

SỰ THẬT  
ĐƯỢC DẠY BỞI  
TẤT CẢ CHU PHẬT

---

Tỳ-khưu Revata

*Namo tassa bhagavato arahato  
Sammāsambuddhassa*

Thành kính đánh lễ Ngài, Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán,  
đấng Chánh Đẳng Chánh Giác!

SỰ THẬT  
ĐƯỢC DẠY BỞI  
TẤT CẢ CHƯ PHẬT

*Sách này được xuất bản*  
chỉ để *Ấn Tống* và Không Được Mua Bán

Tài liệu trong cuốn sách này có thể được sao chép  
để  
*Ấn Tống*  
mà không cần sự cho phép của tác giả.

Tuy nhiên, điều được khuyến nghị là:  
những thay đổi trái phép và sự trình bày sai khác  
về lời dạy của tác giả  
cần phải tránh.

Xuất bản: Tháng 06 năm 2020

Thành tâm cúng dường đến toàn thể Tăng đoàn,  
chư vị đã duy trì  
những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật  
và giữ cho lời dạy ấy thuần khiết  
qua nhiều thế kỷ.

SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINĀTI

Pháp thí thắng mọi thí

---

**SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG MUA BÁN**

# MỤC LỤC

Lời Cảm Ơn.....	i
Giới thiệu.....	iii
Sự Thật được Dạy bởi Tất Cả Chư Phật	
Tục Đế và Chân Đế .....	1
<b>Tục Đế .....</b>	<b>3</b>
Chế định.....	3
Tục Đế là Tương Đối và Hay Thay Đổi.....	5
Tầm Quan Trọng của Tục Đế .....	7
Phương Tiện để Truyền Đạt Giáo Pháp	
Uyên Thâm .....	10
Điều Khó Làm được Thực Hiện bởi Đức Phật	
( <i>Buddha</i> ) .....	13
Nghiệp ( <i>Kamma</i> ) và Quả của Nghiệp .....	18
Nguy Hại của Hiểu Biết Phiến Diện .....	24
Thiên Sinh có Vết Sẹo .....	30
Người Thiện Trí và Kẻ Ngu Si .....	35
Ước Nguyện của Bồ Tát <i>Akitti</i> .....	39
Kính Lễ Bậc Đáng Kính .....	47
Ở Nơi Chốn Thích Hợp .....	54
Phân Biệt Lời Dạy Đúng, Lời Dạy Sai .....	58
Hãy Nường tựa Giáo Pháp ( <i>Dhamma</i> ),	
mà Không Phải Ai Cả .....	63
Đã Làm Phước Thiện trong Quá Khứ .....	67
Tương Tự như Đào Giếng .....	72
Giữ Mình Được Tốt Đẹp Đúng Hưởng .....	74
Không Ngừng Chạy Theo Ái Dục .....	75
Nghệ Thuật Sống .....	79
<b>Chân Đế .....</b>	<b>81</b>

Dành Cho Những Ai đang Tìm Kiếm Sự	
Giải Thoát khỏi những Lỗi Lầm và	
Nguy Hại của Dục Lạc .....	81
Bốn Loại Chân Đế .....	83
Chân Đế là Thâm Sâu và Phổ Quát Toàn	
Vũ Trụ.....	86
Hai Mươi Tám Loại Sắc Pháp.....	89
Phân Loại Sắc Pháp theo Nguyên Nhân Sanh....	91
Tứ Đại Hiện .....	91
Tám Sắc Bất Ly .....	95
Sắc Pháp của Sáu Căn .....	97
Sáu Môn.....	101
Cảnh của Các Môn Giác Quan .....	103
Sắc Thịnh .....	104
Sắc Giới Tính .....	108
Sắc Hư Không .....	110
Sắc Biểu Tri.....	110
Sắc Kỳ Dị .....	111
Sắc Trạng Thái .....	112
Kết Luận về Hai Mươi Tám Loại Sắc.....	113
Bốn Nhóm Sắc theo Nguyên Nhân Sanh .....	114
Sắc-Nghiệp-Sanh .....	115
Sự Thụ Thai và Phát Triển trong Bụng Mẹ .....	116
Sắc-Tâm-Sanh .....	123
Ảnh Hưởng của Sắc-Tâm-Sanh lên Cơ Thể.....	126
Sắc-Quý-Tiết-Sanh .....	129
Sắc-Vật-Thực-Sanh.....	130
Vi Diệu Pháp ( <i>Abhidhamma</i> ) Minh Chứng	
Trí Toàn Giác của Đức Phật ( <i>Buddha</i> ).....	132
Cây có Sự Sống không?.....	134
Các Loại Bợn Sắc ( <i>Rūpa Kalāpa</i> ) trong các	
Giác Quan.....	138

63 Loại Sắc có trong Mắt.....	139
Hai Loại Hành Giả Minh Sát ( <i>Vipassanā</i> ).....	140
Thiền Tứ Đại.....	143
Pháp ( <i>Dhamma</i> ) và Phi Pháp ( <i>Adhamma</i> ).....	153
Quán Sát Sắc Pháp.....	158
Nơi Khởi Sinh của Danh Pháp.....	164
Lộ Nhân-Môn.....	170
Thấy Biết Rõ Danh Pháp bằng cách	
Quán Sát Căn (Vật) và Trần (Cảnh).....	172
Tầm Quan Trọng của Chú giải.....	177
Các Danh Pháp trong Lộ Nhân-Môn.....	184
Những Lộ Tâm Thiện Phân Biệt Màu Sắc.....	188
Các Lộ Ngũ-Môn Khác và Lộ Ý-Môn.....	190
Tốc Độ của Lộ Tâm.....	194
Biết và Thấy Danh Sắc Đúng Như Thật.....	196
Quán Sát Sắc Ngoại Phần.....	199
Không Có Chúng Sinh, Chỉ Có Sắc Pháp	
( <i>Rūpa</i> ).....	201
Thiền Danh Pháp ( <i>Nāma</i> ).....	202
Các Danh Pháp trong Lộ Tâm Thiện và	
Bất Thiện.....	202
Tương Tự như Máy Vi Tính Hiện Đại.....	214
Thấy Biết Rõ Thánh Đế Thứ Hai.....	216
Hỏi Úc về Kiếp Quá Khứ.....	219
Quán Sát Liên Quan Tương Sinh.....	223
Đề Mục của Thiền Minh Sát ( <i>Vipassanā</i> ).....	225
Mười Sáu Tuệ Minh Sát.....	227
Thành Tự Đạo Tuệ và Quả Tuệ.....	232
Bờ Bên Này và Bờ Bên Kia.....	233
<b>Níp-bàn (<i>Nibbāna</i>).....</b>	<b>234</b>
<b>Vấn Đáp Chọn Lọc.....</b>	<b>235</b>

Ước Nguyện và Chia Phước .....	331
Danh Mục Chữ Viết Tắt.....	333
Phụ Lục.....	335
Buddhavandanā.....	379
Đảnh Lễ Đức Phật ( <i>Buddha</i> ) .....	379
Vê Tỳ-khưu Revata.....	381



# LỜI CẢM ƠN

Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn trước tiên đến thầy tôi, Tôn giả đáng kính Pa-Auk Tawya Sayadaw, và toàn thể Tăng Đoàn (*Saṅgha*), chư vị đã duy trì những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật (*Buddha*) và giữ cho lời dạy ấy thuần khiết qua nhiều thế kỷ.

Thứ đến, tôi muốn gửi lời cảm ơn đến anh Dave, chị Cheng, và anh JJ. Những người đã góp công sức để làm nên quyển sách này.

Đặc biệt là anh Dave. Không có nỗ lực của anh ấy, cuốn sách này không thể hoàn thành.

Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn đến Trung tâm thiền Pa-Auk tại Singapore vì đã phát hành quyển sách này cùng với nhiều quyển sách tiếng Anh khác của tôi.

Tôi muốn cảm ơn tất cả họ vì nỗ lực của họ.

Cuốn sách này tập hợp các bài Pháp thoại cùng tên mà tôi đã giảng dạy vào tháng 12 năm 2015 trong chuyến thăm Đài Loan. Những câu hỏi và câu trả lời trong phần thứ hai của cuốn sách được lựa chọn cẩn thận từ những phiên vấn đáp sau các bài Pháp thoại.

*Tỳ-khưu Revata*

Trung tâm Thiền Quốc tế Pa-Auk  
Angthong, Thái Lan  
(Ngày 17 tháng 10 năm 2016)



# GIỚI THIỆU

Sau khi đạt được Toàn Giác Trí, Đức Phật (*Buddha*) đã dành phần còn lại của đời mình – bốn mươi lăm năm – đi dạy cho những chúng sinh khác về sự thật mà Ngài đã tự mình chứng ngộ.

Sự thật mà Đức Phật (*Buddha*) đã chứng ngộ và giảng dạy vẫn hiện hữu với chúng ta cho tới ngày nay. Lời dạy ấy thâm sâu và khó lãnh hội. Bao gồm Tục Đế<sup>1</sup> và Chân Đế<sup>2</sup>. Không có sự thật nào trên toàn bộ thế gian không nằm trong hai sự thật này. Ngoài Tục Đế và Chân Đế do Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy, không còn sự thật nào khác. Những gì Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy đã làm sáng tỏ mọi pháp một cách trọn vẹn.

Được tiếp cận với cả hai sự thật Tục Đế và Chân Đế do Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy là một cơ hội cực kỳ quý hiếm. Việc học hỏi và nghiên cứu Giáo Pháp (*Dhamma*) rất hữu ích, nhưng bản chất thâm sâu của Phật pháp chỉ trở nên tỏ rạng khi được thực hành. Hai sự thật này có thể giải thoát chúng ta khỏi mọi khổ đau.

Nghe hay đọc hai sự thật do Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy là không đủ để giải thoát. Kiến thức rất có lợi ích

---

<sup>1</sup> Tục Đế: sự thật quy ước/chế định; *sammuti-sacca/paññatti-sacca (Pāli)*; conventional truth (English).

<sup>2</sup> Chân Đế: sự thật tuyệt đối; *paramattha-sacca (Pāli)*, ultimate truth (English).

và cần thiết, nhưng tự mình thực chứng là cách duy nhất để đạt được giải thoát khỏi khổ đau.

Những phiền não làm khổ tâm chúng ta và khiến cho chúng ta đau khổ bắt nguồn từ vô minh. Dẫn đầu trong số phiền não là tham ái, nguyên nhân của khổ. Không thể đơn giản ngừng tham ái chỉ bằng ý muốn. Người ta cần phải biết và thấy chân tướng của mọi sự việc đúng như thật, *yathābhūta-nāna-dassana*, về cơ bản có nghĩa là biết và thấy rõ Chân Đế. Mặc dù tất cả Chư Phật đều muốn nhấn mạnh đến Chân Đế và chỉ muốn giảng dạy điều đó, nhưng Chư Vị không bao giờ bỏ qua Tục Đế khi giảng giải Pháp thâm sâu cho thế gian để giúp cho chúng ta hiểu được Chân Đế. Điều gì là Tục Đế và Chân Đế sẽ được làm sáng tỏ trong cuốn sách này. Khi thật sự biết và thấy Chân Đế, vô minh sẽ được đoạn trừ, và người ta trở nên thiện trí thật sự. Khi một người đạt được tri kiến về thực tính của các pháp, tham ái chấm dứt. Khổ chấm dứt. Người ấy chứng ngộ sự thật mà Đức Phật (*Buddha*) đã tự mình chứng ngộ. Vị ấy chứng đắc Níp-bàn (*Nibbāna*).

Những gì cần thiết để thực hành và giác ngộ được giải thích trong cuốn sách này.

*Tỳ-khưu Revata*

Thiền Lâm Viện Pa-Auk

Heho, Myanmar

(Ngày 28 tháng 11 năm 2016)

## Sự Thật được Dạy bởi Tất Cả Chư Phật

### Tục Đế và Chân Đế

Có bao nhiêu sự thật được dạy bởi tất cả chư Phật? Đức Phật (*Buddha*) hiện kiếp và chư Phật quá khứ tất cả đều chỉ dạy hai loại sự thật, và không có gì hơn thế. Không còn sự thật nào khác ngoài hai sự thật này trên toàn bộ thế gian. Mọi thứ trên toàn thế giới đều thuộc một trong hai loại sự thật này. Nếu chúng ta muốn biết về cách sống và cách chết như thế nào, và làm sao để chấm dứt đau khổ, tất cả chúng ta cần phải biết đến hai sự thật này. Hai sự thật mà tất cả chư Phật đã dạy là Tục Đế và Chân Đế.

Đây có thể là một khái niệm mới đối với quý vị. Quý vị chắc chắn đã quen thuộc với Tứ Thánh Đế<sup>3</sup>. Chúng ta có thể phân loại Tứ Thánh Đế là Chân Đế, vì chúng đúng ở mọi thời điểm và trong mọi hoàn cảnh. Ngược lại, Tục Đế là những gì mà mọi người thống nhất với nhau bởi sự đồng thuận và những điểm chung. Do vậy nó có thể thay đổi và chỉ tương đối trong một phạm vi nào đó; nó không luôn luôn đúng trong mọi lúc mọi nơi. Chân Đế không phụ thuộc vào sự đồng thuận; nó

---

<sup>3</sup> Tứ Thánh Đế: *Cattāro Ariyasacca (Pāli)*; The Four Noble Truths (English).

là sự thật, bất luận có ai đồng ý hay thậm chí thừa nhận nó hay không.

Hãy xem xét, như một minh họa, rằng người ta đồng thuận nhau đặt tên cho một hình dạng nhất định là ‘đàn ông’. Họ đồng ý đặt tên cho một hình dạng khác là ‘con bò’. Họ đồng ý đặt tên cho hình dạng kia là ‘con ngựa’. Nếu ai đó chỉ vào con ngựa và nói, ‘Đó là con ngựa’, câu nói ấy đúng theo Tục Đế. Tương tự như vậy, nếu ai đó cho rằng có sự tồn tại của đàn ông và đàn bà, chư thiên (*deva*) và phạm thiên (*brahmā*), cha và mẹ, v.v., những khẳng định như vậy là đúng nhờ sự đồng thuận chung. Tuy nhiên, cũng đúng khi nói rằng không có đàn ông hay đàn bà, không có cha hoặc mẹ, không có con trai hay con gái, và cũng không có con ngựa hay cây cối, bởi vì những tuyên bố như vậy là đúng theo ánh sáng của Chân Đế được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Do vậy, cả hai tuyên bố này đều đúng. Tuyên bố đầu là đúng theo góc nhìn Tục Đế; tuyên bố sau, từ góc nhìn Chân Đế.

Trong khi tất cả Chư Phật đều muốn nhấn mạnh đến Chân Đế và chỉ muốn truyền dạy điều đó, nhưng Chư Vị không bao giờ bỏ qua Tục Đế khi giảng giải Giáo Pháp thâm sâu cho thế gian. Ở cấp độ của Chân Đế, không có đàn ông, không có đàn bà, không có chư thiên lẫn phạm thiên, không có cha và cũng không có mẹ. Các quy tắc chế định chi phối xã hội và các mối quan hệ không được áp dụng ở đây. Chỉ nghe duy nhất lời dạy về Chân Đế, người ta có thể giữ quan điểm sai lầm và không tuân theo các quy ước xã hội. Nếu chỉ chấp nhận Chân Đế, người ta có thể làm bất kỳ điều sai trái gì – hay đúng hơn, sẽ không có sự sai trái và

cũng không có lỗi lầm vì sẽ không có đàn ông hay đàn bà hay cha hoặc mẹ, hay bất cứ ai để nếm trái hậu quả hành động của một người. Nên sẽ không có một ai để thực hiện những việc thiện lành, bởi vì sẽ không tồn tại chúng sanh nào để làm những việc ấy. Cũng sẽ không có lý do gì để tích lũy (*kamma*) nghiệp thiện hoặc tránh những hành động sai trái. Nếu Đức Phật (*Buddha*) chỉ giảng dạy Chân Đế, người ta sẽ không tuân theo các quy tắc của xã hội, và nhiều điều không mong muốn sẽ xảy ra trên thế gian.

## Tục Đế

### Chế định

Tuy nhiên, Tục Đế cuối cùng không tồn tại. Để hiểu tại sao lại như vậy, cần phải hiểu chế định là gì. Tiếng *Pāli* ‘chế định’ là *paññatti*. Trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), Đức Phật (*Buddha*) đã dạy hai cách phân loại chế định. Đầu tiên là ‘nghĩa-chế-định’ (*attha-paññatti*), là khái niệm được biểu thị bởi sự định đặt cụ thể, hay ý nghĩa được chỉ định bằng tên gọi hoặc từ ngữ. Thứ hai là ‘danh-chế-định’ (*nāmapaññatti*), là tên gọi hoặc từ ngữ truyền đạt ý nghĩa hay khái niệm cụ thể hoặc chỉ rõ một điều được định đặt<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> CMA Chương VIII: Duyên Hệ Tập Yếu (Compendium of Conditionality), Phân Tích Chế Định (Analysis of Concepts) trang 325-328. Xem thêm PoP, chú thích 11, trang 233-235.

*Nāmapaññatti*, hay ‘danh-chế-định’, cũng có thể được gọi là ‘thinh-danh-chế-định’ (*saddapaññatti*). *Sadda* có nghĩa là ‘âm thanh’ hay ‘tiếng nói’. Khi chúng ta nói từ ‘đàn ông’, tiếng nói của chúng ta phát ra âm thanh cụ thể hoặc những chuỗi âm thanh. Âm thanh của từ ngữ này diễn tả khái niệm chế định. Âm thanh, tất nhiên, là vô hình; nó không thể được nhìn thấy. Nhưng nếu quý vị viết xuống từ này, ‘đ-à-n-ô-n-g’, thì chữ viết ‘đàn ông’ có thể được nhìn thấy và đọc, và khái niệm chế định này được thể hiện một cách hữu hình. Đây cũng là thanh-danh-chế-định (*saddapaññatti*). Vì vậy, thông qua *saddapaññatti*, các khái niệm chế định được diễn đạt.

Còn đối với *atthapaññatti*, hay ‘nghĩa-chế-định’, âm thanh có thể nghe được của từ ‘đàn ông’ cho phép người nghe hiểu ý nghĩa của nó. Khi nghe từ ‘đàn ông’, quý vị hiểu nó có nghĩa là gì, và quý vị sẽ không hình dung về một người nữ hay một cái cây hay bất cứ thứ nào khác. Điều tương tự cũng đúng với chữ viết. Nghĩa-chế-định (*atthapaññatti*) là ý nghĩa được hiểu. Vì vậy, bằng phương tiện của thanh-danh-chế-định (*saddapaññatti*) và nghĩa-chế-định (*atthapaññatti*), các khái niệm được diễn đạt và hiểu rõ. Ý nghĩa được truyền tải.

Do vậy, *atthapaññatti* là những ý nghĩa được truyền đạt bằng các khái niệm chế định, trong khi *nāmapaññatti* là tên gọi hoặc sự định đặt để diễn đạt ý nghĩa đó. Ví dụ, khái niệm về con vật nuôi có lông lá bốn chân với những nét riêng và đặc điểm cơ thể nhất định là nghĩa-chế-định của thuật ngữ ‘con chó’; sự định đặt và ý tưởng ‘con chó’ là danh-chế-định tương ứng.



## Tục Đế là Tương Đối và Hay Thay Đổi

Các chế định (*paññatti*) là Tục Đế. Chế định (*Paññatti*) rất hay thay đổi và tương đối, nó không thể đúng trong mọi lúc mọi nơi. Không quan trọng chúng ta gọi mặt trời là ‘mặt trời’ và mặt trăng là ‘mặt trăng’ hay ngược lại, miễn là có sự thống nhất về cách dùng từ và khả năng hiểu biết chung. Tên được đặt cho một đối tượng là tùy chọn. Chúng ta có thể truyền đạt ý nghĩa bằng cách dùng từ theo cách này do sự đồng thuận chung. Mặc dù có thể đúng khi nói ‘Đây là cái cây’, hay ‘Đó là con chó’, giá trị thật của những tuyên bố này chỉ là do sự đồng thuận mà thôi. Đó là Tục Đế, không phải sự thật tuyệt đối hay phổ quát toàn vũ trụ.

Bản chất tương đối và hay thay đổi của các chế định thế gian được minh họa rõ hơn bằng thực tế là: tên đặt cho một sự vật sẽ thay đổi khi hình thức của chính nó thay đổi. Chẳng hạn, hình dạng của cái cây sẽ thay đổi khi chúng ta đốn nó xuống và chia thành nhiều mảnh có hình dáng nhất định. Sau đó, chúng ta không còn có thể gọi đó là cái cây nữa mà chúng ta gọi là ‘các tấm ván’, mặc dù các tấm ván cũng được tạo thành từ sự kết hợp của các yếu tố giống như cái cây, nhưng bởi vì các yếu tố này không còn ở hình dạng cái cây mà ở hình dáng của các tấm ván. Rồi khi tạo hình các tấm ván thành hình thức của cái bàn, chúng ta gọi hình dáng mới này là ‘cái bàn’, chứ không phải ‘cái cây’, hay là ‘tấm ván’. Do đó, khi một vật thay đổi từ hình thức này sang hình thức khác, chúng ta không còn có

thể gọi nó bằng tên trước đó – ‘*Yasmim bhinne, buddhiyā vā avayavavinibbhoge kate na tamsaññā*’ có nghĩa là ‘Tướng (*saññā*) ban đầu (dán nhãn hay đặt tên) về một đối tượng không còn áp dụng được nữa khi nó bị phá vỡ ra, hoặc khi nó được quán sát bằng trí tuệ và được phân tách thành các thành phần cấu tạo’<sup>5</sup>.

Nguyên tắc tương tự cũng đúng không chỉ khi có sự thay đổi về hình dạng bên ngoài mà cả khi một sự vật nào đó được phân tích thành các thành phần cấu tạo của nó. Hãy xem xét rằng cơ thể con người được tạo thành từ nhiều thân phần. Giả sử sinh viên y khoa hoặc nhân viên điều tra mổ xẻ cơ thể người và đặt tất cả các thân phần khác nhau lên bàn. Ở đó chúng ta sẽ thấy tóc, mắt, răng, phổi, gan, dạ dày, thận, vân vân. Chúng ta sẽ gọi những thân phần này là đàn ông, hay đàn bà hay là một cơ thể người? Không, nó không còn là bất cứ thứ gì trong số này. Giờ đây chúng ta chỉ thấy các bộ phận của cơ thể – tóc, mắt, răng, phổi, gan, dạ dày, thận, vân vân.

Nếu chúng ta tháo rời một chiếc xe hơi thành các bộ phận cấu tạo của nó – động cơ, vô lăng, phanh, khung gầm, v.v. – chúng ta không còn có thể dùng tên ‘xe hơi’ cho các bộ phận bị tháo rời này. Vì vậy, một lần nữa, khi một vật thay đổi từ dạng này sang dạng khác,

---

<sup>5</sup> Phụ Chú giải DN.I.9 *Paṭṭhapādasuttaṃ* (DN 9 Kinh *Paṭṭhapāda*).

nó không còn có thể được gọi bằng tên trước đó. Điều gì đã đứng trước đây – ‘Đây là cơ thể người’, ‘Đó là chiếc xe hơi’ – giờ đây không còn đứng nữa; do vậy khẳng định trước đó chỉ là Tục Đế. Tương tự, nếu phân tích với Tuệ Minh Sát, chúng ta sẽ thấy rằng Tục Đế không thực sự tồn tại. Điều này xảy ra như thế nào sẽ được giải thích sau trong cuốn sách này.

## Tâm Quan Trọng của Tục Đế

Ngay cả khi Tục Đế cuối cùng thật sự không tồn tại, chúng ta cũng không nên kết luận rằng dù gì nó cũng không quan trọng. Ngược lại, chúng ta cần nhận ra điều tối quan trọng của nó. Hành động cúng dường có thể được lấy làm ví dụ. Cần có bốn điều kiện để thực hiện một sự cúng dường: vị thí chủ, người thọ nhận, vật thí và ý định cúng dường vật thí ấy. Trong bốn điều kiện này, ba điều kiện đầu tiên là Tục Đế, hay chế định (*paññatti*). Ý định cúng dường là Chân Đế; đó là Tư, hay là *cetanā*. Nó là một trong năm mươi hai *cetasika*, sở-hữu-tâm hay tâm-sở, và thuộc về Chân Đế. Vì vậy, chúng ta không thể thực hiện sự cúng dường mà không có Tục Đế, bởi vì ba trong bốn điều kiện cần thiết là Tục Đế. Cho nên Tục Đế là không thể thiếu ngay cả khi chỉ thành tựu một sự cúng dường.

Hơn nữa, hãy xem như chúng ta thực hiện sự cúng dường bởi vì chúng ta biết được lợi ích của việc làm này. Bằng cách cúng dường, chúng ta có thể được tái sanh ở cõi an vui, như cõi chư thiên hay cõi người. Đối

với các vị chư thiên và cõi chư thiên, con người và cõi người, đây đều là Tục Đế. Chúng đều là chế định (*paññatti*). Vì vậy, ở đây một lần nữa, nếu không có Tục Đế, chúng ta sẽ không có những phương tiện hay cơ hội để thực hiện sự cúng dường, bởi vì nếu thiếu đi Tục Đế, sẽ không có vị chư thiên hay con người hoặc bất kỳ thành quả nào của việc thực hiện thiện nghiệp (*kamma*). Do đó Đức Phật (*Buddha*) đã dạy cả Tục Đế và Chân Đế.

Quý vị dùng từ ‘mẹ’ để gọi người sinh ra mình, cho quý vị ăn và nuôi nấng quý vị. Quý vị liên quan đến người nữ ấy như người mẹ của mình, theo một cách khác biệt với cách mà quý vị liên hệ đến bất kỳ người nữ nào khác. Quý vị không thể đối xử với mẹ theo cách quý vị sẽ đối xử với bất cứ người nữ nào. Cũng vậy, quý vị liên quan đến cha mình như người cha của quý vị, và quý vị không thể đối xử với ông ấy như bất kỳ người nam nào. Điều tương tự cũng đúng với anh chị em của mình và những người xuất gia; quý vị liên quan đến tất cả những người này theo một cách riêng biệt, khác với cách mà quý vị liên hệ đến một người không phải là anh chị em của mình hay một nhà sư hoặc một tu nữ. Mặc dù các mối quan hệ này là Tục Đế, nhưng nó không làm cho chúng bớt đúng đắn đi chút nào hay bằng cách nào đó không quan trọng. Sẽ là bất thiện nếu chúng ta không tôn trọng Tục Đế trong những vấn đề này. Trái lại, Tục Đế rất quan trọng, như chúng ta thấy ở đây. Khi mọi người không tôn trọng Tục Đế, thế giới sẽ bị bao vây với nhiều điều bất thiện.

Chùa Vàng Shwedagon ở Myanmar được sùng kính bởi những Phật tử tịnh tín. Nơi đây lưu giữ các xá lợi

## Tâm Quan Trọng của Tục Đế

của bốn Vị Phật quá khứ và những vật dụng thường dùng của các Ngài. Các Phật tử thuần thành viếng thăm bảo tháp một cách đầy kính trọng, với đôi chân trần và trang phục phù hợp, và họ cư xử hết mực tôn kính trong khi ở đó. Họ cũng yêu cầu những người không phải Phật tử đến viếng thăm bảo tháp làm y như vậy. Một số người không phải là Phật tử tịnh tín đã chỉ trích sự sùng kính này và thậm chí nói rằng, ‘Phật tử mà đi đánh lễ một đồng gạch’. Nhưng Tháp Vàng Shwedagon đã được đặt tên, và thực sự là một bảo tháp; nó không còn chỉ là một ‘đồng gạch’ nữa. Thay vì thế, đó là điều cần được tôn kính. Tương tự như vậy, khi sự vật nào được định đặt là ngôi thiên đường, người ta nên cư xử bên trong đó theo một cách riêng biệt, và không phải như thể họ đang ở bất cứ loại hội trường nào khác, hoặc trong khán thính phòng. Nếu không có sự tôn trọng đối với Tục Đế, thì hành vi bất thiện sẽ xảy ra. Đây là tầm quan trọng của Tục Đế.

Trong bài kinh *Singāla Sutta*<sup>6</sup>, Đức Phật (*Buddha*) đã giải thích phận sự của cha và mẹ, con trai và con gái, và con người ở nhiều vị trí xã hội khác nhau. Nếu chúng ta ở vị trí người cha, chúng ta phải hoàn thành nhiệm vụ của người cha. Người mẹ cũng vậy. Nếu vai trò của chúng ta là con trai hay con gái, chúng ta phải làm tròn nghĩa vụ của mình là con trai và con gái. Nếu

---

<sup>6</sup> DN.III.8 *Singālasuttaṃ* (DN 31 Kinh Giáo Thọ *Singāla*), còn được biết là kinh *Sigālovādasuttaṃ* (Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt).

không, chúng ta không thể sống hòa hợp, và xã hội loài người không thể vận hành. Đức Phật (*Buddha*) đã sử dụng Tục Đế để dạy cho chúng ta những điều này.

## Phương Tiện để Truyền Đạt Giáo Pháp Uyên Thâm

Tất nhiên, Đức Phật (*Buddha*) cũng dạy nhiều điều khác nữa. Trên hết, Ngài dạy con đường đưa đến diệt khổ. Bên cạnh đó, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy cách để hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*) (sự hoàn hảo) để trở thành Phật Chánh Đẳng Giác, Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*), Thượng Thủ Thanh Văn, Đại Thanh Văn và Thanh Văn thường. Lặp đi lặp lại nhiều lần, Đức Phật (*Buddha*) đã giải thích điều gì là thiện và điều gì là bất thiện. Trong khi giảng dạy tất cả những điều này, Đức Phật (*Buddha*) đã sử dụng các thuật ngữ chế định và Tục Đế, nên chúng ta thấy Tục Đế là cần thiết đến dường nào. Không có nó, chúng ta hoàn toàn không thể tiếp thu và thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) và chúng ta sẽ không có cơ hội để giải thoát.

Hơn nữa, Tục Đế rất cần thiết không chỉ để tiếp thu Giáo Pháp (*Dhamma*) mà còn cho khả năng diễn đạt Chân Đế. Điểm này rất rõ ràng trong trường hợp Đức Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*), Vị Phật đơn độc hay một mình, người xuất hiện trên thế gian trong những thời kỳ mà Vị Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*) chưa xuất hiện, và do đó việc giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) là không có. Cũng

giống như Chư Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*), Chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) đều là những Vị Phật tự mình giác ngộ; Chư Vị đạt được sự giác ngộ bằng nỗ lực tự thân, không thầy chỉ dạy.

Tuy nhiên, khi Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*) chứng đắc Tứ Thánh Đạo, thì Đạo Tuệ ấy tương ứng với Trí Toàn Giác (Nhất Thiết Chủng Trí: trí hiểu biết hết mọi pháp). Nhưng Tuệ Tứ Đạo của Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) thì không tương ứng với Trí Toàn Giác. Chính nhờ Trí Toàn Giác của Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*) đã giúp cho Ngài giải thích thực tính của Pháp (*Dhamma*) bằng ngôn từ sử dụng Tục Đế. Sau khi nghe giảng giải của Đức Phật Chánh Đẳng Giác bằng ngôn từ Tục Đế, tự thân chúng ta có thể nương theo lời dạy ấy và thực hành để chứng đắc Níp-bàn (*Nibbāna*). Chúng ta cũng có thể truyền đạt lời dạy ấy cho người khác bằng những phương tiện y như vậy và đưa đến cùng một kết quả. Tuy nhiên, mặc dù Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) đã thấu suốt Pháp (*Dhamma*) uyên thâm, nhưng Ngài thiếu Trí Toàn Giác và do đó không thể sử dụng Tục Đế để giảng giải được thực tính của Pháp (*Dhamma*) thâm sâu bằng ngôn từ.

Các Chú giải giảng giải rằng Sự Giác Ngộ của Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) cũng giống như giác mơ

của một người cảm<sup>7</sup>. Người cảm không thể giải thích những gì người ấy đã mơ. Chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) là như thế. Vì lý do đó, khi một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) xuất hiện trên thế gian, Ngài không thể diễn tả bằng ngôn từ về thực tính của Pháp Chân Đế (*Paramattha Dhamma*) mà Ngài đã thấu suốt, nên chúng ta cũng không thể nhận được lời dạy cần thiết để thực hành cho sự chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*). Chúng ta không có cơ hội để được nghe lời giảng giải về thực tính Pháp bằng những thuật ngữ chế định. Con đường đến Níp-bàn (*Nibbāna*), do đó, không hiển lộ với sự xuất hiện của một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*).

Như vậy, tầm quan trọng không thể thiếu của Tục Đế là quá rõ ràng. Đức Phật Chánh Đẳng Giác đã truyền

---

<sup>7</sup> Chú giải Sn.I.3 *Khaggavisāṇasuttam* (Kinh Sừng Tê Giác):

*Buddhā sayaṅca bujjhanti, pare ca bodhenti. paccekabuddhā sayameva bujjhanti, na pare bodhenti. attharasameva paṭivijjhanti, na dhammarasaṃ. na hi te lokuttaradhammaṃ paññattim āropetvā desetum sakkonti, mūgena diṭṭhasupīno viya vanacarakena nagare sāyitabyañjanaraso viya ca nesam dhammābhisamayo hoti.*

Chư Phật tự mình giác ngộ và khai ngộ cho người khác. Chư Phật Độc Giác tự mình giác ngộ (nhưng) chư vị không thể khai ngộ cho người khác, chư vị chỉ thấu triệt được nghĩa vị (*attharasa*), không phải pháp vị (*dhammarasa*). Bởi vì chư vị không thể đưa Giáo Pháp (*Dhamma*) siêu phàm thành khái niệm chế định và giảng dạy nó, nên việc giác ngộ Giáo Pháp của chư vị giống như giấc mơ được nhìn thấy bởi người cảm hoặc giống như hương vị của món cà-ri từ thành phố bay đến một người sống trong rừng.



đạt thực tính Pháp cho chúng ta bằng phương tiện Tục Đế. Trừ khi chúng ta được nghe những giảng giải bằng ngôn từ của Tục Đế, bằng không chúng ta sẽ không có cơ hội để nghe Giáo Pháp theo cách giúp cho chúng ta hiểu được và nương theo để thực hành. Sau khi trở thành Bậc Toàn Giác, Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) bằng cách sử dụng Tục Đế trong bốn mươi lăm năm. Tất cả các vị Phật Toàn Giác đã giảng giải Giáo Pháp uyên áo bằng việc sử dụng các thuật ngữ chế định để làm cho Giáo Pháp thâm sâu ấy có thể tiếp cận được với mọi người. Chính tự thân những ngôn từ này là Tục Đế mà qua đó Giáo Pháp (*Dhamma*) có thể được tiếp cận. Vì vậy, Tục Đế rất là quan trọng.

## Điều Khó Làm được Thực Hiện bởi Đức Phật (*Buddha*)

*Milindapañha*<sup>8</sup> (Những câu hỏi của Vua *Milinda*, hay Mi Tiên Vấn Đạo) là một cuốn sách sâu sắc mà mọi

---

<sup>8</sup> Chỉ riêng Tiểu Bộ Kinh (*Khuddaka Nikāya*) tiếng Miến là có tác phẩm này, *Milindapañha* thuật lại cuộc thảo luận sâu sắc và hấp dẫn về Giáo Pháp giữa một vị Tỳ-khưu A-la-hán (*Arahanta*) tên là *Nāgasena* và *Menander*, vị vua Ấn-Âu của xứ Bactria – một vương quốc cổ xưa của châu Á nằm về phía bắc của Afghanistan ngày nay, một vương quốc Ấn-Âu hùng mạnh trong thời gian từ thế kỷ 3-2 TCN.

Phật tử nên đọc. Có một điểm trong quyển sách này<sup>9</sup>, Vua *Milinda* hỏi Đại Đức *Mahāthera Nāgasena*, ‘Bạch Ngài, điều gì rất khó đã được Đức Thế Tôn thực hiện trong cuộc đời mình?’

Đại Đức *Mahāthera Nāgasena* trả lời, ‘Vâng, Đức Thế Tôn đã làm một điều cực kỳ khó. Trước khi kể với đại vương đó là gì, đầu tiên hãy để tôi hỏi ngài một câu hỏi đã. Có năm con sông lớn ở *Jambudīpa* (Ấn Độ cổ xưa), tên là *Gaṅgā*, *Yamunā*, *Aciravatī*, *Sarabhū* và *Mahī*. Tất cả chúng đều chảy vào đại dương rộng lớn. Nước từ năm con sông này hòa lẫn hoàn toàn vào nhau trong đại dương. Thế nào, Vua *Milinda*, giả sử người nào đó lấy bằng bụm tay một lượng nước nhất định từ đại dương, rồi ném bằng lưới. Phải chăng có thể phân biệt được rằng: Đây là nước từ sông *Gaṅgā*, đây là nước từ sông *Yamunā*, đây là nước từ sông *Aciravatī*, đây là nước từ sông *Sarabhū*, hay đây là nước từ sông *Mahī*? Việc này có thể không?’

Vua *Milinda* trả lời, ‘Đây là việc rất khó khăn để thực hiện được.’ (Chúng ta có thể nói rằng đó là một việc không thể thực hiện được.)

Rồi Đại Đức *Mahāthera Nāgasena* trả lời Vua *Milinda*, ‘Đức Thế Tôn đã hoàn thành một việc còn khó hơn việc này nữa’.

---

<sup>9</sup> Mil.III.7.16 *Arūpadhammavavatthānadukkarapañho* (Mi Tiên Vấn Đạo, Quyển III, Chương 7, Câu 16, trang 133).

Trong trái tim của chúng ta, có một nơi riêng biệt ở đó máu tụ về. Nếu chúng ta tạo lòng bàn tay thành hình cái muống, có một lượng chất lỏng nhất định có thể chứa được trong bụm tay ấy. Nó tương đương với lượng máu tụ lại ở nơi riêng biệt này trong trái tim vật lý của chúng ta. Ấy vậy mà, trong một lượng máu rất nhỏ tập trung tại nơi nhỏ bé đó trong tim, Đức Phật (*Buddha*) có thể quán sát và gọi tên tâm<sup>10</sup> và từng sở-hữu-tâm<sup>11</sup> trong nhiều sở-hữu-tâm phối hợp khác nhau có mặt ở đó. Ngài có thể quán sát các danh pháp<sup>12</sup> sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật<sup>13</sup> trong trái tim và nói, 'Đây là tâm, đây là xúc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là tư, đây là nhất hành, đây là mạng quyền và đây là tác ý<sup>14</sup>.' Theo cách này, Đức Phật (*Buddha*) đã quán sát tổng cộng có khi ba mươi bốn danh pháp, có khi ba mươi lăm danh pháp, những sự phối hợp khác nhau của tâm và năm mươi hai sở-hữu-tâm tương ứng. Đức Phật (*Buddha*) có thể phân biệt và gọi tên tất cả các danh pháp thiện và bất thiện. Thành quả này còn khó

---

<sup>10</sup> tâm (tâm vương): *citta* (*Pāli*), consciousness (English).

<sup>11</sup> sở-hữu-tâm (tâm-sở): *cetasika* (*Pāli*), mental factor (English).

<sup>12</sup> danh pháp: *nāma* (*Pāli*), mentality (English).

<sup>13</sup> sắc-ý-vật: *hadaya-vatthu* (*Pāli*), heart-base (English).

<sup>14</sup> xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý: *phassa, vedanā, saññā, cetanā, ekaggatā, jīvitindriya, manasikāra* (*Pāli*);  
contact, feeling, perception, volition, one-pointedness of mind, life faculty, attention (English).

khăn hơn rất nhiều so với việc phân biệt nước của năm con sông lớn ấy.

Thấy biết rõ danh pháp sinh khởi trên chất máu tụ trong trái tim vật lý của chúng ta khó khăn hơn nhiều so với việc phân biệt nước của năm con sông lớn trong đại dương. Chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) cũng tự mình giác ngộ: các Ngài chỉ thấu hiểu được thực tính Pháp, nhưng các Ngài không thể diễn tả bằng ngôn từ những gì các Ngài đã thấu suốt hoặc dạy lại cho người khác những điều ấy. Về phần chúng ta, nếu chưa bao giờ có cơ hội để được nghe, 'Đây là tâm, đây là xúc, đây là thọ, đây là tưởng, đây là tư, đây là nhất hành, đây là mạng quyền, và đây là tác ý', chúng ta có bao giờ tự mình có khả năng hiểu được sự thật như thế chăng? Do vậy, một lần nữa, khi vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) xuất hiện trên thế gian, Ngài không thể giúp chúng sinh khác đạt được Giác Ngộ như Ngài, bởi vì Ngài không thể giải thích được thực tính Pháp (*Dhamma*) bằng ngôn từ.

Trích dẫn trao đổi này giữa Vua *Milinda* và Đại Đức *Mahāthera Nāgasena*, một số thiền sư nói rằng không thể thấy biết rõ danh pháp. Tuy nhiên, Đại Đức *Mahāthera Nāgasena* không nói là không thể thấy biết rõ danh pháp mà rất khó để làm được điều đó. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, '*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti*' – 'Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập Định. Ai có

Định, biết và thấy rõ Tứ Thánh Đế đúng như thật.<sup>15</sup> Tứ Thánh Đế là Khổ, Nguồn Gốc của Khổ, Diệt Khổ và Con Đường Đưa Đến Diệt Khổ. Khổ là sanh, lão, bệnh, tử, ở cùng với người mình không thích, xa cách người mình yêu thương, và không có được điều mình mong muốn.

Tuy nhiên, những điều này chỉ là đau khổ thông thường; để lĩnh hội Giáo Pháp (*Dhamma*), ta cần phải đi sâu hơn. Vì vậy, trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkappavattana Sutta*, Đức Phật (*Buddha*) cũng đã nói, ‘*Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*’ – ‘Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ’<sup>16</sup>. Năm thủ uẩn là gì? Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn<sup>17</sup>. Năm uẩn và danh-sắc siêu lý là một và giống nhau. Do đó, chúng ta có thể diễn giải những gì Đức Phật (*Buddha*) đã nói như sau: ‘Một người có Định sẽ biết và thấy Khổ Đế, đó là danh và sắc siêu lý.’ Danh siêu lý bao gồm tâm, xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý, và nhiều sở-hữu-tâm

---

<sup>15</sup> SN.V.12.1.1 *Samādhisuttaṃ* (SN 56.1 Kinh Định).

<sup>16</sup> SN.V.12.2.1 *Dhammacakkappavattanasuttaṃ* (SN 56.11 Kinh Chuyển Pháp Luân).

<sup>17</sup> Năm thủ uẩn: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn  
*Pañca upādānakkhandhā: rūpa-, vedanā-, saññā-, saṅkhāra-, viññāna-upādānakkhandhā (Pālī);*  
Five clinging aggregates: the materiality-, feeling-, perception-, volitional formations-, consciousness-aggregate (English).

khác. Đức Phật (*Buddha*) bảo đảm rằng một người có Định sẽ biết và thấy những danh siêu lý này. Sự nhận biết rõ ràng như vậy là có khả năng làm được. Trong hơn mười ba năm qua, tôi đã dạy cho người nước ngoài và người dân bản địa cách để thấy biết rõ và phân tích danh pháp siêu lý trên chất máu tụ trong trái tim. Bất cứ ai khao khát để quán sát được những điều này trước tiên cần phải tu tiến phát triển Định.

## Nghiệp (*Kamma*) và Quả của Nghiệp

Hãy để qua một bên Chân Đế, thì theo chế định đúng là có đàn ông, có đàn bà, có chư thiên, có Phạm Thiên, có cõi người, có các cõi chư thiên, và có các cõi Phạm Thiên. Nếu không chấp nhận Tục Đế, chúng ta cũng sẽ không chấp nhận sự tồn tại của kiếp sống con người và cõi người hay chư thiên và các cõi chư thiên. Tương tự với trường hợp các chúng sanh Phạm Thiên và các cõi Phạm Thiên. Cũng vậy, có bốn cõi khổ<sup>18</sup> nơi mà chúng sanh bị đọa do nghiệp bất thiện họ đã tích lũy.

Có các kiếp quá khứ, có kiếp hiện tại, và có cả những kiếp sống tương lai. Có nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp. Có sự vận hành của nghiệp. Cũng như có người tái tục thấp kém và có người tái tục cao quý. Có người xinh đẹp và có người xấu xí. Có người thiện trí

---

<sup>18</sup> Bốn cõi khổ là cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ, cõi súc sanh (bàng sanh), và cõi A-tu-la (*Asura*).

## Nghiệp (*Kamma*) và Quả của Nghiệp

và người ngu si. Nếu quý vị đồng ý với tất cả những điều này, thì quý vị sẽ chấp nhận Tục Đế. Khi ấy, nếu có con người thì có nguyên nhân tái sinh làm người. Nếu có các chư thiên thì phải có nghiệp (*kamma*) làm cho tái sinh vào cõi chư thiên.

Chỉ có Đức Phật (*Buddha*) mới giác ngộ được nguyên nhân tái sinh vào cõi người, các cõi chư thiên và Phạm Thiên. Không có Đức Phật (*Buddha*), chúng ta sẽ không biết chính xác nguyên nhân tái sinh vào các cõi lành này. Đức Phật (*Buddha*) đã tự mình biết rằng nguyên nhân của sự tái sinh tốt lành như vậy là do ba điều: *dāna* (bố thí), *sīla* (giữ giới) và *bhāvanā* (hành thiền).

Thiện nghiệp như bố thí và giữ giới có thể là nguyên nhân tái sinh vào cõi người và các cõi chư thiên. Nghiệp lực và quả của thiện nghiệp đó có thể thay đổi tùy theo cách chúng ta thực hiện việc làm ấy *kamma* với tư, trí, hỷ và các sở-hữu-tâm khác có được mạnh mẽ hay không. Chúng ta cũng có thể bị dính mắc với kiếp sống ở cõi người hoặc các cõi chư thiên. Tùy thuộc vào loại thiện nghiệp và mãnh lực tham ái của mình với một cõi tái tục nào đó, mà chúng ta sẽ tái sinh vào cõi người hoặc các cõi chư thiên, nếu thiện nghiệp ấy sinh khởi ngay sát-na cận-tử. Nhưng loại thiện nghiệp đó không thể làm cho chúng ta tái tục vào các cõi Phạm Thiên. Nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trong hiện kiếp này, chúng ta sẽ không thể nào biết được nguyên nhân tái sinh vào các cõi Phạm Thiên ấy.

Những cõi này bao gồm các cõi Phạm Thiên sơ thiên, các cõi Phạm Thiên nhị thiên, các cõi Phạm Thiên tam thiên và các cõi Phạm Thiên tứ thiên. Trong các cõi Phạm Thiên sơ thiên, những chúng sinh Phạm Thiên dành phần lớn cuộc đời để nhập thiên và thực hành sơ thiên. Nếu họ có khả năng, đôi khi họ có thể tu tiến các bậc thiên Định cao hơn. Chư Phạm Thiên ở các cõi Phạm Thiên nhị thiên cũng dành hầu hết cuộc đời mình nhập thiên và thực hành nhị thiên; nếu họ có khả năng, họ cũng có thể nhập và tu tiến các bậc thiên Định cao hơn. Tương tự như vậy đối với các cõi Phạm Thiên tam và tứ thiên.

Những người muốn tái sinh vào một trong những cõi Phạm Thiên phải đắc bậc thiên định (*jhāna*) tương ứng và phải thực hành pháp thuần thực. Nếu sau đó họ có thể nhập và duy trì thiên (*jhāna*) này cho đến sát-na cận-tử, thì họ sẽ tái sinh vào cõi Phạm Thiên tương ứng sau khi chết và sẽ xuất hiện ở cõi đó với một cơ thể được hình thành hoàn chỉnh. Sẽ không có thụ thai trong bụng mẹ. Điều này là khả thi nếu một người huân tập tâm mình để hành thiên để mục niệm hơi thở (*ānāpāna*), thiên biến xứ (*kasīna*), thiên tâm từ (*mettā*) hay bất kỳ để mục thiên định nào khác đắc an chỉ định, thuần thực bất cứ bậc thiên nào trong bốn bậc thiên sắc giới, và duy trì thiên định (*jhāna*) cho đến sát-na cận-tử.

