đoạt tài sản của người anh trai. Nghiệp ác này đã khiến người ấy tái sinh vào địa ngục. Như vậy, người ấy nhận kết quả của nghiệp thiện và nghiệp bất thiện ở những thời điểm khác nhau.

Chừng nào tất cả các phiền não và phiền não ngủ ngầm chưa bị tận diệt thì vẫn còn có sự tái sinh ở các cõi khác nhau. Ngay cả những người được tái sinh ở cõi trời vẫn còn có phiền não và phiền não ngủ ngầm. Tái sinh là khổ, bất kể ở cõi nào; bởi tái sinh sẽ được tiếp nối sau đó bởi cái chết. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (II, Thiên nhân duyên, Chương XV, Phẩm thứ nhất, § 3, Nước mắt)* rằng Đức Phật, khi ngụ tại Động Jeta, gần Sāvattthī đã nói với các Tỳ kheo rằng:

Vô thi là luân hồi này, này các Tỳ kheo, khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.

Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỳ kheo, cái gì là nhiều hơn? Dòng nước mắt tuôn chảy do các Ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi các Ông phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này hay là nước trong bốn biển lớn?

Trong một thời gian dài, này các Tỳ kheo, các Ông chịu đựng mẹ chết, con trai chết, con gái chết, các Ông chịu đựng tai họa về Bà con, về tiền của, về bệnh tật. Cái này là nhiều hơn, là dòng nước mắt tuôn chảy do các Ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì mình không ưa, phải biệt ly với



những gì mình thích, khi các Ông phải chịu đựng tai họa của bệnh tật chớ không phải nước trong bốn biển.

Chỉ khi mọi phiền não được đoạn diệt mới không còn nguyên nhân đưa đến kiếp sống tới; đó là sự chấm dứt tái sinh, và điều đó có nghĩa là chấm dứt mọi đau khổ. Niết bàn là sự chấm dứt tái sinh vì Niết bàn là sự chấm dứt phiền não<sup>8</sup>. Vì vậy chúng ta có thể thực sự quy y Niết bàn. Theo kinh điển, Niết bàn được gọi là “bất tử”. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập V, Thiên Đại phẩm, Quyển I, Tương ưng đạo, Phẩm I, Vô minh, §7)* rằng, khi Đức Phật ngự tại Sāvattihī, một vị tỳ kheo đã nói với Ngài:

"Bất tử, bất tử", bạch Thế Tôn, được gọi là như vậy. Thế nào là bất tử, bạch Thế Tôn? Thế nào là con đường đưa đến bất tử?

“Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, này Tỳ kheo, được gọi là bất tử. Con đường Thánh đạo Tám ngành này là con đường đưa đến bất tử”

Niết bàn là pháp mà ta có thể quy y, Niết bàn nằm trong ngôi thứ hai của Tam Bảo. Niết bàn là châu báu (Bảo) có giá trị cao nhất vì không có gì sánh với sự giải thoát khỏi mọi khổ đau, khỏi tái sinh, tuổi già và cái chết. Niết bàn là có thực. Nếu chưa đạt được giác ngộ, chúng ta chưa thể kinh nghiệm Niết bàn. Nhưng nếu đi theo chánh đạo, chúng ta có thể đạt được Niết bàn, ngay cả trong kiếp sống này.

---

<sup>8</sup>Có bốn giai đoạn giác ngộ. Ở mỗi giai đoạn, các phiền não được tận diệt tương ứng dần. Chỉ sau khi tăng giác ngộ thứ tư, tầng giác ngộ của một bậc A la hán, đã được chứng ngộ, thì toàn bộ phiền não mới được tận diệt. Điều này sẽ được giải thích kỹ hơn ở Chương 8.

Niết bàn là sự bất tử, là sự chấm dứt luân hồi sinh tử. Mọi người có thể nghĩ rằng không tái sinh nữa thật đáng tiếc. Không có nghĩa gì khi chỉ phỏng đoán về Niết bàn; nếu chưa đạt được giác ngộ, chúng ta không thể tưởng tượng Niết bàn như thế nào. Tại thời điểm hiện tại, chúng ta có thể kinh nghiệm các phiền não của mình; chúng ta có thể kinh nghiệm những đau khổ được tạo ra trên thế giới bởi tham, sân và si. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (I, Thiên có kệ, Chương III, Tương ưng Kosala, Phẩm thứ ba, § 3, Thế gian)* rằng, khi Đức Phật ngự tại Sāvattthī, Đức vua Pasenadi đã hỏi Ngài:

“Bạch Thế Tôn, có bao nhiêu pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú?”

“Có ba pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú. Thế nào là ba? Tham, sân và si là pháp ở đời, khi khởi lên đưa lại bất lợi, đau khổ, bất an trú”

***Có ai không muốn thoát khỏi khổ đau do bởi tham, sân và si?*** Những người muốn giải thoát khỏi đau khổ sẽ quy y Niết bàn. Vậy đâu là con đường dẫn tới Niết bàn? Không thể đạt được Niết bàn chỉ nhờ việc mong muốn nó. Mọi người có thể đạt được Niết bàn nhờ việc làm thiện hay không? Ngay cả khi làm những việc thiện, vẫn có thể có ý niệm về ngã. Khi làm việc thiện mà không có sự phát triển chánh kiến về các thực tại, ý niệm về ngã và các phiền não khác không thể bị đoạn diệt. Vì vậy, chỉ có việc thiện thôi mà không có chánh kiến thì không thể dẫn tới Niết bàn. Chỉ có Vipassanā mới có thể dẫn tới chứng đắc Niết bàn, tới đoạn diệt phiền não.

Chúng ta có thể phân vân liệu có nên làm các việc thiện khác hay không, ngoài việc phát triển Vipassanā? Không có cái ngã nào có thể lựa chọn việc làm một loại thiện nghiệp nào. Đức Phật khuyến khích chúng ta làm tất cả các việc thiện khi có cơ hội. Đôi lúc có cơ hội cho bố thí, đôi lúc cho giữ giới và lúc khác lại cho Samatha hoặc Vipassanā. Thông qua sự phát triển Vipassanā, chúng ta sẽ biết được phiền não thực sự của mình, kể cả những phiền não vi tế. Khi đó chúng ta sẽ thấy rõ hơn hiểm họa của phiền não và nhận ra ích lợi của sự phát triển con đường dẫn tới đoạn diệt phiền não. Nếu giữ giới hay làm các việc thiện khác với chánh niệm về danh và sắc, chúng ta sẽ biết rằng không có cái ngã nào làm việc thiện, như vậy việc làm thiện ấy sẽ trong sạch hơn. Tuy nhiên, Vipassanā không thể lập tức thay đổi tính cách của chúng ta. Tối quan trọng là phát triển hiểu biết đúng về cả thiện và bất thiện, rằng chúng chỉ là các thực tại do duyên khởi, không phải là ngã.

Phải mất nhiều kiếp sống để phát triển Vipassanā, bởi vô minh được tích lũy sâu dày. Phần lớn thời gian chúng ta thường không hay biết về danh và sắc đang sinh khởi hiện giờ thông qua một trong năm căn hoặc thông qua ý môn. Chúng ta vẫn thường suy nghĩ về các thực tại đã diệt đi từ lâu hay về những gì có thể xuất hiện trong tương lai. Không nên mong đợi có thể học chánh niệm trong một ngày hay kể cả trong một năm. Chúng ta không thể nói bao nhiêu tiến bộ sẽ đạt được mỗi ngày, vì trí tuệ phát triển một cách rất từ từ, từng bước một.

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập III, Thiên uẩn, Năm mươi kinh ở giữa, Phẩm thứ năm, § 101, Cán búa)* rằng Đức Phật khi ngự tại Sāvattthī đã nói với các Tỳ kheo:

Do biết, do thấy, này các Tỳ kheo, Ta tuyên bố sự đoạn tận các lậu hoặc<sup>9</sup>, không phải do không biết, do không thấy.

Này các Tỳ kheo, như có Tỳ kheo sống không chí tâm trong sự tu tập, khởi lên ước muốn như sau: "Mong rằng tâm của ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ!" Tuy vậy, tâm của vị ấy cũng không giải thoát khỏi các lậu hoặc, có chấp thủ. Vì sao? Phải nói rằng vì vị ấy không có tu tập. Không có tu tập cái gì? Không có tu tập Bốn niệm xứ. Không có tu tập Thánh đạo Tám ngành.

... Tỳ kheo sống chí tâm trong sự tu tập. Dầu cho vị ấy không khởi lên ước muốn: "Mong rằng tâm của ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ"; tuy vậy, tâm vị ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Vì sao? Phải nói rằng, vì vị ấy có tu tập.

... một người thợ đá hay đệ tử người thợ đá, khi nhìn vào cán búa thấy dấu các ngón tay và dấu các ngón tay cái. Vị ấy không có thể biết được như sau: "Hôm nay, từng ấy cán búa của ta bị hao mòn; hôm nay từng ấy, các ngày khác từng ấy". Nhưng vị ấy biết được cán búa bị hao mòn trên sự hao mòn của cán búa.

Cũng vậy, này các Tỳ kheo, vị Tỳ kheo chí tâm trong sự tu tập không có biết như sau: "Hôm nay, từng ấy lậu hoặc của ta được hao mòn, hôm qua từng ấy, các ngày khác từng ấy". Nhưng vị ấy biết

---

<sup>9</sup> Nhóm các phiền não. Phiền não được chia thành nhiều nhóm khác nhau

được các lậu hoặc được hao mòn trên sự hao mòn các lậu hoặc.

Khi trí tuệ đã được phát triển cao, Niết bàn có thể được chứng ngộ. Có bốn giai đoạn giác ngộ và tại mỗi giai đoạn, Niết bàn được kinh nghiệm và phiền não được loại bỏ theo thứ tự.

Phiền não bám rễ sâu dày đến mức chúng chỉ có thể bị tận diệt theo từng giai đoạn. Ở giai đoạn thứ nhất, tà kiến về ngã bị tận diệt, nhưng vẫn còn tham, sân và si. Chỉ ở giai đoạn cuối cùng của sự giác ngộ, giai đoạn của bậc A la hán, phiền não và những phiền não ngủ ngầm mới được tận diệt hoàn toàn. Khi chúng ta đạt được mức độ của vị A la hán thì sẽ không còn tái sinh nữa.

Tâm (citta) kinh nghiệm Niết bàn là *“tâm siêu thế”* hay lokuttara citta. Có hai loại tâm cho mỗi một giai đoạn của bốn tầng giác ngộ: Tâm siêu thế và tâm quả của tâm siêu thế. Có bốn giai đoạn giác ngộ, vì vậy có tám loại tâm siêu thế. Niết bàn và tám loại tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn thuộc về ngôi Tam Bảo thứ hai - Pháp bảo mà chúng ta quy y. Khi quy y ngôi Tam Bảo thứ hai, chúng ta coi mục đích của cuộc đời mình là sự phát triển trí tuệ, cuối cùng có thể dẫn tới sự tận diệt phiền não.

Sẽ vẫn còn *“Pháp”* khác nằm trong ngôi Tam Bảo thứ hai, tức là *“Pháp”* trong ý nghĩa Giáo pháp của Đức Phật. Chúng ta có thể quy y Giáo pháp của Đức Phật. Giáo pháp có thể đưa mọi người tới chân lý nếu họ nghiên cứu chúng với hiểu biết đúng và nếu họ thực hành theo những gì được dạy. Chúng ta cần phải nghiên cứu toàn

bộ Giáo lý của Đức Phật. Nếu chỉ nghiên cứu một vài bài kinh, chúng ta sẽ không hiểu rõ Đức Phật dạy gì. Đôi khi, một bài kinh chỉ đề cập chi tiết một nội dung thuộc Tam tạng (Tipitaka). Rất cần nghiên cứu cả các chú giải của Tam tạng (Tipitaka) nữa, bởi vì chúng giải thích các lời dạy của Đức Phật. Giáo lý là người chỉ đường cho chúng ta vì Đức Phật đã tịch diệt rồi.

Chúng ta đọc trong Kinh *Gopaka-Moggallāna* (Trung bộ kinh, Tập III, số 108) rằng sau khi Đức Phật tịch diệt, một vị Bà-la-môn đã hỏi ngài Ānanda đâu là nguyên nhân dẫn đến sự hoà hợp giữa các vị chư tăng. Vị ấy hỏi như sau:

“Thưa Tôn giả Ānanda, có một vị Tỳ kheo nào được Tôn giả Gotama sắp đặt: "Vị này, sau khi Ta diệt độ, sẽ là chỗ nương tựa cho các Ông, và các Ông nay sẽ y chỉ vị này?"

“Này Bà-la-môn, không có một vị Tỳ kheo nào được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác sắp đặt: "Vị này, sau khi Ta diệt độ, sẽ là chỗ nương tựa cho các Ông, và các Ông sẽ y chỉ vị này".

“Thưa Tôn giả Ānanda, có một vị Tỳ kheo nào được chúng Tăng thỏa thuận và một số đông các vị Tỳ kheo Trưởng lão sắp đặt: "Vị này, sau khi Thế Tôn diệt độ, sẽ là chỗ nương tựa cho các Ông, và các Ông nay sẽ y chỉ vị này?"

“Không có một vị Tỳ kheo nào, này Bà-la-môn, được chúng Tăng thỏa thuận và được số đông các vị Tỳ kheo Trưởng lão sắp đặt: "Vị này, sau khi Thế Tôn diệt độ, sẽ là chỗ nương tựa cho các Ông, và các Ông nay sẽ y chỉ vị này?"

"Và như vậy là không có chỗ nương tựa, thưa Tôn giả Ānanda, như vậy do nhân gì, Quý vị có thể hòa hợp?"

"Này Bà-la-môn, chúng tôi không phải không có chỗ nương tựa. Này Bà-la-môn, chúng tôi có chỗ nương tựa, và Pháp là chỗ nương tựa của chúng tôi"

Trong *Tăng chi bộ kinh (Chương III, Phần VI, số 60, Sangarava)*, chúng ta đọc rằng Đức Phật đã nói với vị Bà la môn Sangāra về ba loại "*thần thông*": đó là thần thông biến hoá, thần thông ký thuyết (tha tâm thông) và thần thông giáo hoá. Đức Phật đã hỏi vị ấy loại thần thông nào thù diệu hơn đối với vị ấy. Sangāra đã trả lời như sau:

Trong những loại thần thông này, thưa Tôn giả Gotama, có người chứng được loại thần thông biến hoá,....loại thần thông này, đối với tôi, được xem tính chất như là huyền hóa. Với thần thông biết rõ tâm người khác....Loại thần thông này, thưa Tôn giả Gotama, đối với tôi, được xem tính chất như là huyền hóa. Nhưng đối với thần thông giáo giới...Loại thần thông này, tôi có thể chấp nhận là hy hữu hơn và thù diệu hơn trong ba loại thần thông.

Giáo pháp là thứ thù diệu nhất bởi vì nó có thể thay đổi cuộc đời của một người. Thông qua Giáo pháp, chúng ta có thể đi theo chánh đạo dẫn đến tận diệt mọi phiền não, tận diệt vòng luân hồi sinh tử. Giáo lý của Đức Phật không hấp dẫn đối với tất cả mọi người. Nhiều người thấy rất khó nghĩ khác với cách mà họ vẫn thường nghĩ. Họ không thích chân lý về vô ngã. Họ muốn làm chủ tâm mình, ngay cả khi họ thấy rằng điều ấy là không thể. Đức

Phật biết mọi người rất khó thay đổi cách suy nghĩ của mình. Trong Kinh *Vacchagotta về lửa* (*Trung bộ kinh, Tập II, số 72*), chúng ta đọc rằng Đức Phật, khi ngự tại gần Sāvattthī, tại Động Jeta, đã dạy Giáo pháp cho Vacchagotta, người có các tà kiến. Vacchagotta, sau khi nói ra các tà kiến của mình và được nghe Đức Phật trả lời, đã nói rằng vị ấy hoang mang và đảo lộn về những gì Đức Phật vừa nói. Đức Phật đã trả lời như sau:

Này Vaccha, thôi vừa rồi, đảo lộn của Ông! Thôi vừa rồi, hoang mang (của Ông)! Này Vaccha, sâu kín là pháp này, khó thấy, khó giác ngộ, an tịnh, thù thắng, không thể luận bàn, tế nhị, chỉ bậc trí mới hiểu. Thật rất khó cho Ông có thể hiểu được, khi Ông thuộc tri kiến khác, kham nhẫn khác, lý tưởng khác, hành trì khác, đạo sư khác.

Giáo pháp rất sâu sắc và khó hiểu. Mọi người không thể hiểu Giáo pháp nếu họ vẫn dính mắc vào tà kiến của mình. Nếu họ thực sự nghiên cứu Giáo pháp và áp dụng những gì được học, họ có thể tự thấy liệu họ có thể quy y Giáo pháp hay không. Khi đã kiểm chứng trong cuộc đời mình rằng những gì Đức Phật đã dạy là thực tại, ngay cả khi chưa thể kinh nghiệm mọi điều mà Ngài dạy, chúng ta vẫn không muốn đổi hiểu biết của mình cho bất kỳ thứ gì khác trong cuộc đời. Nếu phát triển hiểu đúng về thực tại, chúng ta sẽ có Giáo pháp làm người thầy. Và như vậy chúng ta quy y Pháp.



## CHƯƠNG 8

### ĐỨC TĂNG

Đức Tăng là ngôi thứ ba trong “*Tam Bảo*”. Khi người Phật tử quy y Đức Tăng, họ nói “*Sangham saraṇaṃ gacchāmi*”, có nghĩa là “*Con xin quy y Tăng*”. Từ “*Sangha*” nghĩa đen là “*tập hợp*” hay “*cộng đồng*”. Đó là từ chỉ chung cho tăng đoàn các vị sư. Tuy nhiên, từ “*Sangha*” trong nghĩa ngôi thứ ba của Tam Bảo thì có ý nghĩa khác. Ngôi Tam Bảo thứ ba, Tăng (Sangha) mà chúng ta quy y, là cộng đồng của các vị thánh tăng - bậc đã giác ngộ (Ariya Sangha). “*Ariya*” hay “*Thánh nhân*” là danh từ để chỉ những người đã đạt một trong bốn tầng giác ngộ, cho dù họ là chư tăng, chư ni, cư sĩ độc thân hay có gia đình. Trong kinh chúng ta đọc thấy có vô số cư sĩ nam, cư sĩ nữ, độc thân hay có gia đình cũng đạt được giác ngộ<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup>Hãy xem thêm, ví dụ, trong “*Đại kinh Vacchagotta*”, Trung bộ kinh, số 73

Để có thể hiểu giác ngộ là gì, trước hết cần hiểu hơn về sự tích lũy phiền não. Tất cả mọi loại phiền não đều do duyên khởi; chúng được tạo duyên bởi nghiệp bất thiện trong quá khứ. Tâm bất thiện (akusala citta) sinh khởi bây giờ tạo duyên cho tâm bất thiện lại sinh khởi trong tương lai. Mỗi tâm đều sinh và diệt hoàn toàn và vì vậy ta có thể phân vân phiền não được tích lũy như thế nào. Mỗi một tâm diệt đi lại tạo duyên cho tâm tiếp theo và cứ tiếp tục như vậy. Vì cuộc đời là một chuỗi liên tiếp các tâm nối tiếp nhau, tiến trình tích lũy tiếp diễn trong chuỗi các tâm này, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, từ kiếp sống này đến kiếp sống khác. Đó là lý do vì sao có nhân duyên hiện tại cho mọi loại phiền não; chúng có thể sinh khởi bất kỳ lúc nào, khi có đủ duyên.

Phiền não được tích lũy và bám rễ rất sâu dày, và chúng chỉ có thể bị tận diệt theo từng giai đoạn, tại từng giai đoạn khác nhau của sự giác ngộ. Các dính mắc ngũ ngầm vào tà kiến về ngã cần phải được loại bỏ trước tiên. Thông qua phát triển Vipassanā hay hiểu biết đúng về các thực tại, ý niệm về ngã có thể được tận diệt nhờ hiểu thấu về cái mà chúng ta vẫn cho là ta. Cái mà chúng ta gọi là “*thân của tôi*” chỉ là các hiện tượng sắc sinh diệt và nằm ngoài sự kiểm soát. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh* (*Tập III, Thiên uẩn, Năm mươi kinh ở giữa I, § 59, Năm vị*) rằng Đức Phật đã nói với năm vị đệ tử đầu tiên tại Vườn nai tại Varanasi như sau:

“Sắc, này các Tỳ kheo, là vô ngã. Này các Tỳ kheo, nếu sắc là ngã, thì sắc không thể đi đến bệnh hoạn và có thể nói được các sắc như sau: "Mong

ràng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"

Cũng tương tự như vậy với danh. Cái mà ta coi là “*tâm của tôi*” chỉ là các danh sinh diệt và nằm ngoài sự kiểm soát. Không ai có thể điều khiển chúng. Tà kiến về ngã mà ta đã tích lũy qua vô lượng kiếp chỉ có thể bị tận diệt một cách rất chậm chạp. Trí tuệ sẽ trở nên sâu sắc hơn khi đạt được các tầng tuệ giác trong quá trình phát triển Vipassanā. Khi đạt được tầng giác ngộ đầu tiên và Niết bàn được kinh nghiệm lần thứ nhất, tà kiến về ngã sẽ bị tận diệt hoàn toàn và sẽ không còn có hoài nghi về danh và sắc nữa.

Giai đoạn giác ngộ đầu tiên được gọi là giai đoạn “*dự lưu*”, tiếng Pāli gọi là “*Sotāpanna*”. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập III, Thiên uẩn, Chương XXV, Tương ưng nhập, § 1, Con mắt)* rằng Đức Phật đã nói với các tỳ kheo:

“Này các Tỳ kheo, mắt là vô thường, biến hoại, đổi khác. Tai là vô thường, biến hoại, đổi khác. Mũi là vô thường, biến hoại, đổi khác. Lưỡi là vô thường, biến hoại, đổi khác. Thân là vô thường, biến hoại, đổi khác. Ý là vô thường, biến hoại, đổi khác...”

Với ai, này các Tỳ kheo, đối với những pháp này, biết rõ như vậy, thấy như vậy, vị ấy được gọi là đã chứng Dự lưu, không còn bị thối đọa, quyết chắc hướng đến giác ngộ”

Vị Sotāpanna, hay Thánh Dự lưu, chắc chắn sẽ đạt đến giai đoạn giác ngộ cuối cùng, hay bậc A la hán. Tại giai đoạn giác ngộ đầu tiên, giai đoạn của Thánh Dự lưu,

Niết bàn được kinh nghiệm và phiền não được diệt trừ, nhưng không toàn bộ. Vẫn còn có tham, sân và si. Vị thánh Tu Đà Hoàn biết rằng vẫn còn duyên cho tâm bất thiện sinh khởi, nhưng vị ấy không coi đó là ta. Mặc dù vị ấy vẫn còn có phiền não nhưng vị ấy không bao giờ phạm năm giới, giữ giới là bản chất tự nhiên của vị ấy. Vị ấy không thể tạo nên nghiệp nào có thể dẫn đến tái sinh trong bốn đường ác đạo; vị ấy đã “không còn thối đọa” như chúng ta đã đọc trong bài kinh được trích dẫn ở trên. Những người không phải là thánh nhân thì không thể đảm bảo rằng họ sẽ không tái sinh vào cõi khổ, kể cả khi vị ấy đã làm nhiều nghiệp thiện trong kiếp sống này. Chúng ta có thể đã tạo nên nghiệp ác trong một kiếp quá khứ và điều ấy có thể dẫn đến tái sinh trong cõi khổ. Chỉ có thánh nhân mới chắc chắn sẽ không còn sinh ra ở cõi khổ.

Một vị Thánh Dự lưu có niềm tin bất thối vào “*Tam bảo*”: vào Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng. Vị ấy không còn chút hoài nghi về Thánh đạo mà Đức Phật đã dạy; vị ấy không thể nhầm lẫn về cách thực hành đúng của Vipassanā. Chúng ta sẽ vẫn còn bị làm lẫn về cách thực hành đúng chừng nào còn dính mắc vào ý niệm về ngã, khi muốn tạo nên sự sinh khởi của chánh niệm hay khi dính mắc vào kết quả mà mình mong đạt được. Ngược lại, vị Thánh Dự lưu thì luôn vững chãi trên Thánh đạo để đạt đến giai đoạn giác ngộ cuối cùng, giai đoạn của bậc A la hán.

Trong kinh điển, Niết bàn được mô tả là sự chấm dứt tham, sân và si, chấm dứt khổ - dukkha, chấm dứt tái sinh, và là sự bất tử. Khi đọc điều này, chúng ta có thể

ngĩ rằng đạt được giác ngộ và kinh nghiệm Niết bàn chỉ thuộc về bậc A la hán - người đã đạt được giai đoạn giác ngộ cuối cùng và sẽ không còn tái sinh sau khi tịch diệt. Tuy nhiên, tại mỗi một giai đoạn trong bốn giai đoạn giác ngộ, Niết bàn được kinh nghiệm và một số phiền não được tận diệt, cho đến khi chúng được tận diệt hoàn toàn tại giai đoạn giác ngộ cuối cùng. Những vị thánh chưa đạt được giai đoạn của bậc A la hán thì vẫn còn phiền não và họ vẫn còn duyên để tái sinh, nhưng họ chắc chắn sẽ đạt được tận diệt phiền não và tận diệt vòng luân hồi sinh tử.

Vị Thánh Tu đà hoàn (Dự lưu) đã kinh nghiệm được Niết bàn. Thật khó để hiểu và định nghĩa Niết bàn là gì. Niết bàn là pháp vô vi, nó không sinh và diệt. Tất cả các thực tại mà ta kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày đều do duyên sinh khởi rồi diệt đi ngay lập tức. Cái gì sinh và diệt đều là dukkha - khổ hay bất toại nguyện. Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, khổ và vô ngã. Vì Niết bàn không sinh và diệt, vì vậy nó không vô thường và không khổ - dukkha. Niết bàn không phải là một người hay tự ngã, nó là vô ngã. Vì vậy, mọi thực tại, bao gồm cả Niết bàn, đều vô ngã. Khi Trí tuệ (paññā) được phát triển đến mức độ các thực tại hữu vi đều được hiểu rõ như chúng là, là vô thường, khổ và vô ngã, sẽ có thể có sự giác ngộ và kinh nghiệm Niết bàn. Niết bàn là đối tượng của tâm siêu thế (lokuttara citta), như chúng ta đã đọc ở chương 7. Tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn sinh rồi diệt ngay lập tức, chúng là vô thường. Sau khi chúng diệt đi, các loại tâm khác không phải là tâm siêu thế vẫn sinh khởi. Chừng nào chưa tận diệt được mọi phiền não, các tâm bất thiện chắc chắn vẫn lại sinh khởi. Sự thực rằng vị

Tu đà hoàn đã đạt được giác ngộ không có nghĩa là vị ấy không thể tiếp tục các hoạt động hàng ngày của mình. Vị Tu đà hoàn có thể sống với chồng hay vợ và có một cuộc sống gia đình. Các vị thánh chưa đạt được giai đoạn giác ngộ thứ ba, giai đoạn của vị “*bất lai*”, vẫn còn có dính mắc vào các đối tượng của ngũ dục. Còn một vị A la hán thì không còn bất kỳ mong muốn nào cho cuộc sống của người tại gia.

Vị Thánh Tu đà hoàn không còn chấp bất kỳ danh hay sắc nào là ta nữa, nhưng vẫn còn tham, sân và si; vị ấy vẫn còn ngã mạn. Vì vậy, vị ấy vẫn cần tiếp tục phát triển Vipassanā. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập III - Thiên uẩn, Chương I - Tương ưng Uẩn, C - Năm mươi kinh sau, Phẩm II, § 122, Thuyết pháp)* rằng Ngài Mahā-Kotthika đã hỏi Ngài Sāriputta đối tượng của chánh niệm nên là gì đối với các vị tỳ kheo giới hạnh - người chưa đạt được bất kỳ giai đoạn giác ngộ nào, hay đối với vị Tu đà hoàn, hay với những vị đã đạt được giai đoạn tiếp theo của sự giác ngộ. Ngài Sāriputta đã nói rằng, đối tượng của trí tuệ là “*ngũ ấn thủ*”, tức là tất cả danh và sắc ở trong và xung quanh chúng ta. Ngài Sāriputta nói:

“Này Hiền giả Kotthika, Tỳ kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã... Này Hiền giả, sự kiện này xảy ra: Tỳ kheo giữ giới do như tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng được quả Dự lưu”

“Với Tỳ kheo đã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Sāriputta, những pháp gì cần phải như lý tác ý?”

“Vớì Tỳ kheo ðã chứng quả Dự lưu, này Hiền giả Kotthika, cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ kheo Dự lưu, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng ðược quả Nhứt lai”

“Nhưng Tỳ kheo Nhứt lai, này Hiền giả Sāriputta, phải như lý tác ý các pháp gì?”

“Tỳ kheo Nhứt lai, này Hiền giả Kotthika, phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ kheo Nhứt lai, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng ðược quả Bất lai”

“Nhưng Tỳ kheo Bất lai, này Hiền giả Sāriputta, cần phải như lý tác ý những pháp gì?”

“Tỳ kheo Bất lai, này Hiền giả Kotthika, cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã. Sự kiện này có thể xảy ra, này Hiền giả, Tỳ kheo Bất lai, do như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường... vô ngã, có thể chứng ðược quả A-la-hán”

“Nhưng vị A-la-hán, này Hiền giả Sāriputta, cần phải như lý tác ý các pháp gì?”

“Vị A-la-hán, này Hiền giả Kotthika, cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn này là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã.

Vớì vị A-la-hán, này Hiền giả, không có gì phải làm nữa, hay không có phải thêm gì nữa trong công việc làm. Nhưng sự tu tập, làm cho sung mãn những pháp này sẽ ðưa ðến hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác”

Vị thánh tăng ở giai đoạn giác ngộ thứ hai - vị Thánh Nhất Lai (Thánh Sakadāgāmi) chưa tận diệt tất cả tham và sân, nhưng tham và sân đã được giảm bớt. Vị ấy vẫn còn vô minh - cái chỉ được hoàn toàn tận diệt ở bậc A la hán. Vị thánh ở giai đoạn giác ngộ thứ ba, vị Thánh Bất Lai (Thánh Anāgāmi) đã tận diệt được hoàn toàn sân và vị ấy cũng tận diệt được tham ngũ dục, nhưng vẫn chưa tận diệt được mọi loại tham khác, vị ấy vẫn còn tham tái sinh và vẫn còn ngã mạn.

Những vị thánh chưa phải là A la hán vẫn có thể còn có ngã mạn, mặc dù họ không còn có tà kiến về ngã. Họ vẫn dễ cảm thấy tự hào khi so sánh mình với người khác. Khi một người nghĩ về mình tốt hơn, bằng hay kém hơn người khác thì vẫn còn có ngã mạn, ngay cả khi điều đó là sự thực. Tại sao chúng ta lại so sánh mình với người khác? Trong phẩm *Maka (Tương ưng bộ kinh III, Thiên uẩn, Năm mươi kinh ở giữa, Phần 4 - Phẩm trưởng lão, VII. Khemaka)* chúng ta đọc rằng Tỳ kheo Khemaka đang bị ốm ở Vườn Jujube. Một số tỳ kheo trưởng lão đang ở gần Kosambi ở Vườn Ghosita đã đề nghị Tỳ kheo Dāsaka tới thăm hỏi Tỳ kheo Khemaka. Sau khi tỳ kheo Khemaka trả lời rằng, sức khỏe của vị ấy không được cải thiện, các vị tỳ kheo trưởng lão đã nói Tỳ kheo Dāsaka đến hỏi thêm Tỳ kheo Khemaka xem liệu vị ấy vẫn còn coi cái gì là ngã không. Khi Tỳ kheo Khemaka đã nói với tỳ kheo Dāsakarằng vị ấy không còn coi bất cứ thứ gì là ngã, các vị tỳ kheo trưởng lão đã kết luận rằng Tỳ kheo Khemaka hẳn phải là một vị A la hán. Tỳ kheo Khemaka đã trả lời Tỳ kheo Dāsaka như sau:



Thưa Hiền giả, Thế Tôn có nói đến năm thủ uẩn này, tức là sắc thủ uẩn... thức thủ uẩn. Trong năm thủ uẩn này, này Hiền giả, tôi không quán cái gì là tự ngã hay ngã sở cả. Nhưng tôi không phải là bậc A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc. Và thưa Hiền giả, trong năm thủ uẩn này, dầu cho tôi vẫn còn ý niệm: "Tôi là", nhưng tôi không còn coi cái "tôi là" này là tôi.

Tỳ kheo Dāsaka đã quay lại gặp các vị tỳ kheo trưởng lão và thuật lại lời nói của tỳ kheo Khemaka; rồi những vị tỳ kheo trưởng lão muốn hỏi thêm:

"Này Hiền giả Khemaka, cái mà Hiền giả nói: "Tôi là", cái mà Hiền giả nói: "Tôi là" là cái gì? Hiền giả nói: "Tôi là sắc?"; Hiền giả nói: "Tôi là khác sắc"... "là thọ... là tưởng... là các hành"...; Hiền giả nói: "Tôi là thức?"; Hiền giả nói: "Tôi là khác thức?"; Này Hiền giả Khemaka, cái mà Hiền giả nói: "Tôi là", cái mà Hiền giả nói "Tôi là", là cái gì?"

"Thưa vâng". Tôn giả Dāsaka vâng đáp các Tỳ-kheo Trưởng lão, đi đến Tôn giả Khemaka...

"Thôi vừa rồi, Hiền giả Dāsaka chạy qua, chạy lại như thế này để làm gì? Hãy đem gậy lại đây! Ta sẽ đi đến các Tỳ kheo Trưởng lão!"

Rồi Tôn giả Khemaka chống gậy đi đến các Tỳ kheo Trưởng lão; sau khi đến, nói lên với các Tỳ kheo Trưởng lão những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Các Tỳ kheo Trưởng lão nói với Tôn giả Khemaka đang ngồi một bên:

"Này Hiền giả Khemaka, cái mà Hiền giả nói: "Tôi là", cái mà Hiền giả nói: "Tôi là", là cái gì? Hiền giả nói: "Tôi là sắc?"; Hiền giả nói: "Tôi là khác sắc"..."

"là thọ... là tướng... là các hành"...; Hiền giả nói: "Tôi là thức?"; Hiền giả nói: "Tôi là khác thức?"; Nay Hiền giả Khemaka, cái mà Hiền giả nói: "Tôi là", cái mà Hiền giả nói "Tôi là", là cái gì?"

"Thưa chư Hiền, tôi không nói: "Tôi là sắc". Tôi không nói: "Tôi là khác sắc"... "là thọ... là tướng... là các hành"... Tôi không nói: "Tôi là thức". Tôi cũng không nói: "Tôi là khác thức". Dầu rằng, này các Hiền giả, Tôi có ý niệm "Tôi là", nhưng tôi không coi cái "tôi là" này là tôi. Ví như, này chư Hiền, hương thơm của hoa sen xanh, hay hoa sen hồng, hay hoa trắng, nếu có người nói: "Hương thuộc về lá hay thuộc về sắc, hay thuộc về nhụy hoa", nói như vậy có nói đúng không?"

"Thưa không, này Hiền giả."

"Vậy chư Hiền, trả lời như thế nào là trả lời một cách đúng đắn?"

"Chư Hiền, hương là của hoa. Trả lời như vậy là trả lời một cách đúng đắn."

"Cũng vậy, này chư Hiền, tôi không nói: "Tôi là sắc"; tôi không nói: "Tôi là khác sắc"... "Tôi là thọ"... "Tôi là tướng"... "Tôi là các hành"... Tôi không nói: "Tôi là thức". Tôi không nói : "Tôi là khác thức". Nhưng này chư Hiền, dầu rằng đối với năm thủ uẩn của tôi được có này, tôi còn ý niệm "tôi là", nhưng tôi không coi cái "tôi là" này là tôi. Dầu cho đối với vị Thánh đệ tử, này chư Hiền, năm hạ phần kiết sử đã được đoạn tận, nhưng vị ấy còn nghĩ: "Đối với năm thủ uẩn, vẫn còn dư tàn tế nhị". Dư tàn kiêu mạn "Tôi là", dư tàn dục "Tôi là", dư tàn tùy miên "Tôi là" chưa được vị ấy đoạn trừ. Vị ấy sau một thời gian, sống quán sự sanh diệt trong năm thủ uẩn: "Đây là sắc, đây là sắc tập khởi, đây là sắc đoạn diệt. Đây

là thợ... Đây là tưởng... Đây là các hành... Đây là thức, đây là thức tập khởi, đây là thức đoạn diệt.

Vì rằng vị ấy sống, quán sự sanh diệt trong năm thủ uẩn này, các dư tàn ngã mạn "Tôi là", các dư tàn ngã dục "Tôi là", các dư tàn ngã tùy miên "Tôi là", mà vị ấy chưa được đoạn trừ, nay đi đến đoạn tận.

Này chư Hiền, ví như một tấm vải nhóp nhúa dính bụi, những người chủ giao nó cho một người thợ giặt. Người thợ giặt sau khi nhồi nó, đập nó trong nước muối, hay trong nước tô đã, trong nước phân bò rồi giặt sạch nó trong nước trong. Dầu cho tấm vải ấy nay được sạch sẽ, trong trắng, nhưng nó vẫn còn dư tàn mùi muối hay mùi tô đã, hay mùi phân bò. Người thợ giặt giao lại tấm vải cho những người chủ. Những người chủ đem bỏ nó vào trong một cái hòm có ướp hương thơm. Như vậy, cái dư tàn mùi muối hay mùi tô đã hay mùi phân bò chưa được đoạn tận, nay được đoạn trừ..."

Chúng ta đọc tiếp:

Trong khi lời dạy này được nói lên, khoảng sáu mươi Tỷ kheo được tâm giải thoát khỏi các lậu hoặc, kể cả Tôn giả Khemaka.

Bậc A la hán đã tận diệt mọi phiền não và phiền não ngủ ngầm. Vị ấy không còn tái sinh sau khi kiếp sống này chấm dứt.

**Làm thế nào chúng ta có biết ai là thánh nhân?**  
Không có cách nào để biết ai là A la hán nếu chúng ta chưa giác ngộ. Không thể biết một người có phải là thánh nhân hay không chỉ qua vẻ bề ngoài của người đó. Có những người rất dễ thương và bình an nhưng chưa hẳn

là thánh nhân. Tuy nhiên, chúng ta có thể quy y Tăng đoàn của các vị thánh dù rằng chúng ta không biết trực tiếp bất kỳ vị thánh nào. Chúng ta có thể nghĩ về giới hạnh của các vị thánh, cho dù họ ở cùng cõi này hay cõi khác. Các vị thánh đã chứng tỏ có một con đường đi đến chấm dứt phiền não. Chúng ta cần biết đâu là những nhân duyên để chấm dứt phiền não: đó là sự phát triển tuệ giác. Các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ là thánh nhân trong thời kỳ Đức Phật đã chứng minh rằng những lời Đức Phật dạy có thể được chứng ngộ trong cuộc sống hàng ngày. Đức Phật không dạy những ý niệm trừu tượng, mà Ngài dạy về thực tại. Liệu những người muốn chứng ngộ chân lý có nên đi theo con đường mà các vị thánh đã đi, dù rằng con đường ấy rất dài?

