

PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Tác Giả: Thiên Sư Sīlānanda
Soạn Dịch: Tỳ Khưu Khánh Hỷ

**PHẬT PHÁP
CĂN BẢN**

PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Sư Khánh Hỷ
Soạn dịch

Dịch giả và Bát Nhã Thiên Viện
3401 Bélanger Est, Montréal Quebec, H1X - 1A5
CANADA

giữ bản quyền
Xuất bản lần thứ nhất
tại Hoa Kỳ Canada và Việt Nam

Phật lịch 2.562 - 2018

Hòa thượng Sīlānanda *giảng*
Sư Khánh Hỷ *soạn dịch*

PHẬT PHÁP CĂN BẢN

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

CHƯƠNG 1 GIỚI THIỆU

Hôm nay chúng tôi bắt đầu loạt bài giảng về Phật Pháp Căn Bản. Được gọi là Phật Pháp Căn Bản vì loạt bài này chỉ nói đến những phần căn bản của Phật Pháp; do đó chúng ta sẽ không đi sâu vào những lời dạy của Đức Phật. Đầu tiên, chúng ta sẽ học về Tam bảo, Tam quy v.v... Những đề tài chúng ta sẽ học là những bài có lẽ nhiều vị đã học qua rồi, nhưng chúng tôi hy vọng có một số đề tài các bạn cần hiểu một cách rõ ràng và kỹ càng hơn. Như vậy, có nhiều điều các bạn đã hiểu rồi và cũng có những điều mới mẻ lâu nay bạn không để ý đến. Có những điều bạn đã biết, nhưng xin các bạn cũng nên kiên nhẫn vì nghe những điều mình đã biết rồi sẽ giúp cho sự hiểu biết của các bạn được rõ ràng và chắc chắn hơn.

Những điều căn bản trong Phật giáo đầu tiên chúng ta cần biết là: Phật là ai, Phật tử là gì, Đức Phật đã dạy những gì. Chúng ta cũng cần biết ai đã giữ gìn và truyền bá Giáo Pháp từ thế hệ này sang thế hệ khác và truyền thừa cho đến ngày hôm nay.

Tóm lại, chúng ta cũng sẽ học để biết thế nào là Phật, Pháp, Tăng v.v...

PHẬT (BUDDHA)

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

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

Sau khi Giác Ngộ, Đức Phật dạy dỗ chúng sinh trong bốn mươi lăm năm; hằng ngày Ngài giảng dạy giáo pháp cho tất cả mọi người đến với Ngài. Vào năm tám mươi tuổi, Ngài viên tịch. Theo những tài liệu được lưu truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác trong các quốc gia Phật giáo thì Đức Phật viên tịch

vào ngày trăng tròn tháng tư Âm lịch năm 544 trước công nguyên. Nếu bạn muốn biết làm thế nào để tìm ra những năm Đức Phật đản sinh, thành đạo v.v... thì bạn có thể lấy năm 1956 dương lịch để tính. Năm 1956 toàn thế giới tổ chức lễ kỷ niệm 2500 năm từ ngày Đức Phật Niết Bàn. Năm nay là năm 2006 dương lịch, Phật lịch là 2550.

Như vậy, Đức Phật sinh vào năm 623 trước công nguyên. Hai mươi chín năm sau, tức là năm 594 trước công nguyên Ngài xuất gia tầm đạo. Sáu năm sau, tức là năm 588 trước công nguyên Ngài thành đạo, và năm 544 trước công nguyên Đức Phật Niết Bàn. Một điều cần nhớ ở đây là Phật lịch được tính từ ngày Đức Phật Niết Bàn chứ không tính vào ngày đản sinh.

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

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

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

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

Người Giác Ngộ là người đã loại trừ các phiền não trong tâm. Không ai có thể đi vào tâm người khác, lấy phiền não ra khỏi tâm giúp họ. Không ai có thể làm được điều này dù đó là Đức Phật đi nữa. Đó là lý do tại sao trong Phật giáo nói một cách xác quyết: “Không ai có thể cứu rỗi được chúng sinh” hay “Không thể cầu xin người nào dứt trừ phiền não cho mình”.

Những gì mà Đức Phật có thể làm là giúp chúng sinh tự cứu bằng cách chỉ dạy cho họ phương pháp loại trừ phiền não. Như vậy, Đức Phật chỉ là một vị thầy. Bởi vì Đức Phật chỉ là một vị thầy hướng dẫn cho ta, và không thể cứu rỗi ta, nên chúng ta phải thực hành những lời dạy của Ngài bằng nỗ lực của chính mình. Đức Phật là một vị thầy có đầy đủ phẩm

quyền và khả năng chỉ cho chúng ta con đường đúng đắn, con đường thánh thiện, con đường thật sự đưa đến giải thoát, hay con đường thật sự loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm, đưa đến thanh tịnh giải thoát.

Để trở thành một vị Phật thì vị Bồ Tát hay người có tâm nguyện trở thành Phật phải có sự nỗ lực vượt bậc. Ngay cả trong kiếp cuối cùng là kiếp trở thành Phật, Bồ Tát cũng phải nỗ lực cố gắng, một sự nỗ lực cố gắng phi thường. Trước kiếp sống này, Bồ Tát cũng đã nỗ lực cố gắng trong một thời gian dài vô tận là bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất. Trong thời gian này, Ngài cố gắng hoàn thành mười Ba La Mật. (Ba La Mật là những đặc tính hoàn hảo mà một vị muốn Giác Ngộ quả Phật cần phải thực hành. A tăng kỳ là một số đếm gồm số 1 và 140 số không đằng sau).

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

Tâm của chúng ta luôn luôn bị ô nhiễm bởi Tham Ái, dính mắc, sân hận, si mê, ngã mạn v.v... Tâm của

Đức Phật đã loại trừ tất cả những cấu uế phiền não này. Vì tâm Ngài hoàn toàn trong sạch nên những phiền não như tham, sân, si, mạn v.v... không thể nào khởi sinh nơi Ngài. Sự hoàn toàn trong sạch này là một khả năng siêu việt của Đức Phật.

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

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

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

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

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

Đức Phật không đi học mà tại sao Ngài cũng đạt được kết quả như vậy? Tuy không đi học, nhưng

Ngài đã bỏ ra hàng tỷ kiếp sống để thực hành mười Ba La Mật hay mười điều kiện cần thiết để trở thành một vị Phật. Do đó, chúng ta không ngạc nhiên vì sao Đức Phật có được đặc tính Chánh Biến Tri – hiểu biết mọi sự.

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

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

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

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

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

Đức Phật có được đặc tính Chánh Biến Tri không phải để tự phô trương bản thân mà để giúp chúng sinh thoát khổ.

Một vị Phật có rất nhiều đặc tính. Trong kinh ghi lại rằng: nếu một vị Phật bỏ ra hết thời gian của kiếp sống mình để nói đến đặc tính của một vị Phật khác thì cũng chưa đủ thì giờ để nói hết. Như vậy, không thể nói hết được tất cả những đặc tính hay phẩm chất của một vị Phật.

PHÁP (DHAMMA)

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

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

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

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

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

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

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

Không làm việc ác nào: Có nghĩa là không làm điều xấu. Có người đôi lúc làm việc xấu, có người

ít khi làm việc xấu, và cũng có người thường làm những việc xấu.

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

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

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

Bước đầu tiên là Giới (sīla), giới trong sạch là căn bản cho mọi tiến bộ tâm linh. Giới trong sạch nghĩa là trong sạch thân và khẩu. Thân chúng ta không làm điều sai lầm, khẩu không nói điều sai lầm. Có nghĩa là thân thiện sinh không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không uống rượu và

các chất say; khẩu không nói dối, không nói lời đâm thọc, không nói lời nói dữ, không nói lời vô ích.

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

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

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

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

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

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

TĂNG (SAṄGHA)

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

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

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

Những người Phật tử được khuyến khích phải Quy y Phật Pháp Tăng. Quy y Tăng ở đây, đặc biệt là hạng Tăng thứ hai. Hạng Tăng thứ hai này dù chưa Giác Ngộ Đạo Quả, nhưng đã giữ gìn những lời dạy của Đức Phật và truyền thừa xuống các thế hệ sau cho đến ngày nay. Vậy nên, chúng ta phải tri ân cộng đồng Tăng Chúng này vì các vị đã bảo tồn lời dạy của Đức Phật cho đến ngày nay. Nếu không

có Tăng loại hai này thì ngày nay chúng ta không thể ngồi đây hành thiền hay bàn luận học hỏi những lời dạy của Đức Phật. Như vậy, Tăng là những người gìn giữ lời dạy của Đức Phật và truyền thừa từ thế hệ này sang thế hệ khác.

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

Những lời dạy của Đức Phật hay Phật giáo được truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ khác trên 2500 năm. Trong khoảng thời gian 2500 dài truyền thừa nên Phật giáo phân chia ra nhiều bộ phái. Sự phân chia bộ phái này là một điều đáng buồn. Tôi

chỉ muốn có một bộ phái duy nhất là Phật giáo thôi, nhưng tôi không thể làm gì được. Hiện nay trên thế giới có hai bộ phái Phật giáo chính là Theravāda (Phật giáo Nguyên thủy) và Mahāyāna (Phật giáo Đại thừa).

Tôi là một nhà Sư thuộc Phật giáo Nguyên thủy, chúng tôi gọi nhau là những tín đồ Phật giáo Nguyên thủy. Chữ Theravāda nghĩa là những lời dạy của các Trưởng lão hay các Thượng tọa.

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

Hiện nay, Phật giáo có hai tông phái chính: Phật giáo Nguyên thủy được truyền bá ở Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Campuchia, Lào. Năm xứ này còn được gọi là những xứ Phật giáo Nguyên thủy. Phật giáo Nguyên thủy còn được tìm thấy ở Nepal và Việt Nam. Việt Nam là xứ duy nhất Phật giáo Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy đều phát triển. Chúng ta có thể tìm thấy Phật giáo Đại thừa ở Tây Tạng, Bhutan, Mông Cổ, Trung Hoa, Hàn Quốc, Nhật. Phật giáo Nguyên thủy còn được gọi là Phật giáo Nam truyền vì được truyền bá về phía nam. Từ trung Ấn Độ

truyền xuống nam Ấn Độ rồi xuống Sri Lanka. Từ Sri Lanka truyền qua hướng đông như Miến Điện, Thái Lan v.v... Phật giáo Đại thừa còn được gọi là Phật giáo Bắc truyền vì từ trung tâm Ấn Độ truyền sang các quốc gia miền bắc như Bhutan, Tây Tạng, Mông Cổ, Hàn Quốc, Nhật v.v... Như vậy hiện nay có hai tông phái là Theravāda và Mahāyāna.

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

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

Điều này không có nghĩa là chúng ta không biết ơn Đức Phật. Chúng ta luôn luôn hết lòng tri ân Đức Phật đã để lại gia tài Pháp bảo cho chúng ta, nhưng chúng ta luôn nghĩ đến những lợi ích mình gặt hái

được từ sự hiểu biết và thực hành những lời dạy của Đức Phật. Bởi thế, những lời dạy của Đức Phật đối với chúng ta quan trọng hơn đời sống của Ngài hay Tăng-già. Do đó, chúng ta sẽ dành nhiều thời gian hơn để nghiên cứu học hỏi những lời dạy quan trọng của Đức Phật. Và khóa học này chỉ giới thiệu những điểm quan trọng căn bản của Phật giáo thôi.

Chương 2

CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT

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

Đức Phật sinh vào ngày trăng tròn tháng tư Âm lịch năm 623 trước Công Nguyên (Theo Phật giáo Nam tông). Giờ sinh chính xác của Ngài không được ghi lại, nhưng chúng ta có thể nói rằng: Ngài sinh vào buổi sáng vì trong lịch sử ghi lại ngay chiều hôm đó, ẩn sĩ Kaladevila đã đến thăm Bồ Tát. Chỗ Bồ Tát đản sinh là công viên Lumbini trong khu rừng không xa thủ đô Kāpilāvattu. Phụ thân của Ngài là vua Tịnh Phạn (Suddhodana) và mẫu thân là hoàng hậu Mahā Māyā.

Ngay chiều hôm đó, một ẩn sĩ tên Kaladevila hay Asita đến hoàng cung thăm đứa trẻ mới sinh. Ẩn sĩ Asita thường đến thăm vua Tịnh Phạn, nhận thực

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

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

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

Một sự kiện quan trọng xảy ra trong cuộc đời Sĩ Đạt Ta là vào lễ hạ điền, một buổi lễ được tổ chức hàng năm để chính nhà vua cày nhất cày đầu tiên

nhằm khuyến khích nông nghiệp. Thời xưa, nhà vua và các vị quan lớn trong triều đều đến dự lễ hạ điền. Vào lễ này, nhà vua cũng đem hoàng tử đi dự lễ và giao cho những người cung nữ trông nom. Các cung nữ còn trẻ tuổi muốn xem lễ hội nên đã để hoàng tử nằm một mình dưới những cội cây táo rừng. Chắc chắn hoàng tử được để nằm trong một cái màn che để tránh các loại côn trùng, muỗi mòng v.v...

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

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

Kinh điển không ghi lại lễ hạ điền nào hoàng tử đã ngồi thiền và đắc sơ thiền, nhưng ta có thể căn cứ vào những dữ kiện khác để biết. Lúc bấy giờ Bồ

Tát còn là một đứa trẻ, không đủ lớn để cùng cha dự lễ hạ điền. Vì lễ hạ điền được tổ chức hàng năm nên ta có thể nói rằng: vào lễ hạ điền năm đó Bồ Tát chưa đầy một tuổi vì Ngài đang còn nằm trong nôi.

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

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

Lần dạo chơi sau cùng trong vườn thượng uyển,

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

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

Sau khi nghe tin con sinh ra, thái tử trở về cung điện. Vừa về đến hoàng cung, Ngài đã được các tùy tùng cung phụng các thú vui vật chất. Trong khi hưởng thụ các thú vui, thái tử ngủ. Khi thái tử Sĩ Đạt Ta thức dậy, Ngài thấy mọi người, đặc biệt là các nữ ca sĩ, các nữ vũ công xinh đẹp vừa biểu diễn cho Ngài xem, đang nằm ngủ đây đó, không còn giữ ý tứ, áo quần xốc xếch, nằm như những xác chết

la liệt khắp nơi. Thấy cảnh tượng trước mắt chẳng khác nào một nghĩa trang, ngay lúc đó Ngài quyết định ra đi. Trước khi rời cung điện, thái tử Sĩ Đạt Ta muốn nhìn vợ và con, Ngài bèn vào phòng ngủ của vợ. Nhìn thấy vợ mình đang ngủ, cánh tay che khuất trán đứa trẻ mới sinh. Ngài muốn bước vào phòng, có lẽ để ôm con vào lòng, nựng nịu và hôn con, nhưng Ngài nghĩ: “Nếu ta bỗng đứa bé lên thì Yasodhāra sẽ thức dậy, và lúc đó ta không thể đành lòng ra đi”. Nghĩ như thế nên Ngài không bước vào.

Trong đêm đó, cùng với người tùy tùng, Ngài rời cung điện. Đó là ngày rằm tháng bảy dương lịch tức ngày trăng tròn tháng sáu âm lịch. Ngài cùng người tùy tùng đến cổng thành thì cổng thành đã được mở sẵn. Kinh điển ghi lại rằng: cổng thành rất khó mở, phải cần rất nhiều người mới mở được cổng thành, nhưng chư thiên đã mở sẵn cổng cho Ngài nên Ngài có thể ra đi dễ dàng.

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

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

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

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

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

Lúc bấy giờ vị Bà la môn trẻ tuổi Kondañña, người đã tiên đoán hoàng tử Sĩ Đạt Ta chắc chắn sẽ thành

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

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

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

Ngài quyết định không theo phương pháp khổ hạnh nữa vì biết rằng: phương pháp khổ hạnh là phương pháp sai lầm.

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

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

Sau khi Bồ Tát quyết định dùng thực phẩm trở lại, năm người học trò rời bỏ Bồ Tát vì họ nghĩ rằng: Bồ Tát đã từ bỏ con đường đúng đắn, theo con đường xa hoa thụ hưởng. Họ không còn vui thích ở với Ngài nữa mà bỏ đi nơi khác. Bồ Tát lại tiếp tục một mình trên con đường đã vạch. Khi đã phục hồi sức khỏe, vào một ngày trăng tròn tháng năm, có thể là năm 589 trước Công Nguyên, trong khi Bồ Tát đang ngồi tĩnh tọa dưới cội cây, có một phụ nữ tên Sujātā

đem cháo đến dâng Ngài. Sau khi nhận cháo cùng với đồ đựng cháo, Bồ Tát xuống sông Nerañjarā tắm rồi thọ thực. Khi thọ thực xong, Bồ Tát thả bát xuống dòng sông và nguyện rằng: “Nếu ta trở thành một vị Phật thì cái bát này sẽ trôi ngược dòng sông”. Ngay khi đó, cái bát trôi ngược dòng sông.

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

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

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

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

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

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

tiếp của Ngài. Như vậy, Đức Phật khám phá ra luật Nghiệp Báo trước khi Ngài thành Phật.

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

Sau khi đạt được quả Phật, Ngài dành bảy tuần lễ ngụ dưới cội cây bồ đề và gần cội cây bồ đề hưởng hạnh phúc Niết Bàn. Đúng hai tháng sau khi Giác Ngộ, Ngài thuyết thời pháp đầu tiên tại Isipatana gần Bārāṇasi, nơi năm thầy Kiều Trần Như đang tu tập. Nửa đêm hôm đó, Đức Phật đã dạy bài pháp thứ hai cho Yakkhas, Hemavatta và Sattagiri. Năm ngày sau, kể từ ngày thuyết bài pháp đầu tiên, Đức Phật thuyết bài pháp thứ ba, bài pháp về “Bản Chất Vô Ngã của Các Pháp”.

Sau bài pháp thứ nhất, một trong năm học trò của Ngài, trở thành Sotāpanna (Tu Đà Hoàn).

Trong mỗi ngày kế tiếp sau đó, các học trò còn lại lần lượt đắc quả Sotāpanna. Đến ngày thứ năm,

sau khi năm học trò đã trở thành Tu Đà Hoàn, Đức Phật thuyết bài pháp về “Bản Chất Vô Ngã của Các Pháp”. Sau thời Pháp, cả năm thầy Kiều Trần Như đều trở thành A La Hán.

Sau khi an cư mùa mưa đầu tiên ở Isipatana, Đức Phật đến Rājagaha, nơi vua Bimbisāra đang trị vì, và vua Bimbisāra đã dâng cúng cho Ngài Trúc Lâm Tịnh Xá. Đức Phật chấp nhận, và an cư mùa hạ thứ hai tại đây.

Một năm sau khi Giác Ngộ, Đức Phật trở về Kāpilāvattu thăm viếng quê hương, cha mẹ, và thân quyến. Trong lần thăm viếng đầu tiên này, Đức Phật đã hướng dẫn phụ thân Ngài lần lượt đắc ba quả thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Cũng trong chuyến thăm viếng này, người em cùng cha khác mẹ của Ngài là Nanda và con Ngài là Rāhula cũng xuất gia.

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

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

Trong suốt bốn mươi lăm năm, Ngài làm việc ngày đêm, chỉ nghỉ ngơi không hơn bốn tiếng một ngày. Khi nghiên cứu thời khóa hằng ngày của Đức Phật, chúng ta chỉ biết thán phục lòng bi mẫn và nỗ lực của Ngài đối với chúng sinh. Đức Phật nỗ lực cứu độ chúng sinh càng nhiều càng tốt.

Cứu độ ở đây không có nghĩa là chính Ngài cứu độ người khác mà giúp chúng sinh tự cứu. Trong suốt bốn mươi lăm năm, không phải Đức Phật chỉ giúp đỡ, độ cho con người mà Ngài còn đem lại an vui hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, kể cả người thường lẫn các nhà sư.

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

Ngày trăng tròn trở thành một ngày rất quan trọng đối với tất cả Phật tử. Đức Phật sinh vào ngày

trăng tròn tháng tư, Giác Ngộ quả Phật vào ngày trăng tròn tháng tư, và Niết Bàn cũng vào ngày trăng tròn tháng tư âm lịch. Chúng ta gọi đây là ba ngày thiêng liêng trong cuộc đời Đức Phật.

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

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

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

cao thượng hơn tất cả các chúng sinh khác. Không phải chỉ cao thượng hơn loài người mà cao thượng hơn tất cả chúng sinh bao gồm cả người, trời và phạm thiên.

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

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

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

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

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

Chữ “tội lỗi” ở đây được dùng theo ý nghĩa của Phật giáo có nghĩa là những hành vi bất thiện: Đó là hành động bất thiện, lời nói bất thiện, tư tưởng bất thiện. Ba bất thiện trên được gọi là akusala. Ta tạm thời gọi akusala là tội lỗi.

Đức Phật có thể tha thứ “tội lỗi” của ta đã làm chăng? Giả sử bây giờ ta làm những hành vi bất thiện (akusala), và ta có thể đến gặp Đức Phật để xin Ngài tha thứ không? Chẳng hạn như ta đến gặp Đức Phật

và nói rằng: “Xin Ngài tha thứ tội lỗi cho con!” Đức Phật có thể tha thứ cho ta không? Không! Đức Phật không thể tha thứ tội lỗi cho một ai, đơn giản bởi vì không ai có đủ thẩm quyền, và năng lực để tha thứ tội lỗi cho người khác được. Tội lỗi chính nó là tội lỗi chứ không phải vì Đức Phật nói rằng: đó là tội lỗi nó mới thành tội lỗi. Vì nó là tội lỗi nên Đức Phật nói nó là tội lỗi chứ Ngài không sáng tạo ra tội lỗi.

Khi ta làm điều tội lỗi, đó là hành động của ta. Khi chúng ta làm hành động gì thì đó là hành động của chúng ta, không ai có thể xóa bỏ hành động đó cho chúng ta được vì hành động đó đã được thực hiện rồi. Bởi vậy, Đức Phật không thể tha thứ tội lỗi cho ai, và cũng không ai có thể tha thứ tội lỗi cho người khác được. Điều đó không có nghĩa là Đức Phật không muốn tha thứ tội lỗi, nhưng vì điều đó không thể thực hiện được. Đó là lý do tại sao ta nói Đức Phật không xóa tội cho ai được, và không có năng lực hay quyền uy nào có thể tha thứ tội lỗi cho người khác. Kẻ nào nói rằng mình có thể tha thứ tội lỗi cho người khác, kẻ đó nói lời không thực.

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

Đức Phật có tình thương vĩ đại, không bờ bến đối với tất cả chúng sinh, nhưng tình thương của Đức Phật là một tình thương hoàn toàn trong sáng, không bị ô nhiễm bởi tham, sân, si: Đó là tâm từ ái,

mong muốn cho tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Ngài cũng có tâm đại bi, mong muốn cho tất cả chúng sinh thoát khổ, không phân biệt.

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

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

Bởi vì Đức Phật có tâm hoàn toàn thanh tịnh, không bị tham, sân, si chi phối nên Ngài không bao giờ làm hại bất kỳ chúng sinh nào. Ngay cả những người có ác tâm muốn hại đến mạng sống của Ngài thì Ngài cũng không hề nóng giận mà luôn luôn có tâm bi mẫn với người đó. Ngài luôn luôn có tình thương đối với mọi người, mọi chúng sinh. Vì Đức Phật không làm hại ai nên trong lịch sử chúng ta chưa bao giờ thấy Đức Phật giết hại chúng sinh nào hoặc giết hại, trừng phạt người nào hay làm đau khổ chúng sinh nào khác. Do đó, chúng ta có thể sống một cách an toàn với Đức Phật, chúng ta không sợ

bị hại hay bị trừng phạt hoặc những gì tương tự như vậy từ Đức Phật. Đức Phật không đủ khả năng để làm hại chúng sinh.

Phải chăng chỉ có một vị Phật thôi?

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

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

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

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

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

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

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

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

Chương 3

TỨ DIỆU ĐẾ

(Bốn Chân Lý Cao Thượng)

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

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

Vậy Chân Lý (Sự Thật) không phải là ảo tưởng như trò ảo thuật trên sân khấu bởi vì những gì ta thấy trong trò ảo thuật là không thật. Chân Lý (Sự Thật) cũng không đánh lừa, hay làm ta lầm lẫn như

ảo tượng hay ảo ảnh trên sa mạc. Trong những ngày nắng nóng, ta thấy “ảo tượng” hay “ảo ảnh” từ đằng xa và lầm tưởng đó là nước, nhưng khi đến gần thì “ảo tượng” hay “ảo ảnh” biến mất. Vậy Chân Lý (Sự Thật) không giống như ảo tượng, gây ra sự lầm lẫn.

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

Sức nóng của lửa là có Thật, là Chân Lý. Vật gì tiếp xúc với lửa sẽ bị đốt cháy hay nóng lên. Sức nóng của lửa này là Sự Thật, là Chân Lý. Như các bạn đã biết, Sự thật hay Chân Lý thứ hai trong Tứ Diệu Đế là Ái Dục. Ái Dục là một tâm sở bất thiện; nhưng theo Phật giáo, Ái Dục cũng là Chân Lý. Như vậy, trong Phật giáo Chân Lý (Sự Thật) không nhất thiết phải đẹp hay tốt. Chân Lý (Sự Thật) có thể tốt hay xấu, thiện hay ác.

Người ta thường nói “chỉ có một Sự Thật”, “chỉ có một Chân Lý”, và mỗi vị giáo chủ diễn tả Sự Thật theo một cách riêng, khác nhau. Nhưng trong Phật giáo không phải chỉ có một sự thật mà có Bốn Sự Thật. Bốn Sự Thật này gọi là “Bốn Sự Thật Cao Quý” hay “Bốn Chân Lý Cao Thượng”.

Nghĩa thứ nhất của Chân Lý Cao Thượng:

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

Nghĩa thứ hai của Chân Lý Cao Thượng:

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

Nghĩa thứ ba của Chân Lý Cao Thượng:

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

Chân Lý Cao Thượng:

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

Chân Lý đầu tiên là Dukkha sacca.

Chân Lý thứ hai là Samudaya sacca.

Chân Lý thứ ba là Nirodha sacca.

Và Chân Lý thứ tư là Dukkha nirodho gāmini padipadā sacca

1. Chân Lý đầu tiên: Dukkha

Dukkha thường được dịch là khổ. Nhưng chữ khổ không thể diễn tả trọn vẹn nghĩa của từ Dukkha. Chú giải giải thích rằng: Trong chữ Dukkha do hai chữ ‘du’ và ‘kha’ ghép lại. Chữ ‘du’ có nhiều nghĩa và chữ ‘kha’ cũng có nhiều nghĩa. Trong sách Thanh Tịnh Đạo chữ ‘du’ có nghĩa là ti tiện hay hạ liệt, không giá trị. Và ‘kha’ có nghĩa là trống không. Cái gì ti tiện,

hạ liệt, cái gì trống không là ‘dukkha’. Tại sao gọi hạ liệt vì nó gây ra nhiều hiểm nguy và đau khổ. Nó trống rỗng có nghĩa là nó trống vắng một thực thể trường cửu, trống vắng sự tốt đẹp, trống vắng sự vững bền, trống vắng niềm vui và lạc thú. Bởi vậy nó được gọi là ‘dukkha’, có nghĩa là cái gì **vừa hạ liệt vừa trống rỗng**.

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

2. Chân Lý thứ hai: Samudaya

Samudaya hay dukkha samudaya: Samudaya do ba chữ ghép lại. ‘sam’, ‘u’, và ‘aya’. ‘Aya’ có nghĩa là nguyên nhân, ‘u’ là khởi sinh, ‘sam’ là cùng đến hay phối hợp với cái gì. Như vậy, samudaya có nghĩa là **tạo nhân và phối hợp với những điều kiện khác làm khởi sinh sự đau khổ**. Điều quan trọng ở đây là phối hợp với những điều kiện khác. Phần lớn chúng ta nghĩ nguyên nhân của đau khổ là gì? Tham Ái, phải không? Đúng vậy. Nhưng Tham

Ái không phải là nguyên nhân duy nhất của đau khổ. Có những nguyên nhân hay điều kiện khác nữa, nhưng Tham Ái là nguyên nhân quan trọng hay vượt trội nhất trong số những nguyên nhân đó; bởi vậy, ta nói Tham Ái là nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ. Tham Ái không khởi sinh một mình mà cùng khởi sinh với một tâm sở khác. Đó là Vô Minh, và cộng thêm những yếu tố khác nữa. Khi Tham Ái hợp với Vô Minh và những yếu tố khác thì gây ra dukkha. Nghĩa của chữ samudaya phải được hiểu như vậy. Nó phối hợp với những điều kiện khác tạo nhân hay khiến cho đau khổ khởi sinh.

3. Chân Lý thứ ba: Dukkha nirodha

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

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

4. Chân Lý thứ tư: Dukkha nirodho gāmini pātipadā sacca

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

làm đối tượng. Như vậy, không phải Đạo đã dẫn đến chỗ chấm dứt đau khổ mà đạo lấy sự chấm dứt đau khổ làm đối tượng.

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

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

Đức Phật không nhờ vào ai để khám phá ra Bốn

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

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

Thật vậy, Bốn Chân Lý Cao Thượng rất quan trọng bởi vì phải chứng đắc Bốn Chân Lý Cao Thượng mới Giác Ngộ. Đức Phật đã dạy: **“Vi không liễu ngộ, không xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng mà ta và các con lang thang lâu dài trong vòng luân hồi sinh tử”**. Như vậy, Đức Phật đã dạy rõ ràng rằng: Vì không liễu ngộ, không xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng, nên Ngài và các học trò của Ngài đã luân lưu trong vòng luân hồi trong nhiều

thời gian lâu dài. Bởi vì không thể nào đạt thành đạo quả mà không liễu ngộ, hay không trực tiếp, bằng trí tuệ, thấy rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng.

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

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

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

Chúng ta hãy xét từng điểm một.

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

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

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

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

Lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, thất

vọng, xuống tinh thần, khổ thân, khổ tâm v.v... là khổ. Ai cũng biết điều này, khỏi phải nói nhiều.

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

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

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

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

những đau khổ này.

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

Đôi lúc chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Chẳng hạn như, lúc còn là một thanh niên trẻ, bạn hưởng thụ một số lạc thú của thế gian. Phải chăng đó là niềm vui? Đó là hạnh phúc? Hay không phải là hạnh phúc? Đức Phật dạy hạnh phúc như vậy cũng là dukkha. Đức Phật dạy: Hầu hết chúng sinh đều là tập hợp của Ngũ Uẩn: **Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn.** Hầu như tất cả Ngũ Uẩn là đối tượng của sự nắm giữ, dính mắc. Trong câu cuối:

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

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

Bởi vì Đức Phật dạy **“Tất cả những gì Vô**

Thường là Dukkha”.

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

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

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

Hiểu dukkha theo nghĩa này không làm chúng

ta xuống tinh thần hay bị quan đầu. Nhiều người nói rằng: họ không thích Phật giáo vì Phật giáo nói đến dukkha quá nhiều. Nhưng giống như trường hợp vị thầy thuốc cho bệnh nhân biết rằng: người đó bị bệnh. Khi vị thầy thuốc khám thấy bệnh nhân bị bệnh, vị này sẽ nói: Bạn bị bệnh này, bệnh kia v.v... Chúng ta không thể trách vị thầy thuốc bị quan hay muốn làm cho bệnh nhân xuống tinh thần; bởi vì đó là một sự kiện thực tế. Chúng ta chẳng khác nào những người bị bệnh, Đức Phật là vị thầy thuốc. Sau khi tìm thấy bệnh của chúng ta, Đức Phật nói: “Các con bị bệnh dukkha”. Đó là Đức Phật nói ra một sự kiện thực tế, chứ không phải để làm cho chúng ta lo âu, phiền muộn, xuống tinh thần.

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

2. Tiếp theo, Đức Phật chỉ cho thấy nguồn gốc của dukkha. Đức Phật nói nguồn gốc của dukkha là Tham Ái. Tham Ái ở đây bao gồm cả Tham Ái, dính mắc, tham lam, tham dục, luyến ái, thèm khát

v.v... có nghĩa là tất cả mọi trạng thái tâm khởi sinh cùng với Tham Ái. Tóm lại, Đức Phật chỉ ra **Tham Ái là nguồn gốc của đau khổ, nguồn gốc của dukkha.**

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

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

Đức Phật cũng dạy:

“Tham Ái luôn luôn truy tầm những lạc thú mới chỗ này, chỗ kia”.

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

luôn luôn ham thích hưởng lạc thú “chỗ này chỗ kia”.

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

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

luyến ái người đó, ta càng đau khổ hơn. Như vậy, thủ phạm thật sự ở đây là “Tham Ái, dính mắc”; nói cách khác đau khổ sinh ra bởi vì “Tham Ái, dính mắc vào người đó” chứ không phải đau khổ sinh ra do “sự chết” hay “sự mất” người đó.

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

Nếu hiểu theo cách này, chúng ta có thể hiểu được rằng: Tham Ái, dính mắc là nguyên nhân của đau khổ. Sự giải thích của Đức Phật còn sâu xa hơn những gì chúng ta hiểu nhiều. Đức Phật dạy rằng: Tham Ái làm khởi sinh sự tái sinh mới. Bây giờ, tất cả chúng ta đều dính mắc vào đời sống của mình. Chúng ta không muốn chết. Chúng ta dính mắc vào đời sống của mình cho đến giây phút cuối cùng. Như vậy, sự dính mắc mạnh mẽ vào đời sống có sức mạnh, có tiềm năng tạo nên một đời sống khác. Chúng ta dù chết ở đây, nhưng Tham Ái chúng ta tạo

ra sẽ làm phát khởi một sự sinh khác trong tương lai. Như vậy tái sinh trong tương lai thực ra là kết quả của Tham Ái trong đời sống hiện tại.

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

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

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

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

*Bhavatanḥā (Hữu ái): Chữ “bhava” có nghĩa là có mặt (hiện hữu) hay trở thành. Nhưng chữ bhava ở đây theo Chú Giải không chỉ có nghĩa là hiện hữu hay trở thành, nhưng là **tà kiến**, hay **hiểu biết sai**

lầm. Hiểu biết sai lầm rằng: chúng sinh là thường còn, hay quan niệm rằng: có một cái ngã hay linh hồn thường còn. Như vậy bhava ở đây có nghĩa là “thường kiến”, cho rằng: sự vật là thường còn, sự vật là vĩnh hằng. Tham Ái đi liền với quan kiến sai lầm loại này là Bhavataṇhā. Như vậy, Bhavataṇhā không có nghĩa là Tham Ái vào hiện hữu hay trở thành. Bởi vì Tham Ái vào hiện hữu hay trở thành bao gồm trong loại Tham Ái thứ nhất, kāmataṇhā. Bhavataṇhā ở đây có nghĩa là tham ái phối hợp hay đi kèm với thường kiến. Bạn có thể có quan niệm rằng: sự vật là thường còn, sự vật là vĩnh hằng.

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

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

Nhiều người dịch viBhavataṇhā là Tham Ái vào “tự ngã hư vô” hay “linh hồn hư vô”. Dịch như vậy là một sai lầm tai hại. Có lần nợ tôi đưa một cuốn sách cho một thanh niên. Một tuần sau vị này gặp tôi và nói: “Phật giáo chấp nhận tự sát”. (Vị này nói vậy vì hiểu lầm Phật giáo chủ trương “linh hồn hư vô”).

Tham Ái đi liền với, hay phối hợp với đoạn kiến hư vô được nói đến trong bài kinh này **không phải là Tham Ái vào linh hồn hay tự ngã hư vô, nhưng Tham Ái đi liền hay phối hợp với quan kiến này.**

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

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

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

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

Trở lại câu chuyện về vị thầy thuốc. Một vị thầy thuốc thông minh trí tuệ không dừng ở chỗ tìm ra căn bệnh mà còn phải tìm ra nguyên nhân của căn bệnh hay nguyên nhân gây ra bệnh nữa. Cũng vậy, đầu tiên Đức Phật khám phá ra chúng sinh trên thế gian này có bệnh đau khổ. Nhưng Ngài không dừng lại ở đây. Ngài tìm ra nguyên nhân hay nguồn gốc của căn bệnh. Sau khi tìm ra nguyên nhân hay nguồn gốc của căn bệnh, vấn đề tiếp theo là bệnh này có

thể chữa lành được không? Cũng vậy, sau khi khám phá ra chúng sinh trên thế gian này có bệnh đau khổ, và nguyên nhân hay nguồn gốc của đau khổ này là tham ái; chúng ta cần biết thêm là đau khổ này có thể chấm dứt được không, bệnh đau khổ này có thể chữa trị được không?

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

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

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

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

“Đây là sự hoàn toàn dập tắt hay hoàn toàn chấm dứt Tham Ái”. Một điều lạ lùng là Đức Phật

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

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

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

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

dạy chấm dứt Tham Ái ở đây là “diệt tắt hoàn toàn hay chấm dứt hoàn toàn”.

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

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

Trong một bài Pháp, Đức Phật dạy: **“Tất cả Bốn Chân Lý Cao Thượng đều có thể tìm thấy trong tám thân dài một sải tay này”**. Có nghĩa là

sự chấm dứt đau khổ hay sự chấm dứt Tham Ái được thấy bởi chính chúng ta. Bởi vì Tham Ái là của chúng ta, là gia tài của chúng ta, và khi Tham Ái được hủy diệt hay bị loại trừ có nghĩa là chúng ta loại trừ Tham Ái trong chính chúng ta. Bởi thế, Đức Phật dạy: Bốn Chân Lý Cao Thượng được tìm thấy trong chính thân thể này.

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

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

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

Các bạn đã từng nghe nói đến hai loại Niết Bàn. **Niết Bàn được kinh nghiệm khi người đó còn**

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

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

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

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

Tôi nghĩ rằng: Niết Bàn khi còn sống hấp dẫn hơn Niết Bàn khi đã chết của Đức Phật hay vị A La Hán. Niết Bàn khi đã chết chúng ta không biết. Niết Bàn khi còn sống là tâm thoát khỏi phiền não, đây là một trạng thái tốt đẹp. Khi bạn thoát khỏi phiền não, bạn không còn dính mắc vào bất cứ thứ gì nữa, bạn không giận dữ mặc dầu bị kích thích, bạn không còn bị thăng trầm, chìm nổi trong cuộc sống này, thì bạn đang hưởng Niết Bàn trong hiện tại. Đây là trạng thái mà tất cả chúng ta cần phải cố gắng đạt được ngay trong kiếp sống này, không đợi chờ đến kiếp sống nào nữa. Niết Bàn này hấp dẫn hơn Niết Bàn xảy ra sau khi chết của vị A La Hán. Bởi vậy, chúng ta hãy hướng đến mục tiêu diệt tận phiền não để nỗ lực thực hành. Đây là chân lý thứ ba.

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

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

“Tôi phải uống thuốc gì đây?”

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

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

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

Trong bốn Chân Lý Cao Thượng thì Chân Lý thứ tư là Chân Lý quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta có thể không biết về dukkha, chúng ta có

thể không biết nguyên nhân của dukkha, chúng ta có thể không biết về sự chấm dứt dukkha, nhưng nếu chúng ta biết về Chân Lý thứ tư, biết về Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và thực hành thì chúng ta sẽ:

-Thấy được Khổ là Chân Lý thứ nhất.

- Loại trừ Ái Dục, nguyên nhân khổ, là Chân Lý thứ hai; và

- Chứng ngộ được Diệt, hay Niết Bàn là Chân Lý thứ ba.

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

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

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

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

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

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

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

Chân Lý thứ nhất như **vật nặng**.

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

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

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

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

Chân Lý thứ nhất như **bệnh hoạn**.

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

Chân Lý thứ ba như **trị hết bệnh**.

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

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

Một ví dụ khác nữa được đưa ra.

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

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

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

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

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

Tôi thích nhất ví dụ thứ hai:

Bệnh,

Nguyên nhân bệnh,

Hết bệnh,

Phương tiện trị bệnh, (đó là thuốc).

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

Chân Lý Cao Thượng thứ nhất là Chân Lý Cao Thượng về sự Khổ cần phải hiểu biết. Điều này có nghĩa là chúng ta phải thấy một cách rõ ràng Chân Lý Cao Thượng thứ nhất. Qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta có thể thấy Chân Lý Cao Thượng thứ nhất một cách rõ ràng. Qua việc hành Thiền Minh Sát chúng ta có thể thấy Vật Chất và Tâm sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Như vậy, bạn sẽ thấy bản chất dukkha của Vật Chất và Tâm khi bạn thấy chúng sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt một thời gian lâu.

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

Bạn có thể ngồi và suy nghĩ về dukkha. Bạn có thể suy tư về dukkha, và bạn nghĩ rằng: bạn hiểu dukkha. Nhưng sự hiểu biết đó không phải đến từ

kinh nghiệm thực hành của chính bạn. Đó chỉ là sự suy tư mà thôi. Nhưng khi bạn ngồi xuống hành thiền và tự mình thấy rõ Vật Chất khởi sinh rồi hoại diệt, sinh rồi diệt, và sau này bạn chỉ thấy có sự diệt mà thôi thì bạn sẽ thấy rõ ý nghĩa thực sự của dukkha.

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

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

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

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

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

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

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

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

Chân Lý Cao Thượng thứ tư, Chân Lý Cao Thượng về con đường đi đến nơi dứt khổ. Nói một cách chính xác thì đến nơi dứt khổ tức là đến giây phút Giác Ngộ. Giây phút Giác Ngộ là kết quả của Thiền Minh Sát. Để đạt đến giây phút Giác Ngộ, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta phát triển Bát Chánh Đạo, tám yếu tố của con đường đi đến Giác Ngộ. **Như vậy, trong thời gian hành Thiền Minh Sát, chúng ta phát triển con đường này, đây là Chân Lý Cao Thượng thứ tư.** Trên tiến trình phát triển đi đến Giác Ngộ thì tâm thiền sinh vẫn còn ở trong vòng thế

tục. Nhưng vào lúc Giác Ngộ, tám yếu tố này cùng khởi sinh và mỗi yếu tố làm tròn chức năng riêng của nó, và đạt đến mức cao nhất. Chúng đạt đến tầng mức cao nhất vào lúc Giác Ngộ. Chỉ vào lúc này chúng mới được gọi là “Chân Lý Cao Thượng thứ tư”. Nhưng muốn đạt đến tầng mức này thì sinh phải qua giai đoạn “mở đầu” hay “dự bị” đó là hành Thiền Minh Sát.

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

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

Chân Lý Cao Thượng thứ nhất, Khổ phải thấy.

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

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

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

Đây là bốn công việc mà thiền sinh phải làm tròn. Vào lúc Giác Ngộ, bốn công việc này hoàn thành

nhệm vụ cùng lúc, không có cái trước cái sau. Đó là **Bát Chánh Đạo**.

BÁT CHÁNH ĐẠO

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

1. Chánh Kiến

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

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

2. Chánh Tư Duy:

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

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

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

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

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

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

Chú Giải giải thích rằng: Chánh Tư Duy đã đặt tâm trên đối tượng Niết Bàn vào lúc Giác Ngộ, đưa tâm vào đề mục Niết Bàn hay đưa tâm đến chỗ lầy Niết Bàn làm đối tượng. Nếu bạn hiểu về Vi Diệu Pháp, bạn sẽ dễ hiểu những điều tôi hướng dẫn. Theo Vi Diệu Pháp, Chánh Tư Duy là tâm sở Tầm (vitakka: áp đặt hay hướng tâm vào đối tượng). Tâm sở Tầm, (vitakka) có đặc tính đưa tâm đến đối tượng. Do yếu tố Tầm mà tâm đi đến đối tượng hay tâm đưng vào đối tượng, hoặc tâm leo

lên đối tượng. Như vậy, Chánh Tư Duy (hay đúng hơn Chánh Hướng Tâm) là tâm sở đưa tâm đến đối tượng. Nếu tâm sở này không đưa tâm đến đối tượng, thì tâm sẽ không kinh nghiệm được đối tượng, và do đó tâm sẽ không thấy hay hiểu biết đối tượng. Như vậy, điều thiết yếu là Chánh Tư Duy đưa tâm đến đối tượng. Một khi tâm ở trên đối tượng thì sẽ có Chánh Kiến. Do đó, muốn cho Chánh Kiến khởi sinh thì điều thiết yếu là phải có Chánh Tư Duy (hay Chánh Hướng Tâm) đưa tâm đến đối tượng.

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

sao người ta nói: Chánh Tư Duy nằm trong nhóm Chánh Kiến.

3. Chánh Ngữ

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

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

4. Chánh Nghiệp

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

5. Chánh Mạng

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

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

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

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

6. Chánh Tinh Tấn.

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

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

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

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

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

Loại trừ những bất thiện pháp đã khởi sinh có nghĩa là bạn có thể làm những điều bất thiện hay có

tâm bất thiện trước đây, và nay bạn tinh tấn loại trừ những điều bất thiện hay tâm bất thiện đó. Khi đã và đang có những tâm bất thiện đó thì bây giờ bạn nên có thái độ như thế nào? Bạn có nên hối hận, ăn năn tiếc nuối không? Nếu bạn cảm thấy phiền muộn, hối hận là bạn đang tạo những Nghiệp bất thiện mới. Như vậy là bạn đã nhân lên gấp bội tâm bất thiện, bạn đã làm cho tâm bất thiện trở nên tệ hại hơn. Đức Phật dạy, hãy để chúng qua một bên. Bởi vì những gì bạn làm thì đã làm rồi. Bạn không thể làm lại hay sửa đổi gì được nữa. Sống với những tâm bất thiện này và buồn khổ ân hận về chúng chẳng giúp ích chi cho bạn cả. Vậy đừng nghĩ đến chúng nữa mà hãy cố gắng làm những điều tốt, điều thiện. Bằng cách này, bạn có thể chế ngự được những tâm bất thiện đã sinh khởi. Như vậy, đối với những tâm bất thiện đã sinh khởi, cách hay nhất là đừng nghĩ đến chúng nữa. Thay vào đó, bạn hãy làm các việc thiện lành và hạ quyết tâm: “Tôi sẽ không để những tâm bất thiện này khởi sinh nữa”. Không phải bạn chỉ quên chúng là đủ. “Quên” ở đây có nghĩa là hứa với mình hay thế nguyện không để chúng xảy ra trong tương lai nữa. Tôi nguyện không để những tâm bất thiện này khởi sinh trong tâm tôi nữa và tôi nguyện từ nay về sau làm việc lành. Đức Phật đã dạy: nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta sẽ chế ngự hay khử trừ những bất thiện tâm đã sinh khởi này, và không để chúng khởi sinh lại một lần nữa trong tương lai.

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

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

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

d. Tinh tấn phát triển thiện tâm đã có.

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

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

Bạn cũng phải có tinh tấn mạnh mẽ để khởi sinh những thiện tâm chưa sinh khởi, và để phát triển những thiện tâm đã sinh khởi.

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

7. Chánh Niệm

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

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

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

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

Đôi khi ta gọi Chánh Niệm là quán sát hay theo dõi. Có bốn căn bản hay bốn nền tảng của Chánh Niệm: Quán sát thân, quán sát thọ, quán sát tâm, quán sát pháp; hay niệm thân, niệm thọ, niệm tâm,

niệm pháp. Khi hành thiền bạn phải hành tất cả bốn sự quán sát đó. Nhưng không phải thực hành cùng lúc, chỉ chú tâm đến đối tượng đang xuất hiện trong hiện tại và nổi bật mà thôi.

8. Chánh Định

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

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

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

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

Một cách tổng quát, điều quan trọng cần biết về các tầng thiền là: **dục lạc và các tầng thiền đối kháng nhau**. Dục lạc là chướng ngại của các tầng thiền. Khi muốn đạt các tầng thiền thì bạn phải tránh xa dục lạc và tinh tấn hành Thiền Định. Dục lạc đối kháng với Định tâm. Dục lạc cũng là chướng ngại

của Thiền Minh Sát nữa. Bạn không nên trộn lẫn Thiền Minh Sát với đục lặc ngũ trần. Khi hành Thiền Minh Sát thì sự thực hành phải thật thanh tịnh nghĩa là không thể trộn lẫn Thiền Minh Sát với bất kỳ những gì dính líu đến đục lặc ngũ trần.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Giảng Giải Thêm về Bốn Tầng Thiền Định (Jhāna)

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

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

Chẳng hạn như thiền sinh hành Thiền Định lấy một cái đĩa bằng đất làm đề mục. Thiền sinh nhìn vào cái đĩa bằng đất rồi nhớ trong tâm. Có thể nói rằng: thiền sinh học thuộc lòng hình ảnh này và giữ

nó trong tâm. Nghĩa là tạo hình ảnh một đĩa đất trong tâm. Rồi thiền sinh chú tâm vào đó nhiều lần cho đến khi hình ảnh này trở thành rõ ràng. Thiền sinh chú tâm vào đó cho đến khi đạt được Jhāna. Vào lúc đạt được Jhāna thì hình ảnh đĩa bằng đất được lưu giữ liên tục trong tâm một thời gian. Như vậy, khi Jhāna khởi sinh sẽ lấy đĩa đất làm đối tượng.

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

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

Có bốn tầng thiền thế tục. Chữ Jhāna chỉ cho sự kết hợp của một số tâm sở hay yếu tố tâm. Trong

tầng thiên thứ nhất có năm yếu tố hay năm tâm sở: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc, và Định. Khi đề cập đến tầng thiên thứ nhất có nghĩa là chúng ta nói đến nhóm năm tâm sở này. Tầng thiên thứ hai chỉ có Hỷ, Lạc, và Định. Tầng thiên thứ ba chỉ còn Lạc, và Định. Tầng thiên thứ tư thì Lạc được thay thế bởi Xả nên trong tầng thiên thứ tư có Định và Xả.

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

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

Tại sao các tầng thiên thế tục có thể kết hợp với Đạo Tâm siêu thế?

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

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

Nếu một người chỉ thuần hành Thiền Minh Sát, không phối hợp với Thiền Định và Giác Ngộ thì Đạo Tâm của người này vào lúc Giác Ngộ cũng phải được đi kèm với năm chi thiền; bởi vậy Đạo Tâm này được gọi là “Đạo Tâm Nhất Thiền”, Đạo Tâm giống với tầng thiền thứ nhất.

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

a. “Chỉ thuần hành Thiền Minh Sát, không phối hợp với Thiền Định”.

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

Như vậy, khi nói “Đạo Tâm Nhất Thiền”, thực ra chúng ta muốn đề cập đến “Đạo Tâm” chứ không

phải là “Thiền Tâm”, nhưng Đạo Tâm giống như “Thiền Tâm” (có thiền chi giống nhau). Bởi vì giống như “Thiền Tâm” nên được gọi là “Thiền Siêu Thế”. Thật vậy, “Thiền Siêu Thế” lấy Niết Bàn làm đối tượng chứ không lấy hình ảnh trong tâm hay các đối tượng khác của Thiền Định làm đối tượng.

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

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

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

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

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

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

Bốn loại tinh tấn này khởi sinh ở tầng mức sơ khởi cũng như ở tầng mức đạt Đạo. Trong tầng mức sơ khởi, bốn loại tinh tấn này mỗi lần chỉ xuất hiện

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

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

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

- Jhāna có hoàn toàn diệt trừ phiền não không?

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

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

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

Đó là hai vấn đề quan trọng cần sáng tỏ:

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

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

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

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

Một người học trò nhỏ tuổi của thầy, đã đắc A La Hán, đọc được tâm thầy và thấy thầy mình vẫn còn là người thế tục. Người học trò muốn giúp đỡ thầy tỉnh thức nên đến gặp thầy. Thấy người học trò nhỏ đến, thầy hỏi: «Con đến đây làm gì? Người học trò trả lời: «Con muốn hỏi thầy vài câu hỏi». Rồi người học trò hỏi vài câu hỏi. Vị thầy trả lời ngay tức khắc, không một phút giây do dự. Người học trò nhỏ nói: «Thầy thật tuyệt diệu, thật siêu việt, thầy trả lời ngay câu hỏi của con không cần phải suy nghĩ chút nào

cả. Thưa thầy, thầy đạt được khả năng này bao lâu rồi? (Người học trò hỏi như vậy vì biết rõ lâu nay thầy mình tuởng lầm là đã đắc A La Hán). Vị thầy trả lời: “Ô, khoảng sáu mươi năm rồi”. Trong vòng sáu mươi năm này, thầy không hề thấy phiền não khởi sinh trong tâm mình; đó là lý do tại sao thầy tuởng mình đã là một vị A La Hán. Thầy có thể đẩy phiền não đi trong vòng sáu mươi năm. Thế nhưng, những phiền não này chưa được tận diệt bằng Đạo Tâm nên chúng còn có thể trở lại.

Tiếp đó, người học trò nhỏ yêu cầu:

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

Vị thầy thấy thương người học nhỏ nên trả lời:

“Ô, việc này đối với thầy thật dễ dàng!”

Người học trò lại yêu cầu:

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

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

“Thưa thầy, A La Hán mà còn sợ sao?”

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

“Con hãy làm người hướng dẫn cho thầy”.

Người học trò nhỏ nói:

“Con đến gặp thầy nhằm mục đích đó”.

Thế rồi người học trò nhỏ hướng dẫn thầy hành Thiền Minh Sát. Thầy hành thiền, và giác ngộ đạo quả A La Hán.

Như vậy trong sáu mươi năm, Jhāna có thể đẩy phiền não đi. Trong vòng sáu mươi năm, phiền não không khởi sinh trong tâm vị thầy này, nhưng khi có điều kiện phiền não lại khởi sinh. Khi vị thầy thấy con voi do chính thân thông của mình tạo ra, tấn công thầy, thầy cảm thấy sợ, lúc bấy giờ phiền não tiềm ẩn có cơ hội phát khởi.

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

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

Chương 4

NGHIỆP

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

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

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

Chàng thanh niên Bà La Môn Subha hỏi Đức Phật:

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

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

“Này người thanh niên. Chúng sinh có Nghiệp là tài sản của mình. Chúng sinh là kẻ thừa tự của

Nghiệp của mình. Chúng sinh có nguồn gốc từ Nghiệp của mình. Chúng sinh sinh ra từ Nghiệp của mình hay chúng sinh là thân bằng quyến thuộc của Nghiệp mà mình đã tạo. Chúng sinh có Nghiệp là nơi nương nhờ. Do Nghiệp mà có sự khác nhau giữa các chúng sinh hay Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa chúng sinh, Nghiệp đã tạo ra sự khác nhau giữa người và người”.

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

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

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

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

cách ngắn gọn. Khi Subha thỉnh cầu Đức Phật giảng giải chi tiết, Đức Phật mới giảng giải chi tiết cho ông ta.

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

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

“Bởi vì Thượng đế, Chúa Trời đã tạo ra như vậy”.

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

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

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

1. Tại sao có người chết yểu, có người sống lâu?

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

hơn, làm cho tuổi thọ của chúng sinh ngắn lại. Thay vì chúng sinh được sống lâu hơn, họ làm cho chúng sinh chết sớm. Do có ý muốn làm cho tuổi thọ của chúng sinh ngắn đi nên họ nhận hậu quả là đời sống của họ cũng bị ngắn đi hay bị chết yểu.

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

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

Có những người hay bị bệnh hoạn, hết bệnh này lại đến bệnh kia, hoặc sức khỏe họ luôn luôn yếu kém. Những người này, theo lời dạy của Đức Phật, là những người đã làm những chúng sinh khác bị thương. Họ không giết hại người hay chúng sinh khác, nhưng họ hành hạ đánh đập làm cho người khác, chúng sinh khác đau đớn, khổ sở, làm cho cơ

thể chúng sinh khác bị tổn thương. Do hành động độc ác, hành hạ, đánh đập, làm hại cơ thể chúng sinh, làm cho chúng sinh bị thương nên họ bị tái sinh vào bốn ác đạo. Khi họ tái sinh làm người, họ luôn luôn bị đau ốm, bị tật nguyền, sức khỏe yếu kém.

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

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

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

Như vậy, nóng giận là nguyên nhân làm cho người xấu xí. Chúng ta có thể dễ dàng để hiểu điều

này. Ngay cả khi chúng ta đang sống trong đời sống hiện tại này, khi giận dữ thì mặt mày chúng ta cũng thật xấu xí; khi giận dữ mặt mày hung dữ, dễ sợ. Nếu chúng ta muốn biết khi giận dữ mặt mày chúng ta xấu xí như thế nào thì mỗi lần giận dữ hãy nhìn vào gương soi, lúc đó, chúng ta sẽ thấy chúng ta xấu xí?

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

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

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

Nguyên nhân tại sao?

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

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

Những người nghèo khổ trong kiếp sống này là những người kiếp trước không biết bố thí, giúp đỡ thực phẩm, áo quần, vật dụng khác cho Sa Môn, Bà La Môn, và những người khác. Họ là những người không thực hành hạnh bố thí. Những người

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

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

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

Nguyên nhân được sinh vào gia đình quyền quý, giai cấp cao sang thì do những nguyên nhân ngược lại. Những người này kiếp trước không kiêu hãnh,

tự cao, tự đại. Họ thường tôn kính lễ bái những bậc đáng tôn kính lễ bái. Họ đứng dậy, tôn trọng những người đáng được đứng dậy, tôn trọng. Họ biết nhường chỗ ngồi cho những người đáng được nhường chỗ ngồi. Họ nhường lối đi cho những bậc đáng được nhường lối đi. Họ tôn kính, lễ độ đối với những bậc đáng được tôn kính, lễ độ.

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

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

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

Những người không chịu gần bậc thiện trí thức để học hỏi. Không chịu đặt câu hỏi để biết thế nào là thiện, thế nào là ác, những gì cần phải làm, những gì không nên làm v.v... Những người không chịu tìm tòi học hỏi, đặt câu hỏi thì sẽ tái sinh thành người chậm lụt, thiếu trí tuệ hoặc dễ trở thành ngu đần. Những người nào luôn luôn tìm tòi, học hỏi, biết hỏi han thế nào là hành động thiện, thế nào là hành động ác, điều gì thích nghi và điều gì không thích nghi, việc gì

nên làm và việc gì không nên làm. Những người đó tái sinh làm người thông minh sáng suốt, bậc trí tuệ. Như vậy, đặt câu hỏi, tìm hiểu giáo pháp là nguyên nhân của sự thông minh trí tuệ; không đặt câu hỏi là nguyên nhân của sự kém trí tuệ.

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

- Giết hại chúng sinh đưa đến chết yểu hay có đời sống ngắn ngủi. Thực hành giới không sát sinh sẽ đưa đến sự trường thọ. Như vậy, có hai sự lựa chọn:

- Nếu bạn muốn sống lâu thì đừng giết hại chúng sinh khác. Nếu bạn không cần sống lâu; cho rằng: sống lâu hay chết sớm cũng không thành vấn đề thì đừng giữ giới này.

- Nếu bạn muốn được khỏe mạnh trong tương lai thì đừng đánh đập hay làm tổn thương đến thân thể người khác.

- Nếu bạn muốn đẹp đẽ thì đừng sân hận.

- Nếu bạn muốn có uy quyền, ảnh hưởng đến người khác, và được người khác tôn trọng thì đừng ganh tỵ hay đố kỵ.

- Nếu bạn muốn giàu có thì hãy bố thí.

- Nếu bạn muốn sinh trưởng trong gia đình quyền quý, cao sang thì phải biết khiêm nhường, không tự cao, tự đại.

- Nếu bạn muốn thông minh, trí tuệ thì hãy đặt câu hỏi.

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

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

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

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

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

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

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

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

NGHIỆP CHỨA Ở ĐÂU?

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

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

Ngài Nāgasena trả lời:

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

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

Ngài Nāgasena đã đưa ra một ví dụ về cây xoài: “Chúng ta không thể nào nói rằng: trái xoài đã chứa

ở đâu trong cây xoài: ở trong rễ, trong thân, hay trong cành, nhưng khi đến mùa, khi có đủ độ ẩm, khi có thời tiết thích hợp, khi có điều kiện thuận lợi... thì quả sẽ hình thành và cây sẽ trở quả. Cũng vậy, mặc dầu không thể nói Nghiệp cất chứa ở đâu, nhưng khi có đủ điều kiện thuận tiện thì chúng ta sẽ nhận được quả của Nghiệp.

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

NHỮNG GÌ KHÔNG PHẢI LÀ NGHIỆP?

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

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

“Đây là quả của Nghiệp”

Hay là chúng ta chỉ đơn giản nói:

“Đây là Nghiệp của ta”.

Nhưng nếu gọi hay định nghĩa Nghiệp là số phận hay là tiền định đã được đặt định lên kẻ khác

thì Nghiệp ta nói đây không phải là số phận hay tiền định đó.

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

- Quả của Nghiệp là hậu quả đương nhiên của Nghiệp.

- Quả của Nghiệp tốt hay xấu không phải do Thánh Thần, Thượng đế, Phạm Thiên tạo ra.

- Quả của Nghiệp, không phải là sự ban thưởng hay sự trừng phạt của Thần Linh, Thượng đế v.v...

- Quả tốt chúng ta gặt được không phải là phần thưởng của Thánh Thần, Thượng đế.

- Quả xấu chúng ta gặt được không phải là hình phạt của Thánh Thần, Thượng đế.

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

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

Có người nghĩ rằng: chấp nhận Nghiệp chẳng khác nào “chủ bại” hay Nghiệp là chủ thuyết “chủ bại”. Người theo chủ nghĩa “chủ bại” chấp nhận tất cả những gì đến với họ, và không thể làm gì để cải thiện chính mình. Đây là một quan niệm sai lầm. Nghiệp không phải như thế.

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

CÓ THỂ BIẾN CẢI QUẢ CỦA NGHIỆP KHÔNG?

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

Ngay chính Đức Phật cũng không can thiệp vào sự tác động của Nghiệp. Chẳng hạn như khi hoàng tử Vidūdabha quyết ý giết hại thân quyến của Đức

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

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

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

có thể đình hoãn được sự trở quả của Nghiệp trong một thời gian.

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

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

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

bị tiêu diệt ở tầng thánh thứ tư, có nghĩa là sau khi vị này đạt tầng thánh thứ tư thì không còn tạo tác các Nghiệp nào nữa, và bởi vì không có Nghiệp nên sẽ không có quả của Nghiệp trong tương lai.

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

Các bạn đã biết câu chuyện của Ngài Angulimāla. Angulimāla đã giết cả ngàn người. Đức Phật đến gặp ông ta và dạy đạo cho ông, sau đó ông trở thành một nhà sư và đấng quả A La Hán. Là một vị A La Hán, nhưng trước khi chết Ngài Angulimāla còn phải chịu đau khổ vì hậu quả của những nghiệp bất thiện Ngài đã làm. Trước khi trở thành một nhà sư,

Ngài đã tạo nhiều Nghiệp bất thiện. Nếu không trở thành một vị A La Hán, những nghiệp bất thiện này Ngài sẽ trả rất nhiều kiếp. Nhưng sau khi đã đắc quả A La Hán, Ngài Aṅgulīmāla không còn tái sinh nữa nên những Nghiệp ác mà Ngài đã làm không thể cho quả. Như vậy, đối với Ngài Aṅgulīmāla, Nghiệp bất thiện đã trở thành vô hiệu.

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

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

Chúng ta không muốn nhận chịu quả của những nghiệp dữ, nếu vậy thì chúng ta đừng làm những nghiệp dữ nữa. Nếu chúng ta đã làm nghiệp dữ rồi thì sao? Đối với những nghiệp dữ đã làm bây giờ

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

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

trong tương lai. Bằng cách này, chúng ta đã để lại đằng sau tất cả những nghiệp bất thiện.

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

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

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

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

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

Đối với những Cảm Thọ đi kèm với tâm quả thì câu này đúng, phải không? Đúng vậy. Bởi vì, giả sử tôi đau ở đây; và tôi kinh nghiệm về sự đau là kết quả của Nghiệp quá khứ. Đó là tâm quả; điều này đúng. Nhưng ngay trong khi chúng ta làm các hành vi thiện hay bất thiện trong hiện tại thì chúng ta có

«tâm thiện» và «tâm bất thiện». Trong tâm thiện và bất thiện đó có sẵn lạc thọ, khổ thọ và vô ký thọ. Những thọ này đâu phải là kết quả của Nghiệp quá khứ, những thọ này là những gì ta tạo trong hiện tại. Tâm khởi sinh trong các vị Phật và các vị A La Hán cũng vậy. Các Ngài cũng có lạc thọ, khổ thọ (về thân) hay vô ký thọ. Những Cảm Thọ của các Ngài hay những kinh nghiệm về những Cảm Thọ của các Ngài không phải là kết quả của Nghiệp. Như vậy, nếu bạn nói rằng: những Cảm Thọ: lạc khổ hay vô ký mà một người đã nhận chịu là quả của Nghiệp trong quá khứ thì đó là quan niệm sai lầm.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Có một đoạn văn rất quan trọng, nhưng cũng rất khó hiểu là: “*Ta không hề dạy rằng: Nghiệp đã làm có*

thể bị tiêu diệt mà không phải trả các quả trong đời sống này, trong đời sống kế tiếp hay trong đời sống kế tiếp nữa”. Tôi nghĩ rằng: câu này cũng không khó hiểu lắm, chúng ta có thể hiểu như vậy: “Nghiệp sẽ không bị tiêu diệt nếu chưa trả quả”, có nghĩa là “khi Nghiệp chưa trả quả thì Nghiệp chưa diệt” và “sau khi đã trả quả thì Nghiệp diệt mất”, đại khái như vậy. Điều này không khó hiểu.

Nhưng câu kế tiếp rất khó hiểu: “Ta không dạy rằng: Có thể làm cho Nghiệp đã tạo chấm dứt mà không cần phải trả”. Câu này có nghĩa là: “Ta không dạy rằng: có thể chấm dứt đau khổ mà không cần phải trả quả của các Nghiệp đã tạo”. Có nghĩa là trước khi chấm dứt sự đau khổ bạn phải nhận chịu những hậu quả của nó.

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

Thế thì câu này có nghĩa như thế nào? Tôi cũng không biết nữa! Tôi muốn các bạn suy nghĩ về điều đó. Nhưng đừng suy nghĩ trong khóa thiền này. Sau khóa thiền này, về nhà các bạn hãy suy

nghĩ nhiều lần, và tôi sẽ cho biết ý kiến của tôi trong khóa thiền tới.

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

NGHIỆP

(Tiếp theo)

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

Những điều Đức Phật dạy là: *“Ta không dạy rằng: có thể chấm dứt Nghiệp đã tạo, đã tích lũy, mà không phải nhận chịu hậu quả của chúng”*. Điều này có nghĩa là *“Nghiệp sẽ không bị tiêu diệt khi chưa*

được trả quả trong đời sống này, trong đời sống kế tiếp, hay trong các đời sống kế tiếp nữa”. Đức Phật tiếp tục: “Ta không dạy rằng: Sự đau khổ có thể chấm dứt mà không cần phải nhận chịu hậu quả của các Nghiệp đã tạo”. Câu này có nghĩa là: “Không thể chấm dứt sự đau khổ khi chưa nhận chịu hậu quả của Nghiệp đã tạo” hay: “Phải nhận chịu hết hậu quả của Nghiệp đã tạo, đau khổ mới chấm dứt”.

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

Nếu Nghiệp phải trả quả trong kiếp sống này mà không trả quả được bởi vì thiếu điều kiện thuận lợi thì Nghiệp này vô hiệu. Những Nghiệp phải trả quả trong kiếp này, nhưng nếu Nghiệp đó không trả quả vì lý do nào đó thì chúng trở thành vô hiệu và chúng sẽ không trả quả trong kiếp tới hay trong những kiếp sau nữa. Cũng vậy, những Nghiệp phải

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

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

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

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

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

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

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

Hãy lấy trường hợp Trưởng lão Āṅgulīmāla. Như các bạn đã biết, Trưởng lão Āṅgulīmāla trước đây là một tên cướp đã giết cả ngàn người. Khi được gặp Đức Phật, được nghe những lời giáo hóa của Ngài, Trưởng lão Āṅgulīmāla vứt bỏ vũ khí trở thành học trò của Đức Phật. Sau khi trở thành một nhà sư, Trưởng lão Āṅgulīmāla tinh tấn hành thiền và trở thành một vị A La Hán.

Trong thời gian làm tên cướp, Trưởng lão Āṅgulīmāla giết cả ngàn người, và đã tạo nhiều Nghiệp ác. Những Nghiệp này sẽ trả quả trong kiếp sống này, sẽ trả quả trong kiếp tới, và sẽ trả quả trong các kiếp sống sau nữa. Những Nghiệp phải trả quả trong kiếp tới và phải trả quả trong các kiếp sống sau nữa sẽ vô hiệu bởi vì Ngài không còn tái sinh nữa, nhưng Ngài phải nhận chịu hậu quả của Nghiệp trả trong kiếp sống hiện tại. Bởi thế trong những ngày làm nhà sư Ngài đã nhận chịu nhiều quả đau khổ như bị đánh đập, ném đá, và đói khát vì không ai dâng cúng cho Ngài... Sau khi Trưởng lão trở thành một nhà sư rồi, nhưng mọi người vẫn còn sợ Ngài. Mỗi khi thấy Trưởng lão, họ sợ hãi bỏ chạy, vào nhà đóng chặt cửa lại, bởi vậy Ngài rất khó có được đầy đủ thức ăn. Đôi lúc người ta ném đá Ngài, đá trúng đầu Ngài làm bể đầu chảy máu. Ngài đau khổ bởi vì phải nhận chịu quả của các Nghiệp xấu mà Ngài đã tạo, và các Nghiệp này đã cho quả trong kiếp hiện tại. Nhưng với các quả sẽ trả trong kiếp kế

tiếp và trong các kiếp sau nữa sẽ trở thành vô hiệu bởi vì Ngài đã ra khỏi vòng luân hồi và khi chết Ngài chết với tư cách là một vị A La Hán. Như vậy, trong trường hợp của Trưởng lão Aṅgulimāla thì Trưởng lão đã thành tựu trong việc làm chấm dứt đau khổ mà không cần phải nhận chịu tất cả các hậu quả của Nghiệp đã tạo. Ngài chỉ nhận chịu các quả của Nghiệp trả trong kiếp hiện tại mà thôi.

MỘT SỐ CÂU HỎI LIÊN QUAN ĐẾN NGHIỆP

Cây cỏ, cát đá có nghiệp không?

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

Đối với súc vật thì chúng có Nghiệp không? Tất cả súc vật đều có Ngũ Uẩn như con người; bởi thế, chúng là sinh vật hay chúng sinh, bởi vì là chúng sinh nên chúng có Nghiệp. Chúng sinh tạo Nghiệp và tích tụ Nghiệp. Loài vật sinh ra làm con vật cũng

là kết quả của Nghiệp ác đã tạo trong quá khứ. Như vậy, loài vật cũng có Nghiệp và cũng có làm hay tạo ra Nghiệp, nhưng cây cỏ, đất đá và những vật vô tri khác không có Nghiệp.