Nếu chúng ta không thừa nhận Tục Đế, chúng ta sẽ không thừa nhận sự tồn tại của con người và cõi người. Chúng ta cũng không thể thừa nhận sự tồn tại của chư thiên và các cõi chư thiên. Không thừa nhận sự hiện hữu của cõi người và các cõi chư thiên, chúng ta cũng



không thể chấp nhận nguyên nhân tái sinh vào các cõi ấy. Nếu không chấp nhận các nguyên nhân tái sinh vào các cõi cao hơn, chúng ta sẽ không thấy được cơ hội để tích lũy thiện nghiệp bằng cách bố thí, giữ giới và hành thiền.

Có sự đa dạng muôn màu muôn vẻ trong số hàng tỷ người sống trên hành tinh này; thật sự, không có hai người nào giống y hệt nhau. Một số người hấp dẫn nhưng số khác thì không. Một số người thiện trí trong khi những người khác thì ngu muội. Một số người cao quý; còn số khác thì thấp kém. Tất cả những khác biệt này là kết quả của những nguyên nhân khác nhau. Có sự khác biệt trong các nguyên nhân; cho nên có sự khác biệt trong những kết quả. Nếu chính Đức Chúa Trời gây ra những khác biệt này, thì tôi nói rằng một Thiên Chúa như vậy không có lòng từ (*mettā*). Mọi người đều muốn trở nên hấp dẫn, khôn ngoan và cao quý, nhưng không phải ai cũng được như vậy; do đó, nếu có một Thiên Chúa, Đấng tạo ra sự không hấp dẫn, ngu si và thấp kém, thì Thiên Chúa đó không có lòng từ (*mettā*). Chính Thiên Chúa này được cho là đã tạo ra động vật – sinh vật trên cạn, sinh vật dưới nước và sinh vật trên không – để cho con người làm thức ăn. Một Thiên Chúa như vậy là không có tâm từ (*mettā*), ủng hộ việc giết hại động vật để làm thức ăn là một giáo lý rất nguy hiểm và tư tưởng hết sức sai lầm. Tuy nhiên, thật ra không phải Đấng Thiên Chúa nào đó tạo ra tất cả chúng ta, mà chính là do nghiệp (*kamma*) của riêng chúng ta.

Trọng tâm lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) là Định Luật của Nghiệp (*kamma*). Một Phật tử là người tin

vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*). Nếu quý vị muốn biết nguyên nhân tái sinh trong bốn cõi khổ, cõi người hay các cõi chư thiên hoặc Phạm Thiên, quý vị có thể tự mình thực chứng biết và thấy những nguyên nhân đó bằng cách thực hành thiền. Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Ta đã dạy Pháp mà chính Ta đã trực tiếp quán sát. Tất cả Giáo Pháp Ta đã dạy kể từ ngày giác ngộ cho đến ngày Ta nhập diệt Níp-bàn (*Nibbāna*) – tất cả Giáo Pháp Ta đã dạy đều là sự thật. Không có gì Ta đã dạy mà không đúng sự thật’<sup>19</sup>. Ở nơi khác, Đức Phật (*Buddha*) cũng đã nói, ‘Ta chưa dạy một Pháp nào mà không thể tu tập. Ta chỉ dạy Pháp có thể tu tập’<sup>20</sup>. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy các hàng đệ tử của Ngài thực hành để thấu suốt Định Luật của Nghiệp (*kamma*), nên chúng ta biết rằng có khả năng làm được như vậy. Vì thế, chúng tôi đang dạy cho các hành giả biết và thấy Định Luật của Nghiệp (*kamma*).

Quý vị cúng dường, giữ giới và hành thiền để mong có một đời sống tương lai tốt hơn bởi vì quý vị tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Định Luật của Nghiệp (*kamma*) là thật. Một ngày nào đó, nếu quý vị đã phát

---

<sup>19</sup> AN.IV.1.3.3 *Lokasuttam* (AN 4.23 Kinh Thế Gian):

‘Từ đêm, này các Tỳ-khưu, Như Lai được chánh đẳng giác, đến đêm Như Lai nhập Níp-bàn, trong thời gian ấy, điều gì Như Lai nói, nói lên, tuyên bố, tất cả là như vậy, không có khác được. Do vậy, gọi là Như Lai.’ (*Bản dịch của ngài hoà thượng Minh Châu*).

<sup>20</sup> AN.II.2.9 *Adhikaraṇavaggo* (AN 2.19 Phẩm Tranh Luận).

triển Định, quý vị sẽ biết và thấy nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp một cách trực tiếp. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Một người có Định biết và thấy Pháp đúng như thật.’ Nguyên nhân của đời sống này phải được quán sát trực tiếp. Chỉ có khi đó, Tín – đức tin của quý vị vào Đức Phật (*Buddha*), Đức Pháp (*Dhamma*), Đức Tăng (*Saṅgha*) và Định Luật của Nghiệp (*kamma*) mới được phát triển sâu sắc thông qua trí tuệ thực chứng, chứ không phải bằng kiến thức pháp học. Đây là những gì chúng ta phải hướng đến. Đây là một bước khác chúng ta phải thực nghiệm và tiến về phía trước. Đừng hài lòng với quan điểm hiện tại của mình.

Hãy xem quan điểm của quý vị hiện nay là gì. Quý vị tin vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*), nhưng niềm tin đó của quý vị không phải là không thể lay chuyển, nó có thể bị lung lay. Điều này là do quý vị biết Định Luật của Nghiệp (*kamma*) chỉ thông qua những lời dạy mà quý vị đã nhận được từ các vị thầy của mình; quý vị không tự thân nhận biết thông qua thực chứng. Do đó, tất cả chúng ta có trách nhiệm phát triển một đức tin vững chắc. Phát triển đức tin vững chắc không thể lay chuyển là trách nhiệm của riêng quý vị, chứ không phải của một ai khác – chẳng phải của thầy quý vị, ngay cả cũng không phải của Đức Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, vị thầy có trách nhiệm hướng dẫn trong nỗ lực của quý vị để biết và thấy những sự thật ấy, khi quý vị đã sẵn sàng để được dẫn dắt theo đạo lộ này.

## Nguy Hại của Hiểu Biết Phiến Diện

Hiểu biết phiến diện rất nguy hiểm. Trong thời Đức Phật (*Buddha*) còn tại thế, có những nhà tu khổ hạnh có thể đắc thiên nhân thông.

Bằng thiên nhân, một số nhà tu khổ hạnh thấy rằng người đã làm điều ác trong lúc còn sống bị đọa địa ngục sau khi chết, nên họ đưa ra học thuyết: kẻ bất lương sẽ xuống địa ngục. Tuy nhiên, một số nhà tu khổ hạnh khác lại thấy một người nào đó đã làm điều ác được tái sinh lên cõi chư thiên sau khi chết, nên họ kết luận: kẻ bất lương được lên thiên đàng. Những người tu khổ hạnh khác tình cờ nhìn thấy bằng thiên nhân của mình, người đã làm việc thiện được tái sinh cõi chư thiên sau khi qua đời, và họ kết luận bằng giả thuyết rằng người tốt sẽ lên cõi chư thiên. Rồi cũng có một số nhà tu khổ hạnh khác lại thấy một ai đó đã làm việc thiện bị đọa địa ngục sau khi chết, nên họ đưa ra học thuyết và dạy cho những người khác rằng người tốt sẽ xuống địa ngục. Vì những giả thuyết này được hình thành theo những gì họ đã nhìn thấy bằng thiên nhân của mình, nên mỗi vị thầy đều bám chấp cho rằng quan điểm của mình là đúng và quan điểm của người khác là sai.<sup>21</sup>

Những nhà tu khổ hạnh này không phải là đệ tử của Đức Phật (*Buddha*); họ tu tập theo ngoại đạo. Họ đã không thực hành dưới sự hướng dẫn của Đức Phật

---

<sup>21</sup> MN.III.4.6 *Mahākammavibhaṅgasuttam* (MN 136 Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt).

(*Buddha*). Mỗi người chấp thủ quan điểm của riêng mình bắt nguồn từ sự hiểu biết phiến diện; điều này rất nguy hiểm cho chính họ và cho cả người khác. Càng đặc biệt nguy hiểm đối với những người chấp giữ quan điểm cho rằng những ai làm điều ác sẽ lên cõi trời và những ai làm điều thiện sẽ đọa địa ngục. Người bám chấp những quan điểm như vậy sẽ không thấy được sự nguy hiểm khi làm việc bất thiện và lợi ích khi thực hiện việc thiện lành. Vì thế họ có thể sống với sự nhầm lẫn, cho nên có thể có xu hướng tham gia vào việc làm xấu ác mang lại đau khổ cho chính họ và cho người khác, cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Đức Phật (*Buddha*) đã giảng giải về điểm này bởi vì Ngài muốn làm rõ tại sao một số người dường như là kẻ bắt lương lại lên thiên đàng, trong khi những người có vẻ lương thiện lại bị đọa địa ngục. Có khả năng những người tốt xuống địa ngục, nhưng không phải vì những hành động thiện lành mà họ đã từng làm. Cũng vậy, những kẻ bắt lương có thể lên thiên đàng, nhưng không phải vì hành động xấu ác của họ. Những lý do này không được thấu triệt bởi những người chỉ đơn thuần đắc thần thông. Họ thiếu trí tuệ toàn vẹn về nghiệp và quả của nghiệp, vốn chỉ là lãnh địa duy nhất của một Vị Phật (*Buddha*), Người sở hữu mười năng lực của Đấng Như Lai (*Tathāgata*)<sup>22</sup> cũng như Bạc Toàn Giác. Những người thiếu trí tuệ và sự sáng suốt như vậy cũng không có Minh Sát Tuệ, điều này duy

---

<sup>22</sup> MN.I.2.2 *Mahāsīhanādasuttam* (MN 12 Đại Kinh Sư Tử Hống).

nhất chỉ có thể được giảng dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Do vậy, họ không thể quán sát được những nguyên nhân tái sinh vào các cõi an vui và những nguyên nhân đọa vào các cõi khổ. Họ chỉ tình cờ nhìn thấy người nào đó đã làm việc thiện rơi xuống địa ngục sau khi chết, và họ kết luận một cách máy móc rằng những người tốt sẽ bị đọa địa ngục. Sau đó, họ thấy một người đã làm điều ác tái sinh vào cõi chư thiên sau khi chết, rồi họ kết luận rằng những kẻ bất lương được lên cõi chư thiên. Họ không biết lý do thực sự, nhưng Đức Phật (*Buddha*) Ngài giải thích được.

Vì rằng, ngoại trừ người đã đoạn tận hoàn toàn mọi phiền não, thì không phải ai cũng luôn luôn thiện trí, hay không phải ai lúc nào cũng ngu si. Có khi chúng ta làm những điều ngốc nghếch thiếu hiểu biết, nhưng cũng có khi chúng ta làm những việc thiện trí. Không phải vì sinh ra là con người mà chúng ta trở nên hiền trí hay ngu muội; chính nhờ khả năng kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta mới trở nên thiện trí. Ngược lại, do không thể kiểm soát được phiền não mà chúng ta trở thành ngu si. Đây hoàn toàn là trách nhiệm của chính mình, vì vậy không có lý do gì để đổ lỗi cho bất kỳ ai khác; ngược lại, chúng ta nên tự trách bản thân. Chúng ta nên kiểm soát phiền não thay vì đổ lỗi hoặc khiển trách bất cứ ai. Chúng ta có thể gợi ý cho người khác, nhưng không cần phải đưa ra cho ai bất kỳ sự áp đặt nào. Chỉ nhìn thấy lỗi của mình hay những người khác không phải là cách để tiến bộ. Điều chỉnh chính mình mới là cách tự cải thiện bản thân, gợi ý cho người khác làm sao để có trí tuệ và làm việc thiện là cách giúp họ tốt hơn. Vì

vậy, chúng ta nên là thiện bạn hữu của nhau. Không có lý do gì để phàn nàn về ai cả.

Với những người đã đắc thần thông, và quán thấy ai đó dành thời gian cúng dường, giữ giới và hành thiền bị tái sanh địa ngục, họ đưa ra học thuyết rằng những người tốt sẽ đọa địa ngục. Do không có tuệ tri đúng đắn, nên họ không thể giải thích được điều này. Tuy nhiên, Đức Phật (*Buddha*) giảng giải rằng có những lúc chúng ta kiểm soát được phiền não và làm được nhiều việc thiện trí. Nhưng những lúc khác, chúng ta không thể kiểm soát được phiền não nên làm nhiều điều bất thiện. Nếu nghiệp bất thiện sau đó phát triển đủ mạnh để trở quả ở sát-na cận-tử thì chúng ta sẽ bị đọa địa ngục hoặc một trong bốn cõi khổ. Mặc dù chúng ta đã từng làm nhiều việc thiện, nhưng chính những bất thiện nghiệp mà chúng ta đã làm ấy chín muồi và xuất hiện ngay sát-na cận-tử của mình. Cũng vậy, chúng ta có thể tái sanh vào cõi tốt hơn nếu nghiệp thiện của mình trở quả ngay sát-na cận-tử, bất kể những sai lầm mà chúng ta đã làm. Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), mặc dù những hành động thiện và bất thiện khác đã từng làm trong đời có thể chưa chín muồi vào sát-na cận-tử, nhưng chúng sẽ trở quả vào một thời điểm khác khi có các duyên thích hợp hiện hữu.

Những người chỉ đơn thuần đắc thần thông không có được sự hiểu biết như vậy. Họ không có khả năng quán sát danh và sắc siêu lý và do đó không thể quán sát được nghiệp xuất hiện vào sát-na cận-tử của người sắp chết ấy sẽ quyết định cõi tái sanh. Họ chỉ có thể thấy sự thể hiện ra bên ngoài của các hành động được

thực hiện bởi một người nào đó, chứ không phải tâm của người ấy ở thực tính danh pháp siêu lý. Do đó, Định Luật của Nghiệp (*kamma*) chỉ được hiểu biết tường tận đối với một Vị Phật (*Buddha*), chứ không chỉ đơn thuần là người có thần thông. Mặc dù đã đắc được thần thông, nhưng những lời dạy của người như vậy sẽ rất nguy hiểm nếu vị ấy chỉ hiểu biết phiến diện và không biết sử dụng thần thông đúng cách. Thế nên, chúng ta không thể dựa vào những người đắc thần thông khi họ không có tuệ tri đúng đắn.

Một ví dụ cụ thể về một người tốt hiển nhiên mà lại bị tái tục không may mắn là Hoàng hậu *Mallikā*, hoàng hậu của Vua *Pasenadi* xứ *Kosala*. Hoàng hậu *Mallikā* đã tích lũy rất nhiều thiện nghiệp. Bà đã đến đánh lễ Đức Phật (*Buddha*), bà đã lắng nghe *Dhamma* Giáo Pháp, bà đã cúng dường và giữ giới. Tuy nhiên, có một ngày, bà đã nói dối đức vua. Sau đó bà cảm thấy trạo hối về sự nói dối của mình, và nghiệp đó xuất hiện ngay sát-na cận-tử. Vua *Pasenadi*, sau khi hoàng hậu của ông qua đời, đã đến viếng thăm Đức Phật (*Buddha*) để hỏi Ngài nơi *Mallikā* tái sanh.

Đức Phật (*Buddha*) biết rõ rằng hoàng hậu *Mallikā* đã rơi vào địa ngục sau khi bà qua đời, vì vậy Đức Phật (*Buddha*) đã sử dụng thần thông của Ngài để ngăn vua *Pasenadi* hỏi câu hỏi của ông. Trong bảy ngày, nhà vua không thể đặt câu hỏi của mình với Đức Phật (*Buddha*); bất cứ khi nào gặp Đức Phật (*Buddha*), nhà vua đều quên hỏi. Chỉ sau bảy ngày, Đức Phật (*Buddha*) mới cho phép vua *Pasenadi* đặt câu hỏi. Đức Phật (*Buddha*) biết rằng sau bảy ngày, hoàng hậu *Mallikā* sẽ kết thúc thời gian ở địa ngục và sẽ tái sanh



lên cõi chư thiên vì bà đã thực hiện nhiều thiện nghiệp, trong khi nghiệp bất thiện mà bà đã làm là rất ít.

Mặc dù Hoàng hậu *Mallikā* nhìn chung là một người tốt, nhưng bà đã rơi vào địa ngục vì nghiệp bất thiện mà bà đã tích lũy thông qua các hành động sai trái của mình, đã trở quả ngay sát-na cận-tử; bà không bị đọa địa ngục do những việc làm thiện của mình. Tuy nhiên, nghiệp thiện của bà đã giúp cho bà tái sanh lên cõi chư thiên ngay sau đó; cho nên, quý vị không cần phải lo lắng rằng nghiệp thiện mà quý vị đã làm sẽ bị lãng phí, vì nó sẽ trở quả vào đúng thời điểm.

Đức Phật (*Buddha*) không nhấn mạnh đến con người; thay vào đó, Đức Phật (*Buddha*) nhấn mạnh đến Định Luật của Nghiệp (*kamma*). Khi giảng giải Quy Luật này, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy rằng ‘thiện sanh ra thiện, và ác sanh ra ác’<sup>23</sup>. Thiện nghiệp cho quả thiện,

---

<sup>23</sup> AN.I.15.284-295 *Atthānapāli* (AN 1.284-295 Phẩm Không Thể Có Được):

‘Sự kiện này không xảy ra, này các Tỳ-khưu, không có được: là quả dị thực của thân làm ác... của miệng nói ác... của ý nghĩ ác, có thể là khả lạc, khả hỷ, khả ý, sự kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỳ-khưu, là quả dị thực của thân làm ác... miệng nói ác... của ý nghĩ ác, là không khả lạc, không khả hỷ, không khả ý, sự kiện này có xảy ra.’ (284-286)

‘Sự kiện này không xảy ra, này các Tỳ-khưu, không có được: là quả dị thực của thân làm thiện... của miệng nói thiện... của ý nghĩ thiện có thể là không khả lạc, không khả hỷ,

và bất thiện nghiệp cho quả bất thiện. Điều này là chính xác và không có ngoại lệ. Ví dụ về hoàng hậu *Mallikā* cho thấy chúng ta cần phải hiểu mối quan hệ giữa nhân và quả, cho cả thiện và bất thiện.

## Thiền Sinh có Vết Sẹo

Một minh họa khác về Định Luật của Nghiệp (*kamma*) là câu chuyện của một thiền sinh có thể quán

---

không khả ý, sự kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỳ-khưu, là quả dị thực của thân làm thiện... miệng nói thiện... của ý nghĩ thiện là khả lạc, khả hỷ, khả ý, sự kiện này có xảy ra.’ (287-289)

‘Sự kiện này không xảy ra, này các Tỳ-khưu, không có được: là người đầy đủ thân làm ác... miệng nói ác... ý nghĩ ác, do nhân ấy, do duyên ấy, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này, sự kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỳ-khưu, là người đầy đủ thân làm ác... miệng nói ác... ý nghĩ ác, do nhân ấy, do duyên ấy, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, sự kiện này có xảy ra.’ (290-292)

‘Sự kiện này không xảy ra, này các Tỳ-khưu, không có được: là người đầy đủ thân làm thiện... miệng nói thiện... ý nghĩ thiện, do nhân ấy, do duyên ấy, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, sự kiện này không xảy ra. Sự kiện này có xảy ra, này các Tỳ-khưu, là người đầy đủ thân làm thiện... miệng nói thiện... ý nghĩ thiện, do nhân ấy, do duyên ấy, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này, sự kiện này có xảy ra.’ (293-295)

## Thiền Sinh có Vết Sẹo

sát được các kiếp quá khứ của mình. Thiền sinh này được sanh ra với một vết sẹo trên đầu; không phải do anh ấy bị trầy xước trong quá trình sanh nở hay sau khi được sanh ra. Vết sẹo không phải là kết quả của bất kỳ vết thương nào và không thể giải thích được. Nếu không có cơ hội thực hành theo đạo lộ mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, anh ấy sẽ không thể nhận ra và hiểu rõ nguyên nhân gây ra vết sẹo của mình.

Thiền sinh này có thể thực hành tốt và tu tiến an chỉ định lên đến tứ thiền (*jhāna*). Khi đó, anh ấy có thể quán sát danh và sắc siêu lý, đây là Thánh Đế Đầu Tiên, Khổ Thánh Đế. Rồi anh ấy được hướng dẫn để biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, Khổ Tập Thánh Đế (Sự thật về nguồn gốc của khổ); thế là anh ấy quán sát kiếp trước của mình. Anh ấy có thể quán sát *nāma* (danh) và *rūpa* (sắc) của ngày hôm qua, của ngày hôm trước, của năm ngày trước, mười ngày trước, một tháng trước, một năm trước, năm năm trước, vân vân, cho đến khi ở trong bụng mẹ.

Thành tựu này dường như có vẻ là không thể, đặc biệt là vì hầu hết mọi người không có khả năng quán sát được danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) ngay chỉ một phút trước đây. Những ai không có Định không thể nào thấy được Thánh Đế Thứ Nhất, danh và sắc siêu lý. Nếu họ không có khả năng như vậy, họ không thể quán sát được danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) của quá khứ, bất kể gần đây hay đã lâu rồi. Tuy nhiên, những người đã đắc Định có thể quán sát danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) xa ngược về quá khứ, thậm chí cho đến nhiều năm về trước. Các thiền sinh phải quán sát lui ngược lại giai đoạn khi họ còn trong bụng mẹ, bởi vì đó là khi danh

(*nāma*) và sắc (*rūpa*) của họ bắt đầu sinh khởi. Đây là điểm khởi đầu của Thánh Đế về Khổ ngay trong kiếp sống này.

Thiên sinh có vết sẹo trên đầu đã làm được điều đó; anh ấy thấy danh và sắc siêu lý ở sát-na tái-tục trong bụng mẹ của mình. Cuộc truy tầm của anh ấy đã chạm đến thời điểm mà ba giai đoạn rất quan trọng nối tiếp nhau. Ba giai đoạn này là sát-na cận-tử của kiếp trước, tâm tử của kiếp trước và giai đoạn khởi đầu của kiếp hiện tại trong bụng mẹ (tâm tái tục). Tâm tái tục ngay lập tức theo sau tâm tử, hoàn toàn không có khoảng cách nào giữa chúng. Mặc dù chúng trải qua hai kiếp sống nối tiếp nhau, kiếp này và kiếp trước, nhưng chúng ở ngay sát cạnh nhau. Vậy thì, tại đây, thiên sinh được hướng dẫn để quán sát nguyên nhân của giai đoạn khởi đầu của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong kiếp sống này, cụ thể là những nguyên nhân xuất hiện vào sát-na cận-tử ở kiếp trước. Đây là cách mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy chúng ta quán sát.

Khi cố gắng quán sát kiếp trước để thấy cảnh xuất hiện ở sát-na cận-tử, anh ấy cảm thấy khó thở và luôn cảm thấy như vậy bất cứ khi nào cố gắng quán sát lui ngược về giai đoạn này. Ban đầu, anh ấy không hiểu lý do của sự khó thở mà mình gặp phải. Nên anh ấy được hướng dẫn rà tới rà lui lặp lại nhiều lần trong khoảng giai đoạn này để tìm kiếm nguyên nhân. Cuối cùng, anh ấy hiểu rằng mình đã bị chết đuối vào sát-na cận-tử. Khi nhận ra mình bị chết đuối, anh ta được hướng dẫn quán ngược về trước để truy tầm lý do, và anh ấy thấy rằng mọi người đã bỏ mình vào trong một cái túi rồi thả xuống nước. Sau đó, anh ấy được hướng dẫn

để lùi xa hơn nữa. Thực hành như vậy, anh thấy mình bị bắt và tra tấn bởi nhiều người. Anh bị một vết chém trên đầu dẫn đến vết sẹo ở kiếp sau. Tất cả điều này xảy ra bởi vì anh ta là một tên trộm trong kiếp sống trước.

Mặc dù đã từng là một tên trộm và có một cái chết khủng khiếp, anh ta được tái sinh làm người, đó là một tái tục thật may mắn. Điều này dường như có vẻ đáng ngạc nhiên; người ta có thể cho rằng sự tái sinh vào các cõi khổ là xứng đáng dành sẵn cho một tên trộm khét tiếng đến nỗi bị truy đuổi, bắt giữ, tra tấn và cuối cùng bị đim cho đến chết để trả thù. Một người có thần thông nhưng không có sự hiểu biết chính xác có thể kết luận từ ví dụ này là những kẻ bất lương đi đến những nơi nhàn cảnh. Tuy nhiên, thiền sinh này đã có thể quán sát rằng, vào sát-na cận-tử, cảnh xuất hiện trong tâm anh ấy là hình ảnh đang cúng dường vật thực cho một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*). Không phải do một trong những việc làm bất thiện của anh ta đã cho quả dưới hình thức tái sinh vào cõi an vui; mà chính là một việc thiện anh ấy đã từng làm trong kiếp sống đó chín muồi và cho quả vào ngay sát-na cận-tử. Không thể phủ nhận rằng, ở kiếp trước, anh ta đã làm điều xấu ác là ăn cắp do không thể kiểm soát được phiền não của mình; nhưng ít nhất một lần trong đời, anh ấy đã làm việc thiện bằng cách cúng dường một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*). Thiện nghiệp đó đã trở quả vào sát-na cận-tử, và do vậy anh ấy có thể được tái sinh thành nam nhân trong kiếp sống này. Anh ấy có thể hành thiền rất tốt trong đời này vì đã từng hành thiền trong những kiếp quá khứ khác. Rõ ràng nếu

không thể kiểm soát được phiền não của mình, chúng ta có thể trở nên ngu si; do đó, tất cả chúng ta cần phải giữ cho phiền não nằm trong tầm kiểm soát.

Thật may mắn khi một cảnh tốt xuất hiện vào sát-na cận-tử của một người đang bị đau khổ tàn khốc vì bị tra tấn đến chết đuối. Nói chung, rất khó để một cảnh tốt xuất hiện ngay sát-na cận-tử của một người như vậy. Không ai có thể nói tâm của chúng ta sẽ nghiêng về đâu vào sát-na cận-tử hay cảnh gì sẽ đủ mạnh để xuất hiện. Nếu chúng ta không may, trải nghiệm của chúng ta có thể giống như của hoàng hậu *Mallikā*.

Do đó, cần phải chắc chắn về cách làm thế nào để chúng ta có thể chú ý đến một cảnh thiện lành ngay sát-na cận-tử. Chúng ta cần phải chuẩn bị trước. Không nên để mặc cho sự ngẫu nhiên hoặc vận may quyết định cảnh tốt hay cảnh xấu sẽ xuất hiện vào sát-na cận-tử của mình. Thay vì thế, chúng ta nên tin cậy vào niệm, sự tinh tấn, *chanda* (mong muốn thiện lành) và những phẩm chất tốt đẹp của bản thân. Tất cả chúng ta cần phải chuẩn bị trước cho những điều này.

Tục Đế là sự thật mà tất cả chúng ta đều sử dụng và áp dụng trong cuộc sống hằng ngày. Đức Phật (*Buddha*) cũng sử dụng cùng một Tục Đế và những thuật ngữ chế định này để giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*). Có khi Đức Phật (*Buddha*) dùng các thuật ngữ chế định để hướng dẫn cho chúng ta cách sống trong thế giới thông thường; vào những lúc khác, Đức Phật (*Buddha*) dùng những thuật ngữ chế định để giới thiệu Chân Đế và giảng dạy cho chúng ta.

## Người Thiện Trí và Kẻ Ngu Si

Chúng ta có thể trích dẫn Kinh Phước Lành *Maṅgala Sutta*<sup>24</sup> làm ví dụ. Câu kệ đầu tiên của bài kinh này như sau:

*Asevanā ca bālānam,  
Paṇḍitānañca sevanā,  
Pūjā ca pūjanīyānam,  
Etaṃ maṅgalamuttamam.*

Không kết giao kẻ ngu,  
Thân cận người thiện trí,  
Kính lễ bậc đáng lễ,  
Là phước lành cao thượng.

Ở đây Đức Phật (*Buddha*) nói về người thiện trí và kẻ ngu si. Bản thân các từ này là thuật ngữ chế định, các định nghĩa ‘thiện trí’ và ‘ngu si’ là Tục Đế, và những gì mà các từ ngữ đề cập đến cũng là Tục Đế.

Khi nghe từ ‘đàn ông’, người ta ngay lập tức biết ý nghĩa của từ này. Nếu viết xuống, chúng ta có thể đọc và cũng có thể biết ngay ý nghĩa. Cả nghe và đọc đều là *saddapaññatti*, hay *nāmapaññatti* (danh-chế-định). Hiểu nghĩa là gì chính là *atthapaññatti*, hay nghĩa-chế-định. Có thể tham chiếu lời giải thích của Đức Phật (*Buddha*) để đảm bảo rằng chúng ta hiểu ý của Ngài

---

<sup>24</sup> Khp.5 *Maṅgalasuttam* (Khp 5 Kinh Phước Lành).

về ‘thiện trí’ và ‘ngu si’. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng có ba điều để giúp nhận dạng kẻ ngu si – thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác; và có ba điều giúp nhận biết người thiện trí – thân làm thiện, miệng nói thiện, ý nghĩ thiện.<sup>25</sup> Ở đây, tôi xin nhắc lại rằng không phải vì được sinh ra là con người mà chúng ta trở nên thiện trí hay là ngu muội; chính vì có thể kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta trở nên thiện trí. Ngược lại, vì không thể kiểm soát được phiền não nên chúng ta trở thành ngu si. Do vậy, chúng ta có thể là thiện trí, hoặc cũng có thể ngu si.

Cho nên, chúng ta phải tập rèn luyện tâm để kiểm soát phiền não và giữ cho phiền não nằm trong tầm kiểm soát. Mặc dù những suy nghĩ của mình chưa thanh tịnh, nhưng chúng ta không nên hành động hay nói năng theo sự dẫn dắt của phiền não. Chúng ta phải giữ cho những dẫn dắt của phiền não trong khả năng kiểm soát. Điều này thật quan trọng. Tất cả chúng ta phải huân tập theo cách này, để đem lại lợi ích cho bản thân và tránh rơi vào bốn đọa xứ. Đây là điều mà chúng ta có thể thực hiện. Không phải là không thể nếu chúng ta có Niệm.

Đức Phật (*Buddha*) nói, ‘Mọi nguy hiểm và tác hại đều do kẻ ngu si, không phải do người thiện trí<sup>26</sup>.’ Bất cứ khi nào không kiểm soát được phiền não của mình,

---

<sup>25</sup> AN.III.1.1.2 *Lakkhaṇasuttaṃ* (AN 3.2 Kinh Tướng).

<sup>26</sup> AN.III.1.1.1 *Bhayasuttaṃ* (AN 3.1 Kinh Sợ Hãi – chương Ba Pháp).



chúng ta sẽ gây ra tổn hại và nguy hiểm cho bản thân và cho cả người khác. Thế nên khi nghe thấy từ ‘ngu si’, chúng ta không cần nhìn đâu xa; thực tế nên nhìn rất gần thôi. Chúng ta không nên cho phép mình ngu muội. Vì sự tiến bộ thật sự dựa trên tính trung thực, điều cần thiết là phải biết bản thân mình. Nếu nhìn ra xa, nhìn vào người khác và chỉ vào người khác mà nói, ‘Người đó thật ngốc; Tôi mới là có trí,’ thì đây là vấn đề. Thay vào đó, chúng ta phải phát triển sự trung thực. Chúng ta phải biết mình là ai. Có nhiều lúc chúng ta có thể là thiện trí, nhưng đôi khi cũng có thể ngu si.

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), chúng ta nên quan tâm sát sao đến việc giáo giới bản thân hơn là khiển trách người khác. Chúng ta có thể cho người khác những gợi ý, nhưng không cần phải ra lệnh cho bất cứ ai. Bản thân chúng ta đang được rèn luyện và cần được nhắc nhở liên tục. Nếu không như vậy, chúng ta không thể tiến bộ. Quan tâm bản thân có nghĩa là chú ý đến việc khuyên răn chính mình. Điều này cũng rất quan trọng. Duy trì sự quan tâm đến việc tự răn mình là cách để trưởng thành, trái ngược với cách trở nên già đi. Ngày nay nhiều người chỉ đơn thuần đang già đi. Người ngu si già đi; còn người trí thì trưởng thành.

Chú giải giải thích ý nghĩa của từ ‘ngu si’ như sau: ‘*Bālānanti balanti assasantīti bālā, assasitapassasitamattena jīvanti, na paññājīvitenāti adhippāyo*’ – ‘Những kẻ thờ chỉ để sống là những kẻ ngu si. Không được

dẫn dắt bởi trí tuệ, họ thờ chỉ để sống.<sup>27</sup> Tiếp theo là: *‘Paṇḍitānanti paṇḍantīti paṇḍitā, sandiṭṭhikasamparāyikesu atthesu nāṇagatiyā gacchantīti adhippāyo’*. Điều này có nghĩa là những người ‘được dẫn dắt bởi trí tuệ’, họ sống đời mình dưới ảnh hưởng của trí tuệ, là những người biết cách hành động vì lợi ích của riêng mình ngay trong hiện tại và làm sao lo liệu cho lợi ích tương lai; cũng như cách hành động vì lợi ích của người khác trong hiện tại và tương lai; đồng thời cho chính bản thân mình lẫn người khác trong cả hiện tại và tương lai. Như Chú giải nói, đây là những gì có nghĩa là thiện trí.

Một lần nữa, như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, mọi nguy hiểm và tai hại đều do kẻ ngu si gây ra, không phải do người thiện trí. Nó giống như một túp lều đang bốc cháy: Ngay cả khi đó chỉ là một túp lều nhỏ đang cháy, nhưng cuối cùng nó có thể thiêu rụi cả thành phố. Theo cách như vậy, nếu một người gốc nghèo xuất hiện ở nơi nào đó, người như thế có thể phá hủy hết mọi thứ. Tất cả tác hại và hiểm nguy gây ra là do kẻ ngu si, không phải do người thiện trí.

Cánh cửa đến bốn cõi khổ đang rộng mở cho kẻ ngu si. Do đó, chúng ta nên nhớ lời giải thích trong Chú giải của *Dhammapada* (Pháp Cú), những lời của Đức Phật (*Buddha*) được trích dẫn: *Pamattassa ca nāma*

---

<sup>27</sup> Chú giải Khp.5 *Maṅgalasuttaṃ* (Khp 5 Kinh Phước Lành).

*cattāro apāyā sakagehasadisā*<sup>28</sup> – ‘Bốn đọa xứ là ngôi nhà thường trực của dễ duôi’. Chúng ta là dễ duôi bất cứ khi nào chúng ta không kiểm soát được phiền não của mình. Thay vào đó, muốn được trở nên thiện tri chúng ta phải giữ phiền não trong tầm kiểm soát. Để làm được như vậy, chúng ta phải tỉnh giác và không được dễ duôi.

## Ước Nguyện của Bồ Tát *Akitti*

Hiểu được nguy hiểm của việc kết giao với những kẻ ngu si, Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) đã thực hiện một ước nguyện ở một trong những kiếp quá khứ của mình. Trong kiếp sống đó, tên Ngài là *Akitti* và Ngài rất giàu có. Tuy nhiên, Ngài đã từ bỏ tất cả gia đình và của cải để xuất ly thế gian. Rồi Ngài tu tập rất tinh tấn, đó không phải là điều dễ làm. Vào lúc ấy, Vua Trời Đế Thích muốn biết vì sao Ngài lại tu tập tinh tấn trên một hòn đảo như vậy, nên ông ấy đã tiếp cận Đức Bồ-tát bằng cách tự hoá thành một phàm nhân và chất vấn nhiều câu hỏi. Sau cuộc trao đổi dài, Vua Trời Đế Thích đã thỉnh mời Đức Bồ-tát thực hiện một ước nguyện, và Đức Bồ-tát đã thốt lên như sau:

---

<sup>28</sup> Chú giải Dhp. 1 *Cakkhupālattheravatthu* (Chú giải Pháp Cú 1 Câu chuyện của *Cakkhupāla*).

*Bālaṃ na passe na suṇe, na ca bālena saṃvase,  
bālenallāpa sallāpaṃ, na kare na ca rocaye.*

(Ước chẳng nghe, nhìn người độn trí,  
Kẻ kia chẳng sống với ta cùng,  
Chẳng ham trò chuyện người vô trí,  
Chẳng kết bạn cùng kẻ độn căn<sup>29</sup>!)

Mong cho tôi không gặp kẻ ngu si.  
Mong cho tôi chẳng nghe người độn trí.  
Mong cho tôi không kết bạn với người vô trí.  
Nếu tôi cần phải trò chuyện với kẻ ngu si,  
Mong cho tôi không hoan hỷ trong lời nói của kẻ  
ấy,  
Và mong cho tôi không nghe theo và hành động  
như lời kẻ ấy.

Chúng ta có thể nói rằng gặp phải một kẻ ngu si không phải là một điều mong muốn, nhưng sớm hay muộn tất cả chúng ta đều gặp phải kẻ ngu si hoặc nói chuyện với kẻ ấy. Có khi chúng ta thậm chí rất hoan hỷ khi nói chuyện với kẻ ngu si hoặc thậm chí làm theo những gì kẻ ấy nói với chúng ta. Điều này thật đáng tiếc, và việc này xảy ra bởi vì chúng ta đã không thực hiện những ước nguyện như vậy trước đây trong các kiếp sống của mình. Thế thì, từ hôm nay trở đi, chúng ta phải ước nguyện không gặp kẻ ngu, không nói chuyện với kẻ ngu, không hoan hỷ với lời nói của kẻ

---

<sup>29</sup> Jā.XIII.480 *Akittijātakam* (Jā 480 Chuyện tiền thân *Akitta*).

ngu, và không làm theo những gì kẻ ngu si bảo chúng ta làm.

Vua Trời Đế Thích trả lời bằng cách hỏi, ‘*Kinmu te akaram bālo, vada kassapa kāraṇaṃ, kena kassapa bālassa, dassanaṃ nābhikaṅkhasi*’ – ‘Kẻ vô trí ấy đã làm gì Ngài? Tại sao Ngài chẳng thiết tha gặp người vô trí?’ Đức Bồ-tát trả lời:

*Anayaṃ nayati dummedho, adhurāyaṃ niyuñjati.  
Dunnayo seyyaso hoti, sammā vutto pakuppati.  
Vinayaṃ so na jānāti, sādhu tassa adassanan’ti.*

(Kẻ ngu khuyển ta điều sai quấy,  
Buộc ràng gánh nặng chẳng ai mang,  
Thực hành ác nghiệp nó vui thích,  
Nổi giận khi nghe nói thật chân,  
Nó chẳng biết gì là chánh hạnh,  
Nên ta không muốn kẻ ngu gần.)

Kẻ ngu hướng dẫn chúng ta theo những điều  
không đúng đắn;  
Kẻ ngu đắm chìm vào những điều không thích  
hợp để làm;  
Kẻ ngu cực kỳ vui thích trong những việc xấu ác;  
Khi chúng ta nói điều tốt, kẻ ngu cảm thấy rất tức  
giận;  
Kẻ ngu không tuân thủ các giới luật.  
Do đó, thật tốt khi không gặp gỡ kẻ ngu.  
Kẻ ngu không thực hành theo các luật lệ của xã  
hội lẫn các giới hạnh của người xuất gia vì kẻ đó  
không biết đến các điều ấy.

Cụm từ ‘*anayaṃ nayati dummedho*’ – ‘kẻ ngu si hướng dẫn chúng ta những điều không đúng đắn’ – cần thiết để chúng ta xem xét thêm. Điều này có nghĩa là đừng trở thành kẻ ngu si trong kiếp sống hiện tại này. Đừng là người mang đến cho người khác sự hướng dẫn sai lầm. Ví dụ, một số người trên thế giới này vẫn cho rằng Thượng Đế của họ đã nói với họ, ‘Nếu chúng không tin ta, chúng là ác quỷ; người phải giết chúng cho ta. Nếu người làm như vậy, người sẽ được lên thiên đàng.’ Đây là cách mà kẻ vô trí hướng dẫn mọi người làm theo điều sai quấy. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Mọi sự tổn hại và nguy hiểm đều do kẻ ngu si, chứ không phải do người thiện trí.’ Nhiều người cũng dạy rằng Thượng Đế của họ đã nói, ‘Ta đã tạo ra tất cả những sinh vật này để người ăn. Ăn thịt chúng không phải là xấu ác.’ Một số người thậm chí còn tin rằng giết động vật để làm thức ăn là thiện lành, bởi vì làm như vậy sẽ giải phóng chúng khỏi kiếp làm thú của mình. Bằng cách này kẻ vô trí hướng dẫn người khác làm theo những gì không đúng đắn.

Có nhiều người tự xưng là Giáo thọ sư và muốn giúp ích cho người khác bằng lời dạy của mình nhưng thực tế lại khiến người khác tổn hại bằng cách hướng dẫn cho họ đường lối thực hành sai lầm. Chẳng hạn, Bát Thánh Đạo là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Bất cứ ai muốn chấm dứt đau khổ cần phải thực hành trọn vẹn Bát Thánh Đạo. Đây là con đường độc nhất. Để trở thành Thanh Văn thường, hoặc Đại Thanh Văn, hay Thượng Thủ Thanh Văn, vị ấy cần phải thực hành Bát Thánh Đạo. Ngay cả để trở thành một Vị Phật cũng cần phải hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*)

trong ít nhất bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, và sau đó Vị ấy cũng cần phải thực hành Bát Thánh Đạo. Không có con đường nào khác. Chúng ta nên lưu ý cẩn thận rằng thực hành Bát Thánh Đạo có nghĩa là thực hành tất cả tám chi phần của Thánh Đạo – Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định (*Sammā-Diṭṭhi*, *Sammā-Saṅkappa*, *Sammā-Vācā*, *Sammā-Kammanta*, *Sammā-Ājīva*, *Sammā-Vāyāma*, *Sammā-Sati*, và *Sammā-Samādhī*). Tuy nhiên, ngày nay có một số người dạy rằng không cần thiết phải tu tiến chi phần Định. Họ chủ trương rằng có thể chấm dứt đau khổ và chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*) mà không cần tu tiến Định. Có những vị thầy hướng dẫn Phật tử chúng ta theo cách này. Nhưng Đức Phật (*Buddha*) nói, ‘*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti*’ – ‘Này các Tỳ-khưu, hãy tu tiến Định. Với Định, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu biết và thấy Tứ Thánh Đế đúng như thật.’

Thật là trái ngược với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) khi nói rằng Định là không cần thiết, và những ‘vị thầy’ như vậy đang hướng dẫn người khác hướng tới những gì không đúng đắn. Nếu không có Định, con đường dẫn đến *Nibbāna* sẽ trở thành ‘Thất Thánh Đạo’. Dạy người khác thực hành ‘Thất Thánh Đạo’ là một trường hợp kẻ vô trí hướng dẫn người khác đi sai đường.

Nếu một người không tu tiến Định, Chánh Kiến sẽ không được thành tựu. Không có Chánh Kiến, thì chỉ còn lại ‘Lục Thánh Đạo’.

Nếu một người nghĩ rằng tu tiến Định là không cần thiết, vị ấy sẽ không thực hành Chánh Niệm; do đó, bỏ đi một chỉ còn lại ‘Ngũ Thánh Đạo’.

Chánh Tư Duy, như một thực hành thiện nghiệp để tích lũy phước thiện, là ba loại tư duy đúng đắn của sự ly dục, vô sân, và bất hại;<sup>30</sup> nhưng để phát triển nó ở mức độ siêu thế – mức độ cần thiết để chứng ngộ Đạo và Quả, thì việc tu tiến Định là cần thiết. Định chính nó lại được hỗ trợ bởi Chánh Tư Duy, là sở hữu tâm<sup>31</sup>(*vitakka*). Tâm (*vitakka*) chỉ đơn giản là sự áp tâm vào cảnh, nhưng khi *vitakka* được huân tập cùng với tu tiến Định, nó trở thành một chi thiền (*jhāna*). Do đó, nếu một người không tu tiến Định, người ấy không thể phát triển xa hơn chi Đạo Chánh Tư Duy. Trong trường hợp này, vị ấy chỉ còn lại ‘Tứ Thánh Đạo’. Cũng vậy, nếu một người không tu tiến Định, Chánh Tinh Tấn cũng không thể được phát triển thêm nữa, và vị ấy chỉ đang thực hành ‘Tam Thánh Đạo’.

---

<sup>30</sup> MN.III.2.7 *Mahācattārīsakasuttaṃ* (MN 117 Đại Kinh Bốn Mười).

<sup>31</sup> *Aṭṭhasālīnī* 1. *Cittuppadakaṇḍo*, *Kāmañvacarakusalapadabhājanīyaṃ*, *Dhammuddesavāro*, *Yevāpanakavaṇṇanā* (The Expositor, 1920, quyển I, trang 177, xuất bản bởi Pali Text Society): ‘*Vitakko jhānaṅgāni patvā vitakko hotīti vutto, maggaṅgāni patvā sammāsaṅkappoti*’ – ‘*Vitakka* được nói đến như một thiền chi; và Chánh Tư Duy như một chi Đạo’.



Không có Định, cuối cùng chỉ còn lại ba chi Đạo – Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Đây chỉ là *sīla*, Giới Học. Một người không thể chứng đắc được Níp-bàn (*Nibbāna*) mà không có gì ngoài Giới *sīla*.

Do đó, nếu ai đó đề nghị hướng dẫn chúng ta và nói rằng, ‘Ta không cần phải tu tiến Định. Không tu tiến Định, ta sẽ biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật’, rõ ràng ‘vị thầy’ như vậy không hướng dẫn chúng ta đi đúng đường. Đây là lý do vì sao Đức Bồ-tát *Akitti* thực hiện một ước nguyện như vậy.

Chính bản thân chúng ta đã từng gặp phải người vô trí, đã nghe từ người vô trí, đã hoan hỷ với lời nói của người ấy, và làm theo người ấy. Thì vả chẳng, chúng ta, với cương vị như những người thầy càng phải rất chắc chắn là không hướng dẫn các học trò của mình đi sai đường.

Tiếp theo ước nguyện của mình liên quan đến những kẻ ngu, Đức Bồ-tát tiếp tục với điều ngược lại:

*Dhīraṃ passe sune dhīraṃ,  
Dhīrena saha saṃvase,  
Dhīrenallāpasallāpaṃ,  
Taṃ kare tañca rocaye.*

(Ta ước nghe nhìn người có trí,  
Ước mong vị ấy ở cùng mình.  
Ta mong đàm luận cùng người trí,  
Được kết giao cùng bậc trí mình.)

Mong cho tôi gặp gỡ người trí.  
Mong cho tôi nghe từ người trí.  
Mong cho tôi kết giao với người trí.  
Mong cho tôi đàm luận với người trí và hoan hỷ  
lời nói của người ấy,  
Và mong cho tôi nghe theo và làm theo sự hướng  
dẫn của người trí.