Các vị thánh nhân đã hiểu rất rõ rằng, chúng ta không thể tìm kiếm sự giải thoát phiền não ở bên ngoài chúng ta. Phiền não chỉ có thể bị tận diệt ở nơi chúng sinh khởi: đó là ở bên trong chúng ta. Nếu muốn tận diệt phiền não, chúng ta cần phải đi theo con đường Bát chánh đạo - cũng là con đường "*Trung đạo*". Để đi theo con đường "*trung đạo*", chúng ta không cần phải thay đổi cuộc sống hàng ngày, không cần phải theo một kiểu sống đặc biệt hay những phương pháp thực hành khó khăn. Chúng ta có thể hay biết về danh và sắc trong hoạt động hàng ngày. Chúng ta sẽ kinh nghiệm rằng điều này khó hơn rất nhiều những cách thực hành của một người tu khổ hạnh. Vượt qua sự dính mắc vào tự ngã khi chúng ta thấy, nghe hay suy nghĩ còn khó hơn việc chịu đựng khó khăn trên thân. Phát triển tuệ giác là công việc cả đời người. Chúng ta cần rất nhiều dũng cảm và sự bền bỉ để có thể

tiếp tục hay biết về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày.

Khi quy y các vị Thánh Tăng là chúng ta đang bày tỏ niềm tin vào con đường của Đức Phật, qua đó chúng ta sẽ chứng ngộ điều mà các vị Thánh tăng đã chứng ngộ. Chúng ta quy y Thánh tăng cả khi ta bày tỏ lòng tôn kính với các vị sư, cho dù họ có phải là thánh nhân hay không, bởi vì mục đích của cuộc đời vị sư là áp dụng những điều Đức Phật dạy để có thể chứng ngộ chân lý và cũng giúp người khác chứng ngộ chân lý. Như vậy các vị sư nhắc nhở chúng ta về “*Tam bảo*” Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.

## CHƯƠNG 9

### CÁI CHẾT

Có một sự thật của cuộc đời là chúng ta chắc chắn sẽ mất những người mà ta yêu thương. Khi một người thân hay người bạn của chúng ta mất đi, chúng ta cảm thấy rất đau khổ và khó chịu đựng sự mất mát ấy. Giáo lý của Đức Phật có thể giúp chúng ta đối diện với sự thật ấy và thấy mọi thứ như chúng là. Đức Phật đã nhiều lần dạy về nỗi đau khổ do sự mất mát người thân. Chúng ta đọc trong *Kinh Ái sinh (Trung bộ kinh, Tập II, số 87)*:

Như vậy tôi nghe: Một thời Thế Tôn trú ở Sāvattihī, Jetavana, tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp cô độc). Lúc bấy giờ con một của một gia chủ, khả ái, đáng thương, bị mệnh chung. Sau khi nó chết, người cha không còn muốn làm việc, không còn muốn ăn uống, luôn luôn đi đến nghĩa địa, người ấy than khóc: "Con ở đâu, đưa con một của ta? Con ở đâu, đưa con một của ta?" Rồi người gia chủ ấy đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với người gia chủ đang ngồi một bên:

“Này Gia chủ, có phải Ông có các căn để an trú tự tâm ông, có phải các căn của Ông đổi khác?”

“Bạch Thế Tôn, sao các căn của con có thể không đổi khác được? Bạch Thế Tôn, một đứa con khả ái, đáng thương của con đã mệnh chung”

“Sự thật là như vậy, này Gia chủ, vì rằng, này Gia chủ, sầu, bi, khổ, ưu, não do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái”

“Nhưng đối với ai, bạch Thế Tôn, sự tình sẽ như vậy: "Sầu, bi, khổ, ưu, não do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái?" Vì rằng, bạch Thế Tôn, hỷ lạc (somanassa) do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái”

Rồi người gia chủ, không hoan hỷ lời Thế Tôn dạy, chống báng lại, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

Người gia chủ không thể hiểu được ý nghĩa sâu sắc trong lời Đức Phật dạy. Chúng ta cần cố gắng hiểu điều Đức Phật muốn nói. Chúng ta cần hiểu Đức Phật đã dạy gì về thế giới, về bản thân chúng ta, về cuộc sống và cái chết. Đức Phật đã vắn tắt lời dạy của Ngài trong “*Tứ thánh đế*”.

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (tập V, Thiên Đại phẩm, Chương XII, Tương ưng sự thật, Phẩm II, Mục I)* rằng Đức Phật đã giảng về Tứ thánh đế cho năm vị đệ tử đầu tiên tại Vườn nai ở Vārānasi. Thánh đế đầu tiên là sự thật về “*dukkha*”, hay còn được dịch là sự thật về “*khổ*” hay sự thật về “*bất toại nguyện*”. Đức Phật đã nói:

Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỳ kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly

là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

Ngũ uẩn, tức là các hiện tượng tâm và thân trong và xung quanh chúng ta, là dukkha - khổ. Ta có thể băn khoăn tại sao những thứ đó là khổ. Chúng ta cho tâm mình là ta, nhưng cái mà gọi là tâm chỉ là các yếu tố tinh thần hay danh (nāma) sinh rồi diệt ngay lập tức. Chúng ta cho thân mình là ta, nhưng cái mà ta gọi là thân ta chỉ là các yếu tố vật chất hay sắc (rūpa) sinh rồi diệt. Khi không biết sự thực, ta sẽ nghĩ rằng các hiện tượng này trường tồn; chúng ta coi chúng là ta, là ngã. Chẳng hạn, chúng ta có thể nghĩ rằng sự buồn rầu kéo dài, nhưng không phải chỉ có sự buồn rầu, mà còn có (xen kẽ) rất nhiều hiện tượng khác như cái thấy, cái nghe, sự suy nghĩ. Cái mà ta cho là một nỗi buồn dai dẳng trên thực tế chỉ là các hiện tượng khác nhau đang tiếp nối; không có hiện tượng nào trường tồn.

Cái gì vô thường thì không thể là hạnh phúc thực sự; vì vậy chúng là dukkha. Mặc dù dukkha thường được dịch là “*khổ*”, nhưng nó không chỉ có nghĩa là cảm thọ ưu (khổ); Thánh đế đầu tiên liên quan đến tất cả các hiện tượng sinh và diệt. Không có gì trong cuộc đời mà không phải là dukkha. Ngay cả cảm thọ lạc cũng là dukkha, vì nó không kéo dài.

Thánh đế Thứ hai trong Tứ Thánh Đế là nguyên nhân của khổ, đó chính là tham ái. Vẫn trong bài kinh đó, chúng ta đọc:

Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỳ kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và



tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Như vậy, này các Tỳ kheo, đây chính là thánh đế về sự sanh khởi của khổ.

Chừng nào còn có tham ái dưới bất kỳ dạng nào thì vẫn còn có nhân duyên cho cuộc sống, cho sự sinh khởi của danh và sắc. Vì vậy, vẫn còn có khổ (dukkha).

Thánh đế thứ ba là sự diệt khổ, tức là Niết bàn. Chúng ta đọc trong bài kinh:

Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỳ kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

Tham ái là nguyên nhân của khổ, khi có sự chấm dứt của tham ái sẽ có sự chấm dứt của tái sinh và vì vậy, chấm dứt khổ. Niết bàn là sự chấm dứt dukkha. Vị A la hán, tại thời điểm giác ngộ, đã tận diệt mọi tham ái và vì vậy, đối với vị ấy, không còn có nhân duyên cho sự tái sinh, có nghĩa là chấm dứt dukkha<sup>11</sup>.

Chúng ta đọc trong cùng bài kinh về “*Tứ thánh đế*”:

Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỳ kheo, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

---

<sup>11</sup>Các vị thánh nhân chưa phải là A la hán cũng kinh nghiệm Niết bàn ở khoảnh khắc giác ngộ và diệt phiền não. Tuy nhiên có bốn giai đoạn giác ngộ, và phiền não được tận diệt lần lượt theo từng giai đoạn, như ta đã thấy ở chương 8.

Bát Thánh đạo (ariya-magga) là sự phát triển hiểu biết đúng về tất cả các hiện tượng sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta sẽ đi tới hiểu biết thực sự về thế giới ở trong và xung quanh mình, không phải do phỏng đoán mà từ kinh nghiệm thực chứng.

Chúng ta kinh nghiệm thế giới như thế nào? Chúng ta kinh nghiệm thế giới qua thấy, nghe, nếm, ngửi, tiếp nhận các tác động qua thân căn và ý. Tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm qua ngũ căn và ý môn đều cực kỳ ngắn ngủi, bởi tất cả các hiện tượng đều sinh và diệt ngay lập tức. Khi chúng ta thấy, có thế giới của đối tượng thị giác, nhưng nó không kéo dài, nó lại diệt đi ngay. Khi chúng ta nghe, có thế giới của âm thanh, nhưng chúng đều vô thường. Cũng như vậy đối với thế giới của mùi, vị, các đối tượng xúc chạm và thế giới các đối tượng của ý môn; không có cái gì trong những thế giới ấy trường tồn.

Trong *Thanh tịnh đạo (Chương VIII, số 39)*, chúng ta đọc về sự ngắn ngủi của thế giới:

Nói cho cùng, đời sống chúng sanh vô cùng ngắn ngủi, chỉ trong khoảng một niệm. Như cái bánh xe, khi lăn chỉ lăn trên một điểm và khi nghỉ cũng chỉ nghỉ trên một điểm (điểm tiếp giáp với mặt đất), cũng thế, đời sống của chúng sinh chỉ kéo dài trong khoảng một niệm. Khi niệm ấy qua đi, chúng sinh ấy được coi như đã chấm dứt, như lời trích dẫn sau đây:....

Sự sống, con người, lạc, khổ

Những thứ này

Hợp lại chỉ trong một niệm thoáng qua

Các uẩn đã diệt của những người đã chết hay còn sống

Đều giống nhau, một đi không trở lại

Không có thế giới sanh nếu ý thức không sanh

Khi ý thức có mặt, thì thế giới tồn tại

Khi ý thức tan rã, thì thế giới chết đi...

Cái mà chúng ta gọi là cái chết không thực sự khác với những gì đang xảy ra tại từng khoảnh khắc của thức (sát- na). Mỗi khoảnh khắc một tâm (citta) diệt đi đều là một cái chết. Mỗi một tâm sinh và diệt đi hoàn toàn, nhưng nó tạo duyên cho tâm tiếp theo. Tâm cuối cùng của cuộc đời này là tâm cận tử (cuti citta) được tiếp nối bởi tâm đầu tiếp của kiếp sống tiếp theo, được gọi là thức tái sinh (patisandhi-citta) hay thức tái tục. Không có cái ngã nào ở bất kỳ khoảnh khắc nào của cuộc đời chúng ta, vì vậy không có cái ngã hay linh hồn nào đi từ cuộc đời này đến cuộc đời khác.

Chỉ vô minh mới làm chúng ta suy nghĩ và hành xử như thể thân và tâm là trường tồn. Chúng ta dính mắc vào thân và tâm, chúng ta coi đó là ta. Chúng ta nghĩ rằng có một cái tôi đang nhìn, nghe, suy nghĩ và cử động. Sự dính mắc vào ngã tạo nên đau khổ. Chúng ta mong muốn làm chủ thân và tâm; mong muốn kiểm soát cuộc sống và chỉ kinh nghiệm những thứ dễ chịu. Khi đối diện với tuổi già, bệnh tật và cái chết, chúng ta sẽ rất buồn khổ. Những người vô minh về thực tại không thể nắm bắt được lời dạy của Đức Phật rằng khổ bắt nguồn từ dính mắc. Đó thực chất là Thánh đế thứ hai, thánh đế về

nguyên nhân của khổ, tức là sự dính mắc. Chúng ta cần nhận ra tất cả danh và sắc sinh khởi đều vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật đã chỉ ra sự vô thường của tất cả các hiện tượng bằng nhiều cách khác nhau. Ngài đã nói về sự vô thường của thân để giúp mọi người bớt dính mắc vào khái niệm “*thân của ta*”. Ngài nói về quán bất tịnh trên thân, Ngài đưa ra phương pháp hành thiền quán các giai đoạn hủy hoại khác nhau của tử thi. Chúng ta đọc trong Kinh Niệm xứ (Trung Bộ Kinh Tập I, số 10):

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

Thanh tịnh đạo (Chương VI, 88) giải thích:

Vì một cái xác sống cũng bất tịnh hết như một cái xác chết, chỉ có một điều khác là tính bất tịnh không rõ rệt nơi một cái xác sống vì may được che dấu dưới những lớp trang sức.

Để mọi người có thể nhận ra sự bất tịnh tương tự đối với một cái thân còn sống, Đức Phật đã nói “*Ba mươi hai thể trược*”. Chúng ta đọc trong Kinh *Tứ niệm xứ* như sau:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tửy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da,

nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu"

Suy ngẫm về sự bất tịnh của thân có thể giúp chúng ta bớt dính mắc vào thân, nhưng cách hiệu quả nhất để thấy thân như nó thực là chính là chánh niệm và trí tuệ trực nhận về sắc tạo nên thân. Chúng ta đọc trong Kinh *Tứ niệm xứ*, Đức Phật đã nói về thân theo tứ đại như sau:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại"

Địa đại thể hiện ở đặc tính cứng hay mềm, thủy đại ở đặc tính kết dính, hỏa đại ở đặc tính nóng và lạnh, phong đại ở đặc tính của sự chuyển động hay co giãn. Tất cả những yếu tố này đều như nhau, bất kể chúng ta kinh nghiệm ở trên vật vô tri hay trên cơ thể. Cả thân và các vật vô tri đều chỉ là những yếu tố vô thường và vô ngã.

Chúng ta nên biết thể giới như chúng thực là bằng cách kinh nghiệm các đặc tính khác nhau của danh và sắc khi chúng xuất hiện qua ngũ căn và ý môn. Chẳng hạn, khi đặc tính nóng đang sinh khởi qua thân căn, nó có thể là đối tượng của sự hay biết. Khi đặc tính mềm xuất hiện, nó có thể là đối tượng của chánh niệm. Bằng cách ấy, chúng ta sẽ dần biết các đặc tính khác nhau của thực tại thông qua kinh nghiệm riêng của mình và thấy được chúng chỉ là các yếu tố (giới - dhatu).

Điều quan trọng là cần biết các đặc tính của thực tại khi chúng xuất hiện để có thể loại bỏ được sự dính mắc

vào ý niệm về ta. Chúng ta có thể nghĩ rằng đặc tính mềm của thân thuộc về “*thân ta*”. Khi học chánh niệm thường xuyên hơn về đặc tính mềm, chúng ta sẽ hiểu rằng cái mềm là một đặc tính, nó giống hệt nhau trên vật vô tri và trên thân. Thông qua kinh nghiệm, chúng ta sẽ học rằng nó là một đặc tính không biết hay kinh nghiệm điều gì cả; nó là sắc và là vô ngã. Vì vậy, chúng ta sẽ bớt dính mắc vào ý niệm về “*thân ta*”. Khi hay biết về các thực tại như là cái thấy, nỗi buồn, hạnh phúc và suy nghĩ, chúng ta sẽ biết rằng chúng chỉ là các loại danh khác nhau sinh rồi diệt. Chúng là khổ. Mắt là khổ, thấy là khổ, cảm thọ sinh bởi cái thấy cũng là khổ.

Mọi người không thấy hấp dẫn với việc hay biết về danh và sắc khi chúng xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, chúng ta cần suy xét điều mình thực sự cần trong cuộc đời. Liệu chúng ta có muốn tiếp tục vô minh và coi thân và tâm là ta hay không? Chúng ta muốn sống trong bóng tối hay muốn phát triển trí tuệ để có thể chấm dứt khổ? Nếu quyết định sẽ đi theo con đường đưa đến sự tận diệt khổ, chúng ta phải phát triển tuệ giác trong cuộc sống hàng ngày: khi chúng ta thấy, nghe hay suy nghĩ, khi chúng ta cảm thấy buồn khổ hay hạnh phúc... Đó là cách duy nhất để hiểu về khổ, sự sinh khởi khổ, sự tận diệt khổ và con đường dẫn đến sự tận diệt khổ. Khi nhận ra vô minh bám rễ sâu dày đến đâu và dính mắc vào bản ngã mạnh mẽ đến thế nào, chúng ta sẽ có thêm động cơ để tập hay biết về danh và sắc.

Đức Phật thường nói về quán sự chết. Ngài nói về cái chết để nhắc nhở mọi người về sự vô thường trong từng khoảnh khắc. Cuộc sống vô cùng ngắn ngủi và vì vậy,

chúng ta không nên lãng phí thêm thời gian, mà nên học phát triển hiểu biết về giây phút hiện tại, nhờ đó vô minh về thực tại có thể bị loại bỏ. Vô minh không thể bị loại bỏ trong thời gian ngắn. Chỉ khi chúng ta đã đạt đến giai đoạn thứ tư và là giai đoạn cuối cùng của sự giác ngộ, giai đoạn của bậc A la hán, thì mới không còn phiền não nữa; chỉ khi đó vô minh mới hoàn toàn bị tận diệt. Chúng ta đọc trong Kinh Đại Niết bàn (*Trường bộ kinh - Tụng phẩm II, số 16, Chương VI, 10, 11*) rằng khi Đức Phật nhập diệt, những người vẫn còn nhân duyên để đau khổ đã khóc:

Khi Thế Tôn diệt độ, những Tỳ kheo chưa giải thoát tham ái, có vị thì khóc than với cánh tay duỗi cao, có vị thì khóc than, thân nằm nhoài dưới đất, lăn lộn qua lại: "Thế Tôn nhập diệt quá sớm, Thiên Thệt nhập diệt quá sớm, Pháp nhãn biến mất ở trên đời quá sớm!".

Còn những Tỳ kheo đã diệt trừ tham ái, những vị này an trú chánh niệm tỉnh giác, nhẫn nại, suy tư: "Các hành là vô thường, làm sao tránh khỏi sự kiện ấy?"

Lúc bấy giờ, tôn giả Anuruddha nói với các Tỳ kheo: Thôi các Hiền giả, chớ có sầu não, chớ có khóc than. Nay các Hiền giả, phải chăng Thế Tôn đã tuyên bố ngay từ ban đầu rằng mọi vật ưu ái thân tình đều phải sanh biệt, tử biệt và dị biệt? Nay các Hiền giả, làm sao có thể được như vậy: "Những gì sanh, tồn tại, hữu vi, chịu sự biến hoại mà lại mong khỏi có sự biến dịch?".

Cùng trong bài *Kinh ấy (Chương II, 32)*, chúng ta đọc rằng trước khi Đức Phật tịch diệt, Ngài đã nói với Ānanda:

Này Ānanda, Ta nay đã già, đã thành bậc trưởng thượng, đã đến tuổi lâm chung, đã đến tám mươi tuổi... Vậy nên, này Ānanda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác.

Này Ānanda, thế nào là vị Tỳ kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác?

Ở đời, vị Tỳ kheo, đối với thân quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ... đối với tâm... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Như vậy vị Tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Khi chúng ta “*quán*” thân trên thân, thọ trên thọ, tâm trên tâm và pháp trên pháp, chúng ta sẽ học không còn thấy tự ngã trên thân, thọ, tâm và pháp. Chỉ khi hay biết về các loại danh và sắc khác nhau xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta mới thấy được chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là cách duy nhất để dẫn đến diệt trừ phiền não, đến sự bất tử.





## CHƯƠNG 10

### CUỘC SỐNG

Cuộc sống là gì? Đâu là nguồn gốc của cuộc sống? Như thế nào và khi nào thì cuộc sống chấm dứt?

Mọi người thường tự hỏi như vậy. Cuộc sống là danh (nāma) và sắc (rūpa) ở giây phút hiện tại. Bây giờ có cái thấy; đó chẳng phải là cuộc sống ư? Tham, sân và si có thể sinh khởi đối với cái được thấy; đó chẳng phải là cuộc sống ư? Có sự suy nghĩ về cái được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm và được xúc chạm; đó chẳng phải là cuộc sống ư?

Chúng ta có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; chúng ta kinh nghiệm các đối tượng thông qua lục căn và qua những gì chúng ta kinh nghiệm, phiền não có thể sinh khởi. Đó là cuộc sống tại giây phút hiện tại. Nhưng đó cũng là cuộc sống trong quá khứ và cũng là cuộc sống trong tương lai, trừ khi có sự chấm dứt phiền não.

Cuộc sống đã bắt đầu như thế nào? Liệu có điểm khởi đầu của vòng luân hồi vô thủy của chúng ta không? Chúng ta không thể quay trở lại quá khứ. Nếu muốn biết cái gì đã tạo duyên cho cuộc sống trong quá khứ, chúng ta nên biết cái gì tạo duyên cho cuộc sống của mình trong hiện tại. Liệu có sự vô minh hiện giờ khi chúng ta thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm hay suy nghĩ không? Liệu có sự dính mắc vào danh và sắc hiện giờ không? Chừng nào còn dính mắc vào đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, những thứ được xúc chạm và các đối tượng được kinh nghiệm qua ý môn, chừng đó vẫn còn nhân duyên cho cuộc sống tiếp diễn. Cuộc sống được tạo duyên bởi vô minh và tham ái.

Chúng ta đọc trong *Đại kinh Sáu xứ (Trung bộ kinh, Tập III, số 149)* rằng Đức Phật, khi ngụ gần Sāvattthī trong Động Jeta, đã nói với các tỳ kheo:

Này các Tỳ kheo, (bất kỳ ai) không biết, không thấy như chân mắt; không biết, không thấy như chơn các sắc; không biết, không thấy như chơn nhãn thức; không biết, không thấy như chơn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; không biết, không thấy như chơn cảm thọ ấy, vị ấy ái trước đối với mắt, ái trước đối với các sắc, ái trước đối với nhãn thức, ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy ái trước đối với cảm thọ ấy. Khi vị ấy trú, quán sát thỏa mãn, bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tích trữ trong tương lai. Và ái của vị ấy đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này, chỗ kia; ái ấy được tăng trưởng; những thân ưu não tăng trưởng; những tâm

ưu não tăng trưởng; những thân nhiệt não tăng trưởng; những tâm khổ não tăng trưởng. Vị ấy cảm thọ thân khổ và tâm khổ.

Mọi người thường phân vân đâu là nguyên nhân đầu tiên của vòng luân hồi sinh tử. Khi nào và làm thế nào vô minh sinh khởi? Không có ích gì khi phỏng đoán về nguyên nhân ban đầu, vì điều đó không đưa đến mục đích là tận diệt phiền não. Có vô minh hiện giờ, đó là một thực tại. Nó được tạo duyên bởi vô minh trong quá khứ. Nếu vô minh chưa được tận diệt, sẽ vẫn còn có vô minh trong tương lai, mãi mãi như vậy. Cuộc sống giống như một bánh xe quay tròn mà không có điểm khởi đầu.

Chúng ta không biết mình đến từ cõi nào hay sẽ tái sinh về đâu. Kiếp sống rất ngắn ngủi, giống như một giấc mơ. Chúng ta được sinh ra với cá tính khác nhau và đã tích lũy rất nhiều phiền não. Chúng ta không thể quay về quá khứ và tìm xem mình đã tích lũy phiền não như thế nào. Mọi người cũng có phiền não trong quá khứ. Một số người có thể nhớ lại các tiền kiếp của mình và thấy họ đã tích lũy phiền não ra sao. Trong kinh Rīgāthā (*Tiểu Bộ Kinh, Trường Lão Ni Kệ, 72, Isadisi*), chúng ta đọc về cuộc đời của Bà Isidasi, Bà có nhiều đời chồng mà vẫn không thể làm vừa lòng người chồng nào cả. Tuy nhiên, Bà trở thành tỳ kheo ni và sau đó đã chứng quả A la hán. Bà có thể nhớ lại các kiếp trước của mình và khi ấy Bà biết vì sao Bà phải chịu đựng nhiều đau khổ như vậy: ở trong một kiếp quá khứ, Bà đã phạm giới tà dâm. Nghiệp bất thiện này đã dẫn Bà tái sinh vào địa ngục trong nhiều thế kỷ và tái sinh làm thú ba lần. Sau đó Bà tái sinh làm

người ba lần, nhưng đều phải chịu rất nhiều đau khổ trong các cuộc đời đó, cho đến khi Bà đạt A la hán quả.

Cuộc sống là sinh, lão, bệnh và tử. Những đau khổ mà tất cả chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống là không thể tránh khỏi chừng nào vẫn còn có nhân duyên cho nó sinh khởi. Chúng ta đọc trong kinh Rīgāthā (*Tiểu Bộ Kinh, Trường Lão Ni Kệ, Phẩm VI - Tập sáu kệ, Mục 50 - Năm trăm Patacara*) về những người phụ nữ phải chịu đựng đau khổ vì mất con cái. Họ đã đến gặp Paṭācārā, người cũng bị mất chồng, hai con, cha mẹ và anh trai trong một ngày. Paṭācārā đã phát điên vì đau khổ, nhưng đã vượt qua được. Bà đã trở thành vị thánh Tu đà hoàn, và sau này đạt được quả vị A la hán. Bà đã an ủi những người phụ nữ bất hạnh như sau:

Bạn không biết con đường  
Nó đến hay nó đi,  
Từ đâu con trai đến,  
Bạn lại khóc: 'Con tôi'.  
Bạn đâu biết con đường,  
Nó đến hay nó đi,  
Bạn khóc nó làm gì?  
Pháp hữu tình là vậy.  
Không có ai yêu cầu,  
Từ chỗ kia, nó đến,  
Không có ai cho phép,  
Từ chỗ này, nó đi,  
Từ đâu, nó đến đây!  
Được sống bấy nhiêu ngày.  
Từ chỗ này nó đến,  
Từ chỗ kia, nó đi,  
Nó đến một con đường!  
Nó đi một con đường,  
Mệnh chung, hình sắc người,  
Luân hồi, nó sẽ đi!  
Đến vậy, đi như kia, Ở đây, khóc than gì?

Chúng ta không biết mọi người tới đây từ cõi nào cũng như họ sẽ đi đến đâu. Có vô lượng kiếp sống trong quá khứ và vì vậy, không có gì ngạc nhiên rằng trong vô lượng kiếp ấy, mọi người đã từng là bằng hữu của nhau, là cha mẹ, anh chị em, con cái của nhau. Liệu

chúng ta có muốn tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử hay không? Chúng ta đọc trong kinh *Rīgāthā* (*Tiểu Bộ Kinh, Trường Lão Ni Kệ, Phẩm VI - Tập sáu kệ, Mục 55 - Mahā-Pajāpatī*) rằng Mahā-Pajāpatī, người đã tận diệt phiền não, đã nói như sau:

Liễu tri mọi đau khổ<sup>12</sup>  
Gột sạch nhân khát ái,  
Con đường Thánh tám ngành,  
Đoạn diệt, ta chứng ngộ.  
Trước ta sống là mẹ,  
Là con, là cha, anh,  
Là ông nội, ông ngoại,  
Đời sống trước là vậy,  
Không rõ biết như thật,  
Nay ta thấy Thế Tôn,  
Thân này thân tối hậu,  
Sanh tử được đoạn tận,  
Nay không còn tái sanh.

Những sự kiện xảy ra trong cuộc sống của chúng ta hôm nay đều có nhân duyên trong quá khứ. Những xu hướng mà chúng ta tích lũy bây giờ, chúng ta cũng có thể từng có trong quá khứ. Những việc chúng ta làm bây giờ, chúng ta cũng có thể đã từng làm trong quá khứ. Chúng ta đọc trong Giáo lý rằng Đức Phật nói về những việc Ngài đã làm và người khác đã làm tương tự trong quá

---

<sup>12</sup> Dukkha

khứ. Chúng ta không thể nhớ được các kiếp trước của mình, nhưng có thể biết rằng chúng ta đã tích lũy phiền não trong vô lượng kiếp.

Từ “*phiền não*” có phải quá nặng lời không? Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta có tâm trong sáng và chỉ có một chút thiếu sót hay vài điểm khiếm khuyết. “*Phiền não*” là từ được dịch ra từ tiếng Pāli là “*kilesa*”. Kilesa là sự ô nhiễm, bất tịnh. Khi biết rõ hơn về những kilesa của mình, chúng ta sẽ thấy được sự xấu xa của chúng và những đau khổ do chúng mang lại. Chúng ta sẽ thấy hiểm họa của chúng, chúng ta sẽ nhận ra chúng đã bám rễ rất sâu dày và phải khó khăn nhường nào để diệt trừ chúng.

Cuộc sống của chúng ta đầy tham, sân và si. Không phải tất cả mọi người đều thấy rằng sẽ bớt đau khổ khi phiền não được diệt trừ. Tất cả chúng ta đều có những mong đợi khác nhau trong cuộc sống. Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, nhưng mỗi người lại có ý niệm về hạnh phúc khác nhau và cách thức khác nhau để đạt được hạnh phúc ấy. Cả trong thời Đức Phật còn tại thế lẫn thời nay đều có những “*người ngu*” và “*bạc trí*”. Những người không khôn ngoan cho rằng dính mắc với mọi người và mọi thứ là tốt. Họ nói rằng chúng ta không thực sự sống nếu không có dính mắc. Do bởi vô minh mà họ không thấy được nhân quả trong các kiếp sống của mình. Khi có kinh nghiệm dễ chịu, họ không thấy rằng đó chỉ là khoảnh khắc của tâm quả (*vipāka*)<sup>13</sup>- cái diệt ngay lập tức. Khi kinh nghiệm những thứ khó chịu, họ đổ tại

---

<sup>13</sup>Tâm quả (*vipāka citta*) là quả của nghiệp. Nghiệp thiện cho quả dễ chịu, và nghiệp bất thiện cho quả khó chịu.



người khác; họ không hiểu rằng nguyên nhân thực sự nằm ở bên trong bản thân họ, rằng nguyên nhân ấy là nghiệp bất thiện họ đã từng làm. Những người phải chịu sự lo lắng, phiền não, bất hạnh trong cuộc sống hàng ngày đều cố gắng thoát khỏi tình cảnh ấy bằng nhiều cách khác nhau. Một số người tìm thấy sự thỏa mãn khi đi xem phim. Số khác uống rượu hay dùng chất gây nghiện để được sống trong một thế giới khác hoặc cảm thấy mình là một người khác. Những người xa rời thực tại sẽ không bao giờ hiểu bản thân mình; họ sẽ tiếp tục sống trong vô minh.

Trong quá khứ và ngày nay đều có những người phản bác Giáo lý của Đức Phật và hiểu sai Giáo lý của Ngài. Họ không thấy rằng cuộc sống được tạo duyên bởi vô minh và tham ái. Họ không biết con đường dẫn đến chấm dứt phiền não. Nhưng những người nhận thấy rằng phiền não tạo duyên cho khổ đau thì sẽ muốn giảm bớt phiền não. Họ lắng nghe Giáo lý và thực hành bố thí (dāna), trì giới (sīla) và phát triển tâm trí (Bhāvanā). Tuy nhiên, chỉ có số ít người có xu hướng vun bồi trí tuệ mỗi ngày để tận diệt phiền não. Họ là những người khôn ngoan.

Trong cuốn *Trường lão Tăng kệ* và *Trường lão Ni kệ* (*Tiểu bộ kinh*), chúng ta đọc về những người đàn ông và phụ nữ trong thời kỳ Đức Phật cũng đều có những khó khăn, lo lắng, sợ hãi trong cuộc sống như chúng ta ngày nay. Họ cũng có rất nhiều phiền não, nhưng họ đã có thể tận diệt phiền não bằng cách đi theo con đường Bát Thánh đạo. Nếu họ có thể làm như vậy, tại sao chúng ta lại không thể?

Những người khôn ngoan hiểu rằng, cuộc sống không trường tồn và vì vậy, cần khẩn cấp phát triển con đường dẫn đến chấm dứt phiền não. Mọi người thường có xu hướng trì hoãn thực hành Giáo lý của Đức Phật. Chúng ta đọc trong *Trường Lão Tăng kệ (Kinh Tiểu bộ, Chương III, 174, Con trai của Matanga)*:

Ôi quá lạnh, quá nóng!  
Ôi, đã quá trễ rồi!  
Đây là lời kêu than,  
Như vậy bỏ việc làm,  
Thời sát-na quý báu  
Lặng lẽ vượt trôi qua.  
Ai nghĩ đến lạnh nóng,  
Không hơn loài cỏ rác,  
Làm bốn phận con người,  
Không hại đến an lạc.

Liệu chúng ta có nghĩ đó là quá lạnh, quá nóng hay quá muộn để chánh niệm hay không? Chúng ta luôn muốn làm cái gì đó thay cho chánh niệm về giây phút hiện tại. Chẳng phải mục đích cao nhất trong cuộc đời chúng ta là hưởng thụ những thứ được kinh nghiệm qua các căn môn hay sao? Đó là của cải, sức khỏe, hay sự có mặt của người thân và bạn bè? Mọi người đều quên rằng không có gì trong những thứ đó kéo dài. Họ quên rằng ngay khi sinh ra thì chúng ta cũng đã đủ già để chết rồi. Tuy nhiên, những người khôn ngoan đều thấy sự vô thường trong tất cả các pháp hữu vi. Trong *Trường Lão Tăng kệ (Tiểu bộ kinh, Trường Lão Tăng kệ, Chương II,*

145, *Vitasoka*), chúng ta đọc rằng ngài Vitasoka, khi đang được người thợ cắt tóc, nhìn vào gương và thấy một vài sợi tóc bạc. Ngài đã nhớ đến thực tại và phát triển tuệ giác. Trong khi Ngài ngồi đó, Ngài đã đạt được giác ngộ. Chúng ta đọc như sau:

Hãy cạo tóc cho ta  
Người cạo tóc đã đến,  
Ta cảm lấy cái gương,  
Quan sát thân thể ta.  
Thân được thấy trống rỗng,  
Chìm tối trong đêm đen,  
Mọi vải quấn chặt đứt,  
Nay không còn tái sanh.

Chỉ nhìn vào gương là có thể thấy ra nhiều sự thật! Nó có thể nhắc nhở chúng ta về sự vô thường. Vì vậy, chúng ta hiểu rằng, ngay cả khi chúng ta làm những việc bình thường nhất trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng không nên phí phạm thời gian; chánh niệm có thể được phát triển. Chúng ta có thể nghĩ rằng những công việc hàng ngày khiến chúng ta khó chánh niệm, nhưng luôn có danh và sắc xuất hiện thông qua sáu môn, cho dù chúng ta đang làm gì. Ngay cả khi chúng ta nấu ăn, tuệ giác có thể được phát triển và đạt được giác ngộ. Chúng ta đọc trong *Trường lão ni kệ (Tiểu bộ kinh, Trường lão ni kệ, Phẩm I, 1)* về một người phụ nữ đang nấu ăn trong bếp. Một ngọn lửa bùng lên đốt cháy thức ăn. Tại khoảnh khắc đó, Bà nhận thấy tính vô thường của các thực tại hữu vi và ngay lúc đó, ở trong bếp, Bà chứng quả Bất lai,

trở thành vị Thánh Anāgāmi<sup>14</sup>. Bà đã xuất gia tỳ kheo ni và sau đó chứng quả A la hán. Bà đã nói về sự giác ngộ của mình với những vần thơ như sau:

Hãy ngủ trong an lạc  
Hỡi nàng thân đầy đà,  
Đắp phủ trong tấm y,  
Chính mình tự làm lấy,  
Lòng tham, nòng lẳng dịu,  
Như ghè khô trong lò!

Chúng ta có thể nghĩ rằng mình không thể chánh niệm vì quá trạo cử và bất an. Chúng ta sẽ thấy được khích lệ hơn khi đọc rằng, mọi người trong thời kỳ Đức Phật cũng bị o ép với rất nhiều phiền não, họ phải chịu đựng nhiều đau khổ ám ảnh, nhưng họ vẫn có thể đạt được giác ngộ. Trong *Trường lão ni kệ (Tiểu bộ kinh, Trường lão ni kệ, Tập V kệ, 38 “Một Tỳ kheo ni vô danh”)*, chúng ta đọc về một tỳ kheo ni có nhiều dục vọng và không thể tìm được sự an bình trong tâm trí. Bà được Dhammādinna giảng Giáo pháp và sau đó Bà đã đạt được “*lục thông*”, trong đó lục thông thứ sáu là sự tận diệt mọi phiền não<sup>15</sup>. Bài kệ nói như sau:

Đã được hai lăm năm,  
Từ khi ta xuất gia,  
Cho đến búng ngón tay,

---

<sup>14</sup>Bậc thánh thứ ba, bậc Bất lai.

<sup>15</sup>Ngũ thông- thần thông thế gian bao gồm: Thân như ý thông (khả năng biến hóa), thiên nhãn thông (thấy mọi hình sắc gần hay xa), thiên nhĩ thông (nghe mọi âm thanh gần hay xa), tha tâm thông (biết tâm người khác), túc mạng thông (biết tiền kiếp nhiều đời của chúng sinh)

Tâm ta không lắng dịu.  
Tâm không được an tịnh,  
Vì đầy ứ dục tham,  
Ta giờ tay khóc than,  
Ta đi vào tịnh xá.  
Ta đến vị Ni ấy,  
Đồng tín nữ với ta,  
Nàng thuyết pháp cho ta,  
Về uẩn, xứ và giới.  
Nghe pháp nàng giảng dạy,  
Ta ngồi vào một bên,  
Ta hết đời quá khứ,  
Thiên nhãn được thanh tịnh,  
Vớ trí biết tâm người,  
Lỗi tai được thanh tịnh.  
Ta chứng thần túc thông,  
Ta đạt được lậu tận,  
Sáu thắng trí ta chứng,  
Lời Phật dạy đã làm.

Những người bị sự lo lắng o ép đến mức họ muốn thoát khỏi thực tại thậm chí có thể nghĩ đến việc tự tử. Ở thời Đức Phật, mọi người không khác với chúng ta ngày nay. Nhưng ngay cả đối với những người đã mất hết hy vọng, vẫn có một cách giúp họ thoát khỏi tuyệt vọng, đau khổ và sự sợ hãi. Chúng ta đọc trong *Trường lão ni kệ* (*Tiểu bộ kinh, Tập năm kệ, 40, Sīhā*) về một tỳ kheo ni

đang chuẩn bị tự tử. Nhưng tại thời điểm đó, tuệ giác của Bà đã đạt được sự chín muồi và Bà trở thành vị A la hán. Đoạn kệ viết như sau:

Không như lý tác ý,  
Bị dục tham ám ảnh,  
Ta trước bị dao động  
Không chế ngự được tâm.  
Bị phiền não chi phối,  
Lạc tưởng ngự trị ta  
Tâm ta không thẳng bằng,  
Bị tham tâm chi phối.  
Bảy năm sống ốm yếu,  
Vàng da, dung sắc xấu  
Đêm ngày không an lạc  
Ta sống chịu khổ đau.  
Do vậy ta lấy dây,  
Đi vào giữa khu rừng,  
Tốt hơn ta treo cổ,  
Còn hơn sống hạ liệt.  
Làm chắc dây thòng lọng,  
Ta cột ở cành cây,  
Quàng thòng lọng quanh cổ,  
Tâm ta liền giải thoát.