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

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

Cũng như hạt và cây, hạt mọc thành cây rồi cây lại có hạt, rồi do hạt này lại có cây mới, cây mới lại sinh ra hạt, hạt mới này lại sinh ra cây... cũng giống như trường hợp chúng ta nói “gà đẻ ra trứng, trứng nở ra gà”, khó nói cái gì đầu tiên. Chúng tiếp tục diễn biến không có cái gì đầu tiên. Không thể nào cho ta thấy cái gì khởi đầu. Nếu chúng ta có thể trở

về quá khứ để tìm “nguyên nhân” của nó, thì dầu có trở về bao xa đi nữa, cũng không bao giờ thấy được cái khởi đầu. Như vậy, không có cái khởi đầu của Nghiệp và quả của nó mặc dầu có cái vòng luân lưu của Nghiệp và quả trong vòng luân hồi tái sinh. Không thể nào chỉ ra được trong tương lai vòng tái sinh. Nhưng trong tương lai chúng chắc chắn sẽ khởi sinh, bởi vì hễ có Nghiệp hiện tại thì sẽ có quả trong tương lai.

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

Phật giáo không chấp nhận triết thuyết đó, trong Phật giáo được dạy rằng: Nghiệp là một chuyện, và quả là một chuyện khác. Thanh Tịnh Đạo nói: “Không có Nghiệp trong quả, và quả không có mặt trong Nghiệp”. Như vậy, không có Nghiệp ‘trong’ quả và không có quả ‘trong’ Nghiệp.

Nghiệp và quả là hai thứ khác nhau, mặc dầu trong cái này không có cái kia, mặc dầu chúng khác nhau, nhưng không thể nào có quả mà không có

Nghiệp, và chẳng bao giờ có trường hợp có quả mà không có Nghiệp. Như vậy, quả và nghiệp có sự liên hệ nhân và quả. Nhưng quả là một chuyện và nhân là một chuyện khác, chúng không đồng hóa với nhau.

Muốn tạo nên lửa, người ta có thể dùng một kính phóng đại để dưới ánh nắng mặt trời; rồi dưới kính phóng đại để một mảnh giấy hay một miếng bông. Ánh nắng mặt trời xuyên qua kính, hội tụ tại một điểm, tạo ra sức nóng làm cháy tờ giấy hay miếng bông và tạo ra lửa. Lửa không nằm sẵn trong ánh nắng mặt trời. Lửa không nằm sẵn trong giấy hay bông gòn. Lửa cũng không nằm ngoài ánh nắng mặt trời, giấy hay bông gòn. Nhưng khi phối hợp ba nhóm yếu tố này lại theo điều kiện nào đó thì lửa phát sinh. Chúng đã phối hợp theo điều kiện. Như vậy, lửa không hiện hữu trong ánh nắng mặt trời, không hiện hữu trong giấy, không hiện hữu trong miếng bông. Nếu lửa hiện hữu trong những tia sáng của mặt trời, trong giấy hay trong bông thì chúng đã cháy rồi, và luôn luôn lúc nào chúng cũng sẽ cháy. Lửa không ở trong chúng; bởi vậy, khi đặt chúng riêng rẽ thì chúng không thể cháy được; nhưng khi đặt chúng với nhau, trong một số điều kiện nào đó, thì lửa sẽ phát sinh. Vậy do đâu mà lửa hiện hữu? Lửa hiện hữu bên trong hay bên ngoài chúng? Chúng ta không thể nói lửa hiện hữu nơi đâu ngoài những vật đó. Lửa chỉ khởi sinh khi có sự phối hợp của

nhiều thành phần qua phương tiện “điều kiện” hay “tạo duyên”. Điều kiện hay duyên ở đây là mặt trời, giấy, và bông gòn. Khi đặt các thứ ấy với nhau trong một điều kiện nào đó thì sẽ có lửa, nhưng lửa không hiện hữu trong tia nắng mặt trời, trong kiếng, trong giấy, hay trong bông, nhưng nếu không có những thứ này thì không thể tạo nên lửa.

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

Không chỗ nào trong vòng luân hồi tái sinh có thể tìm thấy Chúa Trời, Thượng đế hay đấng sáng tạo. **“Thật vậy, vòng luân hồi tái sinh không phải do Đấng Sáng Tạo, Chúa Trời hay Thượng đế**

tạo ra sự vật. Chúng là kết quả tự nhiên của luật Nghiệp Báo”. Chỉ có hiện tượng của Nghiệp và Quả của Nghiệp trôi chảy mà thôi. Chúng tiếp tục trôi chảy. Sự trôi chảy của hiện tượng Vật Chất và Tâm này được gọi là vòng tái sinh. Chẳng có Chúa Trời, Đấng sáng tạo, hay Thượng đế hiện diện, chỉ có hiện tượng tâm vật lý tùy thuộc vào các điều kiện tiếp tục trôi chảy thôi.

LỢI ÍCH CỦA SỰ HIỂU BIẾT LUẬT NGHIỆP BÁO

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

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

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

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

Chúng ta luôn luôn hy vọng mình sẽ khá hơn, tốt hơn trong tương lai. Chúng ta không thoả mãn với

những gì mà chúng ta đang có trong hiện tại. Chúng ta có thể luôn luôn cải thiện điều kiện và hoàn cảnh chúng ta bằng cách tạo những Nghiệp Lành. Như vậy hiểu biết luật Nghiệp Báo mang lại cho ta niềm hy vọng. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ mất niềm hy vọng.

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

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

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

Sống trong cuộc đời này, nhiều lúc chúng ta phải chịu cảnh thăng trầm theo cuộc sống. Chúng

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

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

Chúng ta phải nhận hậu quả của các Nghiệp mà chúng ta đã tạo, bởi thế chúng ta có thể tạo tương lai cho chính mình bằng cách tạo nên những Nghiệp thiện trong hiện tại. Chúng ta có đủ năng lực để tạo tương lai cho chính chúng ta nếu chúng ta có sự hiểu biết về luật Nghiệp Báo. Không những biết đến năng lực tiềm tàng của mình, chúng ta còn biết rằng: chính năng lực này sẽ tạo dựng cho đời sống tương

lai của chúng ta. Chúng ta có năng lực để tạo cho đời sống tương lai của chúng ta tốt hơn đời sống hiện tại. Như vậy, sự hiểu biết luật Nghiệp Báo đã giúp cho chúng ta hiểu rằng: chúng sinh có năng lực tiềm tàng để tạo nên tương lai này. Chúng ta không cần tìm kiếm năng lực bên ngoài cũng không cần tìm kiếm năng lực của các vị thánh thần để tạo nên tương lai của chúng ta. Thực vậy, chỉ một mình chúng ta mới có thể tạo nên tương lai cho chúng ta.

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

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

7. Hiểu biết luật Nghiệp Báo cũng giúp chúng ta tránh xa hành vi xâm hại kẻ khác và trở thành người có lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh.

Nếu chúng ta làm hại kẻ khác thì chúng ta sẽ nhận chịu các hậu quả đau thương do Nghiệp của chúng ta đã tạo.

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

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

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

CÁC LOẠI NGHIỆP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

a. Loại thứ nhất là **Cực Trọng Nghiệp**. Cực Trọng Nghiệp nghĩa là Nghiệp có năng lực mạnh

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

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

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

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

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

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

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

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

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

d. **Nghiệp vô hiệu** thật ra không phải là một loại Nghiệp riêng biệt. Nếu Nghiệp tức khắc không thể cho quả trong kiếp sống này thì trở thành vô hiệu. Nếu Nghiệp cho quả trong kiếp sau không đủ điều kiện thuận lợi để trả quả thì trở thành vô hiệu, nhưng Nghiệp vô tận thì không thể vô hiệu được; Nghiệp này tồn tại cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi. Chỉ tới lúc chấm dứt vòng luân hồi Nghiệp này mới chấm dứt. Khi Nghiệp thứ nhất, thứ hai, và thứ ba này không thể cho quả trong thời gian trả quả thì chúng trở thành vô hiệu.

Trong bốn loại Nghiệp trên thì Nghiệp vô tận tức Nghiệp trả quả sau kiếp tới cho đến khi chấm dứt vòng luân hồi là Nghiệp quan trọng nhất đối với chúng ta. Khi Nghiệp trả quả tức khắc và Nghiệp trả

qua trong kiếp tới không đủ điều kiện thì chúng trở thành vô hiệu, nhưng Nghiệp vô tận giúp chúng sinh ở trong các cảnh khổ có cơ hội tái sinh làm người và làm trời sẽ theo ta cho đến lúc chấm dứt vòng luân hồi. Tất cả chúng sinh có kho chứa Nghiệp vô tận này, khi có hoàn cảnh hay cơ hội thuận tiện chúng ta sẽ nhận quả của các Nghiệp này.

4. Nghiệp phân biệt theo nơi chốn trả quả.

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

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

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

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

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

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

Muốn hiểu rõ Nghiệp ở các cõi bạn phải hiểu ba mươi một cõi, và phải hiểu mỗi cõi cho quả như thế

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

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

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

Bất Thiện Nghiệp chia làm mười loại:

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

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

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

Người giết hại một chúng sinh nào là người ấy tạo Nghiệp ác.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ba Nghiệp bất thiện thuộc về ý gồm:

a. **Tham lam:** Mong muốn chiếm đoạt của cải người khác. Đó là khi thấy vật gì thuộc quyền sở hữu của kẻ khác mà khởi tâm ham muốn lấy làm

của mình; như vậy mới gọi là tham lam. Tham lam không phải chỉ là thích thú, dính mắc vào vật gì của kẻ khác mà là có tà tâm mong muốn chiếm đoạt vật sở hữu của kẻ khác làm của mình.

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

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

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

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

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

trong hành vi bất thiện thuộc về thân, hay nằm trong giới thứ ba là tà hạnh.

Bây giờ chúng ta nói đến Nghiệp Thiện.

Có hai nhóm Thập Thiện Nghiệp thuộc Dục giới.

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

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

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

Nhóm mười Thiện Nghiệp thứ hai là:

1. Bố thí: Giúp đỡ người nghèo khó hay dâng cúng thực phẩm và vật dụng đến chư tăng.

2. Trì giới: Giữ giới luật trong sạch: không sát sinh, trộm cắp, tà hạnh...

3. Tham thiền: Luyện tâm, Phát triển tinh thần, hành Thiền Định và Thiền Minh Sát...

4. Cung kính: Tôn kính người lớn tuổi, tôn kính người đáng tôn kính, nhường chỗ cho người đáng nhường.

5. Phục vụ: giúp đỡ người khác, làm các công việc cho cộng đồng, làm công quả cho chùa, giúp người khác làm việc thiện.

6. Hồi hướng công đức: Trước hết, đi làm phước rồi hồi hướng hay chia phước lành đến mọi người. Chia phước là giúp mọi người có cơ hội được hưởng phước báu qua hành vi phước thiện của mình. Chia phước không phải là tặng hoặc bố thí phước báu của mình cho người khác và mình không còn phước báu nữa. Chia phước báu là hành vi phước thiện tạo thành Nghiệp tốt. Chia phước càng khiến cho phước báu mình được gia tăng.

7. Tù hỷ: Hoan hỷ với phước báu của người khác, nghĩa là khi được người khác chia phước báu cho ta thì ta nói: Sādhu, sādhu, sādhu (lành thay, lành thay, lành thay). Có nghĩa là ta Hoan hỷ, hạnh phúc với phước báu người khác đã tạo. Khi bạn Hoan hỷ với phước báu của người khác thì chính bạn cũng được phước báu. Đó là vì khi bạn Hoan hỷ, vui mừng thì sự Hoan hỷ, vui mừng này đã lấy phước báu của người khác làm đối tượng. Đây là một thiện tâm. Chú Giải nói rằng: Dù cho người làm việc phước thiện có chia phước cho bạn hay không, thì bạn cũng có thể Hoan hỷ với việc phước thiện của họ đã làm. Như vậy, nếu được người khác chia phước thì bạn hãy nói: “Sādhu, sādhu, sādhu” hay “lành thay, lành thay, lành thay”. Nếu họ không chia phước báu cho bạn, nhưng nếu bạn thấy hay bạn nghe rằng: người đó đã làm việc phước thiện thì bạn cũng có thể thực hành việc Hoan hỷ phước báu của người khác bằng cách vui mừng Hoan hỷ với phước báu này.

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

9. Thuyết pháp: Giảng dạy giáo pháp. Phần này cũng bao gồm cả việc giảng dạy Phật pháp và

một vài loại ngành nghề, học thuật không xâm hại hay tổn thương đến kẻ khác và không chống trái những lời dạy của Đức Phật.

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

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

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

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

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

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

Hồi hướng chia phước bao gồm trong Thiện Nghiệp thứ nhất, bố thí. Tùy hỷ hay Hoan hỷ với

phước báu của người khác cũng bao gồm trong bố thí bởi vì liên hệ đến sự bố thí, không phải mình cho ra, nhưng người khác cho ra.

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

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

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

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

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

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

“Không làm điều ác nào,
Làm các hạnh lành,

Thanh lọc tâm ý,
Đó là lời dạy của chư Phật».

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

Chú Giải Kinh Pháp Cú giải thích câu đầu của bài kệ này, sabbapāpassa akaraṇaṃ là không làm những hành vi bất thiện, điều này dễ hiểu. Câu thứ hai, kusalassa upasampadā là làm khởi sinh các hành vi thiện lành, và phát triển những gì cần phải phát triển. Như vậy, ở đây câu: “vun bồi thiện tâm” hay “hoàn thành những việc thiện” là làm phát sinh Thiện Nghiệp, và tiếp tục, tiếp tục làm phát sinh

Thiện Nghiệp, nghĩa là liên tục tạo Thiện Nghiệp. Câu này có nghĩa không phải chỉ làm việc thiện một lần mà phải tiếp tục làm việc thiện nhiều lần cho đến khi Thiện Nghiệp phát triển. Chú Giải cũng nói rằng: phải làm việc thiện cho đến khi đạt A La Hán đạo (Arahatta Magga) nghĩa là cho đến khi Giác Ngộ. Tôi nghĩ rằng: Chú Giải liên kết điều này với cuộc đời của Đức Phật. Là một hoàng tử, Đức Phật từ bỏ đời sống thế tục, xuất gia tu hành. Và trong sáu năm Ngài sai lầm thực hành khổ hạnh trong rừng, cuối cùng Ngài bỏ lối tu khổ hạnh, thực hành trung đạo và đạt thành chánh quả. Từ lúc xuất gia cho đến khi Giác Ngộ, Ngài đã thực hành và phát triển Thiện Nghiệp. Thứ ba sacittapariyoda-panam (Thanh lọc tâm ý), có nghĩa là làm cho tâm trong sạch, thoát khỏi năm chướng ngại. Thanh lọc tâm khỏi năm chướng ngại (phiền não) là một việc làm quan trọng bởi vì bao lâu vẫn còn chướng ngại trong tâm thì vẫn chưa thể hi vọng Giác Ngộ.

Chương 5

LÝ DUYÊN SINH

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

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

1. Tất cả sự vật dù là sinh vật hay những vật vô tri đều được tạo ra bởi Thượng đế hay Phạm Thiên.

2. Sinh vật hay vật vô tri phát sinh tự nhiên không có nhân nào cả. Có nghĩa là chúng khởi sinh và hoại diệt không do nhân nào cả.

3. Sinh vật hay vật vô tri không do ai tạo ra cả, cũng chẳng phải không do nguyên nhân nào tạo ra cả; nhưng mọi sự vật khởi sinh do nhiều nguyên nhân và nhiều điều kiện. Đây là quan kiến của Phật giáo.

Luật Duyên Sinh dạy cho chúng ta biết rằng: không có gì độc lập một mình. Mọi sự vật đều có

liên hệ, và mọi sự vật đều tùy thuộc vào một số sự vật khác để phát sinh.

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

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

Một cách ngắn gọn Lý Duyên Sinh nói rằng: “Khi cái này có mặt thì cái kia có mặt. Do cái này khởi

sinh nên cái kia khởi sinh”. Mọi sự vật khởi sinh đều tùy thuộc vào một số sự vật khác.

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

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

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

ai có thể tránh được sự chết. Như vậy, ai cũng tiến đến Già và Chết, không ai có thể tránh được Già và Chết. Đây là một sự kiện thực tế và chúng ta không thể trốn khỏi thực tế này.

2. Bồ Tát đã quán xét như vậy: Bây giờ có Già và Chết. Cái gì là điều kiện của Già và Chết, hay do nguyên nhân gì Già và Chết khởi sinh? Bồ Tát thẩm xét và thấy rằng: Do có Sinh nên có Già và Chết. Bởi vì chúng ta sinh ra làm người nên chúng ta trở nên già từng ngày, từng giờ, từng phút, và cuối cùng chúng ta sẽ Chết. Phân tích tận cùng thì nhân của Già và Chết là Sinh. Bởi vì có sự khởi đầu, có diễn tiến, thì sẽ có chấm dứt. Như vậy, **Sinh hay Tái Sinh là nguyên nhân hay điều kiện của Già và Chết.**

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

Như các bạn biết, có hai loại Nghiệp: Nghiệp Thiện và Nghiệp Bất Thiện. Nghiệp Thiện cho quả

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thọ trung tính đó. Như vậy, **Cảm Thọ là khổ hay trung tính đều là điều kiện cho Tham Ái.**

7. Tại sao có Cảm Thọ?

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

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

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

8. Tại sao Xúc khởi sinh?

Xúc khởi sinh, như trong trường hợp thấy, bởi vì mắt và vật thấy tiếp xúc nhau. Như vậy, Xúc xảy ra

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bởi vì chúng ta có Vô Minh nên không hiểu được bản chất thực sự của sự vật. Bởi vì chúng ta

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

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

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

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

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

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

Vô Minh,

Hành Nghiệp,

Thức,

Danh Sắc (Vật Chất và Tâm),

Lục Nhập,

Xúc,

Thọ,

Ái,

Thủ,

Hữu,

Tái Sinh rồi

Già - Chết.

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

Nhưng chúng ta đừng hiểu lầm những điều nói trên đây, mặc dầu mười hai yếu tố này được phân chia ra ba thời kỳ, nhưng chúng ta đừng hiểu lầm rằng chúng chỉ xuất hiện trong các thời kỳ đã kê trên; bởi vì trong đời sống này, trong một đời sống này thôi, thì chúng ta cũng kinh nghiệm được cả mười hai yếu tố. Nói cách khác, chúng ta đừng hiểu Chú Giải theo nghĩa đã được giảng giải mà phải xuyên qua ba thời kỳ mới thấy rõ Luật Duyên Sinh. Bởi vì ngay trong kiếp sống này chúng ta cũng thấy được Vô Minh, chúng ta thấy được Hành Nghiệp,

và chúng ta thấy đầy đủ các yếu tố của Luật Duyên Sinh. Như vậy chúng ta có thể thấy tất cả mười hai yếu tố của Luật Duyên Sinh trong kiếp sống này. Nhưng khi mười hai yếu tố này được chia ra theo ba thời kỳ, thì một số yếu tố thuộc về quá khứ, một số yếu tố thuộc về hiện tại, và một số yếu tố thuộc về tương lai. Nếu ta lấy Vô Minh và Hành Nghiệp là quá khứ thì Tái Sinh, Già-Chết là tương lai và các yếu tố còn lại là hiện tại. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ tái sinh và già chết trong kiếp sống tương lai, chúng ta sẽ Già-Chết ngay trong kiếp hiện tại này. Nếu lấy Vô Minh và hành nghiệp là đời sống quá khứ, thì tái sinh, già và chết ngay trong kiếp sống này là tương lai. Như vậy, qua mười hai yếu tố được phân chia theo ba thời kỳ, chúng ta sẽ kinh nghiệm được mười hai yếu tố này ngay trong kiếp sống này. Có nghĩa là ngay trong kiếp sống này ta thấy được cả ba thời kỳ. Chúng ta không cần phải hoàn toàn xuyên qua ba thời kỳ mới kinh nghiệm được tất cả những yếu tố này.

Chúng ta phải thận trọng về vấn đề này bởi vì nhiều người nghĩ rằng: Chú Giải dạy ta phải xuyên suốt cả ba thời kỳ một cách trọn vẹn mới thấy được vòng Duyên Sinh. Bởi vì chưa hiểu thấu đáo, nên họ nói rằng Chú Giải nói sai. Thật ra, Chú Giải không nói là bạn phải xuyên qua cả ba thời kỳ mới thấy trọn vẹn vòng Duyên Sinh. Những điều mà Chú Giải nói là: những yếu tố này thuộc về quá khứ, những

yếu tố kia thuộc về hiện tại, và những yếu tố tiếp theo thuộc về tương lai. Như vậy, trong thực tế nếu chúng ta nhìn vào chính mình, chúng ta sẽ biết rõ rằng: Chúng ta kinh nghiệm được tất cả các yếu tố ngay trong kiếp sống này. Thật vậy, chúng ta kinh nghiệm tất cả mười hai yếu tố ngay trong kiếp sống này. Nhưng khi nhìn những yếu tố này trên quan điểm kiếp sống hiện tại hay trên quan điểm kiếp tới thì chúng sẽ trở thành hiện tại, quá khứ và tương lai. Trong mô thức Duyên Sinh, chỉ nói đơn giản: Một điều kiện làm điều kiện cho những điều kiện khác, hay một Duyên này làm điều kiện cho Duyên kia. Nhưng trên thực tế, theo lời dạy của Đức Phật, thì không hề có chuyện một nhân sinh ra một quả. Phật giáo chấp nhận nhiều nhân sinh ra nhiều quả. Điều này có nghĩa là để cho Hành khởi sinh thì Vô Minh không phải là điều kiện hay nhân duy nhất mà còn có những điều kiện hay những yếu tố khác đi kèm. Có nhiều điều kiện khác hay duyên khác như Tham Ái hoặc những tâm sở khác làm Duyên. Khi nói đến một Duyên này làm Duyên cho Duyên kia là chúng ta muốn nói đến nguyên nhân chính hay điều kiện chính. Như vậy chúng ta phải hiểu rằng: không phải chỉ có một điều kiện hay Duyên mà thôi.

Luật Duyên Sinh không phải dễ hiểu, nếu muốn hiểu rõ Luật Duyên Sinh bạn phải hiểu chút ít về Vi Diệu Pháp. Ý tôi muốn nói là hiểu biết Vi Diệu Pháp cho đến một từng mức nào đó chứ không có ý

nói phải hiểu hoàn toàn Vi Diệu Pháp. Thêm vào đó muốn hiểu rõ Luật Duyên Sinh một cách trọn vẹn thì bạn phải hiểu Luật Duyên Hệ Duyên (Paṭṭhāna: Luật về Điều Kiện)

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

Ngay cả việc hiểu biết Luật Duyên Sinh mà không biết được Luật Duyên Hệ Duyên là một điều khó khăn; thêm vào đó, những từ có tính cách chuyên môn dùng trong Vi Diệu Pháp cũng cần phải hiểu rõ, từ nào đại diện cho nghĩa lý nào. Nghĩa tổng quát

của Luật Duyên Sinh là mỗi sự vật khởi sinh đều tùy thuộc vào một sự vật khác, không có gì khởi sinh mà không có nhiều nguyên nhân, hay không có cái gì có thể tự tạo ra mà không có nguyên nhân. Mọi sự vật đều có sự liên hệ, mọi sự vật đều tùy thuộc vào một số điều kiện hay duyên để khởi sinh.

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

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

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

Vô Minh duyên Hành Nghiệp

Hành Nghiệp duyên Thức

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

'Vật Chất và Tâm' duyên Lục Nhập.

Lục Nhập duyên Xúc.

Xúc duyên Thọ.

Thọ duyên Ái.

Ái duyên Thủ.

Thủ duyên Hữu.

Hữu duyên Sinh.

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

Như vậy, chúng khởi sinh một khối đau khổ.

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

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

Ngay cả khi chúng ta hành thiền, đặc biệt là Thiền Minh Sát, chúng ta cắt đứt vòng tái sinh tại một số điểm. Chúng ta không để cho vòng tái sinh diễn biến khi chúng ta hành Thiền Minh Sát. Như các bạn đã biết, khi Hành Thiền Minh Sát bạn có thể phá vỡ sự kết nối giữa Thọ và Ái. Mặc dù có Thọ, nhưng bạn sẽ không có Tham Ái nếu các bạn đang Hành Thiền Minh Sát. Do Hành Thiền Minh Sát bạn có thể cắt đứt một số kết nối trong Luật Duyên Sinh.

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

Những yếu tố trong Lý Duyên Sinh được diễn tả là một khối đau khổ. Khối đau khổ này tiếp tục diễn

biến cho đến khi chúng ta loại trừ được hết tất cả các phiền não.

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

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

*Nếu chúng ta hiểu Lý Duyên Sinh theo cách đơn giản là: **Vật gì khởi sinh đều tùy thuộc vào những vật khác.** Nhưng nếu chúng ta hiểu Luật Duyên Sinh với toàn thể mô thức của nó thì chúng ta không có thể chỉ nói đơn giản như vậy được, bởi vì tại mỗi phút giây, mỗi khoảnh khắc, chúng ta không thể có trọn đủ mười hai yếu tố.

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

chữ Hành cũng được hiểu theo nghĩa tác động. Câu: “Các Hành đều Vô Thường” trong Pháp Cú Kinh, phải được hiểu theo nghĩa thụ động, có nghĩa là cái được tạo ra. Như vậy, chữ Hành ở đây, chúng ta phải hiểu ít nhất là hai nghĩa.

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

Chương 6 LUẬT DUYÊN HỆ DUYÊN

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

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

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

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

Giống như Luật Nghiệp Báo và Luật Duyên Sinh, Luật Duyên Hệ Duyên giải thích sự liên hệ giữa các chúng sinh. Ngoài ra Luật Duyên Hệ Duyên còn giải

thích Vật Chất và Tâm liên hệ với chúng sinh như thế nào?

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

Luật Duyên Hệ Duyên là một luật rất thâm sâu trong Abhidhamma (Vi Diệu Pháp). Về phương diện

số lượng thì Paṭṭhāna là cuốn sách có số lượng đồ sộ trong Abhidhamma. Có bảy bộ sách trong Abhidhamma. Trong thời kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ sáu, Bộ Abhidhamma được chia thành mười hai cuốn, và năm cuốn dày nhất thuộc về Paṭṭhāna. Trong khi đó bảy cuốn mỏng hơn nói đến sáu bộ sách kia. Như vậy về số lượng thì Paṭṭhāna có số lượng nhiều nhất trong Abhidhamma. Thêm vào đó Bộ Paṭṭhāna là bộ khó nhất, sâu xa nhất trong Vi Diệu Pháp.

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

Đó là vì khi quán sát sáu bộ Abhidhamma đầu tiên trí tuệ siêu việt, trí tuệ Chánh Biến Tri của Ngài không đủ chỗ để hoạt động. Đối với chúng ta, ngay bộ Vi Diệu Pháp đầu tiên cũng đã thật thâm sâu, khó hiểu, nhưng đối với trí tuệ của Đức Phật những

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

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

Trong Paṭṭhāna có hai mươi bốn Duyên hay điều kiện hay hai mươi bốn cách thức sự vật liên hệ với nhau hay điều kiện với nhau. Đó là:

1. Hetu: Nhân Duyên.
2. Ārammaṇa: Cảnh Duyên (Sở Duyên Duyên)
3. Adhipati: Trưởng Duyên.
4. Anantara: Vô Gián Duyên.
5. Samanantara: Đẳng Vô Gián Duyên (Liên Tục Duyên)
6. Sahajāta: Cùng Sinh Duyên (cùng khởi sinh, cùng thời)
7. Aññamañña: Hỗ Tương Duyên.
8. Nissaya: Y Chỉ Duyên (Hỗ Trợ Duyên,)
9. Upanissaya: Thân Y Duyên (Hỗ trợ tích cực, cận y duyên)
10. Purejāta: Tiền Sinh Duyên (Duyên trước)
11. Pacchājāta: Hậu Sinh Duyên (Duyên sau)
12. Āsevana: Tập Hành Duyên (Thường Cận Y Duyên, lập đi lập lại nhiều lần)
13. Kamma: Nghiệp Duyên.
14. Vipāka: Quả Duyên.

15. Āhāra: Vật Thực Duyên.
16. Indriya: Căn Duyên (Quyền Duyên)
17. Jhāna: Thiền Duyên.
18. Magga: Đạo Duyên.
19. Sampayutta: Tương Ứng Duyên (phối hợp, đi kèm)
20. Vipayutta: Bất Tương Ứng Duyên (không phối hợp, không đi kèm)
21. Atthi: Hữu Duyên. (Có mặt, hiện hữu duyên)
22. Natthi: Vô Hữu Duyên (Vắng mặt)
23. Vigata: Ly Khứ Duyên (Biến mất)
24. Avigata: Bất Ly Khứ Duyên (Không biến mất).

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

Có tất cả hai mươi bốn Duyên. Ta có thể chia chúng thành nhiều nhóm, nhưng bài giảng này chỉ nói đến một hiện tượng “tạo điều kiện” và một hiện tượng khác “nhận điều kiện”. Cái “tạo điều kiện” có thể gọi là “nhân” và cái “nhận điều kiện” gọi là “quả”.

Đôi lúc chữ nhân có nghĩa là cái tạo ra hay sản xuất ra một số cái khác. Bởi vậy, tôi muốn bỏ chữ nhân và quả khi tôi giảng về Paṭṭhāna. Tôi dùng chữ “yếu tố tạo điều kiện” và “yếu tố chịu điều kiện”. Nhóm tạo điều kiện nghĩa là nhóm giúp cho những cái khác khởi sinh, và nhóm chịu điều kiện có nghĩa là nhóm bị điều kiện. Như vậy, có hai nhóm. Trong Paṭṭhāna giải thích sự liên hệ giữa “nhóm tạo điều kiện” và “nhóm bị điều kiện”. Chúng liên hệ theo nhiều cách, chẳng hạn như liên hệ theo “Nhân Duyên”, liên hệ theo “Hỗ Tương Duyên” v.v...

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

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

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

liên hệ theo Nghiệp Duyên. Ở đây là sự liên hệ giữa kẻ tạo tác và kẻ đượ tạo tác.

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

Khi chúng ta thấy một vật gì thì nhãn thức khởi sinh, nhưng nhãn thức này lại tùy thuộc vào vật thấy, nhưng nhãn thức cũng tùy thuộc vào một sự vật khác đó là mắt. Nếu không có mắt thì bạn sẽ không thấy. Như vậy mắt cũng là một điều kiện cho nhãn

thức khởi sinh. Bây giờ mắt đã có mặt với bạn trước khi nhãn thức khởi sinh. Trong trường hợp này cũng có sự liên hệ giữa nhãn thức và mắt, ở đây là mắt Vật Chất. Sự liên hệ này là liên hệ Tiền Duyên. Điều này có nghĩa là mắt khởi sinh trước khi có nhãn thức và khi nhãn thức khởi sinh con mắt đã có sẵn. Như vậy sự liên hệ được gọi là liên hệ theo Tiền Duyên.

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

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

Sự biểu hiện trên gương mặt của bạn khi bạn vui, khi bạn buồn khác nhau. Tùy theo bạn vui hay

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

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

Chẳng hạn, bạn có Tham Ái về một vật gì đó thì vào lúc đó sẽ có Thức và những tâm sở khác khởi sinh. Tham Ái là một tâm sở. Đi kèm với tâm sở Tham Ái này có những tâm sở khác và đi kèm với những tâm sở này là Thức. Đồng thời Tâm cũng có thể tạo nên những yếu tố Vật Chất. Như vậy, vào lúc có sự Tham Ái này một số yếu tố Vật Chất được tạo ra. Tóm lại, vào lúc có Tham Ái thì có tâm sở Tham

Ái và những tâm sở khác, có Thức và những yếu tố Vật Chất do thức tạo ra. Ở đây, Tham Ái liên hệ với những yếu tố khác theo lối khởi sinh cùng thời hay Câu Sinh Duyên (Sahajāta Paccayo). Chúng khởi sinh cùng lúc, nhưng một yếu tố được gọi là “yếu tố tạo điều kiện” và những yếu tố khác là “yếu tố bị điều kiện”. Như vậy, sự liên hệ của chúng theo Câu Sinh Duyên hay cùng khởi sinh. Một số Thức khác, một số tâm sở khác và một số vật chất khác sự liên hệ như thế này cũng xảy ra.

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

Vào lúc Giác Ngộ Đạo Quả cũng vậy, lúc này thức khởi sinh được gọi là Đạo Tâm. Cùng với Đạo Tâm có tám yếu tố của Đạo, những tâm sở khác, và những yếu tố Vật Chất tạo ra bởi Đạo Tâm khởi sinh.

Trong trường hợp này, tám yếu tố của Bát Chánh Đạo là những “yếu tố tạo điều kiện” và những yếu tố khác là những “yếu tố chịu điều kiện”. Chúng liên hệ theo cách khởi sinh cùng lúc hay Câu Sinh Duyên.

5. Một sự liên hệ khác cũng là **“yếu tố tạo điều kiện”** và **“yếu tố bị điều kiện”** cùng khởi sinh, và **chúng điều kiện với nhau**. Đây là trường hợp **điều kiện hỗ tương**. Chúng cùng khởi sinh rồi hỗ trợ cho nhau. Cũng vậy, khi Tham Ái khởi sinh thì sẽ khởi sinh cùng với một số tâm sở khác và Thức, đồng thời chúng bị điều kiện lẫn nhau. Khi bạn lấy một yếu tố này làm “yếu tố tạo ra điều kiện” thì những yếu tố kia là “yếu tố bị điều kiện”. Như vậy, Thức và những tâm sở liên hệ theo cách hỗ tương.

*Trong loại liên hệ thứ tư: Câu sinh duyên

- một cái luôn luôn “tạo điều kiện”, hoặc

- một cái thì luôn luôn “bị điều kiện” và cái kia thì luôn luôn “tạo điều kiện”.

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

6. Loại liên hệ thứ sáu là liên hệ theo Cảnh Duyên

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

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

tiếp bảy lần. Chúng khởi sinh rồi hoại diệt bảy lần liên tiếp. Khi chúng lập lại bảy lần thì thức trước liên hệ với thức sau theo Trùng Dụng Duyên. Thức thứ hai cũng liên hệ với thức thứ ba theo Trùng Dụng Duyên v.v...

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

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

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

Theo bạn điều này đúng hay sai?

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

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

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

Luật Duyên Hệ Duyên dạy chúng ta rằng: Tất cả chúng sinh và tất cả vật vô tri trên thế gian này khởi sinh tùy thuộc vào điều kiện, không có cái gì khởi sinh mà không điều kiện. Bất kỳ cái gì khởi sinh, Vật

Chất hay Tâm, phải có điều kiện cho nó khởi sinh. Trong Giáo Pháp của Đức Phật không có gì khởi sinh từ cái không, không có gì khởi sinh mà không có điều kiện. Đó là trên thế gian, nhưng có một cái được Đức Phật dạy là không có điều kiện đó là Niết Bàn. **Niết Bàn không có điều kiện.**

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

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

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

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

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

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

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

cũng chỉ là phần thưởng. Gọi là phần thưởng bởi vì nếu bạn kiên nhẫn để học Abhidhamma, và khi bạn đã hiểu Abhidhamma thì bạn sẽ dễ dàng hiểu được Luật Duyên Sinh và Duyên Hệ Duyên một cách rõ ràng và không sai lầm. Như vậy, điều quan trọng là bạn phải học cả hai Luật Duyên Sinh và Luật Duyên Hệ Duyên cùng với nhau.

Tôi sẽ đưa cho quý vị thêm một ví dụ nữa. Đây là một sự liên hệ: Do ở Xúc, Thọ khởi sinh (Phassa paccayā Vedanā). Bạn hiểu sự liên hệ ở đây như thế nào? Xúc khởi sinh trước rồi Thọ khởi sinh. Hiểu như vậy có đúng không. **Xúc và Thọ khởi sinh đồng thời, nhưng một cái gọi là “tạo điều kiện” và cái kia gọi là “bị điều kiện”**. Như vậy, Xúc được gọi là tạo điều kiện, Thọ được gọi là bị điều kiện. Gọi như thế bởi vì chúng liên hệ theo cách “khởi sinh đồng thời” (Câu Sinh Duyên). Như vậy, ngay cả khi hai sự vật cùng phát sinh một lúc, nhưng chúng có liên hệ theo đường lối “cái tạo điều kiện và cái nhận điều kiện”. Do đó, chỉ khi áp dụng Luật Duyên Hệ Duyên vào Luật Duyên Sinh thì bạn mới có thể hiểu một cách đúng đắn Luật Duyên Sinh. Bởi vậy, bạn phải học Luật Duyên Hệ Duyên cùng với Luật Duyên Sinh. Đây là điều rất quan trọng.

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

Chương 7

ĐẶC TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHẬT GIÁO

Chúng ta đã nói đến những vấn đề thật khó hiểu đó là luật Nghiệp Báo, luật Duyên Sinh và luật Duyên Hệ Duyên. Bây giờ chúng ta sẽ nói đến những vấn đề dễ hiểu hơn và hứng thú hơn, đó là: Những Đặc Tính Siêu Việt của Phật giáo, những điểm quan trọng then chốt của đạo Phật.

1. Đức Phật - một con người

Điều đặc biệt đầu tiên của Phật giáo, khác với các Tôn giáo khác, đó là: Người sáng lập ra Phật giáo không tự xưng mình là một vị <Thượng đế>, một vị <Trời>, một <Đấng Tiên Tri>, một <Sứ Giả của Thượng đế> hay một <Đấng Cứu Rỗi>. Đức Phật là một con người, nhưng không phải là một người bình thường như mọi người. Đức Phật là một người phi thường không ai có thể so sánh được. Ngài chẳng bao giờ nói Ngài là đấng sáng tạo. Ngài cũng chẳng bao giờ nói Ngài là một con người, nhưng chúng ta biết rằng: Đức Phật là một con người bởi vì Ngài sinh ra bởi con người. Ngài sinh ra là một

con người, Ngài sống như một con người, và Ngài chết như một con người. Một lần nọ, trên đường đi đến xứ Benares, Đức Phật gặp một đạo sĩ, Ngài trả lời với vị đạo sĩ đó rằng: Ngài là một vị A La Hán, có nghĩa là: Ngài là một chúng sinh hoàn hảo trên thế gian này. Và Ngài nói: “Ta là một vị thầy; không có vị nào trên ta; không có vị nào cao thượng hơn ta (Điều này có nghĩa Ngài là một vị thầy tốt đẹp nhất). Ta là kẻ độc nhất có sự hiểu biết đúng đắn tất cả những gì mà ta cần biết, và những hiểu biết đó do chính ta tự biết. Ta đã trở nên an tịnh, mát mẻ, nguội lạnh (Có nghĩa là đã nguội lạnh hay thanh tịnh tất cả tham ái, hay phiền não trong tâm), và ta đã tận diệt tất cả mọi phiền não trong tâm.

Như vậy, Đức Phật đã loại trừ tất cả mọi phiền não trong tâm và Ngài trở thành an tịnh, tĩnh lặng, mát mẻ, nguội lạnh, Ngài không còn Tham Ái và Ngài biết được tất cả những gì cần phải biết. Ngài biết tất cả mọi sự và tự mình ngộ lấy không thầy chỉ dạy.

2. Không có kẻ sáng tạo

Đức Phật là một con người, nhưng Ngài là một con người có lòng bi mẫn vượt trội, trí tuệ vượt trội, và đức hạnh vượt trội hơn tất cả thần thánh. Phật giáo không chấp nhận có một vị ‘Thượng đế’ hay ‘Đấng Sáng Tạo’. Một điều quan trọng và đặc biệt là trong Phật giáo không có ‘Thượng đế’ hay ‘Đấng

Sáng Tạo'. Hầu hết các Tôn giáo trên thế gian này đều chấp nhận có một đấng sáng tạo là 'Thượng đế', 'Chúa Trời', 'Phạm Thiên' hay một tên gì đó tương tự. Nhưng theo Phật giáo không có Đấng Sáng Tạo, do đó không có ai tạo ra những gì trên thế gian này cả. Thế giới vật chất có được tùy thuộc vào những định luật vật lý hay định luật tự nhiên. Chúng sinh đến với thế gian này theo luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo cũng là định luật tự nhiên. Chúng sinh và vật vô tri đều tùy thuộc vào luật tự nhiên, sự vật vận hành một cách tự nhiên, không cần một tác nhân hay 'Đấng Sáng Tạo' nào cả.

3. Không có những giáo thuyết huyền bí

Đặc tính thứ ba của Phật giáo là không có các giáo thuyết huyền bí hay bí mật nào. Trong Phật giáo, tất cả những lời giảng dạy của Đức Phật được rộng mở cho tất cả mọi người để họ phân tích, suy tư tìm hiểu. Trong Phật giáo không có các lời dạy hay giáo thuyết đặc biệt chỉ dành riêng cho đệ tử của Đức Phật thôi.

Một lần nọ có hai nhà sư xuất thân từ giai cấp Bà La Môn, một giai cấp cao trong bốn giai cấp ở Ấn Độ, đến xin Đức Phật cho họ viết ra các lời dạy của Đức Phật theo ngôn ngữ Vedic Sankrit. Ngôn ngữ Vedic Sankrit là một loại ngôn ngữ xưa cũ hơn Sankrit và rất khó học. Họ xin phép Đức Phật được chuyển các lời dạy của Đức Phật ra ngôn ngữ Vedic

Sankrit bởi vì họ nghĩ rằng: các lời dạy của Đức Phật sẽ bị ô nhiễm hay bị hủy diệt bởi những người bình dân. Họ yêu cầu như vậy, bởi vì Giáo Pháp được Đức Phật được phổ biến trong cả giai cấp cao và giai cấp thấp. Họ sợ nếu những người giai cấp thấp học hỏi giáo pháp thì những người này sẽ hủy hoại Giáo Pháp. Nhất là một số các nhà sư xuất thân từ giai cấp Bà La Môn luôn luôn nghĩ rằng: nếu giai cấp thấp học hỏi những lời dạy của Đức Phật thì họ sẽ làm ô nhiễm hay hủy diệt những lời dạy của Đức Phật. Họ muốn những lời dạy của Đức Phật chỉ được dạy cho những người có học thức cao và giai cấp Bà La Môn, giai cấp được cho là cao hơn các giai cấp khác. Nhưng Đức Phật đã bác bỏ lời thỉnh cầu của họ và dạy rằng:

“Không nên chuyển đổi những lời dạy của Đức Phật thành ngôn ngữ Sankrit”.

Bởi vậy, người nào không nghe lời Đức Phật mà chuyển đổi những lời giáo huấn phổ thông của Ngài thành ngôn ngữ Sankrit là phạm giới cấm của Đức Phật (vì có các hành vi sai lầm). Như vậy, chuyển dịch những lời dạy của Đức Phật sang ngôn ngữ Sankrit là vi phạm giới luật Đức Phật đã đặt ra. Nếu chuyển đổi những lời dạy của Đức Phật vốn bằng ngôn ngữ phổ thông ra ngôn ngữ Sankrit thì sẽ khiến cho giáo pháp trở nên khó hiểu, và khiến cho

mọi người gặp khó khăn trong việc học hỏi, hiểu biết các lời dạy của Đức Phật.

Tiếp theo đó Đức Phật dạy: **“Ta cho ta phép các con được học hỏi những lời dạy của ta bằng chính ngôn ngữ của mình”**.

Điều này có nghĩa là các bạn có thể nghiên cứu học hỏi những lời dạy hay giáo pháp của Đức Phật bằng chính ngôn ngữ của các bạn. Đó là lý do tại sao các bạn được học giáo pháp của Đức Phật bằng chính ngôn ngữ của mình, như chúng ta đang làm đây. Tôi học Giáo Pháp của Đức Phật bằng tiếng Myanmar, các bạn học bằng tiếng Việt, những người khác học bằng tiếng Anh. Như vậy, giáo pháp của Đức Phật dành cho tất cả mọi người chứ không phải cho một số ít người được lựa chọn.

Trong những ngày cuối cùng, trước khi Đức Phật nhập diệt, một ngày nọ, Đức Phật dạy Ānanda: **“Này Ānanda, giáo pháp đã được Như Lai tuyên thuyết không có một sự phân biệt nào giữa giáo thuyết bí truyền và giáo thuyết công truyền”**. Câu này có nghĩa là không có sự phân biệt giữa những lời dạy cho những người bên trong và những người bên ngoài. Không có sự phân biệt những lời dạy cho tín đồ Phật giáo và những lời dạy cho những người không phải là tín đồ Phật giáo. Đức Phật không tạo ra một sự phân biệt nào như thế. Bởi vậy, những lời dạy của Đức Phật được áp dụng

cho những người gần với Đức Phật - như những tín đồ Phật giáo, hay những người xa Đức Phật - như các người ở Tôn giáo khác hoặc không theo Tôn giáo nào. Những lời dạy của Đức Phật không đặc biệt dành riêng cho một nhóm thiểu số tuyển lựa nào. Những lời dạy của Đức Phật được áp dụng cho tất cả mọi người không phân biệt người bên trong hay người bên ngoài Phật giáo. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật dành cho cả những người thân cận với Ngài lẫn những người không thân cận với Ngài.

Đức Phật dạy rằng: **“Đức Phật không phải là vị thầy có bàn tay nắm lại”** (đối với Giáo Pháp của Ngài). Một bàn tay nắm lại có nghĩa là gì? Một số các vị thầy có những lời dạy bí mật không dạy cho tất cả mọi người mà chỉ dạy cho các học trò của họ, những người gần gũi họ, những người rất thân mật và thương yêu của họ, và những người đem lại lợi ích cho họ. Đó là những vị thầy có bàn tay nắm lại. Đức Phật không có thái độ như thế. Đức Phật dạy rằng: “Trong giáo pháp Như Lai, không bao giờ có bàn tay nắm lại”.

Một lần nọ Đức Phật dạy: “Những lời dạy chỉ tốt đẹp khi chúng được mở ra”. Bởi vậy, không có gì bí mật hay bí truyền chỉ được dạy riêng cho một số người trong Giáo Pháp của Đức Phật.

4. Tự do suy tư và tìm hiểu

Điểm đặc biệt tiếp theo là người Phật tử có quyền tự do suy nghĩ và tìm hiểu. Phật giáo là một Tôn giáo độc nhất trong các Tôn giáo khác cho phép và khuyến khích “tự do suy tư”, “tự do tìm hiểu”. Chúng ta có thể tìm hiểu, điều tra, thẩm định ngay cả những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta có quyền nghi ngờ những lời dạy của Đức Phật. Người Phật tử phải loại trừ sự nghi ngờ này bằng sự học hỏi, nghiên cứu, và thảo luận.

Như vậy, Đức Phật cho phép tự do tư tưởng. Đây là điều chúng ta không bao giờ thấy có trong lịch sử của các Tôn giáo. Nói cách khác, không có Tôn giáo nào có tư tưởng tự do phóng khoáng như Phật giáo.

Một lần nọ, Đức Phật đến thăm viếng dân chúng Kalama, người dân ở đó đến gặp Ngài và nói rằng: “Thưa Ngài, có nhiều vị thầy của nhiều Tôn giáo khác nhau đến xứ của chúng tôi. Đầu tiên một vị thầy đến với chúng tôi, và vị này dạy rằng: “Chỉ có những lời dạy của vị thầy này là đúng, còn những lời dạy của các vị thầy khác là sai. Rồi các vị thầy khác đến với chúng tôi và họ cũng nói rằng: những lời dạy của họ mới đúng còn các lời dạy của các vị khác là sai. Chúng tôi rất bối rối phân vân không biết vị thầy nào nói đúng và vị thầy nào nói sai; những lời dạy nào đúng, những lời dạy nào sai. Chúng tôi phải làm sao bây giờ?”

Đức Phật bèn nói: **“Này các bạn Kalama, các**

bạn nghi ngờ về những lời dạy của các vị thầy, bởi vì có rất nhiều vị thầy đến đây và dạy rằng: chỉ có những lời dạy của họ mới đúng, còn lời dạy của kẻ khác là sai; các bạn nghi ngờ như vậy là phải lắm”. Câu nói này rất quan trọng, bởi vì câu nói này đã cho ta thấy rằng: Đức Phật rất cởi mở trong sự tự do tư tưởng, nhất là tự do tư tưởng về những lời dạy của Đức Phật.

Đức Phật dạy: **“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng chỉ vì đơn thuần nghe người ta nói điều đó”.**

Điều này có nghĩa là: Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì đã nghe từ một người nào đó nói. Chẳng hạn như có người nào đó đã nói với bạn rằng: lời dạy này là đúng và bạn chấp nhận đó là đúng ngay. Đức Phật dạy: “Không, không chấp nhận ngay điều gì là đúng vì chỉ thuần được nghe lời nói đó”.

Rồi Đức Phật lại dạy: **“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng do truyền thống từ xưa để lại”.**

Điều này có nghĩa là đừng chấp nhận điều gì là đúng vì chúng được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, hoặc điều đó theo truyền thống đã có mặt trong một thời gian lâu dài rồi.

Đức Phật dạy rằng: **“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng vì nghe theo lời đồn đại”.**

Chẳng hạn như nghe người ta nói như thế này, người ta nói như thế kia... Những lời đồn đại phần lớn không đúng. Như vậy, đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì điều đó đã được nhiều người đồn đại.

Rồi Đức Phật lại dạy:

“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì điều đó được ghi lại trong kinh điển của Tôn giáo mà bạn đang theo”.

Người ta thường chỉ chấp nhận những điều gì hợp với những kinh sách của Tôn giáo mình. Ở đây, Đức Phật dạy rằng: “Đừng chấp nhận ngay điều gì chỉ vì điều đó được ghi trong kinh điển mà chúng ta đang theo”. Điều này có nghĩa là: Đừng chấp nhận một cách mù quáng một điều gì, ngay cả khi những điều đó phù hợp với kinh sách của Tôn giáo mình. Bất kỳ lúc nào bạn cũng cần phải phân tích, tìm hiểu, và thẩm định chúng.

Đức Phật lại dạy:

“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng, chỉ vì chúng ta cho rằng: nó phải là như vậy”.

Có nghĩa là: Bạn nghĩ rằng: chuyện này phải xảy ra như vậy hay sẽ xảy ra như vậy; và khi nghĩ đến chuyện đó, bạn nghĩ rằng: những điều suy nghĩ và kết luận đó là sự thật.

“Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng bởi vì mình so sánh với những điều khác đã xảy ra trước đây”.

Đôi lúc bạn liên tưởng từ chuyện này và đem áp dụng cho chuyện kia; từ chuyện này liên tưởng đến chuyện kia, và kết luận rằng: Điều liên tưởng của mình là đúng. Chúng ta thường áp dụng sự liên tưởng này khi chúng ta không thể nào hiểu biết một cách trực tiếp về một điều gì đó. Những gì đến từ sự liên tưởng có thể đúng cũng có thể không đúng. Như vậy, đừng chấp nhận điều gì là đúng chỉ vì chúng ta đã liên tưởng đến một điều khác.

Đừng chấp nhận ngay điều gì là đúng chỉ vì thấy bề ngoài của nó.

Đôi khi bạn nhìn thấy một vật gì đó, và vật đó biểu hiện theo một cách thức mà bạn cho nó là sự thật, là đúng, là tốt. Nhiều khi thấy biểu hiện bề ngoài của một vật gì đó có vẻ tốt đẹp, bạn vừa ý, bạn liền kết luận ngay và đánh giá vật đó theo hình dáng bề ngoài của nó. Đừng nhìn bề ngoài của sự vật mà cho rằng: nó là tốt. Nhiều vật, nhiều sự kiện có sự biểu hiện bên ngoài rất tốt đẹp, nhưng bên trong ẩn dấu những gì ngược lại. Như vậy, đừng nhìn bề ngoài của một vật mà đánh giá nó là tốt đẹp thật sự.

Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật chỉ vì nó hợp với định kiến của mình đã có từ trước.

Có thể bạn có một vài định kiến trước về một số sự vật nào đó nên khi sự vật xuất hiện phù hợp với những định kiến có sẵn từ trước của bạn, bạn liền đưa ra kết luận rằng: điều đó là đúng, là tốt đẹp. Như vậy, đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì nó phù hợp với những ý niệm và định kiến của bạn đã có từ trước.

Đừng chấp nhận ngay một điều là đúng chỉ vì dường như nó có thể chấp nhận được.

Đôi lúc bạn nghĩ rằng: có một việc gì đó bạn có thể chấp nhận được nên bạn cho đó là sự thật, là tốt đẹp, nhưng Đức Phật dạy rằng: «Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì bạn chỉ thấy dường như có thể chấp nhận được»; Bạn phải điều tra, thẩm xét, bạn phải thật sự hiểu rõ bằng chính sự quán xét của mình để tìm xem nó đúng hay không.

Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì bạn nghĩ rằng: vị thầy đáng kính của ta đã làm hay dạy điều đó.

Điều này có nghĩa là: Bởi vì bạn kính trọng và tin tưởng vị thầy của mình nên tất cả điều gì vị thầy nói ra bạn đều cho là đúng, là sự thật.

Đừng xem là sự thật chỉ vì bạn nghĩ rằng: vị thầy đáng kính của ta đã nói. Không nên tin tưởng vào điều gì cho đó là sự thật chỉ vì lời nói hay việc làm đó do vị thầy đáng yêu, đáng kính của ta nói hay làm

mà ta phải kiểm chứng lại với những vị thầy khác, phải kiểm chứng lại với kinh điển. Chỉ khi nào bạn tự mình tìm thấy rõ ràng những điều đó đưa đến an lạc và hạnh phúc thì bạn mới chấp nhận nó.

“Đừng chấp nhận ngay điều gì là sự thật bởi vì đã được nghe nói đến v.v...”

Vậy chúng ta phải chấp nhận như thế nào mới đúng, hay thái độ của chúng ta phải như thế nào trước khi chấp nhận một điều gì?

Đức Phật dạy rằng:

“Khi chính bạn hiểu rằng, biết rằng: điều này là phi đạo đức, điều này bị chê trách, điều này bị những bậc có trí tuệ khiển trách, và điều này khi đem ra thực hành sẽ đưa đến thoái hóa, hư hỏng, đưa đến lo âu, phiền muộn thì đừng chấp nhận nó, hãy từ chối nó.

Điều này có nghĩa là bạn phải tự mình tìm thấy, tự đặt câu hỏi: Phải chăng những điều này là không đạo đức, bị khiển trách bởi những bậc trí tuệ, và những điều này nếu thực hành sẽ đưa đến những điều bất hạnh, lo âu, phiền muộn. Sau khi tìm hiểu như vậy, và chính bạn đã thấy rõ chúng đem đến sự tàn lụi, lo âu phiền muộn thì hãy từ bỏ chúng. Khi chính bạn hiểu rõ những điều này là đạo đức, những điều này không bị khiển trách, những điều này được các bậc trí tuệ ca tụng tán dương, những điều này

nếu đem ra thực hiện sẽ đem lại an lạc hạnh phúc thì bạn hãy chấp nhận sống với chúng và thực hành đúng đắn theo.

Như vậy, ở đây Đức Phật dạy rằng:

“Không phải chỉ chấp nhận chúng thôi. Khi bạn đã chấp nhận chúng rồi thì phải đem ra thực hành. Có nghĩa là bạn sống với chúng. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật không phải chỉ chấp nhận thôi. Khi các bạn biết rằng: những điều dạy này là những lời dạy đạo đức, không bị trách cứ, được tán dương bởi những người trí tuệ và đem đến sự an lạc hạnh phúc thì hãy thực hành. Bạn phải thực hành chứ không phải chỉ chấp nhận thôi là đủ.

Như vậy, Đức Phật nhấn mạnh đến sự thể hiện hay sự thực hành. Một khi bạn biết những gì đem lại an lạc, đem lại hạnh phúc thì phải đem ra thực hành.

Qua lời dạy cho những người Kalama này, và qua những lời dạy của Đức Phật trong những trường hợp khác, mà chúng ta không nhắc đến trong bài giảng này, cho phép chúng ta - những học trò của Ngài - tự do suy tư, tự do đặt câu hỏi, tự do tìm hiểu.

5. Hãy nương tựa vào chính mình và chính mình phải chịu trách nhiệm

Đặc tính tiếp theo là nương tựa vào chính mình và chính mình chịu trách nhiệm. Chắc bạn còn nhớ

những điều Đức Phật dạy về Luật Nghiệp Báo. Luật Nghiệp Báo nói rằng: Nghiệp bất thiện sẽ đem đến quả đau khổ, Nghiệp thiện sẽ đem đến quả an vui. Điều này có nghĩa là **nếu bạn tạo Nghiệp tốt, bạn sẽ hưởng quả tốt; nếu bạn tạo Nghiệp xấu, bạn sẽ hưởng quả xấu**. Như vậy, để có được kết quả tốt bạn phải dựa vào chính mình. Chính bạn, chỉ có bạn mới chịu trách nhiệm các hậu quả tốt xấu mà bạn đã làm. Bởi vậy, không nên phiền trách người khác về các hậu quả bất thiện mà bạn nhận được; và thật ra, bạn cũng không cần phải cảm ơn người đã đem lại điều tốt đẹp cho bạn. Như vậy, trong Phật giáo, nương tựa vào chính mình hay tự mình nhận chịu trách nhiệm là một yếu tố rất quan trọng.

Đức Phật muốn chúng ta nương tựa vào chính mình, và không nương tựa vào kẻ khác. Đây là điều đi ngược lại với ý muốn của tất cả chúng ta. Chúng ta không muốn tự mình nỗ lực, chúng ta muốn dựa vào kẻ khác. Chúng ta sẽ không muốn hành thiện nếu có người nào có thể hành thiện thay cho chúng ta. Nếu chúng ta có thể đạt được kết quả của việc hành thiện từ người khác thì chúng ta sẽ không muốn hành Thiện Minh Sát. Nhưng không ai có thể Giác Ngộ thay cho người khác. Giáo huấn của Đức Phật ngược lại các điều này. Đức Phật thường dạy rằng: giáo huấn của Ngài, những lời dạy dỗ của Ngài, đi ngược dòng nước, không chảy xuôi theo dòng nước. Bởi ngược dòng nên cần phải cố gắng

nhieu. Bởi vậy, chúng ta phải tự mình nỗ lực. Chúng ta phải nương tựa vào chính mình, chúng ta là kẻ cứu chuộc cho chúng ta. Đó là ý nghĩa của các lời dạy của Đức Phật.

Không bao lâu trước khi Niết Bàn, Đức Phật khuyên dạy chúng đệ tử của Ngài các lời sau đây:

“Con phải là hải đảo của chính mình, sống nương tựa vào chính mình, không có nơi nương tựa nào khác”.

Hãy lấy mình làm hải đảo của chính mình. Hãy lấy mình làm nơi nương tựa. Đừng lấy người khác hay vật khác làm nơi nương tựa.

Rồi Đức Phật lại nói tiếp:

“Sống với Giáo Pháp, lấy Giáo pháp làm hải đảo của mình. Sống với Giáo pháp, lấy Giáo Pháp làm nơi nương tựa, và không có nơi nương tựa nào khác”.

Đầu tiên Đức Phật dạy: «Hãy sống nương tựa vào chính mình, lấy mình làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình». “Lấy mình làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình” có nghĩa là hãy sống với Giáo Pháp, lấy giáo pháp làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình. “Lấy giáo pháp làm hải đảo hay chỗ nương tựa của mình” có nghĩa là hãy thực hành giáo pháp. Khi chúng ta thực hành giáo pháp là chúng ta

đã sống và lấy mình làm nơi nương tựa của chính mình. Chúng ta nương tựa vào chính chúng ta và không nương tựa vào ai khác.

Như vậy, Đức Phật khẩn thiết kêu gọi học trò của Ngài hãy nương tựa vào chính mình và không nương tựa vào ai khác.

“Nương tựa vào chính mình, lấy mình làm hải đảo của chính mình, đừng nương tựa ai khác”; điều này dường như có vẻ trái ngược lại những điều mà Phật tử chúng ta làm, đó là: nương tựa Phật, Pháp, Tăng hay Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng; và chúng ta cũng thường nghe nói những người nào Quy y Phật, Pháp, Tăng mới được gọi là Phật tử. Vậy chúng ta phải hiểu như thế nào?

Nương tựa vào Tam bảo và nương tựa vào chính mình là hai chuyện khác nhau. “Nương tựa vào Tam bảo” có nghĩa là chấp nhận Phật, Pháp, Tăng là ba sự hướng dẫn tinh thần; xem Phật, Pháp, Tăng là thầy dạy của chúng ta. Nương theo Phật, Pháp, Tăng để tu hành chứ không phải nương theo Phật, Pháp, Tăng rồi không làm gì cả.

“Lấy mình làm nơi nương tựa của mình” có nghĩa là bạn phải dựa vào chính mình, tự mình nỗ lực để đạt được kết quả tốt đẹp trong việc thực hành giáo pháp. Không ai có thể đem kết quả của việc thực hành của họ tặng cho bạn. Không ai có thể tu

thay cho bạn. Bạn phải tự mình thực hành. Bạn phải tự mình nỗ lực để đạt kết quả. Như vậy, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng và nương tựa vào chính mình là hai chuyện khác nhau.

Trong kinh Pháp Cú Đức Phật dạy: “Chính ta là kẻ cứu rỗi của ta. Không ai khác có thể là kẻ cứu rỗi của ta”. Điều này có nghĩa là chính bạn, chỉ mình bạn mới có thể cứu rỗi bạn, không ai có thể cứu rỗi bạn được. Đây là điều rất quan trọng. Chúng ta muốn Đức Phật cứu vớt mình, nhưng Đức Phật đã nói rằng: chính các bạn là kẻ cứu chuộc của các bạn. Điều này Đức Phật muốn nhấn mạnh là: Ta không phải là kẻ cứu chuộc các người. Ta không thể cứu rỗi các người, các người phải tự cứu lấy mình. Có nghĩa là không một ai có thể cứu rỗi người khác, đừng hiểu rằng: có người nào đó có thể cứu rỗi được các bạn. Không ai có thể cứu rỗi được người khác. Ai nói rằng: mình có thể cứu rỗi được người khác thì người đó đã nói điều không thật. Tại sao Đức Phật dạy rằng: “Con hãy cứu chính con. Không ai có thể cứu con. Bởi vì “cứu rỗi chính mình” có nghĩa là loại trừ phiền não. Muốn loại trừ phiền não thì chính bạn phải thực hành. Không ai có thể đi vào trong tâm bạn và lấy đi các phiền não đang nằm trong đó. Nếu chuyện này có thể làm được thì thật là may mắn, tốt đẹp cho chúng ta bởi vì chúng ta chẳng cần hành thiền gì cả. Chúng ta chỉ cần đến gặp vị thầy và để cho vị ấy lấy đi phiền não ra khỏi tâm chúng ta. Điều

này không thể nào có được; bởi vậy, Đức Phật mới nói rằng: Ta không thể cứu các người, các người phải tự cứu mình. Bởi vì chính chúng ta mới có thể cứu chúng ta thôi. Chỉ có chúng ta mới có thể loại trừ phiền não trong tâm mình. Không ai có thể đi vào trong tâm chúng ta để loại trừ tham, sân, si cho chúng ta. Không ai có thể loại trừ phiền não trong tâm chúng ta được. Người nào hứa hẹn sẽ loại trừ phiền não trong tâm chúng ta, hay cứu rỗi chúng ta là người nói điều không thật.

Có nhiều người chỉ trích Phật giáo, và nói rằng: “Tại sao Đức Phật không thể cứu chúng ta nếu Ngài có tâm bi mẫn với tất cả chúng sinh?”

Đức Phật là người có tâm đại bi. Điều này có nghĩa là Đức Phật có tâm bi mẫn đối với tất cả chúng sinh không trừ một ai. Đức Phật không thể cứu chúng sinh, đơn giản bởi vì không ai có thể cứu chúng sinh khác được, mọi người đều có nghiệp riêng của mình; Đức Phật chỉ dạy phương pháp và để chúng sinh tự cứu. Nếu Đức Phật có thể cứu chúng sinh thì Đức Phật đã cứu hết rồi. Mục đích của một người muốn thành Phật là để cứu chúng sinh, nhưng cứu chúng sinh ở đây có nghĩa là giúp chúng sinh tự cứu.

Đức Phật dạy: **“Người nào kiểm soát được chính mình thì người đó có được sự cứu chuộc khó tìm”**. Câu này có nghĩa là muốn có được kẻ

cứu chuộc khó tìm thì bạn phải kiểm soát chính mình. Bạn phải kiểm soát các căn của mình. Khi các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm) được kiểm soát thì bạn sẽ tìm được kẻ cứu chuộc khó tìm. Nghĩa là bạn trở thành kẻ cứu chuộc chính mình.

Trong một câu kệ khác Đức Phật dạy: **“Chính ta làm điều sai lầm, chính ta làm cho ta ô nhiễm, chính ta loại trừ điều sai lầm và chính ta làm cho ta thanh tịnh”**. Như vậy, điều sai lầm hay bất thiện được làm bởi chính ta, và chính ta làm cho ta ô nhiễm. Khi làm điều bất thiện, ta đã làm ô nhiễm chính ta. Và chính ta loại trừ điều bất thiện. Khi ngăn giữ không làm điều bất thiện thì chúng ta đã làm cho chúng ta trong sạch. Khi làm điều thiện là chúng ta đã trong sạch chính mình. Như vậy, trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta có thể làm cho chúng ta ô nhiễm, chúng ta có thể làm cho chúng ta trong sạch. Chúng ta không thể làm cho người khác ô nhiễm hay trong sạch được. Bởi thế, Đức Phật dạy: **“Trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính ta. Không ai có thể làm cho người khác trong sạch được”**. Chúng ta phải ghi nhớ điều này: “Trong sạch hay ô nhiễm tùy thuộc vào chính ta”. Như vậy, chúng ta có thể làm cho chúng ta trong sạch hay ô nhiễm, không ai có thể làm cho người khác trong sạch, không ai có thể làm cho người khác thoát khỏi mọi phiền não.

6. Không chấp nhận giai cấp

Đạo Phật không chấp nhận giai cấp. Đức Phật sinh ra trong một xã hội mà con người được chia ra làm bốn giai cấp. Đây là sự phân chia rất khắc nghiệt và ép buộc người giai cấp này không được liên hệ hay cưới hỏi giai cấp khác. Hệ thống giai cấp tạo nên nhiều đau khổ cho mọi người. Đức Phật không chấp nhận hệ thống giai cấp, nhưng chúng ta cũng không thể nói Đức Phật đã loại trừ giai cấp trong xã hội Ấn Độ bởi vì Ngài không thể làm được. Ngài muốn loại bỏ giai cấp, nhưng Ngài không làm được. Chúng ta không thể nói rằng: Đức Phật đã loại bỏ giai cấp ở Ấn Độ, nhưng Ngài loại bỏ hệ thống giai cấp trong những người học trò của Ngài, trong tăng đoàn của Ngài.

Bất kỳ một ai khi đã gia nhập tăng đoàn thì phải để giai cấp lại đằng sau và khởi đầu một đời sống mới, vượt lên trên hệ thống giai cấp. Có nghĩa là sau khi trở thành một nhà sư thì họ chỉ là một nhà sư, và họ đã mất giai cấp của mình. Họ không còn giai cấp chiến sĩ, bà la môn, thương gia hay cùng đinh. Khi đã xuất gia, nhà sư chỉ là nhà sư thôi. **Bởi vậy, trong số các học trò của Đức Phật, đặc biệt là những nhà sư, Đức Phật có thể loại bỏ sự phân biệt giai cấp. Người nào đã gia nhập tăng đoàn thì trở thành bình đẳng với những vị sư khác.** Có một câu chuyện về các hoàng tử dòng dõi Thích

Ca và người thợ hớt tóc của họ. Các vị hoàng tử và người thợ hớt tóc của mình đều muốn trở thành nhà sư; họ bèn đến gặp Đức Phật, nhưng những vị hoàng tử xin Đức Phật hãy cho người thợ hớt tóc xuất gia trước, và những vị hoàng tử xuất gia sau.

Bởi vì trong giáo pháp của Đức Phật, người nào xuất gia trước trở thành đàn anh, người xuất gia sau trở thành đàn em, không phân biệt tuổi lớn hay nhỏ. Bởi vậy, những vị hoàng tử Thích Ca bạch với Đức Phật (Đức Phật cũng thuộc về dòng dõi Thích Ca): “Bạch Ngài, những người thuộc dòng dõi Thích Ca của chúng ta rất cao ngạo. Để loại trừ sự cao ngạo nên chúng con xin Ngài cho người thợ cạo xuất gia trước để chúng con kính trọng người thợ cạo. Đức Phật đã cho người thợ cạo xuất gia trước, rồi mới cho các hoàng tử dòng Thích Ca xuất gia sau. Các bạn có biết người thợ hớt tóc đó là ai không? Người thợ cạo đó sau này là Đại đức Upāli, vị Sư được Đức Phật tuyên dương là “Người Giữ Giới Luật Đệ Nhất”.

Trong kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ nhất, chính Ngài Upāli đã tụng đọc thuộc lòng tạng Luật, và Ngài Ānanda đã tụng đọc thuộc lòng tạng Kinh. Như vậy, Ngài Upāli đã trở thành một vị Đại đức, một nhà sư ưu tú trong số những học trò của Đức Phật. Trước đây, Ngài Upāli là một thợ cạo. Thợ cạo được thời này xếp vào giai cấp cùng đing.

Một trong những điều đặc biệt đáng ca ngợi mà

những Tôn giáo thời bấy giờ không có được là trong Phật giáo không có giai cấp. Trong giáo pháp của Đức Phật, những người đã trở thành những nhà Sư thì họ trở thành ngang nhau. Những nhà Sư mất hẳn tên và dòng dõi cùng giai cấp của mình. Bây giờ họ chỉ là những nhà Sư hay những ẩn sĩ trong giáo pháp của Đức Phật. Giáo pháp của Đức Phật được so sánh như một đại dương. Có nhiều dòng sông chảy vào đại dương. Trước khi chảy vào đại dương những dòng sông này có tên riêng, như sông Hằng, sông Cữu Long, sông Hoàng Hà v.v... nhưng một khi những dòng sông này chảy ra đại dương thì chúng sẽ mất hẳn tên riêng của chúng; bây giờ chúng chỉ còn là một thành phần của nước, chúng chỉ là đại dương mà thôi. Cũng vậy, trước khi gia nhập Tăng đoàn thì những nhà Sư có thể là những chiến sĩ, những vị bà la môn, những thương gia, những người cùng đinh; nhưng một khi họ đã gia nhập Tăng đoàn thì họ mất hẳn tên riêng và dòng dõi, nghĩa là họ mất hẳn giai cấp. Bây giờ họ chỉ đơn giản là những nhà Sư, những ẩn sĩ hay là những người con, những học trò của Đức Phật. Đó là đặc tính kỳ diệu thứ tư trong giáo pháp và trong giới luật của Đức Phật. Có tám sự kỳ diệu trong giáo pháp và trong giới luật của Đức Phật, và đây là sự kỳ diệu thứ tư.