Một người thiện trí không thật sự dễ tìm, cũng không dễ có cơ hội được nghe lời của người trí ấy. Thậm chí, chỉ có Đức Phật (*Buddha*) mới là bậc thiện trí thực sự. Ngoài Đức Phật (*Buddha*) ra, không có ai khác thật sự trí tuệ. Những vị thầy thiện trí không gì khác hơn là đại diện của Đức Phật (*Buddha*). Nếu Đức Phật (*Buddha*) không thiết lập Tăng Đoàn (*Saṅgha*), thì bây giờ chúng ta sẽ không thể nghe được những lời của Bậc hiền trí. Các Vị thầy thực sự không phải là người trí, dù rằng họ dường như có vẻ trí tuệ là nhờ có Đức Phật (*Buddha*). Trừ khi các vị thầy bảo tồn những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) và giảng dạy như Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, nếu không họ chỉ là những kẻ vô trí hơn là người thiện trí. Vị thầy mong muốn là người thiện trí mà không vô trí ấy phải duy trì bảo tồn những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*); họ cần phải bám sát ngôn từ của Đức Phật (*Buddha*) và truyền đạt cho các hàng đệ tử những gì mà Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy.

Sau khi Đức Bồ-tát *Akitti* nói lên ước nguyện của mình liên quan đến người thiện trí, Vua Trời Đế Thích đã hỏi, ‘Bậc trí đã làm gì cho Ngài? Tại sao Ngài muốn gặp người trí?’ Đức Bồ-tát trả lời:

*Nayaṃ nayati medhāvī, adhurāyaṃ na yuñjati,  
sunayo seyyaso hoti, sammā vutto na kuppati,  
vinayaṃ so pajānāti, sādhu tena samāgamo'ti.*

(Chẳng ràng buộc gánh khổ vào thân,  
Chuyên tâm, bậc trí làm ân phước,  
Chẳng giận khi nghe nói thật chân,  
Thông hiểu chánh hành, và bởi vậy,  
Lành thay bậc trí sống chung cùng.)

Bậc trí hướng dẫn chúng ta con đường đúng là gì.  
Bậc trí chuyên tâm làm những điều thích đáng.  
Người trí vô cùng hoan hỷ với những gì thiện  
lành.

Khi điều thiện lành được nói, người trí rất hạnh  
phúc.

Người trí biết luật của xã hội và giới luật người  
xuất gia.

Vì những lí do này, kết giao với người trí thật tốt  
lành.

## Kính Lễ Bậc Đáng Kính

Bây giờ chúng ta sẽ nói về phước lành thứ ba và cuối cùng được đề cập trong đoạn đầu tiên của bài Kinh Phước Lành (*Maṅgala Sutta*). Nguyên văn như sau: ‘*pūjā ca pūjanīyānam*’ – ‘Kính lễ bậc đáng lễ’. Do đó, phước lành thứ ba là tôn kính (*pūjā*) những người xứng đáng được tôn kính (*pūjanīyānam*).

Chư Phật Toàn Giác xứng đáng được tôn kính nhất vì các Ngài không còn tiền khiên tật và sở hữu mọi đức

hạnh. Chư Vị hoàn hảo và toàn diện. Tiếp theo sau là Chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) và các Bậc Thánh Thanh Văn. Ngay cả khi chúng ta kính lễ Chư Vị chỉ bằng cách thức nhỏ bé, hay chỉ là một chút, cũng sẽ góp phần rất lớn vào hạnh phúc và lợi lạc của mình trong thời gian lâu dài. Chỉ với hai ví dụ của người thợ kết vòng hoa *Sumana* và *Mallikā* sẽ giúp cho chúng ta thấy về sự lợi lạc lớn lao đến dường nào mà một người nhận được, chỉ bằng những cử chỉ kính trọng và sự tôn sùng thậm chí rất nhỏ bé đối với một Vị Phật.

Người thợ làm vòng hoa tên *Sumana* cung ứng hoa nhài mỗi sáng cho Vua *Bimbisāra* xứ *Rājagaha*. Một ngày nọ, khi ông đi đến cung điện của nhà vua với những bông hoa nhài, ông nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) đang đi vào thành để khát thực. Đức Phật (*Buddha*) được bao quanh bởi vầng hào quang và cùng đi với nhiều vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*). Nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) trong hào quang rực rỡ của Ngài, *Sumana* cảm thấy một mong muốn mãnh liệt cúng dường hoa nhài đến Đức Phật (*Buddha*). Ngay lập tức, anh ấy quyết định rằng, ngay cả khi nếu nhà vua đuổi anh ta ra khỏi đất nước hoặc trừng phạt bằng cái chết, anh ta cũng sẽ không dâng hoa cho nhà vua vào ngày hôm ấy. Cho nên anh ta đã rải những bông hoa nhài đó cúng dường đến Đức Phật (*Buddha*), và tung hoa về phía hai bên của Đức Phật (*Buddha*), đằng sau Ngài, và phía trên đầu Ngài nữa.

Những bông hoa mà *Sumana* tung lên phía trên đầu Đức Phật (*Buddha*) vẫn treo lơ lửng trong không trung và tạo thành một tán hoa, trong khi những bông hoa

được tung phía sau và hai bên tạo thành những bức tường hoa. Những bông hoa này vẫn giữ nguyên vị trí như vậy và bay theo Đức Phật (*Buddha*) khi Ngài di chuyển rồi dừng lại bất cứ khi nào Ngài dừng lại. Đức Phật (*Buddha*) tiến bước, được bao quanh bởi những bức tường hoa và bên dưới một tán hoa, cùng với những tia sáng sáu màu phát ra từ sắc thân của Ngài. Theo sau Ngài là một đoàn tùy tùng lớn, khi hàng ngàn người trong thành và xung quanh thành *Rājagaha* ra khỏi nhà để tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật (*Buddha*). Đối với *Sumana*, toàn bộ cơ thể anh ấy ngập tràn sung mãn hỷ (*pīti*).

Vợ của người thợ làm vòng hoa *Sumana* sau đó đã đến gặp đức vua và nói rằng cô không liên quan gì đến việc chồng mình không cung ứng hoa cho nhà vua trong ngày hôm đó. Nhưng đức vua, chính là một vị Nhập Lưu *Sotāpanna*, cảm thấy rất hoan hỷ về những gì *Sumana* đã làm với những bông hoa ấy. Nhà vua bước ra để nhìn ngắm cảnh tượng tuyệt vời và tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật (*Buddha*). Nhà vua cũng nhân cơ hội này cúng dường vật thực đến Đức Phật (*Buddha*) và các đệ tử của Ngài. Sau khi thợ trai, Đức Phật (*Buddha*) trở lại tịnh xá, và nhà vua đi theo tiền Ngài một đoạn đường. Khi trở lại cung điện, vua *Bimbisāra* đã gửi đến *Sumana* và ban tặng cho anh ta một phần thưởng gồm tám con voi, tám con ngựa, tám nô lệ nam, tám tỳ nữ, tám bộ trang sức lộng lẫy, tám nghìn đồng tiền vàng, tám thiếu nữ và tám ngôi làng tùy chọn.

Quay trở lại tịnh xá, những bông hoa rơi xuống theo cách của chúng khi Đức Phật (*Buddha*) bước vào

Hương Phòng (*Gandhakūṭi*). Tôn giả *Ānanda* đã hỏi Đức Phật (*Buddha*) về những lợi ích mà *Sumana* sẽ đạt được bởi thiện nghiệp mà anh ta đã làm trong ngày hôm đó. Đức Phật (*Buddha*) trả lời rằng, bởi vì *Sumana* đã cúng dường Đức Phật (*Buddha*) mà không quan tâm gì đến mạng sống của chính mình, *Sumana* sẽ không tái sinh trong bốn đọa xứ trong một trăm ngàn đại kiếp tiếp theo, và cuối cùng anh ta sẽ trở thành một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*). Đêm đó, vào cuối bài giảng như thường lệ, Đức Phật (*Buddha*) đã nói lên bài kệ như sau:<sup>32</sup>

Và nghiệp làm chánh thiện,  
Làm rồi không ăn năn,  
Hoan hỷ, ý đẹp lòng,  
Hưởng thọ quả dị thực.

Ví dụ của *Sumana* cho chúng ta thấy việc tôn kính một vị Phật ngay cả khi chỉ bằng một cách thức nhỏ bé cũng sẽ góp phần lớn lao đến đường nào cho lợi lạc và hạnh phúc của chúng ta trong thời gian lâu dài về sau.

Chúng ta sẽ liên hệ đến một ví dụ khác, đó là của *Mallikā*<sup>33</sup>. Hoàng hậu *Mallikā* ban đầu là một cô gái bán hoa nghèo. Một ngày nọ, cô đi đến khu vườn và

---

<sup>32</sup> Dhp. 68: Pháp Cú. Câu 68:

*Tañca kammaṃ kataṃ sādhu, yaṃ katvā nāmutappati.*  
*Yassa paṭito sumano, vipākaṃ paṭisevati.*

<sup>33</sup> Chú Giải của Jā.VII.2.415 *Kummāsapindijātakaṃ* (Chú giải Chuyện tiền thân 415: Phần Cháo Đặc).

## Kính Lễ Bạc Đàng Kính

mang theo một ít cháo đặc để ăn. Khi đó cô nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) đang đi khát thực. Niềm tịnh tín lớn lao nảy sinh trong cô, và cô tự nhiên bỏ hết tất cả phần cháo đặc vào bát của Ngài với niềm hỷ lạc dâng trào. Rồi cô tôn kính đánh lễ. Sau đó, Đức Phật (*Buddha*) mỉm cười và nói với Tôn giả *Ānanda* rằng, do kết quả cúng dường của cô, *Mallikā* sẽ trở thành chánh hậu của vua *Pasenadi* trong chính ngày hôm ấy.

Vua *Pasenadi* đang cưỡi ngựa trở về thành *Sāvattihī* sau trận chiến với Vua *Ajātasattu*. Nhà vua đã thua trận và không được vui. *Mallikā* ở trong khu vườn và đang ca hát vì niềm hỷ lạc mà cô cảm nhận được từ sự cúng dường của mình. Vua *Pasenadi* nghe cô hát và tiến lại gần. Nhà vua trò chuyện với cô và nhận ra rằng cô chưa kết hôn. Rồi nhà vua ở bên cô ấy một lúc và cô an ủi ngài. Sau đó, nhà vua được cha mẹ cô cho phép cưới cô ấy, trong ngày hôm đó, nhà vua đã phong cô thành chánh hậu của mình. Sự cúng dường hoan hỷ của *Mallikā* và sự cung kính của cô đối với Đức Phật (*Buddha*) đã vận hành như là hiện báo nghiệp (nghiệp cho quả tức thì).

Những ví dụ này cho thấy sự tôn kính Chư Phật, dù chỉ bằng cách nhỏ bé, cũng sẽ góp phần rất lớn cho lợi lạc và hạnh phúc của chúng ta trong thời gian lâu dài về sau. Sự lợi lạc và hạnh phúc nhờ vào tôn kính Chư Phật Độc Giác và các Bạc Thánh Thanh Văn cũng nên được hiểu theo cách tương tự. Tuy nhiên, một điều thậm chí còn lợi lạc hơn cả kính lễ bậc đàng lẽ bằng sự cúng dường vật chất, chính là kính lễ Chư Vị một cách chân chánh bằng việc thực hành Pháp (*Dhamma*). Do đó, một cư sĩ thực sự tôn kính Đức

Phật (*Buddha*) bằng cách thọ Tam Quy và giữ giới – năm giới trong những ngày bình thường và tám giới trong những ngày bát quan trai giới *uposatha*. Một người xuất gia thực sự tôn kính Đức Phật (*Buddha*) bằng cách hoàn thành tứ thanh tịnh giới, trong đó bao gồm: *Pāṭimokkha-saṃvara-sīla* (Biệt biệt giải thoát thu thúc giới), *Indriya-saṃvara-sīla* (Lục căn thu thúc giới), *Ājīva-pārisuddhi-sīla* (Chánh mạng thu thúc giới), *Paccaya-sannissita-sīla* (Quán tưởng thọ vật dụng giới).

Giống như Đức Phật (*Buddha*) đã nói với Tôn giả *Ānanda* tại *Kusinārā* ngay trước thời điểm Ngài nhập diệt Níp-bàn (*Parinibbāna*):<sup>34</sup>

Này *Ānanda*, các cây *sāla* song thọ tự nhiên trở hoa trái mùa tràn đầy cành lá, những đóa hoa này rơi lên, gieo khắp và tung vãi trên thân Như Lai để cúng dường. Những thiên hoa san hô từ trên hư không rơi xuống, bột gỗ đàn hương cõi trời từ trên hư không rơi xuống, gieo khắp và tung vãi trên thân Như Lai để cúng dường. Nhạc trời và Thiên ca trên hư không trổi dậy để cúng dường Như Lai. Nhưng như vậy không phải kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường hay lễ kính Như Lai. Này *Ānanda*, nếu có Tỳ-khưu, Tỳ-khưu-ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh Pháp (*Dhamma*) và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh Pháp (*Dhamma*), hành trì đúng Chánh

---

<sup>34</sup> DN.II.3 *Mahāparinibbānasuttaṃ* (DN 16 Kinh Đại Bát Níp-bàn).



## Kính Lễ Bạc Đàng Kính

Pháp (*Dhamma*), thời người ấy tôn kính Như Lai, tôn sùng, kính trọng và đảnh lễ Như Lai cao thượng nhất. Do vậy, này *Ananda*, các người phải học tập như vậy: ‘Hãy thành tựu Chánh Pháp (*Dhamma*) và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh Pháp (*Dhamma*) và hành trì đúng Chánh Pháp (*Dhamma*).’

Do đó, sự kính lễ cao nhất mà chúng ta có thể cúng dường Đức Phật (*Buddha*) là siêng năng thực hành đúng Chánh Pháp (*Dhamma*) do Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy và sống đời sống phạm hạnh theo Pháp và Luật (*Dhamma-Vinaya*). Tương tự như vậy, chúng ta có thể hiểu nên làm thế nào để kính lễ Chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) và Chư Thánh Thanh Văn một cách đúng đắn.

Hơn nữa, đối với người cư sĩ, người nhỏ tuổi hơn nên tôn kính bậc trưởng thượng, con cái nên tôn kính cha mẹ. Tất cả những sự tôn kính này sẽ mang lại kết quả xứng đáng, trong số đó là sự trường thọ và những lợi ích khác, nên chúng là những dạng phước lành. Theo cách như vậy, Đức Phật (*Buddha*) giải thích rằng ‘hiếu kính cha mẹ, kính lễ các vị Sa-môn và Bà-la-môn *brahmin*, và người đứng đầu dòng tộc’ sẽ dẫn đến ‘tuổi thọ tăng thịnh và sắc đẹp tăng thịnh.’<sup>35</sup>

Tóm lại ba phước lành được dạy trong câu kệ này: không kết giao kẻ ngu, thân cận người hiền trí và kính

---

<sup>35</sup> DN.III.3 *Cakkavattisuttam* (DN 26 Kinh Chuyển Luân Thánh Vương).

lễ bậc đáng lễ, là phước lành cao thượng (*etaṃ maṅgalamuttamaṃ*).

Như vậy, đây là một số ví dụ về cách Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta bằng các thuật ngữ chế định và cách Ngài đưa ra lời giải thích cho những người mà họ chỉ sử dụng thuật ngữ chế định và chỉ hiểu biết Tục Đế. Những kẻ ngu si, người thiện trí và những người xứng đáng được kính lễ tất cả đều là Tục Đế. Sử dụng thuật ngữ chế định, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy cho những người sống trong thế giới thông thường và giải thích cho họ cách sống, cách có thể cải thiện bản thân và cách khéo léo điều hướng vòng luân hồi thay vì lang thang vô định trong đó

## Ở Nơi Chốn Thích Hợp

Vì mục đích này, Đức Phật (*Buddha*) nói lên câu kệ sau của bài kinh *Maṅgala Sutta*:

*Patirūpadesavāso ca,  
Pubbe ca katapuññatā,  
Attasammāpanidhi ca,  
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Ở nơi chốn thích hợp,  
Công đức trước đã làm,  
Giữ mình được tốt đẹp:  
Là phước lành cao thượng.

Chú giải giải thích ý nghĩa của câu kệ:  
*‘Patirūpadesavāso nāma yattha catasso parisā vicaranti,*

*dānādīni puññakiriyavatthūni vattanti, navaṅgam satthu sāsanaṃ dibbati, tatha nivāso sattānaṃ puññakiriyāya paccayattā maṅgalanti vuccati*'. Ở đây 'nơi chốn thích hợp' có nghĩa là một nơi mà có thể tìm thấy bốn loại người – Tỳ-khưu (*bhikkhu*), Tỳ-khưu-ni (*bhikkhuni*), cư sĩ nam và cư sĩ nữ – nói cách khác, những người duy trì Phật Pháp (*Buddhasāsana*), lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Đó là một nơi mà chúng ta có thể cúng dường và làm mọi loại thiện nghiệp, và là nơi chín chi phần của Giáo Pháp Đức Phật (*Buddha*)<sup>36</sup> đang tỏa sáng và hưng thịnh. Đây cũng là

---

<sup>36</sup> Chín chi phần của Lời dạy Đức Phật (*Buddha*) (*navaṅga satthu sāsana*) là: *suttaṃ, geyyaṃ, veyyākaraṇaṃ, gāthaṃ, udānaṃ, itivuttakaṃ, jātaṃ, abbhutadhammaṃ, và vedallaṃ*. Đây là chín chi phần vào thời điểm ban đầu của Giáo Pháp (*Dhamma*), cuối cùng được thay thế bằng cách sắp xếp các văn bản vào năm bộ *Nikāya*. Xem AN.IV.3.1.2 *Dutiyaṅgalāhakaṃ* (AN 4.102 Kinh Mây Mưa Thứ Hai), và trong những bài Kinh khác.

1. Khế kinh (*suttaṃ*) gồm những bài kinh bằng văn xuôi, có nội dung phân tích (*vibhaṅga*) và giải thích (*niddesa*). Nói tóm lại đây là phần giáo lý thuộc luật tạng và Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh.
2. Ứng tụng (*geyyaṃ*) gồm những bài kinh mang hai thể loại văn xuôi và văn vần (kệ thơ); nói rõ hơn, tức là những bài kinh có kệ ngôn (*sagāthā*) thuộc Tương Ứng Bộ Kinh.
3. Ký thuyết (*veyyākaraṇaṃ*) là phần giáo lý hoàn toàn theo thể loại văn xuôi và có nội dung lý luận. Đây gồm toàn bộ tạng

nơi mà những người tốt có cơ hội thực hiện nghiệp thiện như cúng dường, giữ gìn giới luật, hành thiền, và thực hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*) để chứng ngộ chín Pháp siêu thế. Đây là nơi mà chúng ta nên sống, được gọi là một nơi thích hợp, một trú xứ thích hợp.

---

Vi Diệu Pháp, và cũng có kể thêm một số Phật ngôn mà không thuộc tám phần kia.

4. Kệ ngôn (*gāthā*) gồm những kinh điển được thuyết theo thể loại văn vần, tức là thơ kệ, như là tập Trường lão tăng kệ (*theragāthā*), tập Trường lão ni kệ (*Therīgāthā*), tập Pháp cú (*dhammapada*), và một số kệ ngôn trong kinh tập (*suttanipāta*) mà không thuộc kệ kinh (*suttam*).
5. Cảm hứng ngữ (*udānam*) hay kinh Phật tự thuyết, là những bài kệ được tự Ngài thốt lên với tâm hoan hỷ tương ứng trí. Tổng cộng có 82 bài.
6. Như thị thuyết (*itivuttakam*) gồm những bài pháp sư tập thuộc thể loại văn xuôi, từng bài được mở đầu và kết luận với câu: *vuttam hetam bhagavatā* (điều này đã được đức Thế tôn nói đến); tổng cộng có 110 bài kinh, thuộc Tiểu Bộ Kinh.
7. Bản sanh (*jātakam*) gồm 550 câu chuyện tiền thân có liên quan đến Đức Phật (*Buddha*), được xếp trong Tiểu Bộ Kinh.
8. Vị tăng hữu pháp (*abbhutadhammam*) là những điều lạ, những điều hy hữu khó xảy ra. Đức Phật (*Buddha*) thuyết trong trường hợp đặc biệt, như đề cập đến bốn pháp vị tăng hữu của vua Chuyển Luân Vương, hay bốn điều vị tăng hữu có ở tôn giả *Ānanda*...
9. Phương Quảng (*vedallam*) gồm những bài kinh thể loại văn đáp, như kinh *cūlavedalla*, *mahā-vedalla*, *sammādiṭṭhi*, *sakkapañhā*, *saṅkhārabhāja-nīya*, và *mahāpuṇṇama*...

Nếu chúng ta vẫn ở một nơi nào đó không có Tỳ-khưu, Tỳ-khưu-ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ, chúng ta phải làm cho nơi đó trở thành nơi có những người như vậy. Đó phải là nơi mà có thể tìm thấy những người có niềm tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), Tăng (*Saṅgha*) và những người đang hỗ trợ cho Giáo Pháp *Buddasāsana*, những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Chỉ như vậy nơi đó mới là một trú xứ thích hợp. Nếu không, chúng ta sẽ không có cơ hội để được nghe Giáo Pháp (*Dhamma*), và như thế chúng ta đang sống ở một nơi hoang dã vậy.

Bốn loại người này là Tục Đế. Nếu quý vị sống ở nơi mà những người như vậy được tìm thấy, quý vị thật may mắn. Quý vị cũng may mắn được ở trú xứ thích hợp, nếu nơi quý vị ở có cơ hội cúng dường, thực hành giới hạnh, và nghe những lời dạy chân thực của Đức Phật (*Buddha*). Ở một nơi như vậy, người ta có cơ hội lắng nghe Giáo Pháp, được nghe cả hai sự thật Tục Đế và Chân Đế như được giảng dạy bởi chính Đức Phật (*Buddha*).

Chín Pháp siêu thế là bốn Đạo, bốn Quả và Níp-bàn (*Nibbāna*). Nếu không ai có thể giảng dạy con đường dẫn đến Níp-bàn (*Nibbāna*), thì chín loại Pháp siêu thế này sẽ không được phổ biến. Cho dù trú xứ hiện thời là gì, nếu vị thầy không dạy theo cách Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, thì không ai có thể chứng ngộ bốn Đạo và bốn Quả. Ngay cả ở những nơi mà Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*) đang hưng thịnh, cũng có nhiều vị thầy đang giảng dạy theo nhiều cách khác nhau, vì vậy mọi người cần phải cẩn thận. Không phải tất cả những gì được gọi là giáo pháp đều đúng. Mỗi

hành giả phải có trách nhiệm tìm hiểu và thẩm tra xem lời dạy nào đó có thực sự là Chánh Pháp (*Dhamma*) chân thật của Đức Phật (*Buddha*) hay không.

## Phân Biệt Lời Dạy Đúng, Lời Dạy Sai

Trước khi Đức Phật (*Buddha*) tịch diệt Níp-bàn *Parinibbāna* (Bát Níp-bàn), các đệ tử của Ngài đã hỏi Ngài làm thế nào họ có thể phân biệt giữa lời dạy đúng và lời dạy sai. Đức Phật (*Buddha*) giải thích như sau:<sup>37</sup> ‘Giả sử một Vị Tỳ-khưu giảng giải Pháp (*Dhamma*) và nói rằng, “Những gì tôi đang dạy cho tất cả quý vị là

---

<sup>37</sup> DN.II.3 *Mahāparinibbānasuttam* (DN 16 Kinh Đại Bát Níp-bàn)

‘Này các Tỳ-khưu, có thể có Tỳ-khưu nói: “Này Hiền giả, tôi tự thân nghe từ miệng Thế Tôn, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư”. Này các Tỳ-khưu, các ông không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỳ-khưu ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, nếu chúng không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật thì các ông có thể kết luận: Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn, và Tỳ-khưu ấy đã thọ giáo sai lầm. Và này các Tỳ-khưu, các ông hãy từ bỏ chúng. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật và nếu chúng phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật, thì các ông có thể kết luận: Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỳ-khưu ấy đã thọ giáo chơn chánh. Này các Tỳ-khưu, như vậy là Đại Giáo Pháp thứ nhất, các ông hãy thọ trì.’

những gì tôi trực tiếp nghe từ Đức Phật (*Buddha*).” Ngay cả khi vị ấy đã nói như thế, hãy khoan vội chấp nhận những gì vị ấy nói, và cũng khoan vội bác bỏ. Hãy so sánh những lời dạy của vị ấy với những gì Ta đã dạy trong Kinh (*Suttanta*), trong Luật (*Vinaya*) (giới luật tu viện), và trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Chỉ khi thấy rằng nó phù hợp với những gì Như Lai đã dạy thì các ông nên chấp nhận lời dạy của vị ấy. Nếu không phù hợp với những gì Như Lai đã dạy, thì hãy từ bỏ nó.’ Vì vậy, ta cần kiểm tra xem những gì vị thầy nói với mình có thực sự đúng hay không. Đây là trách nhiệm của riêng mỗi chúng ta.

Trong ví dụ của Đức Phật (*Buddha*), đó là một vị sư đã nói, ‘Những gì tôi đang dạy cho tất cả quý vị là những gì tôi nghe trực tiếp từ Đức Phật (*Buddha*).’ Nếu lời tuyên bố của vị ấy là đúng, thì vị sư đó đã thực sự gặp Đức Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, Đức Phật (*Buddha*) nói đừng chấp nhận lời nói của vị ấy ngay lập tức dù cả trong tình huống như vậy. Ngày nay không có ai có thể tuyên bố đã gặp Đức Phật (*Buddha*), vì vậy nếu ai đó không tôn trọng Giáo Pháp (*Dhamma*), một vị thầy như vậy có thể hướng dẫn người khác một cách sai lầm. Chúng ta phải tôn trọng Giáo Pháp (*Dhamma*), phải tôn trọng Đức Phật (*Buddha*) và cũng phải tôn trọng chính mình. Nếu không tôn trọng bản thân, chúng ta sẽ làm bất cứ điều gì mình thích. Chúng ta cần phải hiểu góc nhìn của mình. Chúng ta không có Chánh Biến Tri, vì vậy không thể dạy theo bất cứ cách nào chúng ta thích, bởi vì những lời dạy trên con đường dẫn đến Níp-bàn

(*Nibbāna*) được hiển bày nhờ sự xuất hiện của Đức Phật Toàn Giác; nếu không dạy những lời dạy của Ngài, thì chúng ta không hành động vì lợi ích của chính mình hoặc vì lợi ích của người khác. Trái lại, chúng ta đang hủy hoại bản thân cũng như những người khác. Do đó, chúng ta phải luôn luôn ghi khắc lời khuyên này trong tâm.

Có nhiều vị thầy, không có ý định xấu, nhưng thất bại trong việc giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) một cách trọn vẹn, hoặc lời dạy của họ không đúng theo cách này hay cách khác. Nói một cách khác, có nhiều vị thầy không dạy Phật pháp toàn hảo đã được Đức Phật (*Buddha*) truyền đạt cho chúng ta. Chúng ta nên suy xét rằng những vị thầy như vậy dạy theo khả năng của chính họ, bị giới hạn như họ có thể, và bản thân họ thậm chí có thể không nhận thức được rằng những gì mình đang dạy không phù hợp với những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy.

Tuy nhiên, chúng ta có thể học được điều gì đó hay ho từ những vị thầy như vậy. Chúng ta nên học hỏi, nhưng cũng phải biết cách phân biệt có nên tiếp tục học và thực hành dưới sự hướng dẫn của họ hay không. Mặc dù họ không thể dạy theo những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, thay vì thế là dạy thiên bằng cách giảng dạy và giải thích những lời của Đức Phật (*Buddha*) theo sự hiểu biết hạn chế của mình, họ vẫn cung cấp cho chúng ta cơ hội để hành thiện. Nếu họ không có ý định xấu, họ sẽ không làm điều gì xấu. Cái chính cần cân nhắc là chúng ta không thể đạt được mục tiêu bằng cách làm theo họ; họ chỉ có thể đưa chúng ta đi quá xa Đạo lộ. Chúng ta có thể đã bị thu



hút bởi những vị thầy này bởi vì họ nổi tiếng và được nhiều người ngưỡng mộ, có những người xuất gia trong số đó, và do vậy chúng ta mới học hỏi từ họ. Vì họ mà chúng ta trở nên ham thích thiền và bắt đầu thực hành. Nhờ có cơ hội ấy, chúng ta mới có cơ hội khác sau này, dựa vào đây chúng ta có thể so sánh với lần đầu. Khi đó chúng ta nhận ra rằng việc học và thực hành trước kia của mình là theo truyền thống của người thầy chứ không phải theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, chúng ta nên biết tri ân, nhớ lại rằng sự ham thích của mình đối với thiền nảy sinh nhờ các vị thầy trước đây của chúng ta.

Tôi đã có kinh nghiệm với những vấn đề này trong cuộc đời mình. Khi còn là một cư sĩ, tôi đã hành thiền. Vào lúc đó, tôi nghĩ rằng tất cả các Tỳ-khưu (*bhikkhu*) dạy những gì chính Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Tôi đã tin vào họ. Là cư sĩ tại gia, chúng ta đều muốn thành công, giàu có và nổi bật. Mục tiêu của chúng ta là mục tiêu thuộc dục lạc. Tìm kiếm Giáo Pháp (*Dhamma*) do đó chỉ là một sự theo đuổi tạm thời; nó không phải là ưu tiên chính của chúng ta. Thiếu những phương tiện để phân biệt giữa điều gì là đúng và điều gì là sai; nên chúng ta chỉ có được hoàn cảnh tối thiểu để học những gì vị thầy đang dạy. Do đó, tôi đã không biết những gì mình đang thực hành là đúng hay sai. Chỉ khi cảm giác kinh cảm trở dậy trong tâm, tôi mới quyết định chọn đời sống xuất gia. Vào thời điểm đó, mục đích của tôi trong việc xuất gia là chấm dứt khổ đau. Cho nên mục tiêu của tôi hoàn toàn thay đổi. Tôi đã không còn tìm cách để thành đạt và nổi tiếng; thay vào đó, mục tiêu của tôi trở thành đi tìm con đường

giải thoát. Cho nên tôi cần phải tìm hiểu những gì Đức Phật (*Buddha*) thực sự đã dạy. Chỉ khi đó tôi mới có cơ hội nghiên cứu Giáo Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật (*Buddha*), để tôi có thể so sánh với những gì tôi đã thực hành trước đây. Điều gì đúng và điều gì sai đã được tôi nhận ra vào thời điểm đó. Tôi đã rất may mắn.

Nếu chúng ta ở ngoài Tăng Đoàn (*Saṅgha*), thật không dễ hiểu được sự khác biệt tinh tế giữa việc dạy đúng và sai, và cả giữa thực hành đúng và sai. Chỉ khi gia nhập vào Tăng Đoàn (*Saṅgha*), chúng ta mới có thể hiểu biết Giáo Pháp (*Dhamma*) sâu sắc hơn. Do đó, lời khuyên của tôi là đào sâu nghiên cứu về những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) và tự chịu trách nhiệm với bản thân mình. Quý vị phải chịu trách nhiệm cho phẩm chất tốt đẹp của riêng mình.

Chúng ta bị ảnh hưởng rất nhiều bởi môi trường mà mình được sinh ra. Nếu được sinh ra ở nước Mỹ, tôi có thể là một tín đồ Thiên Chúa Giáo (*Christian*). Nếu được sinh ra ở Iraq, tôi có thể là người Hồi giáo (*Muslim*). Nếu được sinh ra ở Đài Loan, tôi hầu như chắc chắn sẽ là một Tu Sĩ Đại thừa (*Mahāyāna*). Vì lẽ được sinh ra ở Myanmar, nên tôi đã trở thành một Tỳ-khưu Nguyên Thủy (*Theravāda bhikkhu*). Đây là điều chúng ta phải hiểu và không cần phải phàn nàn về các yếu tố môi trường xung quanh sự tái tục của mình. Sau khi trưởng thành, chúng ta đủ thông minh dựa vào nỗ lực của bản thân để biết điều gì là đúng đắn. Đây là trách nhiệm của chúng ta.

Tôi có nhiều học trò đến từ nhiều quốc gia khác nhau – từ Mỹ, từ Đức, từ Canada và từ Nhật Bản. Vài người trong số họ được nuôi dưỡng như Giáo dân (Christian) vì họ được sanh ra trong môi trường Thiên Chúa Giáo. Tuy nhiên, sau khi lớn lên, họ có quyền tự do suy nghĩ; và trở nên thông minh, họ đã nghiên cứu cái này cái kia. Cuối cùng họ đã tìm thấy những gì họ mong muốn trong lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), và sau đó họ chọn con đường phù hợp với mình. Do vậy, điều quan trọng không phải là theo truyền thống mà theo lời dạy chân chính của Đức Phật (*Buddha*). Đây là sự thật.

### **Hãy Nương tựa Giáo Pháp (*Dhamma*), mà Không Phải Ai Cả**

Trong lời khuyên mà Đức Phật (*Buddha*) đã đưa ra cho các hàng đệ tử của Ngài về vấn đề này, người tuyên bố truyền dạy sự thật là một vị sư mà vị ấy cũng tuyên bố rằng đã nghe và nhận được lời dạy đó từ chính miệng Đức Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, có sự khác biệt giữa một người và bản thân Giáo Pháp (*Dhamma*), như là một hiện thân hay nguồn gốc của sự thật. Trong hai điều này, Đức Phật (*Buddha*) coi trọng (*Dhamma*) Giáo Pháp hơn. Tuy vậy, trong thực tế mọi người nhìn chung lại coi trọng con người hơn. Nếu nghe nói có một vị thầy thế này hay thế kia rất nổi tiếng là họ sẽ đến tiếp cận vị thầy ấy; họ thấy sự hấp dẫn của danh vọng và tiếng tăm. Đây là những gì họ nhìn thấy được; và đây cũng là cách mà thế giới

diễn ra trong hầu hết trường hợp của mọi người. Ngược lại, chúng ta phải hành động để cải thiện chính bản thân mình.

Lý do cho tình trạng này là vì mọi người ban đầu không biết và không thấy được Giáo Pháp (*Dhamma*); họ chỉ nhìn thấy con người trước tiên. Nếu một vị thầy nổi tiếng, có hội chúng và môn đồ đông đảo, người ta cũng muốn đi theo. Đây là cách mọi việc đang diễn ra. Có lẽ khá tốt và hợp lý nếu vị thầy mà chúng ta tiếp cận nổi tiếng và có rất nhiều đệ tử đi theo, nhưng chúng ta cũng cần phải quan sát một cách cẩn trọng và tìm hiểu xem những gì vị thầy ấy dạy có phù hợp với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) hay không. Nếu phù hợp với Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*), thì vâng, chúng ta phải nương theo – nhưng ngay cả khi ấy, những gì nên nghe theo không phải là người thầy mà chính là Giáo Pháp (*Dhamma*). Nếu gặp phải những lời dạy mâu thuẫn với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), chúng ta phải thành thật thừa nhận thực tế của vấn đề. Chúng ta phải có can đảm để chấp nhận sự thật, và chúng ta phải can đảm từ bỏ những gì là không thật ấy. Đây là lời khuyên của Đức Phật (*Buddha*).

Dù sao chúng ta cũng cần phải có tư duy đúng đắn. Chúng ta có thể từng có nhiều vị thầy từ khi còn trẻ và họ đã dạy cho chúng ta nhiều điều thiện lành. Họ dạy chúng ta cách bố thí, giữ giới, và hành thiền. Họ đã dành cho chúng ta nhiều sự tốt đẹp. Tuy nhiên, giải thoát là con đường dẫn đến Níp-bàn (*Nibbāna*), và đó không phải là điều mà ai cũng có thể giảng dạy. Một số vị thầy nhấn mạnh những lời dạy của Đức Phật

Hãy Nường tựa Giáo Pháp (*Dhamma*),  
mà Không Phải Ai Cả

(*Buddha*) dưới dạng *pariyatti*, pháp học, vì thế họ có rất nhiều kiến thức thông qua việc học hỏi nhưng không có nhiều hiểu biết về pháp hành thực tế. Nếu chúng ta học từ những vị thầy này, họ có thể giải thích mọi thứ trên cơ sở những gì họ hiểu; chẳng có gì là sai với điều đó. Không có lý do gì để chúng ta phê bình họ chỉ vì họ thiếu thiện xảo. Khi thấy cần thiết để ‘tự bỏ những gì là không thực’ trong tình huống như vậy, ta nên từ bỏ bằng sự suy xét có trí tuệ mà không nên khởi tâm sân. Điều này thật quan trọng. Ta nên tiếp cận họ vì tất cả những điều tốt đẹp mà họ có, nhưng cũng nên rút lui khỏi họ vì những gì họ không thể làm. Chỉ khi thực hiện như vậy chúng ta mới có suy nghĩ tích cực và tư duy đúng đắn. Lúc ấy ta sẽ không làm hại chính mình và cũng sẽ không làm hại đến người khác.

Về vấn đề này, chúng ta nên bắt chước Tôn giả *Sāriputta* và Tôn giả *Mahāmoggallāna*, không ai trong các Ngài đã được học từ Đức Phật (*Buddha*) ngay từ ban sơ. Lúc đầu, các Ngài thực hành với một vị thầy nổi tiếng nào đó, nhưng khi nghe những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), các Ngài chứng ngộ trở thành các bậc Thánh. Các Ngài giữ đúng quan điểm như sau: ‘Chúng ta rất biết ơn vị thầy của mình. Chúng ta phải cư xử theo cách một người bạn tốt sẽ làm.’ Tất cả chúng ta phải là bạn tốt đối với cha mẹ, anh chị em, những người đi theo chúng ta và vị thầy của chúng ta.

Khi Tôn giả *Sāriputta* và Tôn giả *Mahāmoggallāna* quyết tâm thực hành theo Đức Phật (*Buddha*), các Ngài nhớ đến vị thầy cũ của mình, *Saṅjaya Belatthiputta*, và các Ngài tự nhủ, ‘Thầy của chúng ta

rất trí tuệ. Chúng ta nên giới thiệu những lời dạy thực sự của Đức Phật (*Buddha*) cho thầy.’ Sau đó, các Ngài đến trước vị thầy cũ của mình và nói với ông, ‘Bạch thầy, Đức Phật Toàn Giác đã xuất hiện trên thế gian. Ngài dạy (*Dhamma*) Giáo Pháp chân thật. Nhiều người đã trở nên chứng ngộ dưới sự hướng dẫn của Ngài. Bạch thầy, thầy cũng nên đến gặp Ngài và thực hành dưới sự hướng dẫn của Ngài.’ Tuy nhiên, *Saṅjaya Belatthiputta* đã trả lời, ‘Tất cả những người trí tuệ sẽ đến với Đức Phật (*Buddha*). Những kẻ nguốc sẽ đến với ta. Đừng lo lắng.’ Bằng cách này, các Vị đã hoàn thành nhiệm vụ của mình như là những người học trò. Chúng ta phải làm những gì cần nên làm; quyết định cuối cùng sẽ được đưa ra bởi các vị thầy, các bậc trưởng thượng và cả chính cha mẹ của ta nữa, và đó không phải là mối bận tâm của chúng ta. Tất cả những gì cần làm là trở thành thiện bạn hữu cho tất cả họ, và đối với tất cả những người mà chúng ta gặp.

Trong thế giới này, kẻ ngu si đông hơn người thiện trí; do đó *Saṅjaya Belatthiputta* đã nói, ‘Các ông không cần phải lo lắng. Có rất nhiều kẻ nguốc trên thế gian. Họ sẽ đến với ta.’ Ở đây rõ ràng đôi khi rất khó để từ bỏ một sự dính mắc ngay cả với một thứ không có giá trị; do phiền não mà chúng ta bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi những điều yêu thích và không yêu thích gây ra bởi chính phiền não của mình.

Thật may mắn, từ khi còn nhỏ, tôi đã là một người quan sát rất tốt. Khi gặp những người bằng tuổi và những người lớn tuổi hơn mình rất nhiều, tôi nhận ra không phải tất cả người già đều khôn ngoan, trí tuệ hoặc đều có lý. Tôi cũng đã nhận ra ngay cả những

Hãy nương tựa Giáo Pháp (*Dhamma*),  
mà Không Phải Ai Cả

người trẻ tuổi, đôi khi có thể khôn ngoan và hiểu biết lẽ phải mặc dù tuổi còn nhỏ. Tôi nhận ra là sự khôn ngoan không phụ thuộc vào tuổi tác. Do đó, tôi có thể không bao giờ cảm thấy tin tưởng chỉ đơn giản vì một người có thâm niên về tuổi tác hay danh tiếng; thay vào đó tôi sẽ cần phải dành thời gian để đánh giá người ấy. Vì thế, tôi thật là người may mắn. Nếu thích, quý vị cũng có thể làm như vậy.

Cho nên, lời khuyên của tôi là hãy nương vào Giáo Pháp (*Dhamma*), chứ đừng nương vào ai cả. Cho dù vị thầy ấy là ai, cũng đừng phụ thuộc vào vị thầy, thay vào đó hãy nương tựa Giáo Pháp (*Dhamma*). Giáo Pháp (*Dhamma*) là đáng tin cậy, trong khi con người có thể thay đổi. Còn Giáo Pháp (*Dhamma*) thì không bao giờ thay đổi. Một người có thể đầu độc người khác, nhưng Giáo Pháp (*Dhamma*) không bao giờ đầu độc bất cứ ai. Do đó hãy nương tựa vào Giáo Pháp (*Dhamma*), đừng dựa vào ai cả. Tốt hơn hết, người truyền bá Giáo Pháp (*Dhamma*) là người mà quý vị có thể dựa vào lúc này. Tuy nhiên, nếu thấy người đó thay đổi, quý vị cần nên cẩn trọng; quý vị nên là người quan sát tốt. Cần phải phân biệt giữa Giáo Pháp (*Dhamma*) và con người.

## Đã Làm Phước Thiện trong Quá Khứ

Chú giải giải thích ‘*Pubbe ca katapuññatā*’ – ‘Đã làm các phước thiện trong quá khứ’ – trong câu kệ được trích dẫn ở trên như sau: ‘*Pubbe katapuññatā nāma atītajātiyaṃ buddhaccekabuddhakhīṇāsava ārabha*

*upacitakusalatā, sāpi maṅgalam*’ – “Đã làm các phước thiện trong quá khứ” nghĩa là đã có tích lũy những hành động thiện lành trong những kiếp trước đối với chư Phật (*Buddha*), chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) hoặc những người đã diệt tận mọi phiền não. Đây cũng là một phước lành.’

Đức tin của chúng ta đối với Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*) là do chúng ta đã có tích lũy thiện nghiệp liên quan đến chư Phật (*Buddha*), chư Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) và chư Thánh Thanh Văn. Vì lý do đó, chúng ta mới có niềm tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*) ngay trong kiếp sống này. Đức tin của chúng ta liên quan đến nghiệp đã được tích lũy trong quá khứ của mình; và nếu không có sự hỗ trợ của nghiệp quá khứ đó, thì không thể nào có đức tin như thế. Bởi vì chúng ta đã tích lũy những hành động phước thiện trong quá khứ, nên chúng ta mới có cơ hội thụ thai trong bụng của một người mẹ tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Cũng vì lý do này, mà chúng ta mới có cơ hội được tái sinh ở nơi Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*) được phổ biến. Theo cách này, chúng ta trở thành những người có đức tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Đức tin của chúng ta vào Tam Bảo có liên quan đến *pubbe ca katapuññatā*, những hành động phước thiện mà chúng ta đã làm trong quá khứ.

Mỗi người trong chúng ta chắc chắn thích gặp một người trung thực, một người bạn chân thật, và có một người như vậy trong những kiếp sống của mình. Một người tin cậy rất khó tìm. Khi tìm kiếm một người



trung thực thuộc dạng này, chúng ta đang tìm kiếm một ai đó ở bên ngoài. Mặc dù chúng ta đi tìm một người nào khác bên ngoài mình, nhưng trong khi đó thật khó có thể nói rằng chúng ta trung thực với chính bản thân mình. Nếu chúng ta không trung thực ngay cả với chính mình, thì thật vô lý khi mong đợi người khác chân thật với chúng ta.

Tuy nhiên vẫn có điều này – dù không phải là con người thực tế, nhưng một điều gì đó giống như con người – mà thật sự trung thành với chúng ta trong mọi lúc. Đó là nghiệp của chúng ta. Nghiệp của chúng ta là chân thật. Nếu quý vị đã tích lũy nghiệp tốt lành, nó luôn luôn trung thành. Nếu quý vị đã tích lũy nghiệp xấu ác, nó cũng luôn trung thành. Chúng không bao giờ đưa ra kết quả không nhất quán hoặc không đáng tin cậy. Nghiệp tốt luôn luôn cho quả tốt, và nghiệp xấu luôn luôn cho quả xấu. Chúng luôn trung thực trong việc đưa ra kết quả tương ứng. Hãy cân nhắc cẩn thận xem quý vị muốn tiếp tục cuộc hành trình của đời mình với nghiệp trung thành tốt hay với nghiệp trung thành xấu. Sự lựa chọn là ở quý vị.

Nghiệp là một người trung thực. Nếu quý vị được nhiều người khen ngợi, hãy hạnh phúc với điều đó. Nghiệp, yếu tố trung thực của quý vị, đang cho kết quả của nó. Cũng hãy hạnh phúc nếu quý vị bị chỉ trích hay bị khiển trách bởi nhiều người, vì đây cũng là yếu tố trung thực của quý vị cho quả của nó. Không ai khác làm điều đó. Nghiệp của quý vị luôn luôn trung thực.

Theo cách này, những gì chúng ta đã tích lũy trong quá khứ sẽ dẫn dắt chúng ta quyết định con đường nào để đi. Suy xét lại nhiều học trò của tôi đến từ nhiều quốc gia khác nhau: nghiệp khiến họ tái sinh ở nơi không có những lời giảng dạy của Đức Phật (*Buddha*), nhưng trong quá khứ họ đã tích lũy nghiệp thiện liên quan đến Pháp của Đức Phật (*Buddha*). Do đó, khi họ lớn lên, họ khao khát Giáo Pháp (*Dhamma*) và mong mọi điều đó. Đây là yếu tố nghiệp của họ, yếu tố trung thực của họ. Đây cũng là lý do tại sao họ không thể ở lại nơi mình đã sinh ra; nghiệp thúc đẩy họ đi đến nơi mà có thể tìm thấy những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Cho nên, nghiệp là thực sự trung thực.

Nếu ai đó thích nghe Pháp (*Dhamma*), là do những phước thiện đã từng làm trong quá khứ *pubbe ca katapuññatā*; người như vậy là có sự hỗ trợ này. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng nếu chúng ta thấy một kết quả nào đó, thì nguyên nhân chính là do quá khứ, trong khi nguyên nhân hiện tại chỉ là hỗ trợ. Hãy xem xét thực tế rất nhiều người trên thế giới muốn được giàu có. Phần đông trong số họ đặt rất nhiều nỗ lực vào khát vọng giàu có của mình. Tuy nhiên, không phải tất cả họ đều trở nên phồn thịnh. Giả sử hai người có hoàn cảnh rất giống nhau, cả hai đều muốn trở nên giàu có. Người đầu tiên đặt rất nhiều nỗ lực cho mục tiêu ấy, và người thứ hai còn nỗ lực nhiều hơn nữa; Thế nhưng, người thứ nhất trở nên thịnh vượng, trong khi người thứ hai lại không được như vậy. Lời giải thích là nếu nguyên nhân chính: nghiệp quá khứ như bố thí bị thiếu hay không đầy đủ, thì không thể trở nên

giàu có được, dù cho có nhiều nỗ lực ở hiện tại đã được bỏ ra. Phải có nguyên nhân chính trong quá khứ. Tuy nhiên, ngay cả khi có đủ nguyên nhân chính trong quá khứ, nhưng cũng sẽ không có được sự hỗ trợ hiện tại nếu chúng ta không nỗ lực ở hiện tại, và mục tiêu sẽ không được hiện thực hoá. Phải có nguyên nhân chính trong quá khứ cũng như nguyên nhân hỗ trợ ở hiện tại.