Khi đọc về những người đàn ông và đàn bà trong thời kỳ Đức Phật, chúng ta nhận ra chính bản thân mình và mọi người đang sống cuộc sống hôm nay. Tất cả chúng

ta đều tích lũy tham, sân và si. Tất cả chúng ta đều bị phiền não che mờ. Đôi khi chúng ta phân vân tự hỏi, liệu chúng ta có thể đạt được mục đích. Niết bàn dường như quá xa vời. Nhưng trên thực tế, với từng khoảnh khắc chánh niệm về danh và sắc, chánh kiến có thể được phát triển và vì vậy, tà kiến có thể bị diệt trừ và cuối cùng, giác ngộ sẽ đạt được. Chúng ta đọc trong *Trường lão tạng kệ (Tiểu bộ kinh, Trường lão tạng kệ, Chương XVI, Mālunkyāputta)* về con trai của Ngài Mālunkyā đã lắng nghe Đức Phật giảng pháp và sau đó đã đạt quả A la hán. Bài kệ nói như sau:

Thấy sắc, niệm say mê,  
Nếu tác ý ái tưởng,  
Tâm tham đắm cảm thọ,  
Tâm nhập và an trú.  
Thọ người ấy tăng trưởng,  
Nhiều loại do sắc sanh,  
Tham hại tâm lớn mạnh,  
Chúng gia hại tâm nó,  
Khổ chất chứa như vậy,  
Rất xa vời Niết-bàn.

(Đoạn kệ tiếp tục tương tự với các thức căn khác)

Không tham nhiễm các pháp,  
Biết pháp, giữ chánh niệm,  
Tâm không tham cảm thọ,

Không xâm nhập, an trú.  
Cảm xúc như thế nào,  
Như vậy, có cảm thọ,  
Từ bỏ, không tích lũy,  
Chánh niệm, hành trì vậy.  
Như vậy, không chứa khổ,  
Được gọi, gần Niết-bàn

Giáo pháp của Đức Phật có thể thay đổi tính cách của mọi người nếu họ đi theo con đường Ngài đã dạy. Chúng ta đọc trong *Trường lão Tăng kệ (Tiểu bộ kinh, Trường lão tăng kệ, Chương II, Hai kệ, 139, Nanda)* về Ngài Nanda, người đã đạt quả A la hán. Ngài đã nói:

Không như lý tác ý,  
Ta chuyên trang sức ngoài,  
Ta thô tháo dao động,  
Say đắm trong tham dục.  
Vớ phượng tiện thiện xảo,  
Ta, Bà con mặt trời,  
Được hướng về chánh lý,  
Làm ta thoát sanh hữu.

Mọi người trong thời kỳ Đức Phật đã hiểu chánh niệm cần được phát triển như thế nào trong đời sống hàng ngày. Trong *Papañcasūdanī - Chú giải Trung bộ kinh*, mục về *Tứ niệm xứ (Trung bộ kinh I, 10)*, Đức Phật đã dạy “*Tứ niệm xứ*”<sup>16</sup> cho những người dân xứ Kuru (một

---

<sup>16</sup>Tứ niệm xứ bao gồm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Tất cả danh sắc là đối tượng của chánh niệm đều nằm trong “Tứ niệm xứ”.



tỉnh thuộc Delhi). Ở Kuru, mọi người dân ở mọi tầng lớp đều phát triển chánh niệm, kể cả những người nô lệ. Những người không phát triển chánh niệm được coi là người chết. Nếu không phát triển hiểu biết đúng, chúng ta giống người chết vì chúng ta phải tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử.

Những người không biết về Giáo pháp và những người hiền trí có mục đích khác nhau trong cuộc sống và họ cũng có quan kiến khác nhau về tương lai. Một số người nghĩ tái sinh an lành là sự thỏa mãn ước vọng của cuộc sống. Họ hy vọng được tiếp tục cuộc sống nơi cõi thiên, nơi có sự an lạc mãi mãi. Những người khác có thể không nghĩ về kiếp sau, nhưng họ mơ về một thế giới trong tương lai, một thế giới không có chiến tranh, không có sự bất hòa giữa con người. Nhưng họ không biết làm sao đến được thế giới đó.

Những người có hiểu biết đúng về Giáo pháp biết rằng, những gì chúng ta gọi là “*thế giới*” đều vô thường. Thế giới này được sinh khởi bởi nhân duyên và rồi lại diệt mất. Toàn bộ thế giới đều sinh và diệt. Khi đến thời gian thích hợp, một người được sinh ra và trở thành vị Phật để giảng về chân lý. Nhưng ngay cả Giáo lý cũng không trường tồn; Giáo lý sẽ bị hiểu sai và làm ô nhiễm bởi phiền não của con người. Ngày nay mọi người vẫn còn có cơ hội để nghe Giáo pháp và phát triển Bát Thánh đạo. Những người khôn ngoan thì không mơ về một thế giới trong tương lai. Họ biết rằng điều lợi lạc nhất mà một người có thể làm được cho cả bản thân lẫn người khác là diệt trừ phiền não ngay ở giây phút hiện tại. Đức Phật dạy

phát triển tâm trí cho những người muốn diệt trừ phiền não. Mọi người đều có tích lũy khác nhau. Một số người phát triển Samatha (phát triển an tịnh), một số phát triển Vipassanā (phát triển tuệ minh sát), số khác lại phát triển đồng thời cả Samatha và Vipassanā. Những người phát triển Vipassanā sẽ biết thế giới thực sự là gì; họ sẽ biết rằng có “*sáu thế giới*”: thế giới của đối tượng thị giác, âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm và đối tượng của tâm. Họ sẽ biết rằng những thế giới này đều vô thường. Đức Phật, với minh nhãn, biết tất cả các thế giới này ở mọi khía cạnh; Ngài được gọi là “*Người hiểu rõ thế gian*” hay “*thế gian giải*” (lokavidū) (Xem Thanh tịnh đạo VII. 36-46).

Những người vẫn còn tham ái không thể thấy rằng chấm dứt tái sinh là chấm dứt dukkha. Những người thấy tính vô thường của các pháp hữu vi có thể diệt trừ tham ái từng giai đoạn một. Bậc A la hán không còn dính mắc vào cuộc sống nữa. Đối với vị ấy, sẽ có sự chấm dứt cuộc sống, nghĩa là chấm dứt danh và sắc, không bao giờ sinh khởi trở lại, chấm dứt sinh, lão, bệnh và tử. Vị A la hán nhận thấy, chấm dứt tái sinh là hạnh phúc thực sự, an bình thực sự. Trong *Trường lão ni kệ (Tiểu bộ kinh, Trường lão ni kệ, Chương XVI, Phẩm Hai mươi kệ, 248)* chúng ta đọc rằng Thánh A la hán Adhimutta bị những tên cướp tấn công và những tên cướp này đã rất ngạc nhiên trước sự bình an của Ngài. Ngài Adhimutta đã nói:

Bờ kia đến, không thủ,  
Việc làm xong, vô lậu,  
Bằng lòng, thọ mạng diệt,  
Như thoát lò sát sinh.

Pháp tánh đạt, tối thượng,  
Ở đời, tuyệt sở hữu.  
Như thoát ngôi nhà cháy,  
Trong chết không sầu muộn.

Vô minh và tham ái tạo duyên cho cuộc sống của chúng ta. Khi vô minh và tham ái bị tận diệt, sẽ không còn duyên cho sự tái sinh. Chấm dứt tái sinh là chấm dứt khổ. Như chúng ta đã đọc trong *Đại kinh sáu xứ* được nêu trên (*Trung bộ kinh Tập III, số 149*), Đức Phật đã nói về người không thấy mọi thứ như chúng là, rằng người ấy kinh nghiệm “*sự đau khổ ở thân và ở tâm*”. Đức Phật nói về người thấy được mọi thứ như chúng là như sau:

Này các Tỳ kheo, (người nào) thấy và biết như chơn mắt, thấy và biết như chơn các sắc, thấy và biết như chơn nhãn thức, thấy và biết như chơn nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, thấy và biết như chơn cảm thọ ấy; vị ấy không ái trước đối với con mắt, không ái trước đối với các sắc, không ái trước đối với nhãn thức, không ái trước đối với nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không ái trước đối với cảm thọ ấy. Khi vị ấy trú, quán sát vị ngọt, không bị ái trước, hệ lụy và tham đắm, nên năm thủ uẩn đi đến tàn diệt trong tương lai. Và ái của vị ấy, đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm sự hoan lạc chỗ này chỗ kia; ái ấy được đoạn tận; những thân ưu não của vị ấy được đoạn tận; những tâm ưu não được đoạn tận; những thân nhiệt não được đoạn tận; những tâm nhiệt não được đoạn tận; những thân khổ não được đoạn tận; những tâm khổ

não được đoạn tận; vì ấy cảm thọ thân lạc và tâm lạc.

## CHƯƠNG 11

# PHÁT TRIỂN SAMATHA

Khi trước mặt sau lưng,  
Không có một người nào,  
Như vậy an lạc lớn,  
Sống một mình trong rừng.  
Ta sẽ đi một mình,  
Đến ngôi rừng Phật khen,  
Hưởng an lạc đã được,  
Vị Tỳ kheo thọ hưởng,  
Nhờ sống đời tinh tấn,  
Sống riêng chỉ một mình.  
Cho ẩn sĩ thiền định.

Đó là những lời của một vị hoàng tử, người muốn sống một mình trong rừng (*Tiểu bộ kinh Tập III, Trường Lão Tăng kệ, Chương X, Phẩm X kệ, 234, Ekavihāriya*). Chẳng phải tất cả chúng ta đều có giây phút muốn không

có ai ở trước mặt, ai ở sau lưng, những giây phút mà ta chỉ có một mình hay sao? Dường như không thể tìm thấy sự tĩnh lặng trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta có mọi người xung quanh suốt cả ngày và có tiếng ồn khắp mọi nơi. Tuy nhiên, nguyên nhân thực sự của sự bất an lại không nằm ở bên ngoài mà ở bên trong chúng ta; nguyên nhân thực sự chính là phiền não của chúng ta. Chúng ta có thể không tạo nên tội ác nghiêm trọng như sát sinh hay trộm cắp, nhưng chúng ta có những suy nghĩ bất thiện và tổn quá nhiều thời gian nói về những lỗi lầm và thiếu sót của người khác. Chúng ta tự hại mình bằng cách ấy. Bất thiện gây hại cho cả thân và tâm. Chúng ta có thể thấy sự khác biệt toát ra bên ngoài giữa một người bất an và một người tĩnh lặng và có nhiều từ tâm.

Thật không dễ thay đổi thói quen của mình. Nếu đã quen nói theo cách bất thiện thì chúng ta không thể mong đợi thay đổi mình ngay lập tức. Chúng ta đã tích lũy sự bất thiện trong bao lâu rồi? Bởi những xu hướng bất thiện đã được tích lũy, chúng ngăn trở ta làm những việc thiện, nói những lời chánh ngữ và suy nghĩ một cách chân chánh, chúng ta cảm thấy bất an và trạo cử. Chúng ta muốn có được sự tĩnh lặng trong tâm nhưng chúng ta không biết tìm nó ở đâu.

Bố thí (dāna), trì giới (sīla) và phát triển tâm trí (bhāvanā) là những cách để có thiện tâm thay cho bất thiện tâm.

Đức Phật đã khuyến khích mọi người phát triển tất cả các loại thiện pháp, dù đó là bố thí, trì giới hay phát triển

tâm trí. Tại khoảnh khắc có thiện tâm thì không có tham (lobha), sân (moha), si (dosa), thay vào đó là sự an tịnh. Khi chúng ta cúng dường vật thực và đảnh lễ các vị sư, khi đó cũng có sự an tịnh. Không phải lúc nào cũng có cơ hội cho bố thí và trì giới, nhưng luôn có cơ hội cho phát triển thiện pháp thuộc về bhāvanā - phát triển tâm trí- tại bất cứ thời điểm nào, và nó bao gồm: nghiên cứu Giáo lý, Samatha (phát triển an tịnh) và Vipassanā (phát triển tuệ giác). Có thể thực hiện bố thí và trì giới mà có hoặc không có trí tuệ (paññā), nhưng không thể phát triển tâm trí mà không có trí tuệ.

Với việc nghiên cứu Giáo pháp - một dạng của phát triển tâm trí, chúng ta sẽ có thêm hiểu biết về Giáo lý thông qua nghiên cứu *Tam tạng* (Tipiṭaka) - gồm *Tạng Kinh* (Suttanta), *Tạng Luật* (Vinaya) và *Tạng Vi diệu pháp* (Abhidhammā). Nếu chúng ta nghiên cứu Giáo pháp, suy ngẫm về Giáo pháp và giải thích cho người khác, sẽ có nhân duyên cho thiện tâm sinh khởi cùng với trí tuệ. Cuộc sống của chúng ta và cả người khác đều sẽ phong phú hơn. Nghiên cứu Giáo pháp sẽ giúp chúng ta có được hiểu biết đúng về cuộc đời mình.

Phát triển an tịnh – Samatha, và phát triển tuệ giác - Vipassanā đều thuộc về phát triển tâm trí - Bhāvanā. Nhưng mỗi một loại đều có mục đích và cách phát triển khác nhau. Mục đích của Samatha là an tịnh. Trong Samatha, phiền não bị tạm thời đè nén, nhưng không bị tận diệt. Mục đích của Vipassanā là thấy mọi thứ như chúng là. Chánh kiến, hay trí tuệ, được phát triển trong Vipassanā có thể tận diệt phiền não.

Thông qua Samatha, ta phát triển an tịnh và tạm thời thoát khỏi tham, sân, si. Khi nhận ra rằng, trong một ngày tâm bất thiện sinh khởi thường xuyên đến thế nào, chúng ta sẽ muốn phát triển suy nghĩ chân chánh hơn. Samatha là một cách phát triển thiện tâm, cả ở những khoảnh khắc không có cơ hội cho bố thí và trì giới. Samatha là cách phát triển an tịnh ở mức độ cao hơn, nhưng chúng ta cần có hiểu biết đúng về cách phát triển nó và biết rõ đặc tính của loại an tịnh là thiện pháp. Một số người có thể nghĩ rằng, có sự an tịnh khi họ ở một mình trong rừng, nhưng liệu sự an tịnh đó có luôn phải là thiện pháp không? Thay cho thiện tâm lại vẫn có thể có nhiều tham, sân và si. Như vậy, để phát triển Samatha, chúng ta phải có hiểu biết rất chính xác về các loại tâm khác nhau sinh khởi, nếu không chúng ta sẽ dễ dàng lầm lẫn cho cái vốn là tâm bất thiện là sự an tịnh.

Để phát triển Samatha cần có các đề mục thiền cụ thể (kammaṭṭhāna), gồm bốn mươi loại tất cả<sup>17</sup>. Mỗi cá nhân có đề mục phù hợp riêng có thể tạo duyên cho sự an tịnh. Nếu muốn cố gắng sử dụng loại đề mục nào khác ngoài một trong bốn mươi loại đề mục này, chúng ta sẽ không thể đạt được sự an tịnh thực sự.

Hiểu đúng về đặc tính của an tịnh và của đề mục thiền là yếu tố quan trọng nhất để phát triển Samatha. Chúng ta có thể nghĩ rằng Samatha chỉ là việc chú tâm hay định tâm trên một đối tượng, nhưng loại tâm (citta) nào sinh khởi khi chúng ta cố gắng định tâm? Liệu có phải chúng ta đã bị dính mắc vào ý niệm “*sự định tâm của tôi*” hay

---

<sup>17</sup>Xem chi tiết trong Thanh tịnh đạo, Chương IV-IX



không? Khi tâm là tâm bất thiện (akusala citta), sẽ không thể có sự phát triển tâm trí. Vì vậy, điều rất quan trọng là biết rõ khi nào tâm là tâm thiện (kusala citta) và khi nào thì không.

Định tâm là gì? Định tâm hay nhất tâm, trong tiếng Pāli được gọi là “*ekaggatā cetasika*” (tâm sở nhất tâm) hay “*samādhī*”, là một tâm sở<sup>18</sup> đi kèm với mỗi tâm. Chức năng của nó là tập trung trên một đối tượng. Chẳng hạn, cái thấy là một tâm kinh nghiệm đối tượng thị giác. Tâm sở nhất tâm, đi kèm với tâm, thực hiện chức năng tập trung vào đối tượng ấy. Mỗi một tâm chỉ có thể có một đối tượng tại một thời điểm và tâm sở nhất tâm tập trung trên đối tượng đó. Bất kể là tâm thấy, nghe, tâm đi kèm với tham, sân, vô tham hay trí tuệ, đều có tâm sở nhất tâm đi kèm trong những sát na khác nhau đó. Chất lượng của tâm sở nhất tâm tùy thuộc vào tâm mà nó đi kèm. Khi tâm sở nhất tâm đi kèm với tâm bất thiện thì nó là bất thiện, và khi nó đi kèm với tâm thiện thì nó là thiện.

Trong Samatha, chánh định chỉ có thể sinh khởi khi có hiểu biết đúng về sự phát triển an tịnh. Khi có sự an tịnh thì ngay lúc đó cũng có cả chánh định đi kèm với tâm thiện.

Liệu Samatha có thể được phát triển trong cuộc sống hàng ngày hay chúng ta cần phải sống ở nơi hẻo lánh? Nếu muốn phát triển an tịnh ở mức độ cao hơn, cần có

---

<sup>18</sup>Tâm sở là một loại danh sinh khởi cùng với tâm. Chỉ có một tâm ở một thời điểm, nhưng nó được đi kèm với nhiều tâm sở. Một số tâm sở sinh khởi với tất cả các loại tâm, một số khác chỉ sinh khởi với một số tâm nhất định. Các tâm sở bất thiện chỉ đi kèm tâm thiện, các tâm sở tịnh hảo (đẹp, thiện) chỉ đi kèm với tâm thiện (tâm tịnh hảo)

những nhân duyên riêng, như chúng ta sẽ thấy. Tuy nhiên, không phải tất cả mọi người đều có thể hay có ý định phát triển an tịnh ở mức độ cao hơn. Nếu có hiểu biết đúng về Samatha, cũng có thể có nhân duyên cho những khoảnh khắc an tịnh trong cuộc sống hàng ngày sinh khởi. Chẳng hạn, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể suy ngẫm về sự bất tịnh trên thân hay trên các xác chết, đó cũng thuộc về bốn mươi đề mục thiền có thể tạo duyên cho sự an tịnh. Đối với một số người, việc quán tử thi có thể hữu ích để bớt dính mắc vào ngũ dục. Tất cả chúng ta đều có lúc thấy xác người hay xác động vật chết. Nếu chúng ta đã được đọc về quán tử thi và suy ngẫm về điều đó, sẽ có nhân duyên cho những suy nghĩ thiện sinh khởi vào lúc đó, thay vì có tâm bất thiện đi kèm với sân. Chúng ta có thể nhớ về điều Đức Phật dạy về tính vô thường của tất cả các pháp hữu vi.

Chúng ta đọc trong *Thera-therīgāthā* (Tiểu bộ kinh tập III, Trưởng lão tăng kệ - Trưởng lão ni kệ) về những người luôn bất an, những người không thể tìm thấy sự bình an trong tâm. Quán thân bất tịnh và quán tử thi nhắc họ về chân lý vô thường. Trong *Trưởng lão tăng kệ* (Tiểu bộ kinh III, Phẩm VI kệ, 213, Kulla), chúng ta đọc về vị tỳ kheo Kulla, người thường bị tham dục chi phối. Đức Phật đã nhắc vị ấy hành thiền quán trong nghĩa địa. Việc quán diễn tiến thối nát và tiêu diệt của vật bất tịnh đã tạo duyên cho vị ấy đạt được sự an tịnh tới tầng thiền đầu tiên, hay còn gọi là sơ thiền. Từ đó, vị ấy đã phát triển tuệ giác và đạt được A la hán quả. Những câu kệ sau đây mô tả sự chứng đắc của vị ấy:

Kulla đến nghĩa địa,

Thấy bỏ một đàn bà,  
Vát ném trong nghĩa địa,  
Làm mồi cho sâu ăn.  
Kulla, hãy nhìn thân,  
Bệnh hoạn nhớp hôi thối,  
Nước ứ chảy, rỉ chảy,  
Được kẻ ngu thích thú.  
Sau khi nắm gương pháp,  
Đạt được chánh tri kiến,  
Ta quán sát thân này,  
Trống rỗng cả trong ngoài.  
Đây thế nào, kia vậy,  
Kia thế nào, đây vậy,...

Kulla đã được nhắc nhở về sự thật và đã thấy mọi thứ như chúng là.

Có những người mà việc quán thân bất tịnh hay quán tử thi là không hữu ích; đối với họ, thay vào đó, có thể niệm ân Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng - cũng là những đề mục thuộc bốn mươi đề mục thiền. Hoặc họ có thể niệm “giới” (sīla) hay “bố thí” (dāna), cũng là những đề mục thiền khác. Việc niệm bố thí (niệm thí) có thể giúp chúng ta có thêm sự rộng lượng, quảng đại. Trong *Thanh tịnh đạo (VII, 107)*, chúng ta đọc rằng người bắt đầu phát triển đề mục thiền này, cần phải có quyết định như sau: “*Từ nay trở đi, lúc nào có người hiện diện để nhận, thì ta sẽ không ăn dù chỉ một miếng, nếu không bố thí một cái*

gì trước đó”. Sau khi người ấy đã bố thí, người ấy có thể tưởng niệm lại như sau: “*Thật sự là lợi lạc cho ta, thật là lợi ích lớn cho ta, rằng trong cuộc đời bị ám ảnh bởi ô nhiễm của lòng tham (biển lận) ta an trú với tâm không bị ô nhiễm bởi tham. Ta bố thí một cách rộng rãi bàn tay rộng mở, thích thú trong sự từ bỏ, mong được kẻ khác yêu cầu và vui mừng được cho được san sẻ*”. Đối với việc tưởng niệm này, chúng ta phải biết đặc tính của sự quảng đại; chúng ta không thể tưởng niệm sự quảng đại và không thể đạt được an tịnh với đề mục thiền này nếu không có lòng quảng đại trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Có những đề mục thiền khác như *Tứ vô lượng tâm (Brahmavihāras)*, bao gồm: *tâm từ (mettā)*, *tâm bi (karuṇā)*, *tâm hỷ (muditā)* và *tâm xả (upekkhā)*. Tuy nhiên, những phẩm chất này không thể là đề mục thiền của những người không thực hành chúng trong cuộc sống hàng ngày. Làm sao chúng ta có thể phát triển đề mục thiền là tâm từ khi chúng ta không biết đặc tính của tâm từ khi nó sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày? Chúng ta có thể có những giây phút từ tâm trong sáng, nhưng chắc chắn cũng có nhiều khoảnh khắc vị kỷ chen lẫn khi đó. Chẳng phải chúng ta dính mắc với mọi người hay sao? Rất cần thiết phải biết chính xác khi nào có khoảnh khắc của tâm từ trong sáng và khi nào có sự dính mắc. Cần phải có hiểu biết đúng phân biệt rõ ràng sự khác biệt giữa các đặc tính này và vì vậy, chúng ta sẽ lại thấy rằng hiểu biết đúng là không thể thiếu được trong Samatha.

Nếu như biết đặc tính của tâm từ, chúng ta có thể phát triển tâm từ và khi đó, nó sẽ tạo duyên cho sự an tịnh. Đề mục này có thể giúp chúng ta có thiện tâm thay cho các suy nghĩ ác ý.

Chánh niệm hơi thở là một đề mục thiền khác. Để phát triển an tịnh với đề mục này, chúng ta phải có hiểu biết đúng về nó và biết chánh niệm ra sao về đặc tính của hơi thở. Theo Thanh tịnh đạo, chánh niệm hơi thở là một trong những đề mục thiền khó nhất, vì hơi thở rất vi tế, không phải tất cả mọi người đều có thể chánh niệm về nó.

Hơi thở là gì? Cái mà chúng ta gọi là hơi thở chính là sắc pháp - rūpa, một hiện tượng vật chất. Sắc trên thân có thể được tạo duyên bởi một trong bốn yếu tố: nghiệp, tâm, nhiệt độ và vật thực. Hơi thở được tạo duyên bởi tâm. Chừng nào còn có tâm, chừng ấy còn có hơi thở được tạo duyên bởi tâm. Tất cả chúng ta đều dính mắc vào cuộc sống và những thứ mình hưởng thụ trong cuộc sống, nhưng cuộc sống rất mỏng manh. Cuộc sống được duy trì nhờ hơi thở, tức là sắc sinh rồi diệt. Khi chúng ta trút hơi thở cuối cùng, cái chết sẽ đến và vậy thì, của cải và tất cả những gì chúng ta dính mắc còn có nghĩa gì đây? Khi chánh niệm về hơi thở được phát triển với hiểu biết đúng, nó có thể tạo duyên cho sự an tịnh, nhờ đó sẽ tạm thời thoát khỏi phiền não. Tuy nhiên, đặc tính của hơi thở cần phải được biết một cách rõ ràng.

*Thanh tịnh đạo (VIII, 197, f.f)* giải thích rằng hơi thở xuất hiện khi nó chạm vào chót mũi hay môi trên. Nó diệt

ngay lập tức tại nơi nó xuất hiện. Chúng ta không nên đi theo hơi thở đi vào và đi ra, chúng ta chỉ nên hay biết hơi thở nơi mà nó chạm vào chót mũi hay môi trên. Thanh tịnh đạo giải thích điều này qua ví dụ hình ảnh người gác cổng:

Đây ví dụ về người gác cổng: cũng như một người gác cổng không khám xét những người ở trong và ngoài thành, hạch hỏi "Ông là ai? Ở đâu? Đi đâu? Cầm cái gì trong tay đó?... Bởi vì đó không phải việc của người ấy, nhưng anh ta phải xét từng người khi nó đến tại cổng, cũng vậy, những hơi thở vô đã vào bên trong và những hơi thở ra đã đi ra, thì không phải cái bận tâm của vị tỷ kheo, nhưng vị ấy chú tâm đến chúng ngay khi chúng đến ngang cái cửa mũi.

Nếu theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, theo Thanh tịnh đạo, tâm của chúng ta sẽ bị *"phân tán vì bất an và tán loạn"*. Hiểu biết đúng về phương pháp phát triển đề mục thiền này là không thể thiếu. Nếu nghĩ rằng tất cả những gì cần làm là chỉ cố gắng định tâm thật vững chắc trên hơi thở, khi đó chúng ta có thể đã định tâm với tham, sân và si. Nếu chúng ta vui thú với việc quan sát hơi thở và nếu mục đích là để cảm thấy dễ chịu thì lại có tâm tham và như vậy không phải là phát triển tâm trí - bhāvanā. Một số người có xu hướng luyện tập hơi thở để nâng cao sức khỏe, nhưng nếu muốn phát triển an tịnh, chúng ta phải biết cái gì là bhāvanā và cái gì không phải là bhāvanā. Mục đích của đề mục thiền này là an tịnh, cái là thiện pháp, vì vậy cần phải có trí tuệ (paññā) để biết chính xác khi nào tâm là thiện và khi nào là bất thiện. Khi có những khoảnh khắc của sự an tịnh, khi đó không có sự dính mắc.

Vô cùng khó để chánh niệm đúng về hơi thở để có được sự an tịnh thực sự, vắng bóng tham, sân và si. Chúng ta rất dễ coi cái không phải là hơi thở là hơi thở - cái là sắc được tạo duyên bởi tâm. Một số người quan sát cử động của bụng và nhầm lẫn cho đó là chánh niệm về hơi thở. Nếu không có tích lũy cho chánh niệm về hơi thở, chúng ta không nên ép bản thân phải quán đề mục ấy. Có nhiều đề mục thiền khác có thể tạo duyên cho sự an tịnh.

Có chánh niệm về hơi thở ở cả Samatha và Vipassanā. Đây là sự khác biệt giữa đối tượng chánh niệm trong Samatha và đối tượng chánh niệm trong Vipassanā? Trong Samatha, có chánh niệm hay biết, tức là không quên, về hơi thở nhằm tạm thời đè nén phiền não. Trong Samatha, đối tượng của chánh niệm không phải là đặc tính của bất kỳ danh hay sắc nào xuất hiện qua một trong sáu môn tại khoảnh khắc hiện tại như trong Vipassanā. Có trí tuệ trong cả Samatha và Vipassanā, nhưng trí tuệ trong Samatha không biết danh và sắc như chúng là, là vô ngã (anattā). Trí tuệ trong Samatha biết khi nào tâm là tâm thiện và khi nào là tâm bất thiện; nó biết làm thế nào để phát triển sự an tịnh - cái có thể tạm thời đè nén phiền não. Mục đích của Vipassanā là thấy mọi thứ như chúng là. Trong Vipassanā, chánh kiến được phát triển để hay biết tất cả danh và sắc xuất hiện, bất kể chúng ta đang làm gì. Cả khi chúng ta phát triển an tịnh bằng chánh niệm hơi thở, cũng có danh và sắc xuất hiện và chúng có thể được biết như chúng thực là: là vô thường và vô ngã. Trí tuệ trong Vipassanā biết danh và sắc như chúng là.

Một số đề mục thiền của Samatha có thể là sự quán niệm của chúng ta trong đời sống hàng ngày và chúng có thể tạo duyên cho những khoảnh khắc an tịnh. Tuy nhiên, có một số người có tích lũy phát triển an tịnh ở mức độ cao hơn, thậm chí đến các tầng thiền. Khi đạt đến mức độ an tịnh cao hơn, tâm sở nhất tâm, tức ekaggatā cetasika hay samādhi đi kèm với tâm có sự an tịnh, cũng ở mức độ cao hơn. Samādhi được phát triển khi có đủ nhân duyên, chúng ta không thể ép bản thân trở nên định tâm được.

Trong phát triển Samatha, có ba giai đoạn của samādhi: giai đoạn sơ định (parikamma samādhi), giai đoạn cận định (upacāra samādhi) và giai đoạn an chỉ định (appanā samādi) đi kèm với tâm thiền (jhānacitta). Khi vẫn ở giai đoạn sơ thiền của samādhi, tức là giai đoạn parikamma samādhi, tâm hay biết đề mục thiền, nhưng nó không phải là tâm thiền; nó là tâm dục giới (kāmvācāra citta). Tâm dục giới là những tâm sinh khởi trong cuộc sống hàng ngày, ví dụ, khi chúng ta thấy, nghĩ hay mong ước điều gì đó. Khi samādhi đạt đến giai đoạn cận định, hay upacāra samādhi, thì sẽ có sự an tịnh ở mức độ cao hơn, nhưng tại giai đoạn đó, tâm vẫn là tâm dục giới, không phải là tâm thiền. Khi samādhi đạt đến giai đoạn an chỉ định, hay appanā samādhi, tâm khi đó là tâm thiền. Tâm thiền kinh nghiệm đề mục thiền ở mức độ toàn định; tại khoảnh khắc đó, chúng ta được giải phóng khỏi các tác động ngũ quan và vì vậy, giải phóng khỏi phiền não sinh khởi từ các giác quan đó. Tâm thiền là tâm thức ở mức độ cao hơn tâm dục giới.



Nếu mọi người không biết về các giai đoạn samādhi khác nhau, họ có thể nghĩ sai lầm rằng họ có tâm thiền hoặc họ có thể hoài nghi, liệu họ đã đạt tầng thiền hay chưa. Tâm thiền luôn đi kèm với trí tuệ (paññā). Nếu chúng ta còn có hoài nghi, rõ ràng là chưa có trí tuệ. Ngay cả nếu chúng ta không có ý định phát triển các tầng thiền thì vẫn rất cần phải biết về các mức độ samādhi khác nhau. Chúng ta có thể đã vun trồng samādhi trong kiếp quá khứ và nếu có đủ nhân duyên, một trong những mức độ samādhi có thể sinh khởi. Những người chưa nghiên cứu Giáo pháp có thể lẫn lộn giữa định tâm và jhāna. Có chánh định và tà định. Khi mọi người định tâm trên một đề mục thiền theo cách sai lầm, chẳng hạn với tâm tham, đó là tà định. Họ có thể, do tà định, có những kinh nghiệm khác thường mà họ lầm tưởng là jhāna. Hoặc họ thậm chí có thể cho những kinh nghiệm như vậy là đã đạt đến Niết bàn.

Có nhiều tầng thiền và mỗi tầng cao hơn sẽ vi tế và an tịnh hơn tầng trước. Có *rūpa-jhāna*, còn được dịch là “*thiền sắc giới*”, và *arūpa-jhāna*, được dịch là “*thiền vô sắc giới*”. Thiền vô sắc giới vi tế hơn thiền sắc giới; đề mục thiền của tâm thiền vô sắc giới (*arūpa-jhāna citta*) không phải là những đối tượng có thể được kinh nghiệm qua ngũ căn.

Trong số 40 đề mục thiền, chỉ có một số đề mục có thể dẫn đến cận định (*upacāra samādhi*), một số dẫn đến thiền sắc giới (*rūpa-jhāna*) nhưng không tới được tầng cao nhất, và một số dẫn đến tầng vô sắc giới (*arūpa-jhāna*)

cao nhất. Có 4 (hay có hệ thống là năm) tầng thiền sắc giới (rūpa-jhāna)<sup>19</sup>.

Những người nhận thấy hạn chế của những đề mục thiền sắc giới (rūpa-jhāna), những đề mục thiền kém vi tế hơn thiền vô sắc giới (arūpa-jhāna), sẽ phát triển các đề mục thiền của vô sắc giới. Có 4 giai đoạn của tầng thiền vô sắc giới, đó là: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Tưởng trong tầng thiền vô sắc giới thứ tư vô cùng vi tế.

Trong số những người phát triển Samatha, có rất ít người có thể đắc thiền (jhāna). Cần phát triển rất nhiều kỹ năng để đắc thiền. Chúng ta nên biết các nhân duyên để đắc thiền và cái gì cản trở việc đắc thiền. Chúng ta đọc trong Thanh tịnh đạo (VII, 8) rằng vô cùng khó khăn để đạt được giai đoạn sơ định (parikamma samādhi) hay giai đoạn cận định (upacāra samādhi), để đắc thiền và để phát triển các kỹ năng nhằm có được các thần thông.

Ngày nay mọi người muốn kinh nghiệm cái gì đó vượt khỏi thế gian này, bởi vì họ cảm thấy khó khăn hay buồn chán về cuộc sống. Chẳng phải đôi lúc chúng ta vẫn muốn biết tương lai hay sao? Chúng ta có thể tò mò về những gì thầy bói tiên đoán về cuộc đời ta. Có nhiều người trong chúng ta xem tử vi trên báo hàng ngày, và ngay cả khi nói rằng chúng ta không tin vào những thứ ấy, chúng ta vẫn không thể không coi trọng nó. Những người ốm đau không được bác sĩ chữa khỏi thì đến gặp

---

<sup>19</sup>Để đắc thiền, ta phải phát triển các thiền chi, tức một số loại tâm sở cụ thể. Tại mỗi tầng thiền cao hơn trong sắc giới, một số thiền chi được từ bỏ vì thấy không cần thiết nữa. Một số người ở nhị thiền đã bỏ cả hai chi thiền thay cho chỉ một, và với họ, sẽ chỉ có bốn tầng thiền sắc giới thay cho năm.

những ông/bà lang tuyên bố sẽ chữa trị hiệu quả hơn bác sĩ. Chúng ta có thể đến gặp thầy bói hoặc những người nói họ có khả năng tiên tri, nhưng chúng ta vẫn không hề biết về bản thân mình. Chúng ta vẫn có phiền não, vẫn có vô minh, vẫn phải tiếp tục trong vòng luân hồi sinh tử. Chừng nào chúng ta còn có tham, sân và si trong tâm mình, chừng đó không thể tìm thấy hạnh phúc thực sự.

Trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế, mọi người phát triển các tầng thiền đến khi họ trở nên rất thuần thục và thậm chí đạt được các thần thông. Những người đạt đến các tầng thiền sắc giới (*rūpa-jhāna*) và thiền vô sắc giới (*arūpa-jhāna*) cao nhất và đã *“thuần thục”* trong việc chứng đắc những tầng thiền ấy có thể tự mình tiếp tục phát triển thần thông. Việc phát triển thần thông là vô cùng khó khăn, chỉ rất ít người trong số người đắc các tầng thiền mới có thể phát triển chúng. Thần thông được phát triển bằng Samatha gồm có: bay trên không khí, đi trên mặt nước, xuyên qua lòng đất; *“thiên nhĩ thông”* hay khả năng nghe được âm thanh từ các cõi; *“tha tâm thông”*, khả năng đọc được suy nghĩ của người khác; năng lực nhớ được tiền kiếp của chúng sinh; và *“thiên nhãn thông”*, thấy được sự sinh diệt của chúng sinh.

Chúng ta đọc trong Kinh Sa môn quả (Trường bộ kinh Tập I, số 22, 87, 88) rằng Đức Phật đã nói với vua Magadha về vị sa môn đạt được thần thông. Đức Phật đã nói như sau:

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỳ kheo dẫn tâm, hướng

tâm đến các thần thông. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình, biến hình; đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ, trôi lên ngang qua đất liền, như ở trong nước; đi trên nước không chìm như trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể tự thân bay đến cõi Phạm thiên...

Trong Đạo Phật, chúng ta học về luật nhân quả. Mọi người thường ấn tượng trước những thứ kỳ lạ khi họ không biết các duyên gì khiến cho chúng sinh khởi. Mỗi hiện tượng trong cuộc sống của chúng ta đều có các yếu tố làm duyên cho sự sinh khởi. Khi hiểu điều này, chúng ta không còn ngạc nhiên trước các hiện tượng kỳ lạ. Ngài Mục Kiền Liên (Moggalana), Ngài A Nậu Lô Đà (Anurudha) và các vị đệ tử khác đều có thần thông, nhưng họ không dính mắc vào chúng và coi chúng là ngã, bởi vì họ nhận ra rằng những hiện tượng đó sinh khởi do duyên.

Samatha là mức độ thiện nghiệp (kusala kamma) cao và nó mang đến quả thiện (kusala vipāka). Samatha có thể giúp mọi người an tịnh hơn. Nhưng phiền não không thể bị tận diệt bằng Samatha, ngay cả khi an tịnh được phát triển đến mức độ các tầng thiền (jhāna). Phiền não cũng không thể bị tận diệt bằng các thần thông. Đắc thiền và thần thông không thể dẫn đến chấm dứt vô minh. Khi còn là vị Bồ tát, Đức Phật đã phát triển Samatha, nhưng Ngài cũng phát triển cả Vipassanā để có thể trở thành vị Phật toàn giác.

Trong Tạng Luật (Phân tích giới tỳ kheo I, Chương Veranja, 3) chúng ta đọc rằng Đức Phật đã nói với vị Bà la môn Verañja về “ba canh” trong đêm Ngài thành đạo. Ở canh thứ nhất, Ngài đã nhớ lại nhiều kiếp sống trước của mình, đó là năng lực thần thông được phát triển qua *Samatha*. Ở canh hai, Ngài quán xét về sự sinh tử của chúng sinh, cũng là một năng lực thần thông. Ở canh ba, Ngài tận diệt mọi phiền não và chứng đạt vị quả Phật. Chúng ta đọc rằng:

Trong khi tâm được an trụ... ta đây đã hướng dẫn tâm đến trí tuệ đoạn tận các lậu hoặc. Ta đây đã biết rõ: Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là sự thực hành đưa đến sự diệt khổ... Trong khi ta đây biết được như thế, thấy được như thế, thì tâm cũng đã được giải thoát khỏi dục lậu, tâm cũng đã được giải thoát khỏi hữu lậu, tâm cũng đã được giải thoát khỏi vô minh lậu. Khi ta đã được giải thoát, trí tuệ giải thoát đã khởi lên và ta đã biết rõ rằng: Sự tái sinh đã cạn kiệt, Phạm hạnh đã sống, việc cần làm đã làm, không còn (đưa đến) bản ngã nào khác (tương tự) như vậy nữa. Nay Bà-la-môn, quả vậy vào canh cuối của đêm ta đã chứng đạt Minh thứ ba này. Ta đã diệt tận vô minh và làm cho minh sanh khởi, ta đã diệt tận bóng tối và làm cho ánh sáng sanh khởi....