Theo lời Phật dạy, **một người trở nên thấp hèn hay cao thượng không phải do từ sự sinh trưởng mà do Nghiệp (hay hành vi tạo tác) của họ.** Nếu

chúng ta tạo Nghiệp tốt thì chúng ta trở thành người cao thượng, nếu chúng ta tạo Nghiệp xấu thì chúng ta trở thành người thấp hèn, dầu cho chúng ta sinh ra ở dòng dõi nào thì điều đó cũng không quan trọng. Như vậy, sinh ra trong dòng dõi cao hay thấp không quyết định được tư cách của một người. Tư cách của một người được xác định qua hành vi của người đó. Do đó, Đức Phật dạy hành vi là Nghiệp. Hành vi hay Nghiệp là yếu tố quan trọng quyết định sự thấp hèn hay cao thượng của một người.

7. Sự bình đẳng giữa nữ giới và nam giới trong sự Giác Ngộ

Một đặc tính khác trong Phật giáo là phụ nữ không bị đánh giá thấp hơn nam giới, không bị loại ra khỏi khả năng Giác Ngộ. Phụ nữ không bị coi thường, vẫn được xem là có khả năng Giác Ngộ như nam giới. Trong giáo pháp của Đức Phật, phụ nữ được quyền Giác Ngộ như nam giới. Nam hay nữ không phải là yếu tố quan trọng quyết định sự Giác Ngộ hay không. Dù là nam hay nữ, nếu bạn tuân theo những lời chỉ dạy của Đức Phật và tinh tấn thực hành thì bạn sẽ Giác Ngộ. Phụ nữ có đủ khả năng để Giác Ngộ như nam giới. Có những phụ nữ trong nhiều khả năng đặc biệt đã đạt được địa vị cao trọng, thánh thiện nhất. Vào thời Đức Phật còn tại thế, về phía nam giới, Ngài Sariputta có trí tuệ bậc nhất, và Ngài Moggallana có thần thông bậc nhất.

Cũng vậy, về phía nữ giới có hai Tỳ-khưu Ni Khema và Uppalavaṇṇa cũng có khả năng và địa vị tương đương. Tỳ-khưu Ni Khema có trí tuệ bậc nhất và Tỳ-khưu Ni Uppalavaṇṇa có thần thông bậc nhất. Như vậy nữ giới cũng có địa vị cao trọng trong giáo pháp của Đức Phật.

Trước khi Đức Phật ra đời, và ngay thời kỳ Đức Phật còn sống, phụ nữ Ấn Độ có địa vị rất thấp kém. Trong giáo pháp của Đức Phật, nữ giới được ngang bằng với nam giới. Nữ giới được mọi người tôn trọng. Phật tử đến gặp các vị Tỳ-khưu Ni để học hỏi và nghe lời dạy bảo của các Ngài. Phụ nữ có đầy đủ cơ hội giống như nam giới để thực hành giáo pháp của Đức Phật và Giác Ngộ Đạo Quả A La Hán.

Khi bà Gotami, dưỡng mẫu của Đức Phật, xin Ngài cho bà và những phụ nữ khác gia nhập Tăng đoàn, Đức Phật đã từ chối ba lần. Khi ngài Ānanda gặp bà Mahā Pajāpati và hiểu rõ sự từ chối của Đức Phật, Ānanda bèn xin Đức Phật cho bà Mahā Pajāpati và các phụ nữ theo bà xuất gia, Đức Phật lại từ chối. Ānanda bèn thưa với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, những phụ nữ nếu xuất gia tu hành dưới giáo pháp của Ngài có thể đạt được đạo quả không?” Câu này có nghĩa là phụ nữ nếu xuất gia trở thành một vị tu sĩ thì họ có thể đạt được đạo quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán chăng. Đức Phật đã trả lời bằng một câu xác định: “Phụ nữ

có khả năng trở thành một vị Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán”. Nghe thế Ānanda bèn bạch Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, phụ nữ có thể tu hành trở thành Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán vậy thì tại sao Ngài không cho nữ mẫu Gotami xuất gia tu hành. Nữ mẫu đã có ơn sâu với Ngài, chính nữ mẫu đã cho Ngài bú mớm trong khi để con mình cho những người vú khác nuôi”. Cuối cùng Đức Phật chấp nhận cho phụ nữ gia nhập Tăng đoàn.

Nếu bạn đọc giới luật của cả Tỳ-khưu và Tỳ-khưu Ni thì bạn có thể nói có vài sự khác biệt trong hai bộ luật này. Tôi nghĩ rằng: chúng ra phải chấp nhận có những sự khác biệt, nhưng tôi không nghĩ điều đó chống đối lại phụ nữ, chỉ là có sự khác biệt giữa Tỳ-khưu với Tỳ-khưu Ni thôi. Sở dĩ có sự khác biệt như vậy bởi vì đây là những điều cần thiết để ngăn ngừa cũng như tạo sự an toàn và trong sạch cho Tăng Đoàn và Ni Đoàn. Đồng thời sự khác biệt này cũng giúp cho giáo pháp được phát triển thuận lợi. Bởi vậy, trong giới luật của Tỳ-khưu Ni có cấm chế phụ nữ làm một số hành vi mà nam giới không bị cấm. Trong các trường hợp đó, chúng ta có thể nói có vài sự khác biệt hay có thể gọi là sự kỳ thị, nhưng về lãnh vực thực hành để đạt được sự Giác Ngộ thì không có sự phân biệt nào. Nam và nữ đều có đủ khả năng để Giác Ngộ như nhau. Có những phụ nữ có thể đạt được những kết quả tốt đẹp hơn nam

giới, và cũng có những người nam có khả năng hay đạt được kết quả tốt hơn nữ. Như vậy, về phương diện thực hành và về phương diện Giác Ngộ không có sự phân biệt hay kỳ thị nào.

Các bạn đã từng nghe câu chuyện về bà Matikamātā. Bà hành thiền theo lời hướng dẫn của ba mươi vị Tỳ-khưu và đã đạt được Giác Ngộ trước ba mươi vị đó. Bà đã đắc tầng thánh thứ ba chứ không phải chỉ là tầng thánh thứ nhất hay thứ nhì; trong khi đó, những vị Sư hướng dẫn cho bà chưa đạt được thành quả nào. Bởi thế, không thể nói rằng bởi vì bạn là người nữ nên bạn không thể đạt được sự Giác Ngộ nào và chỉ có người nam mới Giác Ngộ được. Như vậy, không có sự phân biệt nam nữ về vấn đề Giác Ngộ Đạo Quả trong Phật giáo.

8. Khoan dung tha thứ

Một trong những đặc điểm nổi bật trong Phật giáo là khoan dung tha thứ. Không chỉ khoan dung tha thứ đối với con người mà ngay cả đối với con vật. Lòng khoan dung tha thứ trong Phật giáo cao thượng hơn tất cả Tôn giáo khác. Một lần nọ Đức Phật dạy chư Tăng: *“Này các thầy Tỳ-khưu, dù cho có người nào dùng cưa hai lưỡi cưa đứt tay chân con thì con cũng không được để cho tâm bị ô nhiễm mà tức giận người đó. Người nào còn giận dữ khi bị ai cưa tay chân mình thì người đó chưa thực hành đúng theo lời dạy của Như Lai”*. Như vậy, dù cho

kẻ thù cựa tay chân bạn bằng cái cựa hai lưỡi bạn cũng không nên nóng giận, nếu bạn còn giận dữ thì bạn cũng chưa thực hành đúng theo lời dạy của Đức Phật. Tôi nghĩ đây là điều thực sự khó thực hành. Bởi vậy, trong Phật giáo sự khoan dung tha thứ, không giận dữ, không sân hận có tầm quan trọng đặc biệt. Không phải chỉ khoan dung tha thứ con người thôi mà lòng khoan dung tha thứ này còn được trải rộng đến cả các loài thú. Bởi vậy, giới đầu tiên của người Phật tử phải giữ là không sát hại sinh mạng của chúng sinh dù đó là người, súc vật hay những côn trùng bé nhỏ. Như vậy, lòng khoan dung tha thứ hay tình thương của những người Phật tử không phải chỉ giới hạn trong sự thương yêu con người mà thương yêu tất cả chúng sinh.

Tôi hy vọng các bạn đã biết câu chuyện của hoàng đế Asoka, một vị vua Ấn Độ. Trước khi trở thành một Phật tử, vua Asoka là một vị hoàng đế hiếu chiến. Ông đã chinh phạt nhiều quốc gia. Một trong những trận đánh lớn là trận Kalinga, một trận chiến khủng khiếp với hàng trăm ngàn người bị giết. Về sau nhà vua trở thành một Phật tử. Sau khi trở thành người con Phật, thay vì dùng gươm đao để chinh phục, nhà vua dùng Giáo Pháp của Đức Phật để chinh phục các xứ khác. Ông đã để lại nhiều lời dạy về tình thương, khoan dung tha thứ, những lời dạy này đã được khắc trên nhiều trụ đá. Hiện nay vẫn còn tìm thấy nhiều trụ đá ghi khắc những lời dạy

về tình thương của vua Asoka rải rác nhiều nơi ở xứ Ấn Độ. Rất nhiều các lời dạy của ông đã được các nhà khảo cổ tìm thấy. Những câu này được ghi bằng một loại văn tự cổ Ấn Độ. Trong một trụ đá đã ghi lại các lời sau: **“Ta tôn trọng mạng sống của những chúng sinh có hai chân, bốn chân, chim chóc, và những sinh vật dưới nước”**. Như vậy, những lời dạy của Đức Phật đã chuyển một hoàng đế hiếu sát thành một vị vua nhân từ, không chỉ nhân từ đối với con người mà còn đối với tất cả các sinh vật trên cạn dưới nước.

9. Không có Thánh Chiến

Một đặc tính đặc biệt là không có thánh chiến trong lịch sử Phật giáo. Chưa bao giờ có việc nhân danh Phật giáo để tạo ra những cuộc tàn sát nhau. Trong lịch sử thế giới cũng như trong lịch sử các quốc gia, chưa bao giờ có các cuộc chiến tranh gây ra bởi những người Phật tử nhân danh Phật giáo để giết hại tín đồ của các Tôn giáo khác. Đạo Phật luôn luôn dạy chúng ta có tình thương, khoan dung tha thứ. Trong lịch sử, những Phật tử bị sát hại bởi những người nhân danh Tôn giáo khác như Hindu và Hồi giáo, nhưng chưa bao giờ có những cuộc chiến tranh của những người nhân danh Phật giáo đi tiêu diệt các Tôn giáo khác. Trên một trụ đá vua Asoka đã ghi lại: **“Người nào nhân danh Tôn giáo mình để tiêu diệt hay bức hại những người theo**

Tôn giáo khác là đã tự đào hố chôn Tôn giáo mình”. Một điểm rất quan trọng là không có thánh chiến, không có sự giết hại nhân danh Phật giáo trong lịch sử Phật giáo.

Có rất nhiều yếu tố quan trọng, tốt đẹp khác trong Phật giáo, nhưng tôi nghĩ chúng ta tìm hiểu những yếu tố trên cũng tạm đủ. Tôi nghĩ chúng ta rất may mắn làm một người Phật tử thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Và là một Phật tử nên chúng ta được tự do tìm hiểu, được tự do đặt câu hỏi, được tự do giải nghi cho bản thân, được tự do truy tầm tìm kiếm. Là người Phật tử, chúng ta là chủ nhân ông của chính mình, chúng ta là những kiến trúc sư xây dựng tương lai cho chính chúng ta. Chúng ta là những người nương tựa vào chính mình để mang lại an vui hạnh phúc cho bản thân và cho người khác. Những người Phật tử thực hành theo lời dạy của Đức Phật sẽ là những người có trách nhiệm, là những công dân tốt, cống hiến an bình và hạnh phúc cho xã hội. Những người Phật tử cố gắng, tùy theo năng lực của mình, thực hành những việc thiện lành, tránh xa những việc bất thiện và loại trừ phiền não trong tâm.

Chương 8

CÁC HẠNG CHÚNG SINH TRÊN ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Các bạn đã được học về Đức Phật, một số những lời dạy quan trọng của Ngài. Các bạn cũng đã được học một số đặc tính đặc biệt đáng quý của Đức Phật. Hôm nay chúng ta sẽ học làm thế nào để đi trên con đường phát triển tâm linh do Đức Phật đã tìm ra.

Trong khi dạy dỗ, Đức Phật đã đưa ra con đường phát triển tâm linh cho các đệ tử của Ngài đi theo. Những người nào đi trên con đường này cuối cùng sẽ thoát khỏi mọi điều đau khổ. Trước khi chúng ta tìm hiểu thế nào là con đường phát triển tâm linh, chúng ta cần biết đến có nhiều hạng chúng sinh, nhiều cá nhân khác nhau trên con đường phát triển tâm linh, chúng ta sẽ bắt đầu từ những người thấp nhất cho đến những người cao nhất trên con đường phát triển tâm linh.

Người đi trên con đường phát triển tâm linh có thể chia làm hai hạng:

- Hạng thứ nhất là **người thế tục** hay chưa Giác Ngộ (puthujjana).

- Hạng thứ hai là **các bậc thánh nhân** (Ariya).

Puthujjana có nghĩa là thế tục, là những người chưa Giác Ngộ Đạo Quả. Như vậy người thế tục là người chưa trở thành thánh nhân. Ariya là những người đã đạt các quả thánh. Puthujjana có nghĩa là “những người tách rời khỏi những người Giác Ngộ”, còn có nghĩa là những người chưa giác ngộ hay nhóm đa số thế tục.

A. Puthujjāna (Người thế tục)

Có hai loại puthujjana. Loại thứ nhất gọi là ‘andha putthujjana’ (người thế tục mù lòa), và loại thứ hai là ‘Kalyāṇa puthujjana’ (người thế tục hiểu biết)

1. Andha puthujjana (người thế tục mù lòa):

Người thế tục mù lòa là người:

Không hiểu giáo pháp của Đức Phật.

Chưa nghe giáo pháp của Đức Phật.

Không tìm hiểu giáo pháp của Đức Phật.

Những lời dạy của Đức Phật bao gồm những pháp như: Ngũ Uẩn, Căn, Trần, Xứ, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ v.v... Những pháp này là các đề tài được Đức Phật dạy. Một người chưa biết hoặc không hiểu những giáo pháp này được gọi là những người thế tục mù lòa.

2. Kalyāṇa puthujjana (người thế tục hiểu biết)

Người thế tục hiểu biết là người hiểu giáo pháp của Đức Phật như: Ngũ Uẩn, Căn, Trần, Xứ, Thập Nhị Nhân Duyên, Tứ Niệm Xứ v.v... Người này không những hiểu biết giáo pháp mà còn có khả năng bàn luận và phân tích giáo pháp cho người khác hiểu. Đôi khi nhờ hiểu biết, nhờ khả năng bàn luận về giáo pháp nên những người này có đức tin xác quyết về giáo pháp của Đức Phật. Như vậy, muốn trở thành người kalyāṇa puthujjana (người thế tục hiểu biết), chúng ta phải học hỏi giáo pháp Phật.

3. Bodhisatta (Bồ Tát)

Bodhisatta có nghĩa là Phật sẽ thành hay là vị Phật tương lai. Có nghĩa là người chắc chắn sẽ thành một vị Phật trong tương lai, nhưng hiện tại vẫn còn là một puthujjana hay một người chưa Giác Ngộ. Theo Phật giáo, trở thành một Bodhisatta không phải dễ; vì vị này phải phát lời thệ nguyện muốn trở thành Phật trong tương lai trước một vị Phật còn đang tại thế, (Không thể phát nguyện trước tượng Phật, ảnh Phật hoặc vị Sư hay các người khác), và phải được vị Phật còn tại thế đó thọ ký, có nghĩa là vị Phật đó phải tuyên bố rằng: vị Bồ Tát này chắc chắn sẽ thành Phật trong tương lai vào một thời điểm xác định nào đó. Bắt đầu từ lúc được thọ ký, vị này mới là một vị Bồ Tát (Bodhisatta).

Do vậy, để trở thành một vị Bồ Tát là điều không phải dễ trong giáo pháp Phật. Lời phát nguyện chỉ được thọ ký nếu người phát nguyện trở thành Bồ Tát có bảy năng lực và phẩm hạnh khác nữa. Như vậy, ngoài việc phải phát lời thệ nguyện trước một vị Phật hiện tiền, vị Bồ Tát còn phải có bảy điều kiện khác nữa.

1- Vị này phải là con người, không phải là chư thiên.

2- Phải là một người nam, đây là điều quy định trong kinh điển.

3 - Có đủ năng lực để trở thành một vị A La Hán ngay trong kiếp sống đó. Khi Bồ Tát Sumedha, tiền thân của Đức Phật Thích Ca, thệ nguyện dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng (Dipankara) thì vị này đã có các loại thần thông (abhiñña) và có đầy đủ khả năng để trở thành một vị A La Hán. Nếu muốn, Ngài Sumedha có thể trở thành một vị A La Hán vì đã đủ điều kiện. Mặc dù có đủ điều kiện để trở thành A La Hán dễ dàng, nhưng ẩn sĩ Sumedha không muốn trở thành A La Hán ngay trong kiếp sống đó, và chấp nhận trải qua một thời gian dài vô tận để thực hành hạnh Bồ Tát vì Ngài muốn giúp đỡ, chỉ dẫn chúng sinh tự cứu mình ra khỏi sự đau khổ trong sinh tử luân hồi.

4 - Phải là một nhà sư hay một vị ẩn sĩ.

5 - Phải có đủ tất cả các loại thần thông, có nghĩa là phải thực hành Thiền Định, đạt hết tất cả các tầng định và thực tập phát triển thần thông.

6 - Phải có tâm nguyện, ý muốn mạnh mẽ để trở thành một vị Phật dù cho có phải bỏ cả thân mạng này.

7 - Có đủ nghị lực, quyết tâm mãnh liệt để trở thành một vị Phật như có tinh tấn mãnh liệt, sự kiên trì, sức kham nhẫn dù phải gặp rất nhiều khó khăn trở ngại. Sự quyết tâm mãnh liệt của vị này được ghi lại trong Chú Giải như sau:

Giả sử toàn vũ trụ đều phủ đầy các kiếm nhọn. Nếu có người nào bảo rằng: nếu bạn có thể đi trên các mũi kiếm nhọn từ đầu này đến đầu kia vũ trụ thì thành Phật thì vị này cũng sẽ đi. Hay cả thế giới này bao phủ bởi những rừng tre hoặc dây leo đầy gai nhọn, nếu ai đi xuyên qua rừng tre hoặc dây leo này thì sẽ thành Phật thì vị này cũng sẵn sàng vượt qua khu rừng này. Hoặc người này nghe rằng: muốn đạt quả Phật thì phải chịu ở dưới địa ngục bốn A Tăng Kỳ kiếp và một trăm ngàn đại kiếp thì vị này cũng sẵn sàng chịu.

Nếu một vị nào có đủ tám đặc tính trên thì ước nguyện của vị đó sẽ được thành tựu. Có nghĩa là vị này sẽ trở thành một vị Bồ Tát hay có thể nói vị đó là một vị Bồ Tát.

Trong kinh còn ghi lại rằng: Một người khi đã được thọ ký trở thành Bồ Tát thì trong tương lai không bị những khiếm khuyết sau đây:

1 - Không bị mù, câm, điếc khi mới sinh ra.

2 - Không bị khù khờ khi mới sinh ra.

3 - Không bị tàn tật khi mới sinh ra.

4 - Phải sinh ra ở vùng trung tâm Ấn Độ, tiếng Pāli gọi là Majjhima Desa có nghĩa là trung tâm của một xứ.

5 - Không sinh trong giai cấp nô lệ, có nghĩa là không phải là người nô lệ.

6 - Không tin vào thuyết Tiền Định, nghĩa là luôn tin tưởng vào luật Nghiệp Báo, Luật Nhân Quả.

7 - Không bị thay đổi giới tính.

8 - Không phạm ngũ nghịch đại tội.

9 - Không phải là người cùi.

10 - Không sinh làm những con thú nhỏ hơn chim cút hay lớn hơn voi.

11 - Không trở thành quỷ đói, quỷ khát, quỷ bị đốt cháy.

12 - Không tái sinh vào địa ngục A tỳ. Địa ngục A tỳ là địa ngục lớn nhất, thấp nhất và khổ sở nhất.

13 - Không sinh ở địa ngục lokantarika, là địa ngục nằm giữa ba hệ thống thế giới. Địa ngục này được giải thích giống như có ba khay tròn khi để lại gần nhau có khoảng trống ở giữa, khoảng trống này được gọi là lokantarika.

14 - Trong cõi dục giới, không sinh làm ma vương.

15 - Khi sinh trong sắc giới, thì không sinh vào cõi vô tướng.

16 - Không sinh vào cõi suddhāvāsa (Tịnh Cư Thiên) là cõi trời của những vị thánh thứ ba.

17 - Không tái sinh vào cõi arupavacara (cõi vô sắc) cõi này chỉ có tâm thức mà không có hình sắc.

18 - Phải sinh ra trong hệ thống thế giới này mà không phải của hệ thống thế giới khác.

Đó là mười tám điều khiếm khuyết mà một vị Bồ Tát sẽ không phải chịu trong suốt quá trình thực hành Bồ Tát hạnh.

Vị Bồ Tát phải làm gì? Phải thực hành những hạnh gì? Vị Bồ Tát phải thực hành mười Ba La Mật (mười đặc tính hoàn hảo). Mười Ba La Mật này có ba hạng để thực hành, đó là sơ Ba La Mật, trung Ba La Mật và thâm Ba La Mật. Vị Bồ Tát phải thực hành cho đến hạng Ba La Mật cao nhất tức là thâm Ba La Mật.

Chữ Bodhisatta được dịch là ‘một vị Phật sẽ thành’ hay những nghĩa tương tự như thế. Chữ Bodhisatta gồm hai chữ Bodhi và satta. Chú Giải giải thích Bodhi bằng ba nghĩa.

Nghĩa thứ nhất, Bodhi có nghĩa là người dính mắc vào Bodhi. Ở đây Bodhi có nghĩa là Giác Ngộ Phật quả. Dính mắc vào có nghĩa rất mong muốn trở thành một vị Phật. Theo nghĩa này thì một người như vậy được gọi là Bodhisatta.

Nghĩa thứ hai, Bodhi có nghĩa là người có trí tuệ. Ở đây, chữ satta có nghĩa là một chúng sinh và Bodhi có nghĩa là trí tuệ nên Bodhisatta có nghĩa là một người có trí tuệ hay “trí giả”. Một vị Bồ Tát luôn luôn có trí tuệ. Ngay cả khi Ngài tái sinh làm một con thú thì Ngài cũng là một con thú có trí tuệ. Như vậy theo nghĩa thứ hai thì Bodhisatta có nghĩa là người trí tuệ hay là người sở hữu trí tuệ.

Nghĩa thứ ba, là người Giác Ngộ hay chúng sinh Giác Ngộ. Có nghĩa là một người chắc chắn sẽ Giác Ngộ quả Phật. Như vậy, muốn trở thành một vị Bồ Tát không phải là điều dễ dàng.

Chúng ta đã nghiên cứu nhiều loại puthujjana và chúng ta đã biết rằng: trong Phật giáo, Bodhisatta vẫn còn là một người bình thường chưa loại trừ được phiền não. Bodhisatta là người chưa Giác Ngộ, vẫn còn là người thế tục. Bởi vì Bodhisatta vẫn còn là

puthujjana (thế tục) nên đôi lúc Ngài phải tái sinh làm thú, đôi lúc tái sinh làm người, đôi lúc tái sinh làm trời. Nếu Ngài đã Giác Ngộ rồi thì Ngài không thể nào tái sinh là một con vật đực. Đó là lý do tại sao trong Phật giáo Bồ Tát vẫn còn là puthujjana, chúng sinh thế tục. Mặc dù còn là một chúng sinh thế tục, nhưng là một chúng sinh thế tục rất đặc biệt. Tại sao gọi là người thế tục đặc biệt hay người phàm phu đặc biệt? Bởi vì Ngài đã vất bỏ cơ hội Giác Ngộ, cơ hội trở thành một vị A La Hán ngay trong kiếp Ngài được thọ ký, mà có hạnh nguyện chịu đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử suốt bốn A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp để trở thành một vị Phật Toàn Giác cứu độ chúng sinh.

Bởi vì Bồ Tát chưa Giác Ngộ, vẫn còn là kẻ phàm phu, dù là kẻ phàm phu đặc biệt đi nữa thì trong Phật giáo cũng không đặt các vị Bồ Tát ngang hàng với chư Phật. Trong thực tế, chúng ta rất ít khi thấy tượng những vị Bồ Tát để thờ trong các tự viện Phật giáo. Và người Phật tử không có lễ lạy Bồ Tát như lễ lạy Đức Phật.

B. Ariya: (Bậc Giác Ngộ)

Những bậc Giác Ngộ là những vị đã đạt đến những tầng mức Giác Ngộ, nghĩa là đã chứng ngộ, thấy rõ Tứ Diệu Đế - Bốn chân lý cao thượng, và là người đã loại trừ các phiền não trong tâm.

Có bốn hạng người Giác Ngộ, ngoại trừ các vị Phật Toàn Giác và Phật Độc giác. Nếu tính chung cả Phật Toàn Giác và Phật Độc Giác thì chúng ta có thể nói là có sáu loại Ariya, sáu hạng người Giác Ngộ.

1. Sotāpanna: Tu Đà Hoàn

Hạng người Giác Ngộ thứ nhất là Sotāpanna. Sotāpanna có nghĩa là nhập lưu hay đã đi vào dòng thánh đạo. Sotāpanna loại trừ hai loại phiền não là tà kiến và hoài nghi. Đây là tầng Giác Ngộ đầu tiên. Thông thường khi một người đã trở thành Sotāpanna thì vị này chỉ còn tái sinh bảy lần trong vòng luân hồi. Điều này không có nghĩa là phải tái sinh bảy lần, nhưng có thể tái sinh từ một lần đến bảy lần. Bởi vậy có ba hạng Sotāpanna.

Hạng thứ nhất là còn tái sinh bảy kiếp sống nghĩa là còn tái sinh trong vòng luân hồi tối đa là bảy kiếp. Dù trong sáu kiếp sống đầu tiên không có cơ hội để tu hành thì đến kiếp thứ bảy cũng có cơ hội trở thành A La Hán.

Hạng thứ hai là những vị chỉ còn tái sinh một kiếp trong tương lai và trong kiếp tương lai này vị đó sẽ trở thành A La Hán, chấm dứt tất cả phiền não.

Hạng thứ ba là những vị phải còn tái sinh từ hai đến sáu kiếp trong tương lai và sẽ đắc quả A La Hán.

2. Sakadāgāmi: Tư Đà Hàm

Tư Đà Hàm còn gọi là Nhất lai. Vị Tư Đà Hàm chỉ còn tái sinh làm người một lần nữa. Vị này không có loại trừ thêm phiền não nào nữa so với Tu Đà Hoàn. Vị này chỉ làm cho những phiền não còn lại giảm bớt.

Theo Chú Giải có năm loại Tư Đà Hàm.

Hạng Tư Đà Hàm thứ nhất là **những người trở thành Tư Đà Hàm ngay trong kiếp sống này và cuối cùng chết ngay trong kiếp sống này**. Có nghĩa là vị đó đầu tiên đắc quả Tư Đà Hàm và sau đó cũng đắc quả A Na Hàm và A La Hán ngay trong kiếp sống này, và thoát khỏi vòng luân hồi trong kiếp sống này.

Hạng Tư Đà Hàm thứ hai là những vị đắc quả Tư Đà Hàm trong kiếp sống làm người này và tái sinh kiếp kế tiếp vào quả trời, và trở thành A Na Hàm, A La Hán, nhập Niết Bàn tại cõi trời đó.

Hạng Tư Đà Hàm thứ ba là những vị đắc quả Tư Đà Hàm trên cõi trời rồi tái sinh làm người và đắc quả A Na Hàm, A La Hán, và chết trong cõi người này. Như vậy đây là một vị đắc Tư Đà Hàm tại cõi trời rồi tái sinh làm người, Giác Ngộ Đạo Quả và Niết Bàn trong cõi người.

Hạng Tư Đà Hàm thứ tư là hạng đắc quả Tư Đà Hàm ở cõi trời, tái sinh lại trên cõi trời và tu hành đắc quả thánh thứ ba và thứ tư trên cõi trời đó.

Hạng Tư Đà Hàm thứ năm mới chính là Tư Đà Hàm thực thụ. **Vị này Giác Ngộ Tư Đà Hàm ở cõi người và tái sinh vào cõi trời, hưởng quả ở đó rồi trở lại làm người nữa rồi tu hành đắc quả thánh thứ ba, thứ tư.** Đây là vị đắc quả thánh thứ hai ở cõi người, sau đó tái sinh vào cõi trời, rồi lại chết ở cõi trời, tái sinh vào cõi người, đắc quả A Na Hàm, A La Hán ở cõi người và Niết Bàn tại cõi người.

3. Anāgāmi: A Na Hàm (Bất lai)

A Na Hàm là vị không còn tái sinh ở đây nữa. Chữ ở đây có nghĩa là cõi dục giới. Không có nghĩa chỉ là cõi người mà bao gồm cả cõi người và cõi trời dục giới. Như vậy một cách chính xác thì A Na Hàm là một vị không còn trở lại cõi dục giới. Vị A Na Hàm đã loại trừ Sân Hận và Tham Ái cõi dục giới, hai loại phiền não này đã được loại trừ hoàn toàn. Có nghĩa là Ngài đã cắt đứt hẳn hai loại phiền não này nên chúng không thể khởi sinh trong tương lai nữa. Như vậy vị A Na Hàm không còn trở lại cõi dục giới. Vậy vị này tái sinh ở đâu? Vị này sẽ tái sinh vào cõi Sudhāvāsa, là cõi Phạm Thiên.

Có năm loại A Na Hàm.

Hạng A Na Hàm thứ nhất là một vị đang ở cõi đó chết và **tái sinh ngay vào cõi cao và vị này đắc quả A La Hán trước khi tuổi thọ chấm dứt**. Có nghĩa là vị này hiện tại đang đắc quả thánh thứ ba ở đó và chết ở cõi đó rồi sinh lên một cõi trời sắc giới cao hơn, và tại cõi mới này vị đó đắc quả A La Hán trước khi hết nửa tuổi thọ của họ.

Hạng A Na Hàm thứ hai là vị **trở thành A La Hán trong thời gian nửa đời sống còn lại của vị này**.

Hạng A Na Hàm thứ ba là hạng **tức khắc tái sinh lên cõi cao hơn và đắc quả A La Hán** mà không cần cố gắng. Hạng này không cần phải hành thiền nhiều.

Hạng A Na Hàm thứ tư là hạng **trở thành A La Hán sau khi đã tinh tấn nỗ lực thật nhiều**. Vậy đây là hạng thực hành rất nhiều.

Hạng A Na Hàm thứ năm là hạng tái sinh ngay vào cõi Tịnh Cư Thiên rồi chết tại cảnh đó, rồi tái sinh vào cảnh cao hơn (cũng của cõi Tịnh Cư Thiên) và Giác Ngộ Đạo Quả tại cảnh đó.

Có năm cõi Tịnh Cư Thiên. Đầu tiên vị này tái sinh vào cõi thứ nhất, rồi cõi thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm. Vị này từ cảnh giới thấp lên dần đến cảnh

giới cao cho đến khi đạt đến cảnh giới cao nhất và đắc quả A La Hán trong khi sống trong cõi này.

4. Arahant: A La Hán

A La Hán có nghĩa là người xứng đáng nhận lễ vật cúng dường, bởi vì vật phẩm cúng dường cho vị này đem lại nhiều kết quả lớn lao. A La Hán là người đã đạt đến tầng mức giác ngộ cao nhất. Ngài đã diệt trừ tất cả các phiền não còn lại. Người đã trở thành A La Hán thì mọi phiền não đều bị tiêu diệt. Bởi vì vị A La Hán không còn một chút phiền não nào nên tâm của Ngài hoàn toàn trong sạch thanh tịnh.

Vị A La Hán đã diệt trừ hoàn toàn mọi phiền não, nên vị A La Hán không còn tái sinh. Sau khi chết vị A La Hán, không còn tái sinh nữa. Cái chết của vị A La Hán giống như ngọn đèn tắt. Có ba hạng A La Hán.

Trước tiên là hai vị Thượng Thủ Thanh Văn (thượng thủ đệ tử). Hai vị này phải hành Ba La Mật trong một A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp. Hai vị thượng thủ đệ tử của Đức Phật Gotama là Ngài Sariputta (Xá Lợi Phất) và Ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên).

Hạng A La Hán thứ hai là các Đại Đệ Tử, còn gọi là Đại Thanh Văn. Các vị Đại Thanh Văn phải thực hành trọn vẹn Ba La Mật trong một trăm ngàn đại kiếp. Trong thời kỳ Đức Phật Gotama, có tám mươi Đại Đệ Tử, kể cả hai vị Thượng Thủ Thanh

Văn. Nếu không kể hai vị Thượng Thủ Thanh Văn thì chỉ có bảy mươi tám Đại Đệ Tử thôi. Các vị Đại Đệ Tử như Ānanda, Maha Kassapa, Kaccayāna, Anuruddha v.v...

Hạng A La Hán thứ ba là những vị A La Hán thường. Những vị A La Hán thường thì chỉ cần thực hành các Ba La Mật ít hơn một trăm ngàn đại kiếp trái đất, có thể là một trăm đại kiếp, một ngàn đại kiếp, mười ngàn đại kiếp, một trăm ngàn đại kiếp hay hơn. Có nhiều Thanh Văn Thường, chỉ có bảy mươi tám Đại Thanh Văn và hai Thượng Thủ Thanh Văn.

5. Pacceka Buddha: Phật Độc Giác

Phật Độc Giác còn gọi là Bích Chi Phật, nhiều người còn gọi là Phật Im Lặng. Vị Phật Độc Giác là người tự mình Giác Ngộ, không nhờ sự giúp đỡ của kẻ khác. Phật Độc Giác không cần phải nghe giáo pháp từ một người khác. Những vị Phật Độc Giác khác với hai Thượng Thủ Thanh văn, bảy mươi tám vị Đại Thanh Văn và các vị Thanh Văn Thường khác vì các vị Thánh Thanh Văn này đều cần phải nghe lời dạy dỗ của các vị khác để hành thiền và đắc quả A La Hán. Phật Độc Giác khác với những vị A La Hán; bởi vì, giống như Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác không có thầy chỉ dạy. Phật Độc Giác tự mình chứng ngộ, không cần phải nhờ vị nào giúp. Không có sự hỗ trợ, giúp đỡ từ một người nào khác, Phật

Độc Giác tự mình chứng ngộ, nhưng những vị Phật Độc Giác không thể dạy người khác Giác Ngộ như Đức Phật Toàn Giác hay những đệ tử của Đức Phật Toàn Giác đã làm. Những người có cơ duyên được nghe những lời dạy dỗ của vị Phật Độc Giác chỉ có thể tái sinh vào cảnh trời v.v... nhưng không thể Giải Thoát Giác Ngộ. Đây là sự khác biệt giữa những học trò của Phật Độc Giác và Phật Toàn Giác. Những vị A La Hán cần phải nghe lời dạy dỗ từ người khác, và các vị này có thể giúp đỡ cho kẻ khác Giác Ngộ. Phật Độc Giác không cần người khác giảng giải, và cũng không thể giúp cho người khác Giác Ngộ.

Không nên hiểu là Phật Độc Giác không thuyết pháp, dạy dỗ ai. Thật ra, các Ngài có dạy, nhưng Phật Độc Giác không thể giúp người khác Giác Ngộ qua những lời dạy của Ngài. Trong Jātaka (chuyện tiền thân) và trong Sutta Nipāta, chúng ta thấy những vị Phật Độc Giác đã giảng đạo hay ít nhất cũng dạy một vài câu kệ. Các vị Phật Độc Giác có thể dạy, nhưng họ không thể dạy như các vị Phật Toàn Giác. Các Ngài tự mình Giác Ngộ, nhưng có thể các Ngài không thể diễn tả thành lời để dạy đạo cho chúng sinh.

Muốn trở thành một vị Phật Độc Giác thì phải hành Ba La Mật trong hai A Tăng Kỳ đại kiếp và một trăm ngàn đại kiếp, và Phật Độc Giác chỉ có thể xuất hiện khi không có Phật Toàn Giác trên thế gian.

Khi có Phật Toàn Giác thì không có Phật Độc Giác. Hiện nay không có Phật Độc Giác vì chúng ta vẫn đang trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Thích Ca. Như vậy một vị Phật Độc Giác chỉ có thể xuất hiện ở giữa khoảng thời gian của hai vị Phật. Các vị Phật Độc Giác cao hơn A La Hán, nhưng thấp hơn Phật Toàn Giác.

6. Phật Toàn Giác:

Phật là một vị cao thượng nhất. Một vị Phật đã hoàn toàn loại trừ mọi phiền não, không còn dư sót chút nào. Ngài là vị Chánh Biến Tri – hiểu biết mọi sự mọi vật - có tâm đại bi và vô số những đặc tính tốt đẹp khác.

A La Hán cũng loại trừ tất cả những phiền não trong tâm, nhưng A La Hán không thể loại trừ tiền khiên tật. Tiền khiên tật là những thói quen về thân và khẩu. Đức Phật loại trừ tất cả các phiền não trong tâm và luôn tất cả các tiền khiên tật. Chẳng hạn như có những vị A La Hán có tiền khiên tật nên có những lời lẽ dурong như thô tháo, bất nhã. Có một vị A La Hán thỉnh thoảng khi nói chuyện với ai, câu đầu tiên Ngài thường hay nói là “Ê, tên vô lại kia, mày có khỏe không? Mày đến thăm tao đấy hả?” Vì nhiều kiếp trước vị A La Hán này là những người giàu có, là gia chủ đầy uy quyền nên nay, mặc dù đã đắc A La Hán, các tiền khiên tật (về thân và khẩu) vẫn còn. Hoặc như Ngài Xá Lợi Phất, trong những kiếp trước

đã nhiều lần làm khổ nên có đôi lần khi đi ngang qua vũng nước Ngài không đi vòng mà lại nhảy qua. Mặc dù A La Hán và Phật Toàn Giác, cả hai đều đã loại trừ phiền não, nhưng sự loại trừ của Đức Phật là loại trừ hoàn toàn, không lưu lại một chút dư vị của phiền não.

Đức Phật là vị Chánh Biến Tri, Ngài có trí tuệ hiểu biết tất cả mọi chuyện trên thế gian, có nghĩa là khi muốn biết điều gì thì Ngài liền biết ngay không cần xuyên qua trung gian nào. Đó là một đặc tính quý báu của Đức Phật mà vị A La Hán không có.

Tiếp theo, Đức Phật có tâm đại bi (Mahā Karuṇā), các vị A La Hán cũng có tâm bi, nhưng chỉ có tâm bi thông thường (karuṇā). Chúng ta cũng có tâm bi, nhưng là tâm bi thông thường. Tâm bi mẫn của Đức Phật được gọi là tâm đại bi bởi vì Đức Phật có sự hy sinh to lớn. Qua nhiều kiếp sống Ngài đã hy sinh để có khả năng giúp chúng sinh tự cứu. Đức Phật có vô số đặc tính quý báu cao thượng.

Muốn trở thành một vị Phật phải thực hành các hạnh nguyện Bồ Tát. Có ba hạnh Bồ Tát: Trí Tuệ Bồ Tát, Đức Tin Bồ Tát, Tinh Tấn Bồ Tát.

Trí Tuệ Bồ Tát là vị Bồ Tát có trí tuệ lớn vượt trội hơn hai yếu tố đức tin và tinh tấn, Phải tu hành trong bốn A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Đức Tin Bồ Tát là vị Bồ Tát có đức tin vượt trội hơn hai yếu tố trí tuệ và tinh tấn, phải tu hành trong tám A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Tinh Tấn Bồ Tát là vị Bồ Tát có tinh tấn vượt trội hơn hai yếu tố trí tuệ và đức tin, phải thực hành mười sáu A Tăng Kỳ kiếp trái đất và một trăm ngàn kiếp trái đất.

Một vị Bồ Tát phải thực hành trọn vẹn Mười Pháp Pāramī (Ba La Mật). Khi một vị Bồ Tát hoàn thành Pāramī thì Ngài hoàn thành đủ tất cả các loại Pāramī. Có mười loại Pāramī, và mỗi loại được chia ra làm ba mức độ hay ba hạng: Hạng thường, Hạng trung bình, Hạng cao nhất. Vị Phật tương lai phải thực hành trọn vẹn cả ba hạng Pāramī.

* Hạng thường: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh toàn bộ tài sản hay của cải của mình.

* Hạng trung bình: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh tay chân hay các bộ phận trong cơ thể như mắt, tai, mũi...

* Hạng cao nhất: Quyết tâm hoàn thành Pāramī dầu phải hy sinh cả tính mạng của mình.

Vị Bồ Tát phải hy sinh ngay cả tính mạng của mình vì lợi ích của người khác. Bất kỳ sinh vào kiếp

nào, Bồ Tát cũng luôn luôn làm những công việc đem lại lợi ích và an vui cho tất cả chúng sinh.

Bởi vậy, sự thực hành tròn đủ các Pāramī thật là điều cực kỳ khó khăn.

Đối với chúng ta, ngay cả tầng mức thứ nhất cũng là khó thực hiện rồi. Chúng ta không thể cho hết của cải của chúng ta cho người khác. Khi cho, có thể chúng ta cho một ít, chứ không cho hết bởi vì chúng ta còn nghĩ đến sự sống còn của chính chúng ta. Nhưng vị Bồ Tát không giống vậy. Khi vị Bồ Tát cho thì Ngài bố thí tất cả giống như một bình đựng nước đã lật úp không còn một giọt nào trong đó nữa. Do hoàn thiện hạnh nguyện Bồ Tát như vậy nên Bồ Tát mới trở thành một vị Phật.

Nếu bạn có hạnh nguyện trở thành một vị Phật thì bạn sẽ chọn thực hành hạnh Bồ Tát nào? Hạng đầu tiên, hạng thứ hai hay hạng thứ ba?

Đối với chúng ta, thời gian một vị Bồ Tát tinh tấn thực hành thì quá dài. Nhưng tôi có biết một vị Sư có hạnh nguyện trở thành một vị Phật và thực hành theo hạng Bồ Tát Tinh Tấn thứ ba này. Một vị Sư học hành rất chậm lụt. Sư không thể học thuộc lòng nhanh chóng được. Muốn thuộc lòng một đoạn kệ, vị Sư này phải đọc đến hơn một trăm lần. Sư thường cầm một chuỗi hạt trong khi học bài. Khi đọc xong đoạn kệ, vị Sư này lần một hạt, cứ như thế đọc một

trăm lẻ tám lần, xong một chuỗi hạt, mới thuộc một đoạn kệ. Nhờ nỗ lực tinh tấn học hành nên Sư trở thành một Nhà Sư rất giỏi. Sư viết rất nhiều sách, và trong phần cuối của cuốn sách Sư viết câu:

“Do phước báu của việc viết cuốn sách đem lại lợi ích cho mọi người này, tôi nguyện trở thành một vị Phật, có hạnh tinh tấn nổi bật”.

Như vậy, vị này có tâm nguyện trở thành một vị Phật với thời gian dài nhất. Thật đáng khâm phục.

(Tại Việt Nam, trước đây có ba vị Sư Nguyên thủy đã có hạnh nguyện trở thành Phật Toàn Giác, đã nguyện ra miệng, và ghi lời nguyện này trong sách mình viết, đó là Hòa thượng Hộ Tông, Hòa thượng Bửu Chơn, Hòa thượng Giới Nghiêm. Cả ba đều là nguyên Tăng Thống Giáo Hội Tăng-già Nguyên Thủy Việt Nam)

Chúng ta đã đề cập đến các hạng chúng sinh trên đường phát triển tâm linh: Từ trên xuống dưới, trước tiên là Đức Phật, tiếp theo là Phật Độc Giác, A La Hán (Ba hạng A La Hán: Thượng Thủ Thịnh Văn, Đại Thịnh Văn, Thịnh Văn Thường, A Na Hàm, Tư Đà Hàm, Tu Đà Hoàn, hai hạng người thể tục: (người thể tục hiểu biết, người thể tục mù lòa, kể cả Bồ Tát).

Chúng ta cần lưu ý ở đây về danh từ A La Hán. Mỗi lần nói đến chữ A La Hán thì chúng ta hàm ý rằng: đó là một vị Thịnh Văn Giác, những học trò

của Đức Phật, nhưng Đức Phật cũng là một vị A La Hán, Phật Độc Giác cũng là một vị A La Hán. Các bạn còn nhớ Đức Phật có chín phẩm hạnh: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn (Arahāṃ, Sammāsambuddho, Vijaṅgarāṇa-sampanno, Sugato, Loka-vidū, Anuttararo Purisadammasārathi, Sathhādeva- manussanaṃ, Buddho, Bhagava). Như vậy A La Hán hay Ứng Cúng là một phẩm hạnh của chư Phật. Chữ A La Hán được dùng để chỉ cho phẩm hạnh của Đức Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và Thinh Văn Giác hay học trò của Đức Phật, nhưng phần lớn chúng ta dùng từ A La Hán để chỉ cho những học trò của Đức Phật đã đắc A La Hán mà thôi. Chúng ta cần ghi nhớ nghĩa của chữ A La Hán khi đọc sách Phật để biết rõ đoạn văn nào dùng với nghĩa gì. Bởi vì đây là một bài giảng căn bản nên chúng ta chỉ tìm hiểu khái quát, nếu các bạn không hiểu hết tất cả những điều giải thích ngắn gọn này thì cũng đừng cảm thấy thất vọng. Ở đây chúng ta chỉ tìm hiểu các hạng người Giác Ngộ khác nhau và phân biệt các hạng theo phẩm tính của các Ngài. Nếu bạn không nhớ hết tất cả những phẩm tính và các hạng thánh nhân trên thì cũng không sao. Các bạn chỉ cần nhớ rằng: có bốn bậc thánh là Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán và Phật Độc Giác, Phật Toàn Giác là đủ.

Tôi đã nói với các bạn chỉ có bốn bậc Giác Ngộ, nhưng thật ra thì có bao nhiêu bậc Giác Ngộ? Tôi sẽ không giảng ở đây, nhưng tôi sẽ hỏi quý vị? Bao nhiêu? Tám phải không? Tôi chỉ kể ở đây có bốn thôi. Bởi vì lúc đạt tâm đạo Tu Đà Hoàn được gọi là người có Đạo Tâm Tu Đà Hoàn (hay Tu Đà Hoàn Đạo). Vào lúc đạt tâm quả Tu Đà Hoàn thì ta gọi là Quả Tâm Tu Đà Hoàn (hay Tu Đà Hoàn Quả). Tâm đạo chỉ kéo dài có một sát na – một thời gian rất ngắn, một phần tỷ giây. Trong một sát na ngắn ngủi này vị đó là một người, nhưng trong sát na kế tiếp vị đó là một người khác, nhưng thông thường chúng ta chỉ nói một người đắc quả Tu Đà Hoàn hay đắc quả Tư Đà Hàm v.v... Để các bạn khỏi bị nhầm lẫn nên tôi chỉ nói là có bốn bậc Giác Ngộ. Bạn có thể nghe nói đến tám bậc Giác Ngộ thì cả hai cũng đều đúng thôi.

Chương 9 CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

Khi đề cập đến con đường tiến bộ tâm linh, chúng ta đã nói đến những hạng người đã đi trên con đường tiến bộ tâm linh. Bây giờ chúng ta nói thẳng vào sự tiến bộ tâm linh hay tìm hiểu thế nào là con đường tiến bộ đó. Con đường tiến bộ tâm linh thật sự có nghĩa là sự thực hành để tiến bộ tâm linh.

Chúng ta tự nhận mình là người con Phật, vậy chúng ta phải làm gì để đúng nghĩa với danh từ này. Chúng ta rất may mắn là học trò của Đức Phật, và đã được Đức Phật chỉ cho con đường tâm linh. Để trở thành người học trò của Đức Phật, điều trước tiên chúng ta phải làm là nương tựa vào Đức Phật hay còn gọi là Quy y. Bây giờ chúng ta hãy bắt đầu con đường tiến bộ tâm linh bằng sự Quy y hay tìm nơi nương tựa, nơi trú ẩn an toàn.

1. Quy y

Khi còn bé, những lúc sợ hãi chúng ta thường chạy đến cha mẹ để tìm sự che chở. Một khi đã ở trong vòng tay của cha mẹ thì sự sợ hãi chấm dứt.

Những khi chúng ta gặp điều nguy hiểm, chúng ta thường cố gắng chạy đến một nơi nào đó để tránh nguy hiểm. Khi khí hậu bên ngoài quá nóng, chúng ta chạy vào nhà để tìm sự mát mẻ. Ngôi nhà trở thành chỗ trú ẩn của chúng ta để tránh cái nóng bên ngoài. Cũng vậy khi trời lạnh lẽo chúng ta cũng phải vào nhà để tránh cái lạnh giá bên ngoài. Nhà cửa là nơi trú ẩn để chúng ta tránh nóng, lạnh, thú dữ và những hiểm nguy của thời tiết như: mưa, gió, bão bùng.

Trên hành trình dài đằng đẵng của vòng luân hồi, đôi lúc chúng ta cảm thấy sợ hãi, đôi lúc chúng ta cảm thấy nguy hiểm. Khi gặp cảnh sợ hãi hay nguy hiểm, chúng ta cần một nơi nào đó để trú ẩn. Chúng ta cần có một người nào hay một cái gì giúp chúng ta thoát khỏi sự sợ hãi hay hiểm nguy. Quy y cũng có ý nghĩa tương tự.

Thế nào là trú ẩn, Nương Tựa hay Quy y? Theo Chú Giải xưa, chữ Quy y hay Nương Tựa có nghĩa là **dựa vào người hay cái gì đó để làm tan biến tình trạng sợ hãi, kinh khiếp, đau khổ, những nghịch cảnh, những sự bất an, nhất là những đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử**. Trong ý nghĩa này thì Phật, Pháp, Tăng hay Tam bảo được gọi là **nơi trú ẩn, nương tựa hay Quy y**.

Đức Phật được gọi là Nơi Nương Tựa hay Quy y; bởi vì Ngài xoa dịu nỗi sợ hãi của chúng

ta, của chúng sinh. Điều này có nghĩa là Đức Phật giúp chúng ta tránh được nỗi hiểm nguy, bằng cách đưa chúng ta đến chỗ an toàn, lợi ích, tốt đẹp. Đức Phật chẳng khác nào một vị thầy tài ba, giỏi giang. Đức Phật luôn luôn dạy chúng ta: “Hãy làm điều tốt, tránh xa điều xấu”. Khi Đức Phật nói hãy làm điều tốt nghĩa là Đức Phật cam kết nếu chúng ta làm điều thiện, điều tốt thì chúng ta sẽ đạt được nhiều lợi ích. Khi Đức Phật dạy đừng làm những hành vi bất thiện, xấu xa có nghĩa là Đức Phật đưa chúng ta ra khỏi nơi nguy hiểm, không tốt đẹp.

Pháp cũng là nơi nương tựa. Khi một người thấu hiểu Giác Pháp thì họ sẽ Giác Ngộ. Khi đã Giác Ngộ thì người này có đủ khả năng để vượt qua biển khổ sinh tử luân hồi, đến bờ bên kia một cách an toàn. Dù chỉ đạt được những tầng mức Giác Ngộ thấp hơn thì người thấu hiểu Giác Pháp, ít nhất, cũng đã bước một chân ra khỏi vòng luân hồi. Trong ý nghĩa này Pháp bảo được gọi là Nơi Nương Tựa, Pháp bảo cũng xoa dịu nỗi sợ hãi hay hiểm nguy cho chúng sinh.

Tăng bảo cũng được gọi là Nơi Nương Tựa vì Tăng là những bậc đã hoàn toàn loại trừ hay loại trừ một phần phiền não, là gương lành trong sạch, là mẫu mực để chúng ta nương theo. Các bậc Thánh tăng đã đi theo con đường của Đức Phật, đã giải thoát Giác Ngộ, tạo niềm tin cho chúng ta, khiến

chúng ta sẵn sàng đi trên con đường Đức Phật đã chỉ dẫn. Bởi vậy, mỗi khi dâng cúng cho chư Tăng, chúng ta gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp từ sự cúng dường này. Khi chúng ta tỏ lòng tôn kính hay đảnh lễ Chư Tăng, chúng ta cũng gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp do sự tôn kính đảnh lễ đó. Mặc khác, nếu chúng ta cúng dường cho những vị không xứng đáng nhận lãnh vật cúng dường thì chúng ta không gặt hái được kết quả tốt đẹp bằng cúng dường đến Chư Tăng.

Chư Tăng được gọi là ‘Nơi Nương Nhờ’ bởi vì chư Tăng đã làm cho của cúng dường của chúng ta, làm cho hành vi tỏ lòng kính trọng của chúng ta, đem lại kết quả tốt đẹp. Nương nhờ Tăng, Quy y Tăng ở đây, có nghĩa là nương nhờ gương lành trong sạch của các Ngài, lấy các Ngài làm chỗ dựa trên con đường tiến đến Giác Ngộ như các Ngài. Là một người Phật tử, thì Phật, Pháp và Tăng là Nơi Nương Nhờ của chúng ta. Để xác quyết rằng: Chúng ta là những người con Phật nương nhờ vào Tam bảo nên chúng ta Quy y.

Chắc các bạn đều biết thế nào là Quy y! Làm thế nào để Quy y? Theo Vi Diệu Pháp thì vào lúc Quy y một thiện tâm khởi sinh trong ta. Thiện tâm này (kusala) là tâm thanh tịnh, không có phiền não. Thiện tâm này là trí tuệ hiểu rõ Tam bảo, đặt lòng tin

vào Tam bảo. Khi thiện tâm này phát sinh, lấy Tam bảo làm đối tượng ta đặt lòng tin vào Tam bảo. Như vậy, Quy y Tam bảo thật sự có nghĩa là sự sinh khởi của loại thiện tâm lấy Tam bảo làm đối tượng.

Khi chúng ta nói: “Con xin Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng” nghĩa là chúng ta xem Phật, Pháp, Tăng là nơi nương tựa tối thượng của mình. Ta chọn Phật, Pháp, Tăng là nơi trú ẩn Nơi Nương Tựa cao thượng nhất. Quy y hay nương nhờ có nghĩa là sự khởi sinh trong tâm loại tâm này. Khi chúng ta nói “Con xin Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng” thì tâm này khởi sinh trong tâm ta, không bị ô nhiễm bởi phiền não. Loại tâm này có đặc tính là tôn kính Tam bảo. Đồng thời tâm này chỉ lấy Tam bảo làm nơi nương tựa chứ không nương tựa vào nơi nào khác.

Trong Chú Giải, giải thích ai là người Quy y? Điều này có nghĩa là hạng người nào Quy y. Câu trả lời là người có loại tâm này hay là người có tâm này là kẻ đang Quy y. Muốn Quy y chúng ta chỉ đơn giản xem Phật, Pháp, Tăng là vị thầy, là người hướng dẫn của chúng ta. Quy y không có nghĩa là chỉ có đức tin vào Phật mà chẳng làm gì cả, chỉ nghĩ rằng: chỉ cần dựa vào Phật là đạt được kết quả tốt. Quy y có nghĩa là nhận Đức Phật làm người hướng dẫn tinh thần cho mình.

HAI LOẠI QUY Y

Có hai loại Quy y, Quy y Siêu Thế và Quy y Thế Tục.

1. Quy y Siêu Thế:

Quy y Siêu Thế xảy ra vào lúc Giác Ngộ hay vào lúc Đạo Tâm khởi sinh. Khi Đạo Tâm khởi sinh, thiên sinh Giác Ngộ Tứ Diệu Đế, lấy Niết Bàn làm đối tượng ngay vào lúc đó. Ngay vào lúc Đạo Tâm phát khởi là lúc Quy y thành tựu. Và lúc đó sự Quy y được thiết lập một cách vững chắc đối với người này. Đó là Quy y Siêu Thế.

2. Quy y Thế Tục:

Quy y Thế Tục là Quy y dành cho người thế tục (puthujjana). Người thế tục này đã đè nén phiền não chướng ngại trong khi Quy y. Những chướng ngại trong khi Quy y có nghĩa là: không tin tưởng, không hiểu biết gì về Tam bảo v.v...

Khi Quy y hiểu rõ ràng về Tam bảo, họ có đức tin hay có sự tín nhiệm vào Tam bảo, đồng thời khi Quy y, họ lấy những đặc tính tuyệt diệu của Tam bảo làm đối tượng. Điều này có nghĩa là khi Quy y, người Quy y nghĩ đến những đức tính tốt đẹp của Phật, của Pháp, của Tăng. Phật Pháp Tăng, đối với người Phật tử, là những đối tượng của đức tin và sự

tín nhiệm của họ. Khi chúng ta đạt được đức tin vào Phật Pháp Tăng là chúng ta Quy y.

Đức tin giúp chúng ta có Chánh Kiến; bởi vì nhờ có đức tin nên chúng ta mới học hỏi những lời dạy của Đức Phật. Nhờ học hỏi những lời dạy của Đức Phật nên chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn hay có Chánh Kiến. Vào lúc Quy y thì Đức Tin và Chánh Kiến khởi sinh trong tâm chúng ta. Có mười Thiện Nghiệp mà Thiện Nghiệp cuối cùng là có Chánh Kiến. Chánh Kiến là gốc rễ của Đức Tin hay lòng tin tưởng nhiệt thành vào Tam bảo.

Bốn Loại Quy y Thế Tục

Thứ nhất là cúi mình tuân phục Phật, Pháp, Tăng. Thay vì nói con Quy y Phật, Pháp, Tăng thì nói **con cúi đầu tuân phục Phật, Pháp, Tăng.** Khi cúi mình tuân phục thì chúng ta nói **“bắt đầu từ ngày hôm nay, con tuân phục Phật Pháp Tăng”.** Câu “bắt đầu từ ngày hôm nay” là câu tôi dịch sát nghĩa đúng theo văn Pāli. Câu này có nghĩa là bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi, con hạ mình tuân phục theo Phật, Pháp, Tăng.

Thứ hai là nhận Phật, Pháp, Tăng làm Nơi Nương Tựa Tối Thượng của mình. Câu này có nghĩa là lấy Phật, Pháp, Tăng làm Nơi Trú Ẩn, Nơi Nương Tựa tuyệt hảo nhất. Khi chúng ta dùng nghĩa thứ hai này để Quy y thì lúc Quy y ta nói: “bắt đầu

từ ngày hôm nay con nhận Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng làm Nơi nương tựa Tối Thượng của con” hoặc “bắt đầu từ ngày hôm nay con có Nơi nương tựa Tối Thượng là Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng”.

Thứ ba là chấp nhận mình là học trò của Phật, Pháp, Tăng. Đôi lúc bạn không nói: “con cúi đầu tuân phục Phật, Pháp, Tăng” hay “bắt đầu từ ngày hôm nay con nhận Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng làm Nơi nương tựa Tối Thượng của con” mà nói: “con là học trò của Phật, học trò của Pháp, học trò của Tăng”. Khi nói như vậy thì chúng ta đã Quy y Phật, Pháp, Tăng. Như vậy, cách thứ ba là nhận mình là học trò, là đệ tử của Phật, Pháp, Tăng.

Thứ tư là thành kính đảnh lễ Đức Phật, Pháp, Tăng qua sự tôn kính đảnh lễ. Theo cách này thì khi chúng ta đang ngồi mà thấy Phật hoặc một vị Sư đi ngang qua chúng ta đứng dậy tỏ lòng tôn kính. Đó cũng là hình thức Quy y Thế Tục. Trong thực tế, người Phật tử biểu lộ sự Quy y này bằng cách lễ lạy hoặc chấp tay biểu lộ sự cung kính. Tất cả những hành vi biểu hiện sự tôn kính trên đều chứng tỏ chúng ta Quy y Phật, Pháp, Tăng. Mặc dù không nói bằng lời, nhưng khi chúng ta cúi xuống lễ lạy Phật, Pháp, Tăng là chúng ta đã Quy y.

Thông thường khi Quy y chúng ta đọc những câu theo khuôn mẫu:

“Buddaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi”

(Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Phật.
Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Pháp.
Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Tăng)

Nói những câu như thế là chúng ta đã Quy y Tam bảo theo cách thứ hai. Câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi con Quy y Phật, Pháp, Tăng”. Câu này chỉ dùng khi chúng ta Quy y lần đầu. Bây giờ, hằng ngày chúng ta đều đọc Quy y. Thật ra, ngay từ thuở nhỏ chúng ta đã Quy y và hằng ngày ta đều Quy y. Như vậy chúng ta không cần nói câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi”. Nếu chúng ta nói câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi con Quy y Phật, Pháp, Tăng” thì có nghĩa là hôm qua chúng ta chưa Quy y. Do đó câu này chỉ áp dụng cho người mới Quy y lần đầu. Còn đối với Phật tử chúng ta đã Quy y rồi và hằng ngày đều đọc tam quy, ngũ giới thì khỏi cần đọc câu “bắt đầu từ ngày hôm nay trở đi”.

Về vấn đề khi tôn kính một người nào đó nên chúng ta lễ lạy, khi tỏ vẻ kính trọng hoặc khi sợ hãi chúng ta cũng lễ lạy hoặc khi lễ lạy những người bà con trưởng thượng hơn mình thì đó không có nghĩa là chúng ta Quy y họ.

Khi Đức Phật về kinh thành, các thân quyến thuộc dòng Thích Ca (dòng Koliya) đánh lễ Đức Phật với tư cách là một người bà con, một người thân quyến đáng kính của mình. Dù đó là đánh lễ Đức Phật đi nữa, nhưng cũng không phải là Quy y. Nếu bạn đánh lễ Đức Phật bởi vì Đức Phật là bà con của bạn thì đó cũng không phải là Quy y. Khi bạn lễ lạy, tỏ lòng tôn kính vì sợ hãi thì đó cũng không phải là Quy y. Chú Giải có giải thích điều này: Nếu một người đánh lễ Đức Phật với tâm lo sợ, nghĩ rằng: Ắn sĩ Gotama được nhà vua tôn kính và Ắn sĩ có những năng lực vĩ đại nếu ta không tôn kính đánh lễ thì Ngài sẽ hại ta, hoặc nhà vua hay người khác sẽ hại ta thì đó không phải là Quy y. Nếu đánh lễ Đức Phật vì lo sợ, vì bắt buộc phải làm hay vì một lý do nào khác mà không phải là biểu hiện lòng tôn kính tin tưởng vào Phật, Pháp, Tăng như vậy thì không phải là Quy y. Quy y thật sự khi bạn đánh lễ tỏ lòng tôn kính người đó. Sự tôn kính đó đặt căn bản trên giá trị tinh thần tốt đẹp của người đó. Có nghĩa là tôn kính lễ bái Đức Phật vì chúng ta tin hay hiểu biết rằng: Đức Phật là người có phẩm chất cao thượng nhất, xứng đáng được chúng ta tôn kính, cúng dường. Chỉ như vậy mới gọi là Quy y theo nghĩa thứ tư.

Bây giờ chúng ta hãy bàn luận rộng thêm về vấn đề Quy y này. Khi bạn đã Quy y Tam bảo, nhưng bạn có một người bà con thuộc Tôn giáo khác, giả sử người đó theo đạo Thiên Chúa, bạn lễ bái, tôn kính

người đó vì người đó là thân bằng quyến thuộc của bạn. Khi phải đánh lễ một người khác Tôn giáo vì người đó là thân bằng quyến thuộc của bạn thì bạn có đứt Tam quy không? Câu trả lời là không.

Vào thời đại quân chủ, trong nước có vua. Bạn phải cung kính lễ lạy nhà vua. Bạn quỳ lạy trước nhà vua bởi vì bạn sợ rằng: nếu không làm như thế bạn sẽ bị trị tội, bạn có thể bị ở tù hay bị đánh đập. Vì sợ hãi nên bạn phải lễ lạy nhà vua thì bạn cũng không đứt Tam Quy.

Theo phong tục của đông phương, vị thầy rất được tôn kính, mọi người cũng như học trò thường lễ lạy những người đó vị họ là người thầy. Những người lễ lạy một người nào đó, tỏ lòng tôn kính vị đó bởi vì vị đó là một vị thầy thì đó không phải là Quy y.

Bạn có một vị thầy dạy học, về sau vị này trở thành một tu sĩ của Tôn giáo khác. Bạn đánh lễ vị thầy này bởi vì đây là vị thầy dạy học cũ của mình, vậy bạn có đứt Tam Quy không? Câu trả lời là không.

Bạn gặp một tu sĩ của Tôn giáo khác, vị này không phải bà con của bạn, vị này cũng không phải thầy của bạn, bạn cũng chẳng sợ hãi gì vị này, nhưng bạn nghĩ rằng: đây là một người tu hành, dù thuộc Tôn giáo khác đi nữa cũng đáng cho ta kính trọng nên bạn đánh lễ vị đó. Như vậy bạn có đứt Tam Quy không?

Chú Giải không giải thích điều này, bạn muốn làm sao thì tùy bạn, bạn phải tự quyết định lấy. Tôi nghĩ rằng: bao lâu bạn không xem người này là vị thầy có thể dẫn dắt mình ra khỏi vòng luân hồi sinh tử thì bạn sẽ không dứt Tam Quy, hoặc bạn không xem người này là vị thầy dạy bạn hành thiền, giúp bạn thoát khỏi những phiền não trong tâm thì bạn không dứt Tam Quy.

Tóm lại, khi bạn theo một người nào mà bạn nghĩ rằng: đây là vị thầy có thể giúp cho mình thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, đây là vị thầy dạy ta hành thiền, đây là vị thầy giúp ta loại trừ phiền não trong tâm thì khi đó bạn dứt Tam Quy.

Giả sử có một người phụ nữ đang mang thai, vị này nói rằng: “Đứa bé trong bụng tôi xin Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng” hay “tôi Quy y Phật, Pháp, Tăng cho đứa bé này” v.v... Trong trường hợp này thì đứa bé đó có được Quy y chăng?

Vào thời kỳ Đức Phật có một vị hoàng tử tên là Bodhi. Hoàng tử thỉnh Đức Phật đến nhà để trai tăng. Sau lễ trai tăng, Bodhi hỏi Phật về cách thực hành của Ngài trước khi thành đạo: Ngài đã chịu khó khăn và nỗ lực như thế nào để trở thành một vị Phật. Đức Phật kể lại rất nhiều chi tiết về việc thực hành của Ngài, về việc hành Thiền Định theo các vị thầy ngoại đạo, về sáu năm khổ hạnh trong rừng, và sau đó là phương pháp Thực Hành Trung Đạo. Khi

Đức Phật giảng giải xong, một người bạn của hoàng tử Bodhi nói: “Bạn ơi, bạn tôn kính tán dương Đức Phật, nhưng bạn chưa Quy y với Phật”. Hoàng tử Bodhi nghe nói thế trả lời: “Mặc dù từ khi lớn lên tôi chưa Quy y với Phật, nhưng khi tôi còn trong bụng mẹ, mẹ tôi đã cho tôi Quy y với Phật rồi”. Câu nói của hoàng tử Bodhi cho thấy hoàng tử đã xem mình là một người đã Quy y Tam bảo.

Chú Giải giải thích rằng: sẽ không có Quy y nếu không có hiểu biết, không có sự lưu tâm đến việc Quy y. Điều này có nghĩa là mặc dù mẹ của hoàng tử đã Quy y cho ông từ trong bụng mẹ, nhưng thật ra ông chưa Quy y bởi vì lúc đó hoàng tử không biết. Sau khi hoàng tử được sinh ra, lúc hoàng tử đã có đủ sự hiểu biết, mẹ của hoàng tử nói rằng: bà đã cho hoàng tử Quy y lúc còn trong bào thai. Vào lúc người mẹ nói như thế, hoàng tử biết rằng: mình đã Quy y thì ngay lúc đó hoàng tử đã Quy y.

Đức Phật lúc chưa Giác Ngộ Đạo Quả, còn là một Bodhisatta, vì là người có trí tuệ nên đôi khi Ngài dạy những người khác điều gì, nếu những người đó vì được Bồ Tát hướng dẫn nên tôn kính và đánh lễ Ngài thì đó cũng không phải là Quy y. Không những thế, ngay cả khi Bồ Tát đã thành Phật, Đức Phật nhiều khi chỉ dẫn cho những người cư sĩ làm thế nào để việc làm ăn được ngày càng tiến bộ hoặc dạy họ làm thế nào để dùng của cải họ đã kiếm

được một cách khôn ngoan, đúng đắn. Khi nghe lời hướng dẫn ấy, họ đánh lễ Đức Phật vì họ biết ơn Đức Phật đã chỉ dẫn cho họ cách sử dụng tài sản thì đó cũng không phải là Quy y.

Chắc các bạn đã biết Đức Phật dạy cách sử dụng lợi tức của mình một cách tốt đẹp bằng cách phân chia thành nhiều phần. Phần đầu tiên để sử dụng cho cuộc sống của mình, phần thứ hai và thứ ba để dùng làm vốn buôn bán làm ăn. Phần thứ tư để dành phòng khi trái gió trở trời hoặc gặp hoạn nạn. Như vậy bạn phải chia lợi tức của bạn thành bốn phần. Hai mươi lăm phần trăm để tiêu xài cho mình và gia đình, năm mươi phần trăm để phát triển việc làm ăn. Hai lăm phần trăm còn lại bỏ vào trong ngân hàng để phòng ngừa khi gặp điều gì bất trắc.

Nhiều khi Đức Phật dạy tiền của kiếm được nên chia làm năm phần. Phần đầu tiên để nuôi sống chính mình (bỏ vào lỗ trống), phần thứ hai để phụng dưỡng cha mẹ (trả nợ cũ), phần thứ ba để nuôi dưỡng con cái (cho vay nợ mới), phần thứ tư để dành phòng thân (đào lỗ để dành), phần thứ năm để bố thí cúng dường, giúp đỡ người bị bệnh tật tai nạn, thiên tai (rải trên mặt đất).

Quy y sẽ thành tựu khi có sự hiểu biết hay ý thức rõ ràng.

Khi Quy y hay khi ta nói:

“Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi”

(Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Phật.

Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Pháp.

Con đem hết lòng thành kính xin Quy y Tăng) thì chúng ta phải hiểu là chúng ta đang Quy y Tam bảo.

Trong các quốc gia Phật giáo như Miến Điện chẳng hạn, mọi người đã quen với cách thức Quy y. Họ chỉ đọc những câu khuôn mẫu có sẵn, nhiều khi họ chẳng biết đến ý nghĩa của những câu xin Quy y mà họ đang đọc. Có lần tôi hỏi mọi người: “Quý vị đang đọc cái gì đó? Nghĩa của những câu nói ấy như thế nào?” Họ chẳng hiểu gì cả. Bởi vậy tôi nói với họ rằng: muốn Quy y một cách nghiêm túc thì quý vị phải hiểu những gì quý vị đang nói. Khi quý vị nói Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi, mặc dù quý vị không hiểu nghĩa từng chữ, nhưng ít nhất quý vị cũng phải hiểu rằng: đây là những câu xin Quy y hay cụ thể hơn là: “Con xin Quy y Phật, con xin Quy y Pháp, con xin Quy y Tăng”. Đó là điều tôi luôn nhắc nhở các Phật tử khi họ Quy y.