Các nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng vào việc hành thiền. Một số người có thể tu tiến Định trong một thời gian ngắn trong khi những người khác thì không thể, mặc dù họ đã nỗ lực rất nhiều. Tất cả đều cố gắng. Tuy nhiên, vì có nghiệp quá khứ liên quan đến thiền định yếu kém, nên một số người có thể không thấy kết quả nhanh chóng, hoặc họ có thể chẳng thấy kết quả nào cả. Theo cách này, việc thành tựu an chỉ định (*jhāna*) liên quan rất nhiều đến nghiệp đã tích lũy trong quá khứ của mình, mặc dù chúng ta cũng cần sự hỗ trợ ở hiện tại. Tuy vậy, ngay cả khi đã có nghiệp tích lũy ở quá khứ, và ngay cả khi đã từng thực hành an chỉ định (*jhāna*) trong quá khứ, thì cũng không thể nào đạt được an chỉ định (*jhāna*) nếu chúng ta không thực hành ở hiện tại. Cho nên, nguyên nhân chính trong quá khứ và nguyên nhân hỗ trợ ở hiện tại phải được hội đủ và chỉ sau đó mới có thể thấy kết quả mà chúng ta mong đợi. Do đó, Đức Phật (*Buddha*) cho biết nguyên nhân chính là nghiệp quá khứ, trong khi nỗ lực hiện tại là nguyên nhân hỗ trợ.

## Tương Tự như Đào Giếng

Theo kinh nghiệm giảng dạy của tôi, thực hành thiền để tu tiến Định giống như đào giếng. Nếu quý vị đào một cái giếng rất xa sông hoặc xa biển, quý vị cần phải đào rất sâu; nhưng nếu quý vị đào một cái giếng gần sông, nước sẽ dâng lên rất nhanh. Việc thực hành của những hành giả đã thành công với thiền chỉ (*samatha*) trong quá khứ gần, giống như đào giếng gần sông, và kết quả đến rất nhanh. Nếu sự thành công trong thiền chỉ (*samatha*) xảy ra ở quá khứ xa hơn, có thể ở kiếp thứ tư hoặc kiếp thứ năm trong quá khứ, dù họ đã từng thực hành tốt nhưng không phải mới đây, cho nên họ cần thêm một chút thời gian.

Do đó, những người chưa nhìn thấy kết quả mong muốn không nên đưa ra phán đoán sai lầm và kết luận rằng họ không có đủ ba-la-mật (*pāramī*). Nếu quý vị cảm thấy thiền của mình không được như mong đợi, có lẽ bản thân quý vị đã thực hành trong quá khứ khá xa mà thôi, vì vậy quý vị chỉ cần đào sâu hơn một chút. Đây là một đánh giá rất thực tế. Tôi có một số học trò đã thành công trong thực hành chỉ với một thời gian ngắn. Một số thực hành thành công trong vòng một vài ngày, những người khác trong vòng một tháng, còn những người khác trong vòng hai tháng. Cũng có một số người mất một năm, và những người khác thậm chí có thể mất bốn năm. Họ rất quyết tâm, và tôi đều tôn trọng họ. Tôi không bao giờ chê trách các học trò của mình. Họ cố gắng đến đâu, tôi giúp họ đến đó, vì chúng ta cần kiên nhẫn cho đến thời điểm chín muồi. Cho nên, hãy chú tâm và kiên quyết tiếp tục cuộc

hành trình – hành trình này là hành trình quan trọng nhất của chính mình, cuộc hành trình Pháp (*Dhamma*) của chúng ta.

Nếu nhìn vào kiếp trước từ quan điểm của kiếp hiện tại, thì đó là quá khứ của chúng ta. Nếu coi sự hiện hữu hiện tại từ quan điểm tương lai, thì kiếp sống hiện tại này sẽ trở thành quá khứ. Vì thế, ngay chính kiếp sống này, chúng ta phải tham gia làm các thiện pháp ngày càng nhiều hơn. Đây là phước thiện đã tích lũy trong quá khứ ‘*pubbe ca katapuññatā*’ dành cho ngày tương lai. Kiếp sống hiện tại là sự hiện hữu mà trong đó chúng ta có thể thực sự làm được điều gì đó. Nếu quý vị chưa quán sát được quá khứ thông qua việc thực hành thiền Định, thì quý vị không biết được quá khứ của mình. Tuy nhiên, quý vị chắc chắn có thể hành động trong kiếp sống hiện tại này, cho nên hãy cố gắng hết sức ngay từ bây giờ.

Tổ chức khóa thiền không phải là việc dễ dàng, vì vậy ban tổ chức có cơ hội tích lũy rất nhiều thiện nghiệp. Những người phục vụ Giáo Pháp (*Dhamma*) có cơ hội tuyệt vời để tích lũy nghiệp thiện lành. Vì lợi ích của những người muốn hành thiền, họ tổ chức, giúp đỡ và làm nhiều việc cần thiết để hỗ trợ. Nếu xem xét hiện tại từ góc nhìn của tương lai, chúng ta thấy rằng, trong tất cả việc đang làm, chúng ta đang tích lũy nghiệp tốt lành, đó là phước thiện đã làm trong quá khứ ‘*pubbe ca katapuññatā*’. Hãy hoan hỷ về điều đó.

## Giữ Mình Được Tốt Đẹp Đúng Hướng

Phước lành cao thượng sau cùng được liệt kê trong bài kệ được trích dẫn là *‘attasammāpaṇidhi ca’* – ‘giữ mình được tốt đẹp’ (đúng hướng). Đây cũng là một yếu tố rất quan trọng. Chú giải nói rằng: *‘Attasammāpaṇidhi nāma idhekacco attānaṃ dussīlaṃ sīle patitṭhāpeti, assaddhaṃ saddhāsampadāya patitṭhāpeti, macchariṃ cāgasampadāya patitṭhāpeti. ayaṃ vuccati “attasammāpaṇidhī”ti, eso ca maṅgalaṃ’*. Điều này nghĩa là những người trước đây không có đức hạnh, giờ đã cải thiện bản thân bằng cách dẫn thân vào con đường đức hạnh. Nói cách khác, những người không thực hành giới hạnh trước đây thì nay bắt đầu thực hành giới hạnh. Những người không có niềm tin vào Phật, Pháp và Tăng, cũng như nghiệp và quả của nghiệp, giờ đây tìm cách phát triển đức tin như vậy. Những người keo kiệt bắt đầu thực hành xả thí. Đây là cách chúng ta giữ mình cho được tốt đẹp đúng hướng.

Sự thay đổi hành vi này có liên quan đến phước thiện đã làm trong quá khứ *pubbe ca katapuññatā* ở chỗ, nếu chúng ta đặt mình vào đúng hướng, chúng ta có cơ hội thực hiện nhiều thiện pháp hơn. Nếu tích lũy ngày càng nhiều nghiệp thiện lành, là như thể chúng ta đang hẹn gặp những người bạn trung thành của chúng ta trong tương lai – không phải là bạn xấu ‘trung thành’, mà là những người bạn tốt trung thành. Nếu không giữ mình được tốt đẹp đúng hướng, người ta sẽ làm nhiều việc bất thiện và tích tụ chướng chất, nên trong tương lai sẽ gặp những người bạn xấu trung thành. Cầu chúc cho quý vị có thể tiếp tục cuộc hành

trình tương lai của mình với những người bạn trung thành tốt đẹp và thiện lành!

## Không Ngừng Chạy Theo Ái Dục

Trở lại chủ đề của Tục Đế, rất hữu ích để hiểu rằng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy Tục Đế bởi vì có nhiều người không nhìn thấy lỗi lầm và sự nguy hiểm của ái dục, mà thay vào đó họ chỉ thấy hạnh phúc trong các dục lạc, cho nên họ lang thang vô tận trong vòng tái sanh, hết lần này đến lần khác. Đối với những người như vậy, cần phải sử dụng Tục Đế để giải thích cho họ về cách sống, làm thế nào để kiếm sống và cách hưởng cho bản thân họ đi đúng đường.

Rất ít người nhận thức được lỗi lầm và nguy hại của dục lạc. Trái lại, mọi người trên thế gian đang chạy theo sự mưu cầu ái dục vì họ thấy hạnh phúc mà nó mang lại. Ngay cả chính Đức Phật (*Buddha*) cũng nhận định, ‘Ta không nói rằng không có hạnh phúc trong dục lạc. Có. Đó là lý do tại sao chúng sinh theo đuổi dục lạc.’<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> AN.III.3.1.3 *Dutiyāssādasuttam* (AN 3.106 – Phẩm Chánh Giác – Kinh Vị Ngọt Thứ Hai).

“Này các Tỳ-khưu, nếu không có vị ngọt ở đời, thời các loài hữu tình không có tham nhiễm đối với đời. Vì rằng, này các Tỳ-khưu, có vị ngọt ở đời, nên các loài hữu tình có tham nhiễm ở đời”.

Tất cả những ái dục khác nhau của thế gian đều hấp dẫn tâm trí chúng ta; chúng ta hưởng thụ dục lạc rất nhiều. Nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, chúng ta sẽ không làm gì ngoài việc chạy theo ái dục, không có ý niệm nào dù nhỏ nhoi nhất về điều gì là đúng đắn. Chúng ta muốn theo đuổi dục lạc vô cùng tận và không kiểm chế. Tuy nhiên, khi Đức Phật (*Buddha*) xuất hiện trên thế gian, Ngài đã giải nghĩa những gì là thiện và quả của thiện, cũng như những gì là bất thiện và quả của bất thiện. Nhờ có Đức Phật (*Buddha*) xuất hiện trên thế gian, nên chúng ta mới biết rằng có các chúng sinh nhân loại, chúng sinh Chư thiên (*deva*) và chúng sinh Phạm thiên (*brahmā*), và có cõi nơi mà loài người cư ngụ, những cõi nơi Chư Thiên cư ngụ, và những cõi nơi Chư Phạm Thiên cư ngụ. Ngoài ra còn có cõi địa ngục nơi chúng sanh địa ngục nung nấu. Do nhờ Đức Phật (*Buddha*) xuất hiện trên thế gian mà chúng ta mới có cơ hội để biết rằng có bốn đọa xứ.

Một trong bốn đọa xứ là cõi bàng sanh (súc sanh). Tất nhiên, ngay cả khi Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, thì mọi người chắc chắn cũng nhận biết được những con vật, do nhìn thấy chúng rất nhiều xung quanh mình. Tuy nhiên, chúng ta sẽ không biết rằng có một mối liên hệ giữa chúng và chúng ta. Ngay cả bây giờ, nhiều người vẫn giữ quan điểm sai lầm rằng động vật đã được tạo ra cho chúng ta ăn. Nhờ sự xuất hiện của Đức Phật (*Buddha*), nên chúng ta mới có thể có quan điểm đúng đắn về vấn đề này. Động vật là một phần của cuộc sống chúng ta. Nếu quý vị quán sát được kiếp trước, quý vị mới biết rằng thật không



may, quý vị đã tái sanh là con vật trong một số tiền kiếp của mình, bởi vì quý vị đã tái tục ở nhiều dạng hiện hữu khác nhau trong vòng luân hồi<sup>39</sup>. Ngoại trừ cõi Ngũ Tịnh Cư (*Suddhāvāsa*) trong Phạm Thiên Giới<sup>40</sup> thì không có sự tồn tại nào mà chúng ta chưa

---

<sup>39</sup> 30 SN.II.4.2.3 *Tiṃsamattasuttaṃ* (SN 15.13 Phẩm Thứ Nhì –Ba Mười Tỳ-Khưu):

*‘Dīgharattaṃ vo, bhikkhave, gunnaṃ sataṃ gobhūtānaṃ... mahiṃsānaṃ sataṃ mahiṃsabhūtānaṃ... urabbhānaṃ sataṃ urabbhabhūtānaṃ... ajānaṃ sataṃ ajabhūtānaṃ... migānaṃ sataṃ migabhūtānaṃ... kukkuṭānaṃ sataṃ kukkuṭabhūtānaṃ... sūkarānaṃ sataṃ sūkarabhūtānaṃ... sisacchinnānaṃ lohitaṃ passannaṃ paggharitaṃ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṃ’.*

‘Vô thí là luân hồi này, này các Tỳ-khưu, ... khi các ông là bò, sanh ra làm bò... khi các ông là trâu, sanh ra làm trâu... khi các ông là cừu, sanh ra làm cừu... khi các ông là dê, sanh ra làm dê... khi các ông là nai, sanh ra làm nai... khi các ông là gà, sanh ra làm gà... khi các ông là heo, sanh ra làm heo... dòng máu tuôn chảy do đầu các ông bị chặt xuống trong thời gian dài, cái này là nhiều hơn, này các Tỳ-khưu, tức là dòng máu tuôn chảy do đầu bị thương tích khi các ông lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài, không phải là nước trong bốn biển lớn.’

<sup>40</sup> Cõi Tịnh Cư Thiên (*Suddhāvāsa*) là năm cõi trời cao nhất của Sắc giới, chúng sinh trong năm cõi trời này chỉ có các bậc thánh Bất Lai (*Anāgāmi*) và A-la-hán (*Arahanta*). Chúng sinh khi trở thành bậc Bất Lai ở những nơi khác sẽ tái sinh về đây, sau đó chư thánh nhân sẽ không tái sinh trong một cõi

từng tái sinh trong quá khứ. Chỉ có Đức Phật (*Buddha*), nhờ sự xuất hiện của Ngài trên thế gian mới có thể khai sáng cho chúng ta về sự thật trong những vấn đề này. Nếu Ngài không xuất hiện trên thế gian, chúng ta vẫn sẽ cực kỳ và hoàn toàn mù quáng, vì ‘đời này thật mù quáng’, như Đức Phật (*Buddha*) đã nói<sup>41</sup>.

Một trong những học trò của tôi có thể quán sát những kiếp quá khứ của mình rất sâu sắc; anh ấy đã tiến đến việc biết được quá khứ của mình và rất hối hận. Anh ta đã có hành vi tà dâm với một người nữ có đức hạnh. Khi nghiệp bất thiện đó chín muồi vào sát-na cận-tử, một ngọn lửa rất mạnh mẽ xuất hiện trong tâm mình. Anh ấy rơi thẳng xuống địa ngục. Theo cách này, có địa ngục và nguyên nhân rơi xuống địa ngục, chẳng hạn như hành vi tà dâm. Tuy nhiên, chỉ khi Đức Phật (*Buddha*) xuất hiện trên thế gian, chúng ta mới biết được nghiệp và quả của nghiệp.

---

nào khác hơn là các cõi Tịnh Cư Thiên, cho đến khi chư thánh đắc quả A-la-hán (*Arahanta*).

<sup>41</sup> Dhp. 174:

*Andhabhūto ayam loko, tamukettha vipassati,  
Sakuṇo jālamuttova, appo saggāya gacchati.*

“Đời này thật mù quáng,  
Ít kẻ thấy rõ ràng.  
Như chim thoát khỏi lưới,  
Rất ít đi thiên giới.”

## Nghệ Thuật Sống

Một số người có quan điểm cho rằng đời sống của chúng ta kéo dài không quá thời gian giữa cái nôi và nấm mồ. Họ nói rằng mọi thứ kết thúc bằng cái chết, và do đó, người ta nên tận hưởng hết bất cứ thứ gì mà người ta muốn thọ hưởng ngay khi còn sống. Nhiều người vẫn giữ quan điểm nguy hiểm này. Nhưng thực ra, sống thật sự là nghệ thuật.

Chính nhờ những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) mà chúng ta mới biết cách sống, và thậm chí sau đó chúng ta chỉ biết được một phần hoặc đến một mức độ nào đó để sống. Nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian thì chúng ta cũng sẽ không thực sự biết cách sống đúng đắn, và như vậy sẽ là trường hợp người mù dẫn dắt người mù. Nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, chúng ta cũng sẽ bị rơi mù trước sự vận hành của nghiệp. Chính chúng ta sẽ là nguyên nhân cho sự đau khổ của mình, bởi vì chúng ta mù quáng – mù quáng trước sự thật. Sống, do đó, là nghệ thuật, nhưng nó chỉ là như vậy sau khi chúng ta có được kiến thức lợi lạc cho mình thông qua những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*); sau đó chúng ta dần điều chỉnh cách sống của mình và hoàn thiện nó. Chúng ta hãy thử nghiệm nghệ thuật sống, và cố gắng tạo tác một nghệ thuật sống.

Chúng ta có được kiến thức như vậy thông qua việc lắng nghe những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), đã được truyền lại theo cách chúng ta có thể hiểu, cụ thể bằng những thuật ngữ của Tục Đế. Tục Đế dạy chúng ta cách sống. Tục Đế dạy chúng ta cách hoàn thiện.

Tục Đế dạy chúng ta cách chuẩn bị cho cái chết. Tục Đế dạy chúng ta làm thế nào để hưởng tới những hiện hữu tốt đẹp trong tương lai và làm thế nào để tránh tạo ra những điều sẽ khiến chúng ta đau khổ trong bốn đọa xứ. Tục Đế dạy chúng ta cách sống hòa hợp. Tục Đế dạy chúng ta cách phát triển đất nước và cách tôn trọng lẫn nhau. Tục Đế dạy cho chúng ta biết trách nhiệm của mỗi cá nhân là gì. Tục Đế quan trọng là thế!

Các tôn giáo trên thế giới chỉ sử dụng một sự thật duy nhất – tục đế. Điều này không có nghĩa là họ biết được chân sự thật. Họ truyền đạt thông điệp và lời dạy cho những tín đồ bằng các thuật ngữ chế định. Đây chỉ là tục đế. Ngay cả khi đó, tục đế mà họ dạy vẫn còn thiếu sót so với Tục Đế được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Họ sử dụng các thuật ngữ chế định trong giáo lý của họ, trong sự trộn lẫn tốt và xấu. Do đó, giáo lý của họ là không hoàn hảo, vì họ không thể nhìn xa hơn những gì họ thấy bằng mắt thường, cho nên những lời dạy của họ bị giới hạn trong những gì họ chỉ có thể nhìn thấy và tưởng tượng. Không thể vượt qua những ranh giới này và thiếu hẳn trí tuệ thực chứng về Chân Đế, các vị thầy của các tôn giáo thế gian bị mù quáng, và đến lượt họ hướng dẫn sai đường cho các tín đồ. Điều này rất nguy hiểm.

Tuy nhiên, Giáo Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật (*Buddha*) toàn hảo chính xác bởi vì Đức Phật (*Buddha*) có tri kiến về Chân Đế – một tri kiến vượt ra ngoài những gì có thể nhìn thấy bằng mắt thường, ngoài tầm nhìn của người thường, và một trí tuệ siêu việt. Chính tri kiến về Chân Đế làm cho Giáo Pháp

của Ngài trở nên toàn hảo. Không có lỗi hỏng trong giáo huấn của Ngài; không ai có thể tìm thấy điều gì sai lầm. Lời dạy của Ngài toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, và toàn hảo ở đoạn cuối. Do đó, chúng ta rất may mắn và nên cố gắng hết sức để duy trì Giáo Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật (*Buddha*). Chúng ta nên truyền lại Giáo Pháp này cho người khác giống như nó đã được truyền lại cho chúng ta. Đây là phận sự của tất cả chúng ta phải làm. Chúng ta phải chung tay hoàn thành phận sự này của mình.

## Chân Đế

### Dành Cho Những Ai đang Tìm Kiếm Sự Giải Thoát khỏi những Lỗi Lầm và Nguy Hại của Dục Lạc

Những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) dựa trên Tục Đế rất hữu ích cho những người chưa muốn chấm dứt khổ đau nhưng muốn thoát khỏi khổ đau nhiều nhất có thể. Bởi vì họ thấy hạnh phúc trong dục lạc, họ muốn đi lang thang trong vòng luân hồi; nhưng họ có thể nhận được lợi ích to lớn từ Tục Đế được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*).

Tuy nhiên, có một số người thực sự muốn chấm dứt đau khổ, bởi vì họ thấy nguy hiểm trong dục lạc, điều mà phần lớn mọi người không nhìn thấy. Đối với những người như vậy, Tục Đế là không đủ. Bất cứ ai thực sự nhìn thấy lỗi lầm và sự nguy hại trong ái dục sẽ ngay lập tức rời khỏi nhà và xuất ly thế gian. Lý do

không từ bỏ cuộc sống gia đình không gì khác hơn ngoài việc không nhận thức được sự nguy hại vốn có trong ái dục. Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) của chúng ta hai mươi chín tuổi khi ngài xuất ly thế gian. Lý do Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) rời khỏi cung điện ở tuổi hai mươi chín là vì Ngài đã nhìn thấy những nguy hại và lỗi lầm vốn có của ái dục, mặc dù Ngài đã sống đến thời điểm đó giữa muôn ngàn ái dục. Dục lạc hiện có ngày nay không thể nào so sánh với những gì mà Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) đang thọ hưởng vào thời đó, nhưng Ngài bước vào kiếp sống này đã được định sẵn để trở thành một Vị Phật (*Buddha*); Vì thế, khi thời gian chín muồi, Ngài không còn có thể ở lại cung điện được thêm nữa nên Ngài đã rời đi. Một người có sức mạnh rời khỏi gia đình chỉ khi người ấy nhìn thấy những nguy hại và lỗi lầm vốn có trong ái dục.

Điều đó cũng tương tự đối với Tôn giả *Sāriputta* và Tôn giả *Mahāmoggallāna* xuất ly thế gian khi còn trẻ. Cả hai đều thọ hưởng dục lạc và chạy theo tham ái trong giai đoạn đầu của cuộc đời vì họ thấy vui thích trong ngũ trần dục lạc. Tuy nhiên, cuối cùng, họ đã dần dần nhận ra những lỗi lầm và sự nguy hại vốn có của ái dục, vì vậy họ quyết định rời khỏi nhà mình. Theo cách này, khi ai đó nhìn thấy lỗi lầm và sự nguy hại vốn có của ái dục, họ tầm cầu tìm kiếm sự giải thoát khỏi mối nguy hiểm này.

Thế nhưng, nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, thì con đường thoát khỏi hiểm nguy như vậy sẽ không được hiển lộ. Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy Chân Đế như là con đường để thoát khỏi hiểm nguy ấy. Những ai thấy vui thích trong ái dục

Dành Cho Những Ai đang Tìm Kiếm Sự Giải Thoát  
khỏi những Lỗi Lầm và Nguy Hại của Dục Lạc

phải thực hành theo tri kiến mà họ đã đạt được thông qua việc lắng nghe Tục Đế; nhưng những ai nhìn thấy lỗi lầm và sự nguy hại của ái dục sẽ hình thành một khát khao thoát khỏi mọi khổ đau và sẽ hướng tới đạt được sự giải thoát. Mong muốn vượt ra ngoài tầm với của tất cả mọi hiểm nguy như vậy, họ sẽ tìm cách để giải thoát. Con đường thoát khỏi nguy hiểm là thông qua việc lắng nghe Chân Đế, điều mà họ có thể nương theo và thực hành. Cuối cùng, họ sẽ biết và thấy con đường thoát khỏi mọi khổ đau. Vì lý do này mà Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy sự thật thứ hai – Chân Đế.

## Bốn Loại Chân Đế

Có bốn pháp siêu lý, hoặc chân đế. Đó là *citta* (tâm), *cetasika* (sở-hữu-tâm), *rūpa* (vật chất hay còn gọi là sắc) và *Nibbāna* (Níp-bàn). Tâm (tâm vương), hay *citta*, không thể sinh khởi một mình mà sinh khởi cùng với các sở-hữu-tâm (tâm-sở), hay là *cetasika*. Chẳng hạn, trong khi một người lắng nghe pháp thoại với sự hoan hỷ và trí tuệ, thì các *nāma*<sup>42</sup> danh pháp thiện sanh lên. Trong trường hợp này, *nāma* các danh pháp được kể có tất cả ba mươi bốn pháp, vì có một tâm *citta* đồng sanh cùng với ba mươi ba sở-hữu-tâm *cetasika*. Khi một người đang lắng nghe, những tâm *citta* và sở-hữu-tâm *cetasika* phối hợp với chúng khởi sinh lên rất

---

<sup>42</sup> *nāma*: mentality (English) nghĩa là danh pháp, bao gồm cả hai pháp: tâm (tâm vương) *citta* và sở-hữu-tâm (tâm sở) *cetasika*.

rất nhanh. Sự sinh khởi lặp đi lặp lại của chúng rất mạnh mẽ, vì vậy nếu nghiệp lực đó xuất hiện vào sát-na cận-tử của một người thì người ấy sẽ chắc chắn được tái sinh trong các cõi chư thiên hoặc cõi người.

Lắng nghe Pháp mà không hoan hỷ có nghĩa là các *nāma* danh pháp khởi sinh sẽ là ba mươi ba, vì thiếu sở-hữu-tâm *pīti* (hỷ). Nếu một người cũng đang lắng nghe mà không hiểu, thì việc lắng nghe diễn ra mà không có sở-hữu-tâm trí tuệ, nên các danh pháp (*nāma*) sẽ là ba mươi hai. Theo cách này, số lượng danh pháp (*nāma*) thay đổi tùy theo trạng thái tâm sinh khởi khi một người đang tích lũy nghiệp (*kamma*) nào đó. Đối với một số người mà tâm của họ ngay đúng lúc đó có sự hiểu biết về Định Luật của Nghiệp (*kamma*) và tin vào điều đó, thì tâm người ấy có phối hợp với trí tuệ. Nếu ai đó đang hoan hỷ, tâm này phối hợp với hỷ (*pīti*). Có sự sinh khởi của cả hai ‘trí tuệ’ và ‘hỷ’ nghĩa là sẽ có tất cả ba mươi bốn danh pháp (*nāma*). Các danh pháp (*nāma*) như vậy vượt trội hơn những danh pháp không phối hợp với trí tuệ. Khi những danh pháp có phối hợp với trí tuệ cho quả của chúng, thì những quả như vậy sẽ vượt trội hơn so với những danh pháp không phối hợp với trí tuệ.

Tâm không thể sinh khởi một mình mà đồng sanh cùng với các sở-hữu-tâm phối hợp. Danh pháp sinh khởi nương vào vật (căn)<sup>43</sup> tương ứng của nó – nhân-thức dựa trên nhân-vật (nhân-căn), nhĩ-thức dựa trên

---

<sup>43</sup> *vatthu* (*Pāli*): base (English) – vật hoặc căn.



nhĩ-vật (nhĩ-căn), v.v. Danh pháp có khả năng bắt cảnh. Danh pháp có khuynh hướng biết cảnh của nó. Tuy nhiên, sắc pháp (vật chất) lại không có khả năng như vậy và không thể bắt lấy bất kỳ cảnh nào. Chỉ có danh pháp mới có thể bắt cảnh và có khuynh hướng biết cảnh đó.

Nếu một hành giả đang thực hành trong một căn phòng rất yên tĩnh và có ai đó gõ cửa, thì nhĩ-thức sinh khởi, bởi vì nhĩ-thức là danh pháp nên có khuynh hướng bắt cảnh của nó. Đây là bản chất của tâm. Nếu một hành giả cảm nhận được hương thơm của trầm hoặc hoa trong phòng, thì tỷ-thức sinh khởi. Cũng như vậy, đây là bản chất của tâm: có xu hướng bắt cảnh tương ứng với nó. Khi một người ngồi xuống ăn, lấy một ít thức ăn cho vào miệng, hương vị của thức ăn được trải nghiệm, bởi vì thiệt-thức sinh khởi và hướng về cảnh của nó. Đây là bản chất của danh pháp. Khi một người sau đó suy nghĩ, ‘Món này có vị ngon. Món đó có vị ngọt. Món kia có vị chua. Vật thực này có vị ngon hơn vật thực kia’, tất cả những đánh giá này đều được thực hiện bởi tâm của người ấy. Ngược lại, sắc (vật chất) không thể làm bất cứ điều gì trong số những điều này.

Loại người chúng ta có năm uẩn, trong đó danh pháp sinh khởi dựa trên sắc pháp (vật chất). Các chúng sinh Chư Thiên cũng có năm uẩn, nên danh pháp của họ cũng sinh khởi dựa trên sắc pháp. Danh pháp của động vật sinh khởi dựa trên sắc pháp của chúng, vì chúng cũng có năm thủ uẩn. Điều tương tự cũng đúng với chúng sanh địa ngục và Chư Phạm Thiên hữu Sắc (*rūpa*) *brahmā*, hay Chư Phạm Thiên Sắc Giới; đối với

tất cả chúng sanh có năm uẩn, danh pháp sinh khởi đều dựa trên sắc pháp. Tuy nhiên, Chư Phạm Thiên Vô Sắc Giới *arūpa brahmā*, chỉ có bốn danh uẩn *nāmakkhandha*, vì vậy danh pháp của họ sinh khởi không nương trên sắc pháp. Danh pháp của họ có thể sinh khởi mà không có bất kỳ sắc căn (sắc vật) nào. Không ai ngoài Đức Phật (*Buddha*), Người có thể nhìn xa hơn những gì thấy bằng mắt thường, mới có thể thấy được những điều này.

## Chân Đế là Thâm Sâu và Phổ Quát Toàn Vũ Trụ

Tuy nhiên, nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện, thì *Dhamma* Pháp thâm sâu như vậy sẽ không thể được biết đến. Điều này không thể được nhận biết trong ranh giới của Tục Đế; điều này thuộc về phạm trù của Chân Đế. Do đó, thật là một cơ hội hiếm có để lắng nghe *Dhamma* Giáo Pháp này, bởi vì sự xuất hiện của một vị Phật trên thế gian là hy hữu. Cũng như hiếm có cơ hội được lắng nghe Pháp và thực hành, hy hữu hơn nữa là cơ hội để thấu suốt được Giáo Pháp (*Dhamma*). Giờ đây chúng ta có cơ hội này để lắng nghe và thực hành, vì chúng ta đã được sanh ra trong thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*) vẫn còn hưng thịnh. Chúng ta đặc biệt may mắn khi gặp được Ngài Trưởng Lão Pa-Auk Tawya Sayadaw, người đã dùng cả cuộc đời mình để làm cho Con đường thâm sâu này hiển lộ trở lại. Nó gần như biến mất vì nhiều người không biết cách truyền đạt theo lời dạy của Đức

Phật (*Buddha*). Phần lớn, các vị thầy trong thời đại chúng ta đã tạo ra những giáo lý mới và những truyền thống mới, bởi vì con đường nguyên thủy vô cùng thâm sâu cho đến nỗi có đôi khi những vị thầy ấy không hiểu được một cách đúng đắn. Nên đừng bỏ lỡ cơ hội quý báu này.

Điều quan trọng là phải ghi nhớ rằng sự thật có thể bị hiểu sai hoặc hiểu lầm bởi vì nó sâu xa và khó hiểu. Loài người chúng ta cũng có xu hướng mạnh mẽ từ chối một điều gì đó là đúng đắn, chỉ đơn giản vì nó không đồng thuận với khuynh hướng và sở thích cá nhân của mình. Thế thì, những gì mọi người coi là đúng quyết định cách họ suy nghĩ, nói năng và hành động; và bởi vì những gì được coi là suy nghĩ và lời nói hay hành động đúng đắn lại khác biệt nhau rất lớn trên toàn thế giới – bằng chứng là từ quận hạt này đến quốc gia khác – rõ ràng những gì được xem là đúng biến chuyển theo cách tương tự. Đây là do quyết định của mọi người xem liệu điều gì đó đúng hay không thường dựa trên sở thích và không thích của chính họ. Nói một cách dễ hiểu, đối với hầu hết mọi người, *sở thích* quyết định điều gì là đúng, cho nên mọi người nhìn chung đều không thực sự hiểu biết chân sự thật.

Tuy nhiên, Đức Phật (*Buddha*), đã giảng dạy Chân Đế – sự thật ấy đúng ở mọi thời đại, ở mọi nơi và cho tất cả mọi người, cho dù là chúng sanh địa ngục hoặc loài bàng sanh (súc sanh), loài người hay là Chư Thiên. Và Chân Đế ấy cũng áp dụng cho những vật vô tri không có sự sống. Sự thật như vậy không thể nào phủ nhận. Là hàng đệ tử của Đức Phật (*Buddha*), chúng ta phải gạt sang một bên những điều chúng ta

thích và không thích để bênh vực sự thật chơn chánh. Khi có cơ hội thì đây là sự thật mà chúng ta phải truyền đạt cho những người khác, bất kể sở thích của họ là gì. Theo cách này, chúng ta là những hàng đệ tử tinh tín của Đức Phật (*Buddha*) và giữ gìn Giáo Pháp của Ngài, đó là cách duy nhất để giải thoát cho tất cả chúng sanh.

Chân Đế được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*), do đó, là phổ quát toàn vũ trụ. Tục Đế thì không. Hãy nhớ lại mình chúng về điều này đã được trích dẫn ở trên, tên của một sự vật thay đổi khi chính bản thân vật ấy biến đổi từ dạng này sang dạng khác – một cái cây có thể được cưa thành những tấm ván, có thể làm thành một cái bàn; đất sét có thể được nặn thành gạch, từ đó có thể sử dụng để xây dựng thiền đường; gỗ có thể được chế biến thành than, rồi hóa thành tro khi đốt. Như vậy, khi vật gì đó biến đổi từ dạng này sang dạng khác, tên Tục Đế của vật ấy cũng thay đổi. Nó không đứng trong mọi lúc. Nó thay đổi theo những biến chuyển trong một hình thức cụ thể.

Theo cách này, Tục Đế chỉ đứng ở một mức độ nào đó, nhưng không còn đứng nữa khi biến đổi từ dạng này sang dạng khác. Nó không đứng ở mọi thời điểm; nó không phổ quát. Không giống như Chân Đế, Tục Đế có thể thay đổi. Tuy nhiên, mặc dù hình thức cũng như tên gọi của chúng thay đổi, nhưng Chân Đế đều tồn tại dưới mọi hình thức là giống nhau. Lập trường của Chân Đế không thay đổi. Không giống như Tục Đế, Chân Đế không thể thay đổi.

## Hai Mươi Tám Loại Sắc Pháp

Đức Phật (*Buddha*) đã dạy có tất cả hai mươi tám loại sắc pháp (*rūpa*). Đầu tiên là tứ đại, chúng là sắc thành tựu đại hiện. Kế đến, có hai mươi bốn loại sắc y sinh, được chia nhỏ thành mười bốn loại sắc y sinh thành tựu và mười loại sắc y sinh phi thành tựu. Tứ đại là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại (đất, nước, lửa và gió). Sắc thành tựu y sinh gồm có sắc nhân-thanh-triệt, sắc nhĩ-thanh-triệt, sắc tý-thanh-triệt, sắc thiệt-thanh-triệt, sắc thân-thanh-triệt<sup>44</sup>; cảnh của chúng là cảnh sắc (màu), cảnh thính (âm thanh), cảnh khí (mùi), và cảnh vị; sắc vật thực (dưỡng chất), sắc mạng quyền, và sắc-ý-vật; sắc tính nam và sắc tính nữ. Mười sắc y sinh phi thành tựu là hư không, thân biểu tri, khẩu biểu tri, khinh, nhu, thích sự, sinh, tiến, dị, và diệt. Sự khác biệt giữa thành tựu và phi thành tựu cũng có thể được thể hiện tương ứng là có thật hoặc không có thật.

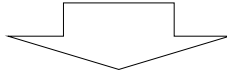
---

<sup>44</sup> nhân, nhĩ, tý, thiệt, thân-thanh-triệt/ nhân, nhĩ, tý, thiệt, thân  
tịnh sắc/ thân kinh nhân, nhĩ, tý, thiệt, thân:  
*cakkhu-*, *sota-*, *ghāna-*, *jivhā-*, *kāya-pasāda* (*Pāli*);  
eye, ear, nose, tongue, body sensitivity/ translucency  
(English).

# Hai Mươi Tám Loại Sắc Pháp

## Bốn Loại Sắc Thành Tụ Đại Hiện (*nippahanna-rūpa*)

Các Đại Hiện ( <i>mahābhūta</i> )	
1. Địa Đại ( <i>pathavīdhātu</i> )	2. Hỏa Đại ( <i>tejodhātu</i> )
3. Thủy Đại ( <i>āpodhātu</i> )	4. Phong Đại ( <i>vāyodhātu</i> )



## Hai Mươi Bốn Loại Sắc Y Sinh (*upādāya-rūpa*)

Mười Bốn Loại Sắc Thành Tụ Y Sinh ( <i>nippahanna upādāyarūpa</i> )		
<b>SẮC THANH TRIỆT</b> <i>(pasādarūpa)</i> Nhân-Thanh-Triệt <i>(cakkhupasāda)</i> Nhĩ-Thanh-Triệt <i>(sotapasāda)</i> Tỷ-Thanh-Triệt <i>(ghānapasāda)</i> Thiệt-Thanh-Triệt <i>(jihāpasāda)</i> Thân-Thanh-Triệt <i>(kāyapasāda)</i>	<b>SẮC CẢNH</b> <i>(gocararūpa)</i> Sắc ( <i>vanṇa</i> ) Thinh ( <i>saḍḍa</i> ) Khí ( <i>gandha</i> ) Vị ( <i>rasa</i> ) [5. Xúc ( <i>phoṭṭhabba</i> ) {= đất, lửa, gió}]	Sắc Vật Thực ( <i>ojā</i> ) Sắc Mạng Quyền <i>(jīvitindriya)</i> Sắc-ý-vật <i>(hadayarūpa)</i>  <b>SẮC GIỚI TÍNH</b> <i>(bhāvarūpa)</i> Sắc Tính Nam <i>(purisabhāvarūpa)</i> Sắc Tính Nữ <i>(iṭṭhibhāvarūpa)</i>
Mười Loại Sắc Phi Thành Tụ Y Sinh ( <i>anippahanna upādāyarūpa</i> )		
<b>SẮC GIAO GIỚI</b> <i>(paricchedarūpa)</i> Hư Không Giới ( <i>ākāśadhātu</i> )  <b>SẮC BIỂU TRI</b> <i>(viññattirūpa)</i> Thân Biểu Tri ( <i>kāyaviññatti</i> ) Khẩu Biểu Tri ( <i>vacīviññatti</i> )	<b>SẮC KỶ DỊ</b> <i>(vikārarūpa)</i> Khinh ( <i>lahutā</i> ) Nhu ( <i>mudutā</i> ) Thích SỰ <i>(kammaññatā)</i>	<b>SẮC TỬ TƯỢNG</b> <i>(lakkhaṇarūpa)</i> Sanh ( <i>upacaya</i> ) Tiến ( <i>santiati</i> ) Dị ( <i>jaratā</i> ) Diệt ( <i>aniccatā</i> )

Hai mươi tám loại sắc có thể được phân loại thành:

1. bốn đại hiện (*mahābhūta*) và
2. hai mươi bốn loại sắc y sinh từ bốn đại hiện (*upādāya-rūpa*)

hoặc

1. mười tám loại sắc thành tụ (*nippahanna-rūpa*) và
2. mười loại sắc phi thành tụ (*anippahanna-rūpa*)

## Phân Loại Sắc Pháp theo Nguyên Nhân Sanh

Chúng ta cũng có thể chia tất cả các sắc pháp thành bốn loại theo cách chúng được sinh lên, cụ thể là sắc-nghiệp-sanh (sắc sinh do *kamma* nghiệp trợ), sắc-tâm-sanh (sắc sinh do tâm trợ), sắc-quý-tiết-sanh (sắc sinh do quý tiết trợ), và sắc-vật-thực-sanh (sắc sinh do vật thực trợ)<sup>45</sup>. Bốn loại sắc này góp phần tạo nên cơ thể con người. Vì vậy, cơ thể này được tạo thành từ bốn loại sắc: nghiệp-sanh, tâm-sanh, quý-tiết-sanh, và vật-thực-sanh. Chúng ta sẽ đi vào chi tiết hơn về bốn loại sắc theo nhân sanh này sau. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét hai mươi tám loại sắc trước.

### Tứ Đại Hiện

Trong mọi loài hữu tình và vật vô tình trên thế gian này đều có tứ đại hiện, hay *mahābhūta* – địa đại (đất), thủy đại (nước), hỏa đại (lửa) và phong đại (gió). Tứ đại này là các thành phần chủ yếu của mọi dạng vật

---

<sup>45</sup> sắc do nghiệp, tâm, quý tiết, vật thực sanh/ sở sanh/trợ tạo:  
*kammaja-*, *cittaja-*, *utuja-*, *āhāraja-rūpa*;  
*kamma-*, *citta-*, *utu-*, *āhāra-samuṭṭhāna-rūpa* (Pāli);  
kamma-, mind-, temperature-, nutriment-born materiality  
(English).

chất có thể nhận biết, cho dù là con người, cây cối, công trình, núi non hay bất cứ thứ gì.

Chúng ta nhìn thấy cây là cây; nhưng nếu phân tích cây này, ta sẽ tìm thấy đất (địa đại). Chúng ta có thể xác nhận sự hiện diện của đất (địa đại) trong cái cây bằng cách cảm nhận có cảm giác cứng khi chạm vào nó. Đất hỗ trợ sự cấu hữu của ba đại còn lại; không có đất (địa đại), các đại khác không thể cùng hiện hữu trong cây. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ của đất, thì nước, gió và lửa có thể tồn tại. Đất cũng hỗ trợ cho các *rūpa* sắc khác cùng nhau tồn tại. Cho nên, cây có vẻ rắn chắc là do đất (địa đại).

Nếu cây bị đốn hạ và nghiền thành bột rất mịn, như 'những hạt nhỏ của cây', thì nước (thủy đại) là cần thiết để kết dính chúng lại thành một dạng rắn chắc. Nước có các trạng thái kết dính và chảy ra. Nó làm cho nhiều 'hạt cây' kết lại hoặc dính lại với nhau như một cái cây rắn chắc. Điều này giống như thêm nước vào bột, làm cho các hạt bột kết dính thành một khối.

Nếu chạm vào cây, đôi khi chúng ta có thể cảm thấy ấm hoặc lạnh. Điều này cho thấy có sự hiện diện của lửa (hỏa đại) trong cây. Hỏa đại cho biết nhiệt độ và do đó bao gồm nóng và lạnh. Lạnh làm cho mọi thứ cứng rắn, ngược lại nóng làm cho chúng mềm mại.

Mỗi sáng sớm, sau khi thức dậy, tôi uống bổ sung phấn hoa ong (bee pollen) chứa trong một viên nang làm từ gạo nếp. Căn cứ theo Luật (*Vinaya*), tôi không thể ăn (uống) viên nang bọc bên ngoài trước khi hừng đông, vì vậy tôi cần phải lấy bột phấn hoa ong ra khỏi viên nang. Có khi trời rất lạnh vào sáng sớm, và viên



nang cứng đến mức không thể mở ra dễ dàng, nên tôi cần phải làm ấm nó trước lò sưởi. Sau đó, nó trở nên đủ mềm để tôi lấy phần hoa ong ra khỏi viên nang. Theo cách này, nhiệt làm nóng mọi thứ, làm cho chúng được mềm mại, linh hoạt, và lửa (hỏa đại) dưới dạng nóng và lạnh làm thay đổi vạn vật.

Tương tự như vậy, ngay cả trong gỗ cây, người ta có thể cảm thấy một chút đàn hồi, một chút mềm nếu ấn vào nó, bởi vì hỏa đại làm cho mềm mại. Đôi khi gỗ có cảm giác cứng rắn vì không khí xung quanh rất lạnh. Cũng vậy, khi cây được làm thành các tấm ván thì các đại tương tự có trong hình dạng cái cây ấy cũng có thể được cảm nhận trong tấm ván là cứng, mềm, ấm và lạnh. Tấm ván vẫn giữ được hình dáng của nó là do nước (thủy đại) kết dính lại với nhau.

Đối với đại còn lại, thực tế cây đứng thẳng là do sự tồn tại của gió (phong đại), có trạng thái đẩy và nâng đỡ. Một người có thể ngồi thẳng lưng vì có phong đại (gió), đẩy và nâng đỡ cơ thể làm cho tư thế ngồi có thể được duy trì. Ngay cả khi nằm trên giường cũng do phong đại (gió). Tuy nhiên, một lần nữa, không chỉ có phong đại, mà tất cả tứ đại đều có mặt, hỗ trợ qua lại lẫn nhau. Tất cả tứ đại cùng hiện hữu trong mỗi hình thức vật chất cho cả loài hữu tình và vật vô tình. Điều này đúng trong mọi thời điểm và ở mọi hình thức, ngay cả khi nó thay đổi từ dạng này sang dạng khác. Do đó, đây là Chân Đế.

Trẻ con thường hay chơi với một dạng cao su có thể được thổi phồng thành quả bóng. Không có sự hỗ trợ từ phong đại thì quả bóng sẽ không thể giữ được hình

dạng của nó. Khi thổi không khí vào quả bóng, không khí sẽ đẩy thành của quả bóng ra ngoài. Nó thay đổi từ một vật không có hình dạng và mềm nhũn thành một vật có dạng tròn và có sự vững chắc nhất định. Đây là một ví dụ rõ ràng về cách mà phong đại đẩy và hỗ trợ như thế nào.

Phong đại cũng có phạm sự là chuyển động. Ví dụ, khi chúng ta hít vào, lồng ngực chúng ta mở rộng, đẩy ra ngoài, và sau đó co lại. Bất kỳ sự rung động, xoay hay sức ép nào mà chúng ta cảm nhận được cũng là do gió (phong đại). Khi có một cảm giác đầy năng lượng chiếm lĩnh cơ thể, thì đây cũng là do phong đại. Điều này có thể xảy ra khi chúng ta luyện khí công *qigong* quá nhiều; và nếu năng lượng trở nên quá mạnh, nó có thể gây trở ngại cho việc hành thiền của chúng ta, cho nên cần có sự điều độ trong trường hợp này. Như vậy, năng lượng là do sự hiện diện của gió (phong đại).

Tứ đại hiển là các sắc cơ bản; chúng hiện hữu cùng nhau và không thể tách rời. Mọi vật chất, từ hạt nhỏ nhất đến vật thể lớn nhất, được tạo thành từ tứ đại hiển này. Chúng bao trùm vạn vật, bất kể hình thức ra sao. Theo cách này, tứ đại hiển tạo nên cây cối, gỗ, bàn ghế, than củi và tro trấu. Tất cả tứ đại cùng hiện hữu mọi lúc trong mọi đối tượng vật chất, dù cho hình thức có thay đổi từ dạng này sang dạng khác.

## Tám Sắc Bất Ly

Ngoài tứ đại hiển, còn có bốn loại sắc khác có trong tất cả vạn vật. Chúng là cảnh sắc (màu), cảnh khí (mùi), cảnh vị (vị), và sắc vật thực (dưỡng chất). Ba sắc đầu tiên đều quen thuộc và dễ hiểu. Mỗi một sắc trong số này có liên quan đến tứ đại cùng hiện hữu trong tất cả vật chất; màu sắc chúng ta nhìn thấy là màu của tứ đại, mùi (cảnh khí) chúng ta ngửi được là khí mùi của tứ đại, vị là của tứ đại. Dưỡng chất là chất liệu làm cho điều gì đó diễn tiến. Nói một cách đơn giản, dưỡng chất là các chất dinh dưỡng cung cấp sự nuôi dưỡng cần thiết cho việc duy trì sự sống và cho sự tăng trưởng. Tuy nhiên, trong khi bản chất của dưỡng chất là làm cho điều gì đó diễn tiến, tác dụng của nó có thể không phải lúc nào cũng tốt. Ví dụ, đối với chất độc, trái ngược với bản chất dinh dưỡng nó có thể đem lại tác hại.