Tứ thánh đế có thể được biết thông qua Vipassanā. Làm sao chúng ta có biết rằng danh và sắc là khổ (dukkha) nếu chúng ta không hay biết các đặc tính của chúng khi chúng xuất hiện tại thời điểm hiện tại? Chỉ khi ấy, chúng ta mới biết chúng là vô thường, khổ và bất toại nguyện. Loại hiểu biết này có thể dẫn đến sự tận diệt phiền não.



## CHƯƠNG 12

### VIPASSANĀ

**Câu hỏi:** Trong phát triển Vipassanā, hay minh sát tuệ, chúng ta học để thấy mọi thứ như chúng là. Thấy mọi thứ như chúng là có nghĩa là: thấy danh (nāma) và sắc (rūpa) như chúng là. Vì vậy, chúng ta cần phải phân biệt giữa danh và sắc một cách rõ ràng hơn. Sắc là cái không kinh nghiệm gì cả. Liệu chúng ta có thể nói rằng danh là cái kinh nghiệm còn sắc là cái được kinh nghiệm không?

**Nina:** Bạn nói rằng sắc là cái được kinh nghiệm. Câu nói của bạn có ý rằng danh không thể được kinh nghiệm. Danh không chỉ kinh nghiệm sắc mà còn kinh nghiệm cả danh nữa. Bạn có nhận thấy lúc có cảm thọ hỷ, lúc có tâm sân và lúc có suy nghĩ không? Đó không phải là một cái “ngã” nhận thấy điều đó, nhưng là danh. Tại những khoảnh khắc đó, danh hay biết danh.

**Câu hỏi:** Trong Vipassanā, chúng ta phát triển chánh niệm. Chánh niệm luôn hay biết cái gì đó. Tôi không chắc là tôi hiểu chánh niệm là gì.

**Nina:** Từ “sati” trong tiếng Pāli được dịch sang tiếng Việt là “chánh niệm” hay “hay biết”. Những từ này có thể gây nhầm lẫn. Khi nói theo ngôn ngữ chế định rằng, chúng ta hay biết cái gì đó thì có nghĩa là chúng ta biết hay kinh nghiệm cái gì đó, nhưng điều đó không có nghĩa là có sati (chánh niệm). Tuy nhiên, chúng ta dùng từ nào để gọi tên thực tại là chánh niệm thì không quan trọng, mà điều quan trọng là phải hiểu đặc tính của nó.

Chánh niệm là một tâm sở “*tịnh hảo*” (sobhana cetasika), nó chỉ sinh khởi cùng với tâm tịnh hảo (sobhana citta)<sup>20</sup>. Mỗi tâm thiện (kusala citta) đều có chánh niệm đi kèm để không quên, cần mãi lưu tâm cái gì là thiện, ngăn ngừa bất thiện. Có nhiều mức độ chánh niệm khác nhau. Có chánh niệm cùng với bố thí (dāna). Khi ta bố thí, chánh niệm không quên việc thiện là bố thí. Có chánh niệm cùng với sīla, hay trì giới. Khi chúng ta giữ giới không sát sinh, có chánh niệm đang lưu tâm, ngăn chúng ta khởi sát sinh. Có chánh niệm trong Samatha, tức là sự phát triển an tịnh. Chẳng hạn, khi chúng ta suy niệm về ân Đức Phật, có khoảnh khắc an tịnh; đó chính là chánh niệm hay biết đối tượng tạo duyên cho sự an tịnh. Khi chúng ta phát triển Vipassanā, có chánh niệm đi kèm với tâm thiện và nó hay biết về bất cứ danh hay sắc nào đang sinh khởi bây giờ, tại giây phút này, thông qua một trong sáu môn. Thông qua chánh

---

<sup>20</sup>Các tâm tịnh hảo không chỉ bao gồm các tâm thiện mà cả các tâm quả thiện, và các tâm duy tác của vị A la hán, đi kèm với các nhân tịnh hảo.



niệm về danh và sắc, chúng ta sẽ học cách thấy mọi thứ như chúng là. Vì vậy, bất kể chúng ta đang bố thí, trì giới, phát triển Samatha hay Vipassanā, luôn có chánh niệm cùng với tâm thiện, nhưng phẩm chất của chánh niệm lại khác nhau tại những giây phút khác nhau ấy.

**Câu hỏi:** Làm thế nào tôi có thể biết khi nào có chánh niệm của Vipassanā?

**Nina:** Để có thể biết khi nào có chánh niệm của Vipassanā, chúng ta cần phải hiểu đối tượng của chánh niệm là gì: là một thực tại, một danh hay sắc sinh khởi hiện giờ. Danh và sắc xuất hiện một lần tại một thời điểm thông qua sáu môn. Chúng là những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Chúng ta vô minh về các thực tại và không biết sự khác biệt giữa các thực tại, các khái niệm hay ý niệm. Chúng ta có thể nghĩ về các khái niệm và ý niệm, nhưng đó không phải là những thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp thông qua một trong sáu môn. Chúng ta cho rằng có mọi người và đồ vật ở đó, một cách thường hằng, và không thấy rằng, cái mà chúng ta coi là thường hằng hoặc là ngã, trên thực tế, chỉ là các hiện tượng khác nhau, chúng đều vô thường và vô ngã.

Chúng ta dính mắc vào khái niệm về một người hay thứ gì đó tồn tại, nhưng trên thực tế, đó là cái gì? Cái gì có thể được kinh nghiệm trực tiếp qua một trong sáu môn? Không phải là một người hay một thứ nào đó tồn tại, chỉ là các yếu tố khác nhau hiện diện một mình tại một thời điểm thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thông qua sáu môn này.

Chẳng hạn, khi chúng ta cầm lát bánh mì, thường là không có sự phát triển minh sát, mà thay vào đó, chúng ta bám víu vào khái niệm “*cái bánh mì*” - cái được cho là kéo dài, ít nhất trong một khoảng thời gian nào đó. Bánh mì là một khái niệm hay ý niệm, nó không phải là một thực tại có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Những thực tại nào có thể được kinh nghiệm trực tiếp trong trường hợp ấy? Thông qua mắt, tức là thị giác, có đối tượng thị giác có thể được kinh nghiệm. Chúng ta không nhìn thấy lát bánh mì, nhưng chúng ta có thể nghĩ về bánh mì vì có sự ghi nhớ từ các kinh nghiệm quá khứ. Thấy đối tượng thị giác tạo duyên cho sự suy nghĩ về khái niệm bánh mì. Đối tượng thị giác chỉ xuất hiện thông qua mắt. Cái thấy thấy đối tượng thị giác. Đối tượng thị giác và cái thấy là những thực tại có thể được biết bởi trí tuệ, hay paññā. Khi chúng ta chạm vào lát bánh mì, đối tượng xúc chạm có thể được kinh nghiệm thông qua thân căn, tức là: cứng, mềm, nóng, lạnh, sự chuyển động, hay co giãn. Chúng là những thực tại, là sắc pháp, có thể được biết bởi trí tuệ. Danh pháp kinh nghiệm các sắc này cũng là thực và nó có thể được biết bởi trí tuệ. Thông qua mũi, mùi có thể được kinh nghiệm. Sắc khi đó là mùi và danh kinh nghiệm mùi cũng là những thực tại có thể được biết bởi trí tuệ. Thông qua lưỡi, vị có thể được kinh nghiệm. Sắc khi đó là vị và danh kinh nghiệm vị là thực tại cũng đều có thể được hay biết. Như vậy, chúng ta thấy rằng có nhiều loại danh và sắc khác nhau đều có thể được hay biết một mình tại một thời điểm. Chúng ta vẫn nghĩ *rằng “tôi thấy, tôi nghe, tôi kinh nghiệm”*, nhưng thông qua phát triển minh sát, chúng ta sẽ học được rằng chỉ có danh và sắc, không có cái ngã nào cả. Danh là cái thấy làm việc

“*thấy*”, chứ không phải “*ta*” thấy. Cái thấy sinh khởi do duyên rồi diệt ngay tức thì, mặc dù chúng ta không nhận ra nó. Danh là cái nghe làm việc “*nghe*”, không phải “*ta*” nghe. Có nhiều loại danh khác nhau kinh nghiệm các đối tượng khác nhau.

Đối tượng của chánh niệm có thể là một danh hoặc một sắc tại một thời điểm, không phải là khái niệm hay ý niệm như một người, một cái cốc hay một lát bánh mì. Chúng ta sử dụng các tên gọi trong cuộc sống hàng ngày để chỉ các khái niệm và ý niệm, nhưng chúng ta phải biết sự khác nhau giữa khái niệm và đặc tính của danh và sắc - cái có thể được kinh nghiệm trực tiếp mà không cần phải đặt tên. Danh và sắc là những thực tại tuyệt đối (hay pháp chân đế - paramattha dhammās), chúng đều có đặc tính riêng. Chẳng hạn, cái thấy có đặc tính riêng của nó; chúng ta có thể sử dụng các tên gọi khác nhau bằng các ngôn ngữ khác nhau để chỉ cái thấy, nhưng đặc tính của nó thì không thay đổi. Cái thấy thì luôn thấy, dù chúng ta gọi nó là gì; đó là một danh kinh nghiệm đối tượng thị giác và nó có thể được nhận biết khi nó xuất hiện. Có cái thấy bây giờ không? Cái cứng thì luôn cứng, cho dù chúng ta gọi nó là gì; nó là một sắc được kinh nghiệm qua thân căn. Có cái cứng bây giờ không? Như vậy, chúng ta có thể sử dụng các tên gọi khác nhau là một danh hay một sắc, nhưng đặc tính của chúng thì không thể thay đổi. Khi chúng xuất hiện thông qua một trong sáu môn, chúng có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Chúng ta có thể nghĩ về các khái niệm và ý niệm, nhưng đó không phải là các thực tại tuyệt đối. Khi chúng ta nghĩ về chúng,

bản thân sự suy nghĩ cũng là một thực tại sinh khởi, nó là một loại danh; nó sinh khởi bởi duyên.

Chánh niệm trong Vipassanā là hay biết, không quên, các thực tại tuyệt đối, các danh và sắc đang xuất hiện. Nó hoàn toàn khác với cái mà chúng ta gọi là “*hay biết*” theo ngôn ngữ quy ước. Mỗi một tâm đều kinh nghiệm một đối tượng, nó “*hay biết*” hay ý thức về một đối tượng, nhưng không phải mọi tâm đều kèm theo tâm sở chánh niệm. Chẳng hạn, đặc tính cứng có thể được kinh nghiệm bởi nhiều loại tâm khác nhau, nhưng không phải loại tâm nào cũng có chánh niệm đi kèm. Khi có chánh niệm - cái hay biết đặc tính của cái cứng, chỉ duy nhất đặc tính đó xuất hiện và tại khoảnh khắc đó, không có suy nghĩ về cái gì cứng hay về một cái tay chạm vào cái gì cứng. Một cái gì cứng hay một cái tay chạm vào cái gì cứng đều là những khái niệm mà chúng ta nghĩ đến, nhưng tại khoảnh khắc đó, không có chánh niệm về đặc tính của cái cứng. Tại khoảnh khắc chánh niệm hay biết cái cứng xuất hiện, trí tuệ có thể thẩm sát đặc tính đó để biết nó như nó là: chỉ là một sắc, không phải là một thứ gì trường tồn, không phải là “*ngã*”.

Khi mới bắt đầu, chưa thể có hiểu biết rõ ràng về danh và sắc, nhưng thông qua chánh niệm về đặc tính của danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời điểm, trí tuệ có thể dần dần phát triển.

Biết được sự khác biệt giữa khoảnh khắc có chánh niệm và khoảnh khắc không có chánh niệm là rất quan trọng. Thông thường là thất niệm về thực tại, nhưng đôi khi chánh niệm có thể sinh khởi. Chúng ta sẽ học biết sự

khác biệt này từ kinh nghiệm. Sau một thời gian dài thất niệm về các thực tại, chánh niệm có thể sinh khởi và hay biết một đặc tính của danh và sắc tại một thời điểm. Không phải một tự ngã nào có chánh niệm, mà là sati. Chúng ta không thể làm cho chánh niệm sinh khởi bởi vì nó là một loại danh pháp và vô ngã. Nó chỉ có thể sinh khởi khi có duyên cho nó sinh khởi.

**Câu hỏi:** Chúng ta không thể nào chánh niệm về danh và sắc cùng một lúc, nhưng tôi muốn biết danh và sắc có liên quan với nhau như thế nào. Khi có cái nghe, cũng có cả âm thanh - cái là sắc pháp. Khi có cái thấy, cũng có cả đối tượng thị giác, cũng là sắc pháp.

**Nina:** Bạn muốn có kiến thức lý thuyết về tất cả danh và sắc hay bạn muốn phát triển tuệ giác - cái kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của các hiện tượng xuất hiện thông qua ngũ căn và ý môn? Có nhiều mức độ tuệ giác khác nhau và chúng ta nên nhận ra chúng ta đang phát triển loại tuệ giác nào.

Có nhiều loại sắc pháp, một số trong đó được tạo duyên bởi nghiệp, một số bởi tâm, một số bởi nhiệt độ và một số khác bởi dưỡng chất. Có nhiều loại danh pháp. Danh pháp có thể tạo duyên cho sắc pháp và sắc pháp có thể tạo duyên cho danh pháp theo nhiều cách khác nhau.

**Câu hỏi:** Tại sao bạn lại dùng từ “duyên”? Duyên có nghĩa là nguyên nhân phải không?

**Nina:** Khi nói về nguyên nhân, chúng ta thường nghĩ về một nguyên nhân mang đến một kết quả. Tuy nhiên, có nhiều mối duyên hệ khác nhau cho mỗi một danh và sắc. Chẳng hạn, khi có cái thấy, sắc pháp là đối tượng thị giác tạo duyên cho cái thấy với tư cách là một đối tượng (cảnh). Nhưng cái thấy không chỉ có đối tượng thị giác làm duyên. Nhân căn, một loại sắc khác, cũng tạo duyên cho cái thấy. Khi nghiên cứu Giáo pháp, chúng ta sẽ hiểu hơn về các duyên hệ khác nhau và thấy cách hoạt động của chúng rất phức tạp mỗi khi chúng ta kinh nghiệm một đối tượng. Khi biết rằng có nhiều yếu tố tạo duyên cho sự sinh khởi của các hiện tượng như cái thấy hay cái nghe, chúng ta sẽ hiểu hơn, ít nhất về mặt lý thuyết, rằng cái thấy hay cái nghe chỉ là hiện tượng do duyên khởi, rằng chúng không thuộc về một người hay một cái ngã nào.

Tuy nhiên, chúng ta cần phải biết loại trí tuệ nào mình muốn phát triển; liệu chúng ta chỉ muốn phát triển hiểu biết lý thuyết về chân lý, bằng sự suy nghĩ về nó; hay chúng ta cũng muốn phát triển tuệ giác về chân lý thông qua kinh nghiệm trực tiếp nữa?

**Câu hỏi:** Tôi không hiểu sự khác biệt giữa suy nghĩ về chân lý và kinh nghiệm trực tiếp chân lý. Làm thế nào chúng ta có thể kinh nghiệm trực tiếp chân lý?

**Nina:** Chân lý có thể được biết thông qua kinh nghiệm trực tiếp; tuy nhiên, không phải là một cái “ngã” biết điều ấy, mà là trí tuệ. Trí tuệ có thể trực tiếp biết các đặc tính khác nhau của danh và sắc khi chúng xuất hiện. Chẳng hạn, khi chúng ta cảm thấy nóng, và chánh niệm hay biết

đặc tính của cái nóng, trí tuệ có thể hiểu được rằng đó chỉ là một loại sắc. Không cần thiết phải nghĩ về nó. Tại khoảnh khắc chúng ta nghĩ về nó hay chúng ta gọi nó là “sắc”, đặc tính của cái nóng không thể được hay biết. Chỉ cái xuất hiện tại khoảnh khắc hiện tại mới được hay biết một cách trực tiếp. Hiểu biết có được từ kinh nghiệm trực tiếp về thực tại sâu sắc hơn hiểu biết có được từ việc suy nghĩ.

**Câu hỏi:** Khi có cái thấy, cái thấy được tạo duyên bởi sắc là đối tượng thị giác và sắc là nhãn căn. Liệu tôi có thể kinh nghiệm được các sắc tạo duyên cho cái thấy không?

**Nina:** Điều quan trọng cần nhớ là chúng ta chỉ có thể kinh nghiệm danh hay sắc đang xuất hiện tại giây phút hiện tại; không phải là danh hay sắc đang không xuất hiện. Tùy thuộc vào tích lũy của chúng ta và vào sự phát triển tuệ giác mà loại danh và sắc nào có thể được trực nhận. Không thể quy định loại danh và sắc nào chúng ta nên hay biết và theo thứ tự nào.

**Câu hỏi:** Có phải chúng ta không nên đặt tên cho các thực tại khi chánh niệm về chúng, vì chúng đã diệt đi ngay lúc chúng ta gọi tên chúng?

**Nina:** Suy nghĩ về một cái tên có phải là một thực tại không? Nó có xuất hiện không?

**Câu hỏi:** Vâng, nó sinh khởi, nó là một loại danh. Chúng ta không thể ngăn loại danh đó xuất hiện.

**Nina:** Đúng vậy, nó sinh khởi bởi những duyên riêng của nó. Chẳng phải bạn cũng nghĩ rằng thực tại này cũng có thể được biết hay sao? Khi có cái thấy, đặc tính của cái thấy có thể được biết. Khi có suy nghĩ về cái thấy là có một loại danh pháp khác với cái thấy. Nếu chúng ta cố điều khiển chánh niệm và nghĩ rằng cần hay không cần chánh niệm về một loại thực tại cụ thể nào, điều ấy có nghĩa là chúng ta không hiểu chánh niệm là vô ngã, anattā. Danh và sắc sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, chúng nằm ngoài sự kiểm soát. Nếu cố gắng kiểm soát chánh niệm, chúng ta sẽ không biết được thực tại như chúng là.

**Câu hỏi:** Tôi vẫn nghĩ rằng tốt hơn là không nghĩ về tên gọi của các hiện tượng. Có phải vậy không?

**Nina:** Không cần nghĩ về tên gọi của chúng; đặc tính của danh và sắc có thể được kinh nghiệm trực tiếp. Nhưng nếu có danh pháp - cái suy nghĩ về một cái tên sinh khởi, chúng ta không thể ngăn chặn nó, suy nghĩ là một thực tại mà cũng có đặc tính riêng của nó và nó cũng có thể được nhận biết.

**Câu hỏi:** Tôi có nghe rằng Tứ niệm xứ hay “satipaṭṭhāna” bao gồm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Làm thế nào tôi có thể chánh niệm theo bốn xứ như vậy?



**Nina:** Không cần nghĩ về “*Tứ niệm xứ*” khi chúng ta hay biết về danh và sắc. Chúng ta chỉ có thể phát triển hiểu biết về thực tại đang xuất hiện tại giây phút hiện giờ. Đức Phật dạy *Tứ niệm xứ* để chỉ cho mọi người thấy rằng mọi danh và sắc đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Điều ấy không có nghĩa là chúng ta nên nghĩ về *Tứ niệm xứ* khi chúng ta hay biết. Chúng ta không thể kiểm soát loại danh hay sắc nào sẽ xuất hiện; chúng là vô ngã, anattā.

**Câu hỏi:** Liệu chúng ta có thể gọi cái “*tôi*” là đối tượng của chánh niệm không? Nó nằm trong phần nào của *Tứ niệm xứ*?

**Nina:** Cái “*tôi*” của bạn ở đâu và đặc tính của nó là gì? Làm thế nào bạn kinh nghiệm nó và qua căn nào? Bạn có kinh nghiệm nó thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý môn?

**Câu hỏi:** Tôi chỉ có thể nghĩ về cái ngã nhưng không thể kinh nghiệm trực tiếp đặc tính của nó.

**Nina:** Chúng ta có thể nghĩ về nhiều thứ khác nhau, nhưng thực tại của khoảnh khắc đó chỉ là sự suy nghĩ. Trong phát triển minh sát, chúng ta học rằng cái chúng ta cho là ngã chỉ là danh và sắc sinh rồi diệt ngay. Trên thực tế không có gì khác ngoài danh và sắc. Vì vậy không có cái “*tôi*” nào đó nằm trong (đối tượng của) *Tứ niệm xứ*.

**Câu hỏi:** Thế còn các thực tại bên ngoài chúng ta, liệu chúng ta có tà kiến về chúng hay không?

**Nina:** Bạn có thể đưa ví dụ về các thực tại bên ngoài chúng ta được không?

**Câu hỏi:** Tôi muốn nói đến những thứ như cái chai, cái bàn hay cái ghế.

**Nina:** Những thứ như cái chai, cái bàn hay cái ghế không phải là thực tại tuyệt đối, chúng là những khái niệm mà chúng ta nghĩ đến. Do vô minh và tà kiến mà chúng ta cho rằng chúng trường tồn và có thực. Điều quan trọng cần biết là sự khác biệt giữa các thực tại tuyệt đối, danh và sắc - những thứ có đặc tính riêng của chúng, và các khái niệm. Cái chúng ta gọi là cái chai, cái bàn hay cái ghế, trên thực tế, chỉ là các loại sắc khác nhau sinh rồi diệt. Sắc này diệt đi được thay thế ngay bằng sắc khác, chùng nào vẫn còn duyên cho chúng sinh khởi.

Tà kiến về thực tại chỉ có thể được tận diệt khi đặc tính của danh và sắc được biết đến khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm thông qua các căn môn khác nhau.

**Câu hỏi:** Tôi nghe nói về những người tập trung vào phòng sạch. Họ nói rằng đôi khi có chánh niệm về sự sinh và diệt của sắc pháp và đôi khi có chánh niệm trên tâm hay biết sự sinh diệt của sắc pháp. Đó có phải là cách phát triển chánh niệm đúng hay không?

**Nina:** Cái mà chúng ta gọi là bụng, trên thực tế, chỉ là các loại sắc khác nhau. Chánh niệm chỉ có thể hay biết một đặc tính của sắc tại một thời điểm. Chẳng hạn, thông

qua thân căn chúng ta có thể kinh nghiệm những đặc tính cứng, mềm, nóng, lạnh, sự chuyển động và sự co giãn, nhưng chúng ta chỉ có thể kinh nghiệm một trong những đặc tính đó tại một thời điểm.

**Câu hỏi:** Khi kinh nghiệm sắc pháp là sự chuyển động, chúng ta không kinh nghiệm sự sinh diệt của sắc pháp ư?

**Nina:** Trong phát triển Vipassanā, có nhiều giai đoạn tuệ giác (Vipassanā ñāṇa). Tuệ minh sát đầu tiên là, bằng kinh nghiệm trực tiếp, biết rõ sự khác biệt giữa đặc tính của danh và đặc tính của sắc, hay còn gọi là “*tuệ phân biệt danh sắc*” (tiếng Pāli được gọi là: *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Tại giai đoạn tuệ minh sát này, không có chút hoài nghi nào về sự khác biệt giữa đặc tính của danh và đặc tính của sắc xuất hiện tại khoảnh khắc đó. Tuy nhiên, Vipassanā cần phải tiếp tục phát triển nhằm có được sự hiểu biết rõ ràng hơn về danh và sắc. Chỉ ở giai đoạn sau mới có thể biết đến sự sinh diệt của danh và sắc. Không thể đạt đến giai đoạn này nếu không chứng ngộ các giai đoạn trước. Làm sao có thể trực nhận sự sinh diệt của danh và sắc nếu trước tiên không thấy rõ sự khác biệt giữa đặc tính của danh và sắc?

**Câu hỏi:** Có phải sự sinh diệt của sắc pháp nhanh hơn chuyển động của bụng không?

**Nina:** Danh và sắc sinh diệt cực kỳ nhanh. Chẳng hạn, dường như có cái thấy và cái nghe ở cùng một thời điểm.

Trên thực tế thì không phải vậy. Cái nghe có thể sinh khởi ngay sau cái thấy, nhưng khi có cái nghe, cái thấy đã diệt mất hoàn toàn vì chỉ có thể có một tâm (citta) tại một thời điểm. Chẳng hạn, chúng ta thấy rằng tâm sinh và diệt rất nhanh, tiếp nối nhau. Mặc dù biết rằng các thực tại sinh và diệt, chúng ta vẫn chưa có hiểu biết trực tiếp về sự thực đó. Hiểu biết về sự khác biệt giữa các đặc tính của danh và sắc phải ngày một sắc bén hơn. Chỉ khi tuệ giác được phát triển ở mức độ cao mới có trí tuệ trực nhận về sự sinh diệt của danh và sắc.

**Câu hỏi:** Làm thế nào để tuệ giác có thể trở nên sắc bén hơn?

**Nina:** Chỉ bằng cách hay biết về danh và sắc khi chúng xuất hiện, một mình tại một thời điểm. Có cái thấy hiện giờ không, hay cái nghe hiện giờ không? Nếu chúng ta cố gắng tập trung vào loại danh và sắc cụ thể nào đó, khi đó sẽ chỉ là suy nghĩ mà thôi chứ không phải hiểu biết trực tiếp về bất kỳ thực tại nào xuất hiện ở giây phút hiện tại. Các thực tại như cái thấy, cái nghe, đặc tính cứng hay suy nghĩ sinh khởi bởi những duyên riêng của chúng, chúng ta không thể điều tiết sự sinh khởi của chúng. Liệu chúng ta có nên biết đặc tính của chúng không? Hay chúng ta nên tiếp tục vô minh về chúng? Nếu cố gắng tập trung vào một danh hay sắc, chúng ta đang có tâm tham và điều này sẽ không dẫn đến sự buông bỏ ý niệm về ngã.

**Câu hỏi:** Dường như là chúng ta phải hay biết quá nhiều danh và sắc khác nhau?

**Nina:** Chúng ta phải hay biết đi hay biết lại về danh và sắc để có thể buông bỏ ý niệm về ngã. Sẽ không đủ khi chỉ hay biết một loại danh hay sắc. Cần có chánh niệm về bất kỳ loại thực tại nào sinh khởi. Nếu có chánh niệm, vắng bóng ý niệm về ai đó đang chánh niệm, sẽ có nhân duyên để trí tuệ dần biết rõ hơn về danh và sắc. Không có ai có thể kiểm soát bất cứ thứ gì.

**Câu hỏi:** Tôi có thể thấy rằng rất hữu ích khi biết về sự khác biệt giữa danh và sắc về mặt lý thuyết. Nhưng khi hay biết về danh và sắc, tôi có xu hướng nghĩ rằng không cần thiết phải phân biệt chúng; tôi hoài nghi liệu điều đó có giúp chúng ta xả lý ý niệm về ngã hay không.

**Nina:** Làm sao có thể có hiểu biết sâu sắc về các thực tại nếu không nhận ra sự khác biệt giữa danh pháp - loại thực tại kinh nghiệm cái gì đó, cảm thọ hay sự ghi nhớ, và sắc pháp - loại thực tại không kinh nghiệm cái gì cả? Nếu không nhận ra sự khác nhau giữa danh và sắc, chúng ta sẽ nhầm lẫn, chẳng hạn, giữa cái nghe là danh pháp và âm thanh là sắc pháp. Khi có cái nghe thì cũng có cả âm thanh, nhưng chánh niệm chỉ có thể hay biết một đặc tính tại một thời điểm. Đôi khi có thể có chánh niệm về cái nghe, đôi khi về âm thanh. Nếu không biết đặc tính nào xuất hiện, cái nghe hay âm thanh, điều đó rõ ràng là chúng ta vẫn vô minh về thực tại xuất hiện trong giây phút hiện tại.

**Câu hỏi:** Thực tại tại giây phút hiện giờ diệt đi rất nhanh, làm thế nào chúng ta có thể nắm bắt được nó?

**Nina:** Nếu cố gắng “*nắm bắt*” một thực tại, chúng ta không có hiểu biết đúng và vì vậy sự thật sẽ không được biết đến. Các thực tại được kinh nghiệm thông qua sáu môn, nhưng nếu tuệ giác chưa được phát triển, chúng ta không thể thấy rõ loại thực tại nào đang được kinh nghiệm qua môn nào. Chừng nào chưa có hiểu biết sâu sắc về đặc tính của các thực tại, sẽ vẫn chưa có sự xả ly khỏi ý niệm về ngã. Khi tuệ giác được phát triển hơn, trí tuệ sẽ biết loại thực tại nào được kinh nghiệm qua môn nào.

**Câu hỏi:** Có phải rất khó để biết được rằng một thực tại là danh hay là sắc phải không? Dường như có vẻ không khó lắm!

**Nina:** Bạn có thể nghĩ rằng rất dễ biết cái thấy là một danh pháp, khác với đối tượng thị giác là sắc pháp, nhưng bạn có chắc chắn cái đang sinh khởi tại giây phút hiện tại là danh hay sắc không? Có chánh niệm không và chánh niệm hay biết cái gì?

**Câu hỏi:** Tôi không chắc về thực tại đang xuất hiện tại giây phút hiện giờ. Dường như là cái thấy và đối tượng thị giác xuất hiện cùng một lúc.

**Nina:** Chánh niệm chỉ có thể hay biết một thực tại tại một thời điểm. Khi dường như đối với chúng ta, cái thấy và đối tượng thị giác “*xuất hiện*” cùng một lúc, khi đó không có chánh niệm, chỉ có sự suy nghĩ về các hiện tượng. Khi chúng ta chưa phát triển hiểu biết về các thực tại một cách sâu sắc, các thực tại sẽ không được biết khi

chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm. Chúng ta có thể biết về mặt lý thuyết rằng, danh pháp khác với sắc pháp, nhưng đó chưa phải là trí tuệ có thể dẫn đến sự buông bỏ ý niệm về ngã.

Cần phải biết sự khác biệt giữa danh và sắc xuất hiện, nhưng chúng ta không nên cố gắng “*nắm bắt*” thực tại của giây phút hiện tại. Khi chúng ta mới bắt đầu phát triển tuệ giác, chưa thể có hiểu biết rõ ràng về các thực tại. Khi có chánh niệm nhiều lần lặp lại về đặc tính của các thực tại, trí tuệ sẽ phát triển sắc bén đến mức chúng ta sẽ không còn coi các thực tại là ngã, là “*ta*” nữa.

## CHƯƠNG 13

### BÁT CHÁNH ĐẠO

**Câu hỏi:** Tôi hiểu rằng chánh niệm là cần thiết; nhưng tôi vẫn chưa biết làm thế nào để chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Tôi thấy mình không có thời gian cho việc đó; tôi phải làm việc.

**Nina:** Phát triển tuệ minh sát, Vipassanā, chính là phát triển hiểu biết sâu sắc về bản thân mình, về cuộc sống hàng ngày của mình. Tuy nhiên, dường như mọi người muốn biết các thứ khác chứ không phải là bản thân họ. Phải chăng chúng ta sợ biết về bản thân mình? Đức Phật đã chỉ ra rằng, hiểu biết về bản thân mình ích lợi hơn hiểu biết về những thứ khác.

Chúng ta đọc trong *Thanh tịnh đạo (XII, 82)*, Đức Phật đã làm cho hoàng hậu của vua Māha-Kappina cùng một nghìn vị phu nhân khác đi theo không nhìn thấy vua và các cận thần của đức vua đang ngồi cạnh đó. Chúng ta đọc như sau:

... và khi đó Hoàng hậu hỏi: "Bạch Thế Tôn, Ngài có thấy vua đâu không?", Đức Phật nói: "Người nên tìm vua, hay tìm chính người". Bà đáp: "Bạch Thế



tôn, tìm chính con". Sau đó Đức Phật đã giảng pháp cho Bà nghe trong lúc Bà ngồi đó, khiến cho Bà cùng với các phu nhân đều chứng quả Dự lưu, còn quần thần chứng Bất lai, vua chứng A-la-hán quả.

Sự phát triển tuệ giác không nên bị tách khỏi cuộc sống hàng ngày; chính trong cuộc sống hàng ngày, tuệ giác, hay hiểu biết đúng, về các thực tại cần được phát triển. Cần có chánh niệm về danh và sắc xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày. Bằng cách ấy, chúng ta đang phát triển Bát chánh đạo. Nếu mọi người nói rằng họ không có thời gian để phát triển tuệ giác, họ không hiểu Bát chánh đạo là gì.

**Câu hỏi:** Bát chánh đạo chính xác là gì? Có phải nó cũng như chánh niệm không? Nó có thiết yếu cho sự giác ngộ hay không? Liệu sự giác ngộ có khiến ta hạnh phúc hơn và giúp ta hoàn thành nghĩa vụ của mình tốt hơn không?

**Nina:** Khi nói về một thực tại, chúng ta nên biết đó là loại thực tại nào, nếu không chúng ta không thể có hiểu biết đúng về nó. Loại thực tại tuyệt đối nào, hay pháp chân đế nào (paramattha dhammā), là Bát chánh đạo? Có bốn pháp chân đế:

Tâm (citta)

Tâm sở (cetasika)

Sắc (rūpa)

Niết bàn (nibbāna)

Bát chánh đạo bao gồm tám chi và là các tâm sở. Chúng là các tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) sinh khởi cùng với tâm tịnh hảo, cái hay biết đặc tính của danh và sắc. Qua chánh niệm về danh và sắc, Bát chánh đạo sẽ được phát triển. Khi giác ngộ, tám chi bát chánh đạo sẽ sinh khởi cùng với tâm siêu thế (lokuttara citta) - tâm kinh nghiệm Niết bàn. Khi đó, Bát chánh đạo là tâm siêu thế. Khi các chi của Bát chánh đạo không sinh khởi cùng với tâm siêu thế, Bát chánh đạo lúc ấy là Bát chánh đạo hiệp thế.

Bạn đã hỏi tôi liệu Bát chánh đạo có giống như chánh niệm hay không. Chánh niệm, hay sati, là một chi thuộc Bát chánh đạo; nó được gọi là “sammā-sati”<sup>21</sup> hay “*chánh niệm*”. Như bạn đã biết, chánh niệm sinh khởi cùng với tâm tịnh hảo. Chánh niệm là sammā-sati của Bát chánh đạo khi nó sinh khởi cùng với trí tuệ, paññā, hiểu biết đặc tính của danh hay sắc sinh khởi qua một trong sáu môn. Bất kỳ khi nào có chánh niệm về đặc tính của danh hay sắc đang xuất hiện, khi đó Bát chánh đạo đang được phát triển.

**Câu hỏi:** Như vậy, đối tượng của Bát chánh đạo có thể là bất kỳ đặc tính nào của danh hay sắc xuất hiện qua một trong sáu môn, phải vậy không?<sup>22</sup>

**Nina:** Đúng vậy. Một người hay một cái cây là khái niệm hay ý niệm mà chúng ta có thể nghĩ đến, nhưng

---

<sup>21</sup>Sammā có nghĩa là đúng, chánh

<sup>22</sup>Một thực tại với đặc tính không đổi có thể được biết bởi kinh nghiệm trực tiếp khi nó xuất hiện qua một trong sáu môn. Nó khác với những khái niệm hay ý niệm mà ta có thể nghĩ tới, nhưng nó không có thực theo nghĩa tối hậu

chúng không phải là những thực tại tuyệt đối xuất hiện một mình tại một thời điểm qua sáu môn. Chỉ những thực tại tuyệt đối mới là đối tượng của Bát chánh đạo. Cái thấy là một thực tại, nó có đặc tính không thay đổi, đặc tính này có thể được biết trực tiếp mà không cần phải nghĩ về nó. Cái thấy là một danh pháp, nó kinh nghiệm đối tượng thị giác - cái xuất hiện thông qua nhãn căn; không có người nào thấy cả. Cái nghe là một thực tại khác, nó có đặc tính không thay đổi; nó có thể được biết trực tiếp khi nó xuất hiện. Cái nghe là một danh pháp, nó kinh nghiệm âm thanh qua nhĩ căn; không có người nào nghe cả. Nếu chúng ta học để thấy danh và sắc như chúng là, tà kiến về ngã sẽ bị diệt trừ.

**Câu hỏi:** Tôi được biết rằng đối tượng của Bát chánh đạo là thuộc về Tứ niệm xứ hay “satipaṭṭhāna”, gồm có niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Vậy âm thanh có thuộc đối tượng của chánh niệm không?

**Nina:** Âm thanh có phải là thực không?

**Câu hỏi:** Nó là thực

**Nina:** Tại sao nó là thực?

**Câu hỏi:** Bất kỳ ai cũng có thể kinh nghiệm âm thanh thông qua tai.

**Nina:** Vì âm thanh là thực, nó có thể được kinh nghiệm, liệu có thể có chánh niệm về nó hay không?

**Câu hỏi:** Có, có thể có chánh niệm về nó.

**Nina:** Âm thanh là một đối tượng của chánh niệm hay tứ niệm xứ, bởi vì nó là một thực tại, nó có đặc tính riêng có thể được kinh nghiệm. Nếu có chánh niệm về đặc tính của âm thanh thường xuyên hơn, chúng ta sẽ biết rằng nó chỉ là một loại sắc pháp có thể được kinh nghiệm thông qua nhĩ căn và nó khác với danh pháp kinh nghiệm âm thanh.

**Câu hỏi:** Thế còn cảm thọ ưu, nó cũng là đối tượng của chánh niệm phải không?

**Nina:** Nó là thực hay không?

**Câu hỏi:** Chắc chắn rồi

**Nina:** Vậy thì nó là đối tượng của chánh niệm hay tứ niệm xứ. Mọi thực tại có thể được kinh nghiệm qua sáu môn đều có thể là đối tượng của chánh niệm hay tứ niệm xứ.

Về câu hỏi của bạn liệu Bát chánh đạo có thiết yếu cho sự chứng ngộ hay không: Nó là thiết yếu, không có cách nào khác. Khi đạt đến giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ, giai đoạn của vị thánh Tu đà hoàn (Sotāpanna), tà kiến về ngã sẽ bị tận diệt hoàn toàn. Sự dính mắc vào ý niệm về ngã có thể được tận diệt chỉ khi chúng ta phát triển tuệ giác để thấy rõ mọi hiện tượng trong và xung quanh chúng ta chỉ là danh và sắc và không có gì khác

ngoài danh và sắc. Khi đó, các thực tại sẽ được biết như chúng là.

Bạn cũng hỏi liệu Bát chánh đạo có làm cho chúng ta hạnh phúc hơn, liệu nó có giúp chúng ta hoàn thành nghĩa vụ của mình tốt hơn không. Phiền não của chúng ta làm cho chúng ta đau khổ và có lúc chúng ta thấy cuộc sống rất khó khăn. Trong phát triển Bát chánh đạo, chúng ta không thể ngay lập tức diệt trừ được phiền não, nhưng chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về cuộc đời mình. Khi bớt dính mắc vào ý niệm về ngã, cuộc sống của chúng ta sẽ bớt tối tăm. Chánh kiến mang đến lợi ích cho cả bản thân mình lẫn người khác. Khi hiểu hơn về cuộc đời mình, chúng ta cũng sẽ hiểu hơn về cuộc đời người khác. Thông qua sự phát triển tứ niệm xứ, sẽ dần dần có thêm nhân duyên cho các tâm thiện sinh khởi cùng với tâm từ và tâm bi. Khi thực hiện các nghĩa vụ hàng ngày của mình với thiện tâm, bạn có nghĩ rằng chúng ta sẽ thực hiện nghĩa vụ đó tốt hơn không?