Quy y là một việc làm rất nghiêm túc, quan trọng, quý báu. Đây là hành vi biểu hiện lòng tin

tưởng vào Tam bảo. Bởi vậy mỗi lần Quy y, đọc những câu Quy y thì chúng ta phải đọc với lòng nhiệt thành, trang trọng, thành khẩn chứ đừng Quy y cho có lệ hay xem đó là một việc làm mang tính hình thức mình phải làm hằng ngày. Chúng ta phải hiểu nghĩa của những câu Quy y. Khi đọc câu: “Con xin Quy y Phật, con xin Quy y Pháp, con xin Quy y Tăng” phải hiểu rõ trong tâm là chúng ta đang muốn noi theo gương lành của Phật, Pháp, Tăng. Nghĩa là tôi nhận Phật, Pháp, Tăng là người hướng dẫn tinh thần.

Trong đời người Phật tử đọc quy giới rất nhiều lần. Một câu hỏi được nêu ra là có cần phải Quy y hằng ngày không? Hầu như những người Phật tử đều Quy y hay đọc quy giới hàng ngày. Chúng ta có phải đọc hàng ngày hay không nếu chúng ta bận công việc làm ăn và nếu ngày đó chúng ta bận không đọc quy giới thì có phải là ngày đó chúng ta không Quy y hay không? Mỗi lần Quy y như vậy thì hiệu lực của việc Quy y kéo dài bao lâu? Ba năm, năm năm hoặc kéo dài đến suốt đời cho đến khi bạn chưa bỏ Phật, Pháp, Tăng. Thật ra, không cần phải đọc quy giới hàng ngày. Lần đầu tiên khi Quy y chúng ta nói “bắt đầu từ hôm nay cho đến trọn đời tôi Quy y Phật, Pháp, Tăng”. Dựa vào câu nói này thì ta chỉ Quy y một lần, nhưng chúng ta hầu như hàng ngày được khuyên đọc lại quy giới vì chúng ta muốn xác quyết đức tin của chúng ta vào Tam bảo.

Chúng ta muốn xác quyết rằng: mình luôn luôn là người con Phật, luôn luôn là đệ tử của Tam bảo. Khi đọc lại Tam quy là chúng ta vun bồi đức tin. Quy y, đọc lại Tam quy là một hành vi thiện lành. Mặc dù, nếu nói theo một cách tuyệt đối thì không cần Quy y hàng ngày, nhưng theo tôi nghĩ đọc lại quy giới là việc nên làm hàng ngày.

Chú Giải có đề cập đến những ô nhiễm trong sự Quy y. Những phiền não, ô nhiễm trong sự Quy y.

SIÊU THỂ QUY Y

Siêu Thể Quy y có nghĩa là không có phiền não trong sự Quy y bởi vì Siêu Thể Quy y chỉ có được khi người Quy y đó đã Giác Ngộ. Siêu Thể Quy y không có phiền não, nhưng Thể Tục Quy y có thể có phiền não. Khi chúng ta không có sự hiểu biết về Tam bảo hay khi chúng ta có sự nghi ngờ về Tam bảo, hoặc khi chúng ta có sự hiểu biết sai lầm về Tam bảo thì đó là sự Quy y bị ô nhiễm, không thanh tịnh.

Khi Tam quy bị đứt thì chỉ có Thể Tục Quy y mới đứt còn Siêu Thể Quy y không bị đứt. Có hai loại đứt Tam quy: đứt Tam quy đáng chê trách và đứt Tam quy không đáng chê trách. Đáng chê trách có nghĩa là đem lại kết quả đau khổ, phiền muộn. Không đáng chê trách có nghĩa là không đem lại kết quả đau khổ, phiền muộn. Đứt Tam quy đáng bị chê trách khi

chúng ta tự mình khuất phục dưới một vị thầy không phải là Phật, Pháp, Tăng. Có nghĩa là tin tưởng theo những vị thầy không phải ở trong Phật giáo. Điều này có nghĩa là từ bỏ sự tin tưởng vào Phật, Pháp, Tăng. Đây là loại đứt Tam quy đáng chê trách bởi vì theo quan điểm của Phật giáo điều này đưa đến hậu quả đau khổ thảm hại.

Đứt Tam quy không đáng bị chê trách là khi người có Tam quy chết đi. Khi đứt Tam quy không đáng chê trách khởi sinh thì sẽ không đưa đến kết quả đau khổ bởi vì chết chính nó là quả của Nghiệp trong quá khứ. Vì đó là quả nên nó không có khả năng để tạo ra một quả khác hay không có khả năng đem lại một quả đau khổ v.v...

Trong Phật giáo, những nghi lễ mà vị Sư thực hiện khi có một người chết như sau: Trước tiên thân nhân hay những người cư sĩ đọc Tam Quy và ngũ giới, sau đó họ cúng dường thực phẩm đến chư Tăng, rồi chia phước báu của sự cúng dường này đến những người đã quá vãng. Ở Miền Điện, người ta gọi các hình thức Quy y trước khi làm phước và chia phước đến người chết là “cúng dường sự Quy y” hay “giúp cho người khác Quy y”. Nhiều người nghĩ rằng: đây là Quy y cho xác chết. Nhưng thật ra, xác chết chỉ là xác chết, thân thể người chết bây giờ chỉ như một khúc gỗ vô tri chẳng biết gì cả. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa phía sau nghi lễ đó. Sau khi chết

người chết sẽ tái sinh vào một cảnh giới mới, ở cảnh giới mới họ có đời sống mới. Bà con thân quyến còn sống của người chết muốn trong đời sống mới người này phải được Quy y. Có nghĩa là vị này mới sinh ra trong đời sống mới chưa được Quy y nên phải cho họ Quy y. Theo ý nghĩa này, thân nhân mời người đã mất cùng Quy y với họ, nương theo Tam bảo với họ đồng thời họ thỉnh các vị Sư hướng dẫn cho họ và người đã mất Quy y. Nghi thức trong tang lễ này để giúp đỡ cho những người đã mất trong đời sống mới được Quy y Tam bảo; nên ở Miến Điện gọi những nghi lễ này là lễ đưa người đã mất đi Quy y.

Không có vấn đề đứt Tam quy trong Siêu Thế Quy y vì đây là sự Quy y của một người vào lúc họ Giác Ngộ. Chú Giải giải thích rằng: một vị thánh đệ tử của Phật dù sinh ra trong cảnh giới mới thì họ cũng không tìm một vị khác ngoài Phật, Pháp, Tăng để nương nhờ. Giả sử một người đã đắc quả Tu Đà Hoàn chết ở đâu và tái sinh lại trong cõi người thì ngay cả khi vị này sinh trong một gia đình có cha mẹ thuộc Tôn giáo khác họ cũng không đánh mất Tam quy, nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng. Có nghĩa là mặc dù sinh ra trong gia đình cha mẹ theo Tôn giáo khác họ cũng là một người theo Phật giáo. Không có sự đứt Siêu Thế Quy y dù trong một kiếp sống khác. Nhưng sự Quy y của những người thế tục có thể bị đứt ngay khi họ còn sống.

Thoạt đầu khi giảng loạt bài Phật Pháp Căn Bản này tôi nói rằng: Quy y là việc làm đầu tiên của những người Phật tử. Một người muốn trở thành một Phật tử thì họ phải làm gì? Trước tiên là phải Quy y. Khi Quy y, nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng chính họ tuyên bố họ trở thành một đệ tử Phật hoặc con Phật; hay theo thời đại bây giờ họ tuyên bố: “Tôi là một Phật tử”. Là một Phật tử chúng ta Quy y, đọc Tam Quy hàng ngày, đó là một việc làm tốt đẹp; nhưng trước khi Đức Phật nhập diệt Ngài nhắn nhủ chúng ta: “Các con hãy là hải đảo của chính mình. Hãy là nơi nương tựa của chính mình. Không nên nương tựa vào kẻ nào khác”.

Chúng ta phải nhớ hai điều sau này. Thứ nhất là Quy y, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng, đây là điều tốt đẹp. Thứ hai là không nương tựa vào ai khác ngoài mình, chỉ nương tựa vào chính ta. Hai câu trên có gì mâu thuẫn không? Khi chúng ta Quy y hay nương nhờ Tam bảo chúng ta xem Tam bảo là người hướng dẫn, là vị thầy chỉ đạo tinh thần. Điều này không có nghĩa là chúng ta hoàn toàn dựa vào Tam bảo để được thoát khổ mà chẳng cần phải làm gì cả. Khi Đức Phật nói: “Đừng nương tựa vào một ai khác”, có nghĩa là hãy nương tựa vào chính mình để Giác Ngộ chính mình; không nương tựa vào kẻ khác để được giải thoát. Đây là điều quan trọng bởi vì không ai có thể giúp ta giải thoát được. Do đó, khi nói rằng: “Tôi nương nhờ nơi Phật, Pháp, Tăng”

đó là việc làm đúng đắn. Và khi nói rằng: “Tôi chỉ nương tựa vào chính mình, không nương tựa vào ai khác” cũng là điều đúng đắn. Hai câu này không có mâu thuẫn, vì đây là hai vấn đề khác nhau.

Đức Phật tiếp tục giải thích rằng: “Nương tựa vào mình, có nghĩa là lấy giáo pháp làm nơi nương tựa”. Lấy giáo pháp làm nơi nương tựa có nghĩa là phải tự mình thực hành Tứ Niệm Xứ - bốn căn bản của chánh niệm. Khi Đức Phật nói: “Hãy lấy mình làm nơi nương tựa của chính mình”, có nghĩa là hãy thực hành Chánh Niệm - bốn căn bản của chánh niệm. Hai câu trên không mâu thuẫn nhau.

Để thể hiện đức tin của mình vào Tam bảo, chúng ta Quy y và đọc quy giới hàng ngày, đồng thời chúng ta theo lời chỉ dạy của Đức Phật để thực hành là chúng ta đã nương tựa vào chính mình. Nương tựa vào chính mình bằng cách thực hành Tứ Niệm Xứ. Khi thực hành Tứ Niệm Xứ, khi hành Thiền Minh Sát là chúng ta theo lời hướng dẫn của Đức Phật; và chúng ta lấy mình làm nơi nương tựa; chúng ta Quy y Tam bảo, lấy Tam bảo là nơi hướng đạo tinh thần, và chúng ta thực hành theo lời dạy của Đức Phật. Thực hành Tứ Niệm Xứ là chúng ta đã nương tựa vào chính mình. Do sự Quy y Tam bảo và nương tựa vào chính mình, cầu mong các bạn đạt được mục đích tối hậu của người Phật tử, đó là hoàn toàn loại

trừ phiền não, tâm thanh tịnh giải thoát, và Giác Ngộ Niết Bàn.

2. Giới Luật

Hôm nay chúng ta nói phần thứ hai của con đường tâm linh. Phần thứ nhất chúng ta đã xét đến Tam quy. Tiếp theo người Phật tử phải giữ giới. Khi một người Quy y Phật, Pháp, Tăng, người nam trở thành Cận Sự Nam (upāsaka), người nữ trở thành cận sự nữ (upāsika). Cận Sự Nam, cận sự nữ là những người thực hành theo lời dạy của Đức Phật nên khi một người Phật tử, Quy y hay nương nhờ vào Phật, Pháp, Tăng tức là người đó chấp nhận thực hành theo sự dạy dỗ của Đức Phật. Theo lời chỉ dẫn của Đức Phật tức là thực hành theo Giới, Định, Huệ.

Ba bước giới định huệ này phải thực hành tuần tự và cùng lúc. Điều này không có nghĩa là phải đợi cho đến khi thực hành Giới một cách tốt đẹp rồi mới bước thêm hai bước kế tiếp.

Bước đầu tiên trong sự tiến bộ tâm linh, loại trừ phiền não là Giới (sīla). Giới là những hành vi thánh thiện, đạo đức. Như vậy, người Cận Sự Nam hay Cận Sự Nữ theo đúng nghĩa là người có giới luật hay có phẩm hạnh đạo đức tốt đẹp. Một lần nọ Đức Phật nói làm thế nào để trở thành một Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ tốt như sau: Một thiện nam hay tín nữ

muốn trở thành một người Phật tử tốt, có đạo đức thì phải giữ giới luật trong sạch. Khi một Thiện Nam hay Tín Nữ không sát hại sinh mạng chúng sinh, ngăn ngừa lấy của không cho, ngăn ngừa tà hạnh, ngăn ngừa sự nói lời không thật, ngăn ngừa uống rượu và các chất say. Người Thiện Nam hay Tín Nữ nào thực hành được những phẩm hạnh đó là người có giới luật hay có phẩm hạnh trong sạch. Như vậy, người Thiện Nam hay người Tín Nữ theo đúng nghĩa là người giữ năm giới trong sạch.

Đầu tiên chúng ta cần hiểu nghĩa của chữ Giới. Giới (sīla) được định nghĩa là những hành vi hợp đạo đức hay giới hạnh. Chú Giải định nghĩa Giới (Sīla) là hành vi thu thúc thân hành v.v... Một người gọi là đứt giới khi họ sát sinh, trộm cắp, tà hạnh v.v... về thân, về khẩu thì gọi đó là người không thu thúc. Giới luật giữ cho hành động và lời nói được thu thúc. Giới luật cũng được định nghĩa là những căn bản có thể chấp nhận được. Thế nào là những căn bản có thể chấp nhận được? Chấp nhận được có nghĩa là đó là những hành vi thiện lành. Khi giữ giới trong sạch là chúng ta giữ cho tâm mình có được sự thiện lành. Giới luật là trạng thái tâm thánh thiện có thể chấp nhận được. Khi chúng ta phạm giới là chúng ta làm mất trạng thái tâm tốt đẹp này. Như vậy sīla được định nghĩa là **những trạng thái tâm căn bản có thể chấp nhận được.**

Thế nào là chức năng, phận sự hay nhiệm vụ của giới hoặc giới đem lại kết quả gì? Nhiệm vụ của giới là tiêu diệt sự không có đức hạnh, tiêu diệt những hành vi sai lầm. Một người giữ giới tốt đẹp thì người đó đã loại trừ, tránh xa những hành vi không có đạo đức. Chữ tiêu diệt ở đây có nghĩa là tránh, ngăn ngừa những hành vi bất thiện, phi đạo đức khởi sinh. Tóm lại, nhiệm vụ của giới luật là hủy diệt hay đẩy xa hành vi phi đạo đức. Nói theo cách khác, nhiệm vụ của Giới Luật là ngăn ngừa, thu thúc, kiểm soát thân và khẩu. Bao lâu ta còn giữ được Giới Luật thì bấy lâu hành động và lời nói của ta được kiểm soát. Kiểm soát ở đây có nghĩa là không thực hiện những hành vi và lời nói sai lầm.

Một điều quan trọng cần ghi nhận ở đây là Giới chỉ có thể kiểm soát, thu thúc hành động và lời nói chứ Giới không thể kiểm soát được tâm. Tâm được đề cập đến trong sự kiểm soát về thân và khẩu. Nếu không có tâm thì không thể kiểm soát được, nhưng ý nghĩa ở đây muốn nói rằng: Giới chỉ có khả năng ngăn ngừa lời nói và hành động bất thiện chứ chưa thể ngăn ngừa tâm bất thiện. Chẳng hạn, bạn có ý nghĩ giết người nào đó, nhưng bạn không thể hiện bằng hành động, lời nói (lời nói ở đây có nghĩa là bạn sai khiến người khác giết) thì giới của bạn vẫn không bị đứt. Chỉ mới suy nghĩ trong tâm mà chưa thể hiện ra hành động và lời nói thì vẫn chưa bị đứt giới.

Tôi hi vọng các bạn còn nhớ đến ba mức độ của phiền não, đó là phiền não ngủ ngầm, phiền não trôi lên bề mặt (hay phiền não tư tưởng) và phiền não biểu hiện ra hành động và lời nói. Trong ba mức độ của phiền não này thì Giới Luật chỉ đối trị được với phiền não thứ ba là phiền não được biểu hiện qua hành động và lời nói. Như vậy, Giới Luật chỉ tiêu diệt và tránh được phiền não ở mức độ thứ ba, tức là Giới Luật chỉ có thể làm thanh tịnh được thân và khẩu mà thôi.

Người cư sĩ có thể giữ năm giới, tám giới hoặc mười giới.

1. NĂM GIỚI

Các bạn đã giữ năm giới nhiều năm. Người cư sĩ Phật tử thệ nguyện giữ năm giới suốt đời. Năm giới này còn được gọi là giới của người Kuru hay những giới quan trọng, đạo đức căn bản cần phải thực hành. Ở Ấn Độ có một xứ gọi là Kuru, xứ này ở gần New Delhi ngày nay. Những người xứ này giữ năm giới rất trong sạch, họ thực hành giới này với lòng tôn trọng, nghiêm túc nên còn được gọi là năm giới thiết yếu và đáng tôn trọng giới.

Năm giới còn được gọi là giới căn bản phải giữ thường xuyên. Năm giới còn được gọi là giới tự nhiên bởi vì những giới này là quy luật tự nhiên đối với tất cả chúng sinh. Theo vũ trụ quan của Phật

giáo, có bốn đại châu, dân chúng ở Bắc Câu Lưu Châu giữ giới một cách tự nhiên. Họ không cần cố gắng để giữ năm giới. Năm giới được họ xem là những giới được thiết lập một cách tự nhiên. Ở Miến Điện có một câu châm ngôn: “Bạn phải giữ năm giới giống như bạn giữ cái váy của bạn vậy”.

Những người đã Giác Ngộ Đạo Quả thì không bao giờ bị đứt năm giới. Trừ những vị A La Hán không còn tái sinh nữa, những vị đã đắc quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm không bao giờ đứt năm giới ngay cả ở một đời sống khác. Giả sử một vị đắc quả Tu Đà Hoàn trong kiếp sống này rồi vị đó chết và tái sinh thành người trong một kiếp sống khác, dù trong kiếp sống mới này vị đó không biết rằng: mình là một vị Tu Đà Hoàn thì vị này cũng giữ tròn đủ năm giới. Muốn biết một người Giác Ngộ hay không ta hãy xem người đó có đứt giới nào trong ngũ giới hay không. Những người Giác Ngộ luôn giữ năm giới trong sạch.

Tất cả các bạn đều biết năm giới và mỗi giới có nhiều chi trong đó. Ví dụ giới sát sinh có năm chi, khi hội đủ năm chi này thì mới gọi là phạm giới sát sinh.

a. Giới không sát sinh:

Giới sát sinh có năm chi:

- Phải là một chúng sinh còn sống.

- Biết chúng sinh đó còn sống.
- Cố ý giết (Hành vi vô tình, không cố ý sát hại chúng sinh thì không phạm giới sát).
- Cố gắng giết.
- Chúng sinh đó bị giết do sự cố gắng của mình.

Theo Chú Giải, sát sinh và trộm cắp có nhiều hình thức và nhiều phương tiện. Bạn có thể giết chúng sinh bằng nhiều cách.

Thứ nhất là chính bạn giết. Trong tiếng Pāli thì đó là giết bằng chính bàn tay của mình.

Thứ hai là sai khiến người khác giết, nghĩa là bạn ra lệnh cho người khác giết.

Thứ ba là bằng những dụng cụ cầm trên tay. Có nghĩa là giết bằng súng đạn, cung tên, dao, gậy...

Giết bằng những loại bẫy sập.

Giết bằng các loại ảo thuật.

Giết bằng các loại thần thông.

Có rất nhiều cách giết. Tất cả những cách giết đều bao gồm trong giới sát sinh.

Khi giết chính mình có phạm giới sát sinh không?

Giết chính ta là tự sát cũng phạm giới sát sinh.

Bảo người nào giết mà người này đã giết thì phạm giới.

Nếu bạn bảo giết bằng dao mà họ giết bằng súng thì bạn không phạm giới.

Nếu bạn bảo giết vào giờ này mà họ giết vào giờ khác thì bạn không phạm giới.

b. Giới không lấy của không cho:

Thu thúc, giữ gìn không lấy của không cho của người chủ của vật đó.

Có năm chi hay năm điều kiện để phạm giới lấy của không cho.

- Của thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Biết của này thuộc quyền sở hữu của kẻ khác.
- Muốn ăn cắp, (muốn lấy và cố ý lấy). Đây là tư tưởng ăn cắp.
- Cố gắng lấy cắp.
- Đã lấy được vật nhờ sự cố gắng ấy. Điều này có nghĩa là đã di chuyển vật hay có những hành vi tương tự.

Hành động có đủ năm chi thì mới phạm giới trộm cắp. Cũng được xem là phạm giới này nếu ra lệnh cho người khác trộm cắp. Giới này cũng bao gồm

hai điều như giới sát sinh là tự mình làm hay ra lệnh, sai khiến người khác làm.

c. Giới không tà dâm.

Giới này có bốn chi hay bốn yếu tố:

- Đối tượng cấm, có nghĩa là người không được vi phạm. Nghĩa là người mà mình không được phép hành dâm.

- Có Tham Ái muốn hưởng thụ sự liên hệ đó.
- Cố gắng làm.
- Bộ phận của người nam và người nữ gặp nhau.

Người nào phạm đủ bốn chi giới này thì đứt giới thứ ba.

d. Giới không nói dối:

Giới này có bốn chi:

- Điều không thật.
- Có ý muốn dối gạt, có nghĩa là bạn muốn cho người khác hiểu một cách sai lầm, cố ý lừa dối họ.
- Cố gắng nói dối. Sự cố gắng này khởi sinh bởi tâm, và do ý muốn nói dối này khiến cho bạn cố gắng nói dối.

- Người nghe lời nói dối hiểu và tin những lời bạn nói.

Nếu hội đủ bốn điều này thì phạm giới nói dối.

Nói dối thật sự xấu khi nào? Khi ảnh hưởng xấu đến sự an lạc và quyền lợi người khác.

Có một loại nói dối là “nói dối với thiện ý”. Đôi khi bạn phải nói dối để làm người khác an lòng hoặc đôi khi bạn nói dối vì không muốn người khác cảm thấy đau khổ, bất an. Như vậy là bạn đã nói những điều không thật. Dù đó là nói dối, nhưng theo tôi nghĩ điều đó cũng không đáng trách lắm. Đôi khi người ta dùng những danh từ thậm xưng để nhấn mạnh hay nói đến nghĩa bóng nào đó. Ví dụ nói “Ở đây con muỗi to bằng con gà mái» hay trường hợp một vị Sư sau khi khát thực ở một ngôi làng về, có người hỏi thì vị đó nói “Ở đó có cả núi đồ ăn”. Mặc dù đó là những lời nói không thật, nhưng những lời nói đó chỉ là những lời nói có tính chất thậm xưng chứ có ai nghe những lời nói đó mà tin rằng có con muỗi to bằng con gà mái thật, hay làm gì có chuyện người ta tin rằng có cả núi đồ ăn.

e. Giới không uống rượu

Giới không uống rượu có bốn chi.

- Vật uống hay ăn là một chất say, như rượu hay một loại chất say khác.

- Muốn uống.
- Do sự muốn đó nên cố gắng uống.
- Rượu hay chất say đó đã lọt qua khỏi cổ.

Hành vi hội đủ bốn điều đó thì phạm giới thứ năm.

Như vậy, có thể xét lại hành động của chúng ta bằng những chi, những yếu tố phạm giới để biết xem là mình có phạm vào những yếu tố làm đứt giới không. Chẳng hạn, về giới thứ năm có người nói: Sau khi uống rượu rồi tôi đi ngủ, tôi chẳng làm điều gì sai làm cả, như vậy tôi có phạm giới không? Đây không phải là điều bất thiện gì lớn lao? Đúng, bạn uống rượu, bạn thấy xây xẩm chút chút, bạn chẳng làm điều gì xấu cả, bạn đi ngủ, nhưng bạn cũng phạm giới. Hãy xét đến bốn yếu tố để phạm giới uống rượu. Thứ nhất, đó chất say; thứ hai, bạn muốn uống nước say đó; thứ ba, do ý muốn uống rượu nên bạn cố gắng uống; thứ tư, rượu đã qua khỏi cổ. Như vậy, hành vi của bạn hội đủ bốn yếu tố để phạm giới. Hành vi của bạn không đến nỗi tệ lắm, nhưng bạn cũng phạm giới uống rượu.

2. TÁM GIỚI

Người cư sĩ có thể giữ tám giới gọi là bát quan trai giới (uposatha). Tám giới thường được giữ trong những ngày bát quan trai. Trong xứ Miến Điện, tháng được chia ra làm hai ‘**nửa tháng**’ là: <nửa

tháng sáng» và «nửa tháng tối». Ngày thọ giới Bát Quan Trai là ngày rằm trăng sáng, ngày ba mươi không trăng và ngày thứ tám của «nửa tháng sáng», ngày thứ tám của «nửa tháng tối». Những ngày đó gọi là bốn ngày bát quan trai của Miến Điện. (Ở Việt Nam mỗi tháng có tám ngày Bát Quan Trai, đó là các ngày: Mồng Năm, Mồng Tám, Mười Bốn, Rằm, Hai Mười, Hai Mười Ba, Hai Mười Chín, và Ba Mười).

Hai giới đầu tiên của bát quan trai giới giống với ngũ giới. Giới thứ ba trong ngũ giới là không tà dâm, còn giới thứ ba trong bát quan trai giới là không thông dâm. Giới thứ tư và thứ năm cũng giống như ngũ giới. Giới thứ sáu là không ăn sái giờ, nghĩa là không ăn sau giờ Ngọ. Vào thời kỳ Đức Phật còn tại tiền, một tu sĩ (của bất cứ Tôn giáo nào) nếu ăn sái giờ thì bị chê là không có phạm hạnh. Như vậy, ăn sau giờ Ngọ đối với một vị ẩn sĩ, một vị sư là ăn sái giờ. Giới thứ bảy là không múa hát, không xem múa hát, không đánh đàn, không thổi kèn, không nghe đàn, nghe kèn, đeo tràng hoa, thoa dầu thơm... Đối với một nhà Sư hoặc một người giữ bát quan trai giới thì xem một buổi trình diễn, nhảy múa, ca hát là điều bất thiện. Kinh điển giải thích điều đó giống như những cây thương, ngọn giáo làm cho tâm bị thương tổn. Đeo tràng hoa ở đây không có nghĩa chỉ là đeo đồ trang sức, thoa vật thơm, trang điểm thôi, ngay cả đeo những vòng hoa tươi cũng không được. Giới thứ tám là không nằm ngòai giường cao

và xinh đẹp. Giường cao ở đây là giường không được cao quá sáu tấc. Giường xinh đẹp có nghĩa là rất xa xỉ, dùng cho những người hưởng thụ những dục lạc giác quan.

Tám giới chỉ giữ vào một số ngày trong tháng chứ không bắt buộc phải giữ suốt đời như ngũ giới. Lý do là vì cư sĩ và những người sống đời sống thế tục có gia đình nên họ không thể luôn luôn giữ tám giới. Họ chỉ giữ vào những ngày định sẵn trong tháng gọi là ngày bố tát hay ngày bát quan trai mà thôi.

Đối với những người cư sĩ giữ năm giới được coi như là giữ giới trong sạch. Đây là người đáng được tán dương, nhưng nếu giữ được tám giới thì càng tốt hơn. Khi giữ tám giới thì bạn sẽ ít làm điều bất thiện, điều đáng chê trách hơn vì ngay cả khi bạn ăn thì bất thiện cũng bao gồm trong đó. Hành vi bất thiện được định nghĩa là những hành vi phát khởi từ tham, sân, si. Thường người ta ăn với tâm tham muốn. Khi bạn múa hát hay xem hoặc nghe múa hát, khi dùng đồ trang điểm, trang sức, thoa dầu thơm thì cũng có hành vi bất thiện trong đó. Khi bạn tiết chế những điều trên cũng giúp bạn giảm thiểu hành vi bất thiện. Khi giữ bát quan trai giới thì bạn có nhiều thời giờ để hành thiền nhất là trong các khóa thiền. Vì vậy, giữ tám giới tốt hơn là giữ năm giới.

Có một loại tám giới khác có giữ xen kẽ với bát quan trai giới. Bát quan trai giới chỉ giữ một số ngày nhất định. Những ngày còn lại người Phật tử phải đi làm nên cần phải ăn chiều. Trong bát quan trai giới bao gồm cả giới không ăn quá Ngọ, người ta bỏ giới không ăn quá Ngọ đi và thay vào bằng giới chánh mạng và họ gọi đây là tám giới chánh mạng. Người giữ tám giới chánh mạng vẫn giữ bảy giới trên, nhưng giới ăn sai giờ được thay bằng giới chánh mạng. Có nhiều nơi người thay vào giới ăn sai giờ bằng giới từ bi. Khi giữ giới họ đọc thêm: “Con nguyện giữ hạnh từ bi trong hành động, con nguyện giữ hạnh từ bi trong lời nói, con nguyện giữ hạnh từ bi trong ý nghĩ thầm kín”. Những người giữ ngũ giới cũng nên giữ những hạnh nguyện này.

Những giới này được đề cập đến trong Chú Giải, nhưng Chú Giải không nói đến cách xin giữ tám giới chánh mạng đó như thế nào. Ở Miến Điện, các nhà Sư trước đây dùng nghi thức giống như nghi thức thọ ngũ giới và bát quan trai giới cho tám giới chánh mạng. Cũng có một số nhà Sư cho thiện tín thọ trì tám giới chánh mạng bằng cách khác. Như chúng ta biết ngũ giới gồm có không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, nhưng giới thứ tư là không nói dối được thêm ba điều nữa là không nói hai lưỡi, hay nói đâm thọc gây chia rẽ, không nói lời dữ (chửi rủa, mắng nhiếc), không nói lời vô ích. Giới thứ tám là giữ chánh mạng.

Nghĩa là bốn giới đầu giống như bốn giới đầu của năm giới, giới thứ năm là không nói hai lưỡi, gây chia rẽ thù hằn, giới thứ sáu là không nói lời nói dối, giới thứ bảy là không nói lời vô ích, giới thứ tám là giới chánh mạng.

Để cho các vị dễ nhớ tám giới chánh mạng thì bạn nên nhớ rằng: hành vi bất thiện về thân có ba, hành vi bất thiện về khẩu có bốn, tổng cộng là bảy, thêm một giới chánh mạng nữa là tám.

Còn một cách giữ giới nữa gọi là cữu quan trai (thêm giới thứ chín vào giới bát quan trai) đó là giữ tám giới cộng thêm 'giới từ ái' đến tất cả chúng sinh. Cộng thêm 'giới từ ái' vào giới bát quan trai còn được gọi là giới chín chi, giới có chín yếu tố. Tám giới là tám giới thông thường của bát quan trai giới, giới thứ chín là giới sống với tâm từ ái đến tất cả chúng sinh, nghĩa là giữ tám giới và thực hành thiền từ ái đến tất cả chúng sinh.

Thật ra từ ái không phải là một giới. Từ ái thuộc về sự phát triển tâm hay thiền. Tuy nhiên vào những ngày bát quan trai giới, để trang điểm hay làm đẹp thêm cho bát quan trai giới của mình thì họ thêm vào lòng từ ái hay thêm vào một chi giới cho tám giới bát quan. Bởi vậy được gọi là cữu quan trai giới. Khi bạn thọ thêm giới thứ chín này thì bạn phải nên thận trọng bởi vì bạn đã nguyện giữ cho tâm mình tràn đầy tình thương với tất cả chúng sinh.

Điều này có nghĩa là bạn phải luôn luôn giữ tâm từ ái hay phải thực hành thiền từ ái suốt trong thời gian giữ giới này.

Nếu trong thời gian giữ chín giới này mà bạn nổi giận thì bạn mất hết một chi. Bởi vậy có nhiều tranh biện xoay quanh vấn đề có nên giữ chín giới hay không. Giới thứ chín này đã được đề cập đến trong kinh điển Pāli (Tăng Chi Bộ Kinh - Āṅguttara Nikāya) vì thế ta nên giữ. Có nhiều người ngại giữ giới thứ chín nên thay vì đọc “tôi giữ hạnh từ ái đối với tất cả chúng sinh” thì nói rằng: “tôi nguyện giữ hạnh từ ái đối với tất cả chúng sinh được bao nhiêu hay bấy nhiêu”. Nhưng chúng ta nên suy nghĩ thêm: “Mặc dầu ‘từ ái’ không được liệt kê vào trong giới nào, nhưng người con Phật mà không có ‘lòng từ ái’, tu hành mà không có lòng khoan dung tha thứ, không mở rộng lòng từ, động một chút là bất mãn, là sân hận thì có xứng đáng được gọi là người con Phật không?”

Lại thêm, trong giới thứ ba - không tà hạnh - có nghĩa là cố gắng tránh xa những hành động, lời nói và ý nghĩ phát khởi từ tham, sân, si; như vậy không có lòng từ ái, hay sân hận thuộc vào giới thứ ba. Sân hận, bất mãn là phạm giới thứ ba: Tà Hạnh.

Nhóm giới cuối cùng mà người cư sĩ có thể giữ là mười giới, nhưng mười giới rất ít người giữ bởi vì những người cư sĩ trong đời sống hàng ngày rất khó

giữ giới ‘không giữ tiền’, nhưng một số cư sĩ vẫn có thể giữ giới này. Khi giữ mười giới thì giới thứ bảy trong tám giới được chia làm hai: múa hát, thổi đờn kèn, xem múa hát, nghe đờn kèn là giới thứ bảy; trang điểm, thoa vật thơm, đeo tràng hoa trở thành giới thứ tám. Giới không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp trở thành giới thứ chín. Và giới cuối cùng, giới thứ mười, là không giữ tiền, vàng bạc v.v...

Như tôi đã nói, người cư sĩ có thể giữ mười giới, nhưng rất ít người giữ được.

3. MƯỜI GIỚI

Mười giới được các sa di và sa di ni giữ. Mặc dù các sa di và sa di ni giữ mười giới, nhưng họ còn giữ các giới khác. Khi viết thì người ta thường viết là sa di, sa di ni giữ mười giới, nhưng thật ra họ phải giữ chín mươi lăm giới hay điều luật nữa. Ngoài mười giới này họ phải giữ thêm mười giới nữa và giữ thêm bảy mươi lăm giới chung với các vị Tỳ-khưu. Như vậy sa di, sa di ni giữ chín mươi lăm giới chứ không phải chỉ giữ mười giới. Các bạn cần hiểu rõ điều này.

Đôi lúc viết giới cho chư Tăng người ta cũng viết các vị Tỳ-khưu giữ mười giới, nhưng thật ra Tỳ-khưu giữ hai trăm hai mươi bảy giới. Mười giới người ta nói đến có thể nằm trong hai trăm hai mươi bảy giới này.

Bây giờ chúng ta tiến đến một điểm rất quan trọng về giới luật. Đó là chúng ta không thể thay đổi hay biến cải giới luật bởi vì giới luật được dạy bởi Đức Phật. Nếu Đức Phật còn sống đến ngày hôm nay thì chúng ta có thể tranh luận với Ngài về giới luật, nhưng nay Đức Phật không còn nữa nên chúng ta không thể thay đổi hay biến cải giới luật, hoặc chúng ta không có thẩm quyền để biến đổi giới luật. Đây là điều rất quan trọng và nghiêm túc.

Hoặc là bạn giữ giới luật đã được Đức Phật dạy, hoặc là bạn phá hay không giữ, đó là quyền của bạn, nhưng bạn không thể thay đổi hay biến cải giới luật. Tôi nghĩ đây là vấn đề rất nghiêm túc và quan trọng. Bởi vì ngày nay có những người muốn thay đổi và biến cải giới luật. Họ biện minh cho việc làm của họ bằng cách lý luận rằng: Giới luật đã được Đức Phật chế định cách đây hơn 2500 năm nên bây giờ đã lỗi thời, chúng ta phải thay đổi hay biến cải như thế này, thế kia v.v... Bây giờ có nhiều người nói về giới thứ năm rằng: uống rượu thì không phạm giới; họ nói rằng: “uống rượu có thể được Đức Phật chấp nhận, tránh uống rượu mới là phạm giới...”, nhưng trong kinh điển cũng như trong Chú Giải chẳng tìm ở đâu thấy điều tương tự như thế. Nếu bạn uống rượu và khi rượu qua khỏi cổ thì bạn phạm giới. Dù cho bạn uống rượu với mục đích để có sức khỏe hoặc bạn uống rượu vì bạn muốn uống, thì lúc bạn uống rượu và rượu qua khỏi cổ thì bạn đã phạm giới rồi. Ngay

cả khi dùng các chất say, làm lu mờ tâm trí thì bạn cũng phạm đến giới thứ năm là ‘không uống rượu và dùng các chất say’ rồi.

Như vậy đối với giới uống rượu chúng ta khỏi cần tranh biện với người nào vì có tranh biện đi nữa ta cũng không thể thay đổi hay biến cải được họ. Nếu họ không muốn thì họ đừng giữ giới này.

Khi sang Canada tôi gặp một phụ nữ người Miến, bà nói rằng: bà chỉ giữ giới không sát sinh được bao nhiêu hay bấy nhiêu. Tôi nói với bà rằng: “Không, như vậy là bà không giữ giới. Khi nói câu nói đó là bà đã tính toán sẵn sàng để phạm giới. Ai không giữ được thì người đó phạm giới chứ giới luật không thể giữ như vậy được. Giữ giới là một chuyện mà giữ được chừng nào hay chừng đó là một chuyện. Câu nói của bà chứng tỏ rằng: tâm quyết định của bà rất yếu. Tinh thần bà rất yếu. Tôi nghĩ rằng: khi thọ giới mà còn nói thêm câu ‘được bao nhiêu hay bấy nhiêu’ thì không phải là thọ giới”.

Bây giờ chúng ta bàn đến vấn đề chánh mạng. Người Phật tử phải sống theo chánh mạng, có nghĩa là họ phải tránh xa tà mạng. Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ kinh: có năm nghề nghiệp người Phật tử cần phải tránh. Đó là buôn bán vũ khí, buôn bán người (hay chúng sinh), buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán chất độc.

Sống nhờ buôn bán khí giới có nghĩa là làm vũ khí và bán vũ khí. Đó là điều giải thích trong Chú Giải, nhưng trong Phụ Chú Giải nói thêm: là bán vũ khí sau khi đã tự mình làm (bạn làm vũ khí và bán chúng) hoặc vũ khí đã được người khác làm (có thể bạn bảo người khác làm rồi mình bán) hoặc bạn không bảo người khác làm mà bạn mua vũ khí người khác đã làm và bán chúng thì đó cũng gọi là buôn bán vũ khí.

Buôn bán người (hay chúng sinh) ở đây nói đến việc buôn bán người để cho họ làm nô lệ.

Buôn bán thịt có nghĩa là nuôi súc vật rồi bán chúng. Phụ Chú Giải còn nói thêm, bán thịt ở đây nghĩa là sau khi đã nuôi chúng rồi đem bán hoặc bán thịt đã làm sẵn. Sự buôn bán thịt bị cấm vì nó bao gồm trong phần giết sinh mạng.

Bán rượu có nghĩa là nấu ra rượu và bán rượu hay là mua rượu bán sẵn hoặc đặt người ta làm rượu cho mình bán.

Buôn bán thuốc độc có nghĩa là làm ra thuốc độc và bán. Bán thuốc độc cũng có những yếu tố quy định trong Phụ Chú Giải. Tóm lại, khi làm năm nghề nghiệp trên gọi là không chánh mạng nên chúng ta cần phải tránh.

Như vậy khi một người Quy y Phật, Pháp, Tăng luôn luôn bao hàm việc giữ ngũ giới và họ có thể giữ

tám giới, mười giới nữa. Người Quy y Tam bảo cũng bao hàm việc giữ chánh mạng, không làm những nghề nghiệp tà mạng. Giữ giới trong sạch là bước đầu tiên của hành trình tiến bộ tâm linh.

Bởi vì đây là bước đầu tiên, là căn bản, hay nền tảng vững chắc để ta có thể xây dựng ngôi nhà định, tuệ. Nếu giới không trong sạch nghĩa là nền tảng không vững thì chúng ta không thể kỳ vọng có được định tâm tốt. Nếu không có định thì tuệ hay sự xuyên thấu vào bản chất của sự vật không thể khởi sinh. Bởi vậy cần phải giữ giới thật trong sạch, nhất là khi các bạn hành thiền.

Khi hành thiền muốn đạt đến định tâm, nhưng giới không trong sạch thì không thể có định tâm. Vì khi không giữ giới trong sạch thì tâm bạn sẽ bị bất an, đau khổ vì ăn năn hối hận. Khi bị ăn năn hối hận ngự trị bạn thì tâm không thể an bình tĩnh lặng. Khi không có an bình tĩnh lặng thì tâm không ổn định, tâm không ổn định, thoải mái thì không thể có định. Giữ giới luật trong sạch hay có đức hạnh tốt đẹp là một yếu tố thật cần thiết cho tất cả mọi người, nhất là những người thực hành theo giáo huấn của Đức Phật, những người muốn đạt đến trạng thái, đến tầng mức tất cả phiền não bị tiêu diệt.

Chương 10

THIỀN ĐỊNH (SAMATHA)

Chúng ta đã học xong bước đầu tiên của con đường phát triển tâm linh, đó là giữ giới luật trong sạch. Nhờ giữ giới luật trong sạch, thiền sinh có thể kiểm soát được thân và khẩu của mình. Nếu một người có thể kiểm soát được hành vi của mình, có thể thu thúc để mình khỏi sát hại chúng sinh, khỏi trộm cắp v.v... thì đó là một sự thành tựu lớn lao, nhưng trên đường phát triển tâm linh, nếu chỉ giữ giới luật không thôi thì chưa đủ. Mặc dù giữ giới luật trong sạch, nhưng tâm của chúng ta còn có thể bị ô nhiễm. Đôi khi trong tâm ta còn suy nghĩ đến những hành vi phạm giới như suy nghĩ đến sự giết hại, xâm phạm của cải của kẻ khác, xâm phạm tiết hạnh vợ con người, nói lời không thật, dùng chất say, rượu; do đó, giữ giới luật thôi thì chưa đủ, chúng ta còn phải kiểm soát tâm nữa.

Như vậy, để kiểm soát tâm, chúng ta cần phải bước thêm bước kế tiếp là Thiền Định (samathi). Đức Phật dạy rằng khi tâm đã được phát triển, vun bồi sẽ đem lại an vui hạnh phúc: **“Này các thầy Tỳ-**

khru, không có gì đem lại nhiều an vui hạnh phúc bằng một tâm đã được phát triển và vun bồi liên tục. Nay các thầy Tỳ-khru, khi tâm đã được phát triển và vun bồi thì tâm được an vui hạnh phúc”. Câu này có nghĩa là nếu chúng ta muốn được an vui hạnh phúc thì phải kiểm soát tâm, phát triển tâm, chúng ta phải liên tục vun bồi tâm.

Muốn phát triển tâm chúng ta phải hành thiền. Đức Phật đã khích lệ chư Tăng phát triển định tâm. Ngài nói rằng: “Một nhà Sư với tâm an định sẽ thấy rõ thực tướng của sự vật”. Thấy sự vật như thật, hay đúng theo thực tướng của nó nghĩa là gì? Đó là nhà Sư thấy hay biết mắt là Vô Thường, thấy biết hình sắc là Vô Thường, thấy biết nhãn thức (cái biết của mắt) là Vô Thường. Nhà Sư biết sự tiếp xúc giữa mắt và hình sắc là Vô Thường (nhãn xúc). Tỳ-khru thấy biết các Cảm Thọ khởi sinh khi có sự tiếp xúc cũng là Vô Thường.

Điều quan trọng ở đây là nếu chúng ta muốn hiểu sự vật đúng theo thực tướng của nó, nếu chúng ta muốn xuyên thấu vào bản chất của sự vật, nếu chúng ta muốn thấy rõ sự vật là Vô Thường v.v... chúng ta cần phải phát triển định tâm.

Trước khi phát triển định (samādhī) chúng ta cần hiểu định là gì, định có đặc tính như thế nào. Chữ samādhī được dịch là định tâm. Định tâm được định nghĩa là một sự chú tâm hay sự gom tâm, nhưng đây

là sự phát triển tâm linh nên sự chú tâm này có đặc tính thiện. Vậy sự định tâm đây là chánh định chứ không phải tà định. Chữ samādhi có thể được chia làm hai phần là “sam” và “adhi”. “Adhi” có nghĩa là một vật gì được đặt lên hay đặt lên một chỗ. “Sam” có hai nghĩa, nghĩa thứ nhất là vững, trọn vẹn nghĩa thứ hai là đúng. Như vậy samādhi có nghĩa là được đặt đúng và vững vàng, nhưng đặt là đặt cái gì? Đó là đặt tâm hay tâm sở. Đặt ở đâu? Đặt tâm trên chỉ một đề mục.

Như vậy, samādhi có nghĩa là một tâm sở làm nhiệm vụ đặt tâm và những tâm sở đi kèm với nó trên một đối tượng. Chúng ta phải hiểu samādhi là một tâm sở đặt tâm vương và những tâm sở đi kèm một cách trọn vẹn, đúng đắn, thẳng bằng trên chỉ một đề mục đó. Chữ trọn vẹn có nghĩa là không để cho những tâm sở phân tán mà tập trung các tâm sở lại một chỗ. Đúng có nghĩa là đặt đúng chỗ, không để cho chúng phân tán ra các đối tượng khác. Như vậy samādhi là giữ cho tâm vương và tâm sở gom tụ lại, không để cho chúng có cơ hội phân tán.

Đặc tính của samādhi là không phân tán, khi có samādhi thì tâm không bị phân tán, không chạy sang đối tượng khác mà ở trên đối tượng thiền. Tóm lại, đặc tính của samādhi là không phân tán. Khi tâm định trên đối tượng có nghĩa là nó không để cho những tâm sở tản mạn đi nơi khác.

Chức năng hay nhiệm vụ của định là loại trừ sự phân tán. Một khi tâm chỉ nằm trên một đối tượng thì nó không bị lay động, không chạy chỗ này chỗ kia.

Biểu hiện của định tâm là không dao động, không lay động. Đôi khi định tâm được so sánh với một ngọn đèn được đặt ở nơi không có gió.

Nguyên nhân gần của định tâm là lạc (sukha). Sukha có nghĩa là hạnh phúc, thoải mái. Như vậy sukha hay hạnh phúc, thoải mái là một yếu tố rất cần thiết để đạt đến định tâm.

Tóm lại,

Đặc tính của định là không phân tán.

Chức năng của định là loại trừ sự phân tán,

Biểu hiện của định là ổn định, không lay động.

Nguyên nhân gần của định là lạc.

Có nhiều loại định tâm. Samatha hay samādhi là hai chữ đồng nghĩa với nhau. Samatha có nghĩa là samādhi hay samādhi có nghĩa là samatha. Samatha có nghĩa là khả năng làm cho an tịnh, khi vật gì làm cho tâm an tịnh gọi là samatha.

Trong Phật giáo, như các bạn biết, có hai loại thiền là Thiền Định, samatha và Thiền Minh Sát,

vipassanā, nhưng cả hai đều phải phát triển định tâm samatha. Trong Thiền Định (samatha) thì định tâm rất quan trọng, định tâm là yếu tố vượt trội.

Có hai loại định tâm trong Thiền Định là Cận Định và An Chỉ Định. Cận Định có nghĩa là sự định tâm gần với An Chỉ Định. Cận Định xảy ra trước khi có An Chỉ Định. Các tầng thiền, jhāna là sự định tâm khi thiền sinh đạt được tầng mức tâm cao hơn, tức là An Chỉ Định. Định tâm trong các tầng thiền mạnh hơn định tâm trong Cận Định.

Cả hai Cận Định và An Chỉ Định đều có khả năng chế ngự hay đè nén năm chướng ngại. Thiền Định có thể giúp bạn đạt được Cận Định và An Chỉ Định. Sau khi đạt được An Chỉ Định bạn có thể phát triển xa hơn để đạt được các loại thần thông (abhiñña).

Trong Phật giáo, Thiền Định được dạy không chỉ nhằm mục tiêu để đạt được Cận Định hay An Chỉ Định mà thôi. Phật giáo dạy rằng: hai loại định đạt được là để dùng làm căn bản cho Thiền Minh Sát. Như vậy Thiền Định không chỉ để đạt được tâm định mà thôi. Samatha được dạy như một căn bản, nền tảng cho Thiền Minh Sát.

Mục đích của những lời giáo huấn của Đức Phật là loại trừ phiền não. Muốn loại trừ phiền não cần phải thấy rõ thực tướng của sự vật. Chúng ta cần

phải thấy chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, trống không, vô vị v.v... nhưng chỉ một mình Thiền Định (samatha) thôi thì không thể giúp chúng ta khám phá ra những đặc tính này của Vật Chất và Tâm.

Thiền Định tự nó không giúp chúng ta thấy rõ được thực tướng của sự vật, do đó không dẫn đến việc loại trừ phiền não.

Sau khi bạn đã phát triển định tâm mạnh theo đường lối Thiền Định thì bạn có thể dùng định tâm hay các tầng thiền làm đối tượng cho Thiền Minh Sát. Khi đã dựa trên những đối tượng Thiền Định để hành Thiền Minh Sát, từ tầng mức minh sát này cho đến tầng mức minh sát khác, thì cuối cùng thiền sinh cũng đạt được mục tiêu tối hậu giải thoát. Như vậy, Thiền Định, chính nó, không dẫn đến loại trừ phiền não, nhưng đối với một số người, Thiền Định có thể là một công cụ đắc lực hỗ trợ cho Thiền Minh Sát.

Có bốn mươi đề mục để thực hành Thiền Định. Bạn có thể thực hành một trong những đề mục này. Các đề mục này được chia làm nhiều nhóm.

Nhóm đầu tiên là kasiṇa. Chữ kasiṇa rất khó dịch cho nên tốt nhất là để nguyên không dịch. Chữ kasiṇa có nghĩa là một khối, một tổng thể. Có nghĩa là bạn có thể đặt tâm mình vào toàn thể của đối tượng kasiṇa. Đức Phật dạy mười kasiṇa đó là:

kasiṇa đất,
kasiṇa nước,
kasiṇa lửa,
kasiṇa gió,
kasiṇa xanh,
kasiṇa vàng,
kasiṇa đỏ,
kasiṇa trắng,
kasiṇa không gian,
kasiṇa ánh sáng.

Bốn kasiṇa đầu là bốn đại đất, nước, gió, lửa. Bốn đặc tính chính của vật chất này thường được nói đến trong Phật giáo.

***Thực hành kasiṇa đất:**

Nếu muốn thực hành kasiṇa đất thì bạn phải làm một đĩa kasiṇa. Lấy đất sét có màu giống như màu mặt trời vào lúc bình minh, làm một đĩa có đường kính khoảng một gang tay và bốn ngón (độ chùng hai tấc rưỡi). Làm bề mặt của kasiṇa cho trơn láng và sạch sẽ rồi đặt trước mặt vừa tầm mắt bạn (không xa quá, không gần quá, không cao quá, không thấp quá). Để tâm vào toàn thể kasiṇa đó và niệm thầm “đất, đất, đất” cả ngàn ngàn lần. Thật ra là bạn làm cho mình nhớ kỹ cái đĩa đó. Đôi khi mở mắt ra nhìn, niệm “đất, đất, đất”, đôi khi nhắm mắt lại, cố gắng nhớ hình ảnh của cái đĩa đất trong tâm.

Khi thực hành kasiṇa đạt thành công thì đầu tiên bạn sẽ đạt được upacāra samādhī (Cận Định). Nếu tiếp tục thực hành thì sẽ đạt được năm tầng thiền, từ tầng thiền thứ nhất đến tầng thiền thứ năm. Tất cả mười kasiṇa đều dẫn đến kết quả tương tự như vậy. Bạn có thể chọn một trong những kasiṇa đó để đạt được định tâm hay đạt được Cận Định và các tầng thiền.

Do tinh tấn thực hành, một thời gian sau, ngay khi nhắm mắt lại bạn cũng thấy kasiṇa đất rõ ràng giống như đang mở mắt. Khi bạn có thể giữ được tướng hay hình ảnh của đĩa đất trong tâm thì bạn có thể không cần nhìn vào đĩa đất nữa mà chỉ chú tâm vào tướng hay hình ảnh của kasiṇa đất mà bạn nhớ trong tâm mình. Nếu tiếp tục chú ý vào hình ảnh hay tướng của kasiṇa trong tâm thì tướng đó càng ngày càng rõ và sắc nét hơn.

Thoạt đầu hình ảnh hay tướng của kasiṇa xuất hiện trong tâm hoàn toàn giống như một bản sao của đĩa kasiṇa. Ví dụ trên đĩa đó có vài chỗ lồi lõm hoặc màu sắc chỗ đậm chỗ nhạt khác nhau ta đều thấy rõ. Nghĩa là tướng kasiṇa đất trong tâm giống như đúc hình ảnh của đĩa đất bên ngoài. Khi việc hành thiền của bạn tiến bộ thì tướng kasiṇa đất trở nên sắc nét hơn và những dấu vết trên tướng đó mất hẳn. Tướng của kasiṇa đất trở nên trơn láng mịn màng và rõ ràng trong suốt giống như một cái đĩa có ánh sáng của mặt trăng hay mặt trời.

Thiền sinh tiếp tục chú tâm chánh niệm vào đề mục cho đến khi có một loại tâm khởi sinh. Loại tâm này có thể từ trước đến nay chưa bao giờ khởi sinh trong bạn, đó là tâm thiền jhāna. Khi tâm thiền xuất hiện thì trước đó định tâm của bạn rất tốt. Tâm bạn ở trên tướng của kasiṇa đất một thời gian lâu dài.

Thực tập các kasiṇa khác cũng tương tự như vậy. Muốn thực tập kasiṇa nước bạn có thể đổ một ít nước vào trong bình rồi nhìn vào nước đó. Nếu niệm về kasiṇa lửa thì bạn có thể đốt một đồng lửa rồi nhìn lửa đó qua một lỗ tròn trên bức tường hoặc qua một lỗ trên một vật gì đó để khi bạn thấy lửa cũng có kích thước như của kasiṇa đất.

Thiền Kasiṇa gió có hai cách. Thứ nhất là nhìn vào lá cây rung rinh do sức gió. Thứ hai là ở trong một phòng kín, mở hé cửa sổ và để gió luồng vào, cảm nhận gió tiếp xúc với cơ thể.

Nếu muốn thiền trên kasiṇa xanh thì làm một cái đĩa rồi sơn màu xanh lên đó hoặc vẽ màu xanh lên trên một tờ giấy rồi lấy đó làm đề mục. Các màu khác cũng tương tự như vậy. Ở Miến Điện người ta dịch chữ nīla là kasiṇa nâu nên người ta làm kasiṇa màu nâu. Còn các nước khác dịch là màu xanh nên dùng kasiṇa xanh.

Niệm kasiṇa không gian thì nhìn lên khoảng không trên bầu trời qua một lỗ tròn.

Làm tương tự cho kasiṇa ánh sáng.

Muốn thực hành kasiṇa nào thì thực hiện kasiṇa đó rồi tập trung tâm ý vào đề mục thiền cho đến khi đạt được Cận Định hay An Chỉ Định.

Nhóm thứ hai là mười asubha tức là hành thiền về mười loại tử thi để thấy sự dơ ւế, góm guốc của tử thi. Khi thấy sự ô trược, ô ւế, đáng nhòm góm của tử thi thì cũng thấy sự ô trược trong cơ thể mình. Có mười loại tử thi dùng để hành đề mục này.

Thiền niệm về tử thi trong thời đại này thực khó vì bây giờ chúng ta khó mà thấy được mười loại tử thi đó. Vào thời kỳ Đức Phật, các tử thi được đặt ở nghĩa địa bị thối rữa và bị chó, chim ăn. Vì thế vào thời đó người ta có thể thấy các giai đoạn trướng sinh, hư hoại khác nhau của một tử thi. Ngày nay chúng ta có thể thực hành đề mục thiền này bằng cách nhìn vào các bức hình hoặc bằng cách tưởng tượng các giai đoạn hư hoại khác nhau của tử thi trong những bức hình này. Sau đó chúng ta phải cố gắng phát triển cảm giác nhòm góm, bất tịnh nơi tử thi trong các bức hình cũng như trong cơ thể của chính chúng ta.

Nhưng thực hành thiền về sự ô trược, đáng nhòm góm của các loại tử thi, chúng ta chỉ có thể đạt được Upacāra samādhī, Cận Định, và chỉ đắc được đến Sơ Thiền của An Chỉ Định. Thực hành

đề mục này, chúng ta không thể đạt nhị thiên, tam thiên, tứ thiên và ngũ thiên. Bởi vì niệm tử thi là một đề mục thiên thô và đề mục tử thi luôn luôn cần thiên chi “tâm” để giữ tâm trên đề mục nên chúng ta chỉ có thể đắc đến sơ thiên, là tầng thiên có thiên chi “tâm” thôi.

Ngày nay chúng ta chỉ có thể tưởng tượng các tử thi bởi vì chúng ta không thể thấy trực tiếp chúng.

Có mười loại tử thi.

1. Tử thi bị trương sinh, nghĩa là tử thi trong giai đoạn trương phình.

2. Tử thi bầm, nghĩa là các tử thi trong giai đoạn chuyển sang màu đen và xanh.

3. Tử thi bị mưng mủ, nghĩa là tử thi trong giai đoạn chảy nước, chảy mủ.

4. Tử thi bị chặt tay, chặt chân hay tay chân đứt lìa. Tay chân đứt lìa do kẻ thù, do bị hành quyết v.v...

5. Tử thi bị ăn, bị ăn bởi chó, chó rừng, chim v.v...

6. Tử thi bị phân tán ra nhiều phần, bởi vì các phần của tử thi bị thú ăn vứt rải rác khắp nơi.

7. Tử thi bị cắn xé và phân tán ra nhiều miếng. Các bộ phận của tử thi bị cắn xé và vứt rải rác nhiều nơi.

8. Tử thi chỉ còn xương dính máu.

9. Tử thi bị dòi bọ đục khoét

10. Bộ xương.

Tôi nghĩ ngày nay chúng ta có thể thấy bộ xương hay ít nhất là có thể mua một bộ xương bằng nhựa để hành thiền về sự Bất Tịnh của Tử Thi. Mặc dù không phải là một bộ xương thật, nhưng tôi nghĩ bộ xương bằng nhựa cũng giúp ích cho chúng ta. Mười loại thiền quán bất tịnh giúp chúng ta dứt bỏ sự dính mắc, sự chấp trước nơi thân.

Nhóm kế tiếp gọi là “mười anussati”, tức mười loại tùy niệm.

1. Niệm Phật. “Niệm Phật” có nghĩa là niệm các ân đức của Đức Phật. Đức Phật có chín ân đức hay phẩm chất và các bạn có thể chọn một trong chín phẩm chất đó rồi chú tâm trên đó liên tục để phát triển tâm định.

2. Niệm Pháp”. Nghĩa là niệm các phẩm chất của Pháp.

3. Niệm Tăng. Niệm Tăng có nghĩa là niệm các phẩm chất của Tăng.

4. Niệm Giới. Nghĩa là niệm sự giữ giới thanh tịnh của chính mình. Để có thể thực hành đề mục thiền này, trước tiên bạn phải giữ giới trong sạch.

Sau đó quán xét sự trong sạch về giới của mình. Trong khi niệm giới có thể nói **“giới của tôi trong sạch, tôi không bị phạm một giới nào”**.

5. Niệm Thí. Tức là bạn có thể lấy sự bố thí cúng dường của mình làm đề mục.

6. Niệm Thiên. Thiên ở đây không có nghĩa là Chư Thiên bằng hình ảnh mà chúng ta niệm tưởng đến **những đức tính tốt đẹp của chư thiên như đức tin, sự rộng lượng, trí tuệ v.v...** Khi niệm đến những đặc tính tốt của mình chúng ta lấy chư thiên làm khuôn mẫu hay nhân chứng. Tức là lấy chư thiên mình chứng, làm ví dụ điển hình. Chẳng hạn như nghĩ rằng: Chư Thiên đã có những đặc tính tốt đẹp như vậy. Muốn trở thành Chư Thiên thì trước đây vị đó phải có đức tin, lòng từ thiện, trí tuệ v.v... Và bây giờ ở trong tôi cũng có những đặc tính tốt đó. Như vậy khi niệm đề mục này bạn nghĩ đến những đặc tính tốt đẹp của Chư Thiên, rồi bạn nhìn những đặc tính tương tự như vậy trong chính bạn. Do đó Niệm Thiên thật ra không phải niệm về Chư Thiên mà niệm những đặc tính tốt đẹp của Chư Thiên.

7. Niệm về Sự An Tĩnh Tĩnh Lặng. Đó là niệm những đặc tính thanh tịnh an lạc của Niết Bàn. Thật ra niệm về sự an tịnh của Niết Bàn chỉ có thể thành công trọn vẹn khi người niệm đã Giác Ngộ. Tuy nhiên người chưa Giác Ngộ vẫn có thể thực tập đề mục này.

8. Niệm Sự Chết. Sự sống thật bấp bênh, cái chết là điều chắc chắn.

9. Niệm Ba Mươi Hai Thở Trược để thấy sự ô uế, bất tịnh của cơ thể.

10. Niệm Hơi Thở. Niệm hơi thở là chánh niệm vào hơi thở vào hơi thở ra. Hơi thở có thể dùng làm đề mục Thiền Định hay Thiền Minh Sát tùy theo cách thức thực hành của chúng ta.

Ngày nay, nhất là tại Miến Điện người ta hay dùng chuỗi hạt hay tràng hạt để niệm chín ân đức của Phật. Ở Trung Hoa và Việt Nam thì là mười ân đức. Mỗi lần niệm một Ân Đức Phật họ lần một hạt. Ví dụ Ứng Cúng (Arahant) lần một hạt, Chánh Biến Tri lần một hạt, Minh Hạnh Túc lần một hạt... cho đến khi xong hết chuỗi hạt. Mỗi chuỗi có 108 hạt, có chín ân Đức Phật, niệm mười hai lần chín ân Đức Phật đó thì đủ hạt. Cũng có thể niệm từng chuỗi một của chín ân đức. Khởi đầu là Iti'pi so Bhagava, sau đó Iti'pi so Bhagava Arahant... cho đến Iti'pi so Buddhho thì đủ 108 hạt.

Những người Việt Nam có thể niệm bằng tiếng Việt như sau:

Kính lễ Đức Như Lai Ứng Cúng nguyện trừ tham sân si. (12 hạt)

Kính lễ Đức Chánh Biến Tri nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Kính lễ Đức Minh Hạnh Túc nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Kính lễ Đức Thiện Thệ nguyện trừ tham sân si. (10 hột)

Kính lễ Đức Thế Gian Giải nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Kính lễ Đức Vô Thượng Sĩ nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Kính lễ Đức Điều Ngự Trượng Phu nguyện trừ tham sân si. (12 hạt)

Kính lễ Đức Thiên Nhân Sư nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Kính lễ Đức Phật nguyện trừ tham sân si. (9 hột)

Kính lễ Đức Thế Tôn nguyện trừ tham sân si. (11 hạt)

Cứ niệm một chữ thì lần một hạt, niệm xong mười ân đức đó thì đủ 108 hạt.

Chú Giải nói thế nào về vấn đề niệm chuỗi hạt? Chú Giải chẳng đề cập đến niệm chuỗi hạt. Vậy thì khi niệm tượng Ân Đức Phật bạn có thể dùng chuỗi hạt hay không thì tùy thích. Khi bạn niệm đến các

Ân Đức của Phật thì bấy giờ tâm các bạn vắng bóng tham hay chấp thủ, không có sân và không có si. Tâm trở nên an tịnh, tĩnh lặng và bạn sẽ đạt được Cận Định. Mặc dù đạt được Cận Định, nhưng bạn không thể đắc các tầng thiền vì những Ân Đức của Đức Phật quá rộng lớn, quá sâu xa. Thêm vào đó, Đức Phật có rất nhiều phẩm tính, năng lực trụ tâm của các bạn không đủ mạnh để có thể tiến vào các tầng thiền.

Bởi vậy các đề mục tùy niệm Phật, Pháp, Tăng... chỉ giúp các bạn đạt đến Cận Định mà thôi. Gọi là Cận Định vì nó ở ngưỡng cửa sắp bước vào An Chỉ Định. Thật ra không thể nói đây là Cận Định bởi vì nó không có các tầng thiền ở đây. Vì không có các tầng thiền nên nó không thật sự là Cận Định, chỉ gọi là Cận Định khi nó có thể từ Cận Định tiến vào An Chỉ Định, nhưng ở đây chỉ đến ngang tầng mức đó là chấm dứt nên không thể gọi là Cận Định.

Khi bạn thực hành đề mục ba mươi hai thể trước chẳng hạn thì bạn đạt Cận Định, từ Cận Định đắc tầng thiền thứ nhất. Cận Định này có khả năng dẫn đến tầng thiền thứ nhất nên Cận Định ở đây mới thật sự gọi là Cận Định. Niệm hơi thở có thể đưa đến Cận Định và tất cả các tầng thiền.

Nhóm tiếp theo là appanamañña (Tứ Vô Lượng Tâm). Chữ vô lượng ở đây có nghĩa là không có giới hạn. Tứ vô lượng tâm còn được gọi là bốn

phạm trú (bốn nơi ở của Phạm thiên). Khi bạn niệm một trong bốn đề mục trên thì bạn đang sống như một vị Phạm thiên. Bởi vậy mới được gọi là “Phạm trú - sống như một vị Phạm thiên”.

Đầu tiên là mettā (tâm từ ái) có nghĩa là mong muốn tất cả chúng sinh đều được an lạc hạnh phúc. Thứ hai là karuṇā (tâm bi mẫn) có nghĩa là ước muốn loại trừ, xua tan những đau khổ của chúng sinh. Thứ ba là muditā (tâm Hoan hỷ) Hoan hỷ, hạnh phúc trước sự thành công, hạnh phúc của kẻ khác. Thứ tư là upekkhā (tâm xả). Tâm xả là tâm cao thượng nhất trong bốn loại tâm kể trên. Khi niệm tâm xả bạn không cảm thấy có tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Tâm bạn ở trạng thái trung tính, không bị lay động bởi đối tượng vừa lòng hay không vừa lòng, không bị lay động trước đau khổ hay hạnh phúc. Người có tâm xả cố gắng giúp đỡ mọi người, mọi loài; nhưng biết rõ mỗi chúng sanh đều có Nghiệp riêng của họ nên mặc dù luôn luôn giúp đỡ chúng sanh, nhưng nếu chúng sanh không đủ duyên để hưởng những gì mình giúp, thì họ vẫn an nhiên tự tại.

Bốn đề mục thiền trên được gọi là vô lượng vì đối tượng của nó là vô lượng chúng sinh, không có giới hạn. Chẳng hạn như khi bạn thực hành niệm tâm từ, bạn phải rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, mong muốn tất cả chúng sinh đều an vui, hạnh phúc. Khi thực hành tâm bi, bạn có ước mong tất cả chúng

sinh thoát khỏi đau khổ. Khi thực hành tâm hỉ, bạn Hoan hỷ, hài lòng với sự thành công, hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Với tâm xả, bạn phải quân bình, thanh thản trước mọi thăng trầm của chúng sinh vì biết mọi chúng sinh đều có các nghiệp của họ.

Như vậy, tứ vô lượng tâm đều lấy chúng sinh làm đối tượng và chúng sinh được lấy làm đối tượng phải là tất cả chúng sinh không giới hạn. Đó là lý do tại sao gọi là vô lượng tâm.

Khi thực hành thiền từ ái, đầu tiên phải rải tâm từ cho chính mình rồi rải hay hướng tâm từ đến thầy tổ, cha mẹ... Cuối cùng đến tất cả chúng sinh không giới hạn. Khi chúng ta nói “nguyện cho thầy tổ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng” tức là ta đã giới hạn rải tâm từ chỉ cho thầy tổ. Cũng vậy rải tâm từ cho một nhóm người nào đó là ta cũng giới hạn trong số người đó thôi v.v... Bởi vậy, khi niệm tâm từ, chúng ta không dừng ở đó mà ta mở trải rộng tâm từ lần lần từ thầy tổ đến cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, những người không quen biết, những người không có thiện cảm với ta... cho đến khi rải đều tâm từ đến tất cả chúng sinh.

Như vậy khi thực hành thiền từ ái, tâm ta phải hướng đến tất cả chúng sinh không trừ một ai. Khi rải tâm bi, tâm hỉ, tâm xả cũng vậy.

Khi thực hành ba vô lượng tâm đầu tiên, bạn có thể đạt từ mức Cận Định cho đến tầng thiền thứ tư. Khi thực hành tâm xả bạn có thể đạt từ Cận Định cho đến tầng thiền thứ năm.

Khi hành thiền niệm tâm từ bạn niệm “nguyện cho tất cả chúng sinh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng”. Khi niệm tâm bi bạn đọc “nguyện cho tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ”. Như vậy đối tượng của tâm từ là chúng sinh an vui, đối tượng của tâm bi là chúng sinh đau khổ. Khi niệm tâm hỷ lấy đối tượng là chúng sinh được thành công hạnh phúc. Bởi vì lấy sự thành công hạnh phúc làm đối tượng nên bạn nói “nguyện cho sự thành công hạnh phúc của chúng sinh được bền vững lâu dài”. Khi thực hành thiền tâm xả bạn phải niệm như thế nào? Trong tiếng Pāli có câu “kammassaka” có nghĩa là Nghiệp là gia tài của chúng sinh. Có nghĩa là bạn có thể giúp đỡ cho chúng sinh theo năng lực của bạn, nhưng nếu bạn không làm được điều đó thì bạn phải chấp nhận. Bởi thế khi niệm về tâm xả bạn đọc “chúng sinh có Nghiệp là gia tài của họ, họ đau khổ hay hạnh phúc tùy theo Nghiệp của họ”. Không ai có thể can thiệp vào Nghiệp của người khác.

Nhóm tiếp theo là quán tưởng về thực phẩm bất tịnh. Sau khi thành đạo, Đức Phật nghĩ đến việc giáo hóa chúng sinh, nhưng Ngài thấy giáo pháp của Ngài giống như đi ngược dòng nước nên Ngài không

muốn dạy. Bởi vậy khi thực hành quán tưởng thực phẩm ô trược thì không ai muốn thực hành điều này.

Do đó, khi đi vào tiệm ăn, đừng nói tôi thường thức thức ăn. Có lần nọ trong một khóa thiền, một thị giả người Mỹ đáng lẽ nói với tôi “Chúc Ngài ngon miệng” hay “Mời Ngài thưởng thức thức ăn”, nhưng vị này không nói, bởi vì vị này biết rằng: Đức Phật nói đừng thưởng thức thức ăn. Bạn phải phát triển sự quán tưởng về thực phẩm bất tịnh nhằm mục đích loại trừ tâm Tham Ái thức ăn.