Cây và thực vật được nuôi dưỡng bằng nước (nước chế định) hút lên qua rễ của chúng. Nói một cách chính xác hơn, chúng được nuôi dưỡng bởi các dưỡng chất có trong nước (nước chế định) và trong các khoáng chất hòa tan. Để cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho việc duy trì sức khỏe, sự sống và cho sự phát triển, chúng ta nên ăn thực phẩm giàu dưỡng chất. Trong khi tất cả các thực phẩm tự nhiên đều giàu chất dinh dưỡng, thì ngược lại thực phẩm tinh chế lại nghèo dinh dưỡng. Chúng ta tránh không nên ăn bất kỳ loại thực phẩm tinh chế nào để được khỏe mạnh. Khi cả thực phẩm tự nhiên bổ dưỡng và thực phẩm tinh chế được phân tích, chúng ta có thể thấy rằng cả hai đều chứa

duỡng chất. Sự khác biệt trong việc góp phần và tác dụng của chúng đối với sức khỏe nằm ở những chất lượng khác nhau của dưỡng chất trong từng loại thực phẩm tương ứng.

Giống như tứ đại: đất, nước, lửa và gió cùng hiện hữu trong vạn vật, thì bốn sắc pháp: sắc, khí, vị và vật thực (duỡng chất) này cũng có mặt trong mọi dạng vật chất, cho dù đó là cây cối, bàn ghế, công trình, hay quả cà chua, đu đủ, chất độc, hay là nước (nước chế định). Mỗi một vật trong những thứ này đều có sắc, khí, vị, và vật thực, cùng với tứ đại. Nếu nước (chế định) được phân tích tốt cùng bằng ánh sáng của Định, thì sắc, khí, vị và vật thực có thể được nhận thấy rõ cùng với tứ đại hiển. Tương tự, các sắc này có thể được quán sát trong cà chua, đu đủ, và bất kỳ loại rau hoặc trái cây nào, và thậm chí trong cả chất độc. Do đó, tất cả tám sắc này cùng với nhau được gọi là ‘sắc bất ly’ (tiếng *Pāli*, *avinibbhoga rūpa*). Chúng có mặt ở mọi dạng vật chất, cho dù hình dạng có thể thay đổi từ cái cây thành tấm ván rồi thành công trình chẳng hạn. Tất cả tám sắc bất ly luôn có mặt trong mọi dạng vật chất. Chúng cùng hiện hữu, cùng sanh và cùng diệt với nhau, trong cùng một nhóm, tiếng *Pāli* gọi là *rūpa kalāpa*, có nghĩa là ‘nhóm sắc’ hay ‘bọn sắc’.

Có nhiều loại bọn sắc (nhóm sắc), hay *rūpa kalāpa* như vậy. Mỗi *rūpa kalāpa* có thể được xem là một hạt hạ nguyên tử. Chúng rất nhỏ – rất, rất li ti. Chúng không ngừng sinh ra và diệt đi rất, rất nhanh. Những người muốn thấy cảnh Níp-bàn (*Nibbāna*), chấm dứt đau khổ và đạt được giải thoát phải thấy được những *rūpa kalāpa* này không ngừng sanh lên và diệt đi rất

nhanh chóng, và phải thấy những sắc chân để hiện diện bên trong chúng. Chúng ta sẽ thảo luận sau, làm thế nào mà sự quán sát như vậy là có thể đối với những người đắc Định.

## Sắc Pháp của Sáu Căn<sup>46</sup>

Như đã giải thích ở trên, loài người có năm uẩn của sắc pháp và danh pháp. Vì thế, ở loài người, danh pháp khởi sinh dựa trên sắc pháp. Sắc pháp như thế được gọi là căn (vật) – một hỗ trợ vật chất cho sự phát sinh của danh pháp. Căn (vật) của mỗi loại trong năm-thức chính là giác quan tương ứng của nó. Do đó, nhãn-thức sinh khởi dựa trên nhãn-thanh-triệt, nhĩ-thức sinh khởi dựa trên nhĩ-thanh-triệt, v.v. và thân-thức sinh khởi dựa trên thân-thanh-triệt.

Nhãn-thức là danh pháp, và căn (vật) của nó là sắc nhãn-thanh-triệt. Một người mù không thể nhìn thấy vì không có nhãn-thanh-triệt, trong trường hợp đó, nhãn-thức không thể sinh khởi. Việc nhìn thấy diễn ra do màu của cảnh sắc (cảnh có thể nhìn thấy) được dội vào hay đối chiếu với nhãn-thanh-triệt nên nhãn-thức phát sinh, giống như việc nghe sinh ra do âm thanh dội vào nhĩ-thanh-triệt nên nhĩ-thức khởi sinh. Tất nhiên, không thể nhìn thấy trong bóng tối, vì vậy ánh sáng cũng là điều kiện cần thiết cho nhãn-thức sinh khởi. Một điều kiện khác là tác-ý (sự chú ý). Nhãn-

---

<sup>46</sup> “căn” hay còn gọi là “vật”: *vatthu* (*Pāli*), base (English).

thức chỉ phát sinh khi hội đủ bốn điều kiện: nhân-thanh-triệt, cảnh sắc, ánh sáng và tác ý.

Do đó, nhân-thanh-triệt là loại sắc-thanh-triệt có thể được đối chiếu bởi cảnh sắc (vật thể có thể nhìn thấy hoặc vật thể có màu sắc). Chỉ khi nương trên nhân-thanh-triệt thì nhân-thức mới có thể sinh khởi. Cho nên, Đức Phật (*Buddha*) nói rằng danh pháp sinh khởi dựa trên sắc pháp. Những điều như vậy chỉ có thể được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*), Người có trí tuệ và tầm nhìn vượt ra ngoài những gì nhìn thấy bằng mắt thường. Người ta không thể học được những điều như vậy tại bất kỳ trường đại học nổi tiếng và uy tín nào trên thế giới, nơi họ chỉ có thể giảng dạy những gì có thể được nghe và thấy, nhưng không phải những gì vượt ngoài tầm nhìn của mắt thường.

Chúng ta có khả năng nghe được nhờ nhĩ-thanh-triệt và do âm thanh dội vào lỗ tai. Nếu cắm thật chặt nút tai vào lỗ tai, thì người ta sẽ không thể nghe được. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, để việc nghe được sinh khởi phải có âm thanh, nhĩ-thanh-triệt, khoảng trống và tác ý. Chỉ khi bốn điều kiện này được hội đủ, nhĩ-thức mới phát sinh. Duy nhất chỉ có Đức Phật (*Buddha*) mới có thể giảng dạy một sự thật chi tiết như vậy.

Mùi và hương thơm, cả dễ chịu và khó chịu, được cảm nhận do tỷ-thanh-triệt. Để việc ngửi mùi sinh lên, phải có cảnh khí, tỷ-thanh-triệt và tác ý. Cho đến bây giờ vẫn có người có thể không biết được rằng khứu giác cũng cần môi trường không khí. Chỉ khi bốn điều kiện này được hội đủ thì việc ngửi mùi mới phát sinh.

Trong lúc ăn, chúng ta trải nghiệm các vị khác nhau, vừa miệng hay là không đều thông qua vị giác của mình. Chúng ta cảm nhận đồ ăn ngon hoặc dở là do thiệt-thanh-triệt. Nếm vị không chỉ cần đến thiệt-thanh-triệt mà còn có cả vật thực với vị riêng biệt của nó. Hơn nữa, nếu miệng bị khô hoàn toàn, người ta không thể cảm nhận được vị, do đó phải có chất lỏng là một trong những nguyên nhân cho phép ta cảm nhận được vị. Trong trường hợp nếm vị cần có bốn điều kiện là: thiệt-thanh-triệt, cảnh vị, nước hoặc chất lỏng, và tác ý. Chỉ khi bốn điều kiện này được hội đủ thì thiệt-thức mới phát sinh.

Xúc chạm là một cảm giác sinh ra do thân-thanh-triệt. Cũng phải có sắc cảnh xúc. Phải có thân-thanh-triệt. Ngoài ra, phải có độ cứng của địa đại (đất), và phải có tác ý. Vì vậy, có bốn điều kiện để thân-thức phát sinh: thân-thanh-triệt, cảnh xúc, độ cứng và tác ý. Độ cứng được nêu ra bởi vì, dù cảnh xúc có mềm đến mấy, nó vẫn có độ cứng. Nếu tôi nói có độ cứng trong gió, quý vị có đồng ý với tôi không? Hãy suy xét rằng có độ cứng trong gió, mà trong quá trình thổi nó sẽ tạo ra áp lực được cảm nhận bởi cơ thể. Có độ cứng tương tự trong nước, và khá rõ ràng khi người ta chạm vào bề mặt của hồ nước là rất cứng. Tương tự như vậy, có độ cứng trong ngọn lửa đang cháy, và có thể cảm nhận được độ cứng đó bằng cách dùng tay đánh mạnh vào ngọn lửa. Do đó, bất cứ những gì là cảnh xúc đều có tứ đại như nền tảng của nó – đất, nước, lửa và gió; trong số này, sắc cảnh xúc là ba loại: đất, lửa và gió.

Thân-thanh-triệt lan tỏa trên toàn bộ cơ thể. Khi vuốt ve khuôn mặt hoặc cánh tay bằng cọng lông vũ thì ta

có thể cảm nhận được sự xúc chạm vì có thân-thanh-triệt ở cả hai thân phần này. Xúc chạm có thể được cảm nhận trên mũi, và cũng có thể cảm nhận xúc chạm của miếng bông gòn bên trong lỗ tai. Lưỡi và mắt cũng vậy, ghi nhận cảm giác của xúc chạm. Tất cả những cảm giác trên thân này xảy ra vì thực chất là có thân-thanh-triệt lan tỏa khắp cơ thể.

Khi bất kỳ một sắc-thanh-triệt nào tương ứng với từng loại trong năm giác quan vật lý – nhân-thanh-triệt, nhĩ-thanh-triệt, v.v., được đối chiếu bởi cảnh tương ứng với nó trong các điều kiện thích hợp, thì ý thức tương ứng sẽ sinh khởi.

Như đã nói ở trên, theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), trong trái tim có một nơi rất nhỏ khoảng bằng bên trong chum bàn tay của một người. Máu tụ lại ở nơi này trong trái tim, và nhiều sắc pháp có thể được tìm thấy ở đó. Trong số này là sắc-ý-vật, *hadaya rūpa*. Ký ức và suy nghĩ sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Trong thực tế, ngoài tâm thức của năm giác quan, cụ thể là nhân-thức, nhĩ-thức, tỷ-thức, thiệt-thức, và thân-thức, thì tất cả các tâm khác sinh lên đều dựa trên sắc-ý-vật. Đây là căn (vật) cuối cùng của sáu căn giác quan (nhân-căn, nhĩ-căn, tỷ-căn, thiệt-căn, thân-căn và ý-căn) bao gồm một danh mục sắc chân đế, hay *rūpa*. Một ngày nào đó, nếu quý vị đã tu tiến Định, quý vị sẽ có thể quán sát chúng ở đó.

Ngoại trừ thân-thanh-triệt, tất cả các sắc-thanh-triệt và sắc-ý-vật ở trên chỉ được tìm thấy trong các giác quan tương ứng – nhân-thanh-triệt chỉ được tìm thấy ở con mắt, nhĩ-thanh-triệt chỉ được tìm thấy ở lỗ tai,



## Sắc Pháp của Sáu Căn

tỷ-thanh-triệt chỉ ở mũi, thiệt-thanh-triệt chỉ ở lưỡi và sắc-ý-vật chỉ được tìm thấy trong máu bên trong trái tim. Mặt khác, thân-thanh-triệt, lan rộng khắp cơ thể; nó cho phép chúng ta cảm nhận được cảm giác trên khắp cơ thể mình. Khi ai đó kéo một bên lỗ tai, chúng ta cảm thấy lực kéo vì có sự hiện diện của thân-thanh-triệt trong lỗ tai của mình. Thân-thanh-triệt trong lỗ tai được đối chiếu bằng cảnh xúc, cho phép chúng ta cảm nhận được lực kéo.

Do đó, mỗi loại trong bốn giác quan đầu tiên đều có hai sắc-thanh-triệt – sắc-thanh-triệt tương ứng với nó và sắc thân-thanh-triệt. Mắt có cả nhãn-thanh-triệt và thân-thanh-triệt, tai có cả nhĩ-thanh-triệt và thân-thanh-triệt, v.v. Thân chỉ có thân-thanh-triệt mà thôi. Trong trái tim, có cả sắc-ý-vật và thân-thanh-triệt. Đây là những sắc pháp mà tất cả loài người nói chung đều có.

## Sáu Môn

Một thuật ngữ khác liên quan đến sáu giác quan là ‘sáu môn’. Danh từ ‘cửa’ hay ‘môn’, biểu thị kênh truyền mà thông qua đó tâm tương tác với các cảnh của nó.

Đối với năm giác quan vật lý, mỗi môn tương ứng với sắc-thanh-triệt của nó. Do đó, nhãn-môn là sắc nhãn-thanh-triệt, nhĩ-môn là sắc nhĩ-thanh-triệt, v.v. và thân-môn là sắc thân-thanh-triệt. Giờ đây ta sẽ nhận

ra rằng, trong năm giác quan vật lý thì sắc-thanh-triệt tương ứng đóng vai trò như là căn (vật) và môn.

Như thế, nhãn-thanh-triệt vừa là căn (vật) cho sự sinh khởi của nhãn-thức cùng với các sở-hữu-tâm phối hợp với nó, cũng vừa là môn mà qua đó màu của cảnh sắc có thể tiếp cận được với những danh pháp đang sinh khởi trong lộ nhãn-môn.

Nhãn-thanh-triệt vừa là nhãn-căn cũng vừa là nhãn-môn. Tương tự, nhĩ-thanh-triệt vừa là nhĩ-căn vừa là nhĩ-môn, v.v. cho đến thân-thanh-triệt vừa là thân-căn cũng vừa là thân-môn.

Đối với giác quan thứ sáu, đó là tâm thức có sắc-ý-vật là ý-căn – sắc-ý-vật là chỗ nương cho sự sinh lên của danh pháp; nhưng lại có ý-môn là tâm hữu phần (*bhavaṅga*), còn được gọi là hộ kiếp. *Bhavaṅga* tâm hữu phần thì sáng chói, và nó sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Khi nhớ lại điều gì đó mà người ta đã từng nghe – chẳng hạn, trong một bài Pháp thoại – thì sự nhớ lại này sinh khởi tại ý-môn. Việc nhớ lại và ký ức có liên quan đến ý-môn. Mọi cảnh mà chúng ta đã từng trải nghiệm và gặp gỡ trong cuộc đời có thể được ghi nhớ bằng ý-môn – các cảnh của việc nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm.

Mỗi khi có bất kỳ cảnh nào trong năm sắc cảnh (ngũ trần) dội vào hay đối chiếu với môn tương ứng, nó cũng đồng thời đối chiếu với ý-môn *bhavaṅga* trong cùng một lúc. Cảnh sắc đối chiếu với nhãn-thanh-triệt và với cả tâm hữu phần (*bhavaṅga*) (tức là ý-môn) cùng một lúc. Cảnh thanh đồng thời dội vào nhĩ-môn và cả ý-môn, cảnh khí dội vào tỷ-môn và ý-môn, cảnh

vị vào thiệt-môn và ý-môn, và cảnh xúc vào thân-môn và ý-môn. Mọi sắc cảnh đều đối chiếu với hai môn đồng thời cùng một lúc.

Để làm cho điều này rõ ràng hơn, hãy lấy việc trải nghiệm nghe nhạc rất lớn với âm bass nặng làm ví dụ. Âm thanh dội vào nhĩ-thanh-triệt, và đồng thời nó cũng dội vào ý-môn chính là tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Do đó, người ta có thể cảm nhận rõ ràng các rung động ở khu vực trái tim ngoài việc nghe âm thanh. Với Định tâm, một người có thể biết và thấy điều này một cách trực tiếp.

## Cảnh của Các Môn Giác Quan

Các giác quan và cảnh của chúng cần đòi lời giải thích. Trong danh sách hai mươi tám loại sắc pháp, lưu ý rằng năm sắc-thanh-triệt được liệt kê, nhưng chỉ có bốn cảnh đối chiếu – cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí và cảnh vị (màu sắc, âm thanh, mùi và vị). Thân-thanh-triệt, hay thần kinh thân, có cảnh đối chiếu của nó là cảnh xúc. Những gì thân-thanh-triệt có thể cảm nhận được là địa đại, hỏa đại và phong đại (đất, lửa và gió), hay chính xác hơn là các đặc tính (trạng thái) của các đại ấy, đó là cứng, mềm, nhám, mịn, nặng, nhẹ, nóng, lạnh, đẩy và nâng đỡ. Những cảnh xúc này đã bao gồm trong bảng phân loại là ba đại (đất, lửa, gió) trong tứ đại. Thủy đại không phải là cảnh của thân-thanh-triệt, vì các trạng thái của thủy đại – chảy ra và kết dính – không phải là cảnh xúc. Những gì một người cảm nhận được khi người ấy ‘xúc chạm’ với

nước là đặc điểm của ba đại còn lại, trong khi đặc điểm của thủy đại – chảy ra và kết dính – chỉ là những cảnh của tâm.

## Sắc Thinh

Hãy nhớ lại tám sắc bất ly là địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, sắc, khí, vị và vật thực (đất, nước, lửa, gió, màu sắc, mùi khí, vị và dưỡng chất). Sắc tinh (âm thanh) không nằm trong số đó. Sắc tinh cũng không nằm trong số các loại sắc khác nhau có trong các giác quan. Tuy nhiên, trong số hai mươi tám loại sắc pháp, sắc tinh được liệt kê là *rūpa* sắc cụ thể hay là sắc thành tựu.

Sắc Thinh (âm thanh) thực sự là có thật, nhưng không giống như các *rūpa* sắc thành tựu khác như hỏa đại hoặc sắc vật thực (dưỡng chất). Như chúng ta đã thảo luận trước đó, một trạng thái của địa đại là cứng. Sắc tinh chỉ được tạo ra khi địa đại trong một bợn sắc va chạm với địa đại trong một bợn sắc khác. Kết quả là lúc này bợn sắc gồm có tám sắc bất ly cộng với sắc tinh, và bợn sắc *kalāpa* ấy với nhóm chín sắc của nó, được gọi là một ‘bợn tinh chín pháp’. Do đó, khi hít vào thở ra, chúng ta có thể nghe thấy tiếng thở của mình, bởi vì tinh (âm thanh) được tạo ra do sự va vào nhau giữa địa đại của các *kalāpa* tham gia vào quá trình thở. Theo cách này, thì sắc tinh là *rūpa* sắc thành tựu. Khi một người đã đắc Định, người ấy sẽ có thể quán sát những bợn sắc *kalāpa* li ti có trong hơi thở và sẽ tự mình biết điều này.

Lời nói cũng xảy ra tương tự. Ý muốn nói sinh ra nhiều *kalāpa* sắc-tâm-sanh lan tỏa khắp cơ thể; nhưng khi các thiên sinh quán sát giọng nói được tạo ra như thế nào, họ phải chú ý đến các *kalāpa* sắc-tâm-sanh này chủ yếu lan tỏa xung quanh các dây thanh quản và đặc biệt chú ý đến địa đại trong các *kalāpa* đó. Các thiên sinh cũng phải quán sát tính cứng của địa đại trong các bợn sắc-nghiệp-sanh ở các dây thanh quản. Khi địa đại trong các *kalāpa* sanh ra do ý muốn nói và địa đại trong các *kalāpa* sắc-nghiệp-sanh của các dây thanh quản va chạm với nhau ở khu vực dây thanh quản ấy, thì sắc thỉnh (âm thanh) của giọng nói được tạo ra.

Vì giọng nói được tạo ra dựa vào những bợn sắc-nghiệp-sanh trong các dây thanh quản, nên phẩm chất giọng nói của một người là quả của nghiệp quá khứ. Giọng nói sẽ thể hiện phẩm chất đặc biệt tùy theo nghiệp của người ấy, vì vậy ở một mức độ nào đó, ba-la-mật (*pāramī*) của một người có thể được biết bằng cách lắng nghe giọng nói của cô ấy hay anh ấy. Do vậy, chúng ta nên quán chiếu và suy xét rằng những hoàn cảnh của mình chịu phụ thuộc vào nghiệp của chính mình nhiều đến dường nào, thậm chí nhiều cho đến mức nếu một người đã tích lũy nghiệp thiện thì người ấy sẽ có một giọng nói rất hay. Điều này áp dụng cho bản thân cũng như những người mình gặp gỡ. Đôi khi có những người mà giọng nói của họ khiến cho quý vị thích lắng nghe; nhưng vào lúc khác, giọng nói của một người lại làm cho quý vị chẳng muốn nghe. Đây là do nghiệp quá khứ tương ứng của họ. Những người không nói dối trong quá khứ, hoặc không sử

dụng lời nói thô ác, hay không tham gia vào những cuộc nói chuyện vô bổ hoặc nói xấu sau lưng thì có một giọng nói dễ chịu. Mọi người muốn được nghe giọng nói như vậy và lắng nghe một người như vậy nói. Cho nên, quý vị cần phải thay đổi nghiệp của mình ngay trong kiếp sống này.

Khi làm công việc hoàng pháp, chúng ta cần quan sát mọi người, đặc biệt là cách ai đó nói và trò chuyện với người khác. Chúng ta cần đánh giá cảm giác của mọi người sau khi nghe ai đó nói, và quan điểm của họ về người ấy là gì sau khi lắng nghe từ anh ta. Điều đó rất quan trọng. Về vấn đề này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘*Mahāpuññā nāma manāpakathā honti*’ – ‘Một người phước lớn có lời nói lời cuốn mà ai ai cũng thích nghe.’<sup>47</sup> Đức Phật (*Buddha*) là Người toàn hảo, đại phước *mahāpuññā*, Người có phước lớn, vì thế bất cứ ai nghe Ngài nói đều cảm kích vô cùng. Họ yêu thích ngôn từ của Ngài. Giọng nói của Ngài như một vị Phạm thiên (*brahmā*), rất êm ái và ngọt dịu. Thật hạnh phúc biết bao khi quý vị được nghe giọng nói của Đức Phật (*Buddha*)! Do đó, để làm tốt phận sự hoàng pháp, chúng ta phải có đại phước *mahāpuññā*, vì lời nói của chúng ta có liên quan đến nghiệp quá khứ; nếu không mọi người sẽ không chịu lắng nghe chúng ta nói. Tương tự, nếu muốn biết một vị thầy nào đó có *pāramī* ba-la-mật tốt và nghiệp tốt hay không,

---

<sup>47</sup> Các Chú giải của AN.V.1.4.1 *Sumanasuttaṃ* (AN 5.31 Phẩm *Sumana*) và DN.II.1 *Mahapadānasuttaṃ* (DN 14 Kinh Đại Bản).

chúng ta có thể quan sát những người đang lắng nghe vị ấy, xem họ có hoan hỷ với những gì họ được nghe hay không, họ có muốn nghe, hoặc có sẵn sàng lắng nghe hay không. Những điều như vậy phụ thuộc vào nghiệp đã tích lũy của vị thầy. Một vị thầy có vị trí xã hội cao, địa vị cao ở thế gian, trình độ học vấn và bằng cấp học thuật quốc tế không thực sự quan trọng. Chúng ta cần quan sát những vấn đề này một cách cẩn thận khi chúng ta để ai đó làm công việc hoằng pháp. Đây là điều mà quý vị có thể chưa được nghe nói từ bất kỳ ai khác; đây là sự hiểu biết của bản thân tôi và tôi đang chia sẻ với quý vị.

Tuy nhiên, có rất nhiều *puñña*, rất nhiều phước nghĩa là không nhất thiết người đó có giọng nói hay; cũng không phải chỉ những người có giọng nói hay mới có nhiều phước. Một người có thể không có giọng nói hay nhưng vẫn có thể có nhiều phước. Người như vậy sẽ là người biết cách nói và cách lựa lời khi nói, để cho mọi người muốn lắng nghe. Chắc chắn có những người như vậy – những người mà người khác chịu lắng nghe, không phải vì giọng nói hay mà vì những gì họ nói làm người khác hoan hỷ. Mặt khác, một giọng nói tuy dễ chịu nhưng khó được lắng nghe nếu họ cứ nói những gì họ muốn nói mà không quan tâm đến bất cứ ai khác.

Một người cần rèn luyện bản thân để biết cách nói, bởi vì đó là cách hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*) để có giọng nói hay và ba-la-mật tốt cho tương lai. Trên hết, chúng ta cần nói điều nên nói, không phải điều chúng ta muốn nói; và khi nói điều cần phải nói, chúng ta hãy chọn đúng từ để nói. Chúng ta phải đánh giá xem

thời gian và địa điểm có phù hợp hay không, người nghe có sẵn lòng lắng nghe và có được lợi lạc hay không.

Đức Phật (*Buddha*) biết tất cả một cách thấu đáo, vì vậy lời nói của Ngài luôn thích hợp theo những cách này. Đối với chúng ta, những người không hoàn hảo, chúng ta cần xem xét cẩn thận những câu hỏi sau – nói cho ai, khi nào nên nói, khi nào không nên nói; những từ nào nên sử dụng, và những từ nào không nên sử dụng. Chúng ta cần phải rèn luyện những điều này. Lời nói phù hợp đòi hỏi phải có Niệm về phần chúng ta, cũng như *mettā* lòng từ đối với người mà chúng ta sẽ nói chuyện. Với giọng nói hay, chúng ta có thể hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*). Nếu nói theo cách nên nói, quý vị có thể hoàn thiện tất cả mười ba-la-mật (*pāramī*) cùng một lúc, chỉ bằng cách nói chuyện với ai đó. Tôi đã giải thích điều này đầy đủ trong một cuốn sách khác.<sup>48</sup>

## Sắc Giới Tính

Một loại sắc không giống nhau đối với mọi người là sắc giới tính (sắc-tính), hay *bhāva rūpa*. Nó khác nhau đối với mỗi người bởi vì, mặc dù tất cả đều có sắc giới

---

<sup>48</sup> Xem ‘How to Fulfil *Pāramī* in Daily Life’ trong quyển ‘A Journey of Self-Discovery’, của *Bhikkhu Revata* (Trung tâm thiền Pa-Auk, Singapore, 2015). Phiên bản sách điện tử có sẵn để tải xuống tại [www.pamc.org.sg](http://www.pamc.org.sg).



tính, nhưng đàn ông có sắc giới tính nam và phụ nữ có sắc giới tính nữ. *Bhāva rūpa* là sắc-nghiệp-sanh; dù một người sanh ra là đàn ông hay phụ nữ đều là do nghiệp của người đó. Nam tính là do sự hiện diện của *bhāva rūpa* sắc-tính-nam-do-nghiệp-sanh, và nữ tính là do sự hiện diện của *bhāva rūpa* sắc-tính-nữ-do-nghiệp-sanh. Sắc giới tính làm cho có sự khác biệt giữa nam và nữ – sự khác biệt về đặc điểm khuôn mặt, giọng nói, kích thước và sức mạnh thể chất, hình dạng của tứ chi, cách nói năng, di chuyển và cách đi đứng tương ứng của họ, v.v. Khi thấy ai đó đi đến gần, từ xa chúng ta đã có thể biết người đó là đàn ông hay phụ nữ ngay cả khi chúng ta chưa biết người đó là ai. *Bhāva rūpa* sắc-tính xác định một người là nam hay nữ.

Và cuối cùng, giống như sắc thân-thanh-triệt, thì *bhāva rūpa* sắc-tính hiện diện xuyên suốt toàn bộ cơ thể. Sắc giới tính nam có thể được tìm thấy trên khắp cơ thể người nam, và sắc giới tính nữ có thể được tìm thấy trên khắp cơ thể người nữ. Do đó, sắc thân-thanh-triệt, thân-thanh-triệt và sắc-tính *bhāva rūpa* có trong con mắt; sắc nhĩ-thanh-triệt, thân-thanh-triệt và sắc-tính *bhāva rūpa* được tìm thấy trong lỗ tai. Tương tự như vậy với mũi và lưỡi. Các sắc giới tính trong các giác quan tất nhiên là nam trong trường hợp người nam, và là nữ trong trường hợp người nữ. *Bhāva rūpa* sắc-tính tương ứng cũng có mặt trong tất cả các bộ phận khác của cơ thể. Chẳng hạn, *bhāva rūpa* sắc-tính hiện diện trong con mắt là lý do cho sự khác biệt mà người ta nhận thấy khi nhìn vào mắt người nam so với nhìn vào mắt người nữ. Chúng khác biệt nhau. Điều

này là do sự hiện diện của sắc giới tính nam hay nữ trong con mắt.

## Sắc Hư Không

Sắc hư không hay hư không giới (*ākāśadhātu*) thuộc về loại sắc giao giới (*paricchedarūpa*) trong bảng phân loại hai mươi tám sắc pháp. Nó có chức năng như một loại biên giới; đó là khoảng không giữa các bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Nếu đặt một số quả trứng vào cái bát hay cái giỏ, thì chúng ta sẽ thấy khoảng không giữa các quả trứng này; tương tự như vậy, cũng có khoảng không giữa các bợn sắc. Khi nhìn thấy khoảng không này, thì cũng sẽ thấy được những hạt rất nhỏ – *rūpa kalāpa*. Do đó, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy sắc hư không để giúp cho các thiện sinh nhận ra các bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Điều này sẽ được nghiên cứu chi tiết hơn khi chúng ta thảo luận về thiền tứ đại sau này. Sắc hư không là sắc phi thành tựu, và không phải là cảnh hay đề mục của thiền minh sát (*vipassanā*).

## Sắc Biểu Tri

Ngoài sắc hư không giới, một loại sắc khác trong hai mươi tám sắc pháp là sắc biểu tri (*viññattirūpa*). Có hai loại, thân biểu tri và khẩu biểu tri. Thân biểu tri có thể được coi là một phương tiện vật chất để giao tiếp, như cử động con mắt hay cử chỉ của tay hoặc một cái gật đầu. Nó cũng là sắc phi thành tựu, và như vậy

không phải là cảnh hay đối tượng của thiền minh sát (*vipassanā*). Một người không thể quán sát được sự vô thường, khổ và vô-ngã bằng cách chú ý đến thân biểu tri của mình. Loại thứ hai là khẩu biểu tri, sự chuyển động của miệng tạo ra lời nói để người khác hiểu ý định của mình. Do đó, hai loại sắc biểu tri là những hành vi đặc biệt của thân và khẩu mà một người sử dụng để truyền đạt suy nghĩ hay ý định của mình đến người khác hoặc bằng cách mà họ có thể hiểu được ý định của mình.

## Sắc Kỳ Dị

Loại tiếp theo là sắc kỳ dị (*vikārarūpa*). Loại *rūpa* này cũng là sắc phi thành tựu. Chúng có ba: sắc nhẹ (sắc khinh) *rūpassa lahutā* là sự nhẹ nhàng về vật lý hoặc sự nhẹ nhàng của sắc; sắc mềm (sắc nhu) *rūpassa mudutā* là sự mềm dẻo của sắc; và sắc thích sự *rūpassa kammaññatā* là sự nhu nhuyễn của sắc, hoặc khả năng thích ứng vật lý của sắc. Một người có thể di chuyển bàn tay do sự nhẹ nhàng của nó; khi bàn tay được di chuyển, nó ở trong trạng thái mà sự nhẹ nhàng của sắc đang hoạt động. Chúng ta cũng có thể nói rằng như vậy là có một sự nhẹ nhàng của sắc trong cơ thể. Khi chúng ta khỏe mạnh, chúng ta có thể di chuyển theo ý muốn. Vào lúc đó, cả ba sắc kỳ dị này đều có mặt: Có sự nhẹ nhàng của sắc, sự mềm mại của sắc và sự thích sự của sắc. Ngược lại, khi chúng ta bị bệnh, chúng ta thậm chí không thể nhấc nổi bàn tay. Nó rất nặng nề. Những yếu tố này do đó bị vắng mặt; không có sự nhẹ nhàng hay mềm mại lẫn nhu nhuyễn. Ba yếu

tổ này được phân loại như sắc kỳ dị là sắc phi thành tựu. Chúng xuất hiện dựa trên sắc thành tựu.

## Sắc Trạng Thái

Bốn sắc phi thành tựu còn lại và chúng được phân loại là sắc trạng thái hay sắc tứ tướng (*lakḥaṇarūpa*). Trong số này, cả hai *upacaya rūpa* (sắc sinh hay sắc tích trữ) và *santati rūpa* (sắc tiến hay sắc thừa kế) là sự hình thành, sinh khởi hay sự sanh ra (*jāti*) của vật chất. Chúng khác nhau do sắc sinh (sắc tích trữ) là sự sinh khởi đầu tiên của một lộ sắc hay tiến trình sắc hoặc sự khởi đầu hay thiết lập đầu tiên của tiến trình sắc đó. Sắc tiến (sắc thừa kế) là sự hình thành lặp đi lặp lại hoặc tiếp tục của sắc pháp trong cùng lộ sắc. Ví dụ, sự sinh khởi lần đầu tiên của bốn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bốn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) và bốn sắc-ý-vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) khi thụ thai là sắc sinh hay sắc tích trữ, trong khi sự sinh lên tiếp theo của cùng các bốn sắc đó trong suốt cuộc đời là sắc tiến hay sắc thừa kế. Thứ ba, sắc dị (sắc lão mại) *jaratā rūpa*, là sự hao mòn hoặc lão hóa của sắc (*rūpa*). Sắc cuối cùng, sắc diệt (sắc vô thường) *aniccatā rūpa*, biểu thị thời điểm hoại diệt của mọi sắc pháp (*rūpa*). Sau khi mỗi sắc được sinh ra nó sẽ diệt đi. Sự diệt đó là *anicca*, hay là vô thường. *Aniccatā rūpa* sắc diệt (sắc vô thường) là bản chất của sự phân hủy hoặc mất đi.

Từ những điều trên, chúng ta có thể thấy rằng có ba giai đoạn của sắc pháp – sinh, trụ và diệt. Sắc sinh (sắc

tích trừ) *upacaya rūpa* và sắc tiến (sắc thừa kế) *santati rūpa* đều đề cập đến giai đoạn sinh, sắc dị (sắc lão邁) *jaratā rūpa* đề cập đến giai đoạn trụ, và sắc diệt (sắc vô thường) *aniccatā rūpa* đề cập đến giai đoạn diệt.

## Kết Luận về Hai Mươi Tám Loại Sắc

Như vậy, có mười loại sắc phi thành tựu, hoặc sắc không có thật. Cùng với mười tám loại sắc thành tựu, hoặc sắc có thật, tổng cộng những loại này là hai mươi tám loại sắc pháp (*rūpa*). Mặc dù các sắc phi thành tựu không phải là cảnh hay đề mục của thiền minh sát (*vipassanā*), nhưng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy chúng ta quán sát tất cả hai mươi tám loại sắc để đạt được Tuệ Minh Sát đầu tiên. Tuệ về hai mươi tám loại sắc (*rūpa*) là thiết yếu cho bất kỳ ai khao khát thực hành những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Sự giải thoát đạt được thông qua minh sát, và tuệ đầu tiên trong số mười sáu Tuệ Minh Sát là *Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, Tuệ Quán Sát Danh và Sắc Chân Đế hay Chỉ Định Danh Sắc Tuệ. Nếu một người thành công trong việc quán sát hai mươi tám loại sắc (*rūpa*), thì người đó đã đạt được một nửa Tuệ Minh Sát đầu tiên này; người đó đã đạt được Tuệ Quán Sát Sắc Chân Đế.

Đức Phật (*Buddha*) đã truyền đạt lời dạy này trong Vi Diệu Pháp hay Vô Tỷ Pháp *Abhidhamma*; vì vậy bất cứ ai không chấp nhận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) đều không thể chứng đắc ngay cả Tuệ Minh Sát đầu tiên. Những người phản đối Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) là đang xúc phạm đến Trí Toàn Giác

của Đức Phật (*Buddha*). Chỉ duy nhất Ngài mới có thể dạy Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), bởi vì chỉ duy nhất Ngài mới sở hữu Trí Toàn Giác.

Trong Tạng Kinh, Đức Phật (*Buddha*) giảng giải nhiều Pháp (*Dhamma*) khác nhau từ nhiều khía cạnh khác nhau tùy theo khuynh hướng hội chúng của Ngài. Ngài chọn những lời phù hợp cho vừa với khả năng người nghe. Tuy nhiên, trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), Đức Phật (*Buddha*) không phân biệt theo cách này. Những lời dạy trong *Abhidhamma* áp dụng phổ quát cho vạn vật, dù là loài người hay bàng sanh (súc sanh), loài hữu tình hay vật vô tình. Đức Phật (*Buddha*) truyền đạt Chân Đế trong *Abhidhamma*. Không giống như Tạng Kinh (*Suttanta*), Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không nhấn mạnh đến người; mà nhấn mạnh đến những gì luôn là sự thật trên thế gian trong mọi thời điểm.

## Bốn Nhóm Sắc theo Nguyên Nhân Sanh

Như đã đề cập trước đó, sắc có thể được phân thành bốn nhóm theo nguồn gốc của nó. Các bọn sắc (nhóm sắc) *rūpa kalāpa* có thể được hình thành từ nghiệp, từ ý thức hoặc tâm, từ quý tiết hay hỏa đại, và từ dưỡng chất hay sắc vật thực. Chúng được gọi tương ứng là sắc-nghiệp-sanh, sắc-tâm-sanh, sắc-quý-tiết-sanh và sắc-vật-thực-sanh. Bốn nhóm sắc này bao gồm trong cơ thể con người.

## Sắc-Nghiệp-Sanh

Đầu tiên trong cách phân loại này là sắc-nghiệp-sanh. Nó bao gồm ba loại bợn sắc được tìm thấy trên toàn bộ cơ thể (bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), và bợn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*)) cùng với bợn sắc riêng biệt cho từng giác quan ngoại trừ xúc giác (bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), bợn nhĩ mười pháp *sota dasaka kalāpa*, bợn tỷ mười pháp *ghāna dasaka kalāpa*, bợn thiệt mười pháp *jivhā dasaka kalāpa* và bợn ý vật mười pháp *hadaya dasaka kalāpa*).

Tất cả các bợn sắc-nghiệp-sanh *rūpa kalāpa* (bợn sắc-nghiệp) đều có sắc mạng quyền như thành tố thứ chín thêm vào tám sắc bất ly gồm có đất, nước, lửa, gió, sắc, khí, vị và vật thực. Bợn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*) chỉ được tạo thành từ chín sắc này. Bợn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*) được gọi như vậy bởi vì nó có chín thành tố, và ‘*navaka*’ có nghĩa là ‘chín’; nó cũng có sắc mạng quyền là thành tố thứ chín.

Các bợn sắc mười pháp *dasaka kalāpa* được gọi như vậy bởi vì có mười thành tố trong mỗi bợn. Bợn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) có sắc giới tính nam hay nữ là thành tố thứ mười. Bợn ý vật mười pháp *hadaya dasaka kalāpa* có sắc-ý-vật là thành tố thứ mười, trong khi đó các bợn sắc đặc trưng cho mỗi loại của năm giác quan vật lý có sắc-thanh-triệt tương ứng là thành tố thứ mười – bợn nhãn mười pháp (*cakkhu*

*dasaka kalāpa*) có sắc nhân-thanh-triệt là thành tố thứ mười, bốn nhĩ mười pháp *sota dasaka kalāpa* có sắc nhĩ-thanh-triệt là thành tố thứ mười, v.v.

Các bọt sắc này không có nguồn gốc do tâm, vật thực hay quý tiết trợ tạo; mà chúng liên quan trực tiếp đến nghiệp quá khứ của chúng ta. Do đó, thật cần thiết để hiểu loại sắc nào khởi đầu tại sát-na tái-tục của con người, bởi vì sắc này là sắc-nghiệp-sanh nên có liên quan trực tiếp đến nghiệp quá khứ của chúng ta.

## Sự Thụ Thai và Phát Triển trong Bụng Mẹ

Để hiểu điều này, sẽ rất hữu ích khi trích dẫn bài kinh *Indaka Sutta*<sup>49</sup>. Ở đây Đức Phật (*Buddha*) đã giảng giải về sự thụ thai và thời kỳ thai nghén của những chúng sinh diễn ra trong tử cung của người mẹ như thế nào:

Như vậy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú tại thành Vương Xá *Rājagaha*, trên đỉnh núi *Inda*, tại trú xứ của Dạ-xoa *Indaka*. Rồi Dạ-xoa *Indaka* đi đến Thế Tôn và nói lên những bài kệ với Ngài:

Chư Phật, Ngài dạy rằng,  
Sắc (*rūpa*) không phải linh hồn,  
Vậy sao sinh mạng này,  
Lại có trong thân này?

---

<sup>49</sup> SN.I.10.1 *Indakasuttam* (SN 10.1 Kinh *Indaka* – Chương 10: Tương Ứng Dạ-xoa).



Từ đâu xương thịt đến,  
Trong thân thể hiện tại?  
Làm sao sinh mạng này,  
Gá dính trong thai tạng?

Thế Tôn đã trả lời bằng kệ ngôn sau:

*Paṭhamam kalalam hoti, kalalā hoti abbudam.  
Abbudā jāyate pesi, pesi nibbattatī ghanā.  
Ghanā pasākhā jāyanti, kesā lomā nakhāpi ca.*

Có nghĩa là:

Trước tiên, có *kalala*; rồi từ *kalala*, *abbuda* có  
mặt.  
Rồi từ *abbuda*, *pesi* được sinh ra; từ *pesi* sinh khởi  
*ghana*,  
Rồi từ *ghana* nhô ra các chi, tóc, lông và móng.

Giai đoạn bắt đầu trong bụng mẹ được gọi là giai đoạn *kalala*. Ba loại sắc-nghiệp-sanh khởi sinh ở giai đoạn *kalala*. *Kalala* rất nhỏ, có kích thước bằng một giọt dầu trên đầu sợi chỉ làm từ ba sợi len<sup>50</sup>. Khi các thiên sinh quán sát kiếp trước của mình, họ cần quay lại giai đoạn này, giai đoạn *kalala* ngay vào lúc bắt đầu của kiếp sống ấy. Họ cần quán sát các loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) hiện hữu ở giai đoạn *kalala* này, đó là tuần đầu tiên của phôi thai.

---

<sup>50</sup> Xem Chú giải SN.I.10.1 *Indakasuttam* (SN 10.1 Kinh *Indaka* – Chương 10: Tương Ứng Dạ-xoa).

Trong tuần thứ hai, giai đoạn *kalala* chuyển sang giai đoạn *abbuda*. Y học cho chúng ta biết phôi thai trong suốt tuần thứ hai có kích thước như hạt anh túc. Chú giải nói rằng màu của *abbuda* là màu của nước rửa thịt.

Từ *abbuda*, *pesī* được sinh khởi. Đây là trong tuần thứ ba của phôi thai. *Pesī* hầu như không có hình dạng, giống như thiếc nóng chảy và có màu hồng. Các nhà khoa học nói rằng phôi thai ở giai đoạn này trong tuần thứ ba có kích thước bằng hạt vừng (mè), nó giống với một con nòng nọc hơn là con người và đang phát triển nhanh. Hệ tuần hoàn bắt đầu hình thành và thai tim bắt đầu đập<sup>51</sup>.

Trong tuần thứ tư của sự phát triển, *ghana* sinh khởi từ *pesī*. Chú giải giải thích rằng *ghana* có hình dạng như quả trứng gà, nhưng không cứng kích thước. Y học hiện đại cho chúng ta biết vào tuần thứ tư, mũi, miệng và lỗ tai bắt đầu thành hình, ruột và não bắt đầu phát triển. Phôi thai có kích thước bằng một hạt đậu lăng lentil ở giai đoạn này.

Trong tuần thứ năm, các chi xuất hiện từ *ghana*. Trong Chú giải, Đức Phật (*Buddha*) giảng giải rằng ‘năm chỗ lỗi xuất hiện, bước đầu phát triển của các cánh tay, các chân và đầu’. Những chuyên gia y khoa cho biết phôi thai trong tuần thứ năm đã tăng gấp đôi kích thước kể từ tuần trước và to bằng quả việt quất. Nó vẫn có một cái đuôi, nhưng điều này sẽ sớm biến

---

<sup>51</sup> Nguồn: [www.babycenter.com](http://www.babycenter.com).

mất. Bàn tay và bàn chân nhỏ như mái chèo nhô ra từ cánh tay và chân đang phát triển.

Đức Phật (*Buddha*) đã đưa ra lời giải thích này về cách mà phôi thai con người phát triển như thế nào hơn 2.600 năm trước. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng trong tuần thứ năm, có năm chỗ lỗi xuất hiện, bước đầu phát triển của các cánh tay, các chân và đầu. Y học hiện đại cũng cho rằng tuần thứ năm là khi bàn tay và bàn chân nhỏ trông giống như mái chèo xuất hiện từ cánh tay và chân đang phát triển.

Chúng ta ngưỡng mộ các nhà khoa học và bác sĩ vì khả năng của họ trong các lĩnh vực này. Ngày nay, với các dụng cụ tinh vi, họ có thể chụp siêu âm, v.v., và có thể biết rất rõ về sự phát triển của thai nhi. Họ đã giúp chúng ta biết về Tục Đế.

Đức Phật (*Buddha*) đã mô tả quá trình thai nghén của con người, từ lúc thụ thai cho đến phôi thai, hơn 2.600 năm trước, rất lâu trước khi khoa học hiện đại ra đời với các trang thiết bị ẩn tượng. Ngài đã vượt xa cả những gì khoa học ngày nay có thể biết: Chỉ có Đức Phật (*Buddha*) mới dạy cho chúng ta biết được có bao nhiêu loại sắc (*rūpa*) sinh khởi tại sát-na tái-tục (thời điểm thụ thai), ở giai đoạn *kalala*, giai đoạn khởi đầu trong bụng mẹ, và chỉ có Đức Phật (*Buddha*) mới dạy chúng ta cách thực hành để tự quán sát những điều này cho bản thân mình.

Từ góc nhìn Chân Đế, ở giai đoạn *kalala*, đối với con người có ba loại bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Trong Vô Tỷ Pháp Tập Yếu *Abhidhammatthasaṅgaha*, nói rằng, ‘*Paṭisandhiyaṃ pana, gabbhaseyyakasattānaṃ kāya-*

*bhāva*vatthudasakasaṅkhātāni tīṇi dasakāmi pātu-  
*bhavan'ti.*<sup>52</sup> Có nghĩa là với sự sinh khởi của  
*paṭisandhi* hay tâm tái tục, ở giai đoạn *kalala*, thì ba  
loại bợn sắc mười pháp *dasaka rūpa kalāpa* khởi sinh,  
đó là, bợn sắc-ý-vật mười pháp *hadaya dasaka kalāpa*,  
bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bợn giới  
tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), có sắc tính  
nam đối với người nam và sắc tính nữ đối với người  
nữ. Do đó, dù một người sinh ra là nam hay nữ đều  
đã được xác định tại sát-na tái-tục (thời điểm thụ  
thai); khoa học đương đại cũng đồng quan điểm với  
Đức Phật (*Buddha*) về điều này.

Tuy nhiên, trong phôi học, họ chỉ có thể nói chắc chắn  
rằng thai nhi là nam hay nữ chỉ sau khoảng mười lăm  
tuần – gần bốn tháng phát triển – và chỉ bằng việc sử  
dụng các xét nghiệm và dụng cụ trong phòng thí  
nghiệm. Đức Phật (*Buddha*) Toàn Giác đã dạy rằng,  
với Định tâm, nam tính hay nữ tính đều có thể quán  
sát được ngay ở sát-na tái-tục (thời điểm thụ thai), từ  
giai đoạn *kalala*. Một người có thể tu tiến Định và thực  
hành danh-sắc chân để để quán sát những sắc này từ  
góc nhìn Chân Đế. Bằng phương pháp chỉ tịnh và  
minh sát, một người có thể tự mình quán sát *nāma*

---

<sup>52</sup> CMA Chương VI: Compendium of Materiality, The  
Occurrence of Material Phenomena, trang 255: ‘Nhưng khi  
tái tục các chủng sanh thai sanh có ba bợn thập sắc khởi sinh  
lúc đó (lúc tái tục) – thân thập (mười) sắc, tính thập sắc, và ý  
vật thập sắc.