**Câu hỏi:** Bà đã giải thích rằng tám chi của Bát Chánh Đạo là tám tâm sở tịnh hảo. Có phải tất cả tám chi này đều sinh khởi với chánh niệm không?

**Nina:** Không phải tất cả tám chi đều sinh khởi cùng nhau khi tâm không phải là tâm siêu thế - “lokuttara citta” kinh nghiệm Niết bàn. Khi tâm siêu thế sinh khởi tại thời điểm giác ngộ, cả tám chi đều sinh khởi cùng với tâm siêu thế.

**Câu hỏi:** Chi đầu tiên trong Bát chánh đạo là gì?

**Nina:** Chi đầu tiên là *chánh kiến* (*sammā-ditthi*) hay hiểu biết đúng. Chánh kiến là một loại trí tuệ, nó hiểu trực tiếp đặc tính của danh hay sắc đang xuất hiện thông qua một trong sáu môn. Thiếu hiểu biết đúng về danh và sắc và về cách phát triển Bát chánh đạo, sẽ không thể đạt tới giác ngộ.

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh* (Tập V, Chương XII, *Tương ưng sự thật*, Phần IV, Mục 7, Ví dụ mặt trời) rằng chánh kiến là “điềm đi trước” sự giác ngộ Tứ thánh đế. Tứ thánh đế sẽ đạt được tại giây phút giác ngộ. Chúng ta đọc Đức Phật đã nói rằng:

Này các Tỳ kheo, đây là điềm đi trước, đây là tướng báo trước mặt trời sắp mọc, tức là rạng đông. Cũng vậy, này các Tỳ kheo, đây là điềm đi trước, đây là tướng báo trước sự giác ngộ như thật bốn Thánh đế, tức là chánh tri kiến...

Với Tỳ kheo có chánh tri kiến này, này các Tỳ kheo, chờ đợi là vị ấy sẽ rõ biết: "Đây là Khổ"... "đây là Khổ tập"... "đây Khổ diệt"... "đây là con đường đưa đến Khổ diệt"....

Do vậy, này các Tỳ kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: đây là Khổ, đây là Khổ tập, đây là Khổ diệt, đây là con đường đưa đến Khổ diệt.

Chúng ta cần biết mình muốn phát triển Bát chánh đạo để làm gì. Vì sao ta muốn phát triển nó?

**Câu hỏi:** Tôi muốn phát triển Bát chánh đạo để tận diệt phiền não như sự sân hận, ghen tị, ích kỷ và tất cả

các loại tâm bất thiện khác, nói cách khác là tất cả những gì được gọi là xấu xa.

**Nina:** Mọi người nghĩ rằng Vipassanā có thể giải quyết mọi vấn đề một lúc và họ tin rằng phiền não có thể được diệt trừ ngay lập tức. Nhưng phiền não của chúng ta đã được tích lũy trong bao nhiêu kiếp rồi? Vì đã có từ vô lượng kiếp nên làm sao có thể tận diệt phiền não ngay lập tức được? Chừng nào chưa phải là thánh nhân, mục tiêu phát triển Vipassanā của chúng ta là biết sự thật về bản thân mình, để diệt trừ tà kiến về ngã. Phải vô cùng kiên nhẫn. Chúng ta không nên quên bài kinh về cán búa (*Tương ưng bộ kinh Tập III, Năm mươi ở giữa, Chương V, Mục 101, Cán búa*), trong đó Đức Phật đã dạy như sau:

Ví như, này các Tỳ kheo, một người thợ đá hay đệ tử người thợ đá, khi nhìn vào cán búa thấy dấu các ngón tay và dấu các ngón tay cái. Vị ấy không có thể biết được như sau: "Hôm nay, từng ấy cán búa của ta bị hao mòn; hôm nay từng ấy, các ngày khác từng ấy". Nhưng vị ấy biết được cán búa bị hao mòn trên sự hao mòn của cán búa.

Cũng như vậy, một vài tà kiến sẽ bị diệt trừ mỗi khi có chánh niệm về danh hay sắc, nhưng chúng ta không thể thấy bao nhiêu phiền não đã được diệt trừ mỗi ngày.

**Câu hỏi:** Nhưng khi có sự dính mắc mạnh mẽ hay khi rất giận dữ, làm thế nào có thể chánh niệm vào lúc đó?

**Nina:** Khi có tâm tham căn (lobha-mūla-citta) hay tâm sân căn (dosa-mūla-citta), không thể có tâm sinh khởi

cùng chánh niệm vào lúc đó, vì chỉ có thể có một tâm tại một thời điểm. Nhưng ngay sau khi tâm bất thiện diệt đi, có thể có tâm thiện sinh khởi cùng chánh niệm. Đặc tính của tâm bất thiện khi đó có thể là đối tượng của chánh niệm và nó có thể được biết như là danh pháp, không phải là ta.

**Câu hỏi:** Liệu chúng ta có thể không bị chi phối bởi tâm tham (lobha) hay tâm sân (dosa), đặc biệt khi chúng rất mạnh đến mức không thể chánh niệm được?

**Nina:** Liệu cái tham mạnh mẽ hay cơn giận thô tháo có phải là các thực tại không?

**Câu hỏi:** Có, chúng xuất hiện, chúng là những thực tại.

**Nina:** Vậy thì chúng có thể được biết như chúng là. Nếu cho rằng không thể hay biết loại thực tại cụ thể nào đó, chúng ta vẫn chưa hiểu Bát chánh đạo là gì - đó là sự phát triển hiểu biết đúng về bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện. Một số người sợ bất thiện tâm đến mức họ cố gắng lẫn tránh thực tại xuất hiện tại khoảnh khắc đó. Họ nghĩ rằng họ nên áp dụng một phương pháp thực hành nhất định nào đó, như chú tâm vào hơi thở, nhằm điều khiển chánh niệm. Khi làm như vậy thay cho chánh niệm về thực tại xuất hiện tại giây phút hiện giờ, họ đang không phát triển Bát chánh đạo. Khi phát triển Bát chánh đạo - hay còn gọi là “*trung đạo*”, cần phải có chánh niệm về bất kỳ loại thực tại nào xuất hiện, kể cả tâm bất thiện.



Chúng ta có thể có xu hướng nghĩ rằng không nên chánh niệm về tâm bất thiện, đặc biệt là những loại mà ta thấy là rất xấu xa, như lòng tham dục hay cơn sân hận mạnh mẽ. Tại sao chúng ta lại lo lắng về những thực tại xuất hiện, dù rằng nó là tâm bất thiện? Chúng ta không thể thay đổi thực tại đã xuất hiện rồi, nhưng chúng ta có thể biết đặc tính của nó. Thật vô ích khi cứ tiếp tục lo lắng về sự ham muốn hay sân hận mạnh mẽ. Tại khoảnh khắc đó, chỉ có danh và sắc. Tại sao không thể biết các thực tại này như chúng là: chỉ là các hiện tượng do duyên khởi và hoàn toàn vô ngã?

Thông qua Vipassanā, chúng ta sẽ dần biết hơn về tâm bất thiện của mình, không chỉ là những loại tâm bất thiện thô mà cả các tâm bất thiện vi tế nữa. Không chỉ sự ham muốn mạnh mẽ mới là tham mà cả ưa thích những thứ đẹp đẽ cũng là tham. Chúng ta không thể ép mình không ưa thích những thứ đẹp đẽ vì chúng ta đã tích lũy dính mắc, mà chúng ta nên biết rằng tại khoảnh khắc đó, tâm không phải là tâm thiện mà là tâm bất thiện. “*Trung đạo*” không phải là ép bản thân thực hành theo lối cụ thể nào nhằm đè nén dính mắc, mà là biết bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Chúng ta cũng nên biết cả tâm si căn (moha-mūla-citta) như chúng là. Chúng ta luôn không nhận ra khi nào có tâm si bởi vì tâm si căn không sinh khởi cùng với cảm thọ hỷ hay cảm thọ ưu mà với cảm thọ trung tính. Chúng ta có thể không nhận ra rằng khi cảm thọ là trung tính, có thể có tâm bất thiện. Khi không có tâm thiện thì cũng có không chỉ nhiều khoảnh khắc của tâm tham căn và tâm sân căn mà còn cả tâm si căn. Chúng ta thường vô minh về danh và sắc đang xuất hiện, có vô số khoảnh

khắc thát niệm và vô minh. Si rất nguy hiểm. Si của ngày hôm nay tạo duyên cho si trong tương lai. Liệu còn bao nhiêu kiếp sống nữa chúng ta tiếp tục vô minh về các thực tại? Thông qua phát triển Vipassanā, chúng ta sẽ nhận ra rằng mình vẫn vô minh về nhiều thực tại.

**Câu hỏi:** Tôi cứ nghĩ rằng Đức Phật nói ta nên chánh niệm mỗi khi hít vào và thở ra. Chẳng lẽ chúng ta không nên chú tâm vào hơi thở ư?

**Nina:** Chừng nào chúng ta còn thở, chừng đó vẫn còn sự sống. Trong suốt cuộc đời, chánh niệm nên được phát triển. Trong Vipassanā, chúng ta không chọn bất kỳ đối tượng cụ thể nào cho chánh niệm. Có thể có chánh niệm về bất kỳ loại danh hay sắc nào xuất hiện thông qua một trong sáu môn; bằng cách ấy tà kiến và hoài nghi về các thực tại mà chúng ta coi là “ngã” có thể được tận diệt.

Trong Vipassanā, chúng ta không phải theo bất kỳ luật lệ nào. Chúng ta không phải chú tâm vào hơi thở; nếu chúng ta chọn đối tượng cho chánh niệm và cố gắng kiểm soát chánh niệm bằng cách ấy, sẽ không có sự xả ly khỏi tà kiến về ngã. Khi nói về hơi thở, chúng ta đang sử dụng một thuật ngữ chế định trong ngôn ngữ hàng ngày. Những thực tại nào có thể được kinh nghiệm trực tiếp khi thở? Có thể có chánh niệm về những hiện tượng như đặc tính mềm, cứng, nóng, lạnh, sự chuyển động hay co giãn. Khi chúng xuất hiện thông qua thân căn, và chúng có thể được biết như là các loại sắc pháp khác nhau. Danh và sắc xuất hiện, nhưng không có cái ngã hay “cái ta” nào có thể quyết định loại thực tại nào nên được chánh niệm.

**Câu hỏi:** Dựa trên những gì bà nói về chánh niệm về danh và sắc, tôi có thể chấp nhận và hiểu rằng không có cái ngã nào, nhưng tôi không thể kinh nghiệm điều ấy là sự thực. Và đôi khi, tôi vẫn cảm thấy phải có một cái ngã - một người nào đó hướng tâm và ra quyết định. Chẳng hạn hôm nay tôi quyết định nghiên cứu Giáo pháp và giữ năm giới; tôi thấy rất khó tin là không có cái tôi hay cái ngã nào đưa ra lựa chọn này hay quyết định này.

**Nina:** Chừng nào chúng ta chưa phải là thánh nhân, tà kiến về ngã chưa thể bị tận diệt; vẫn còn có nhân duyên cho sự dính mắc vào ý niệm về ngã. Chánh niệm về danh và sắc sẽ dần dần đến hiểu rõ hơn mọi thứ như chúng là. Khi đó chúng ta sẽ nhận ra rằng, đưa ra quyết định là một loại danh do duyên khởi. Khi trí tuệ phát triển tới mức độ giác ngộ, sẽ không còn hoài nghi về các thực tại và sẽ có sự hiểu biết rõ hơn về vô ngã.

Để phát triển Chánh đạo, phải hiểu đúng về con đường phát triển ngay từ ban đầu. Nếu hiểu sai khi bắt đầu, ta có thể sẽ đi con đường sai trong một thời gian dài. Có thể sẽ rất khó tìm lại được con đường đúng. Nếu ta tiếp tục hiểu sai, sẽ lại tiếp tục có tà kiến trong bao nhiêu kiếp sống nữa?

**Câu hỏi:** Có phải phát triển Bát chánh đạo chỉ là quan sát mọi hiện tượng trong cuộc sống của chúng ta?

**Nina:** Ai quan sát? Có thể có ý niệm về "tôi" đang quan sát và chúng ta không nhận ra điều ấy.

Phát triển chánh kiến không phải là quan sát. Khi đối tượng thị giác xuất hiện, nó có thể được biết chỉ là một thực tại được kinh nghiệm thông qua nhãn căn, không phải là ai đó, không phải là cái gì đó. Khi cái thấy xuất hiện, nó có thể được biết chỉ là sự kinh nghiệm đối tượng thị giác, không có ai đang thấy. Khi chúng ta chú ý vào hình khối của cái gì đó, khi đó có một loại danh pháp khác, nó khác với cái thấy, và đặc tính riêng của nó cũng có thể được hay biết. Mọi thực tại xuất hiện thông qua sáu môn đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Chánh niệm không phải là ta, nó sinh khởi bởi được tạo duyên nhờ việc nghe Giáo pháp, nhờ việc nghiên cứu Giáo pháp và nhờ suy xét chân chánh về Giáo pháp. Ngay từ khi bắt đầu, không nên có ý niệm về ngã - người đang quan sát các hiện tượng hay người có thể chọn đối tượng cho chánh niệm.

Hiểu biết cụ thể về mọi hiện tượng khác nhau đang xuất hiện nên được phát triển nhằm thấy các hiện tượng ấy như chúng là, là vô ngã, nằm ngoài sự kiểm soát. Đó là sự phát triển Bát chánh đạo.

## CHƯƠNG 14

### CÁC CHI CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO

**Câu hỏi:** Nuôi dưỡng thiện pháp là rất quan trọng, không phải chỉ trong việc làm, lời nói mà còn cả trong suy nghĩ nữa. Tuy nhiên, không thể luôn có suy nghĩ tốt đẹp, vì chúng ta đã tích lũy nhiều phiền não. Khi chúng ta nghĩ đến ơn đức của Đức Phật, khi đó có những giây phút suy nghĩ thiện, nhưng chúng ta không thể mãi có suy nghĩ thiện; chúng ta không thể ngăn chặn những suy nghĩ bất thiện sinh khởi nhiều lần trong ngày. Làm thế nào chúng ta có thể ngừng suy nghĩ bất thiện?

**Nina:** Khi chúng ta suy niệm về ơn đức của Đức Phật và biết ơn Giáo pháp mà Ngài đã dạy với lòng từ bi cho chúng sinh, khi đó có nhân duyên cho suy nghĩ thiện. Chúng ta có thể đi thăm viếng Tứ động tâm: nơi Đức Phật đản sinh, nơi Người đạt giác ngộ, nơi Người thuyết pháp lần đầu và nơi Người tịch diệt. Khi thăm viếng những địa điểm thiêng liêng đó, chúng ta bày tỏ tín tâm

sâu sắc của mình trước lời dạy của Người và lòng biết ơn đối với Giáo pháp từ 2500 năm trước đến nay vẫn còn hữu ích đối với chúng ta, ngay tại khoảnh khắc này. Những nơi thiêng liêng ấy nhắc nhở chúng ta không quên chánh niệm, chúng là nhân duyên cho nhiều tâm thiện.

Tại những khoảnh khắc có tâm thiện, không có nhân duyên cho suy nghĩ bất thiện, nhưng những suy nghĩ bất thiện chưa thể bị diệt trừ. Chỉ thông qua con đường vun bồi Bát chánh đạo, hay sự phát triển tuệ giác, các suy nghĩ bất thiện mới được diệt trừ hoàn toàn. Trong phát triển Vipassanā, cũng có cả chánh niệm về suy nghĩ bất thiện. Chúng ta có thể không thích suy nghĩ bất thiện nhưng suy nghĩ bất thiện là một thực tại, nó sinh khởi và vì vậy, đặc tính của nó có thể được thẩm xét. Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna) hay Vipassanā bao gồm mọi thực tại. Nếu hiểu rằng không có gì không thể là đối tượng của chánh niệm, chúng ta sẽ dần dần nhận ra rằng mọi hiện tượng chỉ là danh và sắc. Như vậy, khi suy nghĩ bất thiện sinh khởi, tại sao nó không thể được biết như chỉ là một loại danh pháp? Khi trí tuệ (paññā) biết đặc tính của loại thực tại này rõ ràng hơn, sẽ bớt xu hướng coi nó là ta. Chẳng lẽ nào chúng ta chưa phải là vị thánh A la hán, các bất thiện pháp chắc chắn còn sinh khởi. Nó chỉ có thể được tận diệt hoàn toàn khi chúng ta đạt A la hán quả.

**Câu hỏi:** Tôi được biết rằng “chánh tư duy” hay “sammā-sankappa” là một trong tám chi của Bát Chánh đạo. Vậy sammā-sankappa là suy nghĩ về danh và sắc phải không?

**Nina:** Sammā-sankappa là tâm sở tầm - “*vitakka*” hay “*suy nghĩ*”. Vitakka thường được dịch là “*tầm*”. Đặc tính của tâm sở tầm khác với hàm ý của từ “*suy nghĩ*” trong ngôn ngữ thông thường. Tâm sở tầm đảm nhận một chức năng riêng biệt khi nó đồng sinh (đi kèm) với tâm (citta). *Thanh tịnh đạo* (IV, 88) nói về tâm sở tầm như sau:

Nó có đặc tính là hướng tâm, để tâm trên đối tượng. Chức năng của nó là quất vào.... Biểu hiện (tướng) của nó là sự dẫn tâm đến một đối tượng.

Tâm sở tầm đi kèm với nhiều loại tâm nhưng không phải với tất cả các tâm. Nó đồng sinh và đồng diệt cùng tâm. Khi tâm sở tầm đi kèm tâm bất thiện, nó là bất thiện. Khi tâm sở tầm đi kèm tâm thiện, nó là thiện. Khi tâm sở tầm đi kèm với tâm thiện có chánh kiến (sammā-ditthi) và chánh niệm (sammā-sati) của Bát chánh đạo, nó được gọi là chánh tư duy (sammā-sankappa) của Bát chánh đạo. Khi có chánh niệm về một danh hay sắc xuất hiện thông qua một trong sáu môn, chánh tư duy nhấn hay “*chạm*” vào danh hay sắc là đối tượng của chánh niệm, nhờ đó chánh kiến có thể thẩm sát đối tượng đó để biết đối tượng như nó là. Khi chánh kiến chưa được phát triển, chúng ta có thể hoài nghi liệu thực tại đang xuất hiện là danh hay sắc. Khi có cái thấy là danh, cũng có cả đối tượng thị giác là sắc, nhưng chỉ có một thực tại tại một thời điểm có thể là đối tượng của chánh niệm. Chức năng của chánh tư duy là “*chạm*” vào thực tại đang xuất hiện tại giây phút hiện tại, nhờ đó chánh kiến có thể thẩm sát đặc tính của thực tại đó. Chánh kiến cần chánh tư duy để thẩm sát đặc tính của danh và sắc và để thấy các thực tại như chúng là. Vì vậy, không thể thiếu chánh tư duy

cho sự phát triển chánh kiến. Nếu hiểu chức năng của chánh tư duy, chúng ta sẽ thấy rõ chánh tư duy không phải là suy nghĩ về danh hay sắc.

**Câu hỏi:** Liệu chánh tư duy có thể tiêu diệt được tà tư duy không?

**Nina:** Chánh tư duy sinh khởi cùng với tâm đi kèm với chánh niệm và chánh kiến. Nó hướng tâm một cách đúng đắn vào đối tượng của chánh niệm và tại thời điểm ấy, không thể có tà tư duy. Tuy nhiên, ngay sau khoảnh khắc của chánh niệm, tà tư duy hay suy nghĩ bất thiện lại có thể sinh khởi, nhưng nếu chúng ta tiếp tục phát triển Bát chánh đạo, nó sẽ dần dần bị diệt trừ.

**Câu hỏi:** Tôi nghe ai đó nói rằng để phát triển chánh niệm, chúng ta phải ngừng suy nghĩ. Đó có phải là phương pháp đúng không?

**Nina:** Làm sao chúng ta có thể bắt mình ngừng suy nghĩ được? Trong suốt cuộc đời của chúng ta, các đối tượng xuất hiện thông qua ngũ căn và thông qua ý môn. Tâm suy nghĩ về các đối tượng này là thực tại. Tại sao lại không thể chánh niệm trên suy nghĩ? Nếu không chúng ta sẽ không thấy bản thân suy nghĩ cũng là vô ngã (anattā). Giây phút chúng ta cố gắng kiểm soát suy nghĩ thì nó đã diệt mất rồi, nó đã là quá khứ rồi. Khi có chánh niệm về đặc tính của danh hay sắc, tại giây phút đó không có dính mắc vào một ý niệm về một cái ngã đang cố gắng ngăn chặn suy nghĩ hay kiểm soát chánh niệm. Chánh niệm về



bất kỳ thực tại nào xuất hiện - đó mới là sự phát triển Bát chánh đạo.

**Câu hỏi:** Chúng ta đã nói về chánh kiến, chánh tư duy và chánh niệm, nhưng có tám chi trong Bát chánh đạo. Bà có thể nói cho tôi biết có những chi nào trong Bát chánh đạo?

**Nina:** Tám chi là:

Chánh kiến, sammā-ditthi

Chánh tư duy, sammā-sankappa

Chánh ngữ, sammā-vācā

Chánh nghiệp, sammā-kammanta

Chánh mạng, sammā-ājīva

Chánh tinh tấn, sammā-vāyāma

Chánh niệm, sammā-sati

Chánh định, sammā-samādhi

**Câu hỏi:** Chức năng của chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng là gì?

**Nina:** Đó là ba tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasikas) giúp ngăn ngừa nói lời thô ác, làm những việc bất thiện và nuôi mạng không chân chánh. Chúng là các chi thuộc

về nhóm giới (sīla). Chánh ngữ là tránh không nói điều bất thiện, như nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời hai lưỡi và nói lời vô ích. Chánh nghiệp là tránh không làm việc bất thiện, như sát sinh, trộm cắp và tà dâm. Chánh mạng là tránh không làm việc bất thiện hay nói lời bất thiện để kiếm sống.

**Câu hỏi:** Làm thế nào tôi có thể tránh nói điều bất thiện? Tôi thấy rằng khi ở cùng người khác, khi mọi người nói một cách bất thiện thì tôi cũng có xu hướng làm như vậy.

**Nina:** Chừng nào chưa phải là vị A la hán thì chúng ta vẫn nói một cách bất thiện. Nhưng Giáo pháp của Đức Phật có thể là nhân duyên để chúng ta giảm bớt bất thiện pháp trong cuộc sống. Khi mọi người nói điều không hay về người khác hay khi họ phàn nàn về những thứ không hài lòng xảy ra trong cuộc sống, chúng ta có xu hướng làm như họ. Nhưng thông qua việc nghiên cứu Giáo lý và phát triển tứ niệm xứ, chúng ta sẽ thường xuyên nhận ra tâm bất thiện hơn. Dần dần chúng ta có thể học tránh nói điều bất thiện. Chúng ta có thể có tâm từ đối với những người nói điều không hay, chúng ta có thể cố gắng giúp họ có thiện tâm thay cho bất thiện tâm.

**Câu hỏi:** Có thể hiểu điều này về mặt lý thuyết, nhưng tôi thấy việc thực hành Giáo lý rất khó khăn. Trước khi tôi nhận ra thì lời bất thiện đã được thốt ra rồi.

**Nina:** Thông qua phát triển chánh kiến, những thói quen và tích lũy dần dần có thể được thay đổi. Không

phải cái ngã hay “ai” đó có thể thay đổi các thói quen và tích lũy. Chánh kiến về Giáo pháp và việc thực hành Giáo pháp trong cuộc sống của chúng ta làm duyên cho sự thay đổi ấy. Khi đó chúng ta có thể tự chứng minh Giáo lý của Đức Phật là chân lý; và niềm tin của chúng ta vào Giáo lý sẽ trở nên sâu sắc hơn.

**Câu hỏi:** Bà có thể đưa ra ví dụ về chánh nghiệp không?

**Nina:** Khi có ý định giết một con côn trùng đang cắn chúng ta, nhưng thay vì có tâm sân, chúng ta lại giữ giới không sát sinh. Không phải ai đấy đang giữ giới mà là tâm sở chánh nghiệp đang thực hiện chức năng của nó.

**Câu hỏi:** Tôi biết một người nói rằng anh ấy không thể tránh việc sát sinh. Khi một con côn trùng cắn anh ấy, phản ứng của anh ấy là giết nó. Liệu sự phát triển chánh kiến có thể làm duyên cho việc tránh làm tà nghiệp không?

**Nina:** Hiểu biết đúng về danh và sắc tạo duyên cho chúng ta nhận ra thường xuyên hơn hiểm họa của tâm bất thiện và ích lợi của tâm thiện. Tại giây phút chánh niệm về một thực tại xuất hiện thông qua một trong sáu môn, khi đó có tâm thiện. Tâm thiện không thể đi kèm với tâm sân, nó đi kèm với tâm vô sân, hay còn gọi là tâm từ. Chánh kiến có thể dần tạo duyên cho tâm từ và tâm bi sinh khởi thường xuyên hơn. Chúng ta sẽ ngày càng có xu hướng nghĩ về hạnh phúc của chúng sinh khác. Liệu

chúng ta có nên làm đau hay hủy hoại mạng sống của côn trùng không?

**Câu hỏi:** Khi chúng ta phát triển chánh kiến trong Bát chánh đạo, liệu các tâm sở tịnh hảo là chánh nghiệp, chánh ngữ và chánh mạng có diệt trừ được tà nghiệp, tà ngữ và tà mạng không?

**Nina:** Phát triển chánh kiến là nhân duyên để có thêm thiện pháp trong cuộc sống của chúng ta, nhưng bất thiện pháp chưa thể bị diệt trừ ngay lập tức. Nhiều lúc có nhân duyên để giữ giới, không làm tà nghiệp hay nói lời không chân chánh, nhưng khi chưa đạt được giác ngộ thì chưa thể giữ giới lâu dài. Khi ở trong tình huống khó khăn, chúng ta lại có thể sát sinh hoặc nói dối. Vị Thánh Dự lưu (Sotāpanna), người đã đạt được giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ không còn nhân duyên cho nghiệp bất thiện có thể dẫn đến việc tái sinh không an lành. Vị ấy không còn nhân duyên để phạm năm giới. Tuy nhiên, vị ấy vẫn chưa hoàn toàn diệt trừ được mọi bất thiện pháp. Vị ấy đã diệt trừ được tà nghiệp của thân, còn về khẩu nghiệp, vị ấy không còn nói dối, nhưng chưa thể chấm dứt nói những điều bất thiện khác. Vị ấy đã tận diệt tà mạng, vị ấy không còn làm hay nói những điều bất thiện để nuôi mạng. Như vậy chúng ta thấy rằng, phát triển chánh kiến chắc chắn sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới hành động và lời nói của chúng ta trong đời sống hàng ngày.

Khi tâm chưa phải là tâm siêu thế (lokuttara citta) kinh nghiệm Niết bàn, mỗi chi trong ba chi chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng chỉ sinh khởi một mình tại một thời

điểm, tùy thuộc vào từng tình huống. Khi đang chánh nghiệp, chúng ta không thể có chánh ngữ cùng lúc. Tuy nhiên, vào thời điểm giác ngộ, cả ba chi này cùng sinh khởi khi đi kèm tâm siêu thế kinh nghiệm Niết bàn. Tại thời điểm đó, chúng thực hiện chức năng là các chánh chi của Bát chánh đạo tận diệt nguyên nhân dẫn đến tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Phiền não ngủ ngầm sẽ được tận diệt để không còn sinh khởi nữa. Phiền não sẽ bị tận diệt dần tại các giai đoạn giác ngộ khác nhau và chỉ tại giai đoạn cuối cùng, giai đoạn của bậc A la hán, mọi loại bất thiện pháp mới được hoàn toàn tận diệt.

**Câu hỏi:** Liệu có thể có chánh niệm về danh và sắc trong khi chúng ta đang tránh làm những điều bất thiện không?

**Nina:** Có thể có sự phát triển chánh kiến trong bất kỳ tình huống nào, dù chúng ta đang có tâm bất thiện hay đang giữ giới. Chúng ta sẽ dần học được rằng không có cái ngã nào có tâm thiện hay tâm bất thiện, mà chỉ là các loại tâm sinh khởi bởi duyên riêng của chúng. Thông qua phát triển chánh kiến, giới sẽ trở nên trong sáng hơn bởi vì chúng ta sẽ nhận ra không cái ngã nào giữ giới cả.

**Câu hỏi:** Chừng nào chúng ta chưa trở thành vị Thánh Dự lưu, việc giữ năm giới, trong đó bao gồm tránh làm những việc sai trái và không nói dối, không thể kéo dài. Sẽ còn có những tình huống khiến chúng ta phạm giới. Về tà mạng, dường như rất khó giữ giới này đối với một số người. Tôi có nghe nói về ai đó không có lựa chọn

khác mà buộc phải giết gà để nuôi sống gia đình. Hàng ngày anh ấy phải sát sinh, nhưng anh ấy nói rằng anh ấy thực hiện bố thí (dāna) để chuộc lại tội sát sinh của mình. Liệu anh ấy có thể chuộc lại bằng cách đó hay không?

**Nina:** Chúng ta không thể chuộc lại hành động xấu bằng hành động tốt, bởi vì mọi nghiệp đều mang đến quả tương ứng. Sát sinh, là một nghiệp bất thiện, có thể dẫn đến tái sinh vào cõi khổ, dù rằng chúng ta cũng thực hiện những nghiệp thiện.

**Câu hỏi:** Nhưng người ấy không còn cách nào khác để kiếm sống. Anh ấy đã từng làm công việc khác nhưng anh ấy không kiếm đủ tiền để lo cho gia đình. Một số người không có lựa chọn khác; họ phải làm những nghiệp bất thiện vì sự sinh tồn của bản thân.

**Nina:** Không có gì trong cuộc sống xảy ra mà không do duyên. Những phiền não đã được tích lũy khiến chúng ta có một nghề nghiệp phải sát sinh, buôn vũ khí hay buôn rượu. Những nghề này là tà mạng; chúng là những yếu tố làm duyên cho nghiệp bất thiện. Chỉ có chánh niệm, đến một ngày nào đó, mới có thể khiến một người thay đổi nghề nghiệp đang là tà mạng của mình. Mọi người có thể nghĩ rằng không thể thay đổi được nghề nghiệp, nhưng nếu có sự phát triển chánh kiến về các thực tại, sẽ có duyên cho việc kiếm sống mà không cần phải thực hiện nghiệp bất thiện. Như chúng ta đã thấy, vị Thánh Dự lưu đã hoàn toàn tận diệt xu hướng hành tà mạng.

**Câu hỏi:** Thế còn những người không làm những việc mà Bà đã nói, nhưng có công việc “kinh doanh” khác? Tôi nghĩ rằng nếu phải làm việc để kiếm lời, chúng ta không thể lúc nào cũng nói thật được. Liệu một doanh nhân có thể thay đổi nghề nghiệp của mình để có chánh nghiệp hay không? Tôi biết một người trước kia từng kinh doanh nhưng đã thay đổi nghề. Bây giờ anh ấy làm việc cho một tờ báo bởi vì anh ấy thấy công việc này là một cơ hội để phục vụ người khác tốt hơn.

**Nina:** Chúng ta không thể nói rằng ai đó nên hay không nên làm việc gì đó cụ thể, vì mọi cái chúng ta làm trong cuộc đời đều tùy thuộc vào duyên. Không có một ai đưa ra sự lựa chọn, chỉ có các tâm sinh khởi bởi các duyên riêng của chúng. Những người kinh doanh có thể làm nghiệp bất thiện, chẳng hạn, khi họ lừa gạt hay làm hại người khác để đạt được lợi nhuận. Nhưng họ cũng có thể có tâm thiện. Họ có thể tránh nói dối dù biết rằng điều này sẽ khiến họ giảm lợi nhuận. Vì vậy, tại những thời điểm khác nhau, có những duyên khác nhau cho tâm bất thiện và tâm thiện sinh khởi.

**Câu hỏi:** Thế còn một quân nhân thì sao? Liệu anh ấy có thể có chánh mạng không?

**Nina:** Anh ấy có thể có tâm bất thiện và tâm thiện tại những thời điểm khác nhau. Khi giết người khác, anh ấy thực hiện nghiệp bất thiện, nhưng anh ấy cũng có thể làm những nghiệp thiện.

Trong *Kinh tiểu tụng* (*Kinh Điềm lành, Kinh Tiểu tụng, Tiểu bộ kinh*) chúng ta đọc về đoạn tụng sau: “*Hiếu dưỡng mẹ và cha, Nuôi nấng vợ và con, làm nghề không rắc rối - là phước lành tối thượng*”

Tuy nhiên, những quân nhân cũng có thể và cũng nên tích lũy nghiệp thiện. Chúng ta đọc trong *Tăng chi bộ kinh* (*Chương VIII - Tám pháp, Phẩm thứ II, Mục 2, Tướng quân Sīha*) rằng tướng quân Sīha đến yết kiến Đức Phật và có được niềm tin ở Người. Chúng ta đọc như sau:

Rồi Thế Tôn thuận thứ thuyết pháp cho tướng quân Sīha, tức là thuyết về bố thí, thuyết về giới, thuyết về các cõi Trời, trình bày sự nguy hiểm, sự hạ liệt, sự nhiễm ô của các dục, những lợi ích của xuất ly.

Khi Thế Tôn biết tướng quân Sīha, tâm đã sẵn sàng, tâm đã nhu thuận, tâm không triền cái, tâm được phấn khởi, tâm được hoan hỷ, Ngài mới thuyết những pháp được chư Phật tán dương đề cao: “*Khổ, Tập, Diệt, Đạo*”. Cũng như một tấm vải thuần bạch, các chấm đen được gột rửa, rất dễ thấm màu nhuộm. Cũng vậy, chính tại chỗ ngồi ấy, pháp nhãn xa trần ly cấu khởi lên, tất cả pháp ấy đều bị tiêu diệt...

Chú giải bộ kinh này - “*Manorathapūraṇī*” đã giải thích rằng tướng quân Sīha đã trở thành vị thánh Dự lưu.

**Câu hỏi:** Tôi nghĩ là những người làm việc trong Chính phủ sẽ có nhiều nhân duyên hơn cho chánh mạng. Họ không phải nghĩ về việc kiếm lời.

**Nina:** Họ cũng có thể có nhiều tâm bất thiện; họ có thể có ngã mạn hay nghĩ đến sự thành đạt của mình. Tất cả



đều tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Khi chúng ta đã chọn một công việc, nó cho thấy chúng ta đã có tích lũy cho công việc đó. Công việc là một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Trong khi làm công việc của mình, chúng ta có thể phát triển chánh niệm và hiểu biết đúng về danh và sắc. Khi hiểu biết hơn về Giáo pháp, chúng ta cũng có thể giúp người khác, và như vậy chúng ta sẽ phục vụ xã hội theo cách tốt nhất, chúng ta đóng góp cho hòa bình trên thế giới.

**Câu hỏi:** Nhưng liệu ai đó phải nghĩ về tiền suốt cả ngày có thể chánh niệm về danh và sắc được không?

**Nina:** Bạn dùng tiền suốt cả ngày ư?

**Câu hỏi:** Vâng, nó là một phần trong cuộc sống thông thường của chúng ta.

**Nina:** Có phải chúng ta không nên chánh niệm về các thực tại khi nhìn vào tiền không? Có cái gì không thuộc về tứ niệm xứ không?

**Câu hỏi:** Khi tôi nhìn vào tiền, đối tượng thị giác xuất hiện thông qua mắt. Khi tôi chạm vào nó, cái cứng hay mềm có thể xuất hiện thông qua thân căn. Nhưng nếu tôi chỉ hay biết những thực tại này và không biết giá trị của tờ tiền thì tôi sẽ nghèo đi rất nhanh. Dù rằng tôi tin rằng chánh niệm rất cần thiết, tôi vẫn coi là nó là một phần khác của cuộc sống. Tôi có hai loại cuộc sống: cuộc sống của chánh niệm - chủ yếu khi tôi ở nhà, khi tôi ở một

mình, và cuộc sống của kinh doanh mà tôi phải trở nên rất thực tế.

**Nina:** Bạn nghĩ là Đức Phật đã nói có những lúc chúng ta không nên chánh niệm ư? Ngài dạy mọi người hãy chánh niệm, bất kể họ đang làm gì.

**Câu hỏi:** Nhưng chánh niệm thì không phải lúc nào cũng thực tế. Chẳng hạn, khi tôi mở khóa két sắt trong văn phòng, tôi phải nhớ các mã số. Nếu tôi chỉ chánh niệm về cái cứng, sự chuyển động hay đối tượng thị giác, tôi không thể mở được nó. Tôi nghĩ rằng chỉ các thực tại tuyệt đối, các danh và sắc xuất hiện một mình tại một thời điểm thông qua sáu môn là đối tượng của chánh niệm. Tôi nghĩ rằng không thể có chánh niệm trong khi chúng ta đang suy nghĩ về các khái niệm.

**Nina:** Tại sao lại không thể có chánh niệm khi bạn biết giá trị của tờ tiền hay khi bạn nhớ mã số két sắt? Tại những khoảnh khắc đó, có suy nghĩ về các khái niệm, nhưng suy nghĩ chẳng phải là một thực tại ư? Những khoảnh khắc đó không có danh hay sắc hay sao? Tôi đồng ý là bạn phải rất thực tế, nhưng phải chăng điều ấy có nghĩa là không thể có chánh niệm vào lúc đó?

Giáo lý của Đức Phật rất thực tế. Đức Phật đã đưa ra nhiều hướng dẫn thực tế cho những người tại gia, nhờ đó họ có thể sống một cuộc sống thiện và có ích trong các mối quan hệ xã hội của họ. Ngài đã khuyên họ về cách có được cả sự an sinh về mặt vật chất lẫn tinh thần. Chúng ta đọc trong *Tăng chi bộ kinh (Chương VIII - Tám pháp,*

*Phần VI - Mục IV, Người Koliyan*) rằng, trong khi Đức Phật trú ở giữa dân chúng Koliyan, tại thị trấn Kakkarapatta, một người Koliyan tên là Đầu gối dài (hay còn gọi là “*Chân cạp*”) đã đến gặp Đức Phật. Anh ta đã xin Đức Phật giảng pháp cho những người giống như anh ta, những người tại gia vẫn còn ham ngũ dục. Anh ta xin Đức Phật hãy thuyết pháp để đem đến cho họ hạnh phúc an lạc ngay trong kiếp sống này, và hạnh phúc an lạc trong các kiếp sống tương lai. Đức Phật đã nói rằng có bốn nhân duyên đưa đến lợi ích và an lạc ngay trong kiếp này, đó là đầy đủ sự tháo vát, đầy đủ phòng hộ, làm bạn với thiện, sống thẳng bằng, điều hòa. Về đầy đủ sự tháo vát, anh ấy, trong nghề của mình, nên thiện xảo, không biết mệt, biết suy tư hiểu phương tiện vừa đủ để thực hiện công việc của mình. Về “đầy đủ sự phòng hộ”, chúng ta đọc:

Ở đây, này *Chân cạp* (*Vyagghapajja*), những tài sản của thiện nam tử do tháo vát tinh tấn thu hoạch được, do sức mạnh bàn tay cất chứa được, do mồ hôi đổ ra đúng pháp, thu hoạch được đúng pháp, vị ấy giữ gìn chúng, phòng hộ và bảo vệ: Làm thế nào các tài sản này của ta không bị vua mang đi, không bị trộm cướp mang đi, không bị lửa đốt, không bị nước cuốn trôi, không bị các người con thừa tự không khả ái cướp đoạt. Đây gọi là đầy đủ sự phòng hộ...