Niệm tưởng về vật thực ô trược có thể thực hành bằng nhiều cách. Chẳng hạn như nghĩ rằng: bạn phải cố gắng biết bao khi có được thức ăn. Đối với người bình thường, không phải là nhà Sư thì bạn phải nấu, khi nấu là khổ. Đối với nhà Sư phải đi khát thực, phải đi nhiều nhà, mỗi chỗ nhận một ít thức ăn. Khi đi, nhà Sư phải coi chừng chó, ngựa, bò, xe cộ v.v...

Khi bạn ăn, thực phẩm được trộn với nước miếng, đưa xuống dạ dày. Nếu bạn lấy ra khỏi miệng một miếng thức ăn đã nhai rồi thì bạn sẽ không muốn ăn lại. Như vậy, vào lúc nhai thực phẩm trở thành ô trược, nhưng vì bạn không thấy thực phẩm trong miệng nên bạn sẵn sàng nuốt xuống. Khi lấy thức ăn ra khỏi miệng, ngay cả nhìn nó bạn còn không muốn nhìn, và cũng không dám cho ai thấy. Như

vậy, quán tưởng thực phẩm bất tịnh có thể phát triển bằng nhiều cách.

Nhưng quán tưởng vừa vừa thôi chứ quán tưởng quá mức thì khi mới nhai bạn đã nhả ra rồi và không thể nào ăn được. Khi hành thiền quán tưởng về sự ô trược của thực phẩm thì bạn đạt được kết quả gì? Bạn chỉ đạt được Cận Định thôi, không thể đạt được các tầng thiền vì định tâm vào thức ăn ô trược không đủ mạnh để đạt được các tầng thiền. Bởi vì trong khi hành thiền này, bạn nghĩ đến nhiều khía cạnh bất tịnh của thực phẩm do đó tâm không thể tập trung mạnh mẽ vào một đề mục riêng lẻ nên không thể đạt được các tầng thiền.

Nhóm tiếp theo là phân tích tứ đại. Với đề mục thiền này, bạn có thể lấy các bộ phận trong cơ thể như tóc, lông, móng, răng, da v.v... để thấy các yếu tố tứ đại. Có ba mươi hai thành phần trong cơ thể, trong đó có hai mươi thành phần thuộc yếu tố đất, mười hai thành phần thuộc yếu tố nước. Trước tiên bạn phải hiểu tứ đại là gì, sau đó bạn cố gắng hiểu những bộ phận nào trong cơ thể có những đặc tính của đất, của nước v.v... Chẳng hạn như bạn có cảm giác về sự cứng thì bạn có thể kết luận đây là yếu tố đất. Khi bạn cảm thấy sự dính hút hay ướt thì bạn có thể kết luận đây là yếu tố nước v.v... Do đó hãy cố gắng thấy các yếu tố này bất kỳ nơi nào trong cơ thể.

Khi bạn thấy được các yếu tố trong cơ thể thì bạn sẽ mất đi ý niệm về sự toàn khối của cơ thể. Thực hành như thế cũng có thể giúp bạn thấy được bản chất vô ngã của sự vật. Hành thiền phân tích tứ đại có thể giúp bạn đạt được Cận Định, nhưng không đạt được các tầng thiền. Vì hiểu rõ được tứ đại là điều không phải dễ dàng, rất khó khăn để hiểu rõ được tứ đại do những đặc tính này thật là thâm sâu nên định tâm không đủ mạnh để đạt đến các tầng thiền.

Cuối cùng là nhóm vô sắc tức là bốn tầng thiền vô sắc. Nếu bạn không nghiên cứu, học Vi Diệu Pháp thì bạn không thể nào hiểu được thế nào là vô sắc. Bởi vậy bạn phải học Abidhamma (Vi Diệu Pháp) để hiểu vô sắc. Thực hành thiền vô sắc giúp bạn đạt được các tầng thiền vô sắc. Thiền sinh phải vượt qua trạng thái hữu sắc (thực hành xong tầng thiền hữu sắc) và tập trung vào đề mục không vô biên xứ, thức vô biên xứ v.v... Đối với người không biết Vi Diệu Pháp trước thì thật khó hiểu. Tôi không đề cập nhiều đến vấn đề này.

Trên đây là bốn mươi đề mục Thiền Định. Nếu muốn thì bạn có thể thực hành một hoặc một số trong những đề mục này. Trong số bốn mươi đề mục, có bốn đề mục Đức Phật gọi là “bảo vệ”, chúng bảo vệ chư Tăng tránh phiền não xâm nhập. Bốn đề mục đó là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Sự Chết, Niệm Tâm Từ và niệm Tử Thi.

Theo Chú Giải thì bốn mươi đề mục Thiền Định có thể tìm thấy trong các Tôn giáo khác và trong các thời đại khác. Nhưng Thiền Minh Sát chỉ được tìm thấy trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật được truyền bá, có nghĩa là chỉ Đức Phật mới dạy Thiền Minh Sát. Thiền Định thì nhiều vị thầy khác vẫn có thể dạy được. Do đó, Thiền Định là lối thiền phổ thông của các học thuyết và Tôn giáo khác.

Mặc dù chúng ta chú trọng đến Thiền Minh Sát, nhưng chúng ta không thể nói Thiền Định không có giá trị gì. Thiền Định có chỗ đứng riêng trên con đường phát triển tâm linh. Vì Thiền Định có giá trị riêng nên Đức Phật có giảng dạy Thiền Định, nhưng cần nhớ một điều rằng: không phải mục đích của chúng ta chỉ là thực hành Thiền Định. Chúng ta có thể hành Thiền Định khi nào có thể, nhưng chúng ta phải chuyển sang hành Thiền Minh Sát để loại trừ phiền não.

Mục đích của tất cả Phật tử là loại trừ phiền não, và bởi vì chỉ có Thiền Minh Sát mới đạt được mục đích này nên Thiền Minh Sát là mục tiêu chính. Nếu muốn biết nhiều hơn về Thiền Định thì bạn hãy đọc cuốn Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

Chương 11

THIỀN MINH SÁT (VIPASSANĀ)

Về con đường phát triển tâm linh của Phật giáo, trước tiên chúng ta Quy y rồi giữ giới, sau đó hành Thiền Định. Bây giờ chúng ta bước thêm một bước nữa là hành Thiền Minh Sát, đó là con đường trí tuệ.

Nếu phát triển được Thiền Định thì tốt, nhưng nếu chỉ một mình Thiền Định thôi thì không thể Giác Ngộ. Muốn Giác Ngộ, muốn chấm dứt đau khổ chúng ta phải thực hành trí tuệ pañña. Muốn thực hành trí tuệ thì chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Các bạn đã hành Thiền Minh Sát nhiều năm, đã biết cách thức hành thiền, nhưng hôm nay tôi sẽ nói cho các bạn về lý thuyết của Thiền Minh Sát. Đây là một khóa học về Phật giáo Căn Bản, nên tôi phải bao gồm Thiền Minh Sát.

Thật ra, vì các bạn đã từng hành Thiền Minh Sát nên các bạn không cần phải nghe về Thiền Minh Sát nữa.

Đầu tiên chúng ta phải tìm hiểu nghĩa của chữ minh sát vipassanā. Chữ vipassanā được dịch là pháp nội quán. Được dịch là pháp nội quán bởi vì Thiền Minh Sát xuyên thấu vào bản chất của Vật Chất và Tâm, nhưng theo nghĩa chuyên môn của chữ vipassanā thì có chút khác biệt. Bạn cần phải hiểu nghĩa chuyên môn này nữa. Vipassanā có nghĩa là thấy bằng nhiều cách. Chữ vipassanā gồm hai chữ “vi” và “passana”. “Vi” là tiếp đầu ngữ có nghĩa là nhiều cách. “Passana” có nghĩa là thấy. Bằng nhiều cách ở đây có nghĩa là thấy Vật Chất và Tâm hay Ngũ Uẩn, hay các Pháp Hữu Vi (các pháp có điều kiện) là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nghĩa tiềm ẩn trong chữ minh sát có nghĩa là khi thực hành Thiền Minh Sát bạn phải thấy sự Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của đối tượng đang quán sát. Chỉ khi nào thấy ba đặc tính này bạn mới có thể nói là bạn đang thật sự hành Thiền Minh Sát.

Thiền Minh Sát được Đức Phật khám phá và được chính Ngài dạy cho chúng sinh. Chắc các bạn đã biết Đức Phật từng hành khổ hạnh trong rừng suốt sáu năm dài. Cuối cùng Ngài nhận thấy mục đích của mình vẫn còn ở quá xa. Đức Phật kiểm lại sự thực hành của Ngài và đi đến kết luận là mình đã thực hành sai lầm. Sau đó, Đức Phật khám phá ra con đường trung đạo là thực hành vipassanā. Ngài thực hành và đạt được kết quả tốt đẹp nhất, đó là trở thành một vị Phật.

Sau khi Giác Ngộ quả Phật, Ngài đi du hành khắp nơi truyền bá giáo pháp. Ngài thuyết giảng nhiều bài pháp và giảng dạy về vipassanā hay satipaṭṭhāna nhiều lần. Như vậy, chỉ khi Đức Phật xuất hiện trên thế gian, mới có chúng sinh hiểu biết và thực hành Thiền Minh Sát. Và khi giáo pháp của Đức Phật vẫn còn tồn tại trên thế gian này mới còn có sự hiểu biết và thực hành Thiền Minh Sát.

Dù không có Đức Phật ra đời, không có giáo pháp của Đức Phật, người ta vẫn có thể thực hành Thiền Định, nhưng chỉ vào thời kỳ có Đức Phật hoặc khi giáo pháp của Đức Phật còn lưu hành người ta mới có thể thực hành Thiền Minh Sát. Chỉ có Thiền Minh Sát mới giúp xuyên thấu vào bản chất thật sự của Vật Chất và Tâm, Giác Ngộ Tứ Diệu Đế (thấy rõ bốn sự thật cao quý).

Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế, và cả ngàn năm sau khi Ngài nhập diệt, Thiền Minh Sát vẫn được nhiều người thực hành. Sau khi Đức Phật nhập diệt khoảng một ngàn năm cho đến bây giờ, dường như ít ai thực hành Thiền Minh Sát. Bởi vì những Chú Giải được viết trong vòng một ngàn năm từ lúc Đức Phật Niết Bàn, lúc còn rất nhiều người hành Thiền Minh Sát, nên thường hay đề cập đến những người hành Thiền Minh Sát và Giác Ngộ Đạo Quả. Sau một ngàn năm đó, những người hành thiền và những người Giác Ngộ trở nên hiếm hoi.

Ngài Mahasi nói rằng: khoảng thời gian sau khi Đức Phật nhập diệt khoảng một ngàn năm cho đến bây giờ có 'rất ít' người thực hành Thiền Minh Sát. Câu này có nghĩa là sau một ngàn năm Đức Phật nhập diệt cho đến bây giờ 'có ít' người hành Thiền Minh Sát chứ không phải là không có ai thực hành Thiền Minh Sát

Sau một ngàn năm, từ khi Đức Phật Niết Bàn cho đến bây giờ, đa số các vị Sư sống trong rừng mới hành Thiền Minh Sát, những vị Sư sống ở thành phố phần lớn không hành thiền. Trong những tài liệu cổ được ghi chép lại, chỉ thỉnh thoảng người ta mới gặp những vị Sư đắc quả A La Hán. Nếu những vị này thật sự là A La Hán thì các vị phải hành Thiền Minh Sát.

Mặc dù có rất ít người thực hành Thiền Minh Sát, nhưng Thiền Minh Sát vẫn còn. Những người hành Thiền Minh Sát thời bấy giờ chỉ hành thiền cho chính họ mà không dạy cho nhiều người. Các vị chỉ dạy Thiền Minh Sát cho các học trò thân cận hay những bạn bè gần gũi. Bởi vậy rất ít người có cơ hội hiểu được cách hành Thiền Minh Sát và thực hành.

Khoảng một trăm năm trước đây, một số các vị Hòa thượng ở Miến Điện cố gắng làm sống lại Thiền Minh Sát. Việc hành Thiền Minh Sát có hệ thống mà chúng ta đang hiểu và thực hành đây theo tôi nghĩ được bắt đầu bởi Hòa thượng Mingun Jetavan. Đợc

lịch sử của Ngài ta biết rằng: Ngài muốn hành Thiền Minh Sát, nhưng Ngài không biết làm thế nào để thực hành. Ngài bèn đi tìm một vị thầy có đủ thẩm quyền và năng lực để dạy Ngài hành Thiền Minh Sát. May mắn thay, Ngài gặp một Hòa thượng ở Mingun. Mingun là một địa phương ở bên kia sông của thành phố Mandalay. Vị Hòa thượng này sống ở Mingun, là học trò của một vị Hòa thượng khác. Vị thầy này là một người rất nổi tiếng và được mọi người xem là một vị A La Hán.

Theo tài liệu ghi chép, vị Hòa thượng đầu tiên này có thể là một vị thánh thứ ba bởi vì lúc bấy giờ có những vị Hòa thượng khác yêu cầu Ngài thuyết pháp, dạy cho họ cách hành thiền và vị này nói rằng: “Tôi sẽ giảng cho các vị một bài pháp, nhưng bài pháp này chỉ nói đến những gì tôi đã thực hành” hoặc là câu nói tương tự như vậy.

Ngài giảng về việc thực hành cho đến tầng thánh thứ ba, và Ngài chỉ giảng đến đây thôi. Nếu dựa vào tài liệu này thì vị Hòa thượng này đã đắc đến quả thánh thứ ba – quả Bất Lai. Vị Hòa thượng này không có nhiều học trò vì Ngài sống trong rừng sâu và ít vị Sư nào có thể sống được ở đó. Vì Hòa thượng sống ở Mingun là học trò của vị Hòa thượng đầu tiên này cho nên vị Hòa thượng sống ở Mingun biết cách thực hành. Ngài đã thực hành theo thầy và có thể là Ngài đã Giác Ngộ Đạo Quả. Ngài Mingun

gặp vị Hòa thượng thứ hai này và xin Ngài giảng giải cho mình cách hành thiền, nhưng vị Hòa thượng thứ hai không dạy cho ngài Mingun Jetavan nhiều chi tiết của việc thực hành. Ngài chỉ nói với Ngài Mingun Jetavan: “Đây là bản kinh về Tứ Niệm Xứ, và đây là những Chú Giải và Phụ Chú Giải. Con chỉ cần nghiên cứu bản kinh và các Chú Giải, Phụ Chú Giải này”.

Có thể ngài Mingun đã được Ngài này hướng dẫn một phần nào đó. Ngài Mingun Jetava nghiên cứu bài kinh, Chú Giải và Phụ Chú Giải và biết cách thực hành. Chắc có lẽ Ngài đã nhận được một số lời chỉ dẫn của vị Hòa thượng thứ nhì. Như vậy, Ngài Mingun Jetavan đã thực hành Thiền Minh Sát theo kinh điển và theo lời hướng dẫn của vị Hòa thượng thứ hai và có thể Ngài đã đạt được một tầng mức nào đó và Ngài bằng lòng với sự thực hành của mình. Chuyện này xảy ra vào khoảng năm 1908, mới bắt đầu của thế kỷ hai mươi.

Sau khi thực hành đạt kết quả, Ngài muốn hướng dẫn người khác cách thực hành, nên Ngài bắt đầu giảng pháp ở Mingun, nhưng không ai muốn nghe và thực hành theo Ngài. Đối với các vị Sư và dân chúng thời bấy giờ, những lời Ngài giảng thật là kỳ lạ. Người ta chỉ trích và chế giễu, lấy Ngài ra làm trò đùa. Chẳng hạn như Ngài dạy: “khi đi biết rằng: tôi đang đi hay khi ngồi biết rằng: tôi đang ngồi”. Họ

lấy câu đó làm trò đùa và nói rằng: “khi đi tôi cũng biết rằng: tôi đang đi, khi giết cá thì tôi cũng biết rằng: tôi giết cá”. Thế nên chẳng ai nghe Ngài dạy và hành theo.

Ngài bèn trở về nơi sinh quán của Ngài và nghĩ rằng: dân chúng trong làng này và thân quyến sẽ muốn nghe và thực hành theo Ngài. Thế là Ngài trở về quê quán của mình, nhưng ở đây cũng chẳng ai nghe và hành theo Ngài. Ngài cũng gặp sự chỉ trích và trêu chọc tương tự.

Ở làng cũ hai năm, Ngài trở về Mingun lại và kiên trì dạy dỗ, kiên trì thuyết pháp ở đây. Lúc bấy giờ có một cặp vợ chồng đến nghe Ngài giảng. Họ rất thích thú và muốn hành thiền dưới sự chỉ dẫn của Ngài. Hai người này thực hành theo lời dạy của Ngài và đạt kết quả. Sau đó dần dần nhiều người đến tìm học với Ngài, số thiền sinh gia tăng. Về sau Ngài xây dựng một trường thiền ở đó, đó là năm 1911. Bắt đầu từ đó nhiều thiền viện trong các thị trấn khác được thành lập.

Khoảng năm 1914, Hòa thượng Mingun Jetavan đi xuống miền hạ Miến lập một trường thiền ở Thaton, cũng đặt cùng tên là Mingun Jetavan. Đó là lý do tại sao Ngài nổi tiếng với tên Hòa thượng Mingun Jetavan. Nhiều người đến hành thiền với Ngài, danh tiếng Ngài lan rộng. Nhiều người đến học với Ngài, có cả chư Tăng và cư sĩ, sau đó họ tiếp tục hành

Thiền Minh Sát. Nhiều học trò đó trở thành thiền sư theo truyền thống dạy thiền của Ngài.

Một trong những người học trò đó là Visuddha lập một thiền viện ở Yangoon, bắt đầu dạy Thiền Minh Sát theo truyền thống Mingun. Thiền viện này bây giờ còn tồn tại ở Yangoon, không xa tháp Shwe Dagon bao nhiêu.

Năm 1932, một vị học trò khác đến Mingun Jetavan và thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài trong bốn tháng rồi trở về chùa của mình. Người học trò này là Hòa thượng Mahāsi. Như vậy sau khi thực hành Thiền Minh Sát dưới sự hướng dẫn của Hòa thượng Mingun Jetavan, Hòa thượng Mahāsi bắt đầu hướng dẫn Thiền Minh Sát năm 1938.

Ngài Mahāsi trở về ngôi làng sinh quán của mình giảng giải giáo pháp. Một số người muốn đến hành thiền với Ngài, trong đó có người bà con chú bác của Ngài. Như vậy, Ngài Mahāsi bắt đầu dạy Thiền Minh Sát từ năm 1938. Ngài đi đi về về giữa thành phố Thaton và nơi sinh quán của Ngài để dạy thiền.

Năm 1949, Ngài được mời về dạy thiền ở thiền viện Mahāsi ở Yangoon. Bắt đầu từ đó, Ngài Mahāsi sống ở thiền viện này cho đến khi Ngài mất vào năm 1982.

Hòa thượng Mahāsi rất thành công trong việc phổ biến phương pháp Thiền Minh Sát. Một trong

những lý do thành công đó là nhờ Ngài được sự hỗ trợ của thủ tướng U Nu. Khi thủ tướng U Nu đến thiền viện Mahāsi để hành thiền, có rất nhiều người đi theo thủ tướng. Nhờ điều này nên Ngài Mahasi rất thành công trong việc phát triển Thiền Minh Sát, không chỉ ở Miến Điện mà còn trên thế giới. Học trò Ngài Mahāsi dịch những bài pháp của Ngài ra tiếng Anh và phổ biến đến các xứ khác. Dân chúng nhiều quốc gia khác cũng biết ngài Mahāsi và phương pháp thiền Ngài dạy.

Ở Miến Điện nhiều thiền viện mới được xây dựng và hàng ngàn, hàng ngàn người thực hành ở các trung tâm đó. Trong đó có các Ngài Paṇḍita, Ngài Kuṇḍala, Ngài Giới Nghiêm (năm 1956), Ngài Janaka. Ở Srilanka, Thái Lan nhiều trung tâm thiền cũng được thành lập và nhiều người đến đó thực hành. Hòa thượng Mahāsi không phải là vị thiền sư độc nhất dạy thiền ở Miến. Có rất nhiều Hòa thượng khác đã dạy Thiền Minh Sát. Mặc dù rất nhiều vị đều dạy Thiền Minh Sát, nhưng kỹ thuật của các vị này có một số điểm khác với các vị khác. Tuy nhiên, một cách tổng quát vị Hòa thượng nào dạy Thiền Minh Sát cũng căn cứ vào những căn bản thực hành trong kinh Đại Niệm Xứ.

Hòa thượng Mahāsi được mời đến Hoa Kỳ để hướng dẫn các khóa thiền. Ngài đã dạy thiền nhiều nơi và dạy tại Insight Meditation Society ở Beri,

Massachusetts vào năm 1979. Ngài Mahāsi được mời đến Hoa Kỳ để hướng dẫn nhiều khóa thiền tại nhiều nơi khác nhau. Khi trở về Miến Điện, Ngài để Hòa thượng Sīlānanda ở lại Hoa Kỳ để truyền bá Thiền Minh Sát. Về sau, nhiều thiền sư dạy Thiền Minh Sát theo truyền thống của Ngài Mingun như các Ngài Paṇḍita, Ngài Kuṇḍala, Ngài Janaka, Ngài Kim Triệu (1982) Ngài Dhammapiya, Sư Aggasāmi (Khánh Hỷ) v.v... đều dạy thiền theo phương pháp của Ngài Mahasi, đúng theo kinh Đại Niệm Xứ của Đức Phật. Ở New York có Ngài Indaka. Như vậy, những người học trò của Ngài Mahāsi đã truyền bá phương pháp hành Thiền Minh Sát trong xứ Hoa Kỳ này.

Bây giờ chúng ta đi sâu hơn vào Vipassanā. Mức tiến bộ của Thiền Minh Sát được phân chia thành bảy giai đoạn hay gọi là bảy giai đoạn thanh tịnh “visuddhi”. Thiền sinh sẽ tiến triển từ giai đoạn thanh tịnh này đến giai đoạn thanh tịnh khác, không bỏ qua giai đoạn nào. Thiền sinh phải đi từng bước từ giai đoạn khởi đầu cho đến giai đoạn cuối cùng. Trong những giai đoạn hay từng mức này thiền sinh kinh nghiệm nhiều loại tuệ giác khác nhau. Nhiều loại tuệ giác khác nhau khởi sinh trong tâm thiền sinh khi thiền sinh tiến triển theo bảy giai đoạn thanh tịnh này.

Giai đoạn đầu tiên là **Giới Tịnh**. Trong tầng mức này, bạn chưa hành Thiền Minh Sát mà bạn chỉ cố gắng thanh tịnh giới. Vì giới thanh tịnh là nền móng

vững chắc bạn xây dựng định và tuệ. Nếu giới không trong sạch thì không thể đạt được sự định tâm. Khi không có định tâm bạn không thể nào xuyên thấu bản chất sự vật. Do vậy, giới thanh tịnh là một bước rất quan trọng để thành công trong việc hành Thiền Minh Sát.

Trong phần giới luật có giới của các vị Sư. Trong thanh tịnh đạo chỉ nói đến giới luật của nhà Sư mà không nói đến giới luật của cư sĩ. Thanh Tịnh Đạo là một cuốn sách viết cho các nhà Sư bởi một nhà Sư khác nên tác giả không nói đến giới luật của người cư sĩ. Ở đây, chúng ta sẽ đề cập đến giới dành cho người cư sĩ như: năm giới, tám giới ...

Thiền sinh ít nhất phải giữ năm giới, nhưng nếu giữ tám giới thì đạt được nhiều phước báu hơn, lợi ích hơn vì khi giữ tám giới thiền sinh có nhiều thời gian để hành thiền. Như vậy, giữ tám giới tốt hơn giữ năm giới. Nếu bạn không giữ tiền trong lúc hành thiền thì bạn có thể giữ mười giới, nhưng ngày nay giữ mười giới rất khó khăn. Tóm lại, bạn có thể giữ năm giới, tám giới hay mười giới để thanh tịnh giới luật của mình.

Vậy, bước đầu tiên Giữ Giới chẳng khác nào bước dự bị cho việc hành thiền.

Giai đoạn thứ hai là **Tâm Tịnh**. Tâm tịnh thật sự có nghĩa là định tâm. Khi có Cận Định hay đạt các

tầng thiền được gọi là tâm tịnh. Nói cách khác, tâm tịnh là tâm có được Cận Định hay các tầng thiền (An chỉ định).

Một thiền sinh đạt được Cận Định và nhập vào các tầng thiền (An chỉ định) tức là người này hành Thiền Định. Một người hành Thiền Định mà đạt được Cận Định và vào các tầng thiền (An chỉ định) thì gọi là **tâm tịnh**. Chú Giải định nghĩa tâm tịnh là Cận Định hay An chỉ định (định trong các tầng thiền).

Đối với những người hành Thiền Định trước rồi mới qua Thiền Minh Sát, thì sau khi họ đạt Cận Định hay đạt các tầng thiền (An chỉ định), họ sẽ chuyển qua hành Thiền Minh Sát. Đây gọi là người hành Thiền Định rồi qua Thiền Minh Sát. Đối với những người không hành Thiền Định trước mà đi thẳng vào Thiền Minh Sát thì gọi là người hành Thiền Minh Sát khô.

Đối với người hành Thiền Minh Sát không qua Thiền Định trước thì tâm tịnh là Sát Na Định. Sát Na Định tương đương với Cận Định. Khi đạt đến Cận Định thì người hành thiền giữ tâm trên đề mục một cách vững vàng, và lúc bấy giờ năm chướng ngại tạm thời vắng bóng. Như vậy, Cận Định có thể chế ngự được năm chướng ngại (tham, sân, bất an hối hận, dã dượi buồn ngủ, hoài nghi) và có thể giữ tâm trên đối tượng một cách vững chắc. Tương tự như thế, Sát Na Định cũng giữ tâm trên đối tượng và

ché ngự được năm chướng ngại. Do đó, Cận Định và Sát Na Định tương đương với nhau. Chỉ có một sự khác biệt giữa Cận Định và Sát Na Định là: Cận Định chỉ chú tâm trên một đề mục duy nhất trong khi Sát Na Định có thể chú tâm trên rất nhiều đề mục từng sát na một. Đề mục của Sát Na Định thay đổi và khác nhau từng sát na, nhưng đề mục của Cận Định trước sau chỉ là một.

Chú Giải và Phụ Chú Giải chỉ đơn giản nói là *Tâm Tĩnh*, nhưng trong Phụ Chú Giải của Trung Bộ Kinh (Majjima Nikāya) nói rằng: Sát Na Định là yếu tố thiết yếu trong Thiền Minh Sát. Điều này có nghĩa là nếu không đạt được Sát Na Định thì việc hành thiền của bạn sẽ không đạt kết quả.

Bởi vậy, Hòa thượng Mahāsi đã giảng giải cho những người hành Thiền Minh Sát khô, là những người không có Thiền Định trước, rằng: *Tâm Tĩnh* có nghĩa là Sát Na Định. Như vậy khi một người hành Thiền Minh Sát đạt được Sát Na Định thì người đó gọi là đã có *tâm tịnh*.

Trong suốt thời gian hành Thiền Minh Sát, khi tâm bạn chỉ ở trên đề mục quán sát và không lang thang đi nơi khác thì lúc đó bạn đạt được Sát Na Định. Khi đạt được Sát Na Định, tâm không bị chi phối bởi phiền não, nên bạn bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng. Bạn sẽ phân biệt được thế nào là Vật Chất, thế nào là Tâm. Cũng vậy, bạn sẽ thấy được

‘đặc tính’, ‘chức năng’, ‘sự biểu hiện’ hoặc ‘nguyên nhân gần’ của đối tượng.

Như vậy, khi bạn có thể thấy đối tượng một cách rõ ràng, khi bạn có thể phân biệt được đây là Vật Chất, đây là Tâm. Khi bạn thấy đặc tính, chức năng hoặc sự biểu hiện, hay nguyên nhân gần một cách rõ ràng thì lúc đó bạn đạt được **Kiến Tịnh**.

Kiến Tịnh có nghĩa là khi bạn quán sát đối tượng bạn chỉ thấy đây là đối tượng và đây là tâm quán sát đối tượng. Đối tượng chỉ là đối tượng, tâm chỉ là tâm. Chỉ có các yếu tố Vật Chất và Tâm này sinh diệt mà thôi, ngoài ra chẳng có gì cả. Chẳng có gì bạn có thể gọi là linh hồn, tự ngã (attā) cả. Khi đạt đến tầng mức này bạn có thể loại trừ tà kiến, loại trừ sự hiểu lầm rằng: có một linh hồn, tự ngã attā thêm vào Vật Chất và Tâm này. Ở tầng mức này được gọi là Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm.

Sau khi thấy được Vật Chất và Tâm rõ ràng, chính xác thì bạn sẽ thấy nguyên nhân của Vật Chất và Tâm. Bạn sẽ thấy có cái gì đó là nhân của Tâm và cái gì đó là nhân của Vật Chất. Ở tại tầng mức này tâm hoài nghi được chế ngự - hoài nghi rằng: không biết trong quá khứ có ta không hoặc trong tương lai sẽ có ta không, hoài nghi về Phật, Pháp, Tăng và hoài nghi về phương pháp thực hành.

Ở tầng mức này, bạn đã đã đạt được **Tuệ Phân Biệt Nguyên Nhân**. Nguyên nhân ở đây có nghĩa là nguyên nhân thật sự và đôi khi là những điều kiện. Ở tầng mức này, bạn thấy được các điều kiện hay các duyên của sự vật; bởi vì có Vật Thấy thì mới có Thức Thấy, có vật để ghi nhận thì mới có tâm ghi nhận v.v... Ở tầng mức này bạn thấy rõ ràng nguyên nhân của sự vật.

Khi bạn đạt được giai đoạn này gọi là Đoạn Nghi Tĩnh. Người đạt được tầng mức này gọi là Cula-Sotāpanna (Tiểu Tu Đà Hoàn). Người Tiểu Tu Đà Hoàn không phải là Tu Đà Hoàn thật sự, nhưng người này giống một Tu Đà Hoàn. Người đắc quả Tu Đà Hoàn vĩnh viễn không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ trong tương lai. Người Tiểu Tu Đà Hoàn sẽ không bị rơi vào bốn cảnh khổ trong kiếp kế tiếp nếu người đó không lui sụt khỏi tầng mức này, nghĩa là người đó tiếp tục tinh tấn hành thiền không thoái chuyển. Vì vị này không rơi vào bốn ác đạo trong kiếp kế tiếp nên được gọi là Tiểu Tu Đà Hoàn.

Sau khi thấy được nguyên nhân của Vật Chất và Tâm, thiền sinh sẽ thấy được ba đặc tính của sự vật. Ở giai đoạn này thiền sinh lấy đối tượng là một nhóm và quán sát để thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Tầng mức này được gọi là **Kiến Tĩnh**. Ở giai đoạn này, thiền sinh trú trong nhiều đối tượng và thấy rõ những đối tượng này là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

Sau khi thấy được ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của Vật Chất và Tâm, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng sự sinh khởi, hoại diệt hay sự đến và đi của Vật Chất và Tâm. Thiền sinh sẽ thấy sự sinh và diệt của những đối tượng cá biệt, không xem đối tượng là một khối tổng thể mà tách chúng thành những đối tượng cá biệt. Khi thấy sự sinh và diệt của Vật Chất và Tâm, sự tập trung của thiền sinh trở nên mạnh mẽ. Khi sự tập trung ngày càng mạnh mẽ và mãnh liệt, thiền sinh bắt đầu trải nghiệm cái gọi là ‘tùy phiền não’ (tuệ giác khiếm khuyết của Thiền Minh Sát). Đến giai đoạn này, thiền sinh sẽ kinh nghiệm ánh sáng, kinh nghiệm hỷ, cảm thấy an lạc, thanh tịnh và một đức tin mạnh mẽ; tinh tấn cũng mạnh hơn, sau đó kinh nghiệm lạc. Lúc này sự hiểu biết của thiền sinh rất sắc bén, tâm chánh niệm rất vững chắc, không cần nhiều cố gắng mà chánh niệm vẫn tốt đẹp. Cuối cùng thiền sinh bị dính mắc vào tuệ giác khiếm khuyết hay bất toàn này.

Khi tuệ giác này mới phát sinh, thiền sinh muốn ôm giữ chúng và bắt đầu dính mắc vào ‘mười tuệ giác khiếm khuyết’ này. Khi trải qua kinh nghiệm này, thiền sinh nghĩ rằng: mình đã đi đến đích nên thiền sinh dừng lại và không tiến thêm nữa. Đây không phải là mục tiêu tối hậu của hành trình. Họ không biết rằng: đây chỉ là ‘hệ quả phụ’ của những kinh nghiệm trong khi hành thiền nên thiền sinh dừng lại, vì dừng lại nên không thể tiến xa hơn.

Đó là lý do tại sao ta gọi những trạng thái tâm này là chướng ngại của Thiền Minh Sát hay tuệ giác khiếm khuyết. Đây không phải hướng đi đúng của Thiền Minh Sát. Những thiền sinh chưa từng trải nghiệm qua tuệ giác này thường hiểu lầm mình đã đến đích cuối cùng, nhưng những thiền sinh có sự hiểu biết hay đã trải nghiệm qua tuệ giác này sẽ biết rằng: đây không phải là mục tiêu thật sự nên biết cách chế ngự chúng.

Sau đó thiền sinh sẽ tinh tấn hành thiền hơn và sẽ chế ngự hay vượt qua tuệ giác khiếm khuyết này. Tuệ giác này được gọi là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh. Có nghĩa là hiểu biết đâu là đúng đâu là sai, đâu là con đường đúng đâu là con đường sai.

Sau khi vượt qua những chướng ngại này thiền sinh sẽ tiếp tục thấy sự sinh diệt của Vật Chất và Tâm. Đến tầng mức này sự thấy, sự biết của thiền sinh rõ ràng hơn. Bây giờ thiền sinh thấy được sự sinh và diệt của Vật Chất và Tâm và khi gặp phải mười phiền não này họ sẽ cố gắng vượt qua và sau đó, họ chỉ chú tâm vào sự sinh diệt của đối tượng mà thôi.

Chú tâm vào sự sinh diệt của đối tượng và hiểu biết rõ ràng hơn. Đây là hai tầng mức của tuệ giác thấy được sự sinh diệt. Có hai tầng mức của Tuệ Sinh Diệt: tuệ yếu và tuệ mạnh. Ở giai đoạn tuệ yếu thì sự thấy biết của thiền sinh chưa đủ mạnh nên các

tùy phiền não xen lẫn vào. Khi thiền sinh đã chế ngự được những tùy phiền não này thì sự thấy biết của họ trở nên mạnh mẽ hơn. Sau khi vượt qua những tùy phiền não rồi, thiền sinh đến giai đoạn thứ hai của tuệ này, lúc đó sự thấy biết trở nên mạnh mẽ, và thiền sinh sẽ thấy rõ ràng hơn sự sinh diệt của đối tượng.

Sau khi có được tuệ giác này thiền sinh tinh tấn tiếp tục hành thiền. Một tuệ giác khác lại khởi sinh, đó là **Tuệ Diệt**. Ở tuệ giác mới này thiền sinh chỉ thấy được sự diệt và sự biến mất của đối tượng. Thiền sinh không cố gắng thấy sự sinh nữa, họ thấy được hay hiểu được sự diệt hay sự chấm dứt của đối tượng mà thôi. Ở tầng mức của tuệ giác này, khi quán sát bất kỳ đối tượng nào thiền sinh chỉ thấy sự diệt mà thôi.

Khi thiền sinh chỉ còn thấy sự diệt của bất kỳ đối tượng nào mà họ chú tâm đến thì thiền sinh đi đến một trạng thái tâm khác, đó là thấy đối tượng thật đáng sợ, đối tượng thật đầy nguy hiểm bởi vì chúng không thể tồn tại lâu dài. Mỗi khi thiền sinh quán sát chúng, chúng liền biến mất ngay. Chúng ta cần lưu ý là thấy sự sinh diệt của đối tượng là 'đáng sợ' chứ không phải là sự sợ hãi thông thường. Sự sợ hãi thông thường là phiền não chứ không phải là trí tuệ.

Tiếp theo thiền sinh đến giai đoạn thấy được những lỗi lầm, những khiếm khuyết của Vật Chất

và Tâm. Sau khi đã có được tuệ giác thấy Vật Chất và Tâm đáng sợ, thiền sinh tiến đến một bước nữa là thấy Vật Chất và Tâm có rất nhiều lỗi lầm, khiếm khuyết. Sau khi thấy được những khiếm khuyết của Vật Chất và Tâm, thiền sinh thấy Vật Chất và Tâm thật đáng chán, không đáng bám víu. Thiền sinh đánh tan được ảo tưởng sai lầm về Vật Chất và Tâm. Điều này khiến cho thiền sinh không còn hứng thú với Vật Chất và Tâm, và thiền sinh quay lưng làm ngơ với Vật Chất và Tâm. Thiền sinh trở nên không còn dính mắc, không còn thiết tha với Vật Chất và Tâm. Bây giờ thiền sinh chỉ còn thấy sự biến mất, sự diệt, sự lụi tàn, sự tan biến của mọi sự vật trên thế gian.

Tóm lại, sau khi thiền sinh thấy Vật Chất và Tâm thật đáng sợ và nguy hiểm, nhiều khiếm khuyết lỗi lầm thì thiền sinh cảm thấy không còn thiết tha gì với chúng nữa. Vì không còn thiết tha đến Vật Chất và Tâm, không còn thiết tha gì với mọi sự vật trên thế gian nên thiền sinh muốn thoát khỏi chúng. Thiền sinh muốn thoát khỏi Vật Chất và Tâm vì khi chú tâm vào bất kỳ đối tượng Vật Chất và Tâm nào thiền sinh đều thấy chúng tan biến và diệt mất. Thiền sinh muốn thoát khỏi Vật Chất và Tâm có nghĩa là muốn thoát khỏi phiền não.

Tuệ giác thứ chín là Muccitukamyatā-ñāṇa. Có hai cách viết tuệ giác này. Chữ trên là cách thứ nhất,

cách viết thứ hai là Muñcitakamyatā-ñāṇa. Tùy theo cách viết mà có nghĩa hơi khác nhau. Khi viết chữ Muccitakamyatā-ñāṇa có nghĩa là muốn tự do, muốn trốn chạy, muốn thoát khỏi. Khi viết với chữ Muñcita-kamyatā-ñāṇa nghĩa là muốn vất bỏ.

Hai nghĩa trên thật ra cũng giống nhau. Khi chúng ta không có hứng thú, không còn thiết tha, không màng đến cái gì thì chúng ta muốn vất bỏ nó. Như vậy muốn thoát khỏi hay vất bỏ cũng đều đúng cả.

Khi muốn thoát khỏi hay muốn vất bỏ Vật Chất và Tâm, thiền sinh tiếp tục quán sát Vật Chất và Tâm nhiều lần để thấy rõ chúng là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, không có linh hồn, không có tôi, ta. Khi thiền sinh tiếp tục quán sát Vật Chất và Tâm, thấy rõ chúng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, không có tôi, ta nhiều nhiều lần hơn nữa thì kết quả là thiền sinh sẽ đạt đến một tầng mức khác gọi là **Tuệ Xả Hành**.

Khi đạt đến giai đoạn này thiền sinh không cần nỗ lực chánh niệm vào đề mục nữa vì tâm họ luôn luôn ở trên đề mục. Có nghĩa là tâm chánh niệm hiện diện trên đề mục một cách tự động. Lúc bấy giờ thiền sinh chẳng cần quan tâm gì đến chánh niệm, chẳng cần một sự cố gắng nào vì chánh niệm tự động đến không cần mời gọi. Đó gọi là xả đối với Vật Chất và Tâm.

Ở tầng mức này tâm thiền sinh rất an lạc tĩnh lặng. Tâm thiền sinh đứng ‘ở giữa’. Đứng ở giữa có nghĩa là khi có một đối tượng đáng sợ đến với thiền sinh, thiền sinh không cảm thấy sợ hãi; khi có đối tượng đẹp để hấp dẫn đến với thiền sinh, thiền sinh cũng không bị lôi cuốn, hay Tham Ái dính mắc vào vật đó, tâm thiền sinh đứng ở giữa. Ở trạng thái này thiền sinh vẫn có sẵn một sự tinh tấn tự nhiên, và tâm chánh niệm luôn luôn khăng khít với đề mục. Đây là trạng thái tâm quân bình trước tất cả các pháp hành.

Khi tuệ xả với các pháp hành chín muồi thì thiền sinh đạt đến **Tuệ Thuận Thứ**. Ở tầng mức này thiền sinh gần thấy Niết Bàn. Tuệ này được gọi là Tuệ Thuận Thứ vì nó nằm giữa tuệ trước và tuệ sau. Sau khi đạt được tuệ thuận thứ thiền sinh bước sang **Tuệ Chuyển Tánh**.

Từ Tuệ Sinh Diệt đến Tuệ Thuận Thứ gồm có chín tuệ. Chín tuệ này gọi là Đạo Tri Kiến Tịnh hay chỉ cần nói ngắn gọn **Tịnh Đạo**. Sau Tuệ Thuận Thứ đến Tuệ Chuyển Tánh. Tuệ Chuyển Tánh là tuệ cuối cùng của đời sống thế tục. Vào sát na Tuệ Chuyển Tánh sinh khởi, thiền sinh gần Giác Ngộ vì đây là sát na cuối cùng của đời sống thế tục, cho nên tuệ này được gọi là chuyển tánh, có nghĩa là nó vượt từ phàm qua thánh. Tuệ giác này lấy Niết Bàn làm đối tượng trong khi những tuệ giác trước đây lấy Vật Chất và Tâm (pháp hữu vi) làm đối tượng.

Tuệ Chuyển Tánh không nằm trong giai đoạn thứ sáu của bảy giai đoạn thanh tịnh, nhưng vì nó nằm trong tiến trình của Vipassanā nên gọi nó là Vipassanā. Tuy nhiên, nếu nói một cách chính xác hơn thì Tuệ Chuyển Tánh không phải là vipassanā vì ở tuệ này tâm không lấy Vật Chất và Tâm (Ngũ Uẩn) làm đối tượng mà lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, nói một cách chính xác thì tuệ này không thuộc về những giai đoạn thanh tịnh trước đây, cũng không nằm trong giai đoạn sắp đến, nó nằm giữa các giai đoạn vipassanā. Nhưng vì nó nằm trong tiến trình vipassanā nên gọi nó là vipassanā.

Tuệ Xả Hành, Tuệ Thuận Thứ, Tuệ Chuyển Tánh là những tuệ giác dẫn đến việc ‘nhập vào dòng’. ‘Nhập vào dòng’ có nghĩa là dòng thánh hay Đạo. Bởi vì sát na kế tiếp các tuệ này là sát na Đạo. Ba tuệ giác này được gọi là dẫn vào Đạo hay dẫn vào dòng nên chúng có tên là tuệ đưa đến nhập lưu.

Tuệ kế tiếp là Đạo Tuệ. Đạo tuệ là sát na chỉ vào lúc Giác Ngộ, tại sát na này thiên sinh Giác Ngộ lý Tứ Diệu Đế, tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Ngay sau Đạo tuệ là **Quả Tuệ**, đó là quả của đạo. Tiếng Pāli gọi Quả tuệ là Phala. Sau Quả tuệ độ vài sát na khởi sinh trong tâm thiên sinh là **Tuệ Hồi Khán**. Có nghĩa là thiên sinh nhìn lại để xét xem những gì mình đã đạt được và những phiền não còn lại.

Thông thường, sau khi đạt được Tuệ Hồi Khán,

thiền sinh xét lại những phiền não nào mình đã loại trừ và phiền não nào chưa loại trừ. Có năm loại Tuệ Hồi Khán: Hồi Khán hay **Nhìn Lại Đạo, Nhìn Lại Quả, Nhìn Lại Niết Bàn, Nhìn Lại Phiền Não Đã Loại Trừ, Nhìn Lại Phiền Não Còn Tồn Tại.**

Giai đoạn thanh tịnh thứ bảy là **Tri Kiến Tịnh** để chỉ cho Đạo Tuệ.

Như vậy có bảy giai đoạn thanh tịnh cần trải qua hay nói cách khác có mười sáu tầng tuệ để đắc đạo quả.

1. Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm.
2. Tuệ Thấy Rõ Nhân Quả (Tuệ nhân duyên)
3. Tuệ Thấy Rõ Tam Tướng.
- 4a. Tuệ Sinh Diệt Yếu.
- 4b. Tuệ Sinh Diệt Mạnh.
5. Tuệ Diệt.
6. Tuệ Sợ Hãi (Tuệ thấy Vật Chất và Tâm đáng sợ)
7. Tuệ Thấy Lỗi hay sự nguy hiểm của Vật Chất và Tâm.
8. Tuệ Nhàm Chán Vật Chất và Tâm (Tuệ thấy vật chất và tâm đáng nhàm chán, chẳng đáng dính mắc)

9. Tuệ Muốn Giải Thoát.

10. Tuệ Suy Tư.

11. Tuệ Hành Xả.

12. Tuệ Thuận Thứ.

13. Tuệ Chuyển Tánh.

14. Đạo Tuệ.

15. Quả Tuệ.

16. Tuệ Hồi Khán.

Vậy là có mười sáu tầng tuệ liên quan đến sự thực hành Thiền Minh Sát.

Trong số mười sáu tầng tuệ này, Vi Diệu Pháp Toát Yếu (Abhidhammatthasangaha) chỉ nói có mười tầng tuệ được gọi là Tuệ Minh Sát. Nghĩa là từ tầng Tuệ Thấy Rõ Tam Tướng đến Tuệ Thuận Thứ mới được gọi là Tuệ Minh Sát. Nói một cách chính xác thì Tuệ Chuyển Tánh không thuộc trong các Tuệ Minh Sát. Trong Chú Giải nói hai tuệ đầu tiên là Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm và Tuệ Thấy Rõ Nhân (Tuệ Nhân Duyên) cũng được gọi là Minh Sát Tuệ. Như vậy theo Chú Giải ta có thể nói có mười ba tầng Tuệ Minh Sát, từ tầng Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm đến Tuệ Thuận Thứ. Tuệ thứ mười bốn là Đạo Tuệ không phải là Tuệ Minh Sát cho nên nói tuệ

này ở trên hoặc vượt xa hơn Tuệ Minh Sát. Tuệ thứ mười lăm cũng không phải là Tuệ Minh Sát.

Vậy là trên lý thuyết, chúng ta đã biết được các giai đoạn thanh tịnh và các loại tuệ khác nhau sinh khởi trong suốt quá trình hành Thiền Minh Sát. Phần còn lại là phần của chúng ta, chúng ta phải thật sự kinh nghiệm các tuệ này thông qua việc hành Thiền Minh Sát.

Chương 12

GIÁC NGỘ

(Cứu Cánh của Con Đường Giải Thoát)

Trong bài giảng trước các bạn đã nghe về Thiền Minh Sát. Thiền sinh hành Thiền Minh Sát thành công sẽ Giác Ngộ; bởi vậy đề tài giảng giải ngày hôm nay sẽ nói đến Sự Giác Ngộ.

Ngày nay người ta thường nói đến Giác Ngộ. Giác Ngộ là một đề tài phổ thông, nhưng chúng tôi không biết chắc những người thường nói đến Giác Ngộ có hiểu những gì mà họ đang đề cập đến không. Sở dĩ chúng tôi nói điều đó vì Giác Ngộ có rất nhiều nghĩa và tùy theo quan niệm của từng người, của từng Tôn giáo. Giác Ngộ của Thiên Chúa Giáo không cùng nghĩa với Giác Ngộ của Hindu Giáo, của Hồi giáo, và của Phật giáo. Nhiều khi chữ Giác Ngộ cũng được dùng với nghĩa chính trị. Bởi thế, trước khi nói về Giác Ngộ chúng ta nên hiểu chữ Giác Ngộ theo nghĩa Phật giáo. Trước tiên chúng ta cần biết thế nào là Giác Ngộ. Theo Phật giáo, *Giác Ngộ là thấu hiểu Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) và loại trừ những phiền não trong tâm.* Như vậy, ít nhất

phải có hai yếu tố này trong Giác Ngộ. Một người Giác Ngộ Đạo Quả thì sẽ thấy, hiểu hay xuyên thấu Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế). Nghĩa là hiểu rõ Bốn Chân Lý Cao Thượng bằng kinh nghiệm của chính mình đồng thời người này phải có đủ khả năng loại trừ phiền não.

Trong lúc thiền sinh hành Thiền Minh Sát, tâm thiền sinh nằm trên đề mục Vật Chất và Tâm, hay trên Ngũ Uẩn Thủ (Ngũ Uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ hay khiến sinh ra chấp thủ). Đó là giây phút hành Thiền Minh Sát. Khi việc hành Thiền Minh Sát thuần thực, chín muồi thì thiền sinh Giác Ngộ. Vào giây phút Giác Ngộ, tâm thiền sinh phóng vào chỗ chấm dứt luồng Vật Chất và Tâm. Có nghĩa là vào thời điểm đó, thời điểm Giác Ngộ, tâm thiền sinh lấy sự chấm dứt hay ‘sự dừng nghỉ của luồng Vật Chất và Tâm’ hay ‘sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm’ hoặc nói cách khác lấy ‘Niết Bàn’ làm đối tượng. Nghĩa là tâm thiền sinh vào lúc bấy giờ trụ trên đối tượng đó. Đó là thời điểm Giác Ngộ.

Vào lúc Giác Ngộ ‘luồng Thiền Minh Sát’ dừng nghỉ. Tâm khởi sinh vào thời điểm Giác Ngộ này là Đạo Tâm. Vào thời điểm có Đạo Tâm thì không có Tâm Minh Sát. Vì không có Tâm Minh Sát nên không có đối tượng của Thiền Minh Sát cho thiền sinh này. Như vậy, đối với thiền sinh vào lúc này thì cả Thiền Minh Sát lẫn đề mục Thiền Minh Sát cũng

biến mất. Thay vào đó là Đạo Tâm, và Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Đây là một loại tâm mới đối với thiền sinh, từ trước đến nay thiền sinh chưa bao giờ kinh nghiệm qua. Tâm này lấy Niết Bàn làm đối tượng cùng lúc loại trừ phiền não.

Như vậy, khi thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát đúng cách, và nhờ có trí tuệ thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm, trở thành người chứng ngộ Niết Bàn. Ở đây chúng tôi nói đến thiền sinh thực hành đúng cách (các bạn là những người thực hành đúng cách) Và nhờ thực hành đúng cách thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm bằng trí tuệ của mình. Điều này không có nghĩa là thiền sinh đạt đến chỗ dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm qua vật lý mà qua sự hiểu biết hay qua sự hiểu biết trong tâm thiền sinh. Thiền sinh đạt đến chỗ <dừng nghỉ> của Vật Chất và Tâm hay thiền sinh chứng ngộ được sự <dừng nghỉ> của Vật Chất và Tâm hay thiền sinh lấy <sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm> làm đối tượng. Sự dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm là một tên khác của Niết Bàn.

Đạo tâm khởi sinh lấy Niết Bàn làm đối tượng, đạt được Giác Ngộ. Nghĩa là vào lúc cuối của sự thực hành Thiền Minh Sát liên tục thì Đạo Tâm khởi sinh. Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng nên phiền não không có cơ hội khởi sinh nữa. Những phiền não được loại trừ

trong lúc Giác Ngộ là được loại trừ vĩnh viễn, không có cơ hội khởi sinh nữa. Bắt đầu từ sát na này, thiền sinh trở thành người Giác Ngộ.

Trong sách Milinda Vấn Đạo (Milinda Pañha: Những câu hỏi của vua Milinda), Ngài Nāgasena giải thích vào ‘Sát Na Giác Ngộ’ một cách rõ ràng như sau: ***Thiền sinh từng bước một quán sát không dừng nghỉ Vật Chất và Tâm. Quán sát quá trình Vật Chất và Tâm luôn luôn trôi chảy không dừng nghỉ. Tâm thiền sinh đang ở trong ‘tiến trình không dừng nghỉ của Vật Chất và Tâm’ nhảy vào ‘sự dừng nghỉ của tiến trình chuyển biến không dừng nghỉ này’.***

Ở đây, thiền sinh từng bước một quán sát Vật Chất và Tâm, nghĩa là thiền sinh đang hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh lấy Vật Chất và Tâm làm đối tượng, và luôn luôn liên tục quán sát chúng. Có nghĩa là thiền sinh quán sát Vật Chất và Tâm tại từng sát na hiện tại. Trong suốt thời gian hành thiền hay trong suốt những Sát Na Thiền Minh Sát, tâm thiền sinh trú trên Vật Chất và Tâm (Ngũ Uẩn Thủ hay các Pháp Hữu Vi).

Khi Thiền Minh Sát trở nên chín muồi, thiền sinh Giác Ngộ. Lúc bấy giờ tâm thiền sinh nhảy vào trong sự chấm dứt của luồng Vật Chất và Tâm đang không ngừng trôi chảy này. ***Tâm thiền sinh lấy sự chấm dứt, chỗ dừng nghỉ, sự diệt của luồng Vật Chất***

và Tâm làm đối tượng, hay nói cách khác là tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy lúc bấy giờ, tâm của thiền sinh nhảy vào đối tượng ngay trong sát na đối tượng dừng nghỉ đó. Sát na đó gọi là sát na Giác Ngộ.

Vào Sát Na Giác Ngộ, luồng thực hành Thiền Minh Sát chấm dứt. Tâm khởi sinh vào lúc Giác Ngộ được gọi là Đạo Tâm. Vào Sát Na Đạo Tâm không có Sát Na Minh Sát. Vì không có tâm Thiền Minh Sát nên không có đối tượng của Thiền Minh Sát. Như vậy, đối với thiền sinh lúc bấy giờ, cả Tâm Minh Sát và đối tượng của Thiền Minh Sát biến mất, thay vào đó là Đạo Tâm và Đạo Tâm này lấy Niết Bàn làm đối tượng.

Thế nên, khi một thiền sinh đã hành thiền đúng phương pháp và phát triển trí tuệ thì sẽ đạt được chỗ chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Người đó được gọi là người Chứng Ngộ Niết Bàn. Khi nói rằng: một thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát đúng đắn nghĩa là thực hành đúng phương pháp. Nhờ thực hành đúng đắn, đúng phương pháp bằng đường lối trí tuệ nên kết quả là tâm thiền sinh đạt đến chỗ thấy rõ sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm.

Điều này không có nghĩa là chính thiền sinh đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm bằng thân Vật Chất mà qua sự hiểu biết, qua trí tuệ của mình, tức là tâm thiền sinh đạt đến chỗ chấm dứt Vật Chất và Tâm.

Nói một cách dễ hiểu hơn, thiền sinh thấy biết rõ ràng sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm. Vào sát na đó, thiền sinh lấy sự chấm dứt của Vật Chất và Tâm làm đối tượng. ***Sự dùng nghỉ, chấm dứt hay diệt của Vật Chất và Tâm là một tên khác của Niết Bàn.***

Sự Giác Ngộ phải đi theo sau Thiền Minh Sát. Như vậy trước tiên phải hành Thiền Minh Sát. Kết quả của Thiền Minh Sát mới đưa đến sự Giác Ngộ. Nhưng thật ra, không thể nói Giác Ngộ hay Đạo Tâm là quả của Thiền Minh Sát mà phải dùng một chữ khác. Chú Giải không dùng cách nói ‘Giác Ngộ là quả của Thiền Minh Sát’ mà nói rằng: ‘Giác Ngộ là lợi ích của Thiền Minh Sát’ hay ‘Giác Ngộ là sự thành tựu của Thiền Minh Sát’. Thật ra theo nghĩa thông thường thì giác ngộ là kết quả của Thiền Minh Sát. ***Như vậy, Giác Ngộ là thành quả của Thiền Minh Sát, nếu không có Thiền Minh Sát thì sẽ không có Giác Ngộ.***

Nếu bạn hiểu Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì bạn sẽ hiểu rõ ràng rằng: sẽ không có Giác Ngộ, không có Đạo Tâm nếu không có Thiền Minh Sát. Trong cuốn thứ bảy của Abhidhamma nói rằng: Đạo Tâm khởi sinh ngay tức khắc sau Tâm Chuyển Tánh. Tâm Chuyển Tánh khởi sinh tức khắc ba hay bốn sát na của Tâm Minh Sát. Bởi vậy nếu không có Tâm Minh Sát, nếu không có chuỗi Thiền Minh Sát thì sẽ không có Đạo Tâm, không có Giác Ngộ.

Khi đọc những bài giảng, những câu chuyện, đặc biệt là trong Chú Giải, nhiều lần chúng ta nghe nói đến những người Giác Ngộ tức thì khi đang nghe thuyết pháp hay vào lúc cuối bài thuyết pháp. Vào lúc cuối bài pháp đầu tiên này, Ngài Koṇḍañña trở thành Tu Đà Hoàn, có nghĩa là Ngài Koṇḍañña đã Giác Ngộ. Nghe câu chuyện này ta thấy dường như Ngài Koṇḍañña chẳng hành thiền chút nào cả, Ngài chỉ nghe bài pháp thứ nhất rồi Giác Ngộ.

Có rất nhiều bài pháp, đặc biệt là trong kinh Pháp Cú đã nói đến những vị này, những vị kia trở thành Tu Đà Hoàn, A La Hán... sau khi bài pháp chấm dứt. Điều đó dường như có sự chứng ngộ tức khắc, và tôi cũng mong muốn điều này xảy ra cho tôi. Đọc những câu chuyện như vậy, chúng ta thường nghĩ rằng: những người Giác Ngộ trên chẳng hành Thiền Minh Sát chút nào cả mà chỉ nghe thôi. Nhưng điều đó không đúng vì mọi sự Giác Ngộ phải khởi đầu bằng Thiền Minh Sát.

Những người đó đã đi qua những tầng mức của Thiền Minh Sát, từng tầng một. Có thể họ xuyên qua các tầng mức minh sát từng sát na một trong khi đang nghe pháp hay sau khi nghe pháp vài sát na. Họ xuyên qua những tầng mức của Thiền Minh Sát cực nhanh đến nỗi bạn thấy dường như họ Giác Ngộ tức khắc mà không cần hành Thiền Minh Sát, nhưng không có Thiền Minh Sát thì không thể

có Giác Ngộ. Những người mà trong kinh sách nói là Giác Ngộ ngay sau bài pháp là những người đã tích lũy Pāramī trong nhiều kiếp trước. Họ là những người có Pāramī đã chín muồi, đầy đủ để Giác Ngộ. Họ chẳng khác nào những đóa hoa sen đang đợi chờ ánh sáng mặt trời để nở rộ. Những người như vậy đã tích lũy nhiều kinh nghiệm trong các kiếp sống trước đây nên có thể chứng ngộ, hầu như ngay tức khắc.

Bắt đầu từ Sát Na Đạo Tâm trở về sau, người đó được gọi là thánh nhân, hay tiếng Pāli gọi là Ariya. Vì vị này đã trở thành thánh nhân nên giới luật của vị này rất trong sạch. Một người đã Giác Ngộ, giới luật của họ rất trong sạch dù Giác Ngộ ở tầng mức thấp nhất. Trong kinh nói rằng: các bậc thánh nhân sẽ giữ năm giới một cách trong sạch. Nghĩa là các vị này sẽ không phạm một trong năm giới.

Chú Giải nói rằng: Ngay cả những kiếp sau, một thánh đệ tử của Đức Phật cũng không bao giờ sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu. Giả sử có một người đã Giác Ngộ Đạo Quả rồi người đó chết đi, lại tái sinh làm người trong một kiếp sống mới. Trong suốt kiếp sống đó, người này không bao giờ phạm giới dù người này chẳng biết mình là một thánh nhân.

Chú Giải đưa ra một ví dụ, nếu một đứa bé đã đắc quả, khi đưa hai con cá, một con sống và một

con chết thì đưa trẻ đó cũng lấy con cá chết. Vị này đã có sẵn tâm không giết hại hay tâm không phạm ngũ giới. Ngày nay nhiều người cho rằng: mình đã Giác Ngộ. Có lần tôi thấy trên truyền hình một người cho rằng: mình là một trong mười hai người Giác Ngộ trên thế giới.

Khi một người nào đó nói rằng: họ Giác Ngộ. Chúng ta chẳng biết họ có thật sự Giác Ngộ hay không, nhưng chúng ta có thể đánh giá qua phẩm hạnh của họ. Nếu người đó ít nhất giữ ngũ giới trong sạch, không giết hại chúng sinh v.v... thì phần nào có thể nói họ Giác Ngộ, nhưng nếu người đó không giữ tròn giới luật thì chúng ta có thể nói chắc rằng: người đó chưa Giác Ngộ. Đó là một cách để có thể phán đoán xem một người tự xưng mình Giác Ngộ có thật sự Giác Ngộ không. Cũng có những người nghĩ rằng: họ Giác Ngộ, những người này có thể hành thiện, có thể họ có những kinh nghiệm mà trước đây họ chưa từng kinh nghiệm qua, do đó có thể họ sẽ chân thật nghĩ rằng: họ đã Giác Ngộ. Những người này có thể tự mình hỏi mình: Ta có phạm giới nào không, ta làm gì khi có các loại côn trùng, có chuột, gián trong nhà ta? Giả sử bạn nghĩ rằng: mình là một người Giác Ngộ, nếu bạn vẫn còn giết chúng sinh, giết kiến, côn trùng v.v... thì bạn không phải là kẻ Giác Ngộ. ***Một người Giác Ngộ giữ giới luật trong sạch, không bao giờ phạm một trong năm giới.***

Phải chăng chỉ có những nhà Sư mới có thể Giác Ngộ? Phải chăng Giác Ngộ chỉ dành riêng cho những nhà Sư? Tôi nghĩ đây là câu hỏi ngây ngô, khờ khạo. Đây là câu hỏi của những người chưa hiểu biết chút gì về Phật giáo. Câu trả lời là không phải chỉ có những nhà Sư mới có thể Giác Ngộ. Vào thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều cư sĩ đã Giác Ngộ trở thành thánh nhân.

Một thanh niên trẻ tên là Yasa đến gặp Đức Phật, sau bài thuyết pháp của Ngài, chàng thanh niên này Giác Ngộ. Cha của chàng thanh niên này cũng Giác Ngộ. Ngay cả những bậc đế vương, như hoàng đế Bimbisāra cũng Giác Ngộ. Sau khi Giác Ngộ, vua vẫn tiếp tục trị vì đất nước. Trưởng giả Anāthapiṇḍika, người đã xây dựng và cúng dường chùa Kỳ Viên đến chư Tăng cũng Giác Ngộ. Thiện nam Visākha, những người cư sĩ như Citta Nakulapita, vua Mahānāma dòng Thích Ca, vị thầy thuốc nổi tiếng Jivaka cũng Giác Ngộ Đạo Quả. Sau khi Giác Ngộ, họ tiếp tục đời sống cư sĩ và họ chết với tư cách một cư sĩ. ***Giác Ngộ không chỉ dành riêng cho nhà Sư, mọi người đều có thể Giác Ngộ nếu họ nỗ lực hành Thiền Minh Sát.***

Một câu hỏi khác là phải chăng chỉ có đàn ông mới có thể Giác Ngộ? Đây cũng là một câu hỏi ngu ngô. Bạn đã từng nghe di mẫu Gotamī muốn trở thành Tỳ-khưu Ni, nhưng Đức Phật không cho

phép? Bà đã xin phép Đức Phật ba lần, nhưng Ngài từ chối. Câu chuyện kể rằng: Bà đã cùng năm trăm công nương dòng Sakya tự đắp y, đi bộ từ xa đến xin phép Phật xuất gia, nhưng họ không dám đến gần Đức Phật. Họ đứng ngoài tu viện, rất mệt mỏi sau một hành trình dài. Đại đức Ānanda gặp các vị này bên ngoài tu viện, hỏi lý do của chuyến viếng thăm này. Khi bà Gotamī thưa với Ānanda lý do, Đại đức Ānanda bèn đến gặp Đức Phật, và thay mặt họ, xin phép Đức Phật cho họ xuất gia. Ānanda nói: “Bạch Đức Thế Tôn, xin Đức Thế Tôn cho họ trở thành Tỳ-khưu Ni. Ānanda xin phép ba lần nhưng vẫn chưa được Phật chấp thuận bèn nói: “Bạch Đức Thế Tôn, sau khi xuất gia phụ nữ có thể Giác Ngộ không? Họ có thể tu tập đắc quả Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán không?”. Đức Phật trả lời: “Sau khi gia nhập thánh chúng, phụ nữ có thể Giác Ngộ Đạo Quả”. Câu trả lời của Đức Phật cho thấy rằng: Giác Ngộ không chỉ dành riêng cho nam giới mà mọi người đều có thể Giác Ngộ. Không phải chỉ có nam giới mới Giác Ngộ mà rất nhiều phụ nữ cũng có khả năng Giác Ngộ.

Vào thời kỳ Đức Phật, có rất nhiều phụ nữ đã Giác Ngộ. Căn cứ theo câu trả lời của Đức Phật cho Ngài Ānanda, chúng ta biết rằng: phụ nữ cũng có khả năng Giác Ngộ như người nam. ***Như vậy, người phụ nữ không gặp điều chướng ngại gì trong việc hành thiền Giác Ngộ Đạo Quả.***

Lúc Đức Phật còn tại tiền rất nhiều phụ nữ xuất chúng đạt đạo quả. Một số phụ nữ vẫn giữ đời sống cư sĩ sau khi Giác Ngộ. Rất nhiều phụ nữ đã gia nhập Tăng đoàn, trở thành Tỳ-khưu Ni. Trong số những nữ cư sĩ đã Giác Ngộ, người nổi tiếng nhất là bà Visākhā. Bà đắc quả Tu Đà Hoàn lúc bảy tuổi và ở tầng thánh này cho đến khi chết. Bà sống được một trăm hai mươi tuổi. Di mẫu Gotamī cũng Giác Ngộ, Yasodhāra, vợ của Bồ Tát Sĩ Đạt Ta cũng Giác Ngộ. Công nương Nandā, Uppalavaṇṇā, Khemā, Paṭacāra và nhiều người phụ nữ xuất chúng khác đã Giác Ngộ, trở thành A La Hán.

Nếu bạn muốn biết thêm những câu chuyện, bạn có thể xem ở Therigāthā Pāli (Trường lão Ni Kệ). (Cuốn sách này đã được dịch ra tiếng Anh. Theo tôi biết có ít nhất đã có hai bản dịch, tên là ‘Thánh Ni Kệ’).

Những người đã Giác Ngộ, chính họ có biết là họ đã Giác Ngộ không?

Giác Ngộ là một sự kinh nghiệm của bản thân. Cũng vậy, sát na ngay sau khi Giác Ngộ là những tiến trình tâm khiến cho những người Giác Ngộ nhìn lại Đạo, Quả, Niết Bàn và những phiền não đã được loại trừ, những phiền não chưa được loại trừ. Những người đó ít nhất cũng đã nhìn lại ba điều: Đạo, Quả, và Niết Bàn. Đối với những phiền não đã được loại trừ và những phiền não chưa được loại trừ, thiên

sinh có thể nhìn lại. Như vậy, mỗi người Giác Ngộ ít nhất phải xem lại Đạo, Quả và Niết Bàn. Như vậy một người đã Giác Ngộ Đạo Quả thật sự biết những gì họ đã Giác Ngộ, nhưng nếu những người Giác Ngộ này không có những kiến thức về giáo pháp thì những người này sẽ không biết rằng: những gì mình đã đạt được có tên là Giác Ngộ.

Một khi bạn đã đến được nơi nào và chính bạn thấy biết được nơi đó nhưng bạn không biết tên của nơi bạn đã đến. Ví dụ như bạn đã đến được chùa này, chính bạn đã thấy cảnh trong chùa, nhưng bạn không biết tên của chùa này là Như Lai Thiền Viện. Như vậy một người đã Giác Ngộ không biết rằng: trạng thái mình đã kinh nghiệm qua có tên là Giác Ngộ, nhưng chính bản thân người này đã trải qua kinh nghiệm đó. Vì chính người này đã tự mình kinh nghiệm nên họ biết rằng: mình đã đạt được cái gì đó, nhưng không biết đó là cái gì.

Đức Phật là người đầu tiên Giác Ngộ. Sau khi Giác Ngộ Đức Phật dạy dỗ cho chúng sinh cũng Giác Ngộ như Ngài. Những người nương theo những lời dạy của Đức Phật thực hành và Giác Ngộ được gọi là sāvaka (thánh đệ tử).

Một câu hỏi được nêu ra ở đây, sự Giác Ngộ của Đức Phật và sự Giác Ngộ của những đệ tử của Ngài giống hay khác nhau? Chúng ta phải nói rằng: khác nhau. Sự Giác Ngộ của Đức Phật kèm theo một số

các tuệ giác hay những đặc tính vượt bậc mà chỉ có chư Phật mới có. Ngay khi Đức Phật Giác Ngộ Ngài có ngay Chánh Biến Tri, vào lúc Giác Ngộ Ngài cũng đạt được tâm Đại Bi. Ngoài ra còn có nhiều tuệ giác hay trí tuệ Ngài đạt được ngay lúc Giác Ngộ. Những người đệ tử Giác Ngộ của Đức Phật không có các đặc tính này.

Như vậy, về phương diện Giác Ngộ, có sự khác biệt lớn lao giữa sự Giác Ngộ của Đức Phật với sự Giác Ngộ của đệ tử. Một người đệ tử có thể Giác Ngộ, nhưng vào lúc Giác Ngộ người đệ tử đó không thể đạt được những loại trí tuệ siêu việt như của Đức Phật. Cũng vậy, đối với những phiền não đã loại trừ cũng có một chút khác biệt. Đức Phật loại trừ tất cả mọi phiền não, không còn chút *vāsanā* nào.

Chữ *vāsanā* là một chữ rất khó dịch. *Vāsanā* (Tiền Khiên Tật) nghĩa là dấu vết, những gì còn lưu lại. Tôi không biết là dịch như vậy có đúng không. *Vāsanā* được định nghĩa là một lực, một sức mạnh tùy thuộc vào phiền não. *Vāsanā* không phải là phiền não mà là cái gì đó như là vết tích còn lưu lại của phiền não, một dư lực còn sót lại của phiền não. Do tàn tích, dư lực này nên một vị A La Hán đệ tử Phật đã hoàn toàn diệt tận các phiền não có thể vẫn còn những hành vi cử chỉ giống như những người chưa loại trừ được phiền não. Dư lực hay vết tích của phiền não đó được gọi là *vāsanā*.