*rūpa* danh-sắc quá khứ, tất cả đều quay về cho đến ngay giai đoạn đầu tiên trong bụng mẹ của mình.

Y học cho chúng ta biết rằng hệ tuần hoàn bắt đầu hình thành và thai tim bắt đầu đập vào tuần thứ ba. Tuy nhiên, mặc dù hình dạng vật lý của trái tim chưa thành hình hài trong tuần lễ đầu tiên, nhưng ở giai đoạn *kalala*, danh pháp đã khởi sinh vào thời điểm đó. Sắc-ý-vật là ý-căn chính là chỗ nương của danh pháp. Vào sát-na tái-tục của kiếp sống con người, thì tâm tái tục sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Cho nên cả danh và sắc đều đã khởi sinh ở giai đoạn này. Vì thế đời sống đã bắt đầu từ giai đoạn *kalala*, và đó là lý do mà tại sao phá thai là sát sinh mà chưa cần kể đến giai đoạn mang bụng bầu.

*Kalala* khi bắt đầu sự sống là rất nhỏ. Mặc dù có ba loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) sinh khởi, nhưng không chỉ có một bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) hay bợn sắc-ý-vật mười pháp *hadaya dasaka kalāpa* đờn lẻ. Những bợn sắc *kalāpa* này sinh khởi với số lượng lớn. Tuy nhiên, *kalala* vẫn rất, rất nhỏ.

Một lần nữa, trong Vô Tỷ Pháp Tập Yếu *Abhi-Dhammatthasaṅgaha*, có nói, ‘*Tato paraṃ pavattikāle kamena cakkhudasakādīni ca pātubhavanti*’ – ‘Sau đó, trong suốt tiến trình sống (thời bình nhật), dần dần xuất hiện bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), và vân vân.’<sup>53</sup> Bợn nhãn mười pháp (*cakkhu*

---

<sup>53</sup> Như đã trích dẫn ở trên.

*dasaka kalāpa*), bọn nhĩ mười pháp *sota dasaka kalāpa*, bọn tỹ mười pháp *ghāna dasaka kalāpa*, và bọn thiệt mười pháp *jivhā dasaka kalāpa* dần được sinh khởi. Các nhà khoa học nói rằng trong tuần thứ tư của giai đoạn phôi thai, mũi, miệng và lỗ tai bắt đầu thành hình. Tuy nhiên, vào sát-na tái-tục *paṭisandhi*, vẫn chưa có bất kỳ bọn nhĩ mười pháp, bọn nhĩ mười pháp, bọn tỹ mười pháp, hay bọn thiệt mười pháp nào sinh khởi. Ở đây, hạt xoài có thể được lấy làm ví dụ: Cây thực sự trưởng thành và quả không được tìm thấy trong hạt xoài, nhưng vẫn có tiềm năng của chúng; tuy nhiên, cây và quả chỉ được sản sinh vào đúng thời điểm dưới các điều kiện cần thiết. Tương tự, chỉ có ba loại bọn sắc (*rūpa kalāpa*) xuất hiện ở giai đoạn đầu trong bụng mẹ; các loại bọn sắc khác chỉ xuất hiện sau đó vào đúng thời với những điều kiện thích hợp.

Do đó, đối với mỗi người chúng ta, sắc pháp của kiếp sống hiện tại này đã bắt đầu từ sát-na tái-tục (thời điểm thụ thai), và nó sinh khởi như là các sắc-nghiệp-sanh gồm có bọn thân mười pháp, bọn sắc-ý-vật mười pháp, và bọn giới tính mười pháp. Chắc chắn không ai có thể biết được điều này nếu Đức Phật (*Buddha*) đã không xuất hiện trên thế gian.

## Sắc-Tâm-Sanh

Các bợn sắc do tâm sanh (bợn sắc-tâm) có ít nhất tám sắc bất ly<sup>54</sup>. Hành động đi bộ có thể dùng để minh họa cho các bợn sắc-tâm-sanh là một phần cấu tạo của cơ thể con người. Khi ý muốn đi bộ khởi sinh trong tâm, ý muốn ấy sinh ra các bợn sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa*, trong đó phong đại chiếm ưu thế. Chúng lan tỏa khắp cơ thể. Do phong đại có trạng thái đẩy và hỗ trợ, nên nó đẩy đôi chân di chuyển cơ thể về phía trước. Khi ý định muốn viết khởi sinh trong tâm, thì các bợn sắc-tâm-sanh sinh ra có phong đại chiếm ưu thế; chúng sẽ lan tỏa khắp cơ thể và lan đến bàn tay. Vì phong đại có trạng thái đẩy và hỗ trợ, nên các bợn sắc-tâm-sanh ấy di chuyển bàn tay và ngón tay để viết. Tương tự, các bợn sắc-tâm-sanh có phong đại chiếm ưu thế được sinh ra khi ý muốn ngồi thẳng lưng phát sinh trong tâm; các bợn sắc-tâm-sanh này lan ra khắp cơ thể, và phong đại trong đó giúp giữ cho cơ thể ở tư thế ngồi thẳng lưng. Các bợn sắc-tâm-sanh rất quan trọng bởi vì không có chúng thì không thể đi hay viết hay ngồi thẳng lưng được, và còn nhiều điều khác nữa.

Như tôi thường nói, chúng tôi đang dạy các thiên sinh biết những điều này một cách thực tế, bằng chính trải nghiệm của họ. Sau khi họ đã tu tiến Định, chúng tôi

---

<sup>54</sup> Loại bợn sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa* phổ biến nhất bao gồm tám sắc bất ly. Ngoài ra, các bợn sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa* cũng có thể có sắc thân biểu tri, sắc khẩu biểu tri và sắc thính, hoặc ba sắc kỳ dị (khinh, nhu và thích sự), cũng như sự kết hợp của từng sắc biểu tri với các sắc kỳ dị.

dạy họ cách biết và thấy chân đế. Để được như thế, họ cần phải thực hành thiền tứ đại. Điều đó sẽ giúp cho họ có khả năng thấy các bọt sắc (*rūpa kalāpa*) này, là những hạt rất nhỏ trên khắp cơ thể.

Nếu trong trạng thái Định, khi chúng ta cử động ngón tay của mình và đồng thời quán sát tâm hữu phần (*bhavaṅga*), chính là ý-môn, chúng ta sẽ thấy có ý muốn cử động ngón tay, và cũng thấy có nhiều hạt nhỏ được tạo ra do ý muốn này. Chúng ta sẽ thấy rất rõ nhiều hạt nhỏ lan tỏa khắp cơ thể, đến cả ngón tay mà mình đang cử động. Vào lúc ấy, chúng ta hiểu rằng cử động này xảy ra là do ý muốn, và ý muốn đó sinh ra các bọt sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa*. Phân tích sâu hơn sẽ cho phép chúng ta thấy rằng phong đại chiếm ưu thế trong các bọt sắc-tâm-sanh này; và cũng như cuốn theo chiều gió, phong đại chiếm ưu thế ấy cũng sẽ mang theo tất cả các bọt sắc trong ngón tay và khiến cho ngón tay cử động<sup>55</sup>. Do đó, sự chuyển động của ngón tay xảy ra.

Khi chúng ta còn sống, không có một thời điểm hay tình huống nào mà không có danh pháp sinh khởi. Ngoại trừ trong suốt lộ nhập thiền diệt *nirodha-samāpatti*, trong đó tâm và các tiến trình tâm chấm dứt trong một khoảng thời gian được xác định trước;

---

<sup>55</sup> Sự chuyển động này là một chuỗi dài các bọt sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa* khác nhau được sản sinh ở những nơi khác nhau. Các bọt sắc-tâm-sanh sinh khởi khi uốn cong ngón tay khác với các bọt sắc-tâm-sanh sinh khởi khi duỗi thẳng ngón tay. Mỗi bọt sắc (*rūpa kalāpa*) sinh ra và diệt đi ở cùng một chỗ, nhưng mỗi bọt-sắc-mới sinh ra và diệt đi lại ở một chỗ khác.



nhưng điều này chỉ có thể đạt được bởi các vị Thánh Bất Lai (*Anāgāmi*) và các vị A-la-hán (*Arahanta*). Ngoài ra, tâm luôn luôn hoạt động trong suốt thời gian chúng ta còn sống, và do đó những ham muốn (*chanda*: dục) không ngừng sinh khởi. Trong suốt thời gian tỉnh thức của chúng ta, không có một sát-na hay khoảnh khắc nào mà không có một ham muốn nào đó hay gì khác phát sinh.

Hoạt động của tâm cũng xảy ra ngay cả trong khi ngủ, dưới dạng những giấc mơ. Tuy nhiên, không có giấc mơ nào diễn ra khi chúng ta chìm rất sâu vào giấc ngủ, bởi vì chúng ta hoàn toàn rơi vào trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga*), trong đó tâm không biết bất kỳ cảnh hiện tại nào, và cũng không mộng寐. Tâm hữu phần (*bhavaṅga*) bắt cảnh của nó là cảnh cận-tử của kiếp sống trước; ở kiếp sống trước ấy, đó là cảnh của lộ tâm cận-tử xảy ra bên bờ vực cái chết ngay trước sát-na tâm tử. Do đó, lộ tâm cận-tử ở kiếp sống trước của chúng ta, tâm tái tục (*paṭisandhi citta*) khi bắt đầu kiếp sống này, các tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và tâm tử sẽ khởi sinh ở cuối kiếp sống này, tất cả các tâm ấy đều bắt cùng một cảnh.

Trong suốt một đời người, không có một khoảnh khắc hay sát-na nào mà không có tâm. Mỗi một tâm đều bắt một cảnh. Năm thức giới chỉ có thể bắt các cảnh hiện tại. Trong khi, tâm trong một lộ ý-môn có thể bắt cả các cảnh quá khứ, hiện tại, tương lai hoặc các cảnh ngoại thời.

Giờ đây chúng ta có thể biết về tâm hữu phần (*bhavaṅga*) và cảnh của nó chỉ vì Đức Phật Toàn Giác

đã xuất hiện trên thế gian và dạy cho chúng ta về những điều này. Những người vẫn giữ quan điểm rằng tâm hữu phần (*bhavaṅga*) không bắt bất kỳ cảnh nào, nghĩ như vậy là do sự mù quáng của họ – như Đức Phật (*Buddha*) nói, ‘Đời này thật mù quáng.’<sup>56</sup> Do đó, ngay cả khi chúng ta đang ngáy ngủ, sắc-tâm-sanh vẫn sinh khởi. Trong thời bình nhật của chúng ta, bất kỳ loại danh pháp nào cũng tạo ra sắc-tâm-sanh, ngoại trừ năm thức giới của năm môn (nhãn-thức, nhĩ-thức, tỷ-thức, thiệt-thức, và thân-thức). Tất cả những danh pháp khác đều sinh ra sắc-tâm-sanh.

## Ảnh Hưởng của Sắc-Tâm-Sanh lên Cơ Thể

Ảnh hưởng của sắc-tâm-sanh đối với cơ thể vật lý của chúng ta cần đòi điều chú ý. Trong nhiều tháng và nhiều tuần trước khi người ta bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, thường thì tinh thần của họ không được tích cực. Trước khi đối mặt với ung thư, họ rất buồn rầu, chán nản và không thể điều chỉnh tâm lý. Họ liên tục có trạng thái tâm tiêu cực trong khoảng thời gian dài, thậm chí có thể trong nhiều tháng liền. Một trạng thái tâm bất an như vậy là nguyên nhân của nhiều bệnh tật, vì vậy nếu quý vị muốn khỏe mạnh, quý vị cần có tâm bình an.

---

<sup>56</sup> Dhp. 174 (Pháp Cú – kệ ngôn 174).

Điều này rất thiết thực. Khi một người cảm thấy đau buồn sẽ gây ảnh hưởng đến cơ thể. Một người không có năng lượng sẽ không muốn làm việc và thậm chí ngồi trên ghế cũng khó khăn. Năng lượng thấp loại này là do tâm không bình an, không hạnh phúc. Điều này tạo ra sắc-tâm-sanh độc hại lan khắp cơ thể, và mỗi thân phần đều bị ảnh hưởng tiêu cực. Trong trường hợp như vậy, từ quan điểm chế định và quan điểm khoa học, cơ thể chứa đầy các tế bào xấu. Tâm không lành mạnh tạo ra các sắc-tâm-sanh độc hại có tác động rất tiêu cực lên cơ thể.

Do đó, nếu muốn khỏe mạnh, một người cần duy trì tâm ý lành mạnh bằng cách không cho phép nỗi buồn xâm nhập và ngăn chặn những cảm xúc muộn phiền ảnh hưởng đến tâm trí mình. Chúng ta nên luôn luôn tìm cách phát triển nội tâm bình an. Đây là cách sống với sự vui vẻ và khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Điều này rất quan trọng.

Ngược lại, khi chúng ta được hạnh phúc, cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng. Chúng ta có thể làm bất cứ điều gì mình muốn. Cơ thể chúng ta thật linh hoạt. Nhưng sau đó khi chúng ta cảm thấy quá buồn rầu thì cơ thể sẽ bị biến đổi. Sự khác biệt là do sắc tốt và sắc xấu. Theo cách này, khi các thiên sinh đang nhập an chỉ định, họ không còn cảm thấy đau nhức. Thay vào đó, họ trải nghiệm một cảm giác rất dễ chịu, yên bình và tĩnh lặng, cả về thể chất lẫn tinh thần. Hầu như họ cảm thấy như thể không còn sắc thân nào cả.

Lý do là tâm an chỉ định tạo ra sắc rất đặc biệt lan tỏa khắp cơ thể và làm cho nó rất nhẹ và rất mềm, giống

như bông gòn. Một số thiên sinh nhập an chỉ định có thể cảm thấy như đang bay hoặc đang lơ lửng trên không trung. Đây là kết quả của sắc-tâm-sanh. Đó chính là lý do người ta nói rằng một người hành thiền tốt sẽ khỏe mạnh hơn. Thật vậy, nếu một người dành gần như toàn bộ thời gian mỗi ngày hành thiền, thì sắc-tâm-sanh đặc biệt ấy lan tỏa khắp cơ thể, nên cơ thể vật lý biến chuyển do đượm nhuần sắc đặc biệt như thế. Tác dụng này có thể không chữa được bệnh, nhưng chắc chắn rất hữu ích.

Do đó, thật tốt để phát triển Định. Bây giờ quý vị có thể có sự hiểu biết thông suốt về sắc-tâm-sanh, nhưng hy vọng một ngày nào đó quý vị sẽ có thể hiểu nó trên thực tế. Hãy nhớ rằng một trong những nguyên nhân để cơ thể khỏe mạnh hay không là do tâm của quý vị. Tất cả chúng ta cần phải phát triển tâm trí lành mạnh. Cho dù ngoài thời thiền, hay trong khi hành thiền, hoặc trong cuộc sống hằng ngày, đừng cho phép tâm của quý vị trở nên bất an. Người khác không thể làm cho quý vị không vui trừ khi quý vị cho phép họ làm như thế. Chính quý vị tự cho phép bản thân mình trở nên muộn phiền. Nuôi dưỡng càng nhiều càng tốt những việc thiện lành, tránh bất cứ điều gì là bất thiện, quý vị sẽ cảm thấy được hạnh phúc và bình an nhiều hơn.

Các bợn sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa* lan tỏa khắp cơ thể và đến từng giác quan. Những bợn sắc-tâm-sanh *rūpa kalāpa* này là một trong những loại bợn sắc được tìm thấy trong mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Trong mỗi giác quan ấy đều có các bợn sắc-tâm-sanh. Do đó, trong mắt có các bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka*

*kalāpa*), các bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), các bợn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), và các bợn sắc-tâm-sanh.

Đôi mắt của một người có trạng thái tâm bình thường khác với đôi mắt của chính người ấy khi tức giận. Đôi mắt biểu hiện khác nhau khi có hoặc không có sự sân hận bởi vì sắc-tâm-sanh lan tỏa đến con mắt và khiến chúng bị biến đổi sắc. Tâm sân làm cho đôi mắt giận dữ. Nó cũng làm cho cơ thể bị run rẩy. Bằng cách này, sắc-tâm-sanh ảnh hưởng rất nhiều đến cơ thể.

## Sắc-Quý-Tiết-Sanh

Các bợn sắc-quý-tiết-sanh *rūpa kalāpa* tràn ngập trong mọi bộ phận của cơ thể. Nó được sinh ra từ hỏa đại có mặt trong tất cả các loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*), dù là do nghiệp-sanh, tâm-sanh, vật-thực-sanh, hay quý-tiết-sanh. Trong số các thành tố riêng biệt, chúng đều có điểm chung là tám sắc bất ly, từ địa đại cho đến vật thực. Cho dù là chúng sanh hữu tình hay vật vô tri, thì mọi dạng vật chất đều có ít nhất tám sắc bất ly này, không thể ít hơn tám. Do đó, mỗi loại bợn sắc đều có hỏa đại và hỏa đại này có thể tạo ra các bợn sắc *kalāpa* mới. Vì những bợn sắc mới ấy được tạo ra từ hỏa đại, hay nhiệt độ, nên chúng được gọi là các bợn sắc-quý-tiết-sanh. Cho nên, hỏa đại từ các loại bợn sắc khác nhau – cho dù là bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), bợn mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*), bợn sắc-

tâm-sanh (*cittaja-kalāpa*), bợn sắc-quý-tiết-sanh (*utuja-kalāpa*), hay bợn sắc-vật-thực-sanh (*āhāraja-kalāpa*) – tất cả đều có thể tạo ra sắc-quý-tiết-sanh.

Chúng ta nên biết ơn sắc-quý-tiết-sanh và nguồn gốc của nó là hỏa đại trong bất kỳ bợn sắc *kalāpa* nào. Chúng ta khỏe mạnh là do cơ thể chúng ta ấm áp. Cuộc sống sẽ rất khó khăn nếu không có nhiệt, đặc biệt nếu sống ở nơi có khí hậu lạnh. Sự ấm áp làm cho cơ thể linh hoạt và cho phép chúng ta cử động như chúng ta muốn. Khi trời lạnh, thật khó cho chúng ta cử động. Cơ thể cần sự ấm áp. Ngoài ra, tôi đã nói đến câu chuyện về cách tôi làm ấm viên nang bổ sung phấn hoa ong trước lò sưởi khi trời lạnh vào buổi sáng. Do đó, sắc-quý-tiết-sanh và hỏa đại rất quan trọng.

## Sắc-Vật-Thực-Sanh

Về phần sắc-vật-thực-sanh, chúng ta có thể cho đây là nói đến thực phẩm mà chúng ta ăn. Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì chúng ta biết rằng hiển nhiên chúng ta được nuôi dưỡng bằng cách ăn vật thực, và như vậy chúng ta sẽ không thể sống lâu nếu không ăn. Khi ai đó dùng Định tâm chú ý đến đĩa thức ăn, thì thức ăn ấy sẽ được nhìn thấy không gì hơn ngoài rất nhiều hạt nhỏ li ti. Đây là các bợn sắc-quý-tiết-sanh *rūpa kalāpa*, mà không phải là các bợn sắc-vật-thực-sanh; vì vậy, bất kể thực phẩm nào mà chúng ta ăn vào để nuôi dưỡng cơ thể là thịt hay rau củ hay gạo hay bất cứ thứ gì, đó không phải là sắc-vật-thực-sanh mà là sắc-quý-tiết-sanh.

Khi thức ăn này được ăn vào, nó đi đến dạ dày. Phần lót của thành dạ dày là dịch tiêu hóa, bao gồm các bọt sắc *kalāpa* mờ đục do nghiệp-sanh. Thật ra đây là bọt mạng quyền chín pháp. Chúng ta có thể gọi chúng đơn giản là ‘các bọt dịch tiêu hóa’. Trong những bọt sắc *kalāpa* này có hỏa đại rất mạnh, vì vậy nó hỗ trợ cho dưỡng chất hay sắc vật thực (*Pāli* là *ojā*) có trong bọt sắc-vật-thực-mới-ăn-vào này (chính là bọt sắc-quý-tiết-sanh). Dưỡng chất (sắc vật thực) không thể tự mình tạo ra các bọt sắc *kalāpa* khác. Mà chỉ với sự hỗ trợ của hỏa đại trong bọt mạng quyền chín pháp thì dưỡng chất của bọt sắc-vật-thực-mới-ăn-vào ấy mới có thể sản sinh ra được các bọt sắc-vật-thực-sanh. Sau đó các bọt sắc-vật-thực-sanh này lan đi khắp cơ thể. Do vậy, đây là một loại sắc khác cũng được tìm thấy ở mỗi giác quan trong năm giác quan vật lý – mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

Cho nên, đôi mắt của một người không có vật thực để ăn trong vài ngày sẽ biểu hiện khác với đôi mắt của người ăn uống đều đặn trong cùng một khoảng thời gian. Nếu chúng ta được khỏe mạnh, đó là do những chất dinh dưỡng này. Một người đã tu tiến Định sẽ có thể phân tích và thấy những điều ấy. Giải thích của tôi cũng giống như lời dạy của tôi ở chỗ nó thực tế và không chỉ đơn thuần là lý thuyết. Một thiền sinh trước tiên phải học lý thuyết, và sau đó là phân tích trên thực tế.

Đối với ‘bọt dịch tiêu hóa’, gọi đúng là bọt mạng quyền chín pháp, hay *jīvita navaka kalāpa* trong *Pāli*, nó không chỉ tồn tại trên thành dạ dày mà trên toàn bộ cơ thể. Vì nhiệt độ hay hỏa đại trong bọt mạng

quyển chín pháp rất mạnh, nên nó có thể hoàn toàn tiêu hóa hoặc hấp thụ không chỉ trong dạ dày mà còn trên khắp cơ thể. Mắt và da có thể nạp vào các chất liệu chữa bệnh có trong thuốc nhỏ mắt và thuốc mỡ nhờ có bốn mạng quyền chín pháp. Nếu không có bốn mạng quyền chín pháp này, thì mắt và da của chúng ta sẽ không thể hấp thụ được những dưỡng chất hữu ích có trong thuốc nhỏ mắt hay thuốc mỡ.

## **Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) Minh Chứng Trí Toàn Giác của Đức Phật (*Buddha*)**

Tất cả những điều này được giải thích trong Vi Diệu Pháp hay Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*). Nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, thì không ai trong chúng ta có thể biết hay hiểu được chúng, bởi vì sự thật về cả loài hữu-tình và vật vô-tình chỉ được giải thích trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).

Có một số người không may bác bỏ, từ chối, và phản đối Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Đừng nghe họ nói; lời dạy của họ thật nguy hiểm. Thay vào đó, hãy cố gắng nuôi dưỡng lòng ái mộ để nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).

Thật vậy, chính nhờ *Abhidhamma* mà chúng ta nhận biết được rằng Đức Phật (*Buddha*) là một Đấng Toàn Giác. *Abhidhamma* không phải là điều gì đó mà người bình thường có thể trình bày chi tiết và giảng dạy. Việc trình bày chi tiết và và giảng dạy *Abhidhamma* bởi đức



Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) Minh Chứng  
Trí Toàn Giác của Đức Phật (*Buddha*)

nhất Trí Toàn Giác, vì nó rất sâu sắc và uyên thâm. Chính là lĩnh vực riêng biệt duy nhất của Người có khả năng nhìn thấy những gì nằm ngoài phạm vi của mắt thường và Người có Toàn Giác Trí. Ngay cả một vị *Pacceka Buddha*, Phật Độc Giác, cũng không thể giải thích bản chất của Chân Đế bằng lời nói, mặc dù thực tế là chính Ngài đã thông suốt nó. Giải thích chi tiết những sự thật của *Abhidhamma* vượt quá khả năng của những vị Thanh Văn thường, những vị Đại Thanh Văn, những vị Thượng Thủ Thanh Văn và thậm chí cả các vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*). Chỉ duy nhất một vị Phật Toàn Giác (*Sammāsambuddha*) mới có khả năng giảng giải nó bằng ngôn từ.

Do đó, tất cả chúng ta hãy nên có cảm hứng mạnh mẽ với *Abhidhamma*. Những lời dạy ấy không quá lạ lẫm hay khác biệt với chúng ta; mà có liên quan mật thiết và trực tiếp đến mỗi người trong chúng ta, vì chỉ có sự thật trong *Abhidhamma* mới cho chúng ta trí tuệ uyên thâm về bản thân và các chúng sanh hữu-tình cũng như vạn vật vô-tình khác. Sự thật ấy không thể thiếu cho sự chứng đạt chỉ mới nói đến tầng tuệ *vipassanā-ñāna*, Tuệ Minh Sát đầu tiên, là Tuệ Quán Sát Danh-Sắc Chân Đế (Chỉ Định Danh-Sắc Tuệ). Không ai có thể chứng đắc tuệ Minh Sát đầu tiên này mà không có sự giải thích của *Abhidhamma* liên quan đến danh-sắc chân đế. Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) là tối cần thiết cho việc nhận ra chân sự thật.

## Cây có Sự Sống không?

Khoa học coi thực vật và cây cối là sinh vật vì chúng biểu hiện một số đặc điểm nào đó như hô hấp, tăng trưởng, sinh sản và bài tiết. Thực vật và cây cối là *sinh vật* sống, nhưng chúng không phải là những *chúng sanh* hữu tình?

Ở Ấn Độ vào thời Đức Phật (*Buddha*), có những người tin rằng cây cối có linh hồn và sẽ không cho phép bất cứ ai chặt hạ cây. Tuy nhiên, trong khi con người, chẳng hạn, có sắc-nghiệp-sanh, sắc-tâm-sanh, sắc-quý-tiết-sanh, và sắc-vật-thực-sanh, thì thực vật và cây cối thiếu ba trong bốn loại này. Chúng chỉ có sắc-quý-tiết-sanh, bao gồm tám sắc bất ly<sup>57</sup>. Mặc dù thực vật sinh trưởng và sinh sản, nhưng chúng không thể được coi là những chúng sanh hữu tình theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), bởi vì chúng không có danh pháp cũng như sắc-nghiệp-sanh<sup>58</sup>.

---

<sup>57</sup> Do đó, một loài thực vật hay cây cối có ít nhất tám sắc chân đế, từ địa đại đến dưỡng chất. Sắc thứ chín cũng có thể ở dạng sắc thính. Nó được tạo ra bởi sự va chạm của sắc địa đại với độ cứng của nó khi các bọng sắc *kalāpa* va chạm lẫn nhau, làm sinh khởi *sadda-navaka-kalāpa* (bọng sắc-thính-chín-pháp). Không giống như tám sắc bất ly, sắc thính chỉ có thể có, chứ không phải lúc nào cũng có mặt.

<sup>58</sup> Cụ thể hơn, ít nhất là sắc mạng quyền (*jīvitindriya rūpa*) hoặc danh mạng quyền (*jīvitindriya cetasika*), một sở-hữu-tâm, hoặc cả hai, phải hiện hữu để một cái gì đó được phân loại là

Điều này đi ngược lại với một ý kiến thường được chấp giữ vào thời kỳ của *Buddha*; một lần nữa làm sáng tỏ rằng, nếu Đức Phật (*Buddha*) không xuất hiện trên thế gian, chúng ta sẽ không thể hiểu điều gì là đúng và điều gì là không đúng sự thật. Một khi một người đã tu tiến Định và thực hành *nāma* và *rūpa* danh-sắc một cách có hệ thống, cụ thể hơn là trong khi thực hành quán sắc (*rūpa*), người đó sẽ có cơ hội phân tích xem cây có sắc-nghiệp-sanh, v.v. hay không và sẽ có thể tự quyết định liệu cây có phải là những chúng sanh hữu tình hay không.

Để hiểu lý do tại sao cây cối phát triển và tăng kích thước, chúng ta cần hiểu việc sản sinh ra các *kalāpa* bọn sắc-quý-tiết-sanh. Như đã giải thích ở trên, tất cả các bọn sắc (*rūpa kalāpa*) đều có hỏa đại, bất kể chúng là do nghiệp-sanh, tâm-sanh, quý-tiết-sanh, hay vật-thực-sanh. Lấy ví dụ về bọn nhãn mười pháp, do nghiệp-sanh. Có hỏa đại trong bọn nhãn mười pháp, và hỏa đại này có thể tạo ra các bọn sắc (*rūpa kalāpa*) mới. Vì *rūpa kalāpa* mới này được tạo ra nhờ nhiệt độ, nên nó được gọi là *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh. Trong *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh mới này, cũng có hỏa đại và hỏa đại ấy có thể sản sinh ra một *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh mới khác. Trong *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh thế hệ

---

chúng sanh hữu tình. Sắc mạng quyền chỉ duy trì sắc-nghiệp-sanh, có nghĩa là nó chỉ được tìm thấy trong các bọn sắc-nghiệp-sanh *rūpa kalāpa*. Mặt khác, danh mạng quyền duy trì dòng tâm. Do đó, trong tạng Luật (*Vinaya*), hành vi sát sanh (*pāṇātipāta*) được định nghĩa là cắt đứt một trong hai hoặc cả hai mạng quyền này.

thứ hai này, cũng có hỏa đại, nó lại sản sinh tiếp một *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh khác nữa. Theo cách này, bắt nguồn từ hỏa đại của *kalāpa* sắc-nghiệp-sanh, thì nhiệt độ tạo ra khoảng năm hoặc sáu thế hệ *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh. Sau đó, hỏa đại của thế hệ thứ năm hoặc thứ sáu của *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh không thể sản sinh ra *rūpa kalāpa* mới nữa. Tùy thuộc vào loại kiểu nguồn gốc của nó và sức mạnh của hỏa đại, mà một *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh có thể sản sinh ra một số lượng nhất định thế hệ *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh mới.

Tuy nhiên, cây cối chỉ bao gồm các *kalāpa* bọn sắc-quý-tiết-sanh. Hỏa đại trong những *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh này tạo ra nhiều thế hệ *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh mới. Theo cách này, các *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh đang được sản sinh ra nối tiếp nhau, và chúng cũng bị diệt đi. Tuy nhiên, những bọn sắc *kalāpa* diệt đi ấy được thay thế bằng những *kalāpa* mới sinh. Khi các điều kiện hỗ trợ thuận lợi hiện hữu ở dạng đất, nước và ánh sáng mặt trời, thì hỏa đại trong chúng hỗ trợ cho việc sản sinh ra các *rūpa kalāpa* mới; sau đó sự sinh khởi của các *kalāpa* mới vượt xa số lượng diệt đi của các *kalāpa* cũ. Cho nên, từ hỏa đại ban đầu trong hạt giống, cây cối càng ngày càng lớn. Nhưng một ngày kia, một số lượng của quá trình sản sinh các *kalāpa* này dừng lại, và số diệt đi vượt hơn số sinh ra. Cây cối khô héo rồi cuối cùng chết đi.

Giống như cây, tất cả các sắc vô tri được sinh ra và duy trì bởi hỏa đại. Ví dụ, hỏa đại trong đá, kim loại, khoáng chất và gỗ cứng rất mạnh mẽ và sản sinh ra rất nhiều thế hệ sắc. Sắc pháp này có thể tồn tại trong một thời gian dài vì sức mạnh của hỏa đại bên trong

## Cây có Sự Sống Không?

đó. Ngược lại, hỏa đại có trong, ví dụ, gỗ mềm, thực vật mềm, thịt và trái cây rất yếu, do đó tương đối ít thể sắc được sản sinh ra nên sắc nhanh chóng bị tiêu hoại. Sắc bị tiêu hoại vì hỏa đại không còn trợ tạo ra sắc mới mà thay vào đó thiêu hủy chính nó: Sắc bị thối rữa, tan rã và phân hủy.

Khi sắc bị thiêu hủy bởi lửa, chẳng hạn như khi gỗ cháy, đó là do hỏa đại của sắc bên ngoài hay ngoại phần (ngọn lửa bật cháy gỗ) hỗ trợ hỏa đại của sắc bên trong hay nội phần (gỗ) và một lượng lớn hỏa đại bùng cháy, nghĩa là hỏa đại trở nên chiếm ưu thế, và do đó, sắc bị thiêu hủy.

Một quá trình tương tự xảy ra trong cơ thể con người. Chúng ta lớn lên từng ngày. Chúng ta ban đầu là em bé sơ sinh và trẻ con, sau đó trở thành những người trưởng thành trẻ trung hấp dẫn, rồi chúng ta trải qua những năm tháng trung niên cho đến khi (nếu chúng ta còn sống) chúng ta thấy mình là những ông lão và bà cụ già nua và nhăn nheo. Khi chúng ta còn trẻ, các *rūpa kalāpa* sinh ra vượt xa số lượng diệt đi. Sau khi chúng ta trưởng thành, có ít *rūpa kalāpa* sinh ra hơn theo mỗi năm trôi qua, cho đến khi sự cân bằng thay đổi và các *kalāpa* mới sinh ra không còn có thể thay thế những số diệt đi nữa. Điều này xảy ra một cách từ từ; quá trình lão hóa và sự tấn công của tuổi già không biểu hiện rõ rệt. Rồi ngày qua ngày, năm này qua năm khác, các *rūpa kalāpa* diệt đi ngày càng vượt xa số lượng sinh ra. Số diệt đi vượt quá số lượng được thay thế càng lúc càng nhiều theo từng ngày trôi qua. Ngoại hình của chúng ta thay đổi, và bề mặt của làn da cũng thay đổi. Đây là quy luật của tự nhiên.

Cũng vậy, nhiều người già cảm thấy trái cây họ ăn không ngon ngọt như trái cây họ ăn khi còn trẻ. Thật ra không phải như vậy. Mà vì khi chúng ta trở nên ngày càng già đi, số lượng sắc-thiệt-thanh-triệt ngày càng ít đi, do đó cảm nhận vị giác của chúng ta dần trở nên nhạt nhẽo hơn trước. Cho nên, đừng đổ lỗi cho trái cây không ngọt như quý vị nhớ, và đừng trách con gái quý vị không nấu ăn ngon như quý vị đã từng làm khi bằng tuổi cô ấy. Mà hãy đổ lỗi cho tuổi già của quý vị. Theo cách này, mọi thứ đổi thay khi chúng ta có tuổi theo thời gian dần trôi.

## Các Loại Bợn Sắc (*Rūpa Kalāpa*) trong các Giác Quan

Như chúng ta đã thấy, có một số loại sắc hiện hữu trong từng loại của sáu giác quan. Trong thân có sáu loại – bợn thân mười pháp, bợn giới tính mười pháp, bợn mạng quyền chín pháp, bợn sắc-tâm-sanh (bợn sắc-tâm) tám pháp, bợn sắc-quý-tiết-sanh (bợn sắc quý-tiết) tám pháp, và bợn sắc-vật-thực-sanh (bợn sắc-vật-thực) tám pháp. Mỗi loại của các giác quan còn lại khác có bảy loại sắc, là do có bợn sắc mười pháp tương ứng với từng giác quan (ví dụ như bợn nhân mười pháp), cộng với sáu loại hiện hữu trong thân. Chúng ta cũng có thể diễn đạt điều này một cách khác do đếm từng thành tố riêng lẻ – địa đại, màu sắc, sắc mạng quyền và các sắc còn lại – vì thế chúng ta sẽ tìm thấy năm-mười-ba loại sắc (*rūpa*) trong thân và sáu-mười-ba loại sắc trong các giác quan khác.

## 63 Loại Sắc có trong Mắt

Loại	Bọn Sắc-Tâm Tám Pháp ( <i>cittaja-aṭṭhaka-kalāpa</i> )	Bọn Sắc-Quý-Tiết Tám Pháp ( <i>utuja-aṭṭhaka-kalāpa</i> )	Bọn Sắc-Vật-Thực Tám Pháp ( <i>āhāraja-aṭṭhaka-kalāpa</i> )	Bọn mạng quyền chín pháp ( <i>ṅvīta-navaka-kalāpa</i> )	Bọn nhãn mười pháp ( <i>cakkhu-dasaka-kalāpa</i> )	Bọn thân mười pháp ( <i>kāya-dasaka-kalāpa</i> )	Bọn giới tính mười pháp ( <i>bhāva-dasaka-kalāpa</i> )	
Nguồn Gốc	Tâm	Nhiệt độ	Dưỡng Chất	Nghiệp	Nghiệp	Nghiệp	Nghiệp	
Trạng thái	Mờ đục	Mờ đục	Mờ đục	Mờ đục	Trong suốt	Trong suốt	Mờ đục	
Sắc chân đế	1	Địa Đại ( <i>paṭhavīdhātu</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	2	Thủy Đại ( <i>āpodhātu</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	Hỏa đại ( <i>tejodhātu</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	4	Phong Đại ( <i>vāyodhātu</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Màu/Sắc ( <i>varṇa</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	6	Mùi/Khi ( <i>gandha</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	7	Vị ( <i>rasa</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Dưỡng Chất ( <i>ojā</i> )	✓	✓	✓	✓	✓	
	9				Mạng Quyền ( <i>ṅvītiṅdrīya</i> )	✓	✓	✓
	10					Nhãn-Thanh-Triệt ( <i>cakkhu-pasāda</i> )	Thân-Thanh-Triệt ( <i>kāya-pasāda</i> )	Sắc Giới Tính ( <i>bhāva-rūpa</i> )

## Hai Loại Hành Giả Minh Sát (*Vipassanā*)

Một người sẽ có khả năng biết và thấy sắc chân đế như Đức Phật (*Buddha*) đã dạy nếu thực hành theo lời dạy của Ngài. Nói ngắn gọn, để có sự hiểu biết và tầm nhìn đúng về Chân Đế, cần thực hành thiền quán hay minh sát (*vipassanā*) như Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Kể từ thời Đức Phật (*Buddha*), đã có hai loại hành giả, tức là, quán-thừa (thuần-quán) hành giả một loại và chỉ-thừa (chỉ-và-quán) hành giả là loại kia. Cả hai loại đều có thể mở cánh cửa đến Níp-bàn (*Nibbāna*). Một số người muốn mở cánh cửa đến *Nibbāna* như những thuần-quán hành giả, và nhiều người khác muốn mở cánh cửa đến *Nibbāna* như những chỉ-và-quán hành giả. Cả hai cách đều có thể.

Cần phải hiểu những điểm tương đồng và khác biệt giữa những loại hành giả này. Con đường dẫn đến *Nibbāna* là giống nhau cho cả hai; bao gồm tam học – Giới học, Định học, và Tuệ học. Điều này là giống nhau cho cả hai loại hành giả. Những người muốn là chỉ-và-quán hành giả cần tu tiến an chỉ định trước. Nó liên quan đến phần tu học thứ hai – Định học. Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy về Định, Ngài dạy bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*) khác nhau. Ba mươi trong số bốn mươi đề mục này đưa đến an chỉ định, trong khi mười đề mục còn lại chỉ đưa đến cận định. Vì chỉ-và-quán hành giả trước tiên phải tu tiến an chỉ định, nên họ cần phải thực hành một trong ba mươi đề mục đưa đến an chỉ định. Niệm hơi thở (*ānāpānasati*) là một trong những đề mục này. Nếu



thực hành *ānāpānasati*, hành giả có thể đạt được an chỉ định sơ thiền (*paṭhamajjhāna*), an chỉ định nhị thiền (*duṭṭiyajjhāna*), an chỉ định tam thiền (*tatiyajjhāna*), và an chỉ định tứ thiền (*catutthajjhāna*). Sau khi đạt được tứ thiền, hành giả sẵn sàng tiến tới phần tu học thứ ba, Tuệ học.

Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy tu tập thiền minh sát, Ngài chỉ giảng dạy hai đề mục thiền duy nhất – thiền sắc pháp (*rūpa*) và thiền danh pháp (*nāma*). Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền sắc pháp (*rūpa*), Ngài dạy hành thiền tứ đại. Chú giải nói rằng, ‘*Duvidhañhi kammaṭṭhānaṃ rūpakammaṭṭhānañca arūpakammaṭṭhānañca*’ – ‘Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy *vipassanā*, Ngài dạy thiền sắc pháp (sắc nghiệp xứ *rūpakammaṭṭhāna*) và thiền danh pháp (danh nghiệp xứ *arūpakammaṭṭhāna*).’ Chú giải cũng nói rằng ‘*Tattha bhagavā rūpakammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ kathesi*’ – ‘Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền sắc pháp (*rūpa*), Ngài dạy thiền tứ đại bằng phương pháp đại cương và chi tiết.’<sup>59</sup>

Thiền tứ đại được sử dụng cho thiền quán (minh sát) *vipassanā* và cũng là một trong bốn mươi đề mục thiền định (chỉ tịnh) *samatha*. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy thiền tứ đại như là thiền sắc pháp (*rūpa*), đó là điểm khởi đầu của thực hành *vipassanā*. Như một đề mục

---

<sup>59</sup> Chú giải của phần *vedanānupassanā* (phần Thọ Quán Niệm Xứ) trong MN.I.1.10 *Mahāsatiṭṭhānasuttam* (MN 10 Kinh Đại Niệm Xứ).

thiền chỉ tịnh (định) *samatha* thì thiền tứ đại là một trong mười đề mục mà chỉ đưa đến cận định.

Khi các chỉ-và-quán hành giả muốn tiến tới thiền minh sát, trước tiên họ thực hành niệm hơi thở *ānāpāna* cho đến tứ thiền. Sau đó, nếu muốn bắt đầu thực hành minh sát với thiền sắc pháp (*rūpa*), tiếp theo họ phải thực hành thiền tứ đại có hệ thống theo cách Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Đây là cách mà các chỉ-và-quán hành giả thực hành; sau khi tu tiến an chỉ định, họ bắt đầu thiền quán bằng thiền tứ đại, đó là thấy biết rõ sắc pháp (*rūpa*).

Ngược lại, thuần-quán hành giả không tu tiến an chỉ định, nên họ thực hành trực tiếp thiền minh sát. Họ phải bắt đầu thực hành thiền minh sát của mình bằng thiền sắc pháp (*rūpa*), vì mục đích đó họ cần phải thực hành thiền tứ đại.

Khi đến thời điểm bắt đầu thiền minh sát, thì sự thực hành là như nhau đối với cả hành giả có an chỉ định và hành giả không có an chỉ định. Cả hai bắt đầu hành *vipassanā* với thiền tứ đại. Sự khác biệt giữa họ là một người có an chỉ định và người kia thì không. Điểm giống nhau là, khi họ bắt đầu hành thiền minh sát, cả hai sẽ bắt đầu bằng thực hành thiền tứ đại như là thiền sắc pháp (*rūpa*).

Định càng mạnh thì càng thâm nhập tốt. Do đó, càng nhiều càng tốt, chúng tôi khuyến khích các hành giả tu tiến an chỉ định để mục hơi thở *ānāpāna*. Sự thâm nhập sau này của họ sẽ sâu sắc hơn nếu tiếp tục từ đây. Đây không phải là vấn đề dính mắc với an chỉ định; mà đúng hơn chúng ta thấy rằng thật là hữu ích

biết bao. Tuy nhiên, nếu các thiền sinh gặp khó khăn trong việc tu tiến an chỉ định, thì chúng tôi xem xét chọn cách dạy họ thực hành trực tiếp thiền tứ đại và bắt đầu *vipassanā* như những hành giả thuần-quán.

## Thiền Tứ Đại

Các đặc tính (trạng thái) của tứ đại đã được nói đến ở trên, nhưng chúng sẽ được lặp lại ở đây. Địa đại có sáu đặc tính: cứng, nhám, nặng, mềm, mịn và nhẹ. Thủy đại có hai: chảy và kết dính. Hỏa đại cũng có hai: nóng và lạnh. Và cuối cùng, phong đại cũng có hai đặc tính: đẩy và nâng đỡ. Có tất cả mười hai đặc tính mà thiền sinh cần phải quán sát một cách có hệ thống. Khi chúng tôi dạy thiền tứ đại, chúng tôi dạy các thiền sinh bắt đầu với những đặc tính dễ nhận biết nhất và sau đó tiến tới những cái khó hơn. Sau đó, chúng tôi thay đổi theo thứ tự như Đức Phật (*Buddha*) dạy, đó là cách tôi vừa liệt kê chúng: đất, nước, lửa và gió. Đây là thứ tự được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Tôi sẽ không giải thích ở đây nhiều chi tiết về cách thực hành thiền tứ đại; lời giải thích ấy sẽ hữu ích hơn khi một người thật sự thực hành.

Nếu một hành giả quán sát tứ đại một cách có hệ thống, vị ấy sẽ thấy sự tiến bộ với Định của mình. Khi Định được tăng trưởng thì sắc thân biến mất. Hành giả chỉ thấy một khối tứ đại; toàn bộ cơ thể trở thành một khối tứ đại. Hành giả không còn nhìn thấy khuôn mặt, tay hay chân nữa. Vào lúc này, tưởng về sự hiện hữu, hữu-tưởng (*satta-saññā*), biến mất. Điều này có

nghĩa là thiền sinh đã đạt được chánh kiến ở một mức độ nhất định.

Nếu hành giả tiếp tục quán sát mười hai đặc tính này trong khối tứ đại ấy, Định sẽ tăng trưởng hơn và sắc thân sẽ phát ra ánh sáng – bắt đầu bằng ánh sáng xám, dần dần trở thành màu trắng, cho đến cuối cùng toàn thân trở thành một khối sáng chói. Khối sáng rực đó thực ra chỉ là một nhóm bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Nó chưa bị phá vỡ thành các hạt nhỏ, nên thiền sinh thấy chúng như một nhóm; và bởi vì có màu sắc trong mỗi *kalāpa*, nên chúng được nhận thấy như là một khối sáng rực.

Bấy giờ hành giả cần tiếp tục quán sát tứ đại trong khối sáng rực này để phá vỡ nó thành các hạt rất nhỏ li ti. Nếu tiếp tục quán sát tứ đại trong khối sáng rực đó, thì cuối cùng nó sẽ vỡ thành các hạt nhỏ li ti, có thể được gọi là các hạt hạ nguyên tử. Một số thiền sinh có thể gặp khó khăn khi họ cố gắng phá vỡ khối sáng rực ấy thành các hạt hạ nguyên tử rất nhỏ. Trong trường hợp này, họ được hướng dẫn để nhìn thấy hư không giới (*ākāśadhātu*). Hư không giới có chức năng như một loại ranh giới; đó là khoảng không giữa các *rūpa kalāpa*. Khi nhìn vào hư không giới, khối ánh sáng sẽ phân rã ra và sau đó thiền sinh sẽ nhìn thấy các hạt rất nhỏ li ti.

Đức Phật (*Buddha*) nói rằng toàn bộ thế giới này được tạo thành từ các hạt hạ nguyên tử rất li ti. Nếu khối ánh sáng phân rã ra trong lúc một người đang thực hành cùng với nhiều hành giả khác, người đó có thể quán sát tứ đại trong những người ngồi gần hoặc ở xa,

## Thiên Tứ Đại

và sẽ thấy mọi người đều trở thành không gì khác ngoài những hạt li ti. Hành giả không thấy đàn ông hay đàn bà hay bất cứ thứ gì khác; mọi thứ đều trở nên như nhau – chỉ là những hạt rất nhỏ đang không ngừng sinh ra và diệt đi rất nhanh. Nếu một người quán sát tứ đại trong sàn nhà hoặc bồ đoàn mình đang ngồi hay tượng Phật hoặc bất kỳ vật nào khác, mọi thứ đều trở thành những hạt rất nhỏ. Vạn vật trở nên giống như nhau.