Về làm bạn với thiện, Đức Phật đã dạy anh ấy nên giao lưu với những người có tín tâm (vào thiện pháp – ND), có giới đức, đầy đủ bố thí và trí tuệ, và hãy cố gắng học theo như vậy. Về “sống thẳng bằng, điều hòa”, chúng ta đọc:

Ở đây, thiện nam tử sau khi biết cả tài sản thu và chi, tiếp tục sinh sống một cách điều hòa, không quá phung phí, không quá bòn xén. Vị ấy suy nghĩ: "Đây là tiền thu của ta, sau khi trừ đi tiền chi, còn lại như vậy; không phải đây là tiền chi của ta, sau khi trừ đi tiền thu, còn lại như vậy"...

Chúng ta đọc rằng có bốn lối dẫn đến tiêu phí tài sản: *"Đam mê đàn bà, đam mê rượu chè, đam mê cờ bạc; bạn bè kẻ ác, thân hữu kẻ ác, giao du kẻ ác"*. Đức Phật cũng dạy rằng có bốn điều kiện đưa đến hạnh phúc trong kiếp tương lai: đầy đủ lòng tin, tức là tín tâm đối với Đức Phật, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ.

Đức Phật không dạy bất cứ điều gì không thực tế và không ích lợi. Vì vậy cần có chánh niệm không chỉ đối với các thực tại xuất hiện qua ngũ căn, mà cả các thực tại xuất hiện thông qua ý môn. Khi chúng ta suy nghĩ về các khái niệm, có thể có chánh niệm về suy nghĩ. Chúng ta có thể ngăn việc biết giá trị của tờ tiền không? Cái biết ấy có phải là một thực tại không?

**Câu hỏi:** Vâng, nó là một thực tại

**Nina:** Bất cứ cái gì là thực đều có thể là đối tượng của chánh niệm.

Một số người nghĩ rằng chỉ nên có chánh niệm về một số loại danh và sắc nhất định nào đó, như cái thấy và đối tượng thị giác. Họ nghĩ rằng biết là cái gì đó khác, chẳng hạn, biết giá trị của tờ tiền hay biết đèn giao thông đang xanh hay đỏ, thì không nằm trong tứ niệm xứ. Bạn không thấy đó là không bình thường sao? Tôi đã nghe ai đó nói

rằng, trong khi anh ấy phát triển tuệ giác, anh ấy tin rằng anh ấy không thể nhận ra bạn bè hay cha mẹ mình. Nếu không thể nhận ra bất cứ thứ gì trong khi đang “*chánh niệm*”, điều ấy có nghĩa rằng chúng ta không thể có chánh niệm trong suốt các hoạt động thường ngày của mình. Điều ấy có nghĩa rằng nếu chúng ta đang lái xe ô tô và “*chánh niệm*” vào lúc đó, chúng ta sẽ không biết khi nào thì đèn giao thông màu xanh và khi nào màu đỏ. Đó không phải là chánh đạo. Nhận ra cái gì đó cũng là một thực tại, nó là một danh pháp nhận biết cái gì đó, không phải là một người nào đó nhận ra. Phát triển Bát chánh đạo là phát triển chánh kiến về mọi loại thực tại trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

**Câu hỏi:** Tôi vẫn chưa hiểu được làm thế nào chúng ta có thể sống cuộc sống hàng ngày của mình trong khi phát triển Vipassanā. Tôi được nghe rằng người ta cấm uống rượu trong khi phát triển Vipassanā.

**Nina:** Không ai có thể cấm người khác uống rượu, cũng như không ai có thể ép bản thân mình như vậy, vì không phải là một cái ngã hay người nào đang uống rượu hoặc cấm việc uống rượu, nhưng là danh pháp sinh khởi bởi nhân duyên. Không phải là ta mà là chánh niệm sẽ ngăn ai đó không uống rượu. Khi chánh niệm đã được tích lũy hơn, nó sẽ làm duyên để dần bớt dính mắc vào việc uống rượu. Tuy nhiên, chỉ có thánh nhân mới có thể hoàn toàn giữ được năm giới. Vì tại thời điểm giác ngộ, mọi phiền não ngũ ngầm liên quan đến thân nghiệp và khẩu nghiệp - là việc nói dối- mới được tận diệt, giữ năm

giới sẽ trở thành bản chất tự nhiên của vị ấy. Những người chưa phải là thánh nhân vẫn có lúc phạm giới. Chẳng hạn, có lúc vẫn có duyên khiến ta sát sinh để bảo vệ mạng sống của mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta học phát triển tứ niệm xứ, sẽ dần có sự thay đổi trong cuộc sống và giúp chúng ta tránh xa những nghiệp bất thiện.

**Câu hỏi:** Như vậy, chánh niệm có thể mang đến cái mà tôi có thể gọi là phép màu, sự thay đổi nhân cách, phải vậy không?

**Nina:** Mọi người muốn thay đổi cá tính nhưng họ không biết phải làm như thế nào. Bạn có muốn thấy sự thay đổi trong tính cách của mình theo hướng tốt hơn không? Có cách nào không? Mọi thứ xảy ra bởi duyên. Nhân duyên cho sự thay đổi cuộc đời của chúng ta chính là Vipassanā, là chánh kiến về các thực tại. Tuy nhiên, không thể mong đợi sự thay đổi cá tính một cách nhanh chóng. Mọi người có thể tự thấy rằng, khi họ phát triển Bát chánh đạo, họ sẽ dần hiểu hơn về các phiền não của mình, kể cả các phiền não vi tế. Khi bớt vô minh về các thực tại trong cuộc sống, có nghĩa là đang có sự thay đổi dần dần trong cá tính của chúng ta, cho dù chưa đạt được sự giác ngộ.



## CHƯƠNG 15

### CHÁNH TINH TẤN

**Câu hỏi:** Chánh niệm sinh khởi khi có duyên. Chúng ta không thể dùng ý chí để khiến chánh niệm sinh khởi; chánh niệm là vô ngã (anattā). Nói vậy có vẻ như là không thể nỗ lực để có chánh niệm. Tuy nhiên, tôi biết rằng *chánh tinh tấn*, trong tiếng Pāli là *sammā-vāyāma*, là một trong các chi thuộc Bát chánh đạo. Đặc tính của chánh tinh tấn là gì?

**Nina:** *Sammā-vāyāma* hay chánh tinh tấn là tâm sở (cetasika) tinh tấn hay nỗ lực, trong tiếng Pāli là “*virīya*”. *Thanh tịnh đạo* (XIV, 137) nói về *virīya* như sau:

Tinh tấn là trạng thái của một người mạnh (vīra). Đặc tính của nó là điều động. Nhiệm vụ nó là củng cố những pháp đồng sanh. Nó được biểu hiện bằng sự không sụp đổ. Do câu: "Bị kích động, vị ấy nỗ lực với trí tuệ" (A. ii, 115), nhân gần nó là một ý thức về tình trạng khẩn trương, hoặc lý do để nỗ lực. Khi được hướng dẫn một cách thích đáng, tinh



tấn đáng được xem là căn nguyên của mọi sự thành tựu.

Tinh tấn (viriya) là một loại danh pháp (nāma) nhưng chẳng phải ta vẫn coi nó là ngã, là “ta” hay sao? Có nhiều loại tinh tấn. Có chánh tinh tấn và có tà tinh tấn. Có tinh tấn cùng với bố thí (dāna), tinh tấn cùng với trì giới (sīla), tinh tấn trong Samatha và tinh tấn trong Vipassanā - là chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo (sammā-vāyāma), và tất cả những loại tinh tấn này đều có tính chất khác nhau.

Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo sinh khởi cùng với chánh kiến (sammā-diṭṭhi) và chánh niệm (sammā-sati). Phát triển Vipassanā không chỉ là hay biết các thực tại mà không quán xét đặc tính của chúng. Đặc tính của danh (nāma) và sắc (rūpa) phải được quán xét đi quán xét lại cho đến khi chúng được hiểu như chỉ là một danh pháp hay một sắc pháp, không phải là ngã. Chánh tinh tấn là một yếu tố không thể thiếu cho sự phát triển của chánh kiến, bởi vì cần nhiều nỗ lực và kiên trì để quán xét các thực tại nhằm thấy chúng như chúng là. Chánh tinh tấn là cố gắng và nỗ lực sinh khởi trong từng khoảnh khắc khi có chánh niệm về danh hay sắc và khi hiểu biết về các thực tại đang xuất hiện được phát triển.

**Câu hỏi:** Bà nói rằng khi chánh kiến thẩm sát một đặc tính của danh hay sắc đang là đối tượng của chánh niệm, cũng có cả chánh tinh tấn tại khoảnh khắc đó. Nhưng khi có rất ít chánh niệm, liệu chúng ta có nên tạo ra nỗ lực để có thêm chánh niệm hay không?

**Nina:** Có những người cố gắng ép chánh niệm sinh khởi và cố gắng “*nắm bắt*” thực tại tại giây phút hiện tại, nhưng điều ấy chứng tỏ họ không biết chánh niệm là gì. Một số người có thể coi sự dính mắc của mình vào chánh niệm là chánh niệm. Đúng là chánh niệm có thể được phát triển, nhưng điều này không có nghĩa là ai đấy có thể ép nó sinh khởi. Yếu tố có thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi là hiểu Vipassanā được phát triển như thế nào. Nếu chúng ta biết đối tượng của chánh niệm là gì: là danh hay sắc xuất hiện bây giờ, thông qua một trong sáu môn, chánh niệm có thể sinh khởi và như vậy, chánh kiến có thể dần dần phát triển. Khi một tâm (citta) sinh khởi cùng chánh niệm, tại giây phút đó cũng có chánh tinh tấn. Tinh tấn trong Vipassanā là sức mạnh hay nỗ lực cần thiết để quán xét thực tại xuất hiện nhằm hiểu nó như nó là, nhưng nên nhớ rằng nỗ lực này không phải là “*ta*”. Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo hỗ trợ và tăng cường chánh niệm và chánh kiến.

**Câu hỏi:** Tôi được nghe rằng chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo là sự tinh tấn của “*trung đạo*”. Tuy nhiên, rất khó đi theo trung đạo. Nếu chúng ta quá nỗ lực, lại có ý niệm về ngã và nếu không nỗ lực chút nào, chúng ta trở nên lười biếng và xao nhãng. Tôi không biết làm thế nào để đi con đường đúng.

**Nina:** Nếu nghĩ về khái niệm nỗ lực quá nhiều hay quá ít, khi đó chúng ta không nhận ra nỗ lực là danh pháp, không phải là ngã. Chúng ta không nên lẫn lộn chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo với từ “*nỗ lực*” hay “*cố gắng*” mà ta thường dùng trong ngôn ngữ quy ước. Chúng ta không

cần phải nghĩ về việc tạo ra nỗ lực, bởi vì khi có chánh niệm thì tại giây phút đó cũng có chánh tinh tấn. Chẳng hạn, chánh tinh tấn sinh khởi khi có chánh niệm về cái thấy, cái nghe, sự suy nghĩ, đối tượng thị giác hay âm thanh đang xuất hiện. Tại khoảnh khắc đó có động lực và sức mạnh để hay biết thực tại xuất hiện nhằm phát triển hiểu biết rõ ràng hơn về đặc tính của thực tại.

**Câu hỏi:** Khi chánh niệm không sinh khởi, chúng ta không thể ép nó sinh khởi. Điều đó có nghĩa rằng không thể làm gì khác ngoài trừ việc chờ chánh niệm sinh khởi ư?

**Nina:** Không nên lãng phí cuộc đời mình và hời hợt để nó trôi qua. Chúng ta không nên bỏ lỡ bất kỳ thiện pháp nào nếu có cơ hội. Bồ thí, trì giới, phát triển Samatha và Vipassanā là các phương thức thiện pháp khác nhau mà chúng ta có thể phát triển. Khi chánh niệm của Vipassanā không sinh khởi, chúng ta không nên lười biếng với các phương thức thiện pháp khác, bởi vì tại giây phút chúng ta không phát triển thiện pháp, chúng ta hành động, nói năng và suy nghĩ với tâm bất thiện và như vậy, chúng ta liên tục tích lũy bất thiện pháp.

Chúng ta không nên bỏ lỡ loại thiện pháp nằm trong sự nghiên cứu và suy xét Giáo lý. Nếu chúng ta nghiên cứu Giáo lý và thường xuyên nghiền ngẫm điều Đức Phật dạy về danh và sắc, sẽ có nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi tại bất kỳ giây phút nào.

**Câu hỏi:** Khi có tâm bất thiện, nên có nỗ lực để có tâm thiện. Người phát triển Samatha và người phát triển Vipassanā sẽ nỗ lực để có tâm thiện theo các cách khác nhau. Có phải vậy không?

**Nina:** Samatha là phát triển sự an tịnh qua đề mục thiền thích hợp. Thiện tâm trong Samatha về bản chất luôn đi kèm với chánh tinh tấn, nhưng loại tinh tấn này khác với chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo. Chánh tinh tấn trong Samatha hỗ trợ tâm phát triển an tịnh nhằm tạm thời đè nén tâm bất thiện. Chánh tinh tấn trong Bát chánh đạo hỗ trợ tâm và đi kèm với các chi khác, khi có chánh niệm về bất kỳ thực tại nào sinh khởi, nhờ đó thực tại có thể được biết như nó là, là vô ngã. Khi có tâm bất thiện, nó có thể được nhận ra là một loại danh pháp, sinh khởi do duyên, và là vô ngã.

Điều quan trọng là cần biết rõ chúng ta đang phát triển cái gì, Samatha hay Vipassanā. Khi mọi người nói rằng họ phát triển Vipassanā nhưng không muốn hay biết về tâm bất thiện, họ không đi trên con đường Bát chánh đạo. Tất cả mọi người đều sợ các phiền não thô tháo, nhưng liệu chúng ta có nhận ra hiểm họa của các phiền não ngủ ngầm đã được tích lũy? Phiền não ngủ ngầm rất nguy hiểm; chúng là duyên cho bất thiện tâm sinh khởi; chúng là duyên khiến chúng ta tái sinh luân hồi. Vipassanā là cách duy nhất diệt trừ mọi phiền não kể cả những ngủ ngầm. Vì vậy, Vipassanā là thiện pháp tối cao.

**Câu hỏi:** Cần có nhiều khoảnh khắc chánh niệm trước khi có thể có hiểu biết đúng về thực tại, phải không?

**Nina:** Khi mới bắt đầu, không thể có hiểu biết đúng ngay về danh và sắc. Chúng ta thường đề cập đến từ danh và sắc, nhưng nên lưu ý rằng những từ này để ám chỉ thực tại, những thứ được biết thông qua kinh nghiệm trực tiếp trong cuộc sống hàng ngày. Thấy, nghe, hay suy nghĩ là danh pháp có thể được biết trực tiếp khi chúng xuất hiện. Đối tượng thị giác, âm thanh, hay cái cứng là sắc pháp, có thể được biết khi chúng xuất hiện. Chúng ta vẫn nghĩ về một cái ngã - người đang nhìn, nghe hay suy nghĩ, nhưng cái chúng ta coi là con người ấy trên thực tế là nhiều yếu tố khác nhau có thể được biết một mình tại một thời điểm. Cái nghe chỉ là một yếu tố, một loại danh pháp kinh nghiệm âm thanh. Cái nghe không thể kinh nghiệm bất kỳ đối tượng nào khác. Thông qua chánh niệm về cái nghe khi nó sinh khởi, chúng ta sẽ biết rằng không phải là cái ngã nào đang nghe mà là cái nghe nghe. Khi âm thanh xuất hiện, âm thanh có thể là đối tượng của chánh niệm; tại khoảnh khắc đó không có suy nghĩ về âm thanh của một giọng nói hay âm thanh của một cái gì đó cụ thể. Khi có chánh niệm về âm thanh, đặc tính của nó có thể được thẩm sát và đó là cách để biết âm thanh như nó là: một sắc pháp được kinh nghiệm thông qua tai, không phải là một thứ gì đó thuộc về một người, một cái “ngã” nào. Phần lớn thời gian chúng ta thường thất niệm về các thực tại. Tại khoảnh khắc chánh niệm sinh khởi, có sự hay biết về một thực tại tại một thời điểm, một danh pháp hay một sắc pháp.

Chánh kiến về danh và sắc chỉ có thể phát triển tại khoảnh khắc có chánh niệm về đặc tính của chúng khi chúng xuất hiện thông qua sáu môn. Mỗi khoảnh khắc

phát triển chánh kiến đều vô cùng ngắn ngủi, nó sinh rồi diệt ngay lập tức. Khi mới bắt đầu, sẽ chỉ có ít khoảnh khắc của chánh niệm và sau đó chắc chắn lại có vô số khoảnh khắc thất niệm về thực tại. Cần nhiều khoảnh khắc của chánh niệm để nhờ đó, đặc tính của danh và sắc có thể được thẩm sát, nhưng chúng ta không nên nản lòng về điều này. Một khoảnh khắc của chánh niệm không bao giờ bị mất đi, nó tạo duyên cho chánh niệm trở lại sau đó. Không thể nói trước khi nào chánh niệm sẽ sinh khởi, bởi nó là vô ngã. Phát triển tứ niệm xứ là cách duy nhất để giảm bớt vô minh về các thực tại. Nếu chúng ta nhận thấy hiểm họa của vô minh, điều ấy có thể tạo duyên cho sự sinh khởi của chánh niệm và khi đó cũng có cả chánh tinh tấn.

Điều quan trọng là cần biết sự khác biệt giữa suy nghĩ về danh hay sắc và trí tuệ hay biết trực tiếp đặc tính của danh hay sắc đang xuất hiện. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta biết danh và sắc qua kinh nghiệm trực tiếp, nhưng liệu có hiểu biết rõ ràng về các đặc tính khác nhau của chúng không? Liệu ta đã biết bằng kinh nghiệm trực tiếp về sự khác biệt giữa đặc tính của danh pháp và đặc tính của sắc pháp hay chưa? Chúng ta đã học rằng danh pháp là thực tại kinh nghiệm cái gì đó và sắc pháp là thực tại không kinh nghiệm cái gì cả, nhưng bây giờ chúng ta nên biết các đặc tính khác nhau của chúng thông qua kinh nghiệm trực tiếp, qua chánh niệm về chúng. Chừng nào còn hoài nghi về sự khác biệt giữa danh và sắc, chừng đó chưa thể có hiểu biết rõ ràng về chúng.

**Câu hỏi:** Tôi nghĩ rằng tôi có thể kinh nghiệm sự vô thường của cái thấy. Tôi biết rằng nó đã diệt ngay khi

hiện tượng khác xuất hiện. Chẳng hạn, khi có cái nghe thì rõ ràng rằng cái thấy đã diệt mất.

**Nina:** Biết về vô thường bằng suy nghĩ thì không giống với biết trực tiếp về sự sinh diệt của các thực tại. Rất khó để nhận ra điều này. Trong khoảng thời gian chúng ta gọi là “*khoảnh khắc*” theo ngôn ngữ quy ước, có vô số tâm sinh rồi diệt, nối tiếp nhau. Nếu chúng ta chưa vun bồi chánh kiến tới mức độ cao, chưa thể nhận ra sự vô thường của tâm.

**Câu hỏi:** Tôi thấy rằng, rất quan trọng có được kinh nghiệm trực tiếp về vô thường để có thể diệt trừ tà kiến về các thực tại. Làm thế nào tôi có thể đủ nhanh để biết sự vô thường của tâm?

**Nina:** Điều này sẽ không bao giờ được biết chừng nào còn có ý niệm về ngã, về một ai đấy cố gắng nắm bắt thực tại. Chỉ có trí tuệ mới có thể nhận ra danh hay sắc đang xuất hiện ở thời điểm này.

**Câu hỏi:** Cái gì có thể được biết qua kinh nghiệm trực tiếp khi chúng ta chỉ mới bắt đầu phát triển tuệ giác?

**Nina:** Có thể có chánh niệm về một đặc tính xuất hiện thông qua một trong sáu môn. Nhưng chưa thể có hiểu biết sâu sắc về danh và sắc. Ai đó đã nói với tôi rằng anh ấy quả quyết tất cả mọi người đều biết sự khác biệt giữa danh và sắc; chẳng hạn, giữa danh pháp là cái kinh nghiệm âm thanh- cái nghe và sắc pháp là âm thanh. Anh

ấy thắc mắc làm sao ai đó có thể hoài nghi về điều ấy. Tuy nhiên, chúng ta nên biết sự khác biệt giữa hiểu biết lý thuyết và hiểu biết trực tiếp về các thực tại. Chỉ trí tuệ đã được phát triển trong Vipassanā mới hiểu sâu sắc về thực tại đang xuất hiện ở giây phút hiện tại.

**Câu hỏi:** Có nhiều hiện tượng sinh khởi cùng một thời điểm. Tôi nên hay biết hiện tượng nào?

**Nina:** Đúng là có nhiều hiện tượng sinh khởi cùng một lúc. Chẳng hạn, thân của chúng ta bao gồm nhiều sắc pháp khác nhau sinh và diệt. Các sắc pháp là sự cứng mềm, sự kết dính, nhiệt độ và sự chuyển động luôn cùng sinh và cùng diệt. Nhưng chỉ có một đặc tính có thể được tâm kinh nghiệm tại một thời điểm, bởi vì tâm chỉ có một đối tượng tại một thời điểm. Như vậy, khi tâm đi kèm với chánh niệm, chỉ có thể có chánh niệm về một thực tại tại một thời điểm. Khi chúng ta nói rằng cái cứng xuất hiện có nghĩa là cái cứng là một đối tượng của tâm kinh nghiệm tại khoảnh khắc đó. Nếu chánh niệm đi kèm với tâm, khi đó chánh niệm có cùng đối tượng với tâm; nó ghi nhớ đối tượng đó. Khi có chánh niệm về đặc tính cứng, trí tuệ có thể nhận ra đó chỉ là cái cứng; đó không phải là một cơ thể, một con người, nó chỉ là một loại sắc pháp được kinh nghiệm thông qua thân căn. Không thể kiểm soát đối tượng của chánh niệm sẽ là gì. Không có quy tắc nào có thể nói cho chúng ta biết nên chánh niệm hiện tượng nào và theo thứ tự nào.

Hiểu trực tiếp về các thực tại bằng chánh niệm về chúng không giống như hiểu lý thuyết về chúng, nhưng



hiểu biết lý thuyết về danh và sắc là nền tảng cần thiết cho sự phát triển Vipassanā. Khi chúng ta đọc kinh, chúng ta thấy rằng Đức Phật đã nhắc đi nhắc lại về việc hiểu danh và sắc xuất hiện thông qua sáu môn. Chẳng hạn, chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (IV, Thiên sáu xứ, 35 - Tương ưng sáu xứ, Phần V, Số 146, Thích ứng)* rằng Đức Phật đã nói với các Tỳ kheo:

“Này các Tỳ kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông con đường thích ứng với Niết-bàn. Hãy lắng nghe... Và này các Tỳ kheo, thế nào là con đường thích ứng với Niết-bàn? Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo thấy mắt là vô thường”.

Ngài đã nhắc đến các đối tượng, nhãn thức, nhãn xúc là vô thường; rằng nhãn xúc khởi lên cảm thọ lạc, thọ khổ hay thọ trung tính được kinh nghiệm đều là vô thường.

Ngài cũng nhắc đến tai ... mũi .... lưỡi .... thân. Ngài nhắc đến pháp, ý môn, ý thức, ý xúc là vô thường; rằng ý xúc khởi lên cảm thọ lạc, thọ khổ hay thọ trung tính được kinh nghiệm đều là vô thường.

“Và này các Tỳ kheo, đây là con đường thích ứng với Niết-bàn”

Liệu suy nghĩ về các thực tại là vô thường có dẫn đến Niết bàn không? Chúng ta không thể buông bỏ ý niệm về ngã chỉ nhờ vào suy nghĩ. Chỉ có trí tuệ hiểu trực tiếp đặc tính của danh và sắc xuất hiện tại giây phút hiện tại mới có thể thấy chúng như chúng thực sự là, là vô thường và vô ngã.

Nếu chúng ta sai lầm nghĩ rằng mình đã biết sự thực, chúng ta không thể hiểu ý nghĩa thực của bài kinh này. Tại sao Đức Phật phải nhấn mạnh đi nhấn mạnh lại rằng nhãn căn, nhãn thức và đối tượng thị giác và mọi thực tại xuất hiện thông qua sáu môn đều vô thường? Để nhắc nhở mọi người hay biết về danh và sắc, nhờ đó đến một ngày, họ sẽ thấy thực tại như nó là.

**Câu hỏi:** Tôi thấy khó biết từ kinh nghiệm trực tiếp sự khác biệt giữa danh pháp kinh nghiệm âm thanh và sắc pháp là âm thanh. Làm thế nào tôi có thể biết sự khác biệt giữa danh và sắc nếu tôi không nỗ lực? Hay tốt hơn là tạm bỏ qua sự khác biệt giữa danh và sắc khi mới bắt đầu, thay vào đó nên biết các đặc tính khác nhau của sắc pháp xuất hiện qua thân căn?

**Nina:** Mọi danh và sắc xuất hiện qua các căn môn khác nhau đều cần được biết đến. Chúng ta không nên chọn một loại danh hay sắc nhất định nào làm đối tượng của chánh niệm. Đó không phải là chánh đạo. Cái nghe có thể được biết và âm thanh cũng có thể được biết, cả hai đều là thực tại và đều có đặc tính riêng. Tuy nhiên, chúng ta không thể hiểu sâu sắc về các thực tại chỉ trong một thời gian ngắn. Đặc tính của danh và sắc sẽ được phân biệt rõ ràng khi đạt được giai đoạn tuệ giác đầu tiên. Ngay cả giai đoạn ban đầu này cũng không thể đạt được nếu không có chánh niệm lặp đi lặp lại nhiều lần về danh và sắc. Chúng ta có thể nói rằng chúng ta đã biết các loại danh và sắc khác nhau khi chúng xuất hiện qua các căn khác nhau hay chưa? Liệu chúng ta đã không còn nhầm

lẫn nữa về việc đối tượng nào được kinh nghiệm thông qua căn nào?

**Người hỏi:** Không, tôi chưa thể nói như vậy.

**Nina:** Làm thế nào để có hiểu biết sâu sắc về các thực tại khi đặc tính của chúng chưa được biết đến qua kinh nghiệm trực tiếp, khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn? Tất cả những suy xét này sẽ giúp chúng ta nhận ra chúng ta biết ít ỏi đến đâu. Nếu sai lầm tin rằng chúng ta đã biết thực tại như chúng là, chúng ta sẽ không thể phát triển chánh kiến. Nhưng khi thấy chúng ta biết ít đến đâu, chúng ta đã trung thực hơn và khi đó, chúng ta có thể bắt đầu phát triển chánh kiến.

Khi chánh kiến phát triển, chúng ta bắt đầu nhận ra sự khác biệt giữa hiểu biết lý thuyết về các thực tại và trí tuệ trực tiếp biết đặc tính của các hiện tượng khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm. Chúng ta nhận ra rằng một số khoảnh khắc chánh niệm là chưa đủ; rằng cần hay biết về danh và sắc vô số lần để trở nên quen thuộc với các đặc tính của chúng. Bằng cách đó, hiểu biết sâu sắc hơn về danh và sắc có thể được phát triển

**Câu hỏi:** Trong Thanh tịnh đạo, trong phần định nghĩa tinh tấn, có nói rằng cận nhân của tinh tấn là “trạng thái khẩn cấp” hay “lý do để nỗ lực”. Cái gì có thể thúc đẩy chúng ta chánh niệm bây giờ?

**Nina:** Đức Phật đã chỉ ra rằng chúng ta cần khẩn cấp phát triển chánh kiến về các thực tại; Ngài đã khuyến khích mọi người chánh niệm, bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ đâu. Ngài chỉ ra những đau khổ trong các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại và kiếp sống tương lai sẽ xảy ra nếu chúng ta không đi đến chấm dứt tái sinh.

Trong *Trường lão tạng kệ (Tiểu bộ kinh Tập III, Trường lão tạng kệ, Chương một - một kệ, 168, Vajjita)* chúng ta đọc về ngài Vajjita đã đạt A la hán quả. Đoạn kệ nói như sau:

Trong thời luân hồi dài,  
Ta trôi lăn nhiều cõi,  
Ta không thấy Thánh đế,  
Ta phạm phu mù lòa.  
Vớ hạnh không phóng dật,  
Ta phá vỡ luân hồi,  
Mọi sanh thú chặt đứt,  
Nay không còn tái sanh.

Chúng ta không biết mình còn ở bao lâu trên cõi đời này hay liệu mình có thể phát triển tuệ giác ở kiếp sau. Khi đọc trong kinh điển về sinh, lão, bệnh, tử và về hiểm họa của sự tái sinh, chúng ta có thể được nhắc nhở chánh niệm về các thực tại hiện giờ, ngay khoảnh khắc này. Khi thấy rằng chánh niệm bây giờ là khẩn cấp và không nên trì hoãn, hiểu biết ấy có thể giúp chúng ta bớt lơ là hơn.

Chánh tinh tấn là một chi không thể thiếu trong Bát chánh đạo; chánh tinh tấn hỗ trợ và tăng cường chánh kiến và chánh niệm. Chúng ta cần nỗ lực và sự tinh tấn để chánh niệm mà không trì hoãn và để suy xét, quán chiếu đặc tính của danh và sắc một cách không mệt mỏi, nhờ đó chánh kiến có thể tăng trưởng. Các thực tại như cái thấy, đối tượng thị giác, cái nghe, âm thanh, cảm thọ hay suy nghĩ xuất hiện vô số lần trong suốt cả ngày, nhưng lại không có chánh niệm thường xuyên mà toàn là thất niệm về các thực tại. Nếu không có chánh niệm bây giờ, liệu có thể có trí tuệ thấy mọi thứ như chúng là hay không?

**Câu hỏi:** Bà nói rằng suy nghĩ về hiểm họa của sự tái sinh sẽ nhắc nhở mọi người không nên xao nhãng. Tôi phân vân liệu có cần thiết phải sợ hãi khi nghĩ về địa ngục không?

**Nina:** Tất cả lời dạy của Đức Phật đều vô cùng giá trị. Đó là lý do tại sao chúng ta nên tiếp tục đọc kinh điển. Ở nhiều hoàn cảnh khác nhau trong cuộc sống, chúng ta sẽ tìm thấy trong Giáo lý những lời dạy phù hợp khuyến khích chúng ta có chánh niệm. Chúng ta thường xuyên xao nhãng và thất niệm về các thực tại, nhưng khi đọc về hiểm họa của sự tái sinh trong địa ngục, điều ấy sẽ nhắc chúng ta tiếp tục phát triển chánh kiến. Chúng ta không nên sợ hãi khi nghĩ về địa ngục - đó là tâm bất thiện. Nhưng nên nhớ rằng, chỉ khi Vipassanā được phát triển và đạt được giác ngộ, chúng ta mới thoát khỏi hiểm họa của sự tái sinh không an lành.

Khi thấy mức độ phiền não mà mình đã và đang tích lũy, chúng ta sẽ khẩn cấp phát triển chánh kiến bây giờ, ngay tại khoảnh khắc này.

## CHƯƠNG 16

### CHÁNH NIỆM

**Câu hỏi:** Trí tuệ (paññā) thấy thực tại như nó là chỉ có thể phát triển khi có chánh niệm. Liệu chúng ta có thể làm gì để có chánh niệm về danh (nāma) và sắc (rūpa), nhờ đó trí tuệ biết thực tại như chúng là sẽ sinh khởi hay không?

**Nina:** Nếu muốn làm điều gì đó cụ thể để có chánh niệm, chúng ta đang bị dẫn dắt bởi tâm tham và khi đó trí tuệ không thể được phát triển. Một số người nghĩ rằng chánh niệm trong Bát chánh đạo là cái gì đó khác việc hay biết đặc tính của danh hay sắc xuất hiện bây giờ, trong cuộc sống hàng ngày. Đó là hiểu biết sai về chánh niệm. Tại khoảnh khắc này, chúng ta đang ngồi. Có cái cứng không? Bạn có thể kinh nghiệm nó không?

**Người hỏi:** Có, tôi có thể kinh nghiệm nó.

**Nina:** Cái cứng chỉ là một loại sắc pháp xuất hiện qua thân căn. Chúng ta thường nghĩ về một thứ hay cơ thể

cứng mà quên đi đặc tính của cái cứng đang xuất hiện. Khi có chánh niệm về đặc tính cứng xuất hiện, chúng ta không nghĩ về một thứ hay về một cơ thể cứng và tại khoảnh khắc đó, trí tuệ có thể thẩm sát thực tại là đặc tính cứng. Bằng cách ấy, cái cứng có thể được biết chỉ là một loại sắc xuất hiện qua thân căn, không phải là “ta”. Cái cứng là một thực tại tuyệt đối với đặc tính không thay đổi của nó, nó có thể được kinh nghiệm trực tiếp mà không cần phải nghĩ về hay gọi tên nó là “cái cứng” hay “sắc pháp”. Thực tại tuyệt đối khác với khái niệm - những thứ không có thực theo nghĩa chân đế. Khi chúng ta nghĩ về một thứ cứng hay cơ thể cứng, đối tượng của suy nghĩ là một khái niệm. Tuy nhiên, bản thân suy nghĩ là một thực tại tuyệt đối, một loại danh pháp. Bất cứ thứ gì là thực, dù danh hay sắc, đều là đối tượng của chánh niệm (sammā-sati) và chánh kiến (sammā-ditṭhi) trong Bát chánh đạo. Chánh kiến về các thực tại tuyệt đối có thể cuối cùng đưa đến buông bỏ tà kiến về ngã. Khi một thực tại như cái cứng xuất hiện, cũng có một thực tại kinh nghiệm cái cứng. Đó không phải là ngã - người kinh nghiệm cái cứng, mà là một loại danh pháp, khác với sắc pháp là cái cứng. Kinh nghiệm cái cứng là một thực tại tuyệt đối, nó có đặc tính riêng và có thể là đối tượng của chánh niệm khi nó xuất hiện; và sau đó trí tuệ có thể thẩm sát nó để biết nó như nó là. Vì vậy, chánh niệm là không quên, là hay biết đặc tính của danh và sắc khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm thông qua sáu môn. Tại khoảnh khắc chánh niệm về một thực tại, trí tuệ có thể thẩm sát thực tại đó và bằng cách đó, thực tại có thể cuối cùng được biết như nó là.



Chúng ta có thể cho rằng mình cần làm gì đó đặc biệt để có chánh niệm và nhờ đó sẽ có thể “kinh nghiệm” danh và sắc như chúng là. Nhưng không phải như vậy. Hiểu biết đúng về chánh niệm là gì và đối tượng của chánh niệm là gì, tức là một thực tại tuyệt đối, có thể tạo duyên cho sự sinh khởi chánh niệm và khi ấy trí tuệ dần dần có thể phát triển. Để biết chánh niệm là gì và đối tượng của chánh niệm là gì, chúng ta phải được nghe bậc thiện trí thức giải thích về sự phát triển của chánh kiến, và phải nghiên cứu và suy xét Giáo pháp một cách rất tường tận.

Chánh niệm là một chi trong các chi của Bát chánh đạo và nó sinh khởi cùng với chánh kiến. Chánh niệm hay biết một đặc tính của danh pháp hoặc sắc pháp xuất hiện và chánh kiến thì nhận ra nó như nó là.

**Câu hỏi:** Nhưng chánh niệm phải được vun bồi. Liệu chúng ta có phải làm điều gì và tránh làm điều gì mà chúng ta vốn thường làm trong cuộc sống hàng ngày, để có thêm chánh niệm?

**Nina:** Nghiên cứu Giáo lý, suy xét kỹ lưỡng, học về cách thực hành đúng đắn, biết về lợi ích của chánh kiến, đó là những nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi. Khi đã hiểu rằng chánh niệm sinh khởi nhờ duyên, rằng nó là vô ngã, và khi nhận ra rằng không ai có thể tạo ra chánh niệm, chúng ta sẽ không làm điều gì đó đặc biệt để có thêm chánh niệm.

**Câu hỏi:** Tôi hiểu điều Bà muốn nói. Khi tôi ngồi yên ở nhà và cố gắng chánh niệm, tôi không thể chánh niệm.

**Nina:** Khi có chánh kiến, chúng ta nhận ra rằng mục đích của Vipassanā là biết về bản thân mình, trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy, chúng ta không phải hành động theo cách phi tự nhiên để có thêm chánh niệm. Chúng ta không nên ép bản thân phải ngồi yên trong thời gian dài và đợi cho chánh niệm sinh khởi. Liệu ngồi yên và không làm gì có phải là việc làm tự nhiên của bạn không?

**Người hỏi:** Không, tôi thường đọc hay viết lách, hay tôi đứng dậy, đi loanh quanh và làm nhiều thứ khác nhau.

**Nina:** Vì vậy, nếu bạn muốn biết cuộc sống hàng ngày của mình, liệu bạn có nên buộc bản thân mình phải làm cái gì đó không tự nhiên không?

**Người hỏi:** Không, tôi thấy rằng tôi sẽ biết rõ bản thân mình hơn nếu tôi làm những thứ mà tôi đã có tích lũy và tôi đã quen làm. Tuy nhiên, tôi phân vân làm thế nào chúng ta có thể biết các thực tại như chúng là khi mà một khoảnh khắc của chánh niệm là vô cùng ngắn ngủi.

**Nina:** Một khoảnh khắc của chánh niệm là vô cùng ngắn ngủi; nó sinh và diệt cùng với tâm. Chánh niệm là vô thường và vô ngã. Chánh niệm sinh rồi diệt, nhưng nó có thể lại sinh khởi khi có đủ duyên. Vì vậy đặc tính của danh và sắc có thể dần dần được hay biết. Nếu mọi người không nhận thấy rằng chánh niệm sinh khởi khi đủ duyên cho nó sinh khởi và nếu họ cố gắng tạo ra chánh

niệm, họ sẽ không biết chánh niệm là gì. Khi đó, trí tuệ không thể được phát triển.

**Câu hỏi:** Tôi nhận thấy rằng khi tôi làm việc thiện, chánh niệm về danh và sắc sinh khởi thường xuyên hơn. Có phải nghiệp thiện là một duyên cho chánh niệm về danh và sắc hay không?

**Nina:** Nghiệp thiện rất lợi lạc và chúng là điều kiện để bớt tâm bất thiện (akusala citta), nhưng chúng ta không nên giả định rằng cần có thêm chánh niệm về danh và sắc trong khi chúng ta làm việc thiện. Chánh niệm sinh khởi tùy thuộc vào duyên và không có cái ngã nào có thể điều chỉnh sự sinh khởi của chánh niệm. Không nên tin tưởng sai lầm rằng không thể có chánh niệm về tâm bất thiện; sau khi tâm bất thiện diệt đi, tâm cùng với chánh niệm có thể sinh khởi và sau đó thực tại là tâm thiện có thể là đối tượng của chánh niệm. Đức Phật đã nói rằng mọi loại thực tại đều có thể được hay biết như chúng là. Chánh niệm không nên bị giới hạn ở những thời điểm, không gian hay trường hợp nhất định nào.

**Câu hỏi:** Nhưng chẳng lẽ việc ở một nơi đặc biệt nào đó không quan trọng đối với những người mới bắt đầu phát triển chánh niệm ư?

**Nina:** Chính chánh kiến mới là quan trọng. Trong Vipassanā, chúng ta cần biết về sáu thế giới - sáu thế giới xuất hiện: thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý môn.