Vào lúc Giác Ngộ, Đức Phật loại trừ phiền não đồng thời loại trừ vāsanā, nhưng một vị A La Hán loại trừ phiền não chứ không thể loại trừ vāsanā vào lúc Giác Ngộ. Như vậy mặc dù những vị A La Hán đã loại trừ tất cả mọi phiền não, nhưng vāsanā vẫn còn trong họ, chưa được loại trừ.

Tôi hy vọng các bạn đã nghe câu chuyện của Đại đức Pinlinda Vacca. Ngài là một vị A La Hán vào lúc Đức Phật còn tại tiền. Ngài xuất thân từ một gia đình Bà la môn cao sang, bản chất rất cao ngạo. Trong thời đại bấy giờ, những người thuộc giai cấp cao thường coi những người giai cấp thấp là những kẻ hèn kém, ti tiện nên khi đối diện những người này, những người thuộc giai cấp cao thường có thái độ cao ngạo. Khi nói chuyện với những người này, họ thường nói với giọng điệu khinh miệt. Vị Đại đức này đã quen với thái độ này nhiều kiếp sống cho nên sau khi đắc quả A La Hán, Ngài vẫn còn dùng những từ ngữ xưng hô thô tháo, không giống phẩm hạnh của những vị thánh đệ tử. Chẳng hạn gọi những người khác là ‘tên cà chớn’, ‘tên vô lại’.

Có câu chuyện về một người đàn ông và một vị A La Hán liên quan đến Tật Tiền Khiên này. Một hôm người đàn ông này đem một số rễ thuốc chất lên xe chở đến chợ bán. Trên đường đi ông này gặp Đại đức Pinlinda Vacca. Vị này hỏi người đàn ông: “Này

tên vô lại kia, mà y chớ cái gì đó”. Người đàn ông rất giận dữ khi bị gọi như vậy nên đã trả lời nhát gừng với Ngài: “Phân chuột”. Khi người này đến chợ, ông rất ngạc nhiên khi thấy tất cả rẽ thuốc đã biến thành phân chuột. Bạn bè của ông biết chuyện hiểu rằng vị Tỳ-khưu ông gặp trên đường chính là Đại đức Pinlinda Vacca và khuyên ông ta đến xin lỗi Ngài. Khi người đàn ông đánh xe trở về gặp Ngài, Ngài cũng hỏi: “Này tên vô lại kia, mà y chớ cái gì đó”. Người đàn ông nói thật với Ngài rằng: “Đây là rẽ thuốc” thế là xe phân chuột trở thành xe rẽ thuốc trở lại.

Mặc dù ngài Pinlinda Vacca đã là một vị A La Hán đã loại trừ tất cả phiền não, không còn sân hận, nhưng ngài không thể loại trừ được thói quen cũ; đó là gọi người khác với những tên gọi có vẻ khinh miệt như ‘tên vô lại’, ‘tên cà chớn’ v.v... Tiền Khiên Tật rất khó diệt. Những vị A La Hán thì như thế. Trái lại, các vị Phật loại trừ luôn tất cả vāsanā ngay vào lúc các Ngài Giác Ngộ. Đó là sự khác biệt giữa Phật và A La Hán về việc loại trừ hoàn toàn các phiền não.

Một người không phải theo Phật giáo có Giác Ngộ được không? Nghĩa là ngoài Phật tử ra thì người theo các Tôn giáo khác có Giác Ngộ được không?

Lúc Đức Phật sắp Niết Bàn, và giờ trước khi Ngài mất, có một đạo sĩ đến gặp Ngài hỏi: “Bạch

Ngài, những vị thầy của các Tôn giáo khác nói rằng: họ đã Giác Ngộ, trở thành một người hiểu biết hoàn toàn. Thưa Ngài, có thật sự những vị đó Giác Ngộ không?”. Đức Phật không trả lời thẳng câu hỏi đó mà trả lời cách khác. Đức Phật nói:

“Trong bất kỳ giáo pháp hay trong bất kỳ học thuyết nào mà không có Bát Chánh Đạo thì không thể tìm thấy các vị thánh bậc nhất, bậc nhì, bậc ba, bậc tư. Trong Tôn giáo nào, học thuyết nào có Bát Chánh Đạo thì sẽ có các vị thánh bậc nhất, bậc nhì, bậc ba, bậc tư”.

Có nghĩa là bất kỳ Tôn giáo nào có thực hành Bát Chánh Đạo, có thực hành Thiền Minh Sát thì sẽ có những người Giác Ngộ trong Tôn giáo đó, nhưng nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì sẽ không thực hành Thiền Minh Sát thì sẽ không có người Giác Ngộ Đạo Quả.

Như chúng ta biết, Giác Ngộ là thành quả của hành Thiền Minh Sát. Khi nói thực hành Thiền Minh Sát tức là thực hành Bát Chánh Đạo. Như vậy, chúng ta không thể nói rằng: Sẽ không có người Giác Ngộ Đạo Quả ngoài giáo pháp của Đức Phật; nhưng thật ra, chỉ có trong Phật giáo mới có Thiền Minh Sát, và chỉ có người nào thực hành Thiền Minh Sát thì người đó mới Giác Ngộ được. Như vậy, trong thực tế, ta có thể nói rằng: Không thể có người Giác Ngộ Đạo Quả ngoài Giáo Pháp Đức Phật.

Vào thời kỳ Đức Phật, tôi nghĩ câu nói đó rất đúng vì Đức Phật nói rằng: “Những giáo phái, những Tôn giáo khác không có các Sa Môn thật sự”. Điều này có nghĩa là trong các Tôn giáo khác không có những ẩn sĩ, tu sĩ đã loại trừ được phiền não. Bởi vậy, nếu nói theo cách khác thì Tôn giáo nào có thực hành Thiên Minh Sát hay Bát Chánh Đạo thì sẽ có các bậc thánh trong Tôn giáo đó.

Giác Ngộ Tứ Diệu Đế và Giác Ngộ là một. Có bốn tầng mức Giác Ngộ tùy theo những phiền não người Giác Ngộ đã loại trừ được. Tầng mức thứ nhất gọi là Nhập Lưu. Nhập Lưu có nghĩa là đi vào dòng Thánh Đạo. Bất kỳ cái gì trôi vào trong dòng nước thì chắc chắn sẽ theo dòng đó mà ra sông hay ra biển. Cũng vậy, khi một người đã đi vào dòng Thánh Đạo thì chắc chắn sẽ đạt Niết Bàn tối thượng. Tiếng Pāli gọi tầng thánh này là Sotāpati.

Người đạt quả Tu Đà Hoàn loại trừ được hai loại phiền não là Tà Kiến và Hoài Nghi. Người đạt được tầng này gọi là Sotāpanna. Vị này không có tà kiến. Tà kiến ở đây có nghĩa là có sự hiểu biết sai lầm về linh hồn, tự ngã; hiểu biết sai lầm về luật Nghiệp Báo. Vị này cũng không còn nghi ngờ: nghi ngờ Phật, nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nghi ngờ pháp hành, nghi ngờ lý thập nhị nhân duyên v.v... Một khi hai loại phiền não là Tà Kiến và Hoài Nghi của vị Tu Đà Hoàn đã loại trừ rồi thì được loại trừ

vĩnh viễn, nghĩa là không thể khởi sinh lại trong tương lai.

Người đắc quả Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh nhiều nhất là bảy lần trong tương lai. Các bậc thánh Tu Đà Hoàn không tái sinh vào bốn ác đạo, chỉ còn tái sinh làm trời hay làm người. Sau khi Giác Ngộ tầng thánh thứ nhất. Vị này tiếp tục hành thiền và sẽ Giác Ngộ tầng thánh thứ hai gọi là Nhất Lai (Sakkadāgāmi), có nghĩa là chỉ tái sinh làm người một lần nữa thôi.

Vị đắc tầng thánh thứ hai không loại trừ thêm được phiền não nào nữa, nhưng làm cho các phiền não còn lại yếu đi so với tầng mức đầu tiên, và đương nhiên là vị này cũng sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn ác đạo. Người đắc quả thánh thứ hai chỉ còn tái sinh lại nhiều nhất là hai lần ở cõi dục giới, tức là ở cõi người và cõi trời dục giới. Giả sử một người đắc quả thánh thứ hai tại cõi người, và sau khi chết tái sinh vào cõi trời. Vị này chết ở cõi trời và trở lại làm người. Đó là lý do vị đắc quả thánh thứ hai được gọi là Nhất Lai, vì vị này chỉ tái sinh làm người một lần nữa thôi.

Như vậy, vị đắc quả thánh thứ hai hay Nhất Lai (Sakkadāgāmi) sau khi chết phải tái sinh vào cõi trời, sau khi chết ở cõi trời phải tái sinh hay trở lại cõi người. Như vậy vị thánh Nhất Lai (Sakkadāgāmi) chỉ còn hai lần tái sinh vào cõi Dục Giới.

Nếu vị thánh thứ hai tiếp tục hành Thiền Minh Sát thì vị này sẽ đạt được bậc thánh thứ ba, Bất Lai (Anāgāmi). Vị thánh Bất Lai không còn trở lại Dục Giới nữa. Có Nghĩa là không trở lại cõi người hay cõi trời, ở tầng mức này vị thánh thứ ba loại trừ thêm hai phiền não nữa. Đó là dục ái và sân hận. Như vậy, một vị đã đạt quả thánh thứ ba (Bất Lai), không còn tham ái vào vật dục thế gian nên không thể nào khởi tâm sân hận được nữa, bởi vì theo Abhidhamma sự Sợ Hãi là một loại sân hận nên vị này cũng không còn sợ hãi nữa. Vị thánh Bất Lai sau khi chết sinh lên cõi Tịnh Cư Thiên. Có nghĩa là dù vị này không hành thiền nữa thì vị này cũng đắc thiền trước khi chết nên sẽ tái sinh vào cõi Phạm Thiên cao nhất.

Những vị đã đắc tầng thánh thứ ba sẽ không còn tham ái dính mắc vào đời sống con người, không dính mắc vào người, những vật sở hữu. Bởi vậy bậc thánh thứ ba hầu như là một vị A La Hán nhưng khác với vị A La Hán là vị thánh thứ ba vẫn còn tham ái dính mắc vào cõi Phạm Thiên. Đó là lý do tại sao các Ngài còn phải tái sinh vào Cõi Tịnh Cư Thiên.

Nếu vị thánh thứ ba tiếp tục thực hành, Ngài sẽ đạt được tầng thánh thứ tư Arahantship. Arahants là một chữ rất khó dịch ra tiếng Việt. Đây là tầng mức của một vị thánh hoàn toàn, người đã hoàn toàn loại trừ mọi phiền não trong tâm. Bởi vậy, không nên

dịch chữ Arahants ra một ngôn ngữ nào khác tốt hơn chỉ gọi các Ngài là Arahants.

Tầng mức thứ tư là tầng mức cao nhất của sự giác ngộ; không còn tầng mức nào cao hơn. Khi một người đã đạt được tầng mức này thì sẽ loại trừ tất cả mọi phiền não còn lại. như vậy, vị A La Hán đã hoàn toàn loại trừ phiền não. Như vậy, một vị đã trở thành A La Hán đạt được tâm hoàn toàn trong sạch, tâm Ngài không còn chút phiền não nào nữa cả. Điều này có nghĩa là, Ngài không thể nào dính mắc vào một thứ gì trên cõi Dục Giới cũng như Cõi Phạm Thiên. Ngài không thể nào nổi giận được, không thể nào sợ, không thể nào ganh tỵ v.v... Vì thế tâm của Ngài A La Hán hoàn toàn thanh tịnh trong sạch.

Bởi vì Tâm của vị A La Hán hoàn toàn trong sạch nên Ngài không còn chút phiền não nào nữa cả. Bởi vì các Ngài không còn chút phiền não nào nữa cho nên các Ngài không thể tái sanh. Một trong những phiền não là tham ái, đây là phiền não gây ra sự tái sanh. Vị A La Hán đã loại trừ tất cả phiền não bao gồm luôn tham ái. Không còn một tâm sở nào có thể có thể tạo ra được đời sống mới. Bởi vậy vị A La Hán giống như một ngọn đèn không còn có dầu nữa. Bởi vì đèn không còn dầu nên không thể tạo ra ánh sáng. Bởi vì không còn tham ái, đặc biệt là tham ái sự hiện hữu vào đời sống, cho nên các Ngài

không còn đời sống tương lai. Bởi thế có thể gọi vị A La Hán là kẻ chỉ còn nắm giữ cơ thể cuối cùng này. Điều này có nghĩa là kiếp sống này là kiếp sống mà Ngài đạt quả A La Hán, là đời sống cuối cùng. Vị A La Hán không còn đời sống nào nữa, hay không còn tái sinh trong tương lai.

Khi nói vị Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh trong bảy kiếp nữa, có nghĩa là cho đến kiếp sống thứ bảy vị này chưa đạt được tầng thánh nào cao hơn. Cuối cùng, trong kiếp thứ bảy này, vị Tu Đà Hoàn sẽ đạt những quả thánh cao hơn cho đến khi đạt quả A La Hán, rời khỏi vòng tái sinh. Khi nói vị Tu Đà Hoàn sẽ còn tái sinh trong bảy kiếp nữa có nghĩa là trong vòng bảy kiếp vị Tu Đà Hoàn không đạt tầng mức nào cao hơn. Nếu như vị Tu Đà Hoàn đạt được tầng mức cao hơn trong kiếp sống này thì sẽ trở thành vị Tư Đà Hàm, hay A Na Hàm. Trong trường hợp này thì vị Tu Đà Hoàn không còn phải tái sinh trong bảy kiếp sống nữa.

Chúng ta đã học thế nào là giác ngộ theo Phật giáo, và chúng ta cũng đã biết về các tầng mức Giác Ngộ. Mục đích của chúng ta khi thực hành Thiền Minh Sát là để đạt đến các tầng mức giác ngộ này. Chúng ta chỉ có thể đạt được các mục tiêu này khi chúng ta tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát cho đến lúc chín muồi hay cho đến lúc thành công hoàn toàn.

Theo lời khuyên của Đức Phật, sau khi đắc được tầng thánh thứ nhất hành giả không nên hài lòng với tầng mức này mà tiếp tục nỗ lực để đạt đến tầng thánh thứ hai. Sau khi đắc được tầng thánh thứ hai, cũng không nên thỏa mãn dừng lại ở đó mà phải tiếp tục cố gắng không ngừng để đạt đến tầng thánh thứ ba. Và sau khi đạt tầng thánh thứ ba, hành giả vẫn phải tiếp tục nỗ lực để đạt đến tầng thánh thứ tư.

Như vậy, Đức Phật khuyên chúng ta không nên hài lòng thỏa mãn chỉ với sự thực hành giới (sīla), sự thực hành định (samādhi); ngay cả khi đã đạt được tầng mức Giác Ngộ thứ nhất, thứ hai, thứ ba, bạn vẫn phải tiếp tục nỗ lực không ngừng cho đến khi đắc được tầng thánh cuối cùng là A La Hán.

Điều này có nghĩa là: mục tiêu của Đức Phật là giúp chúng sinh hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Bao lâu chúng ta còn ở trong vòng luân hồi (saṃsāra) này, dù cho chúng ta có tái sinh lên cõi Phạm Thiên, tuổi thọ rất lâu dài thì vẫn khổ (dukkha) như thường, vì cuộc sống của Phạm Thiên vẫn bị Vô Thường chi phối, vẫn có khởi đầu và kết thúc.

Bởi vậy, muốn thoát khổ thì cũng phải thoát khỏi tất cả những thứ liên quan đến khổ. Bất kỳ hình thức sống nào, bất kỳ kiếp sống nào cũng là khổ. ***Khi chúng ta cố gắng thoát khổ thật ra là chúng ta cố gắng thoát khỏi vòng luân hồi tái sinh (saṃsāra) này.***

Chương 13

TÔNG PHÁI VÀ KẾT TẬP TAM TẠNG

Đề tài buổi giảng pháp hôm nay không phải đề tài về Giáo Pháp. Đề tài hôm nay nói về những cuốn sách qua đó chúng ta hiểu biết Giáo Pháp về phần lý thuyết. Chúng ta hãy tìm hiểu về sự phân loại và hệ thống những lời dạy của Đức Phật, và các thời kỳ Kết tậpkinh điển.

Đức Phật dạy đạo trong bốn mươi lăm năm và những lời dạy của Ngài đã được Đại đức Ānanda và các đệ tử khác của Đức Phật học thuộc lòng và truyền thừa từ thế hệ này đến thế hệ khác. Đức Phật tịch diệt năm 544 trước công nguyên. Ba tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ nhất được diễn ra tại thành phố Rajagaha. Ngài Māha Kassapa đã chủ tọa cuộc Kết tập Tam tạng này. Trong thời kỳ kết tập, tất cả những lời dạy của Đức Phật đều được thu góp lại và tụng đọc lại. Đại đức Ānanda, thị giả thân cận của Đức Phật trong suốt hai mươi lăm năm, đã trình bày và tụng đọc lại những lời dạy của Đức Phật. Điều này có nghĩa

là Đại đức Ānanda đã đọc tụng lại phần Kinh (tức những lời giảng dạy của Đức Phật) và Vi Diệu Pháp cho toàn thể đại hội, và Đại đức Upāli - Người được Đức Phật ban danh hiệu là Đệ Nhất Giới Luật - đã đọc tụng lại phần Luật. Tất cả những điều mà Đại đức Ānanda và Đại đức Upali đọc tụng lại đều được đại hội thẩm định và xác nhận đây chính là những lời dạy của Đức Phật. Trong đại hội, nhiều câu hỏi đã được nêu lên để thẩm định xem những lời dạy của Đức Phật được các vị đọc lại có chính xác không? Chỉ khi nào tất cả chư tăng trong đại hội xác nhận đây chính là những lời dạy đích thực của Đức Phật thì những lời dạy đó mới được đại hội chấp thuận. Sau khi đã được đại hội chấp thuận, những lời dạy đã được chấp thuận đó được toàn thể đại hội cùng tụng đọc lên. Điều này có nghĩa là sau khi đại hội đã đồng ý về một bài giảng nào của Đức Phật thì tất cả đại hội đều cùng tụng đọc để xác nhận đó là những lời dạy đích thực của Đức Phật. Đó là lý do tại sao sự Kết tập lại những lời dạy của Đức Phật được gọi là “Sangāyana”. “Sangāyana” có nghĩa là cùng nhau tụng đọc.

Phân chia theo Tạng:

Tất cả những lời dạy của Đức Phật được tụng đọc trong thời kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ nhất được chia làm ba tạng. Ba tạng này được gọi là Piṭaka. Piṭaka có nghĩa những gì đã học hỏi được hay lời

dạy của Đức Phật. Piṭaka còn có nghĩa là một sự chấp nhận hay cái rổ đựng. Ngày nay, người ta thường dùng chữ Tam tạng hay ba cái rổ đựng. Tôi nghĩ nên dùng chữ 'ba cái rổ' để dễ hiểu hơn. Thật ra, Kinh điển của Đức Phật được chia làm ba phần hay ba Tạng. Đó là:

*** Luật Tạng**

*** Kinh Tạng**

*** Vi Diệu Tạng**

1. Luật Tạng bao gồm những luật lệ và những qui điều cho Tăng, Ni, và các người tập tu (sa di, sa di ni)

2. Kinh Tạng gồm có những bài giảng của Đức Phật giảng cho các vị Tăng lẫn người không phải là Tăng. Tôi gọi những người không phải là Tăng bởi vì tôi muốn nói những người không phải là Tăng này bao gồm cả những vị trời, những vị phạm thiên.

3. Vi Diệu Tạng là tạng trình bày, phân tích, diễn giải về nhiều loại sự việc đã được giảng giải trong tạng Kinh. Trong Vi Diệu Pháp bạn không thể tìm thấy những đề tài mới. Những đề tài này đã được dạy trong tạng kinh rồi, nhưng trong Vi Diệu Pháp những đề tài này được nghiên cứu, phân tích một cách đặc biệt, chặt chẽ với nhiều chi tiết hơn.

Trong ba tạng thì tạng thứ hai - Tạng Kinh - là tạng được nhiều người biết đến nhất; bởi vì tạng kinh đã được cả hai giới xuất gia và không xuất gia dùng để tu tập, Tạng Kinh lại được giảng giải bằng ngôn ngữ chế định nên dễ hiểu, dễ học.

Phân Chia Theo Bộ:

Cách phân chia thứ hai là phân chia theo bộ (Nikāya). Nếu phân theo bộ thì những lời dạy của Đức Phật được chia làm năm bộ.

1. Trường Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh dài (Dīgha Nikāya)

2. Trung Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh trung bình (Majjhima Nikāya)

3. Tương Ưng Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh Đức Phật thuyết cho vài hạng thính chúng riêng biệt (Saṃyutta Nikāya)

4. Tăng Chi Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh xếp đặt theo từng chi pháp (Aṅguttara Nikāya) từ ít đến nhiều.

5. Tiểu Bộ Kinh: Tập hợp những bài kinh nhỏ hay những bài kinh không nằm trong các bộ trên (Khuddaka Nikāya).

Tôi muốn các bạn hiểu hai loại phân chia này một cách thật rõ ràng và đúng đắn. Những lời dạy của

Đức Phật được phân chia ra làm Ba Tạng (Piṭaka) hay Năm Bộ (Nikāya). Như vậy, Nikāya hay ‘Bộ’ không phải là những ‘Phân Tạng’ hay ‘Tiểu Tạng’ nằm trong Tạng Kinh. Điều này rất quan trọng; bởi vì nhiều người hiểu lầm rằng: Các Bộ hay Nikāya chỉ là những ‘Phân Tạng’ hay ‘Tiểu Tạng’ nằm trong Tạng Kinh. Tạng Luật (Vināya Piṭaka) nằm trong Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya). Tạng Kinh (Suttanta Piṭaka) nằm trong Năm Bộ. Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Piṭaka) cũng nằm trong bộ kinh thứ năm là Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya)

Đó là theo quan điểm xếp loại những lời dạy của Đức Phật theo Tạng.

Theo quan điểm những người xếp loại những lời dạy của Đức Phật theo Bộ thì:

Tất cả Tạng Kinh đều nằm trong các Bộ: Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ưng Bộ, Tăng Chi Bộ, Tiểu Bộ

Tạng Luật, Tạng Vi Diệu Pháp và một phần Tạng Kinh thì nằm trong Tiểu Bộ Kinh.

Như vậy, một cuốn sách có thể được phân loại hai tên khác nhau tùy theo nằm trong hệ thống phân chia theo Tạng hoặc theo Bộ.

Có năm cuốn sách - cuốn đầu tiên có thể gọi là tạng Luật. Nhưng theo sự phân chia theo Tạng - cuốn sách đầu tiên nằm trong tạng Luật. Nếu phải

chia theo Bộ thì cuốn sách đầu tiên nằm trong Tiểu Bộ - Cũng như vậy mỗi cuốn sách đều có thể nằm trong bộ hay trong Tạng tùy theo lối phân chia.

Những điều tôi nói trên đây là căn cứ vào bộ Chú Giải cổ do Ngài Buddhaghosa viết. Đặc biệt là Chú Giải về Luật. Trong phần dẫn nhập của cuốn Luật thì ba thời kỳ Kết tập Tam tạng đầu tiên được phân chia ra từng pháp môn một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín... và tám mươi bốn ngàn pháp môn. Trong bộ Chú Giải về Luật ở Sri Lanka cũng quan niệm như vậy.

Chúng ta biết nhiều về ba kỳ Kết tập Tam tạng đầu tiên và chúng ta cũng được biết lý do tại sao những lời dạy của Đức Phật được truyền tới đảo Sri Lanka. Chúng ta cũng biết lý do tại sao nhà vua và dân chúng đảo này trở thành tín đồ Phật giáo. Như vậy, có nhiều chi tiết chúng ta học được từ Chú Giải tạng Luật.

Khi diễn giải về Tiểu Bộ (Khuddaka Nikāya) Ngài Buddhaghosa viết: Tiểu Bộ Kinh là gì? Là những lời dạy còn lại của Đức Phật bao gồm trong toàn thể tạng Luật, tạng Vi Diệu Pháp và mười lăm cuốn khởi đầu bằng cuốn Khuddakapatha, đã được đánh số trước đây, không nằm trong bốn Bộ (Nikāya) kia. Như vậy, ngoài bốn bộ kia Tiểu Bộ Kinh bao gồm tất cả phần Luật, Vi Diệu Pháp và mười lăm cuốn sách

khởi đầu là cuốn Cuddhapatha. Ngài Buddhaghosa viết thành bài thơ nói rằng:

“Những lời dạy của Đức Phật ngoài bốn bộ kia đều nằm trong Tiểu Bộ Kinh”

Như vậy, sự phân chia theo Tạng là một loại phân chia theo cách khác những lời dạy của Đức Phật, chứ không phải Tạng là phần phụ hay ‘Phân Bộ’ nằm trong Bộ

Có một điều lạ lùng trong sự phân chia theo Bộ (Nikāya), thì Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya) là Bộ cuối cùng. Chữ Khuddaka tức là “Tiểu” hay “Nhỏ”, nhưng Tiểu Bộ Kinh bao gồm tất cả Tạng Luật gồm cả năm cuốn Luật và tất cả Tạng Vi Diệu Pháp gồm mười hai cuốn (12 cuốn) – Mà hai Tạng này chẳng nhỏ chút nào. Tạng Luật gồm có năm cuốn, mỗi cuốn khoảng 500 trang. Điều lạ lùng này cũng chẳng được Chú Giải giải thích: ***Tại sao Tạng Luật và Tạng Vi Diệu Pháp nằm trong Khuddaka Nikāya (Tiểu Bộ Kinh)?***

Nhưng trong một Phụ Chú Giải mới của Trường Bộ Kinh được viết bởi một vị sư người Miến nói rằng: Khi các nhà Chú Giải Trường Bộ Kinh và các nhà Chú Giải khác dùng chữ những bài kinh dài, những bài kinh trung bình v.v... nhưng khi họ nói về Tiểu Bộ Kinh họ không dùng chữ là bài kinh ngắn. Như vậy, nhà Chú Giải này dùng chữ Khuddaka Nikāya không

có nghĩa là những bài kinh ngắn. Đó chỉ là tên của những bài giảng mà không được nằm trong bốn bộ kia thôi. Đó là lý do tại sao trong Khuddaka Nikāya bao gồm cả Tạng Luật và Tạng Vi Diệu Pháp.

Những lời dạy của Đức Phật cũng có thể phân loại theo cách khác.

Các nhà Chú Giải, giải thích rằng: Những lời dạy đầu tiên của Đức Phật chỉ là “một” - “Một” ở đây có nghĩa là chỉ có một hương vị, đó là hương vị giải thoát. Cũng giống như nước trong biển cả, dầu bạn nếm giọt nào thì cũng có vị mặn giống nhau. Như vậy, biển cả chỉ có một vị là vị mặn. Cũng vậy, đọc bất kỳ nơi đâu trong kinh điển, bạn cũng đều đạt được một hương vị là hương vị giải thoát – ‘giải thoát phiền não’. Như vậy, theo những lời dạy của Đức Phật, thì chỉ có một, đó là hương vị của giáo pháp, hương vị giải thoát, không phân chia theo Bộ hay Tạng gì cả. Tóm lại, những lời dạy của Đức Phật chỉ có một hương vị là hương vị giải thoát.

Nhưng nếu chia Phật pháp hay những lời dạy của Đức Phật thì có thể chia làm hai phần chính; đó là Dhamma (pháp) và Vinaya (luật). Đôi lúc tất cả những lời dạy của Đức Phật được gọi là Pháp và Luật. Trong trường hợp này, Pháp có nghĩa là tạng Kinh và Tạng Vi Diệu Pháp, và Luật có nghĩa là Tạng Luật.

Giáo Pháp của Đức Phật cũng có thể phân chia làm ba tùy theo thời kỳ Đức Phật thuyết giảng; có nghĩa là thời kỳ đầu, thời kỳ giữa, và thời kỳ cuối.

Thời kỳ đầu là những lời hoan hỷ của Đức Phật thốt lên ngay sau khi Ngài Giác Ngộ Đạo Quả cao thượng. Như vậy, thời kỳ đầu là những lời nói của Đức Phật phát ra lần đầu tiên sau khi Ngài đắc quả Phật.

Thời cuối cùng là những lời khuyên nhủ chúng đệ tử vào lúc Ngài trên giường bệnh, vào tuổi tám mươi. Đức Phật dạy: *“Này các thầy Tỳ-khưu, Như Lai nhắn nhủ các con, các pháp hữu vi đều hoại diệt, (biến đổi, Vô Thường) hãy tinh tấn chánh niệm, hoàn thành trọn vẹn việc thực hành giáo pháp của mình”*. Đó là những lời dạy cuối cùng Đức Phật đã thốt ra trước khi Ngài Niết Bàn.

Thời giữa là những lời dạy của Đức Phật giữa hai thời trên. Có nghĩa là những lời dạy sau khi Đức Phật Giác Ngộ và trước khi Đức Phật Niết Bàn. Đó là những lời dạy trong suốt bốn mươi lăm năm hoàng dương giáo pháp của Đức Phật.

Như vậy, tùy theo thời kỳ giảng dạy của Đức Phật mà chia những lời dạy của Đức Phật làm ba thời kỳ: thời kỳ đầu, thời kỳ giữa, và thời kỳ cuối.

Những lời dạy của Đức Phật hay Giáo Pháp của Đức Phật cũng được chia làm Ba Tạng hay Năm Bộ.

Giáo pháp của Đức Phật cũng được chia làm 8,400 ‘đơn vị giáo pháp’ (pháp môn). Chữ ‘đơn vị giáo pháp’ hay ‘pháp môn’ cũng rất khó giảng giải về ý nghĩa. Chẳng hạn như toàn thể Kinh Đại Niệm Xứ chỉ tính là một pháp môn bởi vì Đức Phật chỉ thuyết trong một thời pháp, nhưng kinh Đại Niết Bàn - nói đến Những Ngày và Những Lời Dạy Trước Khi Đức Phật Niết Bàn, gồm rất nhiều pháp môn bởi vì bản kinh này giống như những đoạn tường thuật vào nhiều dịp giảng giải khác nhau của Đức Phật, tập hợp lại trong ba tháng trước khi Đức Phật Niết Bàn nên tính ra nhiều pháp môn. Mặc dầu Kinh Đại Niết Bàn không dài lắm nhưng chứa rất nhiều pháp môn, trong khi đó Kinh Đại Niệm Xứ cũng là một kinh dài nhưng chỉ có một pháp môn. Như vậy, vấn đề phân định pháp môn trong những lời dạy của Đức Phật thật là bất định. Thật là khó khăn để có thể tính bao nhiêu pháp môn trong Tạng Luật bao nhiêu pháp môn trong Tạng Kinh.

Tôi hy vọng các bạn đã nghe câu chuyện về vua Asoka xây dựng các bảo tháp thờ xá lợi. Sau khi vua Asoka trở thành một Phật tử, nhà vua rất quan tâm và nhiệt thành đến sự truyền bá và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật. Một hôm, vua hỏi các vị Trưởng lão A La Hán là “Những lời dạy của Đức Phật có thể chia ra làm bao nhiêu “đơn vị giáo pháp” hay “Pháp môn”. Các Ngài trả lời là có tám mươi bốn ngàn pháp môn. Vua Asoka bèn thưa với các Ngài: “Đệ tử

sẽ cúng dường mỗi pháp môn một ngôi chùa”. Theo Chú Giải của Tạng Luật, thì vua Asoka đã xây dựng tám mươi bốn ngàn ngôi chùa ở Ấn Độ. Ở Miến Điện thì chư tăng nói rằng: Không những tám mươi bốn ngàn ngôi chùa mà luôn cả tám mươi bốn ngàn bảo tháp, tám mươi bốn ngàn hồ chứa nước, tám mươi bốn ngàn giếng v.v... được kiến tạo.

Bây giờ chúng ta trở về với Tam tạng.

Một số ý nghĩa các Tạng

*Tạng Luật cũng được gọi là Ānādesanā có nghĩa là *“những lời dạy có thẩm quyền”*. Sở dĩ được gọi như thế bởi vì trong tạng Luật, Đức Phật đã ban hành các luật lệ để áp dụng cho Chư Tăng. Bởi vì Đức Phật có thẩm quyền để ban hành luật lệ nên Tạng Luật được gọi là Ānādesanā *‘những lời dạy có thẩm quyền’*

**Tạng Kinh cũng được gọi là Vohāra Desanā. Vohara có nghĩa là ngôn ngữ chế định. Như vậy tạng, Kinh là *‘những lời dạy theo ngôn ngữ chế định’* hay tục đế. Trong tạng Kinh Đức Phật dùng những từ chế định như chúng sinh, người, đàn ông, đàn bà v.v... nên được gọi là Vohāra Desanā *‘những lời dạy theo ngôn ngữ chế định’*.

***Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng được gọi là Paramattha Desanā. Paramattha Desanā có nghĩa là *‘những lời dạy về chân lý tuyệt đối hay chân*

đế'. Trong Tạng Vi Diệu Pháp không dùng ngôn ngữ chế định (tục đế). Trong Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) những từ, những thuật ngữ được dùng theo 'sự thật tuyệt đối' (chân đế) như: Ngũ Uẩn, Mười Hai Xứ, Mười Tám Giới, Tứ Diệu Đế, Tứ Như Ý Túc, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo...

* Tạng Luật giống như một cuốn sách viết về Luật.

**Tạng Kinh giống như một cuốn sách về các đề tài tổng quát.

*** Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng giống như một cuốn sách đi sâu về chuyên môn hơn.

Đó là lý do tại sao Tạng Kinh được phổ biến đến nhiều người hơn.

*Tạng Luật còn được gọi là Yatha Aparādhā Sāsana có nghĩa là 'những lời dạy tùy theo sự vi phạm'. Nếu Vị Tỳ-khưu làm như thế này thì sẽ vi phạm điều này, làm như thế kia thì sẽ vi phạm điều kia. Và 'khi vị Tỳ-khưu đã vi phạm điều nào thì vị Tỳ-khưu phải từ bỏ làm điều đó bằng cách làm những điều khác như sau...' Bởi vậy Tạng Luật được gọi 'những lời dạy tùy theo sự vi phạm'.

**Tạng Kinh cũng được gọi là Yatha Anuloma Sasanā - những lời dạy tùy duyên v.v... Điều này có nghĩa là: khi Đức Phật giảng dạy về một điều gì thì Đức Phật dạy tùy theo duyên hay điều kiện, chẳng

hạn như: điều này người nghe thích hay không thích, điều này thích hợp với người này hay thích hợp với người kia, người này nên thuyết pháp gì người kia nên thuyết pháp gì. Đó là lý do tại sao những lời dạy của Đức Phật uyển chuyển khác biệt nhau. Đôi khi Đức Phật chỉ nói đến Vật Chất và Tâm; đôi khi Đức Phật nói đến Ngũ Uẩn, đôi khi Đức Phật nói đến Mười Hai Xứ

Cùng là một vấn đề, cùng là một sự kiện nhưng nhiều khi Đức Phật dùng nhiều danh từ khác nhau, đó là bởi vì nhiều người quen thuộc với một số danh từ này, một số vấn đề này, một số người khác quen thuộc một số ngôn từ khác, một số vấn đề khác... Chẳng hạn như đối với người này thì Đức Phật dùng những danh từ, ngôn ngữ này cho họ dễ hiểu, đối với người khác thì Đức Phật dùng những danh từ, ngôn ngữ khác cho họ dễ hiểu. Như vậy, trong tạng Kinh những lời dạy của Đức Phật tùy theo từng người, từng hoàn cảnh, tùy theo sự thích hay sự không thích, tùy theo kiến thức, sự chuyên môn hay trình độ của từng người mà Đức Phật có những lời dạy khác nhau trong cùng một đề tài như nhau.

***Tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cũng được gọi là Yatha Dhamma Sasanā. Dhamma ở đây có nghĩa là <sự thật> hay là <chân lý tuyệt đối>. Như vậy, *Abhidhamma được dạy theo chân lý tuyệt đối hay chân đế*. Khi dạy về Abhidhamma Đức Phật không

chú ý đến người nghe là ai? Thích hay không thích, thích hợp hay không thích hợp v.v... Như vậy, “*Tạng Abhidhamma được trình bày theo chân lý tuyệt đối hay chân đế*”.

Tóm lại, Tạng Luật được giảng tùy theo sự vi phạm. Tạng Kinh được giảng tùy theo người. Và Tạng Vi Diệu Pháp được giảng tùy theo sự thật tuyệt đối.

*Tạng Luật còn được gọi là Samvara Samvara Katha. Có nghĩa là ‘*những lời dạy về những sự cấm chế khác nhau*’. Có những sự cấm chế nhỏ, có những sự cấm chế lớn hơn. Như vậy, tạng Luật chỉ là những sự cấm chế, cấm chỉ, thu thúc... Nếu bạn đọc về Tạng Luật, bạn sẽ hiểu điều này. Trong tạng Luật ghi: không được làm điều này, không được làm điều kia v.v... Sự cấm chỉ được dạy trong Tạng Luật. Do đó, Tạng Luật cũng được gọi là Samvara Samvara Katha, ‘*những lời dạy về những sự cấm chế khác nhau*’

Sự cấm chế có nghĩa là cấm chế những tác động về thân và khẩu. Cấm chế cũng có nghĩa là ngăn ngừa sự phạm giới luật, ngăn ngừa sự vượt qua giới luật. Tạng Luật nói đến những giới luật của Chư Tăng, Giới Luật bao gồm sự cấm chế. Cấm chế là sự ngược lại của sự vi phạm hay là đứt giới luật.

**Tạng Kinh cũng được gọi là *Diṭṭhi Vinīhanakatha*, có nghĩa là *những lời dạy về sự từ chối hay loại trừ Tà Kiến*. Trong cuốn sách đầu tiên của Trường Bộ Kinh, Đức Phật nói đến 62 loại Tà Kiến. Bởi vì chúng là Tà Kiến, nên tất cả chúng đều có đặc tính từ chối hay loại trừ những sự hiểu biết sai lầm. Như vậy, Tạng Kinh được gọi là *‘sự từ chối hay loại trừ Tà Kiến’*

***Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) cũng được gọi là *Namarūpa–Paricchedakatha*, *‘những lời dạy về sự phân biệt Vật Chất và Tâm’*. Phân biệt Vật Chất và Tâm là điều quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát. Phân biệt Vật Chất và Tâm giúp cho thiền sinh loại trừ phiền não. Như vậy, Tạng Vi Diệu Pháp được gọi là *‘những lời dạy về sự phân biệt Vật Chất và Tâm’*. Khi bạn hiểu về Vi Diệu Pháp, bạn biết cái gì là Vật Chất cái gì là tâm; bạn biết rằng: chỉ có Vật Chất và Tâm, ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có một cái gì khác gọi là tôi, ta, chúng sinh, người, tự ngã, linh hồn v.v...

*Trong Tạng Luật, dạy về *“Tăng Thượng Giới”*. Giới luật mà các vị Tỳ-khưu phải giữ được gọi là Tăng Thượng Giới, hay những giới cao... giới của Chư Tăng cao hơn giới của cư sĩ. Cư sĩ giữ năm giới, tám giới và cao nhất là mười giới, nhưng Chư Tăng giữ hai trăm hai mươi bảy giới căn bản và các giới phụ khác. Như vậy, những giới luật mà Chư

Tăng phải giữ được gọi là những sự huấn luyện hay ‘tu tập Tăng Thượng Giới’.

Tóm lại, *Tạng Luật được dạy về Tăng Thượng Giới*.

******Trong *Tạng Kinh, sự tu tập Tăng Thượng Tâm hay Tăng Thượng Định được dạy*. Tăng Thượng Tâm hay Tăng Thượng Định ở đây có nghĩa là tám tầng Thiền Định.

********Trong Tạng Vi Diệu Pháp sự tu tập Tăng Thượng Huệ được dạy*. Tăng Thượng Huệ ở đây có nghĩa là các Tuệ Minh Sát, Đạo và Quả.

Khi chúng ta nói trong *Tạng Kinh Tăng Thượng Giới được dạy* thì chúng ta phải hiểu rằng: Tăng Thượng Giới được dạy một cách ưu tiên hay là vượt trội. Điều này có nghĩa là những sự tu tập khác cũng được dạy nhưng Đức Phật nhấn mạnh đến sự tu tập Tăng Thượng Giới.

Trong *Tạng Kinh sự tu tập Tăng Thượng Tâm hay Tăng Thượng Định được dạy ưu tiên, vượt trội* còn *Tạng Vi Diệu Pháp là sự tu tập về Tăng Thượng Huệ dạy vượt trội*.

******Trong Tạng Luật sự ngăn ngừa hay tránh vi phạm được dạy*. Giới luật luôn luôn ngăn ngừa chứ tăng vi phạm.

****Trong Tạng Kinh** ngăn ngừa, tránh hay loại trừ bị phiền não tâm chi phối được dạy.

*****Trong Tạng Vi Diệu Pháp** ngăn ngừa, tránh hay loại trừ phiền não ngũ ngầm được dạy.

* Đức Phật dạy như thế bởi vì Giới có thể ngăn ngừa sự vi phạm.

**Định có thể ngăn ngừa sự khởi sinh tư tưởng phiền não, và

*****Huệ** có thể loại trừ những phiền não tiềm ẩn hay ngũ ngầm.

***Trong Tạng Luật**, ‘sát na loại trừ phiền não’ được dạy.

****Trong Tạng Kinh**, ‘tạm thời loại trừ phiền não’ trong Tâm được dạy.

*****Trong tạng Vi Diệu Pháp** ‘loại trừ phiền não hoàn toàn’ được dạy.

Loại trừ phiền não hoàn toàn giống như cắt đứt hay nhổ tận rễ hay một cái cây, nên toàn thể các phiền não đều được loại trừ.

Khi thực hành giới, chúng ta có thể ngăn ngừa các phiền não trong tâm ngay khi chúng ta giữ giới. Nghĩa là chúng ta chỉ có thể ngăn ngừa phiền não trong tâm khi chúng ta đang thực hành Giới. Ở sát

na này phiền não không xuất hiện, nhưng ở sát na kế tiếp phiền não có thể đến.

Nhưng khi chúng ta thực hành Định; chúng ta đạt được các tầng Định thì chúng ta có thể ngăn ngừa phiền não trong tâm khởi sinh trong thời gian tạm thời dài hơn.

Khi chúng ta Giác Ngộ, chúng ta có thể loại trừ hoàn toàn các phiền não trong Tâm.

Đó là lý do tại sao trong tạng Luật, «sát na loại trừ» được dạy, trong tạng kinh «tạm thời loại trừ» được dạy và Trong Tạng Vi Diệu Pháp «hoàn toàn loại trừ» được dạy.

**Trong Tạng Luật, sự loại trừ phiền não về những hành vi sai lầm được dạy. Có nghĩa là khi bạn giữ giới bạn có thể tránh được những hành vi sai lầm. Bạn không làm bất kỳ hành vi sai lầm nào. Như vậy, trong tạng Luật, sự tránh xa các hành vi sai lầm được dạy.*

***Trong Tạng Kinh sự tránh xa hay loại trừ ái dục được dạy và*

****Trong tạng Vi Diệu Pháp, sự tránh xa hay loại trừ các phiền não và Tà Kiến được dạy.*

Khi học Abhidhamma thì bạn sẽ hiểu một cách rõ ràng rằng: chỉ có Vật Chất và Tâm hay chỉ có Ngũ Uẩn... Ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có cái gì gọi là

một thực thể trường tồn, hay linh hồn, tự ngã v.v... gì cả.

Bởi vì đây là một loạt bài giảng căn bản về Phật giáo cho nên tôi muốn các bạn hiểu một cách đầy đủ. Muốn các bạn hiểu một cách đầy đủ, nên tôi đã hướng dẫn các bạn nhiều chi tiết, và những dữ kiện về Tam tạng mà chúng tôi đã tìm thấy trong Chú Giải. Các bạn đừng lo lắng nếu các bạn không nhớ những gì tôi đã nói, bởi vì ngay các nhà Sư cũng khó mà nhớ hết những điều này.

Bây giờ chúng ta hãy nói đến các kỳ Kết tập Tam tạng.

Các Kỳ Kết tập Tam tạng

Trước khi nói đến các kỳ Kết tập Tam tạng, chúng ta cần phải biết rằng: bên cạnh Tam tạng còn có Chú Giải và Phụ Chú Giải.

Khi nói đến văn học Phật giáo, ngoài những lời dạy của Đức Phật trong Tam tạng Kinh Điển chúng ta phải nói đến Chú Giải và Phụ Chú Giải. Chú Giải, giảng giải rộng thêm ý nghĩa của bản kinh. Đôi khi ngay cả Chú Giải cũng có nhiều người chưa hiểu thấu đáo nên phải có Phụ Chú Giải giảng giải rộng thêm.

Vì các bản kinh thường dùng từ ngữ thời Đức Phật nên không phải dễ dàng để hiểu. Chúng ta

khó trở về với thời kỳ của Đức Phật để tìm hiểu nên chúng ta cần có sự hỗ trợ của những vị thầy uyên thâm giáo pháp giải thích cho chúng ta; bởi vậy nên mới có những bộ Chú Giải ra đời. Không phải những bộ Chú Giải này về sau này mới có, ngay cả thời kỳ Đức Phật, khi Ngài giảng giải một bài pháp, có người hiểu ngay nhưng có người cần phải được giảng giải rộng thêm. Rồi thời gian trôi qua, ngay cả Chú Giải cũng trở thành khó hiểu đối với hàng hậu tấn, cũng vì lý do đó nên Phụ Chú Giải ra đời. Phụ Chú Giải giải thích, bổ nghĩa cho Chú Giải.

Như vậy, kinh điển Phật giáo có ba tầng mức:

Tầng mức đầu tiên là chính những lời dạy của Đức Phật,

Tầng mức thứ hai là Chú Giải. Chú Giải giải thích những điều Phật dạy,

Tầng mức thứ ba là Phụ Chú Giải. Phụ Chú Giải giải thích Chú Giải.

Chú Giải đã giảng giải một cách chính xác, cặn kẽ, giúp cho người đọc trở về ngay với thời kỳ của Đức Phật để hiểu rõ những lời dạy của Ngài. Chính Đức Phật cũng phải giải thích cho những nhà Sư thời kỳ Phật còn tại tiền những điều Ngài đã dạy nhưng Chư Tăng chưa hiểu thấu đáo. Những lời giải thích này được các nhóm Tỳ-khưu riêng rẽ bảo trì bằng cách tụng đọc, và truyền thừa từ thế hệ này

sang thế hệ khác. Trong kỳ Kết tập Tam tạng lần đầu tiên, các Chú Giải không được kết tập. Nhưng Chú Giải được truyền thừa từ thầy đến trò qua nhiều thế hệ, cuối cùng được Kết tập lại thành những bộ Chú Giải, viết trên lá buông, rồi in thành sách.

Tóm lại, trong văn học Phật giáo, kinh điển được xếp loại theo ba mức độ: đầu tiên là chính những lời dạy của Đức Phật, thứ hai là Chú Giải, giải thích những điều Phật dạy, thứ ba là Phụ Chú Giải, giải thích Chú Giải và những gì Chú Giải chưa giải thích. Tất cả Chú Giải và Phụ Chú Giải phải phù hợp với tinh thần của những lời dạy của Đức Phật.

Từ lúc Đức Phật Niết Bàn cho đến nay đã có sáu kỳ Kết tập Tam tạng.

1. Kết tập Tam tạng lần thứ nhất

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ nhất được triệu tập ở Rājagaha, chỉ ba tháng sau khi Đức Phật Niết Bàn. Chắc các bạn đều biết kỳ Kết tập này. Kỳ Kết tập này do Ngài Kassapa chủ trì. Ngài Ānanda tụng đọc phần Kinh và Vi Diệu Pháp. Ngài Upāli tụng đọc phần Giới Luật.

2. Kết tập Tam tạng lần thứ hai

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ hai được triệu tập tại thành Vesālī, một trăm năm sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn.

3. Kết tập Tam tạng lần thứ ba

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ ba được triệu tập tại Pataliputta, hai trăm ba mươi bốn năm sau khi Đức Phật Niết Bàn. Kỳ Kết tập này đã được triệu tập vào thời vua A-dục. Vua A-dục đã hỗ trợ tích cực cho cuộc Kết tập này.

Ba cuộc Kết tập kinh điển đầu tiên đều được tổ chức tại Ấn Độ vào thời kỳ Phật giáo chưa chia thành tông phái, chưa chia thành Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Đại thừa.

Về sau mới có sự phân chia tông phái. Rồi hai tông phái chính tổ chức các kỳ Kết tập Tam tạng riêng. Phật giáo Nguyên thủy tổ chức các kỳ Kết tập Tam tạng riêng, và Phật giáo Đại thừa cũng tổ chức các kỳ Kết tập Tam tạng riêng. Bởi vì chúng ta đang học về Phật giáo Nguyên thủy, nên tôi chỉ nói với các bạn các kỳ Kết tập của Phật giáo Nguyên thủy mà thôi.

4. Kết tập Tam tạng lần thứ tư

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ tư được triệu tập tại Aluvihāra ở Sri Lanka, 450 năm sau khi Đức Phật Niết Bàn.

Từ kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ nhất, ba tháng sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn cho đến trước kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ ba tại Aluvihāra Tích Lan,

450 năm sau khi Đức Phật Niết Bàn, Tam tạng được truyền thừa từ thế hệ này qua thế hệ khác bằng cách truyền khẩu, có nghĩa là không được viết thành sách hay viết trên lá buông. Vào kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ tư ở Sri Lanka này, Tam tạng mới được viết trên lá buông.

Việc viết Tam tạng trên lá buông được thực hiện tại chùa Aluvihāra, gần thành phố tân tiến Kandy ở Sri Lanka ngày nay. Vào kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ tư này, Tam tạng sau khi đã được Chư Tăng Kết tập và tụng đọc thì được viết trên lá buông. Tam tạng Kết tập lần thứ tư chỉ được viết trên lá buông bởi vì lúc bấy giờ sách vở bằng giấy chưa được thịnh hành.

5. Kết tập Tam tạng lần thứ năm

Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ năm được tổ chức tại Miến Điện vào thế kỷ XIX, thời kỳ vua Mindon, vua Mindon muốn vượt trội các vị vua trước kia. Nhà vua nghĩ rằng: Nếu những vị vua trước đây đã có Tam tạng viết trên lá buông thì ta sẽ có Tam tạng viết trên bia đá; bia đá sẽ tồn tại lâu dài hơn là những chiếc lá buông, bởi vì kinh sách viết trên lá buông sớm muộn sẽ bị mối ăn dể dàng”. Nghĩ như thế, nhà vua quyết định yêu cầu các vị cao tăng Trưởng lão Kết tập Tam tạng lần thứ năm. Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ năm được triệu tập ở Mandalay Miến Điện vào năm 1871. Việc Kết tập kéo dài nhiều năm, trong kỳ Kết tập này, đầu tiên Tam tạng được viết trên lá

buông sau đó được viết lên những tấm đồng mỏng, rồi mới được khắc lên bia đá. Mỗi bia đá ghi khắc Tam tạng được đặt trong một căn nhà nhỏ bằng gạch. Mỗi nhà chỉ để một bia. Bia đá được khắc kinh cả hai mặt. Những tấm bia đá viết Tam tạng đặt trong những căn nhà nhỏ này đều được hướng về ngôi tháp Kutadagou (Kuthotaw) ở Mandalay, dưới chân của đồi Mandalay. Nếu bạn đến viếng Miến Điện và đến thăm Mandalay thì bạn sẽ thấy những tấm bia đá viết kinh Tam tạng này. Tất cả đều còn nguyên vẹn. Thật may mắn là trong cuộc thế chiến thứ hai, bom đạn thả khắp nơi trên nước Miến, nhưng không có một trái bom nào rớt vào mảnh đất chứa Tam tạng bằng đá này. Bởi thế, nên những tấm bia đá này đến nay vẫn còn nguyên vẹn, những ngôi nhà chứa bia đã bị hư hoại, nhưng hiện nay tất cả đều đang được sửa chữa. Những tấm bia ghi chép Tam tạng này chiều cao khoảng 1m 5; chiều rộng khoảng 1m; bề dày khoảng 15 cm. Các Học giả Miến Điện gọi những tấm bia này là một cuốn sách bằng đá lớn nhất thế giới. Có tất cả 729 tấm bia, mỗi tấm bia đều được viết kinh điển cả hai mặt. Như vậy, có tất cả 1458 trang bia đá. Trên những tấm bia này đã ghi tất cả Tam tạng. Như vậy, Vua Mindon đã tạo ra một cuốn sách lớn nhất thế giới. Lúc tạo nên cuốn sách lớn này tất cả đều được làm bằng tay.

Vua Mindon được con là vua Thivo kế nghiệp, và sau đó thì đất nước Miến Điện bị rơi vào tay người

Anh. Vua Thivo bị đày đi Ấn Độ, các con của vua bị đày sang Việt Nam. Miến Điện đã bị Anh lấy làm thuộc địa.

6. Kết tập Tam tạng lần thứ sáu

Sau thế chiến thứ hai, Miến Điện lấy lại độc lập, chính quyền Miến Điện Kết tập Tam tạng lần thứ sáu vào năm 1954 tại thủ đô Yangon Miến Điện. Và những kinh điển được Kết tập trong lần thứ sáu đều được in thành sách bằng ngôn ngữ Pāli - Miến. Như vậy, ở Miến Điện đã có cả Tam tạng bằng đá và Tam tạng bằng chữ viết lần đầu tiên viết lên giấy.

Chính quyền Miến Điện muốn có được một bộ Tam tạng kinh điển tiêu chuẩn cho Phật giáo Nguyên thủy. Bởi vậy, trong kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ sáu, chính quyền Miến Điện đã mời các vị Trưởng lão của các xứ có Phật giáo Nguyên thủy về Miến Điện để Kết tập Tam tạng lần thứ sáu, bằng cách so sánh, đối chiếu lại tất cả các bộ Tam tạng trên thế giới, làm thành một bộ Tam tạng tiêu chuẩn cho Phật giáo Nguyên thủy. May mắn thay, khi đối chiếu lại các Bộ Tam tạng Nguyên thủy trên thế giới thì sự sai khác rất nhỏ. Mỗi trang chỉ sai khác một, hai chữ là nhiều; nhưng sự sai khác này chỉ sai khác về các từ nhưng nghĩa vẫn không thay đổi. Trong kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ sáu này, Tam tạng được Kết tập luôn cả Chính Kinh cùng Chú Giải và Phụ Chú Giải. Tất cả đều được hiệu đính,

đọc tụng in thành sách và phổ biến đến các Phật giáo Đờ trên thế giới. Tất cả gồm có 118 cuốn đã được in ra và phổ biến trong kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ sáu.

Năm 1956, hội nghị Kết tập Tam tạng lần thứ sáu tại Miến đã kết thúc sau hai năm làm việc. Hội nghị đã Kết tập được bộ Tam tạng gồm cả Chính Kinh, Chú Giải và Phụ Chú Giải. Trong kỳ Kết tập Tam tạng này, Tam tạng được in ra bằng ngôn ngữ Pāli Miến. Vì được in ra bằng Pāli Miến nên các xứ Phật giáo khác không đọc được.

7. Tam tạng Kết tập lần thứ sáu bằng Pāli Miến được chuyển thành Pāli Quốc tế (Pāli Roman) và đưa vào đĩa CD ROM cùng in thành sách.

Mặc dầu mỗi quốc gia đều có Bộ Tam tạng không sai khác bao nhiêu với Bộ Tam tạng xuất bản lần thứ sáu. Nhưng từ lâu chư Tăng, chư Ni và Phật tử, các Học giả muốn chuyển bộ Tam tạng Kết tập lần thứ sáu, viết bằng Pāli Miến thành Pāli Quốc tế tức bằng Pāli Roman để phổ biến đến tất cả các quốc gia trên thế giới.

Nhưng mãi đến năm 1995, một hội đồng mới được thành lập dưới sự hỗ trợ của Bộ Tôn giáo Miến Điện nhằm mục đích chuyển đổi Pāli Miến thành Pāli Quốc tế.

Hội đồng gồm:

A. Hội Đồng Chỉ Đạo và Hiệu Đính

Chủ Tịch

Bhaddanta Sīlānandābhivaṃsa (Aggamahā-
paṇḍita)

Phó Chủ Tịch

1. Bhaddanta Sobhana (Abhidhajamahāraṭṭha-
guru)

2. Bhaddanta Gandamābhivaṃsa (Aggamahā-
paṇḍita)

3. Bhaddanta Tilokasara (Aggamahā
saddhammajotika-dhaja)

5. Bhaddanta Jāgarābhivaṃsa (Dvipitaka-dhara
Dvipitaka-kovida, Agga-mahāpaṇḍita)

6. Bhaddhanta Aggasāmi (Tỳ-khưu Khánh Hỷ)
Mahā-saddhamma jotikadhaja

B. Hội Đồng Điều Hành và thực hiện:

Chủ Tịch

Sayadaw Aggasāmi (Tỳ-khưu Khánh Hỷ)
Mahāsaddhamma jotikadhaja

Phó Chủ Tịch

Sayadaw Kusala Guna (Tỳ-khưu Thiện Đức):
Phó chủ tịch điều hành

Phật tử Sơn Từ Sĩla: Phó chủ tịch kỹ thuật

Phật tử Tâm Minh Trần Minh Lợi: Phó chủ tịch
tài chánh, bảo trợ

C. Ban Quản Lý

1. Venerable Kusalaguṇa (Tỳ-khưu Thiện Đức)
2. U Soe Thein
3. U Aye Kyaing
4. Ma Thu Zar Than

D. Ban Kỹ Thuật

1. Mr. Son Tu (USA)
2. U Tin Tun
3. Daw Nilar
4. U Nay Tun Thein
5. U Min Tun Thein
6. U Aye Kyaing

E. Ban Bảo Trợ

1. Ministry of Religious Affairs of Myanmar
2. International Theravāda Buddhist Missionary
University

3. Tathāgata Meditation Center (Như lai Thiền Viện) USA

4. Paññārāma Meditation Center (Bát Nhã Thiền Viện) CANADA

5. Mr. Tâm Minh Trần Minh Lợi (USA)

6. Mr. Sơn Từ Sĩla (USA)

F. HỘI ĐỒNG HIỆU ĐỈNH LẦN CUỐI về văn từ

Chủ Tịch

Bhaddanta Sīlānandābhivaṃsa (Aggamahā-
paṇḍita)

Phó Chủ Tịch

1. Bhaddanta Sobhana (Abhidhajamahāraṭṭha-
guru)

2. Bhaddanta Gandamābhivaṃsa (Aggamahā-
paṇḍita)

3. Bhaddanta Tilokasara (Aggamahā
saddhammajotika-dhaja)

4. Bhaddanta Jāgarābhivaṃsa (Dvipitaka-dhara
Dvipita-kakovida, Aggamahā-paṇḍita)

5. Bhaddanta Aggasāmi (Tỳ-khưu Khánh hỷ)
Mahā- saddhamma-jotikadhaja

G. Hiệu Đỉnh Kỹ Thuật Làn Cuối

1. Venerable Kusalaguṇa (Tỳ-khưu Thiện Đức, Việt Nam)
2. Venerable Paññāsīha
3. Venerable Cittadīpa (Tỳ khưu Tâm Đăng, Việt Nam)
4. U Hla Myint
5. U Aye Maung
6. U Ba Way
7. Ko Khun Zaw
8. Ko Sai Win Kyaw

Các vị hiệu đỉnh từ các Universities and Institutes:

Mangalasukha Pāli University (Ta Mwe)

Tipiṭakamahāgandhāyon Institute of Buddhist Study (Kaba Aye)

Dhammarañsī Nunary Institute of Buddhist Study

Mahābodhi Institute of Buddhist Study (Yankin)

Aparagoyāna Institute of Buddhist Study (Kaba Aye)

Dhammasingā Pyaw Bwe Institute of Buddhist Study

Chư Tỳ-khưu: Kesara, Janaka, Ācāra, Pārami, Guṇabhadda (Tỳ-khưu Đức Hiền, Việt Nam), Sammāmaggo (France), Paññābala (Tỳ-khưu Nguyên Tuệ, Việt Nam)

Các vị hiệu đính từ State Pariyatti University (Kaba Aye, Yangon):

Chư Tỳ-khưu: Khamāradha, Koṇṇaṅṅa, Tissakumāra, Sakkācāra, Sirinda, Nandasāra, Aggavaṁsa, Vicakkhaṇa, Tikka-ñña, Ñṇadhaja, Sundara, Dhammika, Sobhana, Tejobhāsa, Jeyyasena, Tejaniya, Nandisena, Candobhāsa, Parama, Candasiri, Vilāsa, Ariyavaṁsa, Kavi-seṭṭha, Dhammasāmi, Kundhobhāsa, Ulasena, Tejavanta, Dhamma-dhaja, Puṭṭācāra, Paṭṭā-vaṁsa, Silapiya, Nandasirī, Muninda, Kundo-cakka, Obhāsa, Vārinda (U Kalyāṇadhamma), Nandabala, Paññāsīha.

Các vị hiệu đính khác:

Ma Moe Moe Than, Ma Khain Nyein Nyein Aung, Ma Aye Aye Aung, Ma Thanda Soe, Ma Cho Cho Khain, Ma Nant Nei Kya Nge, Ma Sabe Phyu, Ma Than Than New, Ma Aye Aye Myint, Ma San San Mon, Ma Shein Myat Myat, Ma Nyein Nyein Aye, Ma Tin Aye Maw, Ma Thin Gi, Daw Aye Aye Tin, Ma Za Chi Lwin, Ma Pat Pat Soe, Ma Khin Khin Yi, Ma

Nanda, Ko Myo Win, Ko Myat Khain Oo, Ko Thet Naing Htoo, Ko Moe Zaw Oo, Ko Aung Kyi Than, Ko Hla Myo Aung, Ko Ne Lin.

H. Nhân Viên Văn Phòng

U Kyaw Shwe, Ko Than Soe, Ko Myint Thein, Ko Thet Naing Htoo, Ma Moe Moe San, Ma Soe Soe Than, Ma Than Than Htwe, Ma Win Pa Pa, Ma Tha Zin Soe, Ma Phyu Phyu, Ma Tin Mon Htwe, Ma Kay Thi Khaing, Ma Mar Lar Tun, Ma San Dar Tun, Ma Mi Zaw Ngwe, Ma Tin Tin Aye, Ma Mi Thet, Ma Su Su Htwe, Ma Soe Soe New, Ma Thet Thet Nhin.

Tỳ-khưu Khánh Hỷ đã cùng một nhóm Chư Tăng, Ni và Phật tử Việt-Miến làm việc suốt mười lăm năm trời. Cuối cùng đã hoàn thành việc chuyển toàn thể Bộ Tam tạng Kết tập lần thứ sáu gồm Chính Văn, Chú Giải và Phụ Chú Giải thành Pāli Quốc tế ghi bằng mẫu tự Roman chép vào đĩa CD ROM, và đã được Bộ Tôn giáo, và Hội đồng Tăng-già Miến Điện chấp thuận và phổ biến cho toàn thể Phật giáo Đờ trên thế giới vào tháng tư năm 2009. Chư Tăng và các Học giả Phật giáo xem đây là Kỳ Kết tập Tam tạng lần thứ bảy, được chép vào CD ROM và đang được in thành sách bằng Pāli Quốc tế.

Trên đây là tất cả các kỳ Kết tập Tam tạng và lưu giữ giáo pháp của Đức Phật qua các kỳ Kết tập

Tam tạng mà hiện nay đưa vào đĩa CD ROM bằng Pāli Quốc tế.

Cầu mong Tam tạng Pháp bảo được bền vững trên thế gian cho đến khi quả đất này bị tiêu diệt, để cho tất cả mọi người hiểu biết về Tam tạng Phật giáo một cách rõ ràng, đúng đắn, đem ra thực hành, hầu đạt được mục đích tối thượng là tận diệt tất cả mọi phiền não khổ đau.

Chương 14

VÔ NGÃ

Hôm nay chúng ta học một đề tài quan trọng trong Phật giáo. Đó là thuyết Vô Ngã Anatta. Thuyết Vô Ngã chỉ tìm thấy trong Phật giáo. Thuyết Vô Ngã khiến cho Phật giáo khác hẳn các Tôn giáo khác. Bởi vì hầu hết các Tôn giáo khác đều có sự tin tưởng ngược hẳn với thuyết Vô Ngã (Anatta). Thuyết Vô Ngã là thuyết nòng cốt hay thuyết cốt yếu của Phật giáo. Điều quan trọng trước tiên là chúng ta phải hiểu thuyết Vô Ngã bằng lý thuyết. Sau đó phải thực hành Thiền Minh Sát mới hiểu thấu đáo hơn. Đức Phật thuyết bài pháp Vô Ngã cho năm người học trò đầu tiên. Sau khi thuyết bài pháp đầu tiên ‘Chuyển Pháp Luân’ cho các thầy Kiều Trần Như, năm ngày sau Đức Phật mới thuyết bài pháp Vô Ngã Tướng. Sau khi nghe và thực hành, năm thầy Kiều Trần Như đắc quả A La Hán.

Trong bài Kinh Vô Ngã Tướng (AnattaLakkhana). Đức Phật tuyên bố Năm Uẩn là Vô Ngã. Thật ra, Đức Phật lấy từng uẩn một mà nói rằng: Vật Chất là Vô Ngã, Thọ là vô Ngã, Tưởng là Vô Ngã,

Hành là Vô Ngã, Thức là Vô Ngã. Như vậy, Đức Phật dạy rằng: Tất cả Năm Uẩn là Vô Ngã.

Anatta là Vô Ngã, có nghĩa không phải là Ngã (Atta). Chữ Anatta trong tiếng Pāli có hai phần: Na và Atta. Na có nghĩa là không, Atta có hai nghĩa: Một nghĩa để chỉ cho chính ta, đó là dùng chữ Atta như một đại danh từ. Một nghĩa khác là tôi, ta, linh hồn, tự ngã, một thực thể vĩnh cửu. Ý niệm này được rất nhiều người trong quá khứ và ngày nay chủ trương. Theo những người này, Atta có nghĩa là cốt lõi của tất cả chúng sinh.

Như vậy chữ Atta có ít nhất hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất chỉ là một đại danh từ ngôi thứ nhất như: Tôi ăn, tôi uống... Nghĩa thứ hai là ‘thực thể vĩnh cửu’ như: Linh hồn, tự ngã v.v... Đây là điều được mọi người chấp nhận vào thời kỳ Đức Phật.

Đức Phật đã từ chối Ngã (Atta) theo nghĩa thứ hai này. Ngày xưa cũng như ngày nay, người ta tin tưởng có một linh hồn vĩnh cửu hiện diện thường xuyên trong cơ thể con người. Khi cơ thể bị già đi, bị hủy hoại từ từ và chết thì Ngã (Atta) sẽ rời khỏi cơ thể này đến nhận một cơ thể khác.

Cũng vậy, họ tin tưởng rằng: Có một cái Ngã (Atta) hoàn toàn vĩnh cửu. Ngã (Atta) là một ‘thực thể trọn vẹn’ làm nhiệm vụ một kẻ tạo ra tác động, và cũng là một kẻ nhận chịu đau khổ hay hạnh phúc.

Họ cho rằng: cái ‘thực thể trọn vẹn’ hay cái ‘thực thể hoàn toàn’ này là chúa tể. Vị này có quyền năng điều khiển mọi hoạt động của cơ thể v.v...

Khi Đức Phật ra đời, Ngài tuyên bố rằng: Năm Uẩn không phải là Ngã (Atta), Năm Uẩn không thể được xem như là một thực thể trọn vẹn. Trong Kinh Vô ngã Tướng Đức Phật nói Vật Chất không phải là Ngã (Atta). Đức Phật phân tích toàn thể giới thành ra Năm Uẩn, ngoài Năm Uẩn ra không có gì cả. Như vậy, Khi Đức Phật nói Năm Uẩn là Vô Ngã tức là Đức Phật muốn nói rằng: chẳng có Ngã (Atta) nào trên thế gian này. Mặc dầu Đức Phật nói rằng: không có Ngã (Atta). Nhưng khi Ngài nói Năm Uẩn không phải là Ngã (Atta) thì có nghĩa là không có Ngã (Atta).

Ngã (Atta) là gì? Vô Ngã (Anatta) là gì? Tôi vừa nói với bạn rằng: Đức Phật tuyên bố Ngũ Uẩn không phải là Ngã (Atta).

Có ba câu nói nổi tiếng trong Phật giáo:

“Tất cả Pháp Hữu Vi” đều Vô Thường.

“Tất cả Pháp Hữu Vi” đều Khổ.

“Tất cả Các Pháp” đều Vô Ngã.

Như vậy, hai câu đầu tiên Đức Phật nói rằng: Tất cả Pháp Hữu Vi hay tất cả các Pháp có điều kiện hay Vật Chất và Tâm đều Vô Thường và Khổ. Nhưng câu thứ ba Đức Phật không dùng ‘Tất cả Pháp Hữu

Vi' mà Ngài dùng 'Tất cả các Pháp' (Dhamma). Như vậy, theo câu thứ ba thì tất cả các pháp đều là Vô Ngã. 'Tất cả các Pháp' có nghĩa là cả Ngũ Uẩn (Vật Chất và Tâm) và Niết Bàn. Như vậy, chúng ta phải hiểu rằng: không những chỉ có Ngũ Uẩn (Vật Chất và Tâm) mới Vô Ngã mà Niết Bàn cũng Vô Ngã. Đôi lúc chúng ta có thể nghĩ rằng: bởi vì Niết Bàn là đối tượng của thế gian, nên Niết Bàn phải có ngã, nhưng ở đây Đức Phật nói rằng: tất cả các pháp đều Vô Ngã. Mà các pháp ở đây bao gồm cả Niết Bàn. Như vậy, khi nói đến Vô Ngã (Anatta) ta phải hiểu rằng: Tất cả Năm Uẩn lẫn Niết Bàn đều Vô Ngã. Bởi vậy, chúng ta phải hiểu câu thứ ba: 'Tất cả các pháp đều Vô Ngã' một cách đúng nghĩa tùy theo bản kinh. Khi nói một cách tổng quát thì chúng ta phải hiểu tất cả Các pháp (Dhamma) ở đây là Năm Uẩn và Niết Bàn. Nhưng khi nói đến Vipassana thì Các Pháp ở đây chỉ là Năm Uẩn mà thôi, bởi vì không thể lấy Niết Bàn làm đối tượng của Thiền Minh Sát.

Trong Kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật không nói Niết Bàn là Vô ngã. Tại sao Đức Phật không nói Niết Bàn là Vô Ngã trong bản kinh này. Tôi nghĩ rằng: bởi vì Đức Phật muốn hướng dẫn học trò trực tiếp hướng đến sự thực tập Thiền Minh Sát. Đối với những người hành Thiền Minh Sát chỉ có Năm Uẩn mới là đối tượng để hành thiền. Đó là lý do tại sao Đức Phật không nói đến Niết Bàn là Vô Ngã trong Kinh Vô Ngã Tướng.