Cho dù người ấy nhìn núi, cây, hoa, hữu tình hay các vật vô tình, thì mọi thứ đều trở thành giống nhau – không gì khác hơn là những hạt nhỏ li ti liên tục sinh ra và diệt đi. Khi điều này xảy đến, người ấy sẽ tán thán Đức Phật (*Buddha*) và xoá bỏ sự bất đồng hoặc nghi ngờ Ngài. Đôi khi chúng ta có khuynh hướng bất đồng ý kiến với Đức Phật (*Buddha*). Ở đây chúng ta thấy đàn ông, ở đây chúng ta thấy đàn bà; vì sao Đức Phật (*Buddha*) lại nói không có đàn ông, không có đàn bà? Có mà! Vì sao Đức Phật (*Buddha*) nói rằng đàn ông và đàn bà không thực sự tồn tại, mà chỉ có Chân Đế? Đôi khi chúng ta có suy nghĩ theo cách như vậy. Tuy nhiên, với sự chứng đắc Định và minh sát, bản thân hành giả tự thấy rằng không có đàn ông, không có đàn bà, không có cây, không có núi, không có hình ảnh của Đức Phật (*Buddha*); thay vào đó, chỉ có những hạt rất nhỏ. Khi nhìn thấy điều này, người ấy sẽ đồng ý với Đức Phật (*Buddha*).

Đây không phải là những lời của tôi. Chính Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Ta không tranh luận với đời, chỉ có

đòi tranh luận với Ta.’<sup>60</sup> Thế gian dám tranh luận với Đức Phật (*Buddha*) vì thế gian mù quáng. Chỉ khi người ta đạt đến sự hiểu biết thực sự, họ sẽ không còn dám tranh luận với Đức Phật (*Buddha*) nữa. Đức Phật (*Buddha*) là Người biết những gì nằm ngoài phạm vi của mắt thường. Nếu một người tu tiến Định và sau đó thực hành thiền tứ đại một cách hệ thống, người đó sẽ biết và sẽ thấy những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy.

Tuy nhiên, những hạt nhỏ li ti này chưa phải là sắc chân đế. Chúng vẫn chỉ là những khái niệm hay chế định nhỏ nhất; chúng là các *rūpa kalāpa*, nhóm (bọn) sắc. Sắc chân đế là *rūpa* hay sắc bao gồm trong mỗi *kalāpa* bọn sắc riêng lẻ, tức là đất, nước, lửa, gió, sắc, khí, vị, dưỡng chất (vật thực), sắc mạng quyền, sắc thanh triệt, v.v. Để hiểu được sắc chân đế, hành giả cần phải phân tích các sắc (*rūpa*) này trong mỗi bọn sắc (*rūpa kalāpa*).

Ví dụ, quán sát sắc bên trong con mắt, theo cách mà tôi đã mô tả, một người sẽ thấy rằng các *rūpa kalāpa*

---

<sup>60</sup> SN.III.1.10.2 *Pupphasuttam* (SN 22.94 Kinh Bông Hoa):

‘*Nāham, bhikkhave, lokena vivadāmi, lokova mayā vivadati. na, bhikkhave, dhammavādī kenaci lokasmim vivadati.*’

‘Này các Tỳ-khưu, Ta không tranh luận với đời, chỉ có đời tranh luận với Ta. Này các Tỳ-khưu, người nói Pháp không tranh luận bất cứ với một ai ở đời.’

bọn sắc-tâm-sanh, vật-thực-sanh, quý-tiết-sanh chỉ có tám sắc chân đế, từ địa đại cho đến dưỡng chất. Chúng là các bọn sắc-tám-pháp ‘*aṭṭhaka kalāpa*’<sup>61</sup>. Tuy nhiên, bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) có mười sắc tố. Thiền sinh cần phải quán sát từng sắc một. Hành giả minh sát cũng cần phải quán sát mười loại sắc chân đế trong bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) và bọn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), vì chúng là hai trong bảy loại bọn sắc (*rūpa kalāpa*) có trong con mắt.

Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập Định. Tỳ-khưu có Định, thấy và biết Pháp (*Dhamma*) đúng như thật.’ Sau khi tu tiến Định, hành giả sẽ có khả năng quán sát được các sắc này trong con mắt cũng như trong lỗ tai, mũi, lưỡi, thân và tim<sup>62</sup>.

---

<sup>61</sup> Cũng có thể có các loại *kalāpa* hơn tám sắc. Ví dụ, bọn quý-tiết-kỳ-dị-mười-một-pháp (*lahutādekādasaka kalāpa*) bao gồm tám sắc bất ly cộng với ba sắc phi thành tựu khinh, nhu, và thích sự. Nó chỉ thỉnh thoảng sinh khởi, trong điều kiện thoải mái về thể chất, thời tiết tốt, sức khỏe tốt, v.v. Một *kalāpa* không-phải-tám-pháp khác là bọn quý-tiết-thinh-chín-pháp (*sadda navaka kalāpa*) do quý tiết sinh, đã đề cập ở trên. Nó cũng chỉ sinh khởi trong những điều kiện nhất định. Có những loại khác nữa ngoài hai loại này.

<sup>62</sup> Ở đây, tim như một giác quan được sử dụng theo nghĩa chế định. Theo quan điểm chế định, nó được giải thích rằng các bọn sắc-ý-vật mười pháp sinh ra và diệt đi ở một chỗ nhỏ trong buồng tim nơi máu tụ lại. Dựa trên sắc-ý-vật trong các bọn ý vật mười pháp thì tâm hữu phần (*bhavaṅga*) (ý-môn)

Hành giả cần quán sát trong từng giác quan dựa theo số lượng các bọt sắc (*rūpa kalāpa*) được tìm thấy ở đó, và để quán sát các sắc chân đế hiện hữu trong mỗi bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Trí tuệ Chân Đế đạt được theo cách này hoàn toàn vượt xa kiến thức thế gian. Mặc dù các nhà khoa học phân tích vật chất theo nhiều cách và kết luận rằng, ví dụ, công thức của nước là H<sub>2</sub>O, và có nhiều loại khoáng chất khác nhau, tuy nhiên, nước và khoáng chất mà họ nghiên cứu, từ quan điểm Chân Đế, không có gì khác hơn chỉ là các bọt tám sắc chân đế. Đây là một trí tuệ siêu việt hơn nhiều.

Chúng ta thấy có nhiều loài hữu tình và vật vô tình. Có những điều chúng ta thích và những điều chúng ta không thích. Có những thứ rất đẹp và những thứ không đẹp, những thứ sạch sẽ và những thứ không sạch sẽ. Nhìn thấy những loại hữu tình và vô tình khác

---

sinh khởi. Tuy nhiên, khi các thiên sinh quán sát sắc trong thiên sắc pháp (*rūpa*), họ phải thực hành từ quan điểm chân đế và không quan tâm đến quan điểm chế định. Họ không bắt đầu bằng cách chú ý đến tim vật lý. Thay vào đó, các thiên sinh được dạy trước tiên quán sát ý-môn *bhavaṅga* và sau đó chú ý đến các bọt sắc (*rūpa kalāpa*) sinh ra và diệt đi bên dưới *bhavaṅga*. Khi họ cử động một trong những ngón tay của mình, họ thấy trong *bhavaṅga* có ý muốn cử động ngón tay. Vì *bhavaṅga* sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật, nên ý muốn cử động ngón tay cũng sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Khi ý muốn này sinh khởi trong *bhavaṅga*, các thiên sinh sẽ có thể quán sát các bọt ý vật mười pháp chiếm ưu thế trong số nhiều *rūpa kalāpa* bên dưới *bhavaṅga*. Họ cũng cần phải quán sát các loại *rūpa kalāpa* khác sinh ra và diệt đi bên dưới *bhavaṅga*.



nhau này, chúng ta trải nghiệm sự ưa thích và không ưa thích, yêu và ghét, muốn và không muốn ở những thời điểm khác nhau. Đôi khi chúng ta chấp nhận mọi thứ, và nhiều lúc khác chúng ta từ chối và phản bác chúng. Tất cả những cảm giác khác biệt này làm cho chúng ta đau khổ, và chúng khởi sinh bởi vì chúng ta nhìn những gì mình thấy là những thứ khác nhau. Thấy chân sự thật có nghĩa là nhìn tất cả những hữu tình và vô tình, tất cả vạn vật hiện hữu đều giống y như nhau. Bất cứ những gì hành giả thấy, hành giả đều biết rằng không có ngoại lệ nào, chỉ có *thế này* – nó không ngừng sinh ra và diệt đi nhanh chóng dưới dạng các hạt hạ nguyên tử. Do đó, hành giả không còn nhầm lẫn nữa, vì mọi thứ đều trở nên như nhau, bất kể có thích hay không thích nó, hay bất kể là yêu hay ghét nó. Tri kiến của hành giả trở nên rõ ràng. Điều này có khả năng đạt được.

Nói cách khác, hành giả nhận ra rằng bản chất thực sự của cơ thể vật lý là sắc chân đế trong các hạt nhỏ li ti đang sinh ra và diệt đi không ngừng. Vì chúng liên tục sinh ra và diệt đi nhanh chóng, nên chúng là vô thường, vì vậy thật vô nghĩa và không thể nào dính mắc với chúng được. Bằng cách này, hành giả có thể loại bỏ sự dính mắc. Bất cứ điều gì sinh ra và diệt đi không ngừng đều phải chịu khổ. Tùy theo nguyên nhân mà nó sinh ra, và sau khi sinh ra nó sẽ diệt đi. Trước khi sinh ra, không có nơi nào đang chờ sẵn để nó sinh ra. Sau khi diệt đi, cũng không có nơi nào nó được tích tụ lại. Nó sinh ra theo nguyên nhân của nó và rồi diệt đi do bản chất của nó. Không một ai có thể bảo nó sinh ra hay là không sinh ra, và cũng không ai

có thể bảo nó diệt đi hay không diệt đi. Nó nằm ngoài tầm kiểm soát của mọi người. Theo cách này đây là vô-ngã, *anatta*. Với sự hiểu biết như vậy, hành giả sẽ đi trên con đường chấm dứt khổ đau, bởi vì hành giả hiểu biết chân sự thật.

Thật là uyên áo. Điều này vượt quá những gì có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Đây là tầm nhìn mới, tầm nhìn thật sâu sắc. Đây là những gì một người có thể đạt được bằng cách hành thiền có hệ thống. Nó dành cho những ai muốn đạt được giải thoát. Nó dành cho những ai muốn loại bỏ hoài nghi và nhầm lẫn. Đây là cách để bảo vệ bản thân không rơi vào bốn đọa xứ. Cầu mong cho quý vị có thể tham gia vào việc thực hành con đường uyên áo này cho đến hết cuộc đời mình!

Ngày nay có nhiều thiền sư dạy thiền minh sát với nhiều ‘phương pháp’ khác nhau. Nhiều người trong chúng ta đã thực hành *vipassanā* trong quá khứ, bao gồm cả bản thân tôi. Tuy nhiên, không ai trong chúng ta được dạy để bắt đầu thực hành *vipassanā* với thiền tứ đại.

Từ những gì đã nói ở trên, rõ ràng rằng, nếu một người là chỉ-và-quán hành giả, người đó phải tu tiến Định và sau đó tiếp tục đến *vipassanā* bằng cách bắt đầu với thiền tứ đại, là thiền sắc pháp (*rūpa*). Nếu một người không có an chỉ định và muốn là một hành giả thuần-quán, thì người đó cần thực hành trực tiếp *vipassanā*. Đối với một hành giả như vậy, Đức Phật (*Buddha*) dạy rằng thực hành *vipassanā* nên bắt đầu với thiền tứ đại như là thiền sắc pháp (*rūpa*).

Nếu một người muốn mở cánh cửa đến *Nibbāna*, và để cắt đứt phiền não, là nguyên nhân của khổ đau, nhằm đạt đến giải thoát, thì phải nương theo Đức Phật (*Buddha*) chứ không phải bất kỳ vị thầy nào khác. Không nên nghe theo một thiền sư mà không dạy những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy; thay vào đó, người ấy phải thực hành Pháp (*Dhamma*). Phải nương tựa Giáo Pháp (*Dhamma*) chứ không phải dựa vào một cá nhân nào, bởi vì một cá nhân có thể thay đổi và không đáng tin cậy.

Như chính Đức Phật (*Buddha*) đã khuyên bảo trong ví dụ của Ngài về một vị sư tự xưng là đang giảng dạy những gì mình đã nghe trực tiếp từ Đức Phật (*Buddha*): Không nên vội vàng tán thán hay phản bác lời dạy cụ thể nào cả. Thay vào đó, hãy đem so sánh đối chiếu với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) như được tìm thấy trong Tạng Luật (*Vinaya*), trong Tạng Kinh (*Suttanta*) và trong Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Nếu thấy phù hợp với những gì Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy, thì ta nên chấp nhận. Nếu mâu thuẫn với những gì Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy, thì ta nên từ bỏ. Chúng ta phải đủ can đảm để làm theo lời dạy chân thật của Đức Phật (*Buddha*).

Khi một người gặp những thiền sư dạy cách thực hành *vipassanā* mà khác với cách Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy, thì không nên phê bình cá nhân họ; thay vào đó, ta nên đổ lỗi cho bản chất con người. Những thiền sư như vậy nghe theo những bậc thầy nổi-tiếng hơn là những lời của Đức Phật (*Buddha*). Vì hầu hết mọi người trên thế gian đều làm như vậy, họ nghe theo các thiền sư nổi tiếng mà không đối chiếu lời dạy của các

vị ấy với Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*). Những thiền sư như vậy hướng dẫn các học trò của họ cũng theo cách tương tự.

Khi đã biết Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy những gì, một người phải hành động vì lợi ích của riêng mình và không cần chỉ trích bất cứ ai khác. Phê phán và phản nàn là bất thiện; chọn con đường đúng là thiện. Tranh luận là bất thiện; lắng lẽ làm theo những lời của Đức Phật (*Buddha*) là thiện.

Nếu không ai sẵn sàng lắng nghe, không có lý do gì để cố gắng giải thích mọi thứ với họ. Sự cho đi là hướng về những người sẵn sàng nhận, không dành cho những người không muốn nhận; người ta chỉ có thể tặng cho những người tiếp nhận món quà của mình. Chính Đức Phật (*Buddha*) đã dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) chỉ dành cho những người sẵn sàng lắng nghe. Chúng ta nên noi theo Đức Phật (*Buddha*). Khăng khăng cho đi và tập trung vào mong muốn của riêng mình để cho đi không phải là cách bậc trí hành xử. Thay vào đó, người ấy nên quan sát xem ai đó có sẵn sàng lắng nghe *Dhamma* Giáo Pháp hay không. Nếu ai đó sẵn sàng lắng nghe, ta nên giảng dạy cho họ. Nên tránh tranh luận và phản nàn càng nhiều càng tốt. Đây là cách chúng ta nên hành động trong mọi khía cạnh của cuộc sống, để nuôi dưỡng những việc thiện lành và tránh xa những gì bất thiện.

## Pháp (*Dhamma*) và Phi Pháp (*Adhamma*)

Về chủ đề này, Đức Phật (*Buddha*) nói:<sup>63</sup>

*Ye te, bhikkhave, bhikkhū adhammaṃ adhammoti  
dīpentī te, bhikkhave, bhikkhū bahujanahitāya  
paṭipannā bahujanasukhāya, bahuno janassa atthāya  
hitāya sukhāya devamanussānaṃ. Bahuñca te,  
bhikkhave, bhikkhū puññaṃ pasavanti, te cīmaṃ  
saddhammaṃ ṭhapentī'ti.*

Này các Tỳ-khưu, những Tỳ-khưu nào nêu rõ phi pháp (*adhamma*) là phi pháp (*adhamma*), là đang có sở hành đem lại tốt đẹp cho đa số, đem lại lợi ích cho đa số, đem lại phúc lạc cho đa số. Các Tỳ-khưu

---

<sup>63</sup> AN.I.11.140 *Adhammavaggo* (AN 1.140 Phẩm Phi Pháp).

Những Tỳ-khưu nào, này các Tỳ-khưu, nêu rõ phi pháp là phi pháp, các Tỳ-khưu ấy, này các Tỳ-khưu, sở hành như vậy, đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, đem lại hạnh phúc an lạc cho chư Thiên và loài Người. Và hơn nữa, này các Tỳ-khưu, các Tỳ-khưu ấy tạo phước đức và an trú diệu pháp này.

Những Tỳ-khưu nào, này các Tỳ-khưu, nêu rõ pháp là pháp, các Tỳ-khưu ấy, này các Tỳ-khưu, sở hành như vậy, đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, đem lại hạnh phúc an lạc cho chư Thiên và loài Người. Và hơn nữa, này các Tỳ-khưu, các Tỳ-khưu ấy tạo phước đức và an trú diệu pháp này.

ấy đang tích lũy nhiều nghiệp thiện. Họ sẽ duy trì diệu pháp của Đức Phật (*Buddha*).

Rồi Đức Phật (*Buddha*) tiếp tục:

*Ye te, bhikkhave, bhikkhū dhammaṃ dhammoti  
dīpentī te, bhikkhave, bhikkhū bahujanahitāya  
paṭipannā bahujanasukhāya, bahuno janassa atthāya  
hitāya sukhāya devamanussānaṃ. Bahuñca te,  
bhikkhave, bhikkhū puññaṃ pasavanti, te cīmaṃ  
saddhammaṃ thapentī'ti.*

Những Tỳ-khưu nào nêu rõ Pháp (*Dhamma*) là Pháp (*Dhamma*), là đang có sở hành đem lại tốt đẹp cho đa số, đem lại lợi ích cho đa số, đem lại phúc lạc cho đa số. Các Tỳ-khưu ấy đang tích lũy nhiều nghiệp thiện. Họ đang duy trì diệu pháp của Đức Phật (*Buddha*).

Đức Phật (*Buddha*) cũng giải thích ngược lại:<sup>64</sup>

---

<sup>64</sup> AN.I.10.130 *Dutiyaṃamādādivaggo* (AN 1.130 Phẩm Phóng Dật Thứ Hai).

Những Tỳ-khưu nào, này các Tỳ-khưu, nêu rõ phi pháp là pháp, sở hành của những vị ấy, này các Tỳ-khưu, đem lại bất hạnh cho đa số, bất lạc cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư Thiên và loài Người. Và hơn nữa, này các Tỳ-khưu, những Tỳ-khưu ấy tạo điều vô phước, và khiến cho diệu pháp biến mất.

Những Tỳ-khưu nào, này các Tỳ-khưu, nêu rõ pháp là phi pháp, sở hành của những vị ấy, này các Tỳ-khưu, đem lại bất

*Ye te, bhikkhave, bhikkhū adhammaṃ dhammoti  
dīpenti te, bhikkhave, bhikkhū bahujanāhitāya  
paṭipannā bahujanāsukhāya, bahuno janassa  
anattāya ahitāya dukkhāya devamanussānaṃ.  
Bahuñca te, bhikkhave, bhikkhū apuññaṃ pasavanti,  
te cīmaṃ saddhammaṃ antaradhāpentī'ti.*

Những Tỳ-khưu nào, nêu rõ phi pháp (*adhamma*) là Pháp (*Dhamma*) là đang có sở hành đem lại bất hạnh cho đa số, đem lại bất lợi cho đa số. Những Tỳ-khưu ấy đang tích lũy nhiều nghiệp bất thiện. Họ đang thúc đẩy khiến cho diệu pháp của Đức Phật (*Buddha*) biến mất.

Theo cách tương tự, Đức Phật (*Buddha*) đã nói:

*Ye te, bhikkhave, bhikkhū dhammaṃ adhammoti  
dīpenti te, bhikkhave, bhikkhū bahujanāhitāya  
paṭipannā bahujanāsukhāya, bahuno janassa  
anattāya ahitāya dukkhāya devamanussānaṃ.  
Bahuñca te, bhikkhave, bhikkhū apuññaṃ pasavanti,  
te cīmaṃ saddhammaṃ antaradhāpentī'ti.*

Những Tỳ-khưu nào, nêu rõ Pháp (*Dhamma*) là phi pháp (*adhamma*) là cũng đang có sở hành đem lại tổn hại cho đa số. Những Tỳ-khưu ấy đang tích lũy

---

hạnh cho đa số, bất lạc cho đa số, bất lợi cho đa số, đưa đến bất hạnh, đau khổ cho chư Thiên và loài Người. Và hơn nữa, này các Tỳ-khưu, những Tỳ-khưu ấy tạo điều vô phước, và khiến cho diệu pháp biến mất.

nhiều nghiệp bất thiện. Họ đang thúc đẩy khiến cho diệu pháp của Đức Phật (*Buddha*) biến mất.

Do đó, cho dù chúng ta là người xuất gia hay tại gia, Giáo Pháp (*Dhamma*) là những gì chúng ta nên truyền bá và phổ biến cho những người khác, nếu chúng ta có ý định và điều kiện để thực hiện việc hoằng pháp như vậy. Trách nhiệm của chúng ta là cần làm thế, vì lợi ích cho chính bản thân và lợi ích cho nhiều người khác, bao gồm cả các thế hệ tương lai.

Theo cách này, nếu muốn là một hành giả thuần-quán, một người cần phải bắt đầu với thiên tử đại. Đây là Pháp (*Dhamma*). Tôi không thể dạy ai đó muốn thực hành *vipassanā* mà không bắt đầu với thiên tử đại bởi vì điều đó sẽ là (*adhamma*) phi pháp. Nó sẽ đem lại sự bất hạnh cho đa số, đem lại bất lợi cho đa số, và do đó tôi sẽ tích lũy nhiều nghiệp bất thiện. Nó sẽ thúc đẩy sự biến mất diệu pháp của Đức Phật (*Buddha*). Cho nên, tất cả chúng ta có trách nhiệm duy trì những lời dạy thực sự của Đức Phật (*Buddha*). Giáo Pháp thực sự của Đức Phật (*Buddha*) là toàn hảo, nhưng nó sẽ biến mất nhanh chóng nếu chúng ta không duy trì nó.

Vấn đề của Pháp (*Dhamma*) cũng liên quan đến vấn đề Định. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtam pajānāti*’ – ‘Này các Tỳ-khưu, hãy tu tiến Định. Tỳ-khưu có Định biết và thấy Tứ Thánh Đế đúng như thật.’

Hãy suy xét điều ngược lại với những gì Đức Phật (*Buddha*) đã nói: Một người không có Định sẽ không



biết hoặc thấy Tứ Thánh Đế đúng như thật. Ngày nay, nhiều thiên sư nói rằng không cần phải có Định, và người đó có thể giác ngộ *Nibbāna* mà không cần Định. Đây không phải là Pháp (*Dhamma*). Nếu một người nghe theo những thiên sư nói những điều như vậy, người ấy sẽ tìm thấy mình trong hội chúng vô trí. Như Bồ-tát *Akitti* đã nói, ‘Mong cho tôi chẳng gặp người độn trí. Mong cho tôi chẳng nghe người vô trí. Mong cho tôi không kết bạn với kẻ độn căn. Nếu tôi cần phải nói chuyện với kẻ vô trí, mong cho tôi không hoan hỷ lời nói của kẻ ấy, mong cho tôi không nghe theo và hành động theo lời kẻ ấy.’ Hãy nhớ lại rằng, khi trả lời những câu hỏi của Vua Trời, Bồ-tát *Akitti* đã nói, ‘Kẻ ngu si thực hành ác nghiệp, và khuyên ta điều sai quấy.’ Nói cách khác, kẻ ngu si truyền dạy phi pháp cho người khác. Những thiên sư nào phủ nhận sự cần thiết của Định là loại người vô trí mà Bồ-tát *Akitti* mong chẳng gặp. Nghe theo lời dạy của một vị thầy như vậy, thì người ấy sẽ không có cơ hội để biết và thấy Chánh Pháp (*Dhamma*) đúng như thật. Điều này đem đến sự bất hạnh cho đa số.

Tôi đã gặp nhiều người từng thực hành theo các truyền thống khác. Tôi không phán xét hay lên án; mà tôi chỉ nói lên sự thật. Họ có ba-la-mật (*pāramī*) tốt. Chỉ khi được nghe những lời dạy thực sự của Đức Phật (*Buddha*) thì họ mới có cơ hội thực hành *samatha* thiền định (chỉ tịnh), và họ thấy rằng mình có thể phát triển Định. Sau đó, họ có thể tiến đến thực hành để biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật. Trước khi được nghe những lời dạy thực sự của Đức Phật (*Buddha*), họ không có cơ hội như vậy. Họ rất may mắn về điều

đó, mặc dù trước đây chưa thực hành những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, nhưng rồi nghiệp của bản thân đã giúp cho họ được nghe những lời dạy thật sự của Đức Phật (*Buddha*), và như thế họ có thể tu tiến Định. Họ có thể tiến hành theo đạo lộ Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Họ có thể biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật.

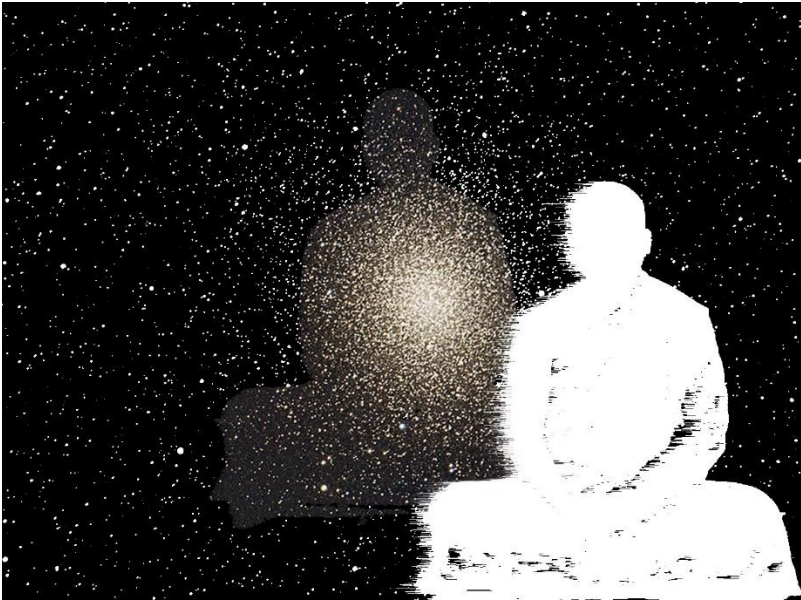
Do vậy, nếu không thực hành theo đạo lộ Đức Phật (*Buddha*) đã dạy và không có cơ hội để tu tiến Định, thì chúng ta sẽ đánh mất tất cả, cho dù có bao nhiêu ba-la-mật (*pāramī*) đi nữa. Theo cách này, *adhamma* phi pháp đem đến bất hạnh cho đa số.

## Quán Sát Sắc Pháp

Việc phân biệt giữa thật và không thật ở cấp độ này là tương đối thô sơ với khả năng quán sát vi tế khi thực hành *vipassanā* bằng Định, để quán sát danh và sắc chân đế. Trong thiền sắc pháp (*rūpa*), trước khi quán sát sắc chân đế, cảnh (đối tượng) ban đầu của sự quán sát là các bợn sắc (*rūpa kalāpa*), chúng là những hạt cực kỳ nhỏ li ti – nhỏ không thể tưởng tượng được. Chỉ có ai đã từng nhìn thấy với Minh Sát Tuệ mới biết chúng thực sự trông như thế nào. Tuy nhiên, một hoặc hai sự tương đồng có thể gợi cho đủ hiểu biết, để ít nhất có một khái niệm về các bợn sắc (*rūpa kalāpa*) mà một hành giả minh sát đang nhắm đến để quán sát trước khi nhận biết rõ sắc chân đế.

## Quán Sát Sắc Pháp

Một sự tương đồng là trường hợp của chiếc tivi đời cũ, loại tivi mà mọi người đã từng có, trước khi màn hình kỹ thuật số độ phân giải cao và những thứ tương tự trở nên phổ biến. Khi tivi được bật lên, sẽ mất một chút thời gian để tín hiệu đi vào và hình ảnh được hiển thị; cho đến lúc đó thì màn hình được lấp đầy bởi hàng trăm và hàng nghìn chấm nhấp nháy rất nhỏ li ti. Cuối cùng, tín hiệu đi vào và tivi sẽ hiển thị một hình ảnh



thực tế. Song, các chấm xuất hiện ban đầu là vô số kể, rất nhỏ li ti và nhấp nháy. Mặc dù chúng quá nhỏ, nhưng chúng vẫn còn thấy được khá rõ.

Các *rūpa kalāpa* giống như những chấm này ở chỗ chúng vô số kể, rất nhỏ li ti, và liên tục sinh ra rồi diệt đi. Tuy nhiên, các *kalāpa* nhỏ hơn nhiều lần so với những chấm ấy. Quý vị không thể nhìn thấy chúng

bằng mắt thường. Nếu quý vị có thể tưởng tượng ra nhiều chấm như vậy, với kích thước nhỏ hơn theo cấp số nhân và tưởng tượng hình dạng cơ thể con người bao gồm toàn bộ một số lượng khổng lồ các chấm cực kỳ nhỏ li ti như vậy, quý vị sẽ có một ý tưởng rất sơ bộ về những gì mà một thiên sinh có Định nhìn thấy trong khi quán sát sắc pháp.

Một sự tương tự khác là đầu bút bi. Thậm chí nó còn nhỏ hơn những chấm trên màn hình tivi cũ. Các *rūpa kalāpa* là các hạt hạ nguyên tử rất nhỏ li ti. Những ai có khả năng nhìn thấy chúng đều có thể quán sát tứ đại trong đầu bút bi nếu họ chọn làm như vậy. Mặc dù đầu bút bi đã rất nhỏ, nhưng họ còn thấy trong đó cả một số lượng lớn các hạt nhỏ bé. Chúng không thể được nhìn thấy bằng mắt thường.

Quý vị có thể hình dung được hình dạng cơ thể mình bao gồm những hạt rất nhỏ như vậy, không ngừng sinh ra và diệt đi rất nhanh. Nếu quán sát tứ đại ở những người ngồi gần hoặc những người khác ngồi cách xa, hành giả sẽ thấy họ không phải là đàn ông hay đàn bà mà chỉ là một nhóm các hạt hạ nguyên tử li ti luôn luôn sinh rồi diệt nhanh chóng. Nếu nhìn vào con mắt, hành giả không thấy con mắt đâu mà ngược lại, không thấy gì khác ngoài những hạt liên tục sinh diệt với tốc độ rất lớn. Bất kể thân phần nào mà hành giả nhìn vào, thì mỗi thân phần ấy và ngay cả toàn bộ cơ thể đều xuất hiện y hệt nhau. Nội phần, ngoại phần, những chúng sinh hữu tình và những vật vô tri – mọi thứ đều giống y như nhau. Tất cả chỉ là những hạt li ti không ngừng sinh ra và diệt đi nhanh chóng. Nhưng

chúng chưa phải là sắc chân đế; chúng chỉ là khái niệm (chế định) nhỏ nhất.

Khi thành công trong việc nhìn thấy các hạt này trong cơ thể mình, tiếp theo hành giả cần phải phân biệt giữa các *kalāpa* trong suốt và các *kalāpa* mờ đục. Hành giả cần phải làm điều này trước khi có thể quán sát Chân Đế trong mỗi *kalāpa*. Chẳng hạn, trong con mắt, *kalāpa* nhãn mười pháp và *kalāpa* thân mười pháp đều trong suốt; năm bợn sắc *kalāpa* còn lại trong con mắt – *kalāpa* giới tính mười pháp, *kalāpa* mạng quyền chín pháp, *kalāpa* sắc-tâm-sanh, *kalāpa* sắc-quý-tiết-sanh, và *kalāpa* sắc-vật-thực-sanh – đều là các bợn sắc *kalāpa* mờ đục.

Tứ đại gồm có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại đều hiện hữu trong mỗi *kalāpa*. Thiền sinh cần phân tích các đại này và quán sát các đặc tính (trạng thái) của chúng. Địa đại có sáu đặc tính – cứng, nhám, nặng, mềm, mịn và nhẹ. Thủy đại có hai đặc tính: chảy và kết dính. Hỏa đại có các đặc tính nóng và lạnh, còn phong đại có các đặc tính đẩy và nâng đỡ. Do đó, toàn bộ có mười hai đặc tính phải được quán sát trong cả các bợn sắc *kalāpa* trong suốt và mờ đục.

Khi các hạt đang sinh ra và diệt đi nhanh chóng, hành giả sẽ gặp khó khăn trong việc quán sát chúng lần đầu tiên. Để vượt qua khó khăn này, hành giả cần phải phớt lờ sự diệt đi mà thay vào đó hãy chú tâm đến chính bản thân bợn sắc *kalāpa*. Chỉ khi đó, hành giả mới có thể quán sát được chúng. Sự quán sát phải được thực hiện lặp đi lặp lại vì các hạt này cực kỳ nhỏ.

Sau khi quán sát mười hai đặc tính trong cả các *kalāpa* trong suốt và mờ đục, hành giả cần phải tiến tới quán sát màu sắc, mùi (khí), vị, và dưỡng chất (vật thực). Hành giả sẽ thấy nhiều màu sắc khác nhau trong các *kalāpa*. Những thiền sinh đã thành công trong việc quán sát mùi và vị chưa từng trình pháp việc được trải nghiệm một mùi thơm hay một vị ngon nào cả. Dưỡng chất (vật thực) giống như lòng đỏ của trứng; hành giả sẽ thấy nó ở trung tâm của mỗi bọng sắc *kalāpa*.

Hành giả cũng cần phải quán sát các *kalāpa* nào là trong suốt, và sau đó phân biệt giữa *kalāpa* thân mười pháp<sup>65</sup>, hiện hữu trong mỗi giác quan và *kalāpa* thanh triệt mười pháp<sup>66</sup> tương ứng với từng giác quan mà hành giả đang phân tích. Lấy con mắt làm ví dụ, hành giả cần xác định các *kalāpa* nào trong suốt, và sau đó phân biệt giữa hai *kalāpa* nhãn mười pháp<sup>67</sup> và *kalāpa* thân mười pháp. Tập trung vào một *kalāpa* trong suốt cụ thể, hành giả quan sát để xem màu sắc của một nhóm các *kalāpa* gần đó có dội vào *kalāpa* cụ thể này hay không. Nếu màu sắc dội vào, hành giả có thể kết

---

<sup>65</sup> *kalāpa* thân mười pháp: body decad *kalāpa* (English), *kāya dasaka kalāpa* (Pāli) (8 sắc bất ly+1 sắc mạng quyền+1 thân thanh triệt).

<sup>66</sup> *kalāpa* thanh triệt mười pháp: sense decad *kalāpa* (English), *pasāda dasaka kalāpa* (Pāli) (8 sắc bất ly+1 sắc mạng quyền+1 sắc thanh triệt).

<sup>67</sup> *kalāpa* nhãn mười pháp: eye decad *kalāpa* (English), *cakkhu dasaka kalāpa* (Pāli) (8 sắc bất ly+1 sắc mạng quyền+1 nhãn thanh triệt).

luận rằng đây là một *kalāpa* nhãn mười pháp. Quán sát loại này giúp làm sáng tỏ rằng chúng ta nhìn thấy là do cảnh sắc dội vào nhãn-thanh-triệt, khiến cho nhãn-thức sinh khởi. Không cần sự can thiệp của một vị thần hoặc một đấng sáng tạo nào cả; mà chỉ có nhân và quả.

Tiếp theo cũng tiến hành như vậy để xác định một *kalāpa* là bọn sắc *kalāpa* thân mười pháp, chỉ khác ở chỗ là hành giả quán sát đặc tính cứng của một *kalāpa* rất gần đó. Nếu nhận thấy đặc tính cứng này xúc chạm với bọn sắc *kalāpa* trong suốt mà hành giả đang quán sát, thì có thể kết luận rằng đó là một *kalāpa* thân mười pháp. Quá trình quán sát này cần phải được thực hiện nhiều lần lặp đi lặp lại.

Ngược lại, *kalāpa* ý vật mười pháp là một *kalāpa* mờ đục. Nó được phân biệt bằng cách quán sát sự hiện diện của tâm hữu phần (*bhavaṅga*), hay là ý-môn, bởi vì tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. *Kalāpa* ý vật mười pháp khá giống như cái đèn pin. Giả sử thân đèn pin có màu xám nhạt. Nếu nó được bật lên, thì ánh sáng chói sẽ phát ra từ cuối đèn pin. Thân đèn pin giống như *kalāpa* ý vật mười pháp, còn ánh sáng phát ra từ nó là tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Hành giả sẽ thấy điều gì đó tương tự khi quán sát *kalāpa* ý vật mười pháp này.

Khi nhìn một cảnh sắc, hình ảnh của nó sẽ dội vào nhãn-thanh-triệt. Đồng thời, cùng một hình ảnh ấy sẽ đối chiếu lên tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Nó xuất hiện ở đó. Giống như vậy, khi nghe âm thanh (cảnh thính), nó sẽ dội vào sắc nhĩ-thanh-triệt cũng như dội vào tâm

hữu phần (*bhavaṅga*). Theo cách này, nó đối chiếu hay dội vào hai môn cùng một lúc. Quá trình tương tự cũng xảy ra với các giác quan của các cảnh khí, vị, và xúc.

## Nơi Khởi Sinh của Danh Pháp

Các nhà khoa học xác nhận rằng tâm trí<sup>68</sup> sinh ra trong não. Toàn bộ các sách đã được viết về bộ não con người và cách thức hoạt động của tâm trí, về chức năng của bộ não và cách nó chế ngự cuộc sống của chúng ta thế nào. Họ mô tả chi tiết cách não hướng dẫn cơ thể thực hiện nhiều nhiệm vụ đa dạng và giải thích các khu vực khác nhau của não có chức năng cụ thể ra sao. Mặc dù chúng tôi ngưỡng mộ các nhà khoa học, tuy nhiên họ không có Trí Toàn Giác, cho dù họ thực hiện rất nhiều nghiên cứu. Khoa học và phương pháp của nó đã mang lại một kho kiến thức đồ sộ ngoài tầm với của chúng ta. Tuy nhiên, cũng có nhiều thứ nằm ngoài tầm với của khoa học. Một trong số đó là nơi sinh khởi của danh pháp (tâm và sở-hữu-tâm). Nếu không có sự giảng giải của *Buddha* Đức Phật Toàn Giác, thì không ai có thể biết được nơi sinh khởi của danh pháp.

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), danh pháp (tâm và sở-hữu-tâm) không bắt nguồn từ não. Trong thực tế, không có một dấu vết nhỏ nhất nào của danh pháp

---

<sup>68</sup> tâm trí: *nāma* (*Pāli*); mind (English).



trong não. Một nhà khoa học sẽ cảm thấy khá thất vọng khi nghe ai đó nói những điều như vậy. Tuy nhiên, khi một người tự bản thân mình biết danh pháp chân đế bằng minh sát tuệ, thì người ấy sẽ hiểu rõ rằng danh pháp không khởi sinh trong não. Nó đơn giản là một vấn đề chân sự thật, có thể được xác minh bằng thực nghiệm. Chúng tôi để cho các thiên sinh tự kiểm tra xem danh pháp có sinh khởi trong não hay không. Sau khi tu tiến Định, họ biết rõ rằng không có danh pháp nào trong não. Ở đó, họ chỉ thấy những hạt rất nhỏ đang sinh và diệt nhanh chóng không ngừng. Bộ não không có gì ngoài những hạt rất nhỏ li ti. Không có dấu vết của danh pháp trong đó.

Các nhà khoa học đi đến kết luận của mình bởi vì họ nhìn mọi việc bằng quan điểm chế định. Họ không thể tiếp cận được chân sự thật theo cách đó, và vì vậy họ nói rằng tâm trí nảy sinh trong não. Nếu quan tâm đến việc thực sự muốn biết tâm trí sinh khởi ở đâu, họ cũng có thể làm được bằng cách hành thiền và bằng cách biết trực tiếp thông qua minh sát tuệ của mình, không phải phụ thuộc vào bất kỳ công cụ bên ngoài nào. Tuy nhiên, nếu không có ba-la-mật (*pāramī*), thì sẽ thật khó khăn cho họ; và nếu họ cảm thấy buộc phải dựa vào các công cụ bên ngoài thì điều đó là không thể. Chỉ có Định mới làm cho sự hiểu biết đúng đắn trở nên có thể.

Ngay cả khi không có Định mạnh, và cũng không có khả năng tu tập có kết quả để biết mọi thứ từ góc nhìn chân đế, thì cũng có thể hiểu được ít nhất điều gì đó về nơi danh pháp khởi sinh. Để làm điều đó, chúng ta không cần phải làm gì hơn là suy ngẫm về những gì đã

trải qua trong cuộc sống hằng ngày kể từ khi sinh ra và những gì mình sẽ trải nghiệm trong phần còn lại của cuộc đời. Không một ngày nào trôi qua mà chúng ta không trải nghiệm những cảm giác như hạnh phúc, đau khổ, tự hào, ghen tị, sợ hãi, vân vân. Rõ ràng những cảm giác này là danh pháp, không phải sắc pháp (vật chất). Hơn nữa, chúng được trải nghiệm trong tim, không phải trong não. Khi chúng ta cảm thấy vui vẻ, nó ảnh hưởng đến vùng trái tim. Hạnh phúc được cảm nhận nơi tim. Tương tự, khi cảm thấy buồn rầu, người ấy cũng cảm nhận được nỗi sầu trong trái tim.

Ngay cả khi không có kiến thức về Chân Đế, thì trải nghiệm hằng ngày đã cho biết dấu hiệu rằng danh pháp sinh khởi trong tim. Nơi sinh của nó là trái tim mà không phải bộ não.

Một điều nên được nói về (thọ *vedanā*) cảm giác thiện so với cảm giác bất thiện, bởi vì cùng một người và cùng một cảm giác có thể là thiện tại một thời điểm này nhưng lại bất thiện tại một thời điểm khác. Chẳng hạn, có hai loại niềm vui (hỷ (*pīti*))- hỷ thiện và hỷ bất thiện. Một người vui không chỉ khi làm điều gì đó thiện; mà cũng có thể vui khi làm điều gì đó bất thiện. Người ấy cần phải phân biệt giữa niềm vui liên quan đến thiện nghiệp, và niềm vui liên quan đến bất thiện nghiệp. Cả hai đều gắn liền với niềm vui, nên người ấy đều cảm thấy được vui vẻ. Tuy nhiên, niềm vui liên quan đến những việc làm tốt lành như cúng dường và lắng nghe pháp thoại là thiện bởi vì những hành động trong trường hợp đó tạo ra nghiệp thiện. Đây là niềm vui (hỷ) thiện. Ngược lại, nghiệp bất thiện là kết quả

của những việc làm bất thiện như nghe nhạc, cho nên mặc dù làm như vậy khiến cho người ấy vui vẻ, nhưng đó là niềm vui (hỷ) bất thiện. Đức Phật (*Buddha*) giải thích điều này ở một trong những bài giảng của Ngài:

Có hai loại hỷ, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa.... Vì sao Ta tuyên bố điều này liên quan đến hỷ? Đây là cách Ta đã biết Hỷ như thế nào: Khi Ta suy xét rằng trong việc theo đuổi hỷ này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm, thì hỷ ấy cần phải tránh xa. Và khi Ta suy xét rằng trong việc theo đuổi hỷ này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng, thì hỷ ấy nên thân cận.<sup>69</sup>

Do đó, dựa trên trải nghiệm thông thường, tất cả chúng ta đều có cảm giác rằng danh pháp khởi sinh từ trái tim. Tuy nhiên, trực giác này vẫn còn thiếu việc thật sự nhìn thấy tiến trình tâm hay lộ tâm. Bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy vui hoặc không vui, các lộ tâm sinh khởi rất nhanh, nối tiếp nhau. Chúng sinh khởi chủ yếu dựa trên sắc-ý-vật (*hadaya rūpa*). Để thấy

---

<sup>69</sup> DN.II.8 *Sakkapañhasuttam* (DN 21 Kinh Thiên Chủ Sở Vấn)

Này Thiên chủ, Ta nói hỷ có hai loại, một loại phải thân cận, một loại phải tránh xa. Lời tuyên bố là như vậy. Do nhân duyên gì tuyên bố như vậy? Ở đây, loại hỷ nào có thể biết được: “Khi tôi thân cận với hỷ này, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm”, thời hỷ ấy cần phải tránh xa. Ở đây loại hỷ nào có thể biết được: “Khi tôi thân cận với hỷ này, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng”, thời hỷ ấy nên thân cận.

được lộ tâm, cần phải tu tiến Định và quán sát sắc chân đế, bởi vì, trong *pañcavokārabhūmi*, cõi chúng sinh năm uẩn, thì danh pháp sinh khởi dựa trên sắc pháp. Do đó, trước tiên cần phải quán sát sắc chân đế một cách tường tận triệt để; chỉ khi đó mới có thể quán sát danh chân đế, bởi vì tất cả danh pháp sinh khởi đều dựa trên sắc pháp.

Việc quán sát sâu sắc loại này đòi hỏi sự nỗ lực. Chúng ta có sáu giác quan, và tất cả chúng đều hướng ra ngoài trong một cuộc tầm cầu dục lạc bất tận. Từ khi còn trẻ, chúng ta đã nghiên cứu và học hỏi rất nhiều, theo đuổi nhiều sở thích của mình với những thứ bên ngoài. Chúng ta đã dành rất nhiều thời gian, tiền bạc và công sức – nỗ lực không ngừng, bởi vì tất cả những nỗ lực của chúng ta theo chiều hướng này sẽ không bao giờ kết thúc. Luôn luôn có nhiều hơn thế. Người ta sẽ không bao giờ nhận biết được sự thật thông qua những mưu cầu như vậy, bất chấp cố gắng hết sức như thế nào thì người ấy cuối cùng cũng sẽ rơi vào kiệt sức.

Thay vì cứ tiếp tục như thế, chúng ta nên đổi hướng và tìm kiếm sự thật trong chính sắc thân này. Tìm kiếm bên trong mà không phải bên ngoài. Hướng sự chú tâm của quý vị vào bên trong, đừng hướng ra bên ngoài. Điều đó sẽ thật tuyệt vời làm sao! Đổi hướng và chú tâm đến sắc thân của chính quý vị mà đừng để ý đến các vấn đề ngoài kia. Quý vị không cần tiền bạc cho sự theo đuổi này; tất cả những gì quý vị cần là mong cầu sự an lạc cho bản thân mình và lợi ích của chính quý vị.

Con người tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài, nhưng vô ích; không có hạnh phúc thực sự trong thế giới ngoài kia. Hạnh phúc thực sự nằm bên trong. Nó không thể được tìm thấy ở bất cứ nơi nào khác. Người ta sẽ đạt được hạnh phúc thực sự chỉ khi biết chân sự thật, và sẽ không có cơ hội nhìn thấy sự thật nếu luôn luôn hướng ngoại và theo đuổi hạnh phúc trong ngũ trần dục lạc.

Bằng cách quan sát cảm xúc hằng ngày, nhờ đó, chúng ta có thể thấy rằng danh pháp sinh khởi không phải trong não mà bên trong trái tim. Danh pháp sinh khởi dưới dạng các tiến trình nhận thức hay lộ tâm. Ở trên, tôi đã dùng ví dụ nghe một âm thanh rất lớn. Chúng ta nghe âm thanh ở lỗ tai và đồng thời nó cũng được cảm nhận nơi trái tim. Âm thanh dội vào nhĩ-môn và ý-môn (ý-môn là tâm hữu phần (*bhavaṅga*)) cùng một lúc. Đây là định luật.

Điều này xảy ra với tất cả năm giác quan vật lý: Khi các cảnh dội vào bất kỳ ngũ môn nào, chúng cũng sẽ dội vào ý-môn cùng một lúc. Do đó, mỗi cảnh ngũ<sup>70</sup> đều dội vào hai môn khi nó xảy ra. Đây là cách nó thực sự diễn ra. Dễ dàng nhận thấy nhất là trong trường hợp âm thanh rất lớn; Không khó để quan sát âm thanh lớn với một bè bass sâu không chỉ dội vào nhĩ-môn mà còn gây ra các rung động ở khu vực trái tim trong lồng ngực như thế nào. Chúng ta có thể cảm

---

<sup>70</sup> cảnh ngũ: cảnh sắc (màu), cảnh thanh (âm thanh), cảnh khí (mùi), cảnh vị, cảnh xúc (đất, lửa, gió)

nhận được âm thanh đang dội vào lỗ tai và tâm hữu phần (*bhavaṅga*) cùng một lúc.