Chúng ta nên học phân biệt giữa sáu thế giới này để biết sự thật. Chỉ một “*thế giới*” tại một thời điểm là đối tượng của chánh niệm. Khi chúng ta nghĩ về một người, một con thú hay một cái cây, có một khái niệm về một “*khối*” và chúng ta không phân biệt giữa sáu thế giới này. Khi có chánh niệm về một thực tại như đối tượng thị giác, tức “*thế giới xuất hiện thông qua mắt*”, hay cái cứng, tức “*thế giới xuất hiện thông qua thân căn*”, chúng ta học hiểu sự khác biệt giữa suy nghĩ về các khái niệm và chánh niệm về các thực tại tuyệt đối khi chúng xuất hiện một mình tại một thời điểm. Để phát triển chánh kiến về các thực tại, chúng ta phải biết sự khác nhau này. “*Sáu thế giới*” có ở khắp mọi nơi, cho dù chúng ta đang ở đâu; nên có chánh niệm về danh và sắc là sáu thế giới này, để biết được sự thật.

**Câu hỏi:** Lúc ban đầu, khi có rất ít chánh niệm, chúng ta dễ mất kiên nhẫn. Tôi nghĩ là sẽ không bao giờ có kết quả. Liệu có cần phải đến một nơi yên tĩnh không, như một trung tâm thiền chẳng hạn?

**Nina:** Khi bắt đầu phát triển Vipassanā, chúng ta thường sốt ruột mong có kết quả tức thì. Chúng ta muốn kinh nghiệm danh và sắc như chúng là và diệt trừ phiền não không chút chậm trễ. Mọi người có thể gồng lên nỗ lực để kiểm soát chánh niệm và vì vậy, họ trượt khỏi chánh đạo. Nếu họ trên con đường phi đạo, họ sẽ không có chánh niệm và vì vậy không thể phát triển chánh kiến.

Trong Vipassanā, chúng ta phát triển chánh kiến về cuộc sống hàng ngày của mình. Tôi đã nghe ai đó nói

rằng trong Vipassanā, anh ấy tách mình ra khỏi cuộc sống bình thường. Anh ấy gọi cuộc sống không có chánh niệm là cuộc sống bình thường và cuộc sống có chánh niệm là “*cuộc sống thiền*”. Nếu tách biệt chánh niệm khỏi cuộc sống hàng ngày và coi nó như cái gì đó bên ngoài cuộc sống, chúng ta không ở trên con đường Bát chánh đạo.

Đối với nhiều người trong chúng ta, rất khó để thấy rằng Bát chánh đạo là phát triển hiểu biết về cuộc sống hàng ngày. Bát chánh đạo là “*trung đạo*”. Khi hiểu biết phát triển hơn, chúng ta sẽ nhận ra trung đạo là gì. Đi trên con đường trung đạo có nghĩa là không ép bản thân phải làm những thứ mà mình chưa có tích lũy. Nếu chúng ta chưa có tích lũy cho một cuộc sống cô tịch, chắc chắn rằng cuộc sống đó không phải là cuộc sống tự nhiên của chúng ta, và vì vậy chúng ta không nên ép bản thân phải làm như vậy với ngộ nhận rằng trí tuệ sẽ phát triển nhanh hơn. Không có cái ngã nào có thể đẩy nhanh sự phát triển của trí tuệ.

**Câu hỏi:** Tôi vẫn nghĩ rằng có một số môi trường hay hoạt động không thuận lợi cho sự phát triển chánh niệm mà chúng ta nên tránh. Như đọc tiểu thuyết chẳng hạn. Nếu chúng ta đọc sách mà không phải là về Giáo pháp và không đóng góp cho việc cải thiện xã hội, việc đọc ấy chẳng có ích lợi cho sự phát triển thiện tâm. Liệu chúng ta có nên ngừng việc đọc sách như vậy nếu chúng ta muốn có thêm chánh niệm?

**Nina:** Khi chúng ta đọc những sách không có ích cho thiện pháp, nó cho thấy chúng ta đã có tích lũy cho việc ấy. Thật là sai lầm khi cho rằng để có chánh niệm, chúng ta nên ngừng đọc những sách ấy; điều ấy không giúp chúng ta biết về bản thân mình và nó sẽ khiến chúng ta tưởng rằng chúng ta không còn bất thiện tâm nữa. Cái có thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi là hiểu biết đúng về đối tượng của chánh niệm chứ không phải mong muốn kiểm soát chánh niệm. Bất kể thực tại nào xuất hiện, cho dù là dễ chịu hay khó chịu, thiện hay bất thiện, đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Khi có chánh niệm về danh và sắc xuất hiện trong khi đang đọc sách, chúng ta đang ở trên con đường trung đạo; chúng ta đang ở trên con đường dẫn đến hiểu rõ hơn về bản thân mình. Có thể có chánh niệm về cái thấy là một loại danh pháp; về hiểu biết ý nghĩa của những gì chúng ta đọc, cũng là một loại danh pháp khác. Chúng ta có thể bị cuốn vào nội dung cuốn sách và thích hay không thích có thể sinh khởi; chúng lại là các loại danh pháp khác nhau. Có nhiều loại danh và sắc có thể xuất hiện trong khi chúng ta đọc. Nếu có chánh niệm về cái gì xuất hiện tại giây phút hiện tại, kể cả trong khi chúng ta đang đọc sách, sẽ có bớt dính mắc vào khái niệm về ngã.

Nếu có tích lũy cho việc chơi nhạc hay vẽ tranh, chúng ta không nên đè nén chúng để có thêm chánh niệm. Trong khi chúng ta chơi nhạc hay vẽ tranh, danh và sắc xuất hiện thông qua sáu môn. Tại sao không thể có chánh niệm về chúng? Bằng cách này, chúng ta sẽ hiểu rằng cuộc sống của chúng ta chỉ bao gồm danh và sắc. Chúng ta không phải đến một nơi cô tịch để tìm kiếm danh và sắc; chúng đã có sẵn rồi.

**Câu hỏi:** Nhưng nếu chúng ta đọc các sách báo bất thiện hay uống rượu, nó sẽ ngăn cản chánh niệm chứ? Tôi hoài nghi liệu có còn là trung đạo khi tiếp tục những thứ ấy không. Dường như khi đó sẽ có thêm bất thiện tâm thay vì giảm bớt chúng.

**Nina:** Tâm bất thiện chắc chắn sinh khởi nhưng chánh niệm có thể hay biết tâm bất thiện. Tại khoảnh khắc của chánh niệm, có tâm thiện thay cho tâm bất thiện. Chính chánh niệm ngăn cản chúng ta khởi nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý. Chúng ta có thể học rằng một khoảnh khắc của chánh niệm, dù rất ngắn ngủi, cũng vô cùng giá trị, rằng nó sẽ mang lại kết quả tuyệt vời, bởi vì ngay trong khoảnh khắc đó, chánh kiến được phát triển. Chúng ta sẽ bớt vô minh về các phiền não của mình; chúng ta sẽ học rằng chúng là các loại danh pháp do duyên khởi.

Những người đã phát triển trí tuệ tới mức độ có thể nhận ra danh và sắc như chúng thực sự là có thể trở thành một vị Thánh Dự lưu (Sotāpanna) kể cả ngay sau khi tâm bất thiện vừa xuất hiện. Khi tuệ giác được phát triển ở mức độ cao, trí tuệ có thể biết bất kỳ thực tại nào xuất hiện như nó là, ngay cả khi đó là tâm bất thiện. Trí tuệ có thể hiểu bất kỳ thực tại nào xuất hiện đều là vô thường, khổ và vô ngã. Nhưng chỉ một trong ba đặc tính đó có thể được biết tại một thời điểm. Trí tuệ được phát triển trong cuộc sống hàng ngày và giác ngộ có thể xảy ra trong cuộc sống hàng ngày.

Khi hiểu từ kinh nghiệm bản thân rằng Chánh đạo mà Đức Phật dạy là con đường duy nhất dẫn đến chấm dứt

phiền não, tín tâm của chúng ta vào Giáo lý của Người sẽ luôn tăng trưởng. Chúng ta không nên lo ngại việc chánh niệm về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày. Khi đó, chúng ta sẽ ngày càng hiểu về bản thân mình hơn cho đến khi cuối cùng, sẽ không còn hoài nghi rằng cái mà chúng ta vốn thường coi là ngã chỉ là danh và sắc.

**Câu hỏi:** Chánh niệm phải được phát triển trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng khi tôi nghĩ về ngày đã qua và nhận thấy đã có ít chánh niệm đến mức nào, tôi không thể không hối tiếc thời gian bị lãng phí. Tôi biết hối tiếc là bất thiện, nhưng tôi có thể làm gì được?

**Nina:** Mọi người muốn có nhiều chánh niệm nhưng họ không nhận ra họ cần nó để làm gì. Mục đích của chúng ta không nên chỉ là có chánh niệm mà không phát triển hiểu biết, mà mục đích nên là thấy thực tại như chúng là. Tại từng khoảnh khắc chánh niệm về thực tại xuất hiện, trí tuệ có thể quán xét đặc tính của thực tại, nhờ đó danh và sắc dần dần sẽ được biết là vô thường và vô ngã.

Nếu thực tại của giây phút hiện tại là sự hối tiếc, có thể có chánh niệm về đặc tính đó và nó có thể được biết như nó là: chỉ là một loại danh pháp do duyên khởi. Bạn sẽ nhận ra mọi hiện tượng đang sinh khởi, bao gồm cả chánh niệm, đều do duyên khởi và rằng không cần phải hối tiếc khi thấy thiếu chánh niệm. Khi đó, sẽ bớt hối tiếc hơn.

**Câu hỏi:** Có phải chánh niệm luôn kinh nghiệm một đối tượng? Tôi nghe mọi người nói rằng khi chánh niệm



được phát triển hơn, nó không kinh nghiệm đối tượng nào cả; rằng chỉ có sự tĩnh lặng và an bình.

**Nina:** Chánh niệm phải kinh nghiệm một đối tượng. Chánh niệm là một tâm sở tịnh hảo (sobhana cetasika) sinh khởi cùng với một tâm tịnh hảo (sobhana citta). Mỗi một tâm đều phải kinh nghiệm một đối tượng và các tâm sở đi kèm theo tâm cũng kinh nghiệm cùng đối tượng đó. Chánh niệm trong Samatha kinh nghiệm một đối tượng; nó kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm mà nó đi kèm, đó là một đề mục thiền có thể tạo duyên cho sự an tịnh. Chánh niệm trong Vipassanā kinh nghiệm một đối tượng; nó kinh nghiệm cùng đối tượng với tâm mà nó đi kèm, đó là một danh hay sắc xuất hiện tại giây phút hiện tại.

Tất cả mọi người đều muốn tĩnh lặng và an bình trong tâm. Họ muốn như vậy để làm gì? Sâu thẳm trong trái tim, họ không muốn biết về bản thân mình, họ chỉ muốn sự tĩnh lặng; họ dính mắc vào ý niệm về sự tĩnh lặng. Sự an bình hay tĩnh lặng trong tâm là gì? Nên hiểu tường tận về đặc tính của nó. Luôn có sự an bình hay an tịnh với mọi tâm thiện. Khi chúng ta hào phóng hay tránh làm hoặc nói điều bất thiện, khi đó có sự an tịnh. Trong Samatha, chúng ta có thể phát triển an tịnh đến mức độ cao, nhưng thông qua Samatha, phiền não không thể bị tận diệt. Cũng có cả an tịnh với tâm thiện trong phát triển Vipassanā. Nhưng mục tiêu của Vipassanā không phải là sự an tịnh - cái chỉ giải phóng tạm thời khỏi phiền não; mục tiêu của Vipassanā là sự phát triển chánh kiến về các thực tại. Thông qua chánh kiến, tà kiến về ngã và tất cả các phiền não cuối cùng có thể bị tận diệt. Chúng ta nên biết sự khác nhau giữa cách phát triển và mục tiêu

của Samatha và của Vipassanā. Vipassanā là một loại trí tuệ, nó là trí tuệ thấy mọi thứ như chúng là.

**Câu hỏi:** Đức Phật đã nói rằng chánh niệm cần được tích lũy bất kỳ lúc nào, ngay cả trước khi chúng ta đi vào giấc ngủ. Chúng ta đọc trong *Kinh Niệm xứ (Trung bộ kinh Tập I, số 10)* rằng Đức Phật đã nói với các tỳ kheo:

Lại nữa, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán thân trên thân...

**Có thể có chánh niệm trong khi chúng ta ngủ say hay không? Khi ngủ say và không mơ, có các tâm hộ kiếp (bhavaṅga-cittas), là các tâm không kinh nghiệm một đối tượng in dấu trên một trong sáu môn. Khi chúng ta ngủ mơ, có thể có tâm thiện, nhưng hầu hết là tâm bất thiện.**

**Nina:** Nếu chánh niệm đã được phát triển, có thể có chánh niệm ngay trước khi chúng ta rơi vào giấc ngủ. Nếu không có chánh niệm, có thể có dính mắc, chúng ta ưa thích cảm giác dễ chịu khi nằm xuống. Hoặc có thể, chúng ta lo lắng về những thứ đã xảy ra trong ngày và vì

vậy lại có tâm sân (dosa) sinh khởi. Nếu có chánh niệm về các thực tại xuất hiện ngay trước khi chúng ta chìm vào giấc ngủ, sẽ có nhân duyên cho chánh niệm ngay khi chúng ta thức giấc. Khi ngủ say, chúng ta không biết liệu mình có thức lại không. Cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào. Nếu chúng ta phát triển chánh kiến về các thực tại trong cuộc sống hàng ngày, bất kể đang làm gì, sẽ có nhân duyên cho chánh niệm ngay trước khi chết. Tâm sinh khởi ngay trước khi chết sẽ tạo duyên cho thức tái tục trong kiếp sống sau. Bài kinh có thể nhắc nhở chúng ta phát triển chánh kiến về danh và sắc bất kỳ lúc nào, kể cả trước khi ta chìm vào giấc ngủ.

**Câu hỏi:** Đức Phật nói rằng nên có chánh niệm khi nói và chánh niệm khi im lặng. Tôi thấy rất khó để chánh niệm khi nói chuyện với người khác.

**Nina:** Chúng ta có thể nghĩ rằng không thể chánh niệm trong những tình huống như thế, vì vẫn có suy nghĩ sai lầm rằng để có chánh niệm, chúng ta phải làm cái gì đó đặc biệt. Khi chúng ta đi lại, có thực tại đang xuất hiện hay không?

**Người hỏi:** Có, chẳng hạn như có đặc tính về cái cứng có thể xuất hiện, hay đặc tính sự chuyển động, sự co giãn.

**Nina:** Khi bạn đang nói chuyện, chẳng nhẽ không có cái cứng, sự chuyển động hay sao?

**Người hỏi:** Có, vẫn có

**Nina:** Liệu có thể cũng có cái nghe, cái thấy và sự suy nghĩ khi bạn đang nói không? Bạn có phải ngừng nói để hay biết có âm thanh hay không?

**Người hỏi:** Không, âm thanh có thể được nhận ra khi chúng ta đang nói.

**Nina:** Phải chăng vẫn có thể có chánh niệm về âm thanh trong khi bạn đang nói, và nó có thể được biết chỉ là âm thanh, một loại sắc pháp? Trong khi chúng ta đang nói, có nhiều loại thực tại xuất hiện tại các khoảnh khắc khác nhau. Chúng ta không phải ngừng nói chuyện để chánh niệm. Khi chúng ta nói theo cách bất thiện, khi chúng ta cười và thích thú, chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta không thể chánh niệm. Nhưng mọi thực tại đều là danh và sắc. Tại sao không thể có chánh niệm về chúng?

Khi bạn ở văn phòng, bạn có thường xuyên dùng điện thoại không? Bạn có chánh niệm khi bạn nhắc máy và nói không?

**Người hỏi:** Khi điện thoại reo và tôi nhắc máy, có rất nhiều thứ khác nhau xảy ra, cái này sau cái kia. Rất khó để chánh niệm ở văn phòng.

**Nina:** Có các thực tại xuất hiện qua sáu môn không? Bạn không thể chánh niệm mọi lúc, nhưng nếu bạn có hiểu biết đúng về chánh niệm và đối tượng của chánh

niệm là gì, đôi khi nó có thể sinh khởi, ngay cả khi bạn đang ở văn phòng. Có thể có chánh niệm khi bạn nhắc điện thoại và bắt đầu nói; khi đó bạn có thể bị cuốn theo điều mình muốn nói và có thất niệm thay cho chánh niệm. Nhưng dù chỉ có rất ít khoảnh khắc của chánh niệm, chúng có thể tạo duyên cho chánh niệm lại sinh khởi về sau. Chánh niệm chỉ có thể được tích lũy dần dần.

**Câu hỏi:** Một số người nghĩ rằng khi chưa thiết lập được chánh niệm, cần phải ở một mình để vun bồi nó. Phải vậy không?

**Nina:** Khi có chánh niệm về đặc tính của danh hay sắc, chúng ta hoàn toàn “ở một mình”, bởi vì tại khoảnh khắc đó, chúng ta không còn dính mắc vào “ai đó” hay “cái gì đó”. Không có con người, chỉ có danh và sắc. Ở một mình không liên quan gì đến việc chúng ta ở đâu. Chúng ta không cần phải ngừng các hoạt động của mình để chánh niệm, bởi vì bất kỳ thực tại nào xuất hiện thông qua một trong sáu môn đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Ngay cả khi ở cùng với nhiều người, chúng ta vẫn có thể “ở một mình” với danh và sắc.

Khi có chánh niệm về danh và sắc, sẽ thấy được rằng cái chúng ta cho là một “người” chỉ là danh và sắc. Nếu đến một nơi cô tịch để chánh niệm, chúng ta có thể không “ở một mình” chút nào, thay vào đó chúng ta có thể vẫn dính mắc.

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập IV, Thiên sáu xứ, Tương ưng sáu xứ, Năm mươi kinh thứ hai, Chương II, Mục 63, Bối Migajāla)*:

Nhân duyên ở *Sāvatti*...

Tôn giả *Migajāla* đi đến Thế Tôn...Ngồi xuống một bên, Tôn giả *Migajāla* bạch Thế Tôn:

"Sống một mình! Sống một mình!", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là sống một mình? Và cho đến như thế nào là sống có người thứ hai?"

"Này *Migajāla*, có những sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ kheo hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến sắc ấy ; do vị ấy hoan hỷ, tán dương và trú với lòng tham luyến sắc ấy nên hỷ (nandi) khởi lên. Do hỷ có mặt nên dục tham có mặt. Do dục tham có mặt nên triền phược có mặt. Bị triền buộc bởi hỷ triền phược, này *Migajāla*, nên Tỳ kheo được gọi là người sống có người thứ hai.

Tỳ kheo sống như vậy, này *Migajāla*, dầu cho đến ở các trú xứ xa vắng, các khóm rừng, các khu rừng, ít tiếng động, ít ồn ào, khởi hơi thở quán chúng, vắng người, thích hợp với tịnh; dầu vậy, vẫn được gọi là sống với người thứ hai.

Vì sao? Vì rằng ái, người thứ hai, chưa được đoạn tận cho nên được gọi là sống có người thứ hai.

Và này *Migajāla*, có các sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ý, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ kheo không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy; thời do vị ấy không hoan hỷ, không tán dương và trú với lòng không tham luyến pháp ấy, nên hỷ đoạn diệt; thời do hỷ không có mặt nên dục tham không có mặt.

Do dục tham không có mặt nên triền phược không có mặt. Do không bị trói buộc bởi hỷ triền phược, này Migajāla, nên Tỳ kheo được gọi là người trú một mình.

Tỳ kheo sống như vậy, này Migajāla, dầu có ở giữa làng tràn đầy những Tỳ kheo, Tỳ kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ, vua chúa, đại thần của vua, các ngoại đạo và các đệ tử các ngoại đạo, vị ấy vẫn được gọi là vị sống một mình. Vì sao? Vì rằng ái, người thứ hai, được đoạn tận, do vậy được gọi là sống một mình”.

## CHƯƠNG 17

### CHÁNH ĐỊNH

**Câu hỏi:** Chánh định, sammā-samādhi, là một trong các chi thuộc Bát chánh đạo. Có định trong samatha và có định trong vipassanā. Định trong vipassanā là gì?

**Nina:** Samādhi là một tâm sở nhất tâm hay định tâm, ekaggatā cetasika. Mỗi tâm kinh nghiệm chỉ một đối tượng, và chức năng của ekaggatā cetasika, hay còn được gọi là samādhi, là tập trung trên một đối tượng.

Mỗi tâm (citta) đều đi kèm với tâm sở nhất tâm (ekaggatā cetasika) hay samādhi, nhưng vì có nhiều loại tâm nên cũng có nhiều loại samādhi. Khi samādhi đi kèm với tâm bất thiện, nó là bất thiện và khi đi kèm với tâm thiện, nó cũng là thiện.

Có sammā-samādhi hay chánh định trong samatha. Nó tập trung trên một đối tượng: trên đề mục thiền tạo duyên cho sự an tịnh. Có nhiều mức độ chánh định trong



samatha. Khi an tịnh phát triển và đạt được giai đoạn an tịnh cao hơn, định cũng phát triển.

Có chánh định trong vipassanā. Chánh định của Bát chánh đạo sinh khởi cùng với chánh kiến (sammā-ditthi) và chánh niệm (sammā-sati). Đối tượng của nó là thực tại xuất hiện thông qua một trong sáu căn.

**Câu hỏi:** Như vậy, chánh định tập trung trên danh hoặc sắc là đối tượng của chánh niệm. Dường như là chúng ta phải tập trung trên danh hoặc sắc trong một khoảng thời gian nào đó; nhưng như vậy sẽ không thể có chánh niệm trong suốt các hoạt động thường ngày được.

**Nina:** Nhất tâm trên danh hay sắc đang xuất hiện không có nghĩa là chú tâm trong một khoảng thời gian nào đó. Sammā-samādhī của Bát chánh đạo sinh khởi cùng với chánh niệm và chánh kiến thẩm sát đặc tính của danh hay sắc. Nó sinh và diệt cùng với tâm mà nó đi kèm. Trong vipassanā, ta không cố chú tâm trên thực tại đang xuất hiện trong một khoảng thời gian nào đó.

Phát triển vipassanā không tách khỏi cuộc sống hàng ngày của chúng ta; bất kể danh hay sắc nào xuất hiện trong cuộc sống hàng ngày đều có thể là đối tượng của chánh niệm. Chẳng phải có cái thấy bây giờ, có cái nghe bây giờ ư? Chúng có thể là đối tượng của chánh niệm. Khi chúng ta đang nói chuyện, có danh và sắc đang xuất hiện thông qua sáu căn. Tại sao không thể có chánh niệm về chúng? Chúng ta không phải dừng nói chuyện khi có chánh niệm về danh và sắc đang xuất hiện. Chánh niệm có thể là nhân duyên cho việc nói chuyện với tâm thiện thay vì bất thiện.

**Câu hỏi:** Tôi cần phải làm gì để hiểu danh hay sắc đang xuất hiện ở giây phút hiện tại? Có chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày của tôi, nhưng chưa có cái hiểu rõ ràng về các danh và sắc đang xuất hiện. Tôi cảm thấy rằng, vẫn có thể có chánh niệm dù không biết chút nào về các đặc tính của danh và sắc. Phải vậy không?

**Nina:** Khi chúng ta bắt đầu phát triển Bát chánh đạo, chưa thể có cái hiểu rõ ràng về danh hay sắc là đối tượng của chánh niệm. Hơn nữa, có nhiều mức độ hiểu biết. Hiểu biết chắc chắn là rất mơ hồ khi mới bắt đầu, nhưng nếu có chánh niệm về danh và sắc thường xuyên hơn, sẽ có thêm hiểu biết sâu sắc hơn về các đặc tính của chúng.

Trong vipassanā, bạn không phải làm gì đặc biệt để phát triển chánh kiến về thực tại đang xuất hiện, như cố gắng chú tâm vào nó. Khi có nhân duyên cho chánh niệm sinh khởi, và tại khoảnh khắc đó, chánh kiến có thể thẩm sát đặc tính của thực tại đang xuất hiện; và cũng có cả chánh định tập trung trên thực tại đó. Tuy nhiên, chúng ta không nên quên rằng, chánh kiến không thể phát triển trong một thời gian ngắn, và như vậy cần rất nhiều kiên nhẫn để phát triển chánh kiến.

**Câu hỏi:** Một số người nói rằng để phát triển vipassanā, phải phát triển samatha làm nền tảng. Họ nghĩ rằng khi định được phát triển trong samatha, nó có thể giúp phát triển tuệ giác.

**Nina:** Samatha là sự phát triển an tịnh, tức là sự giải phóng tạm thời khỏi phiền não. Cũng có chánh niệm và tỉnh giác (paññā) trong samatha, nhưng chúng khác với chánh niệm và tỉnh giác trong vipassanā và chúng có đối

tượng khác. Cách phát triển samatha khác với cách phát triển vipassanā và mỗi loại có một mục đích khác nhau. Trong samatha, đối tượng của chánh niệm và tỉnh giác là đề mục thiền – cái có thể tạo duyên cho sự an tịnh; trong samatha, chúng ta không tập để thấy danh và sắc đang xuất hiện như chúng là và vì vậy, không thể buông bỏ ý niệm về ngã.

Mọi người có xu hướng nghĩ họ nên phát triển samatha trước khi phát triển vipassanā để tích lũy nhiều chánh niệm, nhưng họ nên nhớ rằng chánh niệm trong samatha khác với chánh niệm trong vipassanā. Mục đích phát triển vipassanā, ngay từ lúc ban đầu, nên là sự hiểu biết, hiểu biết các thực tại như chúng là, là vô thường, khổ và vô ngã. Điều này chỉ có thể đạt được thông qua chánh niệm về danh và sắc đang xuất hiện bây giờ, ngay tại khoảnh khắc này.

**Câu hỏi:** Trong trường hợp những người đang bị căng thẳng, liệu có tốt hơn là phát triển ít nhất một mức độ samatha trước khi phát triển vipassanā hay không?

**Nina:** Nếu chúng ta có tích lũy cho samatha, chúng ta có thể phát triển nó, nhưng thông qua samatha, chúng ta không tập hay biết về các danh và sắc xuất hiện bây giờ, một mình tại một thời điểm, để biết chúng là vô ngã. Khi đó, làm sao samatha có thể làm duyên cho vipassanā?

Không có quy định về việc ai nên phát triển loại kusala nào, bởi vì điều này tùy thuộc vào tích lũy của từng người. Nếu những người đang bị căng thẳng đã từng học Giáo lý của Đức Phật và thực hành điều Ngài dạy, họ sẽ có

thêm hiểu biết về các hiện tượng trong cuộc sống của mình. Hiểu biết này sẽ giúp họ một cách hiệu quả.

**Câu hỏi:** Tôi từng nghe mọi người nói rằng, những ai bất an thì không nên nghiên cứu Giáo lý bởi vì nó sẽ khiến họ rối trí hơn. Người ấy chỉ nên thực hành, mà không nên nghiên cứu.

**Nina:** Tất cả mọi người đều rối trí, lầm lẫn trước khi được nghe Giáo lý và nghiên cứu về nó. Tất cả chúng ta đều vô minh; vì vô minh mà chúng ta vẫn còn trong vòng luân hồi sinh tử. Chúng ta có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; chúng ta có tham (lobha), sân (dosa), và si (moha) sinh khởi do những cái chúng ta kinh nghiệm thông qua ngũ căn và ý. Nhưng chừng nào chúng ta còn vô minh, chúng ta còn chưa biết về các thực tại này.

Tuy nhiên, trong quá trình nghiên cứu Giáo lý và suy ngẫm về chúng, chúng ta sẽ bắt đầu có thêm hiểu biết về cuộc đời mình. Liệu sự hiểu biết rõ ràng hơn có làm cho chúng ta rối trí không? Hơn nữa, làm sao chúng ta có thể thực hành mà không có sự nghiên cứu? Nếu chúng ta muốn phát triển vipassanā mà không nghiên cứu, chúng ta sẽ không biết cái gì là chánh đạo và cái gì là phi đạo. Khi mọi người không biết đặc tính của chánh niệm (sammāsati) trong Bát chánh đạo, họ sẽ sai lầm nghĩ rằng chánh niệm có thể được tạo ra, họ sẽ không biết rằng chánh niệm là vô ngã, anattā. Kết quả là mọi người sẽ dính mắc hơn vào ý niệm về ngã, thay cho bớt dính mắc. Họ có thể tin rằng, họ có thể kiểm soát tất cả các thực tại, rằng họ có thể kinh nghiệm danh và sắc như chúng là, rằng họ có thể kinh nghiệm sự sinh khởi của chúng, mặc dù trên thực tế, họ chẳng biết gì cả. Chúng ta

nên nhớ rằng, nghiên cứu Giáo lý là điều kiện cần thiết cho sự phát triển Bát chánh đạo.

**Câu hỏi:** Nhưng chẳng phải những người mới bắt đầu phát triển chánh niệm nên đi đến một nơi đặc biệt như trường thiền, một nơi khá yên bình và yên tĩnh hay sao? Hầu hết mọi người đều quá bận rộn trong cuộc sống hàng ngày đến mức chánh niệm là điều không thể đối với họ. Trong trường thiền, họ có thể làm cho đầu óc tỉnh thức và họ có thể tập trung vào danh và sắc.

**Nina:** Ý nghĩ đến trường thiền để làm cho đầu óc tỉnh thức là ý nghĩ được thúc đẩy bởi tà kiến về ngã – người có thể kiểm soát các thực tại. Một trường thiền có thể hữu ích khi chúng ta nhận được sự chỉ dẫn về Giáo pháp, nhưng chúng ta không nên tin rằng, chúng ta phải đi đến một trung tâm nào để có thêm chánh niệm. Trong trường thiền, có thể có dính mắc vào sự yên tĩnh và điều này là bất thiện pháp, vì vậy không có ích lợi. Chúng ta có thể trở nên ngày càng dính mắc vào sự yên tĩnh. Khi sự an tịnh bị quấy rầy, sẽ có nhân duyên cho tâm sân, dosa. Khi mọi người quay trở về cuộc sống hàng ngày, họ lại nhận thấy họ không thể chánh niệm, bởi vì cuộc sống hàng ngày không còn yên tĩnh. Một số người nghĩ rằng họ đang “*trong thiền*” khi họ ở trong trường thiền và rằng họ ở “*ngoài thiền*” khi họ tiếp tục cuộc sống thường lệ, cuộc sống hàng ngày của mình.

Trong phát triển vipassanā, không có câu hỏi về “*trong thiền*” và “*ngoài thiền*”. Chỉ có danh và sắc, cho dù chúng ta đang ở đâu. Cái thấy bây giờ không khác với cái thấy ở trong trường thiền; cái thấy luôn luôn là cái thấy, nó

kinh nghiệm đối tượng thị giác ở tất cả mọi nơi. Cái cứng sinh khởi hiện giờ không khác với cái cứng ở trong trường thiền; nó là một loại sắc có thể được kinh nghiệm thông qua thân căn. Hiểu đúng về chánh niệm trong Bát chánh đạo là nhân duyên cho sự sinh khởi chánh niệm ở bất kỳ đâu và bất kỳ lúc nào.

**Câu hỏi:** Tôi nghe mọi người nói rằng những ai bắt đầu phát triển vipassanā nên cử động chậm rãi, người ấy cũng nên ăn và đi chậm để có thêm chánh niệm.

**Nina:** Khi bạn cử động tay một cách chậm rãi để có thêm chánh niệm, loại tâm nào thúc đẩy hành động đó? Có phải là tâm tham không?

**Người hỏi:** Đúng vậy, có tâm tham muốn có chánh niệm.

**Nina:** Như vậy có tâm tham căn, lobha-mūlacittas. Tại những khoảnh khắc đó, chúng ta nghĩ về chánh niệm mà chúng ta muốn có, nghĩ về cái chưa hề xuất hiện. Chúng ta dính mắc vào cái có thể sinh khởi trong tương lai thay cho việc chú ý đến giây phút hiện tại. Chúng ta có thể vô minh và thất niệm về tâm tham đã sinh khởi, và khi cái thấy hay cái nghe xuất hiện, cũng không có cả chánh niệm về chúng. Như vậy, sẽ không có sự xả ly với ý niệm về ngã.

Khi chúng ta ăn chậm để có thêm chánh niệm, lại có dính mắc vào chánh niệm thay cho chánh niệm thực sự. Khi chúng ta đang ăn, các phiền não chắc chắn sinh khởi vì chúng ta vẫn chưa diệt trừ được chúng. Có thể có thích hay không thích các món ăn, nhưng có thể có chánh

niệm về cái thích hay không thích, nhờ đó chúng có thể được biết là danh do duyên khởi. Bất kể chúng ta đang làm mọi việc nhanh hay chậm, các thực tại đều đang xuất hiện qua sáu căn và chánh niệm có thể thực hiện chức năng của nó là hay biết các thực tại. Kể cả khi chúng ta đi nhanh, đặc tính cứng, chẳng hạn, có thể xuất hiện và nó có thể là đối tượng của chánh niệm.

Chúng ta không nên quên Thánh đế thứ hai: tham ái là nguồn gốc của khổ (dukkha). Chừng nào còn có dính mắc vào danh và sắc, chừng đó vẫn còn có tái sinh và chưa chấm dứt dukkha. Khi chúng ta dính mắc vào kết quả trong phát triển vipassanā, chúng ta đã quên Thánh đế thứ hai này. Chẳng hạn, ta có thể muốn biết được một cách chóng vánh sự khác biệt giữa danh và sắc, như sự khác biệt về cái thấy và đối tượng thị giác, cái nghe và âm thanh; hoặc ta có thể muốn kinh nghiệm sự sinh diệt của danh và sắc. Nhưng chừng nào chúng ta còn dính mắc vào kết quả phát triển tuệ giác, chừng đó còn đường dẫn tới sự thấu hiểu chân lý vẫn còn đóng. Bát chánh đạo không thể được phát triển chỉ trong một thời gian ngắn. Để có thể buông bỏ ý niệm về ngã, cần phải phát triển hiểu biết sâu sắc về các danh và sắc khác nhau đang xuất hiện.

**Câu hỏi:** Khi có thêm chánh niệm cũng sẽ có thêm sự bình an. Tôi có xu hướng thỏa mãn với sự bình an và không cần phát triển hiểu biết sâu sắc về các thực tại.

**Nina:** Khi có chánh niệm, tại khoảnh khắc đó, chúng ta không có tâm bất thiện và như vậy có sự an bình. Cũng có cả sự an tịnh trong phát triển vipassanā. Có nhiều mức độ an tịnh hay bình an. Khi chúng ta đã trở thành

một bậc a la hán, chúng ta được giải thoát khỏi phiền não mãi mãi. Khi đó, chúng ta đã đạt đến an bình thực sự.

Chúng ta có thể dính mắc vào sự an tịnh sinh khởi khi có chánh niệm. Loại dính mắc này là một thực tại có thể được biết khi nó xuất hiện: nó chỉ là một loại danh. Chúng ta có thể thấy phiền não bắt rễ sâu đến nhường nào: nếu thiếu chánh niệm, chúng ta tiếc nuối vì thiếu nó, nhưng khi chánh niệm sinh khởi, chúng ta lại dính mắc vào nó. Cần chánh niệm về tất cả các thực tại để có thể buông bỏ ý niệm về ngã. Nếu chúng ta vui mừng khi chánh niệm sinh khởi, chúng ta không nên nghĩ rằng chúng ta đã đạt được mục tiêu. Chánh kiến là mục tiêu và vì vậy, chúng ta nên kiên trì phát triển hiểu biết sâu sắc hơn về các đặc tính của danh và sắc.

**Câu hỏi:** Trong *Kinh Niệm xứ* (*Trung bộ kinh Tập I*, 10), có đoạn nói rằng các đề mục thiền của samatha cũng nằm trong Tứ niệm xứ. Chẳng hạn, các đề mục thiền như quán niệm hơi thở, quán tử thi và quán thân bất tịnh cũng thuộc về “niệm thân”. Tại sao không tách biệt các đối tượng của samatha và vipassanā? Tôi cứ nghĩ rằng chúng ta không nên lẫn lộn hai cách thức phát triển tâm trí này.

**Nina:** Samatha và vipassanā là những cách phát triển tâm trí khác nhau và chúng có mục tiêu khác nhau, như chúng ta đã biết. Khi đọc trong kinh điển, chúng ta sẽ thấy các đoạn nói về phát triển chánh định tới mức đạt được tầng thiền - jhāna. Điều đó không có nghĩa là tất cả mọi người nên phát triển an tịnh tới mức độ các tầng thiền. Chúng ta đọc trong kinh điển về các vị sư, những người dẫn đầu cuộc sống ẩn dật, đã phát triển các tầng



thiền (jhāna) và sau đó đạt giác ngộ. Họ đã phát triển các tầng thiền bởi vì họ đã tích lũy các kỹ năng và khuynh hướng để làm như vậy. Trước khi Đức Phật giác ngộ và giảng Giáo pháp, samatha là cách phát triển thiền pháp cao nhất. Tuy nhiên, những người phát triển các tầng thiền và sau đó đạt được giác ngộ đã không thể đạt được điều ấy nếu bỏ qua phát triển vipassanā. Một số người trong thời kỳ Đức Phật đã phát triển cả jhāna và vipassanā và sau đó đạt được giác ngộ, nhưng cũng có cả nhiều người phát triển vipassanā và đạt được giác ngộ mà không cần phát triển sự an tịnh (samatha) trước. Đức Phật không đưa ra bất kỳ quy tắc nào cho rằng samatha là sự chuẩn bị cần thiết để phát triển vipassanā. Đức Phật đã khuyến khích những người có thể phát triển an tịnh tới mức độ đặc thiền hay biết về các thực tại nhằm thấy jhāna cũng là vô ngã. Tuy nhiên, chúng ta nên nhớ rằng, đặc thiền là vô cùng khó khăn và chỉ rất ít người có thể đạt được nó. Những người đã tích lũy kỹ năng và khuynh hướng để phát triển samatha tới mức độ các tầng thiền phải biết đâu là các nhân duyên cho jhāna và đâu là những yếu tố có thể cản trở nó. Người ấy phải hay biết các tâm của mình để biết liệu các chi thiền nào cần phải phát triển tới mức độ có thể đặc thiền. Nếu người ấy không bị dính mắc vào các tầng thiền, người ấy, sau khi các tâm thiền (jhānacittas) đã diệt đi, sẽ phát triển chánh kiến về bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Cả tâm thiền cũng có thể là đối tượng của chánh niệm, nó có thể được nhận biết là vô ngã. Bất kỳ cái gì là thực và xuất hiện đều có thể là đối tượng của chánh niệm.

Với lòng từ bi vô lượng, Đức Phật đã nói về tất cả những gì là thực. Bởi biết được những tích lũy khác nhau (căn cơ) của mọi người, Ngài đã dùng nhiều cách khác

nhau để giải thích sự thực, Ngài đã dạy tất cả các loại thiền pháp. Tùy thuộc vào tích lũy của mỗi người mà có loại tâm thiền sinh khởi tại một thời điểm cụ thể: có thể có tâm thiền suy xét bản chất thực của các thực tại, hay tâm thiền với mức độ an tịnh cao hơn, đến mức độ của tâm thiền, cũng có thể có tâm thiền với chánh niệm về danh và sắc, hay kể cả các tâm siêu thế (lokuttara citta) kinh nghiệm Niết bàn.