Theo nguyên nghĩa Anatta (Vô Ngã) tức là không có Ngã. Nhưng Chú Giải đưa ra một nghĩa nữa, Vô Ngã (Anatta) có nghĩa là không có cốt lõi, hay không có một thẩm quyền nào trên nó. Như vậy, chúng ta có thể hiểu chữ Vô Ngã ít nhất hai nghĩa: Vô Ngã có nghĩa là không có cốt lõi và không có thẩm quyền trên nó. Do đó, Đức Phật nói Vật Chất là Vô Ngã, có nghĩa là Vật Chất không có cốt lõi hay không có chủ quyền. Không có quyền lực nào có thể hành xử chủ quyền hay làm chủ Vật Chất được.

Theo hai lời giảng giải trên thì Vô Ngã có nghĩa là ‘không có cốt lõi’ và ‘không ai có thẩm quyền trên nó’, nhưng nghĩa thích hợp nhất khi nói về Vô Ngã là **‘không có cốt lõi’**. Nhưng khi ta nói: Vật Chất là Vô Ngã (Anatta) bởi vì nó không có cốt lõi thì người ta có thể lý luận rằng: Đồng ý Vật Chất không có cốt lõi, nhưng phải có một cái có cốt lõi ở đâu đó; chỉ có Vật Chất không có cốt lõi mà thôi. Theo lời dạy của Đức Phật thì luận cứ đưa ra đó không đúng.

Chữ ‘cốt lõi’ hay ‘bản chất’ hoặc ‘cốt tủy’ ở đây có nghĩa là gì? Theo Chú Giải thì đây là một quan niệm sai lầm: cho rằng: có một cái ngã, một cái tôi, một thực thể trường tồn, vĩnh viễn. Chữ không có cốt lõi ở đây muốn nói đến không có thực thể trọn vẹn, không có một linh hồn. Tôi xin nhắc lại:

Người ta thường có quan niệm sai lầm cho rằng: có một linh hồn hay một thực thể trọn vẹn nằm

trong cơ thể của chúng sinh, và thực thể này là một thực thể hằng cửu. Khi cơ thể một người trở nên già và chết thì linh hồn hay thực thể này chuyển qua một thân thể mới.

Cốt lõi ở đây cũng là ‘kẻ tạo tác’, có nghĩa là một kẻ nào đó đã thể hiện hành động. Người ta có quan niệm sai lầm rằng: ‘*Mặc dầu chúng ta nghĩ rằng: chúng ta đang làm một hành động theo ý muốn của chúng ta, nhưng thật ra đó là cái ‘Ngã’ (Atta) đã làm ra hành động này chứ không phải chính chúng ta làm*’. Như vậy, ‘Ngã’ (Atta) thể hiện hành động hay tác động, chúng ta chỉ là dụng cụ hay phương tiện của ‘Ngã’. ‘*Cũng vậy, mỗi khi chúng ta kinh nghiệm điều gì, hạnh phúc hay đau khổ thì cũng không phải chúng ta kinh nghiệm mà cái ‘Ngã’ (Atta) đã kinh nghiệm, và chúng ta cũng chỉ là dụng cụ hay phương tiện của cái Ngã thôi. Ngã (Atta) này là chủ nhân ông*’.

Một người làm chủ chính mình, đó mới là điều quan trọng. Không thể làm chủ chính mình có nghĩa là không có cốt lõi. Như vậy, Vật Chất (Rūpa) không có cốt lõi, bởi vì là Vật Chất (Rūpa) không có những đặc tính trên. Vật Chất không phải là kẻ thực hành, Vật Chất cũng không phải là kẻ kinh nghiệm. Vật Chất (Rūpa) cũng không phải là kẻ làm chủ chính mình. Khi chúng ta hiểu Ngã (Atta) theo cách này thì chúng ta có thể biết được Vật Chất (Rūpa) là

Vô Ngã hay không có linh hồn, không có tự ngã, không phải là kẻ sống trong cơ thể này, không phải là người tác động, không phải là người kinh nghiệm, và không phải là kẻ làm chủ chính mình. Chú Giải đã giải thích rằng: Trước tiên chúng ta thấy Vật Chất là Vô Thường, vậy nó là Khổ. Hai điều đó chúng ta đã hiểu, nếu Vật Chất là Vô Thường thì nó phải Khổ, nó sẽ không có cốt lõi, không có bản chất, và tất nhiên là không có chủ quyền, bởi vì nó không thể ngăn cản cho mình khỏi bị Vô Thường, khỏi bị Khổ.

Đây là luận cứ được dạy trong Chú Giải: *Cái gì bị Vô Thường, Khổ thì không thể ngăn cản chính mình không bị sự Vô Thường và sự Khổ chi phối.*

Còn về vấn đề kẻ tác động, kẻ kinh nghiệm thì sao? Có nghĩa là một vật gì đang **Vô Thường** thì không thể nào trở thành **Thường** được. Nếu cái **khổ** không tự mình ngăn cản trở thành **không khổ** được, thì làm sao nó có thể làm chủ được chính nó để làm kẻ tác động hay kẻ kinh nghiệm. Như vậy, cái gì là Vô Thường, cái gì là Khổ, thì chắc chắn cái đó là Vô Ngã hay có thể nói chúng là Vô Ngã trong ý nghĩa là không có cốt lõi, không có bản chất.

Điều này đưa đến sự giải thích khác về chữ Vô Ngã (Anatta). Đó là không thể hành xử chủ quyền được. Đơn giản có nghĩa là không thể theo ý muốn của chúng ta được. Tất cả Năm Uẩn đều là Anatta; bởi vì Đức Phật đã nói rằng: Cái gì Dukkha thì cái

đó là Anatta. Anatta không nhận chịu quyền hành xử của kẻ khác. Nếu chính nó không thể ngăn cản mình trở thành Vô Thường, Khổ thì nó là Anatta, Vô Ngã.

Đức Phật đã đưa ra một tiêu chuẩn để ta dựa vào đó mà phán đoán; như vậy chúng ta có hai mô thức ở đây:

Cái gì Vô Thường là Khổ,

Cái gì Khổ là Vô Ngã.

Vậy cái gì là tiêu chuẩn để dựa vào đó, ta có thể đoán định một vật là Vô Thường. Nói một cách nôm na thì đó là: *nó ‘biến mất’ sau khi ‘khởi sinh’*. Như vậy, biến mất sau khi khởi sinh đó là dấu hiệu của Vô Thường. Bất kỳ cái gì khởi sinh và biến mất là Vô Thường. Cái gì Vô Thường thì cái đó là ‘Dukkha’ hay đau khổ. Cái gì ‘Dukkha’ thì ‘Anatta’. Chúng ta đã biết Năm Uẩn tức Sắc, Thọ Tưởng, Hành, Thức khởi sinh rồi hoại diệt (hay hoại diệt sau khi khởi sinh). Khi chính ta thấy chúng khởi sinh rồi hoại diệt, ta biết chúng Vô Thường. Khi chúng ta biết chúng Vô Thường, thì chúng ta cũng biết chúng ‘Dukkha’. **Chúng Dukkha hay Khổ không có nghĩa là Khổ về phương diện vật lý nhưng có nghĩa là bị đàn áp, bị áp chế bởi sự sinh diệt.** Như vậy, nghĩa của Dukkha ở đây là bị đàn áp, bị áp chế bởi sự sinh diệt. Điều này có nghĩa là một

vật gì bị định luật sinh diệt chi phối là Dukkha. Bất kỳ cái gì có sự sinh diệt đều gọi là Dukkha. Nếu bạn thấy cái gì có bản chất Vô Thường thì bạn biết rằng:, bạn không thể làm cho nó trở thành **Thường Còn** được. Nếu bạn thấy cái gì đó là Dukkha thì bạn không thể chuyển nó thành Sukha được. Như vậy, bạn không thể hành xử gì trên chúng được. Do đó, chúng không có Tự Ngã hay chúng là Anatta (Vô ngã), trong ý nghĩa là chúng không tuân theo, nghe theo ý muốn của bạn. Có nghĩa là chúng khởi sinh và hoại diệt theo ý của chúng, chứ không theo ý của bạn. Như vậy, Vật Chất và Tâm khởi sinh rồi hoại diệt, tùy theo điều kiện. Dầu ta có muốn chúng khởi sinh hay không, chúng cũng tùy thuộc vào điều kiện của chúng. Chúng khởi sinh rồi chúng hoại diệt. Như vậy, chúng ta không thể điều khiển hay kiểm soát sự sinh diệt của chúng được. Đó là lý do tại sao chúng ta không có thẩm quyền, không thể kiểm soát điều khiển được chúng. Đó là biểu hiện của Vô Ngã. Nếu chúng ta muốn biết chúng Vô Ngã hay không, chúng ta phải tìm xem những dấu hiệu đó, đó là chúng không chiều theo quyền điều khiển của một ai. Theo Chú Giải thì đặc tính hay dấu hiệu của Anatta là không chịu dưới quyền điều khiển của ai cả.

Chúng ta cần phải hiểu rằng: không có cốt lõi là một đặc tính của Anatta. Vậy khi chúng ta muốn biết xem một vật nào đó có Anatta không thì chúng ta có

thể nhìn vào một trong hai dấu hiệu: không có cốt lõi, không có bản chất hay không chiều theo ý muốn của chúng ta.

Phần lớn không thể thấy được Anatta của sự vật. Bởi vì bản chất Anatta hay Vô Ngã bị che lấp bởi ý niệm 'toàn khối'. Chúng ta xem một vật dưới cái nhìn toàn khối. Bởi vì chúng ta nhìn sự vật dưới cái nhìn toàn khối, nên chúng ta không thấy được bản chất Vô Ngã (Anatta) của sự vật.

Sự vật bị che lấp bởi 'toàn khối' có nghĩa là chúng bị che lấp bởi 'ý niệm toàn khối'. Chúng ta tưởng rằng: chúng ta là một khối: Vật Chất này là toàn khối và Tâm này cũng toàn khối. Bao lâu chúng ta còn nghĩ rằng: chúng ta là toàn khối thì chúng ta chưa thể thấy được sự không có bản chất của chúng ta.

Bởi vì chúng ta không chú ý đến sự tan vỡ của các yếu tố nên bị ý niệm toàn khối che lấp bản chất của các yếu tố. Bao lâu chúng ta còn thấy Vật Chất và Tâm là toàn khối bấy lâu chúng ta chưa thấy được bản chất Vô Ngã. Nhưng khi chúng ta đập vỡ Thân và Tâm này thành những yếu tố. Đó là những yếu tố đã kết hợp lại thân tâm này thì chúng ta sẽ thấy sự không có cốt lõi hay không có bản chất của sự vật.

Nhiều người, ngay cả Vật Chất và Tâm là hai chuyện riêng biệt mà họ cũng không thấy được.

Đôi lúc họ nghĩ Vật Chất và Tâm chỉ là một. Bao lâu chúng ta chưa thấy được sự tách rời hay sự riêng rẽ của “Vật Chất và Tâm” (cùng “những yếu tố khác tạo nên Vật Chất”, và “những yếu tố khác tạo nên tâm”) thì bấy lâu chúng ta chưa thể thấy rõ được chúng; chúng ta chưa thể phá vỡ ý niệm về sự toàn khối. Nếu chúng ta không thể phá vỡ ý niệm về sự toàn khối thì chúng ta sẽ không thấy được bản chất của Vô Ngã (Anatta). Khi chúng ta chú tâm quán sát vào những gì đang xảy ra đối với chúng ta, những gì xảy ra trong thân chúng ta, hoặc những sự vật trong hiện tại thì chúng ta sẽ thấy rõ ràng những gì trước đây chúng ta nghĩ là toàn khối thật ra là sự kết hợp của những thành phần rất nhỏ. *Nếu chúng ta không hành Thiền Minh Sát thì chúng ta sẽ nghĩ rằng: chỉ có một cái tâm làm tất cả các nhiệm vụ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng khi chúng ta quán sát kỹ càng tâm mình thì sẽ thấy và hiểu rõ rằng: Ta thấy với một cái tâm khác; ta nghe với một cái tâm khác; ta ngửi với một tâm khác, ta nếm với một cái tâm khác, ta suy nghĩ với một tâm khác... Chúng là những tâm riêng biệt, chúng là những yếu tố riêng biệt.* Nhiều yếu tố kết hợp vào trong đó. Có bốn yếu tố chính là đất, nước, gió, lửa. Khi chúng ta thấy rõ ràng những yếu tố này tách rời hẳn nhau thì chúng ta sẽ phá vỡ ý niệm về toàn khối. Chúng ta có thể phá vỡ ý niệm toàn khối của sự vật vì chúng ta hiểu rõ rằng: ,

những cái mà chúng ta tưởng rằng: có cốt lõi, có bản chất thật ra chẳng có cốt lõi hay bản chất gì cả. Như vậy, ta thấy được chúng là Vô Ngã. Khi ta thấy những yếu tố tách rời hẳn nhau, cái này khác cái kia, và khi chúng ta thấy rõ chúng khởi sinh rồi biến mất tùy thuộc vào những điều kiện thì chúng ta sẽ hiểu rõ rằng: chẳng có một thẩm quyền nào có thể hành xử chúng. Chẳng hạn như trường hợp Tâm Thấy hay Thức Thấy: Khi có một vật thấy, và khi vật ấy đi vào lộ trình của mắt thì sẽ có Thức Thấy. Bạn không thể nào ngăn trở hay kiểm soát Thức Thấy khi có đủ điều kiện để thấy. Dầu cho bạn có mong muốn Thức Thấy đừng khởi sinh thì Thức Thấy cũng sinh khởi bởi vì có những điều kiện để Thức Thấy khởi sinh. Như vậy, chẳng có một thẩm quyền nào hành xử hay kiểm soát của Thức Thấy. Thức Thấy tùy thuộc vào những điều kiện. Bao lâu có đủ điều kiện, thì bấy lâu Thức Thấy khởi sinh. Bạn không có thẩm quyền trên chúng. Không có thẩm quyền trên chúng là một biểu hiện của sự Vô Ngã. Khi thực hành, chúng ta có thấy thật sự, thấy rõ bản chất Vô Ngã của sự vật. Chỉ khi nào chúng ta hành Thiền Minh Sát, chỉ khi nào chúng ta chú tâm chánh niệm vào sự vật thì mới thấy rõ chúng không có bản chất, không có cốt lõi và không bị sai khiến, không nhận chịu một sự hành xử hay chủ quyền nào. Không thực hành Thiền Minh Sát, chúng ta không thể nào thấy được bản chất Vô

Ngã một cách rõ ràng. Chúng ta có thể đọc sách, chúng ta có thể nghe nói, và chúng ta nghĩ rằng: chúng ta đã hiểu bản chất của Vô Ngã nhưng thật ra sự hiểu biết này không phải là sự hiểu biết của chúng ta. Sự hiểu biết này chỉ là một sự hiểu biết vay mượn. Chỉ khi nào chúng ta hành Thiền Minh Sát, chỉ khi nào chúng ta chú tâm chánh niệm một cách chặt chẽ vào sự vật trong giây phút hiện tại, chúng ta mới thấy được bản chất Vô Ngã của sự vật cùng với bản chất Vô Thường và bản chất Đau Khổ. Như vậy, bản chất Vô Ngã chỉ có thể chứng nghiệm xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát. Bởi vì, khi hành Thiền Minh Sát chúng ta thấy chẳng có cái gì là bản chất, chẳng có cái gì chúng ta có thể hành xử quyền hành trên chúng thì chúng ta sẽ hiểu rõ rằng: Chỉ có sự đau khổ mà không có ai đau khổ. Bởi vì những cái mà chúng ta gọi là người, tôi, ta chỉ là sự kết hợp của Vật Chất và Tâm. Chẳng có gì vượt qua hay nằm trên Vật Chất và Tâm. Như vậy xuyên qua việc hành Thiền Minh Sát, chúng ta sẽ thấy rằng: chỉ có đau khổ mà thôi. Chỉ có sự sinh và sự diệt mà chẳng có cái gì sinh diệt. Khi chúng ta quán sát những tác động, chúng ta sẽ thấy tác động chỉ là tác động, chẳng có ai thể hiện tác động cả.

Cũng vậy, khi nói rằng: Có sự chấm dứt của đau khổ hay Niết Bàn nhưng không có người nào kinh nghiệm Niết Bàn. Chỉ có Vật Chất và Tâm

mà không có ai cả. Cũng vậy khi nói rằng: Có Bát Chánh Đạo, hay có Đạo, nhưng không có ai đi trên Đạo này. Ngoài tám yếu tố của Đạo chẳng có cái gì gọi là Đạo cả. Như vậy, Đạo chỉ là tám tâm sở, bởi vì trong sự phân tích tuyệt đối (chân đế) chúng chỉ là Vật Chất và Tâm. Ngoài Vật Chất và Tâm chẳng có gì có thể gọi là người hay cá nhân nào cả. Bản chất Vô Ngã của Vật Chất và Tâm hay của Ngũ Uẩn không phải là đoạn cuối của việc thực hành Thiền Minh Sát mà thật ra chỉ là sự khởi đầu của thiền Thiền Minh Sát. Chúng ta phải cần nhiều cố gắng để đạt được những tầng mức cao hơn cho đến khi đạt được tầng mức thấy rõ được Tứ Diệu Đế. Sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế không thể có được nếu không có sự hiểu biết bản chất Vô Ngã. Thật ra, không phải chỉ bản chất Vô Ngã mà còn bản chất Vô Thường, bản chất Khổ của Vật Chất và Tâm hay của Ngũ Uẩn.

Như vậy, điều rất quan trọng khi chúng ta hành Thiền Minh Sát là chúng ta phải, qua kinh nghiệm của chính mình hay tự mình, thấy rõ bản chất Vô Thường, Khổ, Vô Ngã của Vật Chất và Tâm để chúng ta có thể đi trên Đạo, tiến đến những tầng mức cao hơn của Thiền Minh Sát cho đến khi chúng ta đạt được mục đích tối hậu.

Tóm lại, Đức Phật dạy cho chúng ta biết không có Atta (Ngã) trong Ngũ Uẩn. Nhưng trên thế gian

này chỉ có Ngũ Uẩn mà thôi, vậy không có Atta (Ngã) trên thế gian này. Đặc tính Vô Ngã (Anatta) là một trong ba đặc tính phổ thông của Vật Chất và Tâm hay của mọi hiện tượng có điều kiện. Thấy được đặc tính của Vật Chất và Tâm (hiện tượng có điều kiện) cuối cùng sẽ đưa ta đến Giác Ngộ.

PHỤ LỤC THỬ TÌM HIỂU TÔN GIÁO NÀY

*Hòa thượng Siri Dhammananda giảng
Sự Khánh Hỷ soạn dịch*

Mọi người đều nên có một Tôn giáo và Tôn giáo này biểu lộ tư tưởng của họ. Các nhà khoa học và tâm lý học có thể giúp ta mở mang kiến thức sâu rộng, nhưng họ không đem lại cho ta mục đích và ý nghĩa của cuộc sống.

Chỉ có Tôn giáo mới có thể làm được điều đó. Mọi người phải chọn cho mình một Tôn giáo hợp lý và khoa học tùy theo ý muốn của mình. Không ai có quyền cưỡng bách người khác phải chấp nhận một Tôn giáo nào, đồng thời cũng không thể lợi dụng sự nghèo túng, sự thiếu học cũng như tình cảm để khiến kẻ khác chấp nhận một Tôn giáo nào đó.

Mọi người đều có quyền tự do lựa chọn Tôn giáo của mình tùy theo sở thích và khả năng trí tuệ của mình. Tin theo Tôn giáo một cách mù quáng sẽ

đánh mất giá trị tinh thần của Tôn giáo. Con người không phải thú vật. Họ có trí thông minh và lương tri để phân biệt phải, trái.

Họ có thể thích ứng với hoàn cảnh chung quanh. Cho nên, họ phải chọn một Tôn giáo hợp lý và làm tăng trưởng sự hiểu biết của họ.

Trung Đạo

Tôn giáo mà chúng tôi sắp giới thiệu cùng các bạn trong bài này là một hệ thống giáo dục khoa học đã được một đấng Đại Bi Đại Giác truyền bá trên thế giới hơn hai mươi lăm thế kỷ qua. Tôn giáo này được mệnh danh là con đường Trung Đạo hay Chính Đạo hoặc lối sống đứng đắn. Đây là một hệ thống đạo đức và triết lý, vừa là Tôn giáo của Tự Do và Lý Trí. Tôn giáo này dạy cho chúng ta những điều sau đây: *“Không làm điều ác, làm mọi điều lành và giữ tâm trong sạch bằng cách loại bỏ những điều xấu xa trong tâm hồn”*.

Đức Hạnh của con người đóng vai trò rất quan trọng trong Tôn giáo này. Vị thầy vĩ đại của Tôn giáo này đã nói: *“Ta không dạy ai đến để tin, nhưng đến để thấy và thực hành”*.

Điều này đã khích lệ mọi người nghiên cứu kỹ càng những lời dạy của Ngài và để cho họ tự do có nên chấp nhận những điều dạy dỗ đó không. Ngài

không bảo ai đến và chấp nhận Tôn giáo này nếu họ chưa hiểu những lời dạy của Ngài.

Những nghi thức vô bổ cùng những hình thức lễ bái bề ngoài không phải là giá trị và ý nghĩa thực sự của Tôn giáo này.

Không có sự tin tưởng và thực hành một cách mù quáng mê tín, cũng không có những lý thuyết kỳ lạ và bí hiểm trong Tôn giáo này. Mọi vật đều được trình bày và mở ra để người tín đồ tự do lựa chọn và phán đoán. Họ được tự do nghiên cứu và tìm hiểu những lời dạy dỗ của vị thầy đồng thời họ cũng được tự do hỏi để hiểu thấu đáo những điều gì họ nghi ngờ.

Theo vị sáng lập Tôn giáo vĩ đại này thì chúng ta không nên tin một điều gì chỉ vì điều đó đã được một bậc đáng kính và đại thông thái nói ra hay đã được chấp nhận theo truyền thống từ xưa để lại. Nhưng chúng ta phải dùng lý trí và sự thông minh của chúng ta để xét đoán; và chỉ chấp nhận điều gì khi đem ra thực hành sẽ đem lại lợi ích và giá trị.

Tôn giáo này dạy rằng: Bát chánh đạo (gồm sự hiểu biết đúng, suy nghĩ đúng, lời nói đúng, hành động đúng, đời sống đúng, cố gắng đúng, sự ghi nhớ đúng và sự tập trung tư tưởng đúng) là con đường trung dung độc nhất giúp ta thoát khỏi những căn bệnh trầm kha của cuộc sống.

Trong vòng luân lưu bất định của đời sống, mỗi chúng sinh đều nhận chịu những căn bệnh trầm kha này.

Con đường Trung đạo này không phải là con đường siêu hình hay nghi thức, không phải giáo điều chủ nghĩa hay hoài nghi thuyết, không phải tự phóng túng hay khổ hạnh, không phải chủ nghĩa vĩnh cửu hay hư vô, không bi quan và cũng không lạc quan, đó là con đường giác ngộ, thoát khỏi sự đau khổ. Tôn giáo này không bao giờ dạy rằng, con người chịu đau khổ trong thế giới hiện tại là do tội lỗi của ông bà tổ tông để lại. Ngược lại mỗi người mang theo mình phước báu hay lỗi lầm của chính mình. Mọi người chịu trách nhiệm về những đau đớn và lạc thú của họ, về những việc làm xấu hay tốt của họ.

Người nào đi theo con đường Trung Đạo mà Tôn giáo này giới thiệu, chắc chắn sẽ tìm thấy an bình và hạnh phúc thật sự. Gặt hái những gì bạn đã gieo.

Tôn giáo này thỏa mãn nguyện vọng cao cả của con người, đồng thời giúp cho họ khắc phục được những nỗi đau khổ và phiền muộn trong cuộc sống; hướng dẫn họ cách đối xử với nhau. Ngoài ra, còn mang lại cho họ ý nghĩa và mục đích của đời sống. Tôn giáo này không gieo truyền đến con người, không rót vào đầu óc họ những tư tưởng sợ

hãi. Sự sợ hãi và khiếp nhược vắng bóng trong Tôn giáo này.

“Nhân tốt sinh ra quả tốt, nhân xấu sinh ra quả xấu”.

Mọi hành động đều mang lại hậu quả của nó. Đó là quy luật tự nhiên của vũ trụ. Tôn giáo này chấp nhận hoàn toàn quy luật tự nhiên ấy, đã là con người phải “Gặt hái những gì họ gieo”. Những hành động xấu xa, những tội lỗi của con người phát xuất từ sự ham muốn, lòng sân hận và sự ngu muội. Những điều yếu kém này chỉ có thể được khắc phục nhờ ở sự hiểu biết của chính chúng ta, nghĩa là chính chúng ta phải tự giác ngộ. An vui và đau khổ con người gặp phải trên cõi đời này không phải do ảnh hưởng từ bên ngoài đem lại mà do những hành động và lời nói tốt hay xấu họ đã làm trong hiện tại hoặc trong những kiếp sống trước đây. Bởi lý do đó, Tôn giáo này đã nói:

“Chúng ta là kết quả của những gì chúng ta đã làm và chúng ta sẽ là kết quả của những gì chúng ta đang làm”.

Tôn giáo này dạy rằng: Nguyên nhân và hậu quả đóng vai trò quan trọng trong mọi kiếp sống của con người. Trong vòng luân lưu nhân quả này, khó có thể nhận biết đâu là nguyên nhân đầu tiên, vì nhân và quả hỗ tương chuyển biến; nguyên

nhân trở thành hậu quả và hậu quả biến thành nguyên nhân.

Vị thầy vĩ đại

Sáng lập ra Tôn giáo độc đáo này không phải là một nhân vật thần thoại mà là một bậc thầy vĩ đại, đã thực sự sống trên thế giới này, Ngài không bao giờ tự xưng mình là đấng siêu nhân, là đấng tạo hóa hay Thượng đế v.v... Mà chỉ là con người đã thấy rõ chân lý, thấy rõ những bí ẩn của cuộc đời; hiểu thấu đáo những nguyên nhân thật sự của khổ đau và hạnh phúc.

Ngày nay, vị Thầy này không những được hàng trăm triệu tín đồ trên thế giới tán dương, tôn thờ mà còn được những nhà văn hóa và trí thức hết lòng tôn kính, ngưỡng mộ.

Đấng cao thượng, đấng giải phóng, nhà dân chủ, nhà cải cách xã hội, người hướng dẫn và khuyến khích nhân loại đến nẻo thiện đã vắng bóng vào năm tám mươi tuổi. Ngài để lại cho nhân loại thông điệp của tình thương, để lại cho nhân loại những lời chỉ đạo hữu ích, hướng dẫn họ đến an vui, hạnh phúc. An vui hạnh phúc ngay trong cuộc sống hiện tại cũng như các đời sống sau và cuối cùng đạt đến an bình và hạnh phúc vĩnh cửu.

Vị đại đạo sư đã an ủi kẻ đau thương, đã giúp đỡ kẻ nghèo khó bị ruồng rẫy, nâng phẩm giá người

bị khinh khi, đưa kẻ trộm cướp trở lại đường lương thiện. Ngài khích lệ kẻ yếu, đoàn kết những kẻ phân tán, giải trừ những điều huyền bí, soi sáng người ngu muội, nâng cao người hạ tiện, tán dương người cao thượng. Người giàu hay kẻ nghèo, thánh nhân hoặc tội phạm đều thương yêu Ngài. Từ những vị vua tàn bạo cho đến những vị minh quân, từ những bậc vương tử, đến hàng quý tộc, hữu danh hay vô danh; từ những bậc phú hào giàu lòng từ thiện đến những nhà triệu phú keo kiệt; từ những Học giả khiêm cung hay hống hách, tự phụ đến những người nghèo nàn, đói khổ, thất học; từ những bậc hiền nhân quân tử đến những tên sát nhân đầy tội; những cô gái mại dâm bị miệt thị... Tất cả đều tìm thấy an vui, thấy lợi ích bởi những lời dạy đầy trí tuệ và đầy tình thương của Ngài.

Những đức tính cao thượng điển hình của Ngài là nguồn cảm thông và hừng cảm vô hạn của tất cả mọi người. Dung mạo trầm tĩnh và an bình của Ngài là dấu hiệu an ủi dịu dàng dưới mắt của những tín đồ nhiệt thành.

Thông điệp hòa bình và từ ái của Ngài đã được mọi người hân hoan đón nhận và đã đem lại lợi ích lâu dài cho những ai có cơ hội nghe và thực hành theo. Ý chí sắt đá, trí tuệ cao thâm, tình thương vô biên, phục vụ bất vụ lợi, xuất thế cao cả, hoàn toàn trong sạch, nhân cách cao thượng, những phương

pháp diễn hình tuyệt diệu để truyền bá giáo pháp cùng sự thành tựu cuối cùng của Ngài, tất cả những yếu tố ấy đã khiến cho một phần năm nhân loại trên thế giới tôn Ngài là bậc Thầy vĩ đại. Vì nhân loại còn đau khổ nên vị đạo sư đã hy sinh mọi lạc thú của cuộc đời để kiếm tìm chân lý và chỉ cho nhân loại con đường giải thoát mọi đau khổ. Ngài viếng thăm an ủi kẻ nghèo khó trong khi các vị vua chúa hay đạo sĩ phải đích thân đến hội kiến cùng Ngài. Trong bốn mươi lăm năm trời sau ngày thành đạo, Ngài đã dành hết thì giờ và tâm trí thuyết pháp độ sinh, giúp nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ.

Vị thầy vĩ đại này chẳng bao giờ khiếp sợ điều gì và cũng chẳng gieo vào đầu ai nỗi lo sợ. Đó là một trong những nguyên tắc cần được bồi đắp và truyền bá trong cái thế giới ưa chuộng chiến tranh hiện tại, thế giới mà trong đó ngay cả mạng sống con người cũng bị hy sinh cho bạo lực, và vũ khí giết người đang gieo rắc sợ hãi, nghi ngờ và oán giận.

Ngài là một nhà khoa học lỗi lạc trong sinh hoạt con người, và cũng vì vậy mà những lời Ngài thuyết dạy thường được chấp nhận như là một lý thuyết của một Tôn giáo độc nhất có tính cách khoa học và hợp lý. Ngài soi xét tường tận con người trên cả hai phương diện Danh và Sắc, và cho thấy một cách rõ ràng tiềm năng thật sự bên trong của mỗi chúng ta.

Ngài đã phá tan sự u minh tăm tối bằng cách rọi vào đó ngọn đèn giác ngộ.

Đối với các nhà đạo đức, Ngài đã đặt ra một bộ luật đạo đức có giá trị nhất và Ngài là biểu tượng của sự toàn hảo.

“Ngài có đầy đủ những đức hạnh quý báu mà Ngài thường khuyên chúng ta thực hành, Ngài là bậc hoàn toàn trong sạch”.

Trong số các đạo sĩ, Ngài là một trong những vị có tài thuyết phục mạnh nhất, nhưng chẳng bao giờ Ngài sử dụng phương tiện này để bắt buộc người khác theo Ngài. Bình thản trước những lời khen chê, Ngài chỉ cố gắng đem hết sức mình phục vụ nhân loại thoát khỏi vòng đau khổ. Bình an trong tâm hồn, hạnh phúc và giải thoát

Vị đại đạo sư đã dạy cho con người con đường đi đến sự bình thản trong tâm hồn, hạnh phúc và sự giải thoát. Phương pháp đạt đến sự giải thoát vừa có tính chất phóng khoáng, khoa học hợp lý vừa dễ hiểu cho mọi hàng chúng sinh.

Thông điệp hòa bình của Ngài càng trở nên quan trọng hơn vì hiện tại nhân loại đang bị đầu độc bởi thù hận, tham lam ganh tỵ và kiêu hãnh.

Ngài được sinh ra trong thế giới này để đánh tan bóng tối của sự u minh và cứu con người ra

khỏi những tội ác của họ. Còn có rất nhiều người vẫn chưa tin hay thực hành theo một Tôn giáo nào cả. Tuy nhiên, nếu họ chịu khó nghiên cứu và tìm hiểu những gì mà bậc đại đạo sư đã dạy, họ sẽ thấy những nghi ngờ của họ được giải đáp và cuối cùng họ sẽ chấp nhận rằng đây là một Tôn giáo đã đóng góp rất nhiều cho hạnh phúc của nhân loại.

Dù cho người ta tin hay không, những lời Ngài dạy có ảnh hưởng đối với họ. Trong lịch sử truyền bá của Tôn giáo này chưa hề có một giọt máu nào đổ dưới danh nghĩa này.

Những lời Ngài dạy đã soi sáng bước đường của nhân loại, giúp con người vượt qua những điều không vừa lòng toại ý để đến một nơi đầy tình thương an bình và hạnh phúc.

Mặc dù đã trải qua hơn hai mươi lăm thế kỷ, những lời dạy của Ngài vẫn còn đủ sức mạnh để đương đầu với mọi thử thách mà không cần phải có một sự sửa đổi hay sự giải thích mới mẻ nào về những lời dạy đó. Những lời dạy của Ngài không hề mâu thuẫn với thành quả và sự khám phá của khoa học tân tiến.

Đạo đức rất cần thiết để đạt đến sự giải thoát, nhưng một mình nó chưa đủ. Đạo đức phải được phối hợp với trí tuệ. Đạo đức và trí tuệ như đôi cánh của một con chim. Trí tuệ là đôi mắt của con người

và đạo đức là đôi chân. Đạo đức có thể ví như một chiếc xe đưa con người đến cửa ngõ của thiên đường nhưng chìa khóa để mở cửa đó là trí tuệ.

Thiên đàng hạnh phúc

Tín đồ của Tôn giáo này không bao giờ cho rằng chỉ chính họ mới được ban ân phước và chính họ mới đến được thiên đàng hạnh phúc. Tùy theo cách sống, mọi người tự tạo cho chính mình thiên đàng hay địa ngục.

Theo lời dạy của Tôn giáo này thì mọi người đều có thể hưởng hạnh phúc và thiên đàng nếu họ sống một đời sống đạo đức, lương thiện dù cho họ có tin vào Tôn giáo nào đi nữa. Thiên đàng không dành riêng hay độc quyền cho một đạo giáo hay một cộng đồng Tôn giáo nào mà mở cửa cho tất cả mọi người.

Khoan dung và hiểu biết

Khoan dung, hiểu biết và tôn trọng ý kiến của kẻ khác là những hạnh lành đáng quý mà tín đồ của Tôn giáo này cố gắng thực hành theo. Lòng từ ái và tình thương yêu kẻ khác không phải chỉ giới hạn đối với con người mà còn bao trùm khắp mọi chúng sinh.

Đạo sống

Nhờ đặc tính rõ ràng và hợp lý Tôn giáo này đã giải đáp một cách thỏa đáng những hoài nghi,

hướng dẫn và giúp nhân loại cải thiện phương thức sống tốt đẹp.

Tôn giáo này không chia con người ra làm hai nhóm: một nhóm được cứu rỗi và nhóm kia bị bỏ rơi, mà là một sức mạnh khai hóa, biến những kẻ man rợ thành người thuần thực, và những kẻ đã thuần thực thành người tốt đẹp hơn. Tín đồ của Tôn giáo này không tin vào những lời cầu nguyện khẩn vái. Họ tin một cách chắc chắn vào sự cố gắng của chính bản thân mình, tin ở hiệu năng và sức mạnh của phương pháp thiền có thể dẫn dắt con người đến việc tự chinh phục chính mình; tự kiểm soát lấy mình, trong sạch hóa bản thân, diệt khổ và giải thoát. Thiền là phương thuốc vừa bổ óc vừa trợ tim.

Con người có thể thay đổi cuộc đời của mình

Những ai theo Tôn giáo này đều tin rằng trí óc con người có sức mạnh vạn năng. Nó tạo ra con người, nhưng cũng chính nó hủy diệt con người. Số mạng con người tùy thuộc vào nó. Vì vậy, con người có khả năng làm được tất cả mọi chuyện nếu biết sử dụng trí óc của mình. Trong thực tế, Tôn giáo này đã là ngọn hải đăng quý giá hướng dẫn nhân loại đến hòa bình, hạnh phúc và an vui vĩnh cửu. Thế giới này phải đối đầu với những ngộ nhận giữa các giống dân, trên bình diện Quốc tế cũng như địa phương, ngộ nhận trên phương diện kinh tế cũng

như ý thức hệ. Để giải quyết những vấn đề phức tạp này con người phải sống với nhau trong tinh thần vị tha và khoan dung. Điều này có thể thực hiện được một cách tốt đẹp dưới sự hướng dẫn của Tôn giáo này vì Tôn giáo này chủ trương một sự hợp tác trên căn bản đạo đức vì ích lợi của quần sinh.

Hạnh phúc và an nguy của nhân loại chỉ có được khi con người ý thức được rằng sự phát huy và bành trướng những giá trị đạo đức quan trọng hơn những tiến bộ vật chất. Con người phải thực hiện công bằng chân lý, phải rải rác tình thương, lòng bác ái và sự tương thân tương trợ. Có như vậy, thế giới này mới trở thành một nơi đáng sống.

Tôn giáo thật sự

Không có gì tốt đẹp và cao thượng hơn sự vun bồi một tình thương bao la rộng rãi. Không có lạc thú nào ngọt ngào hơn sự bình thản của tâm hồn, không có chân lý nào rõ ràng hơn sự hiểu thấu những hiện tượng tự nhiên, không có Tôn giáo nào cao siêu hơn sự phát huy những giá trị đạo đức tinh thần và không có một triết lý nào sâu sắc hơn cái triết lý mang lại kết quả tức thì và dễ nhận cho tất cả mọi người.

Tôn giáo tự do

Tôn giáo này không ngăn cản hay cấm đoán tín đồ đọc hay tìm hiểu các Tôn giáo khác, vì việc làm

này biểu lộ sự cuồng tín. Một người cuồng tín không bao giờ tự cho phép mình được hướng dẫn bởi sự hợp lý và tề hơn nữa, bởi các phương pháp phân tích và quán sát một cách khoa học. Vì vậy, tín đồ của Tôn giáo này là những người hoàn toàn tự do, tinh thần phóng khoáng, không phải thờ phụng một vị thần linh nào cả (để tiến hóa trong bước đường tu tập). Nếu bạn chịu khó đọc kỹ những lời thuyết giảng về Tôn giáo này, bạn sẽ đánh tan được những ngộ nhận mà bạn đã có từ trước về nó. Không ai có thể xét đoán một cách đúng đắn, một Tôn giáo nếu chỉ nhìn cách thức lễ bái cầu nguyện do các tín đồ chưa hiểu đạo của Tôn giáo đó làm. Trái lại, phải cố gắng tìm hiểu các giáo điều căn bản, mới có một nhận xét rõ ràng về một Tôn giáo.

Con người và Thượng đế

Thay vì đặt con người và số mạng của y dưới sự kiểm soát độc đoán của một đấng thần linh xa lạ, bất y phải tuân hành tuyệt đối những quyền năng của vị đó, Tôn giáo này nâng cao giá trị của con người, tôn trọng và tin tưởng vào trí tuệ của họ.

Tôn giáo này dạy chúng ta phải giúp đỡ kẻ khác một cách bất vụ lợi, không cần nghĩ đến sự đền ơn. Tín đồ của Tôn giáo này không làm những điều tội lỗi chẳng phải vì sợ Thượng đế trừng phạt mà vì họ ý thức được nguyên nhân sâu xa đã làm cho mọi chúng sinh đau khổ. Động lực thúc đẩy

làm điều lành không phải để làm vui lòng Thượng đế hay được đền ơn mà do lòng yêu thương đối với kẻ khác.

Tôn giáo này dạy con đường đi đến sự toàn thiện và trí tuệ mà không nhờ vào một đấng tối cao nào. Kiến thức thâm sâu của bạn cũng không phải do ơn trên mà có được. Trật tự đạo đức thế giới cũng như những hành động và kết quả mà bạn gặt hái được đều diễn biến và thuận hành theo một quy luật tự nhiên. Sự hiện hữu liên tục của con người từ kiếp này qua kiếp khác không dựa vào một linh hồn bất tử. Hạnh phúc vĩnh cửu vượt lên trên ý niệm thiên đàng do con người đặt ra, không cần nhờ đến đấng cứu thế mới được cứu chuộc. Ngay trong cuộc sống hiện tại của chúng ta trên thế giới này chúng ta có thể được giải thoát do năng lực của chính mình.

Không có sự hưởng thụ những thú vui nhục thể, đời sống của con người có kéo dài được không?

Không cầu khẩn Thượng đế con người có thể trở thành chính trực không?

“Được chứ!” vị sáng lập ra Tôn giáo này đã nói như vậy. Những điều trên đều có thể đạt được do ở sự phục vụ, sự trong sạch, giới hạnh và trí tuệ. Những đức tính tốt đẹp và cao thượng này đem lại

cho đời sống của con người sự thanh tịnh, bình an hạnh phúc và giải thoát.

Luật tự nhiên của vũ trụ

Luật tự nhiên của vũ trụ được giải thích trong Tôn giáo này có thể giải quyết những vấn đề về sự đau khổ, bí mật của số mạng, thuyết tiền định của một vài Tôn giáo, vấn đề thần đồng và nhất là sự bất bình đẳng của nhân loại. Hiểu biết những định luật thiên nhiên này mang lại cho chúng ta sự an vui, niềm hy vọng, lòng tự tin và sự khích lệ tinh thần; giúp chúng ta trở nên tinh tấn, từ ái, nhiệt tâm, độ lượng, khoan dung, cảm thông và vị tha. Chúng ta có được những đức tính này nhờ chúng ta ý thức được rằng không có gì hoàn toàn xấu, chỉ có sự tương đối mà thôi.

Tôn giáo tiến bộ mới mẻ

Đây không phải lý thuyết mà là một lối sống thực tế. Đây là một Tôn giáo cổ xưa nhất, đồng thời cũng là một Tôn giáo tân tiến mà mọi người đều tôn trọng. Tôn giáo này giúp cho con người không phải bị nô lệ vào Thượng đế hay một quyền lực ngoại lai nào mà phải phát triển những tiềm lực bên trong của chúng ta bằng cách sử dụng nỗ lực và trí thông minh của mình để vượt qua những trở ngại mà chúng ta gặp phải trong đời sống.

Đây là Tôn giáo có đầy đủ những đặc tính mà một Tôn giáo hợp lý đòi hỏi. Đó là Tôn giáo thích ứng với thế giới tương lai, là một Tôn giáo khoa học, hợp lý và tiến bộ, là niềm tự hào cho những ai là tín đồ của Tôn giáo này trong thế giới tân tiến. Thật vậy, về phương diện tinh thần Tôn giáo này còn khoa học hơn cả khoa học và tiến bộ hơn cả mọi tiến bộ.

Không có sự kỳ thị

Đây là Tôn giáo đầu tiên trong lịch sử đã chống lại hệ thống giai cấp và dạy cho nhân loại biết sự bình đẳng đồng thời mang lại cho mọi giai cấp cơ hội bình đẳng để phát triển. Chính Tôn giáo này đã đem lại tự do thực sự cho phụ nữ để cho họ có cơ hội học hỏi và nghiên cứu Tôn giáo, cũng là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại họ có sự bình đẳng xã hội.

Vị đại đạo sư đã nói rằng cửa ngõ của thành công và thịnh vượng được mở ra cho tất cả mọi người không phân biệt điều kiện sống của họ, dầu họ thuộc giai cấp cao hay thấp, thánh nhân hay tội phạm họ cũng có thể cải thiện và làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn. Ngài không bắt buộc những tín đồ của Ngài nô lệ vào Ngài hay những lời dạy dỗ của Ngài nhưng tạo cơ hội cho họ được hoàn toàn tự do tư tưởng.

Sự tạm bợ đời sống

Tôn giáo này đã phân tích cho con người thấy rõ vật chất và tinh thần là hai yếu tố luôn luôn biến đổi, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc nọ, từ giây phút này sang giây phút kia sự vật đã biến dạng rồi. Toàn thể hiện tượng tâm sinh lý này vẫn luôn luôn giữ mãi tính chất biến đổi của chúng. Nó xuất hiện rồi biến mất và chu trình đó vẫn tiếp diễn mãi không ngừng, vì vậy không có gì trường tồn vĩnh cửu trong thế giới này hay trong thế giới khác. Tôn giáo này cũng tin rằng trong vũ trụ này còn có những thế giới khác và trong những thế giới ấy cũng có những sinh vật đang sống.

Giáo điều và giới luật

Tôn giáo này không có những giáo điều mà mọi người phải tuân theo một cách mù quáng, thay vào đó là những giới luật được chấp giữ một cách tự nguyện. Giữ giới là không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu. Nhờ tuân hành những giới này con người có thể trở nên trong sạch để giúp đỡ kẻ khác sống trong sự an lành.

Cho phổ biến bài này, chúng tôi không nhằm mục đích thay đổi lòng tin của người khác mà giúp cho họ tìm thấy được một cách đúng đắn sự bình an hạnh phúc, đồng thời giúp cho họ có được sự sáng

suốt khi thực hành Tôn giáo mà họ đã nhận thức đứng đắn, chứ không tin theo một cách mù quáng.

Chúng tôi khuyến khích mọi người hãy thực hành Tôn giáo của họ một cách đứng đắn nếu thực sự họ đã tìm thấy trong Tôn giáo họ chân lý, bình an hạnh phúc và giải thoát.

Tôn giáo này có thể đem lại một lối giải đáp thỏa đáng cho nhiều vấn đề thuộc lãnh vực tinh thần, đồng thời có thể cung ứng cho bạn một chiều hướng mới mẻ trong việc tìm hiểu nghiên cứu Tôn giáo và triết học. Tôn giáo này cũng có thể giúp bạn hiểu biết về đời sống văn hóa Á Châu. Bạn có thể tìm thấy trong đó sự hướng dẫn tinh thần mà thế giới tân tiến đang đòi hỏi hay cần đến, đồng thời giúp cho bạn xa lánh được những điều ác.

Tôn giáo này đã đem lại cho thế giới một tinh thần mới, niềm hy vọng mới, hướng đi mới. Những tính chất chân thật và trọng yếu này từ trước đến nay đã được mọi người nhận thấy một cách rõ ràng.

Dù mục đích của bạn là thế nào chăng nữa, chúng tôi cũng xin mời bạn hãy tìm hiểu nhiều hơn và rõ ràng hơn, Tôn giáo và lý tưởng của vị sáng lập ra Tôn giáo này.

Tôn giáo cao thượng được bàn đến trong bài này là Phật giáo và vị sáng lập đạo này không ai khác hơn là ĐỨC BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI.

VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI

Sayadaw U. Dhammika trích
Sư Khánh Hỷ soạn dịch

1. Bạch Ngài, có cần phải có đầy đủ đức tin đầy đủ vào việc hành Thiền Minh Sát mới có thể hành thiền không?

Không cần phải có đức tin trọn vẹn trước khi hành thiền. Bởi vậy tôi không bao giờ bắt buộc hay khiển trách một ai về việc không có đức tin về việc hành thiền khi họ khởi đầu. Sở dĩ họ chưa có đức tin vào việc hành thiền, bởi vì họ chưa có kinh nghiệm hay có rất ít kinh nghiệm về việc thực hành. Vào năm 1931, tôi chỉ mới có tám hạ, còn có rất nhiều tò mò và lẫn lộn. Lúc bấy giờ Ngài Mingon Zetawin dạy tôi: hãy ghi nhận chánh niệm khi đi, ghi nhận chánh niệm khi đứng, ghi nhận chánh niệm khi ngồi, ghi nhận chánh niệm khi nằm. Hoặc Ngài dạy: khi đi ghi nhận đi, khi đứng ghi nhận đứng, khi ngồi ghi nhận ngồi, khi nằm ghi nhận nằm, khi co ghi nhận co, khi duỗi ghi nhận duỗi. Nghe Ngài dạy như thế, tôi cảm thấy bối rối và hỗn loạn, bởi vì tôi nghĩ rằng Ngài

chẳng dạy tôi quán sát chân đế, hay vô thường, khổ và vô ngã của thân tâm. Tôi rất thắc mắc là tại sao một Thiền Sư như Ngài mà chỉ dạy toàn tục đế, nhưng tôi lại nghĩ rằng: “Ngài Hoà Thượng rất tinh thông Tam tạng kinh điển và là một thiền sư rất nổi tiếng, Ngài dạy thiền sinh bằng chính kinh nghiệm của mình, như vậy việc phán đoán của ta có sớm quá chăng? Làm sao ta có thể biết được phương pháp này tốt hay xấu khi chính mình chưa thực hành”. Nghĩ như thế tôi yên tâm hành thiền dưới sự hướng dẫn của Ngài.

2. Bạch Ngài, xin Ngài giảng cho con biết nghĩa của chữ Satipaṭṭhāna.

Sātipaṭṭhāna có nghĩa là chánh niệm hay luôn luôn ghi nhớ. Thiền sinh phải thường xuyên luôn luôn ghi nhớ rằng: Ta phải luôn luôn tinh tấn ghi nhận chánh niệm mỗi một hiện tượng vật chất và tâm đang xảy ra.

3. Bạch Ngài, con tin rằng khi hành thiền, Ngài tiến bộ rất nhanh chóng và Ngài đạt được hết tuệ giác này đến tuệ giác khác. Có phải vậy không?

Không, trong ba bốn tuần đầu việc hành thiền chẳng đem lại kết quả, bởi vì tinh tấn của tôi chưa đủ. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây rất cố gắng phát triển định tâm và chánh niệm nên chỉ sau một

tuần lễ họ đã bắt đầu thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Riêng tôi, cả tháng trời chưa tiến bộ; hành thiền bốn năm ngày đã thấm thía vào đầu. Hơn tháng trời, việc tiến bộ của tôi chỉ là con số không. Nguyên nhân của việc không tiến bộ này là vì tôi không tin vào việc hành thiền và không chịu cố gắng hết mình. Do đức tin không mạnh, do thiếu nỗ lực tinh tấn, nên tôi không tiến bộ. Thế rồi tôi đâm ra nghi ngờ. Chính sự nghi ngờ này đã khiến tôi không tiến bộ, các tuệ giác và đạo quả không khởi sinh. Tôi không tiến bộ vì đã phí thì giờ nghi ngờ và phân tích. Thế nên, *điều quan trọng của người hành thiền là loại trừ hoài nghi*. Lúc đó tôi nghĩ rằng: “Phương pháp thực hành chỉ chú ý đến tục đế, chỉ quán sát đối tượng như đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... - điều mà Ngài Hoà Thượng Thiền Sư dạy tôi - chỉ là căn bản bước đầu”. Vì có nghi ngờ như thế, nên tôi không phát triển được tuệ giác. Nhưng nhờ tôi nghĩ rằng: sau này chắc chắn Thiền Sư sẽ dạy cho tôi làm thế nào để phân biệt giữa thân và tâm, nên tôi tiếp tục tinh tấn thực hành. Không bao lâu sau, nhờ tin tưởng và thực hành đúng theo những lời hướng dẫn của thiền sư, tôi nhận ra rằng, thực ra chẳng phải chỉ là những bài tập căn bản bước đầu mà là sự ghi nhận các trạng thái, các hiện tượng vật chất và tâm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm, co, duỗi... Đây đúng là sự hướng dẫn có phương pháp, giúp thiền sinh tiến bộ từ thấp lên cao. Tất cả những điều mà tôi cần phải

làm là quan sát và ghi nhận một cách tinh tấn theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

4. Bạch Ngài, phải chăng chỉ cần quán sát sự đi, theo tục đế thôi, là có thể kinh nghiệm được các hiện tượng của sự vật theo chân đế?

Bạn cần biết có ba loại tôi:

a. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một con người hay một tự ngã, đó là dùng chữ tôi với **tà kiến**.

b. Khi dùng chữ tôi với nghĩa: Tôi là một cái gì quan trọng, đó là dùng chữ tôi với **ngã mạn**.

c. Dùng chữ tôi theo **ngôn ngữ thông thường** để mà nói chuyện.

Khi bạn ghi nhận “đi là đi” thì chữ tôi đó nằm trong trường hợp thông thường. Ngay chính Đức Phật và chư vị A La Hán, các Ngài cũng dùng chữ tôi trong khi nói chuyện với mọi người và chữ tôi của các Ngài dùng chẳng có tà kiến hay ngã mạn gì cả. Tôi đã hướng dẫn thiền sinh bằng ngôn ngữ thông thường hằng ngày khi ghi nhận từng giai đoạn của mỗi bước đi. Mặc dầu dùng ngôn ngữ chế định, nhưng thiền sinh phải chú tâm quán sát để kinh nghiệm các hiện tượng vật chất và tâm theo chân đế, và khi tâm định đủ mạnh thì thiền sinh sẽ vượt qua ý niệm tục đế để thấy chân đế. Chẳng hạn, trong khi đi thiền sinh sẽ thấy được ý định thực hiện

một bước đi, sự cứng, sự căng, sự chuyển động bao gồm trong các bước đi, và cũng thấy được sự luôn luôn biến đổi của chúng. Thiền sinh sẽ không còn thấy một khối hình dáng mà thấy được các hiện tượng khởi sinh rồi hoại diệt theo đường lối của nó. Dần dần thiền sinh sẽ thấy được rằng không những đối tượng quán sát, mà ngay cả tâm quán sát đối tượng đó cũng khởi sinh và hoại diệt tức thời. Nếu bạn không tin, cứ thử hành thiền đi thì sẽ biết. Tôi bảo đảm với các bạn rằng, nếu các bạn nghe theo lời chỉ dẫn của tôi thì chắc chắn chính các bạn sẽ kinh nghiệm điều này.

5. Bạch Ngài, khi bắt đầu hành thiền, chúng con phải ghi nhận những gì, chúng con phải ghi nhận cả thân lẫn tâm hay sao?

Yathā pakataṃ vipassanā bhiniveso

Trong phụ chú giải Thanh Tịnh Đạo có viết: ***Minh sát là quán sát các đối tượng nổi bật nhất.*** Như vậy, đối với người mới bắt đầu hành thiền thì phải ghi nhận đối tượng nào nổi bật và rõ ràng nhất. Vì đối tượng nổi bật là đối tượng dễ ghi nhận. Đừng khởi đầu việc hành thiền bằng cách quán sát các đối tượng thật vi tế hay khó khăn và có ý nghĩ sai lầm rằng phải quán sát các đối tượng vi tế khó khăn mới đạt được thành quả mau chóng. Chẳng hạn, một học sinh mới bắt đầu vào học thì phải được học những bài học dễ trước. Học sinh mới đi học

không thể cho bài khó được. Cũng vậy, khởi đầu hành thiền bạn phải quán sát những đề mục dễ nhất trước. Đức Phật dạy một phương pháp thật dễ: “khi đi hãy ghi nhận đi”, “khi ngồi hãy ghi nhận ngồi”. Thế thôi.

6. Phải chăng, Ngài là người đặt ra phương pháp quán sát chuyển động phòng xẹp của bụng.

Không, tôi không phải là người đặt ra phương pháp quán sát phòng xẹp. Đó là phương pháp của Đức Phật bởi vì Ngài đã dạy chúng ta quán sát yếu tố gió “vayo dhatu” trong ngũ uẩn. Sự phòng và xẹp được tạo nên bởi yếu tố gió. Thoạt đầu, có một số người đặt vấn đề về phương pháp quán sát chuyển động phòng xẹp của bụng nên do dự không hành thiền theo phương pháp này. Nhưng nếu được bạn bè khuyến khích và cố gắng hành thiền thì chính họ đạt được kết quả nên họ tán thán phương pháp mà trước đây họ chỉ trích thậm tệ. Tôi bảo đảm rằng người nào cố gắng thực hành thì sẽ tán thán phương pháp này qua chính kinh nghiệm của mình, giống như chỉ khi nào ném vị đường thì mới biết đường là như thế nào.

7. Bạch Ngài, có thể ghi nhận đề mục sau khi đề mục đã xuất hiện không?

Dĩ nhiên là không, mặc dầu khi mua một vật gì, bạn có thể mua chịu và trả tiền sau. Nhưng đối với

việc hành Thiền Minh Sát thì không. Bởi thế, thiền sinh phải ghi nhận đề mục ngay khi nó xuất hiện để khỏi dính mắc vào đề mục.

8. Hành thiền một cách tích cực có hại cho sức khỏe không?

Đức Phật dạy: “Hãy tinh tấn hành thiền, dầu cho tánh mạng hay tay chân có mất đi nữa cũng không màng” (Kaye ca jivite ca anapek-khatam upatthapeti). Đây là câu kinh khuyến khích thiền sinh nỗ lực hành thiền dầu cho phải hy sinh cả tánh mạng hay tay chân. Nhiều người nghĩ rằng: “Hành thiền thật khó khăn, thật khủng khiếp”. Thật ra, chẳng có ai chết do nỗ lực hành thiền, và cũng chẳng có người nào vì hành thiền mà hao mòn sức khỏe. Có một số người nhờ hành thiền tích cực mà đã chữa khỏi một số bệnh kinh niên.

9. Bạch Ngài, trong khi hành Thiền Minh Sát có cần phải niệm thầm, chẳng hạn như niệm chữ phòng xệp ...không?

Tên gọi, dầu đó là một từ chuyên môn hay trong ngôn ngữ thông thường, cũng đều là sự chế định hay tục đế. Tên gọi chẳng có chi quan trọng cả. Trong khi hành thiền, điều quan trọng nhất là ý thức chánh niệm những hiện tượng bao gồm trong đối tượng ghi nhận, như chuyển động phòng và xệp của bụng chẳng hạn. Trong thực hành, chỉ cần ý

thức chánh niệm sự vật, không cần niệm thầm cũng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, khi không niệm thầm, thiền sinh rất khó ghi nhận đối tượng một cách trọn vẹn, chính xác và rõ ràng, đồng thời thiền sinh cũng sẽ gặp khó khăn trong việc nói lại kinh nghiệm của mình cho thiền sư hay người hướng dẫn mình. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy phải niệm thầm khi ghi nhận đề mục. Tuy vậy, đôi lúc thiền sinh gặp phải khó khăn là không biết phải dùng những chữ gì để niệm các hiện tượng đang xảy ra. Đó là lý do tại sao thiền sinh dùng ngôn ngữ thông thường (phòng xep) khi thực hành.

10. Bạch Ngài, như vậy phải chăng Ngài luôn luôn khuyến khích việc niệm thầm?

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có nhiều lúc đối tượng xuất hiện và diễn tiến quá nhanh chóng khiến bạn không đủ thì giờ để niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Lúc bấy giờ, bạn phải bỏ qua sự niệm thầm, chỉ đơn thuần ghi nhận mọi diễn biến qua các thời điểm. Nhiều khi bạn có thể ý thức chánh niệm bốn, năm hay cả mười đề mục cùng lúc và ngay tức khắc, nhưng bạn không thể niệm thầm bằng tên từng đối tượng một. Điều này thật khó khăn, vì bạn không đủ thì giờ để ghi nhận bằng tên nhiều đề mục như vậy. Gặp trường hợp như thế, bạn cũng đừng bối rối, lo lắng. Bạn chỉ thuần ghi nhận các diễn biến xảy ra mà không niệm

thâm. Nếu bạn cố gắng niệm thâm tất cả các đề mục thì chẳng bao lâu bạn sẽ mệt mỏi. Điểm chính trong việc hành thiền là ghi nhận các hiện tượng xảy ra đúng lúc. Như vậy, khi có nhiều đề mục xảy ra cùng một lúc, thay vì ghi nhận và niệm thâm chuyển động phòng xệp như thường lệ, thì bạn có thể đơn thuần ghi nhận các đối tượng đang xảy ra mà không niệm thâm.

11. Bạch Ngài, khi không niệm thâm các đề mục như phòng xệp, ngồi, đứng, đi... thì có thiệt hại hay bất tiện không?

Dĩ nhiên có, có nhiều sự thiệt hại khi không niệm thâm các đề mục hành thiền. Thiền sinh sẽ không ghi nhận được một cách chính xác các diễn biến đồng thời của tâm và đề mục hành thiền, Thiền sinh sẽ chánh niệm một cách hời hợt bề mặt, không đi sâu vào đối tượng. Do đó Tinh tấn có thể bị suy giảm.

12. Bạch Ngài, nếu ghi nhận “ngồi, ngồi” trong khi ngồi sẽ đạt được mục đích tốt đẹp, thì tại sao thiền sinh được dạy là phải ghi nhận phòng xệp khi ngồi?

Dĩ nhiên ghi nhận “ngồi, ngồi” thì đạt được mục đích, nhưng nếu thiền sinh chỉ ghi nhận có một đề mục trong một thời gian dài, thì thiền sinh

sẽ gặp phải sự bất quân bình do có ít tinh tấn và quá nhiều định tâm, điều này dẫn đến dã dượi buồn ngủ và chánh niệm cạn kiệt yếu kém. Chỉ ghi nhận “ngồi, ngồi” cũng khó thấy được diễn biến trong khi ngồi vì thiền sinh dễ rơi vào chỗ ghi nhận tư thế ngồi một cách tổng quát nên không thấy được các đặc tính bên trong sự vật. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải quán sát chuyển động phòng xệp và lấy chuyển động phòng xệp làm đề mục chính trong khi ngồi.

13. Làm thế nào thiền sinh có thể cân bằng được Định và Tinh Tấn bằng cách ghi nhận chuyển động phòng xệp?

Khi hành thiền cần phải cân bằng Định và Tinh Tấn. Định Tâm sẽ quá nhiều khi chỉ có một đề mục ghi nhận. Và Tinh Tấn sẽ quá nhiều khi có nhiều đề mục ghi nhận. Khi ghi nhận chuyển động phòng xệp, thì ta chỉ ghi nhận hai đề mục, đó là phòng và xệp, nhờ thế tinh tấn và định được quân bình.

14. Bạch Ngài, tại sao phải ngồi một giờ và đi một giờ?

Đi nhiều thì Tinh Tấn nhiều, nhưng Định Tâm ít. Đi quá nhiều cũng có khi hại cho sức khỏe, bởi vậy thiền sinh sau khi ngồi một giờ lại phải đi một giờ. Một giờ ngồi, một giờ đi xen kẽ như vậy giúp cho Định Tâm và Tinh Tấn quân bình.

15. Bạch Ngài, khi thiền sinh ghi nhận phòng và xếp, phải chăng họ chỉ nhằm mục đích thấy được cái bụng phòng và xếp mà chẳng cần thấy thêm gì cả?

Thoạt đầu mới hành thiền, thiền sinh chỉ đơn thuần chú tâm vào bụng, điều đó không có trở ngại gì cả. Lúc mới đầu hành thiền đừng kỳ vọng phải thấy đạo quả, ngay cả tuệ giác đầu tiên là “Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm” cũng đừng mong ngóng. Đối với người mới hành thiền, việc cần phải làm là chú tâm chánh niệm vào đề mục để ngăn ngừa các chướng ngại, nhất là tâm lang bạt đây đó. Chỉ khi nào các chướng ngại: tham, sân, bất an, giao động, dã dượi buồn ngủ, nghi ngờ đã tạm thời bị chế ngự trong một thời gian, tâm tạm thời an định không bị quấy nhiễu thì thiền sinh mới bắt đầu thấy được thực tướng của sự vật bao gồm trong sự phòng xếp như: căng cứng, rung động mà không bị dính mắc vào **hình dáng** hay **tư thế** của bụng.

16. Bạch Ngài, khi hành thiền phải ngồi như thế nào?

Có nhiều cách ngồi:

a. Ngồi kiết già: hai chân xếp chéo, bàn chân này để trên bắp vế của bàn chân kia, hai gan bàn chân ngửa lên trời.

b. Ngồi bán già, chân này đặt lên chân kia.

c. Ngồi theo kiểu Miến Điện, hay ngồi thoải mái, hai chân không đặt lên nhau mà để rời, chân này đặt trước chân kia.

Đối với phụ nữ có thể ngồi theo cách nào thấy thích hợp với mình; trừ khi ngồi nơi công cộng phải theo khuôn mẫu của số đông.

Ngồi sao cũng được. Điều quan trọng là chọn cách ngồi thế nào để có thể ngồi lâu hơn, giúp định tâm có cơ hội phát triển tốt đẹp, đạt được các tuệ giác minh sát.

17. Bạch Ngài, tại sao thiền sinh không được nói chuyện trong thời gian hành thiền?

Không phải là hoàn toàn không nói chuyện. Thiền sinh có thể nói chuyện khi cần thiết. Không nên nói những điều vô bổ không cần thiết. Phải có ý thức sáng suốt trong khi nói, nói những gì cần nói, nói những gì đem đến lợi ích. Ngay trong đời sống hằng ngày hay trong khi đang cố gắng phát triển tinh thần, sự điều hòa trong việc nói năng cũng đem lại lợi ích tốt đẹp.

18. Bạch Ngài, khi một thiền sinh được nghe bài pháp về “Sự Tiến Bộ trong Thiền Minh Sát” phải chăng điều đó chứng tỏ rằng Ngài đã xác nhận rằng thiền sinh đó là Tu Đà Hoàn?

Không, chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận tình trạng tiến bộ tinh thần của một thiền sinh. Khi chúng

tôi biết chắc rằng một thiền sinh đã đạt được yêu cầu trong việc hành thiền thì chúng tôi sẽ cho thiền sinh ấy nghe một bài pháp của một trong các vị thầy của chúng tôi; bài pháp nói về những tiến triển trong Thiền Minh Sát, những tuệ giác đưa đến giác ngộ đạo quả. Mục đích của chúng tôi là giúp cho thiền sinh có thể tự đánh giá mức độ tinh thần của mình bằng cách xem xét lại các kinh nghiệm mà mình đã đạt được. Thêm vào đó, đây cũng là dịp giúp thiền sinh hoan hỷ với những gì mình đã đạt được khiến họ hành thiền tích cực hơn để tiến xa hơn nữa. Cho thiền sinh nghe những bài pháp về sự tiến triển trong các tuệ giác không phải là để xác nhận họ đã đến mức nào mà để họ tự đánh giá các kinh nghiệm mà mình đã đạt được đó thôi.

19. Bạch Ngài, trong khi dạy Thiền Minh Sát, Ngài có gặp những trở ngại nào không?

Tôi bắt đầu dạy Thiền Minh Sát năm 1939 tại quê tôi, làng Saik Khon. Một số nhà Sư và cư sĩ chống đối, nhưng tôi không phản ứng và vẫn tiếp tục hướng dẫn thiền. Dần dần nhiều người đến hành thiền với tôi và có tiến bộ thật sự qua kinh nghiệm của chính họ. Điều này cho thấy những điều tôi hướng dẫn là *đúng và nhiều người đến học hơn*. Nhưng khi tôi đến dạy thiền tại Yangoon, một tờ báo viết một loạt bài chống đối tôi. Tôi giữ thái độ im lặng và tiếp tục hướng dẫn thiền. Rồi một cuốn sách ra đời, dùng những lời lẽ gắt gao để chỉ trích tôi. Tôi

vẫn tiếp tục dạy dỗ, và quan niệm rằng: Tôi hướng dẫn thực hành Thiền Minh Sát theo những lời dạy của Đức Phật, ai muốn đến học thì học, ai không muốn đến với tôi thì đến với những vị thầy khác. Thế rồi, mọi chuyện cũng qua đi. Nhiều người đến hành thiền và đạt kết quả tốt đẹp. Tôi mở Thiền Viện này năm 1950 với 25 thiền sinh. Bây giờ vào mùa hè có trên một ngàn thiền sinh đến hành thiền. Vào mùa đông có ít người đến tham dự, nhưng số thiền sinh cũng hơn hai trăm.

20. Chúng ta đạt được những phước báu gì khi hành Thiền Minh Sát?

Giả sử trong một giây ta ghi nhận chánh niệm một lần, như vậy một phút ta ghi nhận được 60 lần, một giờ ta ghi nhận được 3600 lần. Mỗi ngày 24 tiếng, trừ 4 giờ để ngủ, thiền sinh hành thiền 20 tiếng, vị chi 72.000 lần ghi nhận chánh niệm. Một khối phước báu khổng lồ.

21. Bạch Ngài, trong khi ăn chúng tôi ghi nhận bao nhiêu lần?

Khi ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và tinh tế. Bạn có thể ghi nhận từ 50 đến 60 lần trong khi ăn một muỗng cơm. Như vậy, bạn cần phải bỏ ra khoảng một tiếng đồng hồ để dùng một bữa ăn. Tuy nhiên, khi bạn ăn chung với nhiều người, bạn không thể ăn chậm và ghi nhận như thế.

Bạn ghi nhận được càng nhiều càng tốt, chứ không thể kỳ vọng như khi ăn một mình.

22. Trong khi thiền hành, thiền sinh phải chú tâm ghi nhận những gì? Ghi nhận trái phải hay ghi nhận giờ, bước, đạp.

Thiền sinh phải chú tâm vào những diễn biến bên trong chân và trong cơ thể. Theo từ chuyên môn thì thiền sinh phải chú ý vào vāyo dhātu - yếu tố gió - biểu hiện qua sự căng cứng, sức ép, chuyển động, rung chuyển. Tejo dhātu (yếu tố lửa) biểu hiện qua nhiệt độ, nóng, lạnh, mát v.v... Pathāvi dhātu (yếu tố đất) biểu hiện qua sự cứng mềm, trơn, nhám. Đặc biệt yếu tố vāyo dhātu, là yếu tố ưu thế và biểu hiện trong mọi lúc, vì vậy đây là yếu tố dễ ghi nhận.

23. Bạch Ngài, khi đứng thiền sinh phải chú tâm niệm những gì?

Khi đứng thì thiền sinh hãy ghi nhận liên tục “*đứng, đứng*”, nếu sự ghi nhận *đứng, đứng* trở thành một điệp khúc và trở thành chỉ có một đề mục thôi, khi đó nên thêm vào điểm tiếp xúc và ghi nhận: *đứng, đứng, đứng đứng*; hoặc nếu thấy chuyển động phồng xẹp mạnh hơn thì chú ý vào chuyển động phồng xẹp.

24. Khi ngồi hay nằm thì phải ghi nhận chánh niệm như thế nào?

Khi ngồi chỉ ghi nhận *ngồi, ngồi* liên tục. Nếu cảm thấy chán nản khi chỉ ghi nhận một đề mục thì phải

thêm vào những điểm đưng có cảm giác nổi bật và ghi nhận: *ngồi, đưng*. Hoặc là có thể ghi nhận sự phòng xệp của bụng và không chú tâm gì đến cảm giác của yếu tố gió như là căng cứng, di chuyển. Tương tự như vậy thiền sinh chánh niệm vào sự nằm.

25. Bạch Ngài, thiền sinh phải làm gì khi thấy có những khoảng trống giữa phòng và xệp, giữa xệp và phòng?

Thiền sinh phải thêm vào khoảng hở của chuyển động phòng xệp tư thế ngồi. Chẳng hạn như ghi nhận: *phòng, xệp, ngồi, phòng, xệp, ngồi*. Ngay cả khi có nhiều khoảng trống, thiền sinh cũng chỉ thêm vào những chỗ đưng nổi bật nhất: *phòng, xệp, ngồi, đưng*. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận tương tự: *phòng, xệp, nằm, đưng*; hay *phòng nằm xệp nằm*.