Chánh niệm hơi thở và các đề mục khác là các đề mục thiền của samatha cũng thuộc về “*niệm thân*”, bởi vì chúng có thể là đối tượng của chánh niệm trong vipassanā. Trong kinh Niệm xứ, sau phần về chánh niệm hơi thở, về quán tử thi, về quán thân bất tịnh và sau các phần khác, chúng ta đọc rằng chúng ta nên suy niệm về những yếu tố sinh khởi và những yếu tố diệt tận trên thân. Để hiểu ý nghĩa của bài kinh này, chúng ta không nên bỏ qua những câu này. Suy niệm về tính sinh khởi và diệt tận của các hiện tượng không đơn thuần chỉ là suy nghĩ về chúng, nó là sự chiêm nghiệm thông qua tuệ giác. Mục tiêu của Tứ niệm xứ không phải là sự an tịnh – cái chỉ là tạm thời, mà là trí tuệ có thể tận diệt phiền não. Loại trí tuệ, hay tuệ giác này, chỉ có thể được phát triển thông qua chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện bây giờ.

Tất cả các đối tượng trong Tứ niệm xứ có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất thực của các thực tại, là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng có thể khích lệ chúng ta hay biết cái đang xuất hiện bây giờ. Quán tử thi có thể tạo duyên cho sự an tịnh đối với một số người, và với những người đã tích lũy các kỹ năng phát triển các tầng thiền, thậm chí tới cả mức độ đắc thiền, điều này tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Tuy nhiên, để tận diệt phiền não, kể cả những người đã đắc thiền cũng nên phát triển tuệ giác;

người ấy nên suy niệm, cùng với trí tuệ, về tính sinh khởi và tận diệt của các thực tại<sup>23</sup>. Người phát triển cả jhāna và tuệ giác cũng như người chỉ phát triển tuệ giác (khô quán hành giả) đều nên hay biết bất kỳ thực tại nào đang xuất hiện nhằm diệt trừ tà kiến và mọi loại phiền não. Chúng ta đọc trong *Kinh Niệm xứ*, trong đoạn cuối của phần quán tử thi, rằng vị tỳ kheo nên quán thân như sau: “*Thân này cũng như thân của ta, tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy*”. Kể cả đối với những người không có khuynh hướng phát triển các tầng thiền, các đề mục như quán tử thi cũng có thể là đối tượng cho chánh niệm trong vipassanā: khi họ thấy một xác người hay xác thú vật chết, họ có thể được nhắc nhở về tính chất vô thường của thân mình. Chỉ trong một khoảnh khắc như vậy, chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện đều có thể sinh khởi. Chúng ta có thể không có tích lũy đề quán tử thi, nhưng chúng ta vẫn có thể nghĩ về sự ngắn ngủi của kiếp sống, và điều này có thể giúp chúng ta bớt tham, bớt sân và không phạm phạm cơ hội để phát triển chánh kiến về danh và sắc.

Có rất nhiều giây phút thất niệm về các thực tại, nhưng chúng ta có thể được nhắc nhở về bản chất của các thực tại qua những thứ chúng ta nhận thấy trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn, “*quán thân bất tịnh*”, được liệt là một dạng quán thân, có thể nhắc nhở chúng ta chánh niệm. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể nhận ra “*các phần của cơ thể*”, như tóc, móng tay, răng và da. Chẳng phải không đúng rằng chúng là bất tịnh hay sao? chẳng phải chúng không chịu sự biến hoại

---

<sup>23</sup>Với những người này, jhāna khi ấy sẽ là cận nhân cho tuệ giác (Thanh tịnh đạo, XI, 124)

hay sao? Chúng có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất thực của các hiện tượng. Khi chúng ta quán xét sự thực, có thể có khoảnh khắc an tịnh, nhưng liệu chúng ta chỉ muốn an tịnh – cái giải phóng tạm thời khỏi các bất thiện pháp thôi sao? Nếu mục tiêu của chúng ta là phát triển chánh kiến và nếu chúng ta không dính mắc vào sự an tịnh, có thể có chánh niệm về bất kỳ thực tại nào xuất hiện. Tất cả mọi thứ trong cuộc đời chúng ta đều có thể thúc đẩy chúng ta chánh niệm về danh hoặc sắc đang xuất hiện bây giờ. Khi chúng ta nhìn vào gương và thấy mình đang già đi, nó có thể nhắc nhở chúng ta về bản chất thực của thân. Cái mà chúng ta cho là “*thân của tôi*” chỉ là các yếu tố vô thường và vô ngã. Chẳng phải có rất nhiều thứ trong cuộc sống chúng ta là xấu xí hoặc khó chịu hay sao, chẳng hạn như hơi thở hôi của mình hoặc của người khác? Sự bất tịnh và biến hoại trong chính chúng ta và cả những người khác có thể dẫn chúng ta đến điều hữu ích nhất trong cuộc sống: đó là sự phát triển chánh kiến về các thực tại. Đức Phật đã nói về mọi thứ có thực, bởi vì các đối tượng có thể nhắc nhở chúng ta hay biết về giây phút hiện tại đối với mỗi người là khác nhau, do tất cả chúng ta đều có những tích lũy khác nhau. Tùy thuộc vào các nhân duyên được tích lũy mà loại tâm tương ứng sẽ sinh khởi tại một thời điểm cụ thể. Nó có thể là một tâm đi cùng với sự an tịnh suy niệm về vô thường, một tâm đi cùng với sự an tịnh ở mức độ jhāna, kinh nghiệm một đề mục thiền khác hoặc một tâm đi cùng với chánh niệm về thực tại hiện tiền. Chúng ta không thể buộc bản thân phải có một loại tâm cụ thể nào, khi đó chúng ta đang bị dẫn dắt bởi sự dính mắc vào ý niệm về ngã. Vì vậy, không có quy tắc cho việc phát triển loại thiện pháp nào tại một thời điểm cụ thể. Tuệ giác về các thực tại sinh khởi tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày có thể được phát triển.

Tất cả mọi thứ trong và xung quanh chúng ta có thể nhắc chúng ta hay biết hiện giờ. Quán xét về sự tích lũy của bản thân cũng có thể giúp chúng ta chánh niệm về giây phút hiện tại. Chúng ta có thể nhận thấy dính mắc đã bắt rễ sâu dày đến mức nào; chúng ta đã tích lũy nó trong vô lượng kiếp. Liệu chúng ta có muốn tiếp tục tích lũy dính mắc hay chúng ta muốn tiếp bước trên con đường dẫn đến diệt trừ dính mắc? Kể cả các tâm bất thiện của chúng ta cũng có thể nhắc nhở chúng ta hay biết về giây phút hiện tại.

Đôi khi chúng ta nhận thấy tâm bất thiện của người khác; chúng ta thấy sự dính mắc, lo âu, vô minh và hoài nghi của họ. Hay chúng ta có thể thấy họ có tâm thiện như là lòng quảng đại và từ bi. Hay biết tâm của người khác cũng thuộc về Tứ niệm xứ, trong phần niệm tâm. Chúng ta có thể nhắc nhở chúng ta về thực tại, và vì vậy chúng ta có thể tạo duyên cho chánh niệm sinh khởi. Khi đó, chánh niệm có thể hay biết bất kỳ danh hay sắc nào xuất hiện.

Không có bất kỳ thực tại nào không thuộc Tứ niệm xứ. Chúng ta không phải làm những thứ phức tạp để phát triển Bát chánh đạo. Đó là những thứ gần gũi nhất với chúng ta, các thực tại trong và xung quanh chúng ta trong cuộc sống hàng ngày, đều có thể là đối tượng của chánh niệm tại bất kỳ thời điểm nào. Bất kỳ thứ gì trên thế giới đều có thể thúc đẩy chúng ta phát triển Bát chánh đạo, cho đến khi đạt được mục tiêu: đó là sự tận diệt tham (lobha), sân (dosa) và si (moha).

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập V – Thiên Đại Phẩm, Chương I, Tương ưng đạo, Phần II – Mục 9)*

rằng tại Pāīliputta, Đại đức Bhadda đã đến gặp Ngài Ānanda và nói rằng:

"Phạm hạnh, Phạm hạnh", này Hiền giả Ananda, được nói đến như vậy. Này Hiền giả, thế nào là Phạm hạnh, thế nào là cứu cánh Phạm hạnh?"

"Lành thay, lành thay, này Hiền giả Bhadda! con đường Thánh đạo Tám ngành này là Phạm hạnh. Tức là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si là cứu cánh Phạm hạnh này.

## CHƯƠNG 18

### ĐIỀM LÀNH TỐI THƯỢNG

Trong Kinh Điềm lành –hay phước lành (Kinh Điềm lành, Kinh Tiểu Tụng, Tiểu bộ Kinh) chúng ta đọc rằng có một vị chư thiên đến gặp Đức Phật khi Ngài ngự tại khu vườn ông Anāthapindika trong Động Jeta và đã hỏi Ngài điềm lành tối thượng là gì. Để trả lời, Đức Phật đã nói cho vị chư thiên về các điềm lành tối thượng. Tất cả các điềm lành của cuộc sống có Giáo pháp đều được tìm thấy trong bài kinh này. Chúng ta đọc Đức Phật đã nói:

Không thân cận kẻ ngu,  
Nhưng gần gũi bậc Trí,  
Đảnh lễ người đáng lễ  
Là điềm lành tối thượng.  
Ở trú xứ thích hợp,  
Công đức trước đã làm,  
Chân chánh hướng tự tâm  
Là điềm lành tối thượng.  
Học nhiều, nghề nghiệp giỏi,

Khéo huấn luyện học tập,  
Nói những lời khéo nói  
Là điềm lành tối thượng.  
Hiếu dưỡng mẹ và cha,  
Nuôi nấng vợ và con,  
Làm nghề không rắc rối  
Là điềm lành tối thượng.  
Bố thí, hành, đúng pháp,  
Săn sóc các bà con,  
Làm nghiệp không lỗi lầm  
Là điềm lành tối thượng.  
Chấm dứt, từ bỏ ác,  
Chế ngự đam mê rạo,   
Trong Pháp, không phóng dật  
Là điềm lành tối thượng.  
Kính lễ và hạ mình,  
Biết đủ và biết ơn,  
Đúng thời, nghe Chánh Pháp  
Là điềm lành tối thượng.  
Nhẫn nhục, lời hòa nhã,  
Yết kiến các Sa-môn,  
Đúng thời, đàm luận Pháp  
Là điềm lành tối thượng.  
Khắc khổ và Phạm hạnh,  
Thấy được lý Thánh đế,  
Giác ngộ quả: "Niết bàn"



Là điềm lành tối thượng.  
Khi xúc chạm việc đời,  
Tâm không động, không sầu,  
Không uế nhiễm, an ổn  
Là điềm lành tối thượng.  
Làm sự việc như vậy,  
Không chỗ nào thất bại,  
Khắp nơi được an toàn  
Là điềm lành tối thượng.

*“Không thân cận kẻ ngu, nhưng gần gũi bậc Trí, đành lẽ người đáng lẽ”* là điềm lành đầu tiên. Điềm lành cuối cùng, là điềm lành của bậc a la hán, sẽ không thể đạt được nếu chúng ta thiếu điềm lành đầu tiên. Nếu chúng ta không biết nhân duyên đúng cho sự giác ngộ, Niết bàn sẽ không thể đạt được. Chúng ta đọc trong Tương ưng bộ kinh (Tập I, Thiên đại phẩm, Chương XI, Tương ưng Dự lưu, Phần I, số 5) rằng, Đức Phật đã yêu cầu Ngài Xá Lợi Phất hãy nói thế nào là *“dự lưu phần”* hay nhân duyên để đạt được giai đoạn chứng ngộ đầu tiên. Chúng ta đọc Ngài Xá Lợi Phất đã trả lời như sau:

“Thân cận bậc Chân nhân, bậc Thế Tôn, là Dự lưu phần. Nghe diệu pháp là Dự lưu phần. Như lý tác ý là Dự lưu phần. Thực hành pháp và tùy pháp là Dự lưu phần”

Tùy pháp là thực hành Pháp. Chúng ta không thể nghe Pháp, suy xét sự thực về Pháp và thực hành Pháp nếu chúng ta không gặp bậc thiện trí thức – người có thể

chỉ cho chúng ta ý nghĩa của Giáo lý và cách thức để thực hành Giáo lý.

Liệu chúng ta muốn thân cận kẻ ngu hay bậc trí? Việc phát triển tâm trí sẽ không có ích gì nếu trước tiên ta không xem xét kỹ lưỡng câu hỏi này. Chúng ta có xu hướng gần gũi với những người có cùng chung suy nghĩ và những người cùng thích hay không thích những thứ gì đó như chúng ta. Trong *Tương ưng bộ kinh (Tập II, Thiên nhân duyên, Mục XIV, Tương ưng giới, số 14)* nói rằng “*tùy thuộc theo giới (dhatu)*” mà các chúng sinh đến với nhau. Trong giáo lý, các thực tại đôi khi được gọi là “*giới*” (dhātu). Một giới là một thực tại tuyệt đối và nó có đặc tính riêng. Giới không phải là tự ngã. Các khuynh hướng đã được tích lũy của chúng ta giống như giới; các giới giống nhau thu hút lẫn nhau. Chúng ta đọc:

Này các Tỷ-kheo, tùy thuộc theo giới, các chúng sanh cùng hòa hợp, cùng đi với nhau. Chúng sanh liệt ý chí cùng hòa hợp, cùng đi với chúng sanh liệt ý chí. Chúng sanh thiện ý chí cùng hòa hợp, cùng đi với chúng sanh thiện ý chí. Họ đã như vậy trong quá khứ; họ sẽ như vậy trong tương lai. Và họ đang như vậy ở thời hiện tại.

Khi chúng ta ở cùng với ai đó trong một thời gian dài, chúng ta không thể không bị ảnh hưởng bởi người ấy. Nếu chúng ta gần gũi với những người ngu xuẩn không hiểu giá trị của thiện tâm, những người hành động và nói năng bất thiện, điều đó sẽ làm chúng ta xuống dốc. Chúng ta có thể không nhận ra rằng chúng ta chịu ảnh hưởng bởi những người đó, nhưng dần dần chúng ta mới nhận ra mình đã đi theo con đường của họ. Nếu chúng ta có những người bạn biết được giá trị của thiện tâm, những người quảng đại, làm những nghiệp thiện và nói những điều ái ngữ, điều ấy sẽ khuyến khích ta có thêm

thiện pháp. Đức Phật đã chỉ ra sự nguy hiểm của những tình bạn sai trái và lợi ích của tình bạn chân chính.

Những người ngu xuẩn không biết cái gì là thiện và cái gì là bất thiện. Họ tán dương những điều không nên tán dương và không trân trọng điều đáng trân trọng. Chẳng hạn, những danh hiệu cao quý được trao cho những người phụ nữ đẹp nhất trong quốc gia hay trên thế giới, hay cho những người có kỹ năng thiện xảo nhất trong các môn thể thao, hay cho các diễn viên hoặc nghệ sĩ tài danh nhất. Liệu chúng ta có nên không hưởng ứng những người đẹp, người có sức mạnh hay tài năng? Chúng ta không thể buộc bản thân không được ngưỡng mộ họ, nhưng nếu chúng ta có hiểu biết đúng về thiện và bất thiện, chúng ta sẽ biết dính mắc vào cái đẹp, sức mạnh và tài năng là thiện hay bất thiện. Chúng ta sẽ biết liệu những thứ đó có mang đến phúc lợi cho bản thân và người khác hay không.

Cuộc sống sẽ rối ren đến nhường nào nếu chúng ta không được biết đến Giáo pháp. Chúng ta không biết cái gì là bất thiện và cái gì là thiện; chúng ta không biết về nhân và quả trong cuộc sống. Khi chúng ta đau khổ, chúng ta không hiểu tại sao điều này lại xảy ra. Trong cuộc đời tất cả mọi người, tại những lúc khác nhau, luôn có kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu thông qua ngũ căn; có kinh nghiệm về những thăng trầm trong cuộc đời. Chúng ta đọc trong Tăng chi bộ kinh (Chương tám pháp, Phẩm I, Mục 5, Tùy chuyển thế giới) về “*tám pháp thế gian*”(lokadhamma) như sau:

Tám pháp thế gian này, này các Tỷ-kheo, tùy chuyển thế giới. Thế giới tùy chuyển theo tám pháp thế gian này. Thế nào là tám?

Lợi dưỡng và không lợi dưỡng, danh vọng và không danh vọng, tán thán và chỉ trích, lạc và khổ...

Chúng ta bị chi phối ra sao trước những pháp thế gian này. Chúng ta quá nhạy cảm với cách mọi người cư xử với ta. Chúng ta quá chú trọng vào lời khen, tiếng chê, vào vinh và nhục. Nếu chúng ta không nhận được vinh dự mà chúng ta nghĩ rằng chúng ta đáng có, chúng ta cảm thấy bị khinh thường. Nếu chúng ta không có được sự nghiệp mà ta mong muốn hay được giao công việc mà chúng ta cho là không phù hợp với giá trị bản thân, chúng ta cảm thấy cay đắng. Có nhiều thứ trong cuộc sống khiến chúng ta cảm thấy khó chịu, chán nản hay tức giận. Liệu có ngày nào mọi thứ đều diễn ra theo đúng ý muốn của chúng ta, một ngày hoàn toàn hạnh phúc hay không? Khi chúng ta không có chánh kiến, chúng ta sẽ bị cuốn theo các “*pháp thế gian*”; chúng ta là những kẻ ngu ngốc.

Đức Phật đã chỉ ra hiểm họa khi bị nô dịch bởi những pháp thế gian này. Sự nô dịch này sẽ dẫn đến điều gì? Dẫn đến sự tái sinh không an lành. Devadatta (Đề Bà Đạt Đa), người đã gây ly gián tăng đoàn và tự tách mình ra khỏi tăng đoàn cùng với năm trăm vị tỳ kheo, là một kẻ ngu ngốc; người ấy đã bị cuốn theo các pháp thế gian và bị hư hỏng từ tình bạn sai trái. Chúng ta đọc trong Tăng chi bộ kinh (Chương tám pháp, Phẩm I, Mục 7, Devadatta) rằng Đức Phật, khi Ngài trú ở Vương xá trên núi Linh Thứu, sau khi Devadatta bỏ đi không lâu, đã nói với các tỳ kheo:

Do bị tám phi điều pháp chinh phục, tâm bị xâm chiếm, này các Tỳ-kheo, Devadatta bị rơi vào đọa xứ, địa ngục, sống tại đáy cả một kiếp<sup>24</sup>, không được cứu khỏi. Thế nào là tám?

---

<sup>24</sup>Một kiếp (hay A tăng kỳ kiếp) là một khoảng thời gian dài khủng khiếp.

Này các Tỷ-kheo, bị lợi dưỡng chinh phục,... bị danh vọng chinh phục ... bị không danh vọng chinh phục ... bị ác dục chinh phục ... bị ác bằng hữu chinh phục, tâm bị xâm chiếm, Devadatta bị rơi vào đọa xứ, địa ngục, sống tại đáy cả một kiếp, không được cứu khỏi.

Những kẻ ngu xuẩn như Devadatta bị lôi cuốn bởi các pháp thế gian sẽ không thể dạy Giáo pháp. Họ muốn người khác đi theo mình một cách mù quáng. Họ không dẫn mọi người tới Giáo lý của Đức Phật để họ có thể tự mình thẩm sát chân lý. Nếu chúng ta thân cận với những kẻ ngu xuẩn, chúng ta không thể phát triển hiểu biết đúng về cuộc đời mình. Chúng ta sẽ ngày càng bị cuốn theo các pháp thế gian và sẽ không có cách nào cho chúng ta diệt trừ phiền não.

Đức Phật, *“vị thầy của cả trời và người”*, đã dạy bảo chúng sinh vì lòng từ bi, chứ không phải vì để có được *“lợi dưỡng, danh vọng và tiếng khen”*. Ngài đã chỉ ra rằng chính Pháp (Dhamma) mới là quan trọng, chứ không phải là người dạy Pháp quan trọng. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập III, Thiên uẩn, Chương I – Tương ưng uẩn, Chương IV – Phẩm Trưởng Lão, Mục V, Vakkali)* rằng Đức Phật đã đến thăm tôn giả Vakkali đang bị ốm và rất muốn diện kiến dung nhan Đức Phật. Tôn giả Vakkali đã nói:

“Đã từ lâu, bạch Thế Tôn, con muốn đến để được thấy Thế Tôn. Nhưng thân con không đủ sức mạnh để được đến thấy Thế Tôn”

“Thôi vừa rồi, này Vakkali, có gì đáng thấy đối với cái thân hôi hám này. Này Vakkali, ai thấy Pháp, người ấy thấy Ta. Ai thấy Ta, người ấy thấy Pháp.

Này Vakkali, đang thấy Pháp, là thấy Ta. Đang thấy Ta, là thấy Pháp.

Này Vakkali, Ông nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?”

“Là vô thường, bạch Thế Tôn.”

“Thọ... Tưởng... Các hành... Thức là thường hay vô thường?”

“Là vô thường, bạch Thế Tôn.”

“Do vậy, ở đây, này Vakkali, vị ấy thấy vậy... vị ấy biết rõ như vậy ....vị ấy không còn trở lui trạng thái này nữa”

Chúng ta đọc tiếp trong bài kinh là Vakkali đã cầm dao để tự tử. Đức Phật đã nói với các vị tỳ kheo rằng, Vakkali đã đạt a la hán quả trước khi chết. Vị ấy đã trở thành A La Hán bởi vì vị ấy đã phát triển tuệ giác tới mức độ đó.

Các thiện trí thức không muốn những người khác đi theo mình một cách mù quáng, mà người ấy muốn giúp người khác theo cách mà chính họ đã giác ngộ chân lý, không cần lệ thuộc vào người ấy; đó là cách hiệu quả nhất mà chúng ta có thể giúp đỡ người khác. Người ấy dẫn người khác đến thẳng với Giáo lý của Đức Phật và khuyến khích họ nghiên cứu “*Tam tạng*”, bao gồm *Tạng Luật (Vinaya)*, *Tạng Kinh (Suttanta)* và *Tạng Vi Diệu pháp (Abhidhamma)*. Khi đó họ có thể suy xét sáng suốt về Giáo lý và tự mình kiểm chứng Giáo pháp. Người ấy chỉ ra con đường mà người khác có thể chứng ngộ chân lý về vô thường, khổ và vô ngã. Mục đích của Giáo lý Đức Phật là để thấy các thực tại như chúng là. Chừng nào chúng ta chưa nhận ra sự thực, chúng ta còn coi vô thường là thường, coi khổ là lạc, coi vô ngã là tự ngã.

Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập IV – Thiên sáu xứ, Chương I – Tương ưng sáu xứ, Phần một – Năm mươi kinh thứ nhất, Phẩm III – Tất cả, Mục 26, Liễu Tri)* rằng Đức Phật đã nói:

Này các Tỷ-kheo, không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ tất cả, thời không có thể đoạn tận khổ đau.

Và này các Tỷ-kheo, không thắng tri, không liễu tri, không ly tham, không từ bỏ tất cả, cái gì thời không có thể đoạn tận khổ đau?

Không liễu tri mắt ... các sắc ... nhãn thức ... nhãn xúc... do duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ lạc, khổ hay bất khổ bất lạc.... không liễu tri lưỡi .... vị .... thân .... xúc chạm ... ý ... pháp<sup>25</sup>... thời không có thể đoạn tận khổ đau.

Nhưng bằng thắng tri, liễu tri, ly tham, từ bỏ tất cả, thời có thể đoạn tận khổ đau.

Đức Phật đã chỉ ra bản chất vô thường trong cái thấy, cái nghe và của tất cả các thực tại có thể được kinh nghiệm qua sáu căn, để nhắc nhở mọi người hay biết về cái thấy tại giây phút này, về cái nghe tại giây phút này. Nếu chúng ta không chánh niệm về nhãn thức xuất hiện tại giây phút hiện tại hay về các thực tại khác xuất hiện bây giờ, sẽ không có cái hiểu sâu sắc về các đặc tính của chúng và vì vậy, chúng ta sẽ không thể thấy chúng như chúng là. Bậc thiện trí thức không dạy Giáo pháp khác với lời dạy của Đức Phật. Vị ấy sẽ không chỉ ra những thứ không dẫn đến mục đích. Vị ấy không khuyến khích mọi người không nghiên cứu và cũng không ngăn mọi

---

<sup>25</sup>Tai, âm thanh, mũi, mùi, các xúc thông qua tai, mũi và các căn môn khác, cùng thọ sinh khởi duyên bởi các xúc ấy cũng nằm trong "tất cả", như được giải thích trong §23, "Tất cả".

người chánh niệm trong các hoạt động thường ngày của mình. Vị ấy sẽ khuyến khích họ chánh niệm về thực tại đang xuất hiện tại giây phút hiện giờ, cho dù họ đang ở đâu và đang làm gì. Điều cần thiết là phải nhận ra, liệu người mà chúng ta thân cận là thiện bạn hữu hay không. Nếu người ấy không phải là thiện bạn hữu, người ấy không thể chỉ cho chúng ta cách thức để thấy mọi thứ như chúng là. Chúng ta sẽ biết người ấy là bậc chân chánh nếu người ấy giúp chúng ta hiểu đặc tính của cái thấy đang xuất hiện bây giờ, của cái nghe đang xuất hiện bây giờ, và của các thực tại khác đang xuất hiện thông qua sáu căn. Đó là cách thức Đức Phật đã dạy và cũng là cách thức duy nhất để diệt trừ sự dính mắc vào ý niệm về ngã, để thấy mọi thứ như chúng là. Khi có bớt dính mắc vào ý niệm về ngã, chúng ta sẽ biết từ kinh nghiệm bản thân rằng, thân cận với bậc thiện trí thức là phước lành tối thượng.

Đảnh lễ người đáng lễ là phước lành tối thượng. Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng là những bậc đáng được đảnh lễ. Bậc thiện trí thức – người dạy chúng ta phát triển Bát chánh đạo là bậc đáng được đảnh lễ. Chúng ta phải làm thế nào để có thể đảnh lễ những người đáng được đảnh lễ theo cách phù hợp nhất? Chúng ta cảm thấy biết ơn Đức Phật sâu sắc và chúng ta muốn bày tỏ tấm lòng của mình. Chúng ta có thể đảnh lễ Đức Phật bằng việc làm theo lời dạy cuối cùng của Ngài: *“Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật”* (Kinh Đại Niết bàn thuộc Trường bộ kinh – tập số 16). Chúng ta không nên xao nhãng, chúng ta nên hay biết các thực tại. Không có lời dạy của Đức Phật, chúng ta không thể hay biết khoảnh khắc này và sẽ không có cách nào để diệt trừ phiền não. Mục đích bao trùm của Giáo lý là diệt trừ phiền não thông qua sự phát triển chánh kiến. Vì vậy, mỗi



một khoảnh khắc của chánh niệm là cách thức cao thượng nhất để tỏ lòng kính trọng Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.

“*Ở trú xứ thích hợp*” là một trong những phước lành tối thượng. Chúng ta không thể gặp được những thiện bạn hữu trong Giáo pháp ở bất kỳ đâu; những bậc thiện trí rất hiếm có trên thế giới. Đó là phước lành tối thượng khi được sống ở một đất nước mà Giáo pháp được dạy và thực hành, nhờ đó chúng ta có cơ hội được biết Giáo lý của Đức Phật. Cần hội tụ nhiều yếu tố để có thể gặp được bậc chân chánh. Được gặp người ấy không phải là một sự ngẫu nhiên, mà được tạo duyên bởi nghiệp, bởi những nghiệp thiện đã được làm từ trước.

Khi ai đó gặp một bậc thiện trí, người ấy có thể chưa sẵn sàng tiếp nhận Giáo lý. Lúc đó có thể chưa đúng thời điểm cho người ấy lắng nghe Giáo lý; người ấy có thể chưa có sự suy xét minh mẫn về những lời dạy. Tích lũy thiện pháp là rất cần thiết để cho chúng ta sẵn sàng tiếp nhận Giáo pháp. “*Công đức trước đã làm*” cũng là một phước lành tối thượng. Chúng ta đọc trong *Trường lão tạng kệ - Trường lão ni kệ (Thera-therīgāthā)* rằng trong thời kỳ Đức Phật, những người đàn ông và phụ nữ đạt được giác ngộ đã tích lũy công đức trong nhiều kiếp và họ cũng đã được nghe các vị Phật giảng Pháp nhiều lần trước đó. Chẳng hạn, chúng ta đọc về *Nàng Subhā (Chú giải Trường lão ni kệ, Chú giải Phẩm XII, 70, Subhā)*:

Nàng đã thực hiện nhiều phước nghiệp dưới thời chư vị Phật tiền kiếp và tích lũy được nhiều hạnh thiện nơi nhiều kiếp làm căn giải thoát. Nàng đặt nền móng nơi các hạnh thiện đó, tích lũy được nhiều hạnh thiện cần thiết để được giải thoát, dưới

thời Đức Phật hiện tại, nàng sanh ra làm con gái một thợ kim hoàn trong thành Rajagaha...

Nàng Subhā đã nghe Đức Phật giảng pháp, phát triển tuệ giác và đạt được giác ngộ, thậm chí đến giai đoạn của bậc a la hán. Khi chúng ta biết về các nhân duyên cần thiết cho trí tuệ chín muồi, chúng ta sẽ bớt xu hướng nghĩ rằng có một ai đó phát triển Bát chánh đạo. Khi chúng ta đọc rằng những người đàn ông và đàn bà trong thời kỳ Đức Phật đã tích lũy nhiều phước thiện trong “*hiều tiền kiếp làm căn giải thoát*”, rằng họ đã được nghe các vị Phật tiền kiếp giảng pháp, trước khi họ gặp Đức Phật Gotama và đạt được giác ngộ, chúng ta lại được nhắc nhở không nên xao nhãng về giây phút hiện tại.

Đức Phật đã giảng Tứ niệm xứ (satipatthāna) cho các tỳ kheo, tỳ kheo ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ. Liên quan đến cuộc sống của các tỳ kheo, Tạng Luật (Vinaya) không nên tách khỏi Tứ niệm xứ. Trong thời kỳ Đức Phật, Tạng Luật và Tứ niệm xứ không tách biệt nhau. Chúng ta đọc trong Kinh Điềm lành rằng một trong những điềm lành tối thượng là “*khéo huân luyện học tập*”(vinaya). Chú giải bộ kinh này (the *Paramatthajotika*) nói về mười bất thiện nghiệp<sup>26</sup> phải tránh dành cho người cư sĩ và về các giới thanh tịnh cho người xuất gia. Người xuất gia - những người phát triển con đường Bát chánh đạo sẽ có hiểu biết sâu sắc về Vinaya và người ấy sẽ giữ giới hoàn thiện hơn. Mỗi một chi tiết trong Vinaya đều mang đầy ý nghĩa bởi vì giới luật sẽ hỗ trợ cho phúc lợi của cộng đồng các chư tăng, Đức Tăng, và sẽ giúp đưa các vị ấy đi đến một cuộc sống trong sạch; giới luật cũng sẽ giúp các vị ấy suy xét trong thân nghiệp và khẩu nghiệp, và không còn gây

---

<sup>26</sup>Thập bất thiện bao gồm: ba thân nghiệp bất thiện là sát sinh, trộm cắp và tà dâm; bốn khẩu nghiệp bất thiện là nói dối, nói lời thô ác, nói lời đâm thọc và nói lời vô ích; ba ý nghiệp bất thiện là tham, sân và tà kiến

rắc rối cho những người khác. Vinaya dạy người xuất gia thận trọng về thân, khẩu và ý nghiệp. Khi chúng ta phát triển chánh niệm, sẽ có sự thận trọng trên sáu căn. Thông qua chánh kiến về danh và sắc, chúng ta sẽ dần biết các phiền não vi tế của mình và hiểm họa của những phiền não ấy. Người xuất gia phát triển Tứ niệm xứ (satipatthāna) sẽ tôn trọng sâu sắc các giới luật trong Vinaya, cái nhắc nhở họ về chánh niệm, thấy được hiểm họa ở ngay cả trong những lỗi làm nhỏ nhoi. Như vậy, chúng ta thấy rằng giới luật và satipatthāna không nên tách biệt nhau.

Người xuất gia phát triển Bát chánh đạo và đạt được giác ngộ sẽ không còn phạm giới và hoàn tục, quay trở về với đời sống tại gia. Chúng ta đọc trong *Tương ưng bộ kinh (Tập V – Thiên Đại Phẩm, Chương I – Tương ưng Đạo, Phần VI – Phẩm việc làm cần sức mạnh, số 12, Con sông)* rằng Đức Phật đã đưa ra so sánh về vị sư không thể quay trở về đời sống tại gia; Ngài nói rằng sông Hằng chảy về phía Đông và không thể làm cho nó đổi hướng, chảy về phía Tây. Chúng ta đọc như sau:

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thánh đạo Tám ngành, làm cho sung mãn Thánh đạo Tám ngành, nếu các vị vua, đại thần của vua, bằng hữu, đồng nghiệp, thân thích hay quyền thuộc cùng một huyết thống, đem tài sản đến mời mọc: "Hãy đến, này Bạn! Sao để những cà-sa này làm phiền não Bạn? Sao lại bỏ hành với đầu trọc và y bát? Hãy hoàn tục, hưởng các tài sản và làm các công đức". Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập Thánh đạo Tám ngành, làm cho sung mãn Thánh đạo Tám ngành từ bỏ học pháp và hoàn tục; sự kiện như vậy không xảy ra. Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, tâm của vị ấy đã lâu ngày thiên về viễn ly, hướng về viễn ly,

xuôi về viễn ly, không thể nào có thể trở lại hoàn tục...

Bát chánh đạo có thể thay đổi cuộc sống của người xuất gia và người cư sĩ. Bát chánh đạo có thể thay đổi mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, chồng và vợ, thân thích và bè bạn. Chắc chắn luôn có sự dính mắc và bất toại nguyện hay giận dữ trong mối quan hệ của chúng ta với những người khác, nhưng khi satipatthana được phát triển, sẽ bớt có dính mắc vào ý niệm về ngã và điều này cũng sẽ tác động đến mối quan hệ của chúng ta với người khác. Khi mọi người cư xử tồi tệ với chúng ta, chúng ta có thể nhớ rằng, theo nghĩa tuyệt đối, không có cái ngã hay con người nào đau khổ, và rằng không có con người nào cư xử bất thiện. Chỉ có danh và sắc sinh khởi bởi duyên.

Chúng ta vẫn còn bị cuốn theo các pháp thế gian về được và mất, về vinh và nhục, về lời khen và tiếng chê, về hạnh phúc và đau khổ. Các kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu trong cuộc đời chúng ta là không thể tránh khỏi: một ngày nào đó ta bị chê trách, rồi một ngày khác lại được ngợi khen. Tuy nhiên, khi chúng ta học rằng bị chê hay được khen chỉ là các hiện tượng sinh khởi bởi duyên và diệt đi ngay lập tức, chúng ta sẽ dần bớt chú trọng đến chúng. Chúng ta đọc trong Kinh điềm lành như sau:

“Khi xúc chạm việc đời, Tâm không động, không sầu, Không uế nhiễm, an ổn, Là điềm lành tối thượng.”

Các bậc A la hán có tâm bình thản trước các pháp thế gian, các ngài được giải thoát khỏi đau khổ, giải thoát khỏi phiền não. Không có gì có thể chi phối các ngài được nữa. Bài kinh tiếp như sau:

“Làm sự việc như vậy, Không chỗ nào thất bại,  
Khắp nơi được an toàn, Là điềm lành tối thượng.”

Chúng ta chưa thoát khỏi đau khổ. Chừng nào còn có dính mắc vào ý niệm về ngã, chừng đó chưa chấm dứt tham, sân và si. Phiền não của chúng ta là nguyên nhân thực sự của những đau khổ trong cuộc đời chúng ta, ngày lại ngày. Bài Kinh Điềm lành đã nói cho chúng ta về những điềm lành trong cuộc sống có Giáo pháp. Chúng ta đọc về tâm từ trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa quyến thuộc và bằng hữu. Chúng ta đọc về hành vi chính trực, sự vun bồi phạm hạnh, sự kính lễ, khiêm nhường, kham nhẫn, tiết độ, một đời sống thánh thiện và trong sạch. Khi chúng ta đọc về tất cả các điềm lành ấy, chúng ta có thể cảm thấy nhụt chí trong thực hành Giáo pháp. Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng Bát chánh đạo quá khó khăn và rằng chúng ta ở quá xa với sự chứng ngộ chân lý. Chúng ta muốn bớt tham, sân và si; nhưng liệu chúng ta có thể ép bản thân không dính mắc vào những thứ ưa thích, không khó chịu bởi những thứ không ưa thích hay không? Chúng ta nên luôn nhớ rằng Đức Phật đã giác ngộ và dạy chân lý vì phúc lợi và hạnh phúc của chúng ta. Đức Phật đã dạy Giáo pháp để có thể được thực hành trong cuộc sống hàng ngày. **“Chân chánh hướng tự tâm”** cũng là một điềm lành tối thượng. Khi chúng ta thân cận bậc thiện trí, người có thể giải thích Giáo pháp cho ta, khi chúng ta lắng nghe Giáo pháp và suy ngẫm tường tận về Giáo pháp, chúng ta có thể chân chánh hướng tự tâm.

Phiền não không thể bị diệt trừ ngay lập tức, nhưng nếu có bớt vô minh về các thực tại, chúng ta có thể kinh nghiệm rằng đó là một điềm lành khi có thể được nghe Giáo pháp. Thông qua phát triển **satipatthāna**, ý niệm về ngã sẽ dần giảm bớt đi cho đến khi nó hoàn toàn bị diệt trừ. Và như vậy, chúng ta sẽ chứng nghiệm được những điềm lành tối thượng của Giáo pháp.

**Tài liệu tham khảo tại:**

[www.vn.dhammadhome.com](http://www.vn.dhammadhome.com)

[www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com)

[www.dhammastudygroup.org](http://www.dhammastudygroup.org)

# MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 VÀI NÉT KHÁI QUÁT VỀ ĐẠO PHẬT ....	9
CHƯƠNG 2 CHÁNH KIẾN TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY .....	26
CHƯƠNG 3 GIÁO LÝ.....	41
CHƯƠNG 4 CÁC VIỆC THIỀN .....	55
CHƯƠNG 5 PHÁT TRIỂN TÂM TRÍ (BHĀVANĀ) ....	65
CHƯƠNG 6 ĐỨC PHẬT .....	78
CHƯƠNG 7 ĐỨC PHÁP .....	86
CHƯƠNG 8 ĐỨC TẶNG.....	97
CHƯƠNG 9 CÁI CHẾT .....	110
CHƯƠNG 10 CUỘC SỐNG.....	122
CHƯƠNG 11 PHÁT TRIỂN SAMATHA .....	141
CHƯƠNG 12 VIPASSANĀ .....	159
CHƯƠNG 13 BÁT CHÁNH ĐẠO .....	176
CHƯƠNG 14 CÁC CHI CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO ....	189
CHƯƠNG 15 CHÁNH TINH TẤN .....	208
CHƯƠNG 16 CHÁNH NIỆM .....	223
CHƯƠNG 17 CHÁNH ĐỊNH .....	240
CHƯƠNG 18 ĐIỀM LÀNH TỐI THƯỢNG .....	255

## SÁCH ẨM TỔNG

Liên hệ góp ý tại: [vietnamdhammahome@gmail.com](mailto:vietnamdhammahome@gmail.com)

Xin trân trọng cảm ơn!