26. Bạch Ngài, khi ghi nhận yếu tố lạnh hay nóng là ghi nhận yếu tố nhiệt độ hay khổ thọ?

Thiền sinh chỉ đơn thuần ghi nhận sự nóng. Đó là kinh nghiệm về yếu tố nhiệt độ. Nếu thiền sinh cảm thấy cái nóng hay lạnh này khó chịu. Đó là đã kinh nghiệm được khổ thọ.

27. Muốn thành tựu hoàn toàn các tuệ giác, cần phải thực hành trong thời gian bao lâu?

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố; có người chỉ trong một tuần. Phần lớn phải cần trong một

tháng rưỡi hay hai tháng. Cũng có người cần đến ba hay bốn tháng mới hoàn thành. Tuy nhiên, người nào tinh tấn thực hành, tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư trong vòng một tháng thì sẽ đạt đến kết quả. Bởi vậy, thiền sinh được yêu cầu đến trường thiền ít nhất một tháng.

28. Bạch Ngài, phải hành thiền bao lâu mới đạt được tuệ sanh diệt

Phần lớn thiền sinh, nếu tinh tấn hành thiền, đều có thể đạt đến tuệ giác thấy được sự sinh diệt (Udayabbaya ñāna). Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Tuy nhiên, một số thiền sinh có thể đạt được trong vòng ba bốn ngày. Nhưng cũng có người phải mất đến mười hay mười lăm ngày mới đạt được bởi vì thiếu tinh tấn và quyết tâm. Cũng có một số thiền sinh thực hành hơn một tháng cũng chưa đạt được tuệ giác này bởi vì còn nhiều khiếm khuyết trong việc thực hành. Một thiền sinh thông thường nếu chịu khó cố gắng thì chỉ trong vòng vài tuần là đạt được. Tuy nhiên, nếu thiền sinh thật nỗ lực tinh tấn thì trong vòng một tuần lễ sẽ thấy được sự sinh diệt

29. Thiền sinh cần phải làm gì để thấy các hiện tượng một cách rõ ràng?

Vào đêm tối, chẳng hạn, ta không thấy được mọi vật chung quanh một cách rõ ràng, nhưng nếu có một cái đèn bấm thì ta có thể phân biệt được vật

này hay vật kia. Cũng vậy, định tâm có thể so sánh với ánh sáng. Nhờ định tâm chúng ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng. Nhờ định tâm ta có thể thấy được sự căng cứng, chuyển động... sinh và diệt.

30. Bạch Ngài, làm thế nào kinh nghiệm được Yếu tố nước? (Apo dhatu: Yếu tố dính hút, ướt, chảy lỏng)

Thật ra, khó cảm nhận được yếu tố nước. Chúng ta chỉ nhận được yếu tố nước xuyên qua ba yếu tố đất, lửa và gió. Bởi vậy, khi chúng ta cảm thấy nước mắt chảy ra hoặc khi nuốt nước miếng, chúng ta kinh nghiệm được yếu tố chảy lỏng hay sự ướt. Sự cảm nhận này xuyên qua ba yếu tố kia, khi nước mắt trào ra, ta cảm nhận được nước mắt từ mắt chảy dài xuống má. Nhận ra sự chuyển động của giọt nước mắt là gió. Giọt nước mắt nóng, ta cảm nhận được yếu tố lửa. Giọt nước mắt lăn xuống ta cảm thấy nhột nhột, đó là yếu tố đất. Qua ba yếu tố đó ta gián tiếp cảm nhận được sự ướt, sự chảy lỏng. Thật ra, ta không thể quán sát yếu tố nước được, ngay cả mười hai thành phần uế trước của thân gọi là nước, (mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, huyết tương, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu) cũng phải được cảm nhận xuyên qua ba yếu tố kia chứ không thể cảm nhận trực tiếp được.

31. Bạch Ngài, phải chăng chúng ta đừng chấp nhận điều gì nếu chính ta chưa tự mình kinh nghiệm?

Có nhiều vật chúng ta không thể thấy bằng mắt thường được mà phải nhờ kính hiển vi hay kính viễn vọng. Mặc dầu chúng ta chẳng thấy một phần nào đó, nhưng chúng ta có thể tin được lời nói của những người đã thấy chúng. Chúng ta tin tưởng hay chấp nhận những khám phá của các phi hành gia, mặc dầu chúng ta chưa đi ra ngoài không gian. Những quy luật tự nhiên mà giáo pháp đã nói đến thật là tế nhị. Chúng ta chưa kinh nghiệm được điều đó bởi vì chúng ta thiếu khả năng tinh thần và nỗ lực tinh tấn, hoặc bị các chướng ngại như, phiền não, nghiệp, quả, các tội trọng, chê bai thánh nhân (kilesa, kamma, vipaka, vitikamma, ariyupada). Tuy nhiên, phần lớn trường hợp các tuệ giác chưa thành đạt bởi vì thiền sinh thiếu tinh tấn và định tâm. Như vậy, nếu bạn không hành thiền một cách nghiêm túc như những người khác đã làm thì đừng kỳ vọng đạt được những gì mà người khác đã đạt được.

32. Bạch Ngài, tại sao Ngài dạy những thiền sinh mới lúc đầu phải ghi nhận chuyển động phòng xệp?

Bởi vì những đề mục vi tế rất khó ghi nhận và đòi hỏi nhiều thời gian để đạt được sự định tâm, trong khi đó những đề mục hiển hiện rõ ràng như chuyển

động phòng xẹp của bụng có thể đạt được sự định tâm mau hơn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các thiền sinh khởi đầu việc hành thiền của mình bằng cách quán sát các đặc tính căng cứng, chuyển động của sự phòng xẹp.

33. Bạch Ngài, phải chăng chỉ có hai đề mục phòng xẹp để ghi nhận.

Vâng, thoát đầu thiền sinh chỉ ghi nhận hai đề mục phòng và xẹp; đó là hai đề mục chính. Tuy nhiên, thiền sinh còn phải ghi nhận những tư tưởng khởi sinh trong tâm. Sau khi ghi nhận, lại trở về đề mục chính. Tương tự như vậy đối với sự đau, thiền sinh ghi nhận đề mục đau. Khi sự đau biến mất, thiền sinh trở về với đề mục chính. Nếu ghi nhận sau một khoảng thời gian nào đó mà sự đau vẫn còn hiện diện, thiền sinh hãy trở về đề mục chính. Trong các tác động co duỗi tay chân, thay đổi tư thế thiền sinh cũng chánh niệm ghi nhận như trên. Thiền sinh phải ghi nhận mỗi một tác động hay thái độ bao gồm trong các đề mục rồi trở về đề mục chính. Khi thiền sinh thấy hay nghe mà các đề mục này nổi bật, thiền sinh phải ghi nhận “thấy, thấy”, “nghe, nghe”. Sau khi ghi nhận ba bốn lần thiền sinh phải tinh tấn trở về đề mục chính.

34. Bạch Ngài, phải chăng có một số người chỉ nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả?

Không phải nhờ nghe giáo pháp mà đắc quả. Muốn đạt đạo quả, điều thiết yếu là phải ý thức

sáng suốt và chánh niệm thân, thọ, tâm, và các hiện tượng tổng quát.

35. Phải chăng vấn đề tuổi tác ảnh hưởng đến việc hành thiền?

Vâng, có một vài khác biệt giữa người già và người trẻ. Để đạt được một vài tuệ giác, nếu thiền sinh ở vào khoảng tuổi từ mười lăm đến bốn mươi thì phải thực hành khoảng một tháng. Đối với những người lớn tuổi hơn, từ sáu mươi đến bảy mươi thì phải cần hai đến ba tháng. Tại sao vậy? Bởi vì những người còn trẻ, có sức mạnh về thể lực, tâm nhạy bén, tích cực, và ít lo âu phiền muộn. Dĩ nhiên, càng già thì càng đau yếu. Người lớn tuổi thì trí nhớ và sự hiểu biết cũng yếu kém và lại có nhiều phiền muộn hay đã chất chứa nhiều kinh nghiệm không tốt đẹp trong quá khứ. Đối với các nhà sư, nếu sau khi xuất gia mà hành thiền ngay thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp, bởi vì một vị sư mới tu, tuổi còn nhỏ, có đức tin mạnh mẽ vào việc thực hành, giới luật lại trong sạch. Do đó, theo ý của tôi, dầu cho việc học hành kinh điển là quan trọng, nhưng ngay sau khi xuất gia, phải hành thiền ít nhất ba tháng. Đáng thương thay, một số nhà sư đã chết trước khi thực hành.

36. Bạch Ngài, phải chăng chỉ đơn thuần quán sát những đề mục như trái bước, phải bước – như sự luyện tập trong quân đội mà mọi

người ai cũng biết – lại có thể đạt được các tuệ giác sao?

Cho rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển do chú tâm vào trái phải, và cho rằng chú tâm vào trái phải chẳng khác nào sự huấn luyện trong quân đội nhằm mục đích tạo sức khỏe và thể dục; đó là sự chỉ trích sai lầm. Chú tâm vào hai chân trái phải trong hành Thiền Minh Sát khác hẳn với sự huấn luyện trong quân đội. Sự chú tâm ghi nhận trái phải trong khi hành Thiền Minh Sát là để phát triển niệm, định, tuệ. Nếu bạn chối bỏ, chỉ trích sự thực này có nghĩa là bạn đã chối bỏ lời dạy của Đức Phật.

37. Bạch Ngài, danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận nghĩa là gì?

Danh từ ghi nhận hay chánh niệm ghi nhận có nghĩa là chú tâm vào đề mục hành thiền, mục đích là để ý thức rõ ràng các hiện tượng thực sự đang xảy ra trong từng sát na hay từ sát na này sang sát na khác.

38. Bạch Ngài, tại sao trong lúc hành thiền phải làm các tác động một cách chậm rãi?

Chỉ khi nào làm các tác động một cách chậm rãi thì định tâm và chánh niệm mới theo kịp đối tượng quán sát. Bởi thế, tôi thường khuyên các bạn mới bắt đầu hành thiền phải làm mọi tác động

một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, vào lúc mới bắt đầu việc hành Thiền, nếu bạn làm mọi tác động một cách nhanh chóng thì chánh niệm sẽ không thể bắt kịp.

39. Tại sao những người đạt được các tầng thiền chỉ, không thấy thân tâm là vô thường?

Vì không quán sát các hiện tượng vật chất và tâm hiển lộ thật sự trong mỗi một sát na khi đi, đứng, ngồi, nằm, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng; nên họ không thấy được thân và tâm vô thường.

40. Bạch Ngài, phải chăng Định và Niệm của chúng ta khác biệt lúc bình thường và lúc đau?

Khi Niệm và Định của bạn chưa mạnh mẽ thì sự đau của bạn càng gia tăng. Khi bạn đang ghi nhận đau, cứng, nóng thì dầu cảm giác đau, cứng, nóng có trầm trọng đến đâu đi nữa bạn cũng hãy tiếp tục ghi nhận bền bỉ. Khi Niệm và Định đủ mạnh, đôi lúc trong khi đang ghi nhận sự đau bạn sẽ thấy rõ cơn đau biến mất tức khắc, và cảm giác đau này chẳng bao giờ trở lại nữa.

41. Bạch Ngài, phải chăng Đạo và Quả không thể chứng nghiệm trong thời đại này dầu ta có cố gắng đến đâu đi nữa?

Những người nào có tư tưởng như thế thì chắc chắn sẽ thất bại trong việc hành thiền, nói

chi đến việc đạt đến đạo quả. Đây là một loại tư tưởng tạo chướng ngại trên đường thực hành để đạt đến đạo quả.

42. Bạch Ngài, đàn ông với đàn bà người nào hành thiền tiến bộ mau hơn?

Thường thì đàn bà chịu khó tinh tấn, có nhiều đức tin và tuân theo những lời chỉ dẫn của thầy hơn. Kết quả là họ phát triển định tâm sớm, và nhờ thế, họ đạt đến tuệ giác nhanh hơn. Thật vậy, tôi thường thấy đàn bà hành thiền tiến bộ nhanh hơn đàn ông. Tuy nhiên, tôi cũng thấy một số phụ nữ đã phí thì giờ vào việc suy nghĩ lung tung nên không tiến bộ. Có nhiều lý do khiến họ không tiến bộ hay tiến bộ rất ít, đó là làm biếng, tuổi già, sức khỏe kém... Dĩ nhiên, cũng có những nam thiền sinh và các nhà sư tiến bộ rất nhanh khi họ nghiêm túc thực hành theo lời chỉ dẫn của thiền sư.

43. Bạch Ngài, ngay trong kiếp sống này chúng ta có thể đạt được đạo quả không?

Sao không? Nếu bạn có một công thức để làm thuốc thì bạn có thể làm được thuốc và uống thuốc ấy để trị bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật cũng giống như công thức đang có trong hiện tại đây và bạn cũng đã có sẵn thái độ tinh thần tốt để hành thiền. Điều quan trọng là bạn phải thực hành, và khi bạn tinh tấn thực hành thì chắc chắn bạn sẽ

đạt được đạo quả. Hãy nhớ kỹ điều đó. Hơn nữa không có chỗ nào trong kinh Pāli nói rằng trong thời đại này không thể đạt được đạo quả. Kinh điển xác định rõ rằng: ngày nay người ta có thể đạt được đạo quả *A La Hán* với tam minh: túc mạng minh, sinh tử minh và lậu tận minh. Ngay trong chú giải của Luật Tạng còn nói rằng nếu không đạt đạo quả *A La Hán* thì ít nhất cũng đạt được quả thánh thứ ba. Lúc gần Niết Bàn, Đức Phật còn nói với Subhada, người học trò cuối của Ngài rằng: *“Bao lâu còn có người thực hành một cách đúng đắn thì thế gian không thiếu vắng A La Hán”*. Hiện nay, chúng ta còn tìm thấy những thiên sinh tích cực thực hành theo lời hướng dẫn đúng đắn. Bởi thế tôi chắc chắn rằng ngay cả bây giờ, thế gian này không thiếu vắng thánh nhân, không thiếu vắng *A La Hán*.

44. Bạch Ngài, những người đã đạt được đạo quả kinh nghiệm như thế nào?

Một người đạt được đạo quả thì tâm họ lúc bấy giờ tức khắc thay đổi một cách kỳ diệu. Họ cảm thấy như vừa mới tái sanh. Đức tin của họ hoàn hảo. Đó là kết quả của hỷ lạc và hạnh phúc tuyệt diệu. Đôi lúc trạng thái tâm này hiển lộ mạnh mẽ đến độ thiên sinh không thể xuyên thấu vào đối tượng như trước đây, dầu cho họ hết sức chú tâm vào đề mục. Tuy nhiên, vào một vài giờ sau, hay vào một vài ngày sau đó, trạng thái tâm này dịu bớt, thiên sinh có thể

hành thiền một cách tốt đẹp trở lại. Một số người, cảm thấy đạt được một sự thư giãn tốt đẹp. Một số không muốn thực tập nữa, có thể vì thấy đến đây là đủ, đã thỏa mãn những gì đã đạt được và không muốn đạt thành quả cao hơn.

45. Bạch Ngài, phải chăng những người hiểu biết giáo lý nhiều là một chướng ngại cho việc hành thiền?

Không, không thể nói như thế được. Không thể nào có chuyện kiến thức về giáo pháp lại là trở ngại trong thực hành. Như bạn biết, Ngài Pothila, một nhà sư có kiến thức uyên thâm về Phật Pháp, đã đắc quả A La Hán mau chóng nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một sa di nhỏ tuổi. Điều này chứng tỏ rằng kiến thức của một người không trở ngại cho việc thực hành giáo pháp. Chướng ngại thực sự trong việc hành thiền là ngã mạn, (cho rằng mình học cao hiểu rộng nên không tin hay ít tin tưởng vào sự thực hành) hoài nghi, không nghiêm túc tuân theo lời hướng dẫn của thiền sư, thiếu nỗ lực tinh tấn chứ không phải là kiến thức.

46. Bạch Ngài, có sự khác biệt giữa một người hành thiền và người không hành thiền khi họ phải đương đầu với cơn bệnh nặng chăng?

Dĩ nhiên là có sự khác nhau, người không hành thiền chỉ nhớ đến việc xin giới, nghe tụng kinh Paritta,

cúng dường y bát và thực phẩm cho chư Tăng. Thật đáng thương làm sao! Họ chỉ biết làm phước và giữ giới thôi. Đối với người hành thiền, họ cố gắng thực hành để đạt những tuệ giác cao hơn, cho đến khi giác ngộ đạo quả, bằng cách chánh niệm ghi nhận khấn khít vào đề mục, vào chính cảm giác đau đớn khó chịu từng sát na một.

47. Bạch Ngài, phải chăng có những loại đau khổ, không thoải mái do việc hành thiền đem lại, nếu có thì làm thế nào để đương đầu với chúng?

Vâng, khi đạt được định tâm mạnh mẽ, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một vài cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau nhức, nặng nề, tê cứng, nghẹn... Những cảm giác này sẽ chấm dứt ngay khi bạn ngưng hành thiền. Nhưng khi hành thiền trở lại thì những cảm giác này lại xuất hiện. Chắc chắn đây không phải là bệnh hoạn mà chỉ là những cảm thọ liên quan đến sự thực hành. Đừng lo lắng, cứ tiếp tục ghi nhận. Cuối cùng những cảm giác khó chịu này sẽ biến mất.

48. Bạch Ngài, khi sự phòng xep biến mất, thiền sinh phải ghi nhận những gì?

Khi sự phòng xep biến mất, bạn phải chú tâm ghi nhận ngò, đụng hay nằm, đụng. Bạn có thể thay đổi nhiều điểm đụng. Chẳng hạn, như bạn ghi nhận ngò, đụng và chú tâm vào điểm đụng ở chân phải;

sau đó niệm ngôi đưng và chú tâm vào điểm đưng ở chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú tâm từ điểm đưng này sang điểm đưng khác. Hoặc bạn có thể chuyển sự chú tâm vào bốn, năm hoặc sáu điểm đưng xen kẽ.

49. Bạch Ngài, khi không có đầy đủ Ba La Mật thì chúng ta có thể hành thiền để đạt đạo quả không?

Nếu bạn không hành thiền thì làm sao vun bồi được Ba La Mật. Ngay cả khi Ba La Mật đã tích tụ đầy đủ, bạn cũng không thể giác ngộ nếu không hành thiền. Mặt khác, nếu bạn hành thiền thì Ba La Mật sẽ được vun bồi và điều này sẽ giúp bạn kinh nghiệm được Niết Bàn sớm hơn. Nếu Ba La Mật của bạn được phát triển trọn vẹn thì bạn sẽ được giác ngộ ngay trong kiếp sống này, hoặc ít ra cũng sẽ tạo được mầm mống cho việc giác ngộ trong tương lai.

50. Bạch Ngài, xin Ngài hãy kể ra một vài người mà Ngài tin rằng họ đã kinh nghiệm Niết Bàn.

Vâng tôi sẽ kể, trong số những người đầu tiên hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi có U. Pho Chon, anh em chú bác của tôi, là người có trí tuệ nhạy bén. Khi ông ta đạt được tuệ diệt thì ông bắt đầu thấy cây cối và con người tan rã, ông ta nghĩ rằng cặp mắt ông ta có cái gì không ổn đây, bởi vì

ông ta đã được học từ một vị thầy rằng: Những sự vật như cây cối, khúc gỗ, đá, thân thể con người, tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện như nghiệp và tâm và các điều kiện khác mà biến đổi một cách nhanh chóng. Sinh ra chúng chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn rồi biến mất. Nhưng ở đây lạ quá, ông không thấy sự vật sinh diệt mà chỉ thấy sự vật tan biến. Ông đến gặp tôi và hỏi tại sao có hiện tượng như vậy. Tôi khích lệ ông ta và nói rằng chẳng có gì sai lầm đối với sự nhìn của ông ta cả. Đó là *tuệ thứ năm*, ở tuệ này ông ta có thể thấy sự vật diệt mất một cách nhanh chóng, tức thì. Vài ngày sau đó, ông ta diễn tả một cách rõ ràng cho tôi biết kinh nghiệm Niết Bàn, kinh nghiệm về sự chấm dứt của vật chất và tâm của ông.

51. Bạch Ngài, những người Ngài nghĩ đã đạt Niết Bàn, mô tả Niết Bàn như thế nào?

Những người tôi tin rằng họ đã đạt Niết Bàn, đã mô tả lúc họ chứng nghiệm Niết Bàn như sau:

Tôi thấy đối tượng ghi nhận, và tâm ghi nhận ngưng bật một cách đột ngột.

52. Bạch Ngài, có bao nhiêu thiên sinh dưới sự hướng dẫn của Ngài mà Ngài tin rằng họ đã giác ngộ đạo quả?

Tôi tin rằng có hàng ngàn thiên sinh, chỉ thực hành trong vòng một tuần lễ đã thấy được tuệ đầu

tiên là “Tuệ Phân Biệt Vật Chất và Tâm”. Đó là nhờ họ tích cực hành thiền và nghiêm túc tuân theo lời chỉ dẫn của thiền sư nên có định tâm mạnh mẽ. Cũng có hàng ngàn thiền sinh thấy được liên hệ nhân quả, thấy rõ vô thường, khổ và vô ngã của vật chất và tâm. Và cũng có hàng ngàn thiền sinh do tinh tấn quán sát thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một, định tâm phát triển, tuệ giác chín muồi và đã đạt đạo quả.

53. Phải chăng thấy được vô thường là khi ta thấy một vật gì đang bị hủy hoại như cái bình bị bể chẳng hạn, hoặc sẽ thấy khổ khi bị một cái gai đâm vào da thịt?

Đôi khi bạn thấy được sự vô thường khi nhìn thấy bình bể, thấy được khổ khi bị gai nhọn đâm vào da thịt. Nhưng ý niệm vô thường và khổ đó chỉ là trí tuệ hiểu biết về vô thường và khổ theo tục đế, không giúp cho bạn thấy rõ được vô ngã qua chân đế. Mặt khác, một thiền sinh chỉ thấy được vô thường khi họ thấy các hiện tượng trong hiện tại sinh và diệt liên hồi và thấy được khổ khi họ thấy thân tâm trong hiện tại bị đàn áp bởi sự hủy hoại, chỉ khi đó thiền sinh mới thực sự thấy vô ngã đúng theo chân đế.

54. Bạch Ngài, xin Ngài diễn tả cho biết sự chứng ngộ vô ngã qua chân đế là như thế nào?

Có nhiều người nghĩ rằng thấy rõ được vô ngã khi bạn mất ý niệm về hình dáng do thấy được những

yếu tố vi tế của vật chất. Thực ra, đó không phải là thấy vô ngã qua sự thực hành, đó là bởi vì bạn đã có kinh nghiệm rõ ràng về cái tâm hay biết và cho rằng cái tâm hay biết đó là tôi hay linh hồn. Giống như trường hợp ở cõi trời vô sắc. Những người ở cõi trời đó không có cơ thể vật chất nhưng họ vẫn có ý nghĩ sai lầm rằng tâm của họ là tôi ta, linh hồn, tự ngã. Như vậy, chỉ đơn thuần thấy mất ý niệm về hình thể vật chất không phải là thấy vô ngã đâu. Chỉ khi nào thiền sinh quán sát vật chất và tâm, trong giây phút hiện tại và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc theo đường lối của chúng, mà chẳng có một uy quyền hay thực thể nào thúc đẩy hay điều khiển; lúc đó thiền sinh mới thấy rõ vô ngã qua chân đế

55. Làm thế nào để thấy được vật chất và tâm là vô thường?

Nếu bạn quán sát chánh niệm thân tâm một cách khẩn khít từng giây phút một thì bạn sẽ thật sự thấy rõ bản chất của các hiện tượng và thấy rõ chúng khởi sinh và hoại diệt ngay tức khắc.

56. Chúng tôi phải ghi nhận hay niệm những điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào?

Điểm đụng hay điểm tiếp xúc nào cũng ghi nhận hay niệm được: chẳng hạn điểm đụng nơi hông, nơi chân, nơi đầu gối... Tất cả nơi nào chú tâm đến đều ghi nhận: đụng, đụng hay *tiếp xúc, tiếp xúc*.

57. Phải chăng muốn thấy đặc tính của sự vật khi đi, phải chú ý vào sự cứng, sự chuyển động?

Đức Phật dạy thầy Tỳ-khưu phải: *ý thức chánh niệm vào sự đi khi đi*. Khi chúng ta đi thì yếu tố gió được hiển lộ. Kinh nghiệm được yếu tố gió là khi chúng ta thấy rõ sức ép, sự nâng đỡ, sự chuyển động, sự đẩy. Khi kinh nghiệm được sức ép, sự nâng đỡ là thấy được đặc tính của yếu tố gió. Khi kinh nghiệm được sự chuyển động là thấy được chức năng của yếu tố gió. Tuy nhiên, Đức Phật không bảo ta phải ghi nhận: sức ép, nâng đỡ, chuyển động hay đẩy... Đức Phật chỉ dạy rằng khi đi phải ý thức đến sự đi. Chỉ thế thôi. Sở dĩ Ngài dạy như thế bởi vì Ngài muốn cho ta dễ hiểu. Ghi nhận bằng ngôn ngữ tục đế là phương pháp dễ dàng, và hầu như ai cũng làm được.

58. Bạch Ngài, phải chăng thấy được vô thường thì tức khắc thấy được khổ và vô ngã?

Đúng vậy, cái gì vô thường thì cái đó khổ và vô ngã.

59. Bạch Ngài, tại sao các thiên sư không thể xác nhận sự giác ngộ của một thiên sinh?

Đúng vậy, thiên sư không thể xác nhận một thiên sinh nào đã đắc quả. Chỉ có Đức Phật mới xác nhận sự chứng đắc Đạo Quả của thiên sinh, người nào

đã đắc quả gì: Tu Đà Hườn, Tư Đà Hàm v.v... Ngay cả Đại đức Sariputta cũng chẳng bao giờ xác nhận ai đắc quả gì. Chúng tôi chẳng bao giờ xác nhận sự chứng đắc của một thiền sinh nào. Đó là đường lối thích ứng theo truyền thống Phật giáo.

60. Bạch Ngài, nếu chỉ hành thiền trong vòng một tháng mà thiền sinh đã có thể diễn tả kinh nghiệm chứng đắc đạo quả của mình sao? Như vậy có quá sớm chăng?

Không quá sớm đâu, Đức Phật đã dạy rằng: phương pháp hành thiền của Ngài là phương pháp tuyệt hảo có thể giúp thiền sinh tinh tấn hành thiền đạt quả thánh thứ ba trong vòng một tháng. Nếu có người nào nói rằng không thể giác ngộ chỉ trong vòng một tháng dầu cho có hành thiền tích cực đến đâu đi nữa thì người đó đã chê trách những lời dạy của Đức Phật và đã cản trở việc hành thiền của mọi người.

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

*Hòa thượng Mahasi và
Hòa thượng Sīlānanda giảng
Sư Khánh Hỷ soạn dịch*

Tài liệu này được soạn dịch theo cuốn Practical Vipassanā Meditational Exercises của Hòa thượng Mahasi (Hội chủ Đại Hội Kết tập Tam tạng Pāli lần thứ sáu tại Yangon Miến Điện 1954-1956) và cuốn Four Foundation of Mindfulness của Hòa thượng Sīlānanda.

A. THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Hòa thượng Sīlānanda

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi

hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

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

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

Thiền Tha Thứ

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

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

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

rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người.

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

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

Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ)

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

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

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

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

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

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

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

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn

nói: “nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại” thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: “ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại” thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho “người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại” như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước,

trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

Thực Hành Thiền Tha Thứ và Thiền Từ Ái

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

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

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

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

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

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

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

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

Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh

phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

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

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

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

Nguyện cho **bạn bè** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh,

tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

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

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

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

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không

tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

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

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

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

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

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong khu vực này** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có

đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

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

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

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

Nguyện cho tất cả chúng sinh **trong vũ trụ** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân

không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

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

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

Sau khi hành thiền tha thứ và thiền từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

B. THIỀN MINH SÁT THỰC DỤNG

Hòa thượng Mahasi

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực quán sát chánh niệm của thiền sinh để thấy rõ ràng chính xác bản chất của các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra trong chính thân thể mình.

Hiện tượng vật lý là những vật hay đối tượng mà thiền sinh thấy rõ ràng chung quanh họ. Toàn cơ thể của thiền sinh mà thiền sinh có thể nhận ra một cách rõ ràng là tập hợp của một nhóm vật chất (*rūpa*) và những hiện tượng tâm lý hay tâm, là những hoạt động của ý thức hay nhận biết (*nāma*).

Chúng ta sẽ thấy rõ các hiện tượng tâm vật lý hay vật chất và tâm này mỗi khi có sự nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy nghĩ diễn ra. Chúng ta phải nhận biết những hiện tượng này bằng cách quán sát và ghi nhận: *thấy, thấy, thấy; nghe, nghe, nghe; ngửi, ngửi, ngửi; nếm, nếm, nếm; đụng, đụng, đụng hoặc suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ.*

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ, thiền sinh đều phải ghi nhận. Nhưng khi mới

bắt đầu thực tập, thiền sinh không thể ghi nhận được từng chuyện xảy ra. Bởi thế, các thiền sinh mới chỉ nên tập ghi nhận những gì dễ nhận ra mà thôi.

Mỗi khi thở, bụng phồng lên và xẹp xuống. Các chuyển động này thường dễ nhận ra. Sự chuyển động này là đặc tính của gió *vāyo dhātu* (yếu tố chuyển động hay yếu tố gió). Thiền sinh nên bắt đầu ghi nhận những chuyển động này bằng cách chú tâm quán sát bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít vào và xẹp xuống khi bạn thở ra. Khi bụng phồng lên, bạn ghi nhận *phồng, phồng, phồng*, và khi bụng xẹp xuống thì ghi nhận *xẹp, xẹp, xẹp*. Nếu không thấy được chuyển động phồng xẹp thì hãy đặt tay lên bụng để ghi nhận.

Không nên thúc ép hơi thở, đừng cố ý thở chậm hay nhanh lên, cũng đừng thở quá mạnh. Bạn sẽ mệt nếu bạn thúc ép hơi thở. Thở đều đặn bình thường và ghi nhận phồng xẹp khi chúng xuất hiện, hãy niệm thầm phồng, xẹp, không niệm ra lời.

Trong việc hành thiền minh sát, việc định danh cho một hiện tượng không thành vấn đề. Điều quan trọng là biết hay thấy. Khi ghi nhận sự phồng của bụng, hãy ghi nhận chuyển động phồng từ lúc bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Phải ghi nhận kỹ càng như đang thấy bằng mắt. Tâm ghi nhận phải đi song song với chuyển động phồng của bụng. Sự chuyển động và tâm ghi nhận phải gắn bó và hướng về

cùng mục tiêu. Tâm phải dán sát vào đối tượng như hòn sỏi ném trúng vào đích vậy. Ở giai đoạn xẹp của bụng, thiền sinh cũng phải ghi nhận rõ ràng kỹ lưỡng như vậy.

Trong khi ghi nhận chuyển động của bụng, tâm bạn có thể bị phóng đi nơi khác, tức là tâm không còn dán sát vào bụng. Khi bị phóng tâm phải niệm thầm: phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Ghi nhận như vậy một, hai lần thì sự phóng tâm sẽ chấm dứt; lúc ấy thiền sinh hãy trở về ghi nhận sự phồng xẹp ở bụng. Nếu tâm đi lang thang đến một nơi nào đó hãy ghi nhận *tới, tới, tới* rồi trở lại sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp ai hãy ghi nhận *gặp, gặp, gặp* rồi trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào đó, phải ghi nhận *nói, nói, nói*. Tóm lại, khi suy nghĩ hay liên tưởng đến điều gì bạn đều phải ghi nhận.

Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận *tưởng tượng, tưởng tượng, tưởng tượng*. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận *suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ*. Nếu bạn tính toán hay dự định hãy ghi nhận *tính toán, tính toán, tính toán* hay *dự định, dự định, dự định*; nếu bạn thấy, hãy ghi nhận *thấy, thấy, thấy*.

Nếu bạn liên tưởng đến điều gì, hãy ghi nhận liên tưởng, liên tưởng, liên tưởng. Nếu bạn cảm thấy vui, hãy ghi nhận *vui, vui, vui*. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận *chán, chán, chán*; nếu bạn

cảm thấy mừng, hãy ghi nhận *mừng, mừng, mừng*; nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy ghi nhận *buồn bực, buồn bực, buồn bực*. Ghi nhận tất cả mọi hoạt động của ý thức hay sự nhận biết gọi là **niệm tâm** (cittānupas-sanā).

Bởi vì không ghi nhận được những hoạt động của ý thức nên ta có khuynh hướng cho đó là người hay là một cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng cho rằng chính tôi đang tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, biết hay thấy, v.v... Chúng ta nghĩ rằng có một con người đã sống và suy nghĩ từ lúc ấu thơ đến bây giờ. Thật ra không hề có một con người như thế hiện hữu. Thay vào đó chỉ có những hành động của ý thức diễn biến liên tục và kế tiếp nhau mà thôi. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ghi nhận mỗi một hoạt động của ý thức khi nó vừa khởi lên. Khi ghi nhận liên tục như vậy thì các hoạt động của ý thức sẽ chấm dứt. Chúng ta lại trở về với sự ghi nhận phòng xệp của bụng.

Khi ngồi hành thiền một thời gian lâu, các cảm giác như cứng đơ và nóng sẽ khởi ra trên cơ thể chúng ta. Tất cả những cảm giác đó đều phải được ghi nhận một cách cẩn thận. Các cảm giác đau và mệt cũng phải được ghi nhận như vậy. Tất cả những cảm giác này được gọi là **khổ thọ** (dukkhavedanā) và sự ghi nhận chúng được gọi là **niệm thọ** (vedanānupas-sanā). Khi quên ghi nhận hay không ghi nhận được

các cảm giác này sẽ khiến bạn nghĩ rằng: “Tôi cứng đờ, tôi cảm thấy nóng, tôi đau, vừa rồi tôi cảm thấy thoải mái, bây giờ tôi cảm thấy không thoải mái với những cảm giác bất an này.” Đồng hóa những cảm giác này với tôi hay ta là một điều sai lầm.

Thật ra chẳng hề có một cái tôi trong đó. Chỉ có những cảm giác bất an kế tiếp nhau diễn ra mà thôi chẳng khác nào sức đẩy kế tục và liên tiếp của điện lực đã làm cho đèn sáng lên. Những cảm giác bất an trong cơ thể chúng ta cũng diễn ra liên tiếp kế tục cái này theo cái kia vậy. Thiền sinh phải cẩn thận và tích cực ghi nhận những cảm giác này dù cho chúng là cảm giác cứng, nóng hay đau, dễ chịu hay khó chịu.

Đối với những thiền sinh mới hành thiền, những cảm giác này có thể có khuynh hướng gia tăng và khiến thiền sinh có ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này phải được ghi nhận, sau đó trở về với sự ghi nhận các cảm giác cứng, nóng, v.v...

Một câu cách ngôn Miến Điện nói rằng: “Kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn.” Câu này là một câu rất thích đáng để khích lệ sự tinh tấn của thiền sinh. Thiền sinh phải kiên nhẫn trong lúc hành thiền. Nếu thiền sinh thường xuyên cử động hay thay đổi tư thế vì không thể chịu đựng với các cảm giác cứng, nóng hay đau nhức khi chúng khởi sinh thì sự tập trung tâm ý hay định tâm không thể phát triển. Nếu tâm

định không phát triển thì trí tuệ cũng không có, và do đó, không thể đạt được đạo quả và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kiên nhẫn là điều thiết yếu trong việc hành thiền, nhất là đối với các cảm giác bất an như trơ cứng, nóng lạnh hay đau nhức và những cảm giác khó chịu đựng khác. Thiền sinh không nên vội vã thay đổi tư thế mỗi khi có những cảm giác đó xuất hiện. Thiền sinh phải tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn và ghi nhận những cảm giác đang xảy ra như *cứng, cứng, cứng hay nóng, nóng, nóng, v.v...* Những cảm giác đó sẽ biến mất nếu thiền sinh tiếp tục ghi nhận một cách kiên nhẫn. Khi có định tâm cao thì ngay cả những cảm giác mãnh liệt cũng biến mất. Sau đó thiền sinh trở về với sự ghi nhận chuyển động phòng xẹp của bụng.

Dĩ nhiên, thiền sinh phải thay đổi tư thế nếu những cảm giác trên không thể biến mất mặc dầu đã ghi nhận một thời gian lâu dài hay những cảm giác này quá mạnh mẽ không thể chịu đựng được. Nhưng trước khi chuyển động để thay đổi tư thế, thiền sinh phải niệm ý định muốn *đổi, muốn đổi, muốn đổi*. Sau đó ghi nhận các tác động của sự thay đổi như: *đứng lên, đứng lên, đứng lên; di chuyển, di chuyển, di chuyển hay thay đổi, thay đổi, thay đổi v.v...*

Chẳng hạn trong khi đang ngồi ta muốn đổi chân thì phải niệm *muốn, muốn, muốn*. Trong khi đổi chân thì ta phải kéo chân ra rồi đặt chân xuống, lúc ấy

ta phải ghi nhận *kéo, kéo, kéo; đặt, đặt, đặt*. Sau khi đã thay đổi chân xong thì trở về với sự ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng.

Hãy ghi nhận liên tục không nên để gián đoạn giữa hai tác động ghi nhận, không nên để gián đoạn giữa sự định tâm trước và sự định tâm kế tiếp, giữa trí tuệ nhận biết trước và trí tuệ nhận biết kế tiếp. Có thể thì trí tuệ nhận biết của thiền sinh mới tiếp tục chín muồi. Đạo và quả chỉ có thể đạt được khi sự thực hành thiền được liên tục và có trón đều đặn. Việc hành thiền chẳng khác nào dùng hai thanh củi cọ xát vào nhau để lấy lửa. Muốn có lửa phải liên tục và tinh tấn cọ xát không ngừng cho đến khi lửa bật ra.

Tương tự như vậy, việc ghi nhận trong lúc hành thiền minh sát phải được thực hiện một cách liên tục không gián đoạn, không có một sự ngừng nghỉ nào giữa hai tác động ghi nhận khi có bất kỳ một hiện tượng nào đang xảy ra. Chẳng hạn, trong khi ngồi thiền, một cảm giác ngứa phát sinh và thiền sinh muốn gãi bởi vì không chịu đựng được. Trong trường hợp này thiền sinh phải ghi nhận cảm giác ngứa và ý nghĩ *‘muốn hết ngứa’* hay ý nghĩ *‘muốn gãi’* chớ đừng vội vã đưa tay ra gãi ngay khi có ý nghĩ *‘muốn hết ngứa’*. Nếu tiếp tục kiên trì ghi nhận như thế thì sự ngứa sẽ biến mất. Khi sự ngứa biến mất, thiền sinh phải trở về ghi nhận phồng xẹp ở bụng.

Nếu đã có sự ghi nhận *ngừa, ngừa, ngừa* mà cảm giác ngừa không biến mất thì thiền sinh sẽ lại có ý muốn gỡ. Nhưng trước khi gỡ phải ghi nhận ý muốn gỡ. Tất cả mọi tác động bao gồm trong tiến trình gỡ phải được ghi nhận như: tay đặt vào chỗ ngừa, đẩy lui đẩy tới để gỡ, cuối cùng trở về với sự phòng xep của bụng.

Mỗi khi thay đổi tư thế, bạn phải ghi nhận ý định hay ý muốn thay đổi trước rồi tiếp tục ghi nhận các tác động thay đổi một cách kỹ lưỡng. Chẳng hạn như khi đứng dậy từ tư thế ngồi hay đưa tay lên hoặc chuyển động và duỗi tay ra. Tất cả mọi chi tiết bên trong sự chuyển động thay đổi tư thế đều phải được ghi nhận cẩn thận. Trong lúc đứng dậy từ tư thế ngồi thì thân bạn nghiêng về phía trước, ghi nhận điều này. Khi đứng dậy, cơ thể bắt đầu nhẹ và từ từ đứng lên, phải ghi nhận tất cả những điều này, *ngiêng, nghiêng, nghiêng; đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy; nhẹ, nhẹ, nhẹ v.v...* Thiền sinh phải có thái độ như là một người yếu đuối thiếu năng lực. Người có sức khỏe bình thường, mỗi lần đứng dậy họ đứng rất nhanh. Đối với những người yếu đuối, thiếu năng lực, họ đứng dậy một cách chậm chạp nhẹ nhàng. Cũng như người bị đau lưng, họ phải đứng dậy một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để khỏi đau. Thiền sinh cũng phải có thái độ như vậy, phải thay đổi tư thế một cách từ từ nhẹ nhàng. Có như thế, chánh định và

trí tuệ mới phát triển tốt đẹp. Bởi vậy, hãy làm mọi tác động một cách nhẹ nhàng như người không có năng lực, đồng thời ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Cũng vậy, mặc dầu có mắt, thiền sinh phải làm như mù, có tai phải làm như điếc. (Trong khi hành thiền, thiền sinh chỉ chú tâm ghi nhận mà thôi).

Điều quan tâm duy nhất của thiền sinh chỉ là ghi nhận. Thiền sinh không nên phân biệt đó là hình sắc hay âm thanh gì. Bởi vậy, dầu cho âm thanh hay hình sắc có kỳ lạ đến đâu đi nữa, thiền sinh cũng làm như mình không nghe hay không thấy gì; chỉ ghi nhận một cách cẩn thận *nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy* mà không phân tích hay tìm hiểu. Khi hành động phải làm một cách chậm rãi như mình là một người yếu đuối thiếu năng lực.

Khi co duỗi tay chân, khi cúi đầu xuống, ngẩng đầu lên đều phải làm chậm chậm trong chánh niệm. Khi đang ngồi, muốn đứng dậy, phải đứng dậy từ từ và ghi nhận hay niệm *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*. Khi đã đứng dậy xong, ghi nhận *đứng, đứng, đứng*. Khi nhìn đây đó hãy ghi nhận *nhìn, nhìn, nhìn* hay *thấy, thấy, thấy*.

Khi đi hãy ghi nhận các bước đi. Phải ý thức mọi chuyển động nằm trong mỗi động tác đi. Khi đi nhanh thì chú tâm vào chân trái, phải.

Khi đi chậm hãy ghi nhận hai giai đoạn dở, đạp. Chú ý ghi nhận cảm giác của chân khi dở lên và khi đạp chân xuống. Nếu đi chậm hơn hãy ghi nhận ba giai đoạn: *dở, bước, đạp*. Phải ghi nhận các cảm giác của từng giai đoạn. Đối với các thiền sinh mới chỉ cần ghi nhận *trái, phải* hay *dở, đạp* là đủ. Trong khi đang đi, nếu bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm *muốn ngồi, muốn ngồi, muốn ngồi*. Khi đang ngồi xuống hãy chú tâm ghi nhận cảm giác nặng đang trĩu xuống cơ thể.

Khi đã ngồi xuống hãy ghi nhận các tác động đang diễn ra như sự xếp chân, sự để tay lên đùi, hay sự xếp hai tay vào nhau, v.v... Khi đã ngồi yên hãy chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng. Trong khi theo dõi ghi nhận chuyển động của bụng, nếu tay hay chân có cảm giác cứng đơ, hoặc một phần nào trên cơ thể cảm thấy nóng mà sự cứng đơ hay nóng này quá rõ rệt, lấn át hẳn sự phồng xẹp thì hãy ghi nhận *cứng đơ, cứng đơ, cứng đơ; nóng, nóng, nóng*, rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Trong khi đang ngồi thiền mà ý muốn nằm xuống khởi lên, hãy ghi nhận ý muốn này. Sau đó ghi nhận các chuyển động liên quan đến sự nằm xuống như: chống tay, nghiêng mình, duỗi chân, đặt đầu xuống, v.v... Ghi nhận các động tác của cơ thể khi nằm xuống rất quan trọng. Bạn có thể giác ngộ trong khi đang chánh niệm ghi nhận các tác động này. Khi định và tuệ phát triển mạnh mẽ thì đạo quả

có thể đến bất kỳ lúc nào. Giác ngộ có thể đến khi bạn đang duỗi tay ra hay đang co tay vào. Đó là trường hợp giác ngộ đạo quả A La Hán của Ngài Ananda. Trước ngày Kết tập Tam tạng lần đầu tiên, Ngài Ananda đã nỗ lực tinh tấn thiền suốt đêm nhằm mục đích đạt đạo quả A La Hán. Ngài tinh tấn chú tâm theo dõi bước đi *trái, phải, dõ, bước, đạp, ý muốn đi* và *những chuyển động bao gồm trong sự đi*. Mặc dầu nỗ lực không thôi chuyển, nhưng mãi cho đến gần sáng Ngài vẫn chưa thành đạt đạo quả A La Hán. Nhận thấy rằng mình đã kinh hành quá nhiều khiến cho định (Samādhi) và tinh tấn (Vīriya) không cân bằng. Ngài thấy cần phải nằm thiền một lúc nên quyết định vào phòng. Ngài ngồi trên giường và nghiêng mình nằm xuống với tâm chánh niệm ghi nhận *nằm, nằm, nằm*. Lúc đầu chưa chạm gối, Ngài đắc quả A La Hán.

Lúc chưa nằm xuống, Ngài Ananda chỉ mới đắc quả Tu Đà Hoàn, còn gọi là nhập lưu. Nhưng khi nghiêng mình nằm xuống, Ngài liên tiếp trong chớp mắt đắc các quả kế tiếp là Tư Đà Hàm (Nhất lai), A Na Hàm (Bát lai), và A La Hán.

Qua sự giác ngộ đạo quả của Ngài Ananda, chúng ta thấy rằng đạo quả có thể đến bất kỳ lúc nào, không cần đòi hỏi thời gian lâu dài. Đó là lý do tại sao thiền sinh phải luôn luôn tích cực ghi nhận. Thiền sinh không được dừng nghỉ ghi nhận

dầu chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi. Không nên nghĩ rằng gián đoạn ghi nhận trong khoảnh khắc ngắn ngủi chẳng quan trọng gì. Mọi chuyển động bao gồm trong tác động nằm xuống đều phải được ghi nhận tỉ mỉ liên tục không gián đoạn. Sau khi đã nằm yên vào tư thế, hãy trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng. Dầu đêm đã về khuya và đến giờ đi ngủ, nhưng thiền sinh cũng đừng bỏ qua việc ghi nhận.

Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm đã dượt thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận *'buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ.'* Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận *sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống.* Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận *nặng, nặng, nặng.* Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận *cay xốn, cay xốn, cay xốn.* Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại.

Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận *tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh* hay *sáng, sáng, sáng* rồi trở về sự phòng xẹp của bụng. Thiền

sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phồng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm *thức dậy, thức dậy, thức dậy*. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng.

Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận *muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy*, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhồm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặc áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng.

Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận *thấy, thấy, thấy* hay *nhìn, nhìn, nhìn*. Khi đưa tay ra đựng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng đũa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gắp hay múc thức ăn này như *gắp, gắp, gắp; múc, múc, múc*. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận *nhai, nhai, nhai*. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận *biết, biết, biết*. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm

muỗng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này.

Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: *khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận dõ, đạp; nếu chậm hơn, ghi nhận dõ, bước, đạp*; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính.

Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận,

nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiện sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiện lâu hơn, thiện sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận.

Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phòng xẹp và tâm ghi nhận sự phòng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiện sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phòng xẹp của bụng, thiện sinh sẽ phân biệt được rằng sự phòng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm.

Đến đây thiện sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiện sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất, đó là đối tượng để ghi nhận và hiện

tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ **phân biệt danh sắc** (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ **phân biệt nhân quả** (paccaya-pariggahanāna).

Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm linh đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được **vô thường** (aniccānupassanā-nāna). Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác **thấy rõ khổ não** (dukkhānupassanā-nāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ

thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được **tuệ giác thấy rõ vô ngã** (anattānupassanā-ñāna).

Khi tiếp tục hành thiền không thoái chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là đạo quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây.

Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và Niết Bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì

thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Cầu mong tất cả các bạn hành thiền một cách tốt đẹp và sớm đạt được đạo quả Niết Bàn mà Chư Phật, Chư A La Hán và Chư Thánh đã đạt được.

Bổ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm.

Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: *đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy*.

Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: *đứng, đứng, đứng*.

Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi.

Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: *nhón, nhón, nhón*.

Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: *bước, bước, bước*.

Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: *đạp, đạp, đạp*.

Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: *chuyển, chuyển, chuyển*. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: *ấn, ấn, ấn*).

Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lượt ghi nhận: *dở, bước, đạp, chuyển (hay ấn)*.

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi

đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: *đứng lại, đứng lại, đứng lại*.

Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: *muốn, muốn, muốn*. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: *quay, quay, quay*.

Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: dờ, bước, đạp, chuyển (ấn) cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành.

Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẽ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền.

Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú

tâm vào toàn bộ cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: *đụng, đụng, đụng*. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: *xếp, xếp, xếp*. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng.

Hồi Hướng

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp. Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP

Hòa thượng Pandita

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: **Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao?**

Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nảy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Panca-nuggahita):

1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là

yếu tố bảo vệ căn bản (Sila nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh.

2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nảy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nảy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp.

3. Phải vun phân tưới lá, tưới cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo.

4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý

vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động.

5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhàn du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanha, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp.

Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn

khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhất đến đâu.

Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tỉnh thức chuyển động phòng xẹp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phòng xẹp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó).

Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây:

1. Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã.

4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv...) cần phải trình bày cho thiền sư.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư.

Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phòng xệp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xệp. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisamvedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả.

Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phòng xệp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ biết cách trình pháp một cách chính xác.

Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm.

Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phòng? Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phòng:

1. Hình dạng của bụng.
2. Tư thế hay vị thế của bụng.
3. Đặc tính của sự phòng.

Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy.

Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xếp, phẳng, hay đứng yên. Tiếng Pāli gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặ̣c cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, ngồi, nằm?

Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặ̣c hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phẳng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phẳng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này.

Giai đoạn xếp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giờ chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến

của sự giờ chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giờ hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới?

Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước.

Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm?

Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy. Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy.

Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là:

Đặc Tính Riêng (Sabhava Lakkhana)

Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana)

Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana)

1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm:

(1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây:

* Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt.

* Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể.

* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể.

* Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v...

(1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm:

Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: Xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm

thọ), Tưởng (tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm - vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh tỵ, phóng tâm v.v...)

2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất.

Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāli gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên).

3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (vật chất và tâm hay danh và sắc) đều mang ba đặc tính này.

Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước, gió, lửa).

Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán

sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn.

Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ

thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này.

Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các chuyển động: giở, bước, đập một cách thận trọng và tinh tế.

Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số.

Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi sinh. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng.

2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ

Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt.

3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã

Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ

đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng.

Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện.

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassanañāna) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamaggañāna (Tuệ thấy được Thánh Đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để ‘thấy’ Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ.

Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự ‘thấy’ gì, chứ không phải là ‘nghĩ’ mình đã ‘thấy’ gì. Chỉ những gì thiền sinh ‘thấy’ mới là tuệ giác. ‘Nghĩ’ là mình ‘thấy’ chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận.

5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, v.v...) cần phải trình bày cho thiền sư

Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phòng xep của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến

tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bấy giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp.

6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư

Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khẩn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: ‘ngứa’, “đau”, “tê”, v.v... chứ đừng dùng

danh từ kinh điển như “cảm thọ” (Vedana). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất.

Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, đã dưng buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là “đối tượng của tâm” (Dhamma-rammana). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy đã dưng buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm.

Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền.

Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên

quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: **phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng.**

a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền.

b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phòng xệp như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm).

c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'giữ, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'giữ, bước, đạp' đó.

Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau:

* Xác định đối tượng gì xuất hiện?

* Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào?

* Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phòng xep của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của “phòng” - Phòng xuất hiện

Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện - Tôi đã niệm “phòng”

Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: “Khi tôi niệm phòng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này...” (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó).

Giai đoạn xep, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên.

Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ.

Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm “trái táo, trái táo.” Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: “Trái táo xuất hiện,” tôi niệm “trái táo, trái táo.” Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: «Trái táo xuất hiện, tôi niệm: «trái táo, trái táo» và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất.»

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm “trái táo, trái táo”. Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào.

Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn

là quán sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi.

Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình.

Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây:

- Tỉnh thức.
- Chính xác.
- Kiên nhẫn.

Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phòng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phòng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phòng xẹp. Phải chú ý xem khi phòng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng,

lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phồng cho đến khi chám dứt phồng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẫu vật bé nhỏ.

Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gần bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng.

Dầu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết.

Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phồng xẹp của bụng. Một điều nên nhớ là phải

trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện.

Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn:

Xác định đối tượng xuất hiện.

Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào.

Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra.

Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự

hỏi để khởi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bỏ khuyết chúng và đưa bạn về chánh đạo.

TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP

Hòa thượng Pandita

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau:

- a) Đối tượng xuất hiện
- b) Ghi nhận
- c) Quán sát

Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phòng xẹp của bụng.

Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. “Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển...” Khi bụng xẹp xuống. “Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dẫn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần.”

2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào?

Chẳng hạn như: “Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay

hai phòng xẹp thì bị phóng tâm” hoặc “tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phòng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác.”

Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền.

3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng.

Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, Hoan hỷ, vui vẻ, thoải mái, tự hào...

a) Đề mục xuất hiện: “Đau nơi đầu gối...”

b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? “Tôi ghi nhận: đau, đau”

c) Bạn quán sát cái gì? “Tôi quán sát sự đau nhói”

d) Đề mục diễn ra như thế nào? “Đau nhói chuyển sang đau cứng”

e) Tiếp đó bạn làm gì? “Tôi ghi nhận: cứng, cứng”

f) Bạn quán sát gì? “Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm

g) Rồi chuyện gì diễn ra? “Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần”

h) Tiếp đó bạn làm gì? “Tôi trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng”

i) Khi tâm rời khỏi đề mục “Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phòng xẹp của bụng”

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ.

4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giờ, bước, đạp.

Chẳng hạn như:

Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giở, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này...

Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này...

Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi.

Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động

Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi:

a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay.

b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và biến mất.

c) Tôi bèn quán sát giờ, bước đạp trở lại.

Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khấn khít trên các diễn biến của thân-tâm.

Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm được trong lúc hành thiền đều phải được trình bày với thiền sư đầu đó là trạng thái Hoan hỷ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

MỤC LỤC

Chương 1: GIỚI THIỆU	5
Chương 2: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT	24
Chương 3: TỨ DIỆU ĐỂ	46
Chương 4: NGHIỆP	110
Chương 5: LÝ DUYÊN SINH	171
Chương 6: LUẬT DUYÊN HỆ DUYÊN	193
Chương 7: ĐẶC TÍNH SIÊU VIỆT CỦA PHẬT GIÁO	213
Chương 8: CÁC HẠNG CHÚNG SINH TRÊN ĐƯỜNG GIẢI THOÁT	242
Chương 9: CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT	265
Chương 10: THIỀN ĐỊNH (SAMATHA)	306
Chương 11: THIỀN MINH SÁT (VIPASSANĀ)	329
Chương 12: GIÁC NGỘ	354
Chương 13: TÔNG PHÁI VÀ Kết tập Tam tạng	377
Chương 14: VÔ NGÃ	410

PHỤ LỤC

• THỬ TÌM HIỂU Tôn giáo NÀY	425
• VẤN ĐẠO NGÀI MAHASI	444

- HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN..... 477
- THIỀN MINH SÁT THỰC DỤNG..... 491
- HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP 513
- TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP 535

CHÚNG TÔI XIN GHI NHẬN CÔNG ĐỨC CÁC GIA ĐÌNH PHẬT TỬ ĐÃ CHUNG TAY HÙN PHƯỚC ẤN TỐNG CUỐN SÁCH NÀY. NHỜ PHƯỚC BÁU CÚNG DƯỜNG Pháp bảo, NGŨNG MONG QUÍ ĐẠO HỮU LUÔN AN VUI, CÓ NHIỀU SỨC KHOẺ, NHẤT LÀ CÓ TRÍ TUỆ, TU HÀNH TINH TẤN, MAU TỚI NƠI GIẢI THOÁT. SADHU SADHUSADHU!!!

*** NHÓM PHẬT TỬ VIỆT NAM:**

GIA ĐÌNH ÔNG THÂN BÀ THÂN SƯ PHƯỚC VƯƠNG, GIA ĐÌNH THỊ MỸ DUNG VÀ CÁC BẠN, ĐÀO BỘI HƯƠNG, VƯƠNG THỊ KIM UYÊN, GIA ĐÌNH NGUYỄN ANH TUẤN NGUYỄN THỊ CẨM HỒNG, CÔNG TY DU LỊCH MAX TRAVEL VIET NAM, GIA ĐÌNH VŨ MINH TUẤN, GIA ĐÌNH LÊ MINH ĐÔNG, GIA ĐÌNH NGUYỄN TƯỜNG MIÊN, , GIA ĐÌNH SƯ CÔ HUỆ TÚ, GIA ĐÌNH CÔ HOA, GIA ĐÌNH DU HUỆ TIÊN, GIA ĐÌNH NGUYỄN TẤN GIÀU NGUYỄN THỊ HỒNG ĐÀO, GIA ĐÌNH NGUYỄN CỬU ĐẠT DƯƠNG HƯƠNG THỰC, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ HẠNH DUNG, GIA ĐÌNH HUỲNH THỊ BÍCH SƯƠNG CÙNG CÁC BẠN, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ HẢI YẾN, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ HUỲNH NA, GIA ĐÌNH PHẠM XUÂN HUY, GIA ĐÌNH TRỊNH VĂN TÚ CÙNG CÁC BẠN, GIA ĐÌNH LÊ HIỆP, GIA ĐÌNH TRẦN THỊ NGỌC CHÂU,

GIA ĐÌNH DƯƠNG TRUNG HIẾU, GIA ĐÌNH ĐỖ THANH HOA, GIA ĐÌNH CÔ CÚC ÚC ĐẠI LỢI, GIA ĐÌNH NGÔ THỊ PHƯƠNG THẢO, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ HỒNG THU, GIA ĐÌNH TRẦN NGỌC CẨM CÙNG CÁC BẠN ĐẠO, GIA ĐÌNH NGUYỄN VĂN TRUNG, GIA ĐÌNH BÙI NHẬT THĂNG, GIA ĐÌNH TRƯƠNG THỊ MAI DUYÊN, GIA ĐÌNH HUỖNH TRỌNG HỮU, GIA ĐÌNH MAI THỊ TƯ, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ LỆ QUYÊN, GIA ĐÌNH NGUYỄN VĂN KIẾT, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ DIỆU. NGUYỄN AN THIÊN VÀ GIA ĐÌNH IB NGUYỄN CÔNG BÌNH, GIA ĐÌNH NGUYỄN TRÚC, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỦY THỤC, GIA ĐÌNH TRƯƠNG THÀNH NAM, BÉ PHẠM ĐĂNG KHẢI, BÉ PHẠM QUANG ĐĂNG, GIA ĐÌNH BÙI THÚY NGA, GIA ĐÌNH BÙI NGỌC HÀ, GIA ĐÌNH PHẠM THỊ NHẬT HÀ, GIA ĐÌNH TRƯƠNG TRẦN MINH NHỰT, GIA ĐÌNH NGUYỄN THỊ NHỰT XUÂN, GIA ĐÌNH ĐINH TÚ ANH, GIA ĐÌNH BẠN CÔ DUYÊN. CÔ MAI ANH, GIA ĐÌNH NGUYỄN PHAN ANH, GIA ĐÌNH NGUYỄN QUANG SỸ. GIA ĐÌNH NGUYỄN HỮU THUẬN. GIA ĐÌNH CÔ LAN ANH. NGUYỄN THỊ BÍCH HOA. SƯ THIỆN PHÁP. ĐỖ THỊ ÁNH TUYẾT. PHƯỚC TRỌNG. SƯ CÔ HẠNH PHƯỚC. SƯ CÔ DIỆU PHÁP. NHÃ THỨC. CÔ HỒNG. DIỆU MINH. NGỌC LIÊN HƯƠNG. THIỆN PHÁP. CHÁNH TUỆ. DIỆU TIÊN. DIỆU KIM. PHƯỚC VIÊN. CHÍ DŨNG. PHƯỚC ĐĂNG. CÔ TRÂM. CÔ TÂM. DIỆU TÂM. SƠN KIỀU. DIỆU CÚC. CÔ CÚC. PHƯỚC PHÚC. PHƯỚC TƯ TỬ. DIỆU HIỀN. PHƯỚC ĐĂNG. CÔ HOA. CÔ DUNG. GIA ĐÌNH ĐINH HẰNG NGA. GIA ĐÌNH NGUYỄN VĂN TÂM - TRANG.

*** NHÓM HIẾU VÀ THƯƠNG:**

PHẠM THỊ NGỌC TRANG. GIA ĐÌNH TRƯƠNG MUỘI. VICTORIA DUNG. TRẦN THỊ HƯƠNG. NGUYỄN THỊ DƯƠNG. NGUYỄN THỊ MỸ HẰNG. TRẦN THỊ NĂM, PHAN THỊ KIM OANG, LÊ NGUYỄN KHANG, LÊ THỊ KIM CHI, NGUYỄN THỊ NGỌC HOA, LÊ TRUNG CANG, KIÊN LÊ, LINDA TINA, TỊNH THẮT VIÊN HẠNH, DIỆU THUẬT, LÊ KIM CHI VÀ OLLE FOO, LÊ THỊ DŨNG, NGUYỄN BÍCH THỦY, NGUYỄN THỊ MỸ NHUNG, NGUYỄN KIM LIÊN, TRẦN NGỌC ĐÀO, PHẠM DIỆU THỦY, LÊ THỊ NGÀ, NGUYỄN THỊ TÂM BẢY, HỒNG CẨM, NGUYỄN THỊ HẢI[ÚC CHÂU], BÙI NGUYỄN HẢI ĐĂNG, NGUYỄN THỊ DIỆP, GIA ĐÌNH LÊ DƯƠNG THỂ HẠNH, DIỆU HẢO, CARMEN XA MẮN, LƯ MUỘI, LÊ MINH HIỀN, MẸ BẠCH HOA.LIÊN.LY.LINH, LÊ QUỲNH NGÀ, LẠI HOÀNG YẾN, LẠI HOÀNG VÂN, NHÓM GIA LONG NHỨT C1,69, LÝ KIM HÀ, THIỀN VIỆN TƯỜNG VÂN USA, BÙI PHƯƠNG HẠNH, TRẦN PHƯƠNG HÙNG, PHẠM NGỌC LIÊN, TRẦN CHI MAI, DIỆU HUY, PHẬT TỬ CANADA, HUỲNH HỒNG NGỰ VÀ BẠN, NGUYỄN CẨM TÚ, NGUYỄN THỊ NGỌC HẠNH, TRẦN HƯƠNG LAN, NGUYỄN VŨ NGỌC NHƯ BÍCH, KHUỖU NGỌC THANH, TRƯƠNG QUỲNH LƯU, NGUYỄN TẤN DIỆU NGỌC, BÙI MỸ LỆ, GD HUỲNH HUỆ TRÂN VÀ CÁC BẠN, JAMES BURGEN, TRÂM VŨ, ĐÀO THIÊN BÍCH, TỐNG KIM CHI SYDNEY, NGUYỆT YOGA, LƯƠNG THÚY KIM, NGÔ MINH TRANG, TRẦN HUỆ CHI, BÉ ĐĂNG KHOA, NHÓM TỪ HUỆ,

NGUYỄN THỊ HOÀNG MẠI, LƯU THỊ THANH HIỀN, ĐỖ NGỌC TUYẾT[DIỆU BẠCH], NGÔ MỸ HẬU, THÙY DƯƠNG VÀ HOÀNG SƠN, PHẬT TỬ VÔ DANH, PHẬT TỬ BÌNH, PHẬT TỬ THƯƠNG, DIỆP TUYẾT, ĐÀO[VUS], NGUYỄN THỊ PHƯƠNG THẢO, LINH DƯƠNG, NHỰT VÀ MẸ YẾN, THANH NGUYỄN[ZUMI], NGUYỄN THỊ THANH TÚ, CAO THỊ TỐ TÂM, TRÂN VÀ CÁC BẠN.

*** NHÓM PHẬT TỬ HOA KỲ:**

GIA ĐÌNH JOTIKA HUY TRƯƠNG. GIA ĐÌNH ĐỖ LÊ THI. GIA ĐÌNH ANH HẢI. GIA ĐÌNH LÝ THÚY VY. GIA ĐÌNH ĐỒ TỐ HUỆ. ANN TRẦN. CHÂU TRƯỜNG. CHRISTINE ĐỖ. CƯỜNG, HỒNG, ĐIỆP, ANDREW KHOA. DON VÕ. KEVIN PHẠM. KỲ PHƯƠNG. LAN HƯƠNG HOÀNG. LÊ KIM, VẠN PHƯỚC. LỘC, MAI, NHÃ. MAI BENTZ. NGA VI. NGỌ PHẠM. PAULINA VÕ. PHƯƠNG TRẦN. SANG TRƯƠNG. TÂM TRẦN. THÔNG & SHANA NGUYỄN. THÙY NGA TRẦN. TRANG ĐẶNG. TRANG QUỲNH LÂM. VĂN VŨ. XUÂN MAI. XUÂN VŨ. GIA ĐÌNH CHÚ DINH TOAN. SƯ CÔ TỊNH AN. GIA ĐÌNH KHÁNH QUYỀN, H. PHƯƠNG, H. LONG, H. KHÔI DANNY TRẦN. GIA ĐÌNH TRẦN HỮU PHƯƠNG, BÍCH DUNG. GIA ĐÌNH MINH TƯỜNG. GIA ĐÌNH QUẢNG HUỆ THIÊN. GIA ĐÌNH LISA LE [DIỆU HƯƠNG]. GIA ĐÌNH OANH LOAN. JOHN NGUYỄN [HUY NGUYEN]. GIA ĐÌNH NGỌC ANH. ĐÀO THỊ NGUYỄN, GIA ĐÌNH MINH VAN VO, TRAN THI HIEP. DIỆU ÂM [NGUYỄN THỊ MỸ]. NINA ĐIỆP. QUẢNG TÍN. NGUYEN KHIÊM. GIA ĐÌNH DIỆU LÝ.

*** PHẬT TỬ PHÁP: CÔ DIỆU HIẾU.**

*** PANDITARAMA YANGON SAYALAY DAW
GANDHASOBHA:**

ĐỖ THỊ BẮC NINH. NGUYỄN HOÀNG TRÚC. NGUYỄN AN THIÊN TRÚC. TRẦN HÀ KIM NGÂN. TRẦN HÀ MINH CHÂU. TRẦN MINH AN. NGUYỄN ĐĂNG KHOA. NGUYỄN NGỌC NHÃ TRÂN. LÊ KIM PHƯỢNG. LÊ TẤN PHONG. LÊ TẤN PHÚ. NGUYỄN THỊ KIỀU. LÊ THỊ KIM PHÙNG. PHẠM THỊ PHƯƠNG LÀNH. TRƯƠNG THỊ ÁNH HỒNG. TRƯƠNG GIA KIẾT. BÙI THỊ MINH PHẤN. NGUYỄN HÙNG MẠNH. PHẠM NGỌC THẠCH. TRƯƠNG TRỌNG HIẾU. TRƯƠNG HỒNG THÁI. TRƯƠNG THỊ ÁNH TUYẾT.

*** PHẬT TỬ MYANMAR VÙNG MANDALAY VÀ
VÙNG BAGO.**

*** HỘI TỪ THIỆN TỪ TÂM NA UY:**

TRƯƠNG QUANG CAO. TRẦN THỊ BẠCH TUYẾT. TRƯƠNG TRẦN THÚY VY. DƯƠNG ANGELIQUE. TRƯƠNG ERIK TẤN ĐẠT. TRƯƠNG TRẦN ANH KHOA. ELDAR HANSON. HUỲNH HẢI LONG. LƯU KIM NGA LINN. ANDREW TUẤN HỒ. LÊ THỊ NGUYỆT. PHƯƠNG LINH ĐOÀN. HIỀN PHAN. KIM CHÂU PHAN. PHẠM THỊ TUYẾT. NGUYỄN THỊ THANH. DIỆP TRÚC PHƯƠNG. HY LÊ LY. KIM HIỀN HUỲNH. HỒNG ANTHONISEN. THÁI MỸ HOA. THÁI MỸ NHÂN. TẠ HOÀN HUY. TẠ HOÀN THIÊN. TRẦN TỐ

MỸ.TẠ BẢO CHÂU.OLAV RYGG.NGUYỄN TRANG THẢO.
TRẦN VĂN CƯỜNG.JOHNNY NGUYỄN.KELLY NGUYỄN.
CONNY NGUYỄN.HOÀNG THỊ KHÁNH HỒNG.LÊ THỊ
TUYẾT HỒNG.NGUYỄN VĂN KIM PD CHƠN HOÀNG.
NGUYỄN KEVIN.JENIFER TRẦN PHỤNG.LÂM XUÂN HẢI
LINH.HUỲNH THỊ THU HƯƠNG.TRẦN LAM THY.TRƯƠNG
THỊ BÉ PD QUẢNG HÓA. MAI NANCY TRÂM PD KHAI
HƯƠNG, NGUYỄN THỊ LINH.NINI NGUYỄN HÀ. LƯU LINH.
JIN BÙI. MIA BÙI. ÁNH HÀ.HỮU NGỌC.HUỲNH THỊ TY PD
NHƯ LIỄU.AN LỘC.PHAN THỊ PƯỚC PD PHƯỚC CHÂN.
PHAN THỊ THỌ PD PHƯỚC LỘC.LYL VH.LÊ TRẦN BACH
TUYẾT.HỒ THÚY VIVI.HỒ THẾ ĐAN.LÝ KHỞI MINH.LÝ NHÃ
VĂN.BÙI THỤY TÂM PD NGUYỄN ĐẠT.HUỲNH VĂN THÂN
PD NGUYỄN TÚ.TRẦN VĂN SANG PD THIỆN TRỌNG.HỒ
VĂN SƠN PD LIỄU THỦY. TRẦN GIA NGUYỄN GIA BÙI GIA.
ĐỒNG NHẬT.ĐỒNG NGUYỆT.ĐỒNG HIỂN.ĐỒNG GIÁC
HIỆN.ĐỒNG GIÁC HÀNH.ĐỒNG GIÁC ĐƯỢC.ĐỒNG GIÁC
NGHIÊM. KHAI TÂM.KHAI HÒA.

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

*

PHẬT PHÁP CĂN BẢN

Hòa thượng Silānanda Giảng

Sư Khánh Hỷ Soạn dịch

*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: *Phan Thị Ngọc Minh*

Trình bày: *Thiên Đức*

*

In 10.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại xí nghiệp in Fahasa, số 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM. Số XNĐKXB: 2922 - 2018/CXBIPH/37 - 65/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1453/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 19/11/2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn Quốc tế (ISBN): 978-604-89-5095-8.