## Lộ Nhân-Môn

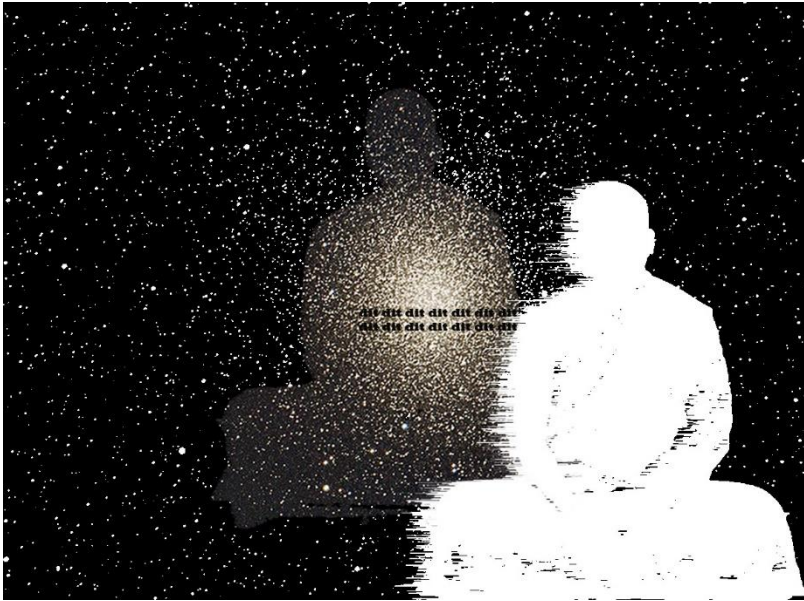
Trong một tiến trình tâm hay lộ tâm đơn lẻ mà qua đó việc nhìn thấy xảy ra, có bảy loại tâm khác nhau khởi sinh: tâm khai-ngũ-môn, tâm nhân-thức, tâm tiếp thân, tâm quan sát (thẩm tấn), tâm phán đoán (đoán định), tâm đồng lực (đồng tốc hay tốc hành tâm) *javana* và tâm na cảnh (tâm mót)<sup>71</sup>. Trong lộ nhân môn, tâm đồng lực sinh khởi bảy lần và tâm na cảnh sinh hai lần. Do đó, trong một lộ nhân môn, tổng cộng có mười bốn sát-na tâm. Đây chỉ là một ví dụ; số lượng có thể thay đổi tùy thuộc vào cường độ của cảnh và loại cảnh, bên cạnh các yếu tố khác.

Những sát-na tâm này nối tiếp nhau trong một chuỗi rất nhanh. Chúng không thể được quán sát bởi một người chưa tu tiến Định và chưa quán sát sắc chân đế. Tuy nhiên, các thiền sinh thường trình pháp là trải

---

<sup>71</sup> tâm khai-ngũ-môn, tâm nhân-thức, tâm tiếp thân, tâm quan sát (thẩm tấn), tâm phán đoán (đoán định), tâm đồng lực (đồng tốc hay tốc hành tâm) và tâm na cảnh (tâm mót): *pañcadvārāvajjana, cakkhu viññāṇa, sampaticchana, santīraṇa, voṭṭhapana, javana, tadālambaṇa (tadārammaṇa)* (Pāḷi); five-door advertent consciousness, eye-consciousness, receiving consciousness, investigating consciousness, determining consciousness, impulsion consciousness, and registration consciousness (English).

nghiệm của họ không khác gì một loạt các chấm li ti (*dit*) nối tiếp nhau rất nhanh – một chấm cho mỗi sát-na tâm, và tổng cộng có mười bốn chấm cả thảy trong một lộ ngũ môn đơn lẻ – *dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit*. Chúng đang sinh ra và diệt đi rất, rất nhanh. Nếu một người cố gắng diễn tả những chấm này ‘*dit dit dit...*’ bằng cách phát âm lộ tâm với nỗ lực hết sức, thì nó sẽ chứng minh cho thấy rất mệt mỏi và cuối cùng là không thể; nhưng nếu nhìn thấy trực tiếp bằng minh sát, người đó sẽ không biết mệt. Minh sát rất có khả năng cho những điều như thế, trong khi sức người không được khả năng như vậy.



Sau sát-na thứ mười bốn, lộ tâm bị gián đoạn bởi tâm hộ kiếp (tâm hữu phần) *bhavaṅga*. Tâm hữu phần (*bhavaṅga*) bắt cảnh cận-tử của kiếp trước. Kế đến, lộ

ý môn theo sau, bao gồm ba loại tâm: tâm khai-ý-môn, tâm đồng lực, và tâm na cảnh. Tâm đồng lực sinh khởi bảy lần, và tâm na cảnh sinh hai lần. Do đó có mười sát-na tâm, rồi ngưng bởi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) nối theo sau. Như vậy, lộ nhân-môn xảy ra mười bốn sát-na, rồi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) làm gián đoạn, và kế tiếp là mười sát-na tâm của lộ ý-môn theo sau.

Lộ nhân-môn với mười bốn sát-na tâm có thể khởi sinh chỉ một lần bất cứ khi nào cảnh sắc dội vào nhân-môn. Sau lộ nhân-môn, là tâm hữu phần (*bhavaṅga*) làm gián đoạn, và tiếp đến là lộ ý-môn với mười sát-na tâm theo sau nhiều lần – lộ nhân-môn, *bhavaṅga*, lộ ý-môn, *bhavaṅga*, lộ ý-môn, *bhavaṅga*... Lộ ý-môn nối theo sau rất nhiều nhiều lần. Vì danh pháp sinh diệt rất nhanh, nên màu sắc của một vật thể dội vào nhân-môn nhiều lần chỉ trong một khoảng thời gian ngắn nó cần để nhìn vào vật thể theo luật tự nhiên. Với mỗi một sự đối chiếu (dội vào) ấy, thì một lộ nhân-môn xảy ra và được nối tiếp bằng nhiều lộ ý-môn, như đã miêu tả ở trên. Cho nên chỉ cần liếc nhìn một cảnh sắc là sẽ kéo theo một con số khổng lồ các lộ nhân-môn và lộ ý-môn.

## Thấy Biết Rõ Danh Pháp bằng cách Quán Sát Căn (Vật) và Trần (Cảnh)

Trong tăng đoàn của Đức Phật (*Buddha*), ngoài Đức Phật (*Buddha*) ra, Tôn giả *Sāriputta* (Xá-Lợi-Phất) là người sở hữu trí tuệ cao nhất. Đức Phật (*Buddha*) liệt kê những phẩm chất của Tôn giả *Sāriputta* trong Kinh



Thấy Biết Rõ Danh Pháp bằng cách  
Quán Sát Căn (Vật) và Trần (Cảnh)

Bất Đoạn *Anupada Sutta*.<sup>72</sup> Trong đó, Tôn giả *Sāriputta* được mô tả là có thể quán sát danh pháp từng cái một. Tuy nhiên, khả năng này của Tôn giả không phải do trí tuệ siêu việt của ngài. Chú giải giải thích lý do thực sự cho khả năng của ngài là: ‘*vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya... therena hi vatthu ceva ārammaṇaṅca pariggahitaṃ, tenassa tesam dhammānaṃ uppādaṃ āvajjantassa uppādo pākato hoti*’.<sup>73</sup> Tôn giả *Sāriputta* có khả năng quán sát danh pháp từng cái một không phải vì ngài sở hữu trí tuệ siêu việt, mà bởi vì ngài có thể quán sát trần (cảnh) và căn (vật) cùng với nhau. Mỗi hành giả minh sát cũng cần phải làm như vậy. Khi hành giả chú ý đến một cảnh sắc, nó dội vào nhãn-thanh-triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Nhãn-thanh-triệt là căn (vật), trong khi cảnh sắc tất nhiên là trần (cảnh); tâm hữu phần (*bhavaṅga*) hay là ý-môn sinh khởi dựa trên ý-căn (ý-căn là sắc-ý-vật). Nếu có thể quán sát cả căn (vật) và trần (cảnh), *vatthu* và *ārammaṇa*, thì hành giả có thể quán sát được danh pháp.

Hành giả không thể quán sát cả căn (vật) và trần (cảnh) nếu chưa quán sát được sắc chân đế. Mọi người sẽ đồng ý rằng chúng ta nhìn thấy màu sắc khi nhận thấy màu xanh của bầu trời hoặc màu xanh của cỏ cây, nhưng màu sắc cũng chính là màu của một nhóm các *kalāpa*. Mọi người cũng sẽ đồng ý rằng chúng ta nghe âm thanh khi một tiếng chuông vang lên, nhưng âm

---

<sup>72</sup> MN.III.2.1 *Anupadasuttaṃ* (MN 111 Kinh Bất Đoạn).

<sup>73</sup> Chú giải của bài kinh trên.

thanh đó cũng là sắc thính được tạo ra bởi độ cứng của các *rūpa kalāpa* khi chúng va chạm nhau. Chúng ta có thể nhìn thấy màu sắc bên ngoài và nghe thấy âm thanh bên ngoài, nhưng chỉ bằng cách đó, chúng ta sẽ không thấu suốt được Chân Đế; thay vào đó thì tâm của chúng ta vẫn ở mức độ nhận thức Tục Đế. Chúng ta có thể biết nguyên nhân của màu sắc và âm thanh chỉ sau khi phân tích sắc chân đế. Trừ khi chúng ta nhìn thấy sắc chân đế, bằng không, sẽ không thể quán sát được căn (vật) và trần (cảnh).

Ngày nay, ngay cả ở các nước quốc giáo, có nhiều học giả Phật giáo chủ trương rằng không thể quán sát các *rūpa kalāpa* và các lộ tâm, căn (vật) và trần (cảnh). Nói như vậy là họ không nói dối, theo nghĩa những gì họ khẳng định là đúng từ góc nhìn của họ. Theo quan điểm của họ thì việc quán sát như thế là không thể. Quan điểm này của họ phát sinh vì họ bám chặt vào các vị thầy và tông phái nổi tiếng mà vào một lúc nào đó đã để xướng ra ý tưởng rằng: Định là không cần thiết để giác ngộ Tứ Thánh Đế. Các vị thầy như vậy không khuyến khích các môn đồ tu tiến Định. Đây là một sự sai lầm. Họ tiếp tục thay thế các Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai bằng cách hiểu của riêng mình và vì vậy không giảng dạy cho hàng đệ tử như Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy. Trong hoàn cảnh như thế, thực sự không thể nhận ra Chân Đế.

Để thấy được Tứ Thánh Đế đúng như thật, một người phải lưu ý đến lời khuyên của Đức Phật (*Buddha*): ‘Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập Định. Tỳ-khưu có Định, thấy và biết Tứ Thánh Đế đúng như thật’. Thánh Đế Thứ Nhất là danh và sắc chân đế. Sắc chân đế có hai

Thấy Biết Rõ Danh Pháp bằng cách  
Quán Sát Căn (Vật) và Trần (Cảnh)

mười tám loại, mười tám loại trong số đó là sắc thành tựu và là cảnh (đối tượng) của *vipassanā*. Danh pháp hình thành các lộ tâm, trong đó nhiều sát-na tâm sinh ra và diệt đi nhanh chóng.

Tôn giả *Sāriputta* có thể quán sát danh pháp từng cái một vì ngài có thể quán sát căn (vật) và trần (cảnh) cùng với nhau. Những người do bản thân họ không có Định, và vì vậy không khuyến khích người khác tu tiến Định, nên không có khả năng quán sát được sắc chân đế cấu tạo nên các hạt rất nhỏ gọi là các *rūpa kalāpa*; họ cũng không thể quán sát vật và cảnh. Vì thế, không thể nào đối với họ biết được lộ tâm. Cho nên những gì họ nói là đúng theo quan điểm của mình, mặc dù nó không thực sự đúng. Chúng ta cần suy xét sự thật và không thật từ quan điểm của họ, và đừng để ý đến các kết luận và bằng cấp thế tục của họ.

Các học giả có sự học hỏi và hiểu biết rộng, nhưng họ cũng có rất nhiều hoài nghi. Không phải lỗi của họ. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng Pháp (*Dhamma*) không thể được hiểu chỉ bằng lý luận.<sup>74</sup> *Dhamma* Pháp chỉ có thể được nắm bắt bởi những ai đã phát triển sự hiểu

---

<sup>74</sup> MN.I.3.6 *Pāsarāsisuttaṃ* (MN 26 Kinh Thánh Cầu):

*‘Tassa mayham, bhikkhave, etadahosi — “adhigato kho mayāyaṃ dhammo gambhīro duddaso duranubodho santo paṇīto atakkāvacaro nipuṇo paṇḍitavedanīyo.”’*

‘Này các Tỳ-khưu, rồi Ta suy nghĩ như sau: “Pháp này do Ta chứng được, thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ người trí mới hiểu thấu.’

biết trực tiếp. Cho dù một người học hỏi và nghiên cứu, suy tư và lý luận nhiều như thế nào, người ấy cũng không thể đạt đến Chân Đế theo những cách này. Chân Đế nằm ngoài tầm nhìn của mắt thường. Chúng ta không thể tưởng tượng điều gì đó mà chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy, chỉ bằng cách suy nghĩ và lý luận về nó. Những điều như vậy là vượt quá khả năng lập luận của con người. Thay vào đó, giác ngộ đòi hỏi sự hiểu biết trực tiếp, và sự hiểu biết trực tiếp đòi hỏi phải có Định. Định tâm tạo ra một ánh sáng rất mạnh, ánh sáng của trí tuệ, soi sáng những sự thật để chúng ta có thể nhìn thấy chúng.

Do đó, chúng ta cần phải hiểu quan điểm của một cá nhân và chúng ta cần phải cẩn thận với những người mình nghe theo. Chúng ta cần phải cẩn trọng làm theo những lời của Đức Phật (*Buddha*) và làm theo cách Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy. Đó là con đường duy nhất để chúng ta đạt được mục tiêu.

Khi liệt kê những phẩm chất của Tôn giả *Sāriputta*, Đức Phật (*Buddha*) nói:

*‘Paṇḍito, bhikkhave, sāriputto; mahāpañño, bhikkhave, sāriputto; puthupañño, bhikkhave, sāriputto; hāsapañño, bhikkhave, sāriputto; javanapañño, bhikkhave, sāriputto; tikkhapañño, bhikkhave, sāriputto; nibbedhikapañño, bhikkhave, sāriputto.’*

‘Này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Hiền trí (*paṇḍito*); *Sāriputta* có trí tuệ vĩ đại (*mahāpañño*); *Sāriputta* có trí tuệ rộng lớn (*puthupañño*); *Sāriputta* có trí tuệ hỷ lạc (*hāsapañño*); *Sāriputta* có trí tuệ

Thấy Biết Rõ Danh Pháp bằng cách  
Quán Sát Căn (Vật) và Trần (Cảnh)

nhanh nhạy (*javanapañño*); *Sāriputta* có trí tuệ sắc bén (*tikkhapañño*); *Sāriputta* có trí tuệ sắc sảo (*nibbedhikapañño*).<sup>75</sup>

Tôn giả *Sāriputta* đã có thể quán sát danh pháp chân đế từng cái một không phải vì ngài có trí tuệ vĩ đại *mahāpañño*, không phải vì có trí tuệ rộng lớn *puṭhupañño*, v.v. mà đó là bởi vì ngài có thể quán sát căn (vật) và trần (cảnh). Điều này được giải thích trong Chú giải rằng chúng ta không nên chỉ nói đến trí tuệ vĩ đại của Tôn giả *Sāriputta*, ngài có thể quán sát danh pháp chân đế là do khả năng ngài quán sát được cả vật và cảnh, mà không phải chỉ do trí tuệ của ngài.

## Tâm Quan Trọng của Chú giải

Chúng tôi có thể dạy các thiền sinh cách quán sát danh pháp chân đế là vì những giải thích có trong Chú giải. Những giải thích này rất quan trọng.

Ở các nước phương Tây, Chú giải không phải là một quy tắc được chấp nhận. Ở Thái Lan cũng có hai

---

<sup>75</sup> ‘Này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Hiền trí (*paṇḍito*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Đại tuệ (*mahāpañño*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Quảng tuệ (*puṭhupañño*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Hỷ tuệ (*hāsañño*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Tiếp tuệ (*javanapañño*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Lợi tuệ (*tikkhapañño*); này các Tỳ-khưu, *Sāriputta* là bậc Quyết trạch tuệ (*nibbedhikapañño*).

nhóm; một nhóm chấp nhận Chú giải, còn nhóm kia thì không. Các nhà Chú giải biết chủ ý của Đức Phật (*Buddha*), vì vậy họ có thể giải thích những lời dạy của Ngài rất tốt. Nhờ có những lời giải thích của họ mà chúng ta biết cách thực hành. Còn những người không chấp nhận các Chú giải truyền dạy cho các đệ tử của họ rằng những lời Chú giải không phải là lời dạy của Đức Phật (*Buddha*).

Nói một cách thẳng thắn, nếu quý vị đọc những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) đã được dịch sang Anh ngữ (hay Việt ngữ), quý vị sẽ không tìm thấy hướng dẫn chi tiết về cách thực hành. Những chỉ dẫn ngắn gọn như vậy sẽ phù hợp với những người có thể thực sự đã gặp Đức Phật (*Buddha*), bởi vì Đức Phật (*Buddha*) là Bậc Toàn Giác, nên Ngài biết phải dạy những gì, dạy như thế nào và ở mức độ nào để giảng giải cho các hàng đệ tử của Ngài. Đức Phật (*Buddha*) biết Ngài cần dạy họ đến mức độ nào là nhờ có Toàn Giác Trí.

Nhưng các nhà Chú giải biết rằng các thế hệ sau này, như thế hệ ở thời đại chúng ta, sẽ không hiểu đúng những gì Đức Phật (*Buddha*) đã nói, vì vậy họ đã viết Chú giải cho các thế hệ về sau chứ không phải cho thời đại của họ.

Vào thời Đức Phật (*Buddha*), một số người đã đến tiếp cận Đức Phật (*Buddha*) và lắng nghe Pháp (*Dhamma*) trực tiếp từ chính Đức Phật (*Buddha*) nhưng không hiểu được. Bởi vì số lượng người nghe rất đông, những ai không hiểu không thể hỏi Đức Phật (*Buddha*) những câu hỏi của mình, vì vậy họ sẽ đến gặp Tôn giả

*Sāriputta*, Tôn giả *Mahākassapa* và các *mahāthera* đại trưởng lão khác để hỏi về ý nghĩa của lời dạy ấy. Sau đó, các tôn giả sẽ giải thích một cách chi tiết hơn. Những lời giải thích của họ, cũng như một số lời giải thích của Đức Phật (*Buddha*) không được ghi lại trực tiếp trong *Nikāya*, nhưng đã được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ kế tiếp. Những hình thức ấy là cơ sở cho các Chú giải, ban đầu được lưu truyền như lời truyền khẩu.

Các Chú giải, cùng với Luật (*Vinaya*), Kinh (*Suttanta*) và Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), đã được trùng tụng trong Hội Đồng Tăng già (*Saṅgha*) lần Thứ Nhất đứng đầu là Tôn giả *Mahākassapa*, với các bài trùng tụng bởi Tôn giả *Ānanda* và Tôn giả *Upāli*, trong sự hiện diện của 497 Vị đại trưởng lão A-la-hán khác (*Arahanta mahāthera*). Tam tạng (*Tipitaka*) và các Chú giải một lần nữa được trùng tụng tại Hội Đồng Tăng già (*Saṅgha*) lần Thứ Hai và Thứ Ba. Sau Hội Đồng Tăng già (*Saṅgha*) lần Thứ Ba, *Tipitaka* và các Chú giải đã được đưa đến Sri Lanka bởi Vị A-la-hán (*Arahanta*) *Mahinda*, vẫn còn là lời truyền khẩu. Các Chú giải truyền miệng sau đó đã được viết xuống ở Sri Lanka chỉ khi những Vị biết trước rằng các thế hệ sau này không có đủ khả năng để ghi nhớ. Các Chú giải đã được viết ra bằng tiếng Sinhala. Vào thế kỷ thứ năm sau Công Nguyên, Tôn giả Phật Âm (*Buddhaghosa*) đã biên soạn và củng cố các Chú giải gốc, rồi dịch chúng sang ngôn ngữ *Pāli* là ngôn ngữ gốc của *Magadha* được sử dụng bởi Đức Phật (*Buddha*). Phiên bản Chú giải này cũng như các tác phẩm của những nhà Chú giải và phụ Chú giải khác đã được lưu truyền

từ thế hệ này sang thế hệ khác cho đến ngày nay, bằng cách ấy đã bảo tồn trọn vẹn kho tàng kiến thức Chánh Pháp của Đức Phật (*Buddha*).

Chúng tôi biết làm thế nào để giảng dạy là nhờ vào những lời giải thích trong các Chú giải. Để thấy danh pháp chân đế, chúng ta phải biết và thấy lộ tâm sinh khởi trong một loạt các sát-na, cùng với tâm và tất cả sở-hữu-tâm (tâm-sở) phối hợp có mặt trong mỗi sát-na tâm. Bài kinh *Anupada Sutta* từ Trung Bộ Kinh của Đức Phật (*Buddha*)<sup>76</sup> đề cập rằng các tâm hành trong sơ thiền (*jhāna*) – tầm, tứ, hỷ, lạc, định (nhất tâm); xúc, thọ, tưởng, tư, tâm; và dục, quyết định, cần (tinh tấn), niệm, trung bình, tác ý – những tâm hành này đã được quán sát bởi Tôn giả *Sāriputta* từng pháp một khi chúng diễn ra. Tại sao Tôn giả *Sāriputta* có thể phân tích từng pháp một trong số chúng? Điều này không được giải thích trong kinh điển *Pāli*; nó chỉ được giải thích trong phần Chú giải của bài kinh này. Không phải vì Tôn giả *Sāriputta* có đại trí tuệ mà ngài có thể quán sát từng loại trong những danh pháp này, mà bởi vì ngài thấy biết rõ căn (vật) và trần (cảnh) cùng với nhau, nên ngài có thể quán sát danh pháp từng cái một khi chúng xảy ra.

Theo phần giải thích trong Chú giải, chúng tôi cũng đang dạy các thiền sinh trước tiên quán sát căn (vật) và trần (cảnh) cùng với nhau. Khi làm như thế, họ có thể thấy lộ tâm khởi sinh trong một loạt các sát-na

---

<sup>76</sup> MN.III.2.1 *Anupadasuttaṃ* (MN 111 Kinh Bất Đoạn).



tâm, và họ cũng có thể phân tích tâm và tất cả các sở-hữu-tâm phối hợp hiện hữu trong mỗi sát-na tâm.

Do đó, các nhà Chú giải đã lo ngại rằng các thế hệ tương lai sẽ lầm tưởng rằng Tôn giả *Sāriputta* có thể nhận biết rõ danh pháp chân đế từng cái một bởi vì ngài có trí tuệ rất vĩ đại, sắc bén, nhanh nhạy, uyên bác, và sâu sắc. Bản thân chúng tôi cũng sẽ đi đến kết luận như vậy nếu để cho chúng tôi tự quyết định.

Sự chứng đạt của Tôn giả *Sāriputta* quả thực là một điều cao quý – cao quý đến nỗi chúng ta có thể cảm thấy vượt quá tầm với của mình. Quán sát các *kalāpa* cùng với vật và cảnh, và những điều tương tự có vẻ khó khăn và làm nản lòng, nếu không nói là không thể. Sự thật là, chỉ có giai đoạn đầu của việc tu tiến Định mới cần có thời gian. Sau khi đã tu tiến Định, hành giả có thể đi từng bước một để nhận biết rõ sắc chân đế và danh chân đế. Đây là điều mà Đức Phật (*Buddha*) bảo đảm: ‘Một người với Định, biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật.’ Với Định, một người có khả năng biết và thấy các Pháp (*Dhamma*) đúng như thật. Định này rất là đặc biệt.

Do đó, hành giả được khuyên hãy dành thời gian để tu tiến Định một cách kiên nhẫn và cẩn mẫn. Sau khi đã tu tiến Định, hành giả có khả năng quán sát sâu sắc, và có thể đi từng bước một dưới sự hướng dẫn của một vị thầy. Không có vị thầy, hành giả không thể thấy biết rõ; không có vị thầy, thì điều đó là không thể. Vì đây là một sự thật rất thâm sâu. Vị thầy cần phải hướng dẫn thiện sinh hết bước này đến bước khác.

Một ví dụ liên quan đến bốn sắc mạng quyền chín pháp (*jīvita navaka kalāpa*) minh họa cho thấy Chú giải là cần thiết đến dường nào để hiểu rõ và giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*). Bốn sắc mạng quyền chín pháp là một trong bảy loại *rūpa kalāpa* có trong con mắt. Nhiều năm trước, khi Ngài Pa-Auk Sayadaw lần đầu tiên bắt đầu giảng dạy sắc chân đế, ngài chỉ giảng dạy sáu loại *rūpa kalāpa* có trong mắt là do không bao gồm bốn sắc mạng quyền chín pháp này trong số đó. Ngài làm như vậy bởi vì ngài không thể xác định được trích dẫn cụ thể mà ngài đã từng đọc có nói rằng *jīvita navaka kalāpa* (bốn sắc mạng quyền chín pháp) tồn tại trên toàn bộ cơ thể. Ngài vẫn chưa tìm ra được tài liệu tham khảo trong nhiều năm, suốt thời gian đó ngài hoãn lại không dạy bảy loại *rūpa kalāpa* có trong mắt mà thay vào đó chỉ dạy có sáu.

Gần đây, chỉ vài năm trước, cuối cùng, ngài đã tình cờ thấy sự trích dẫn với sự giúp đỡ của các vị Tỳ-khưu đệ tử của ngài, những người có kỹ năng vi tính, giờ đây đã giúp cho việc tìm kiếm các tập văn đồ sộ của các văn bản *Pāli*, bao gồm các Chú giải và phụ Chú giải, tương đối dễ dàng. Cách đây không lâu, việc tìm thấy một tài liệu tham khảo cụ thể có lẽ cần tốn khá nhiều thời gian để rà soát hết rất nhiều sách; nhưng bây giờ có thể tải xuống toàn bộ Tam tạng (*Tipitaka*) và Chú giải về máy tính, và việc tìm kiếm bản kinh để trích dẫn chỉ là vấn đề đánh máy. Đã tìm ra được tài liệu tham khảo tìm kiếm bấy lâu, Sayadaw từ đó đã có thể dạy một cách tự tin rằng bốn sắc mạng quyền chín pháp hiện diện trong mọi giác quan vì nó lan tỏa khắp

cơ thể. Ví dụ này minh họa mức độ quý giá của Chú giải, và cần thiết để tham khảo nó đến đường nào.

Bên cạnh đó, đoạn văn ngắn mà Sayadaw cần đọc như sau: ‘*Sakala sarīre eva, datṭhabban’ti*’.<sup>77</sup> ‘*Sakala*’ nghĩa là ‘toàn bộ’ và ‘*sarīre*’ nghĩa là ‘trong cơ thể’. Như vậy, bợn sắc mạng quyền chín pháp nằm trong toàn bộ cơ thể và có thể giúp hấp thu bất cứ thứ gì chúng ta đưa vào bất kỳ thân phần nào của mình.<sup>78</sup> Bợn sắc mạng quyền chín pháp là sắc hấp thu và tiêu hóa mọi thứ. Thực tế là nó hiện diện khắp cơ thể, cũng được nói đến trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*).<sup>79</sup> Ngoài

---

<sup>77</sup> Trích từ Chú Giải về Pháp Chân Đế (*Paramattha Dīpanī*) của Ledi Sayadaw.

<sup>78</sup> PoP Chương 20, trang 643, đoạn 37: ‘Ngoài ra đường chất bôi trên cơ thể cũng hình thành sắc’.

<sup>79</sup> Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), trong cuộc thảo luận về sự quán sát sắc pháp trong bốn mươi hai thân phần của cơ thể (PoP Chương 18, trang 610-611, đoạn 5-6), đã đề cập rằng khi ba mươi hai thân phần trong đó địa đại và thủy đại chiếm ưu thế trở nên rõ ràng, mười thân phần khác trong đó hỏa đại hoặc phong đại tương ứng chiếm ưu thế cũng sẽ trở nên rõ ràng. Bốn thân phần trong đó hỏa đại là chủ yếu (nhiệt độ cơ thể, nhiệt gây nóng sốt, nhiệt làm trưởng thành hoặc lão hóa và nhiệt tiêu hóa) lan rộng khắp cơ thể. Đối với sáu thân phần trong đó phong đại chiếm ưu thế, ngoài hơi thở vào-ra (trong đó chỉ có bợn sắc tinh-chín-pháp), năm thân phần còn lại (gió thổi lên, gió thổi xuống, gió bên trong ruột, gió ngoài ruột ở bụng, và gió trong tứ chi) cũng có mặt cùng nhau ở khắp cơ thể. Ngoài trừ hơi thở vào-ra, tất cả

ra, một thiền sinh trên thực tế có thể quán sát rằng dưỡng chất (*ojā*) của các *kalāpa* nghiệp-sanh (như *kalāpa* nhãn mười pháp và vân vân), với sự hỗ trợ của *ojā* từ các *kalāpa* vật-thực-sanh và sự hỗ trợ của hỏa đại từ bốn sắc mạng quyền chín pháp, sẽ sản sinh ra sắc vật-thực-sanh mới. Điều này thực tế có thể được quán sát trong tất cả sáu giác quan. Do đó, bốn sắc mạng quyền chín pháp tồn tại trong tất cả sáu giác quan.

## Các Danh Pháp trong Lộ Nhãn-Môn

Trở lại chủ đề danh pháp, những người đã thấu suốt danh và sắc chân đế bằng cách thực hành *vipassanā* có thể lắng nghe một bài pháp thoại, rồi sau khi nhập vào bậc thiền, có thể quán sát sự sinh diệt của danh pháp của mình dưới dạng *dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit* nhanh chóng nối tiếp nhau rất nhiều nhiều lần, khi tiếng nói của giảng sư dội vào nhĩ-thanh-triệt. Tương tự, khi các Tỳ-khưu và hành giả lắng nghe Đức Phật (*Buddha*) giảng dạy Pháp (*Dhamma*) và cách thực hành, một số người có khả năng làm theo, rồi thực hành ngay lúc Ngài đang giảng. Họ thực hành trong khi đang lắng nghe Pháp (*Dhamma*). Theo cách này, ngay trong lúc Đức Phật đang thuyết Pháp, một

---

chín thân phần này đều có ba mươi ba *rūpa*, bao gồm cả các bốn sắc mạng quyền chín pháp. Do đó, các bốn sắc mạng quyền chín pháp lan rộng khắp cơ thể và có thể được tìm thấy trong tất cả sáu giác quan.

số người đã có thể chứng đắc được Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Họ có khả năng làm được như vậy do Định của họ và bởi vì họ có khả năng quán sát được căn (vật) và trần (cảnh). Nếu một người thời nay có những chứng đắc như vậy, thì người đó cũng sẽ có khả năng làm được điều tương tự.

Những thành tựu như vậy sẽ giúp cho hành giả tự mình thấy rằng nhân-thức sinh lên dựa trên nhân-thanh-triệt. Điều này xảy ra ở sát-na tâm thứ hai trong lộ nhân-môn. Trước đó, ở sát-na đầu tiên, tâm khai-ngũ-môn sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Sau sát-na tâm nhân-thức, sát-na thứ ba là tâm tiếp thấu; cái thứ tư là, thẩm tẩn; thứ năm là phán đoán. Sau đó, bảy sát-na tâm đồng lực sinh khởi, tiếp theo là hai sát-na tâm na cảnh. Tổng cộng có mười hai sát-na bắt đầu từ sát-na tâm thứ ba cho đến hai sát-na tâm na cảnh. Trong mười hai sát-na tâm này, các tâm và sở-hữu hợp sinh khởi dựa trên ý-căn, chính là sắc-ý-vật.

Tâm hộ kiếp (hữu phần) cũng sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật. Các tâm trong lộ ý-môn theo sau sự gián đoạn của tâm hữu phần cũng sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật – tâm khai-ý-môn, bảy tâm đồng lực và hai tâm na cảnh. Tổng cộng có mười sát-na tâm, và các tâm tương ứng sinh khởi dựa trên sắc-ý-vật.

Trong một sát-na tâm nhân-thức đơn lẻ có bảy sở hữu hợp: *phassa* (xúc), *vedanā* (thọ), *saññā* (tưởng), *cetanā* (tứ), *ekaggatā* (nhất tâm hay định), *jīvitindriya* (mạng quyền), *manasikāra* (tác ý). Bảy sở-hữu-tâm này là sở hữu biến hành; chúng được phối hợp với mọi loại tâm. Giống như mỗi *rūpa kalāpa* có ít nhất tám loại sắc

chân đế (tám sắc bát ly), thì mỗi sát-na tâm đều có một tâm và ít nhất bảy sở-hữu biến hành này phối hợp. Cần nhấn mạnh rằng đây là tối thiểu; có ít nhất tám danh pháp trong mỗi sát-na tâm. Do đó, trong trường hợp của lộ nhân-môn thiện, thì có mười một danh pháp trong sát-na tâm đầu tiên (khi tâm khai-ngũ-môn sinh khởi), tám danh pháp trong sát-na tâm thứ hai (nhãn-thức), mười một trong sát-na tâm thứ ba (tâm tiếp thâm), mười một hoặc mười hai trong sát-na tâm thứ tư (tâm thẩm tấn), mười hai trong sát-na tâm thứ năm (tâm phán đoán hay đoán định), và ba mươi hai hoặc ba mươi ba hoặc ba mươi bốn trong các sát-na tâm đồng lực (*javana*). Số lượng danh pháp trong những sát-na tâm na cảnh cũng có thể khác nhau. Tôn giả *Sāriputta* quán sát từng cái một vì ngài có thể nhận biết rõ căn (vật) và trần (cảnh). Khi có thể quán sát được vật và cảnh, hành giả có khả năng tương tự để nhận biết rõ những điều này, từng cái một. Hành giả cần phải quán sát tất cả những điều này.

Sự quán sát như vậy thực sự rất sâu sắc và uyên áo, nhưng nó chỉ có thể cho những ai có Định. Không một ai của những trường đại học nổi tiếng trên thế giới có thể dạy những điều như vậy, ngoại trừ ‘Đại học Phật giáo’. Một ngày nào đó thế gian này sẽ bị phá hủy bởi lửa, hoặc gió, hoặc nước. Từ nay cho đến khi thế giới bị hủy diệt, các nhà khoa học sẽ không thể biết những điều này, vì không ai có thể biết chúng bằng cách phụ thuộc vào các công cụ bên ngoài. Chỉ với tâm Định mới có khả năng biết được. Cần phải học những điều này, và có thể học chúng từ chính cơ thể mình. Người ấy có thể thâm nhập vào bên trong.

Một ngày nào đó tất cả chúng ta phải bỏ lại thân này; một ngày nào đó chúng ta sẽ chết, và những người thân yêu của chúng ta sẽ không giữ thân xác này. Họ sẽ tổng khứ xác chết của chúng ta càng nhanh càng tốt. Bản thân cơ thể này là vô dụng; nó là một thân thể đáng nhờm gồm. Nếu chúng ta sống theo cách mà hầu hết mọi người trên thế gian sống, kết cục của chính chúng ta cũng sẽ chỉ là như vậy. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể tận dụng thân xác ấy. Nếu chúng ta có thể tìm thấy Pháp (*Dhamma*) từ thân thể vô dụng và nhờm gồm này, thì cơ thể chúng ta tỏ ra rất có giá trị. Đây là cách sử dụng duy nhất mà chúng ta có thể làm đối với sắc thân này.

## Những Lộ Tâm Thiện Phân Biệt Màu Sắc

		Lộ Nhân-Môn						Lộ Ý Môn				
Căn (Vật)	YV	NV	YV									
Tâm	KNM	NT	Tth	Tht	Pđ	Đl 7x	Nc 2x	Hữu phần	KYM	Đl 7x	Nc 2x	
Trần (Cảnh)	Cảnh sắc							CCT- KT	Cảnh sắc			
Tổng số danh pháp	11	8	11	11/12	12	32/33/34	32/33/34 hoặc 11/12	33/34	12	32/33/34	32/33/34 hoặc 11/12	
Sở-hữu-tâm (Tâm-sở) phối hợp	7 BH Ta Tu Tg	7 BH	7 BH Ta Tu Tg [Hy]	7 BH Ta Tu Tg Ca	7 BH Ta Tu Tg Ca	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T]	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T] <i>Hoặc</i> 7 BH Ta Tu Tg [Hy]	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] T	7 BH Ta Tu Tg Ca	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T]	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T] <i>Hoặc</i> 7 BH Ta Tu Tg [Hy]	

YV: Ý-Vật (Sắc-ý-vật); NV: Nhân-vật (Nhân-tranh-triệt); KNM: Khai Ngũ-Môn; NT: Nhân-Thức; Tth: Tiếp thâu; Tht: Thẩm tẩn; Pđ: Phán đoán; Đl: Đồng lực; Nc: Na cảnh; KYM: Khai Ý-Môn; CCT-KT: Cảnh cận-tử của kiếp trước; 7 BH: 7 Biến Hành; Ta: Tầm; Tu: Tử; Tg: Thắng giải; Hy: Hỷ; Ca: Cẩn; Du: Dục; T: Tuệ; 19 TB: 19 Tịnh Hảo Biến Hành.

[Những pháp trong ngoặc là có thể thay đổi]; Tổng số danh pháp = 1 (Tâm) + Số lượng Sở-hữu-tâm (Tâm-sở) phối hợp.



## Những Lộ Tâm Bất Thiện (Tham Hợp Với Tà Kiến) Phân Biệt Màu Sắc

Căn (Vật)	Lộ Nhân-Môn							Lộ Ý Môn				
	YV	NV	YV									
Tâm	KNM	NT	Tth	Tht	Pđ	Đl 7x	Nc 2x	Hữu phần	KYM	Đl 7x	Nc 2x	
Trần (Cảnh)	Cảnh sắc							CCT- KT	Cảnh sắc			
Tổng số danh pháp	11	8	11	11/12	12	19/20/21 /22	32/33/34 hoặc 11/12	33/34	12	19/20/21 /22	32/33/34 hoặc 11/12	
Sờ-hữu-tâm (Tâm-sờ) phối hợp	7 BH Ta Tu Tg	7 BH	7 BH Ta Tu Tg	7 BH Ta Tu Tg [Hy]	7 BH Ta Tu Tg Ca	7 BH Ta Tu Tg Ca Du Si Vt Vu Pd Th Tk [Hy] ([Ht] [Tm])	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T] <i>Hoặc</i> 7 BH Ta Tu Tg [Hy]	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] T	7 BH Ta Tu Tg Ca	7 BH Ta Tu Tg Ca Du Si Vt Vu Pd Th TK [Hy] ([Ht] [Tm])	7 BH Ta Tu Tg Ca Du 19 TB [Hy] [T] <i>Hoặc</i> 7 BH Ta Tu Tg [Hy]	

Sì: Sĩ/Vô minh; Vt: Vô tâm; Vu: Vô úy; Pd: Phóng dật; Th: Tham; Tk: Tà Kiến; Ht: Hôn trầm; Tm: Thùy miên; [Những cái trong ngoặc có thể thay đổi]. Những ký hiệu còn lại ghi chú dưới Bảng Những Lộ Tâm Thiện Phân Biệt Màu Sắc.

## Các Lộ Ngũ-Môn Khác và Lộ Ý-Môn

Hành giả có thể sử dụng thân này bằng cách áp dụng những gì được nói về nhãn-môn ở trên cho các môn giác quan khác của cơ thể. Khi nghe âm thanh, hành giả có thể quán sát rằng nó dội vào nhĩ-môn và tâm hữu phần (*bhavaṅga*) cùng một lúc. Sau đó, lộ nhĩ-môn và nhiều lộ ý-môn khởi sinh. Kể từ đây trở đi, tiến trình này giống như những gì xảy ra ở nhãn-môn, ngoại trừ nhĩ-thức sinh khởi thay cho nhãn-thức.

Tương tự như vậy, khi cảnh khí đồng thời đối chiếu (dội vào) tỷ-môn và ý-môn, thì tỷ-thức và các sở-hữu-tâm (tâm-sở) phối hợp sinh khởi trong lộ tỷ-môn, theo sau là nhiều lộ ý-môn. Khi cảnh vị cùng lúc đối chiếu với thiệt-môn và ý-môn, thiệt-thức và các sở-hữu-tâm phối hợp sinh khởi trong lộ thiệt-môn, và sau đó lộ ý-môn khởi sinh trong lộ ý-môn nhiều lần.

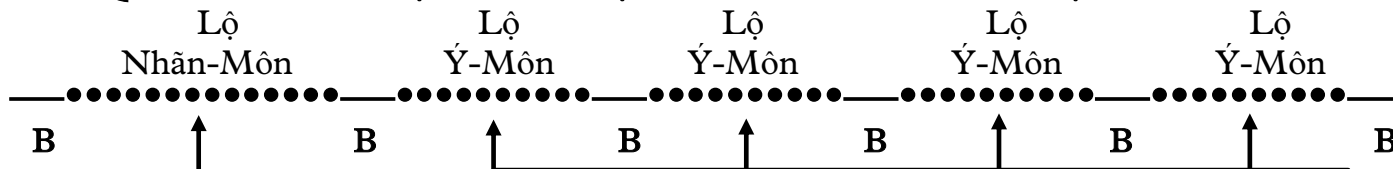
Một so sánh tương tự có thể giúp hiểu được lộ tâm. Giả sử quý vị ở một mình trong một căn phòng yên tĩnh và ai đó gõ cửa đang đóng kín của căn phòng. Khi nghe tiếng gõ cửa, quý vị ra mở. Mở cửa giống như khai ngũ-môn; quý vị mở cửa ra vì nghe tiếng gõ cửa. Chúng ta có thể áp dụng điều tương tự này với ví dụ về lộ nhãn-môn. Khi cảnh sắc đối chiếu (dội vào) nhãn-thanh-triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga*), thì tâm khai-ngũ-môn khởi sinh. Điều này giống như mở cửa khi nghe tiếng gõ cửa. Sau khi mở, quý vị thấy một ai đó. Vào lúc ấy nhãn-thức khởi sinh. Rồi quý vị lắng nghe hoặc ‘tiếp nhận’ những gì người kia nói; Đây là sát-na tâm tiếp thân. Tiếp theo quý vị xem xét những

gì được nói; Đây là sát-na tâm thẩm tấn (quan sát). Sau khi xem xét, quý vị có thể đưa ra quyết định và nói, ‘Đây là *thế này*’. Chính là sát-na tâm phán đoán (đoán định). Sau đó, quý vị mời khách vào và mời trà hay cà phê; đây là những sát-na tâm đồng lực (*javana*). Cuối cùng, có hai sát-na tâm na cảnh (mót cảnh) khi quý vị tận hưởng những khoảnh khắc cuối cùng với khách trước khi nói lời tạm biệt. Điều này thực sự xảy ra với các sát-na tâm của quý vị. Mở ra (khai mở), nhìn thấy, tiếp thu, quan sát, phán đoán, thường thức (đồng lực), và rồi chào ‘tạm biệt!’ Đây là những gì đang xảy ra.

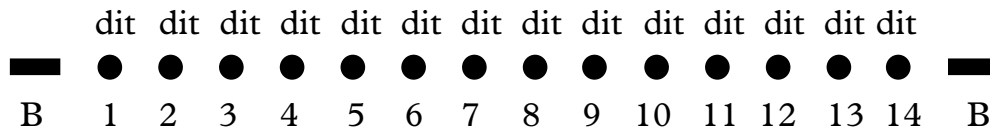
Sau đó, nhiều lộ ý-môn nói theo sau. Chúng sinh diệt rất nhanh. *Dit* – sát-na này sinh ra, và sau đó nó diệt đi. Sát-na tâm thứ hai khởi sanh – *dit* – và sau đó diệt đi. Sau khi sát-na tâm thứ hai diệt, sát-na tâm thứ ba khởi sanh. Tiếp theo nó diệt đi và sát-na tâm thứ tư sinh lên. Tất cả những sát-na tâm này sinh diệt rất, rất nhanh. Bất cứ khi nào hành giả nhìn thấy bất kỳ cảnh sắc gì, tiến trình này đều diễn ra. Bất cứ khi nào hành giả nghe một âm thanh (cảnh thính) thì tiến trình này diễn ra. Sinh và diệt xảy ra rất nhanh. Hành giả có thể rà soát trong khu vực của ý-môn và nhận biết *dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* Khi nhìn thấy cảnh sắc gì đó, hành giả có thể nhận biết *dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* Khi ngửi mùi gì đó, *dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* Khi nếm vị nào đó, *dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* Khi xúc chạm vào thứ gì đó, *dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* Sự quan sát này không chỉ áp dụng cho năm giác quan vật lý. Giả sử hành giả ngồi xuống một nơi nào đó, nhắm mắt lại và nhớ về một người ở nơi xa. Vào lúc đó, không có các

lộ nhãn-môn, nhĩ-môn, tỷ-môn, thiệt-môn hoặc thân-môn; mà chỉ có lộ ý-môn. Có nhiều sự lặp đi lặp lại các lộ ý-môn mười sát-na tâm xảy ra trong trường hợp đó. Có mười sát-na tâm trong lộ ý-môn; vì thế, mười sát-na tâm sinh ra, sau đó tâm hữu phần (*bhavaṅga*) làm gián đoạn, và mười sát-na tâm khác, rồi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) lại gián đoạn – *dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit...* *dit dit dit dit dit dit dit dit dit dit* – minh họa toàn bộ thời gian hành giả đang suy nghĩ.

# Quan Sát Các Lộ Tâm Nhận Biết Màu Sắc của một Thiên Sinh

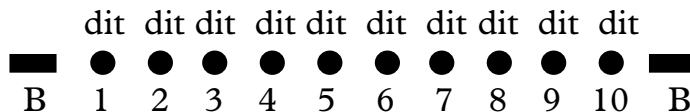


## Lộ Nhân-Môn Chỉ Sinh Khởi Một Lần



- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 : Khai Ngũ-Môn        | 5 : Phán Đoán (Đoán Định) |
| 2 : Nhân-Thức           | 6 Đến 12 : Đồng Lực       |
| 3 : Tiếp Thâu           | 13 Đến 14 : Na Cảnh       |
| 4 : Thẩm Tán (Quan Sát) | B : Bhavaṅga (Hữu Phần)   |

## Nối Tiếp Bởi Nhiều Lộ Ý-Môn



- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1 : Khai ý-môn     | 9 đến 10: Na cảnh       |
| 2 đến 8 : Đồng lực | B : Bhavaṅga (Hữu phần) |

## Tốc Độ của Lộ Tâm

Tốc độ của lộ tâm có liên quan mật thiết đến lĩnh vực tác ý. Ví dụ, khi đang lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, có khi quý vị nhìn vào giảng sư và có khi nhìn điều gì đó khác; có khi đang lắng tai nghe nhưng thỉnh thoảng tâm quý vị suy nghĩ lan man. Lúc nhìn đây hay nhìn đó, thì lộ nhãn-môn và lộ ý-môn sinh khởi. Trong khi lắng tai nghe, lộ nhãn-môn và lộ ý-môn xảy ra. Đôi khi tâm quý vị luân phiên xen kẽ giữa hai việc này – quý vị vừa đang nhìn mà cũng vừa đang lắng nghe. Trong lúc đó, lộ nhãn-môn và lộ ý-môn khởi sinh, cũng như phát sinh lộ nhãn-môn và lộ ý-môn.

Trong khi đang hành thiền, có thể xảy ra việc quý vị hầu như có thể theo dõi được hơi thở nhưng trên bối cảnh của những suy nghĩ lan man. Trong trường hợp đó, có nhiều hơn một lộ tâm sẽ diễn ra.

Bất những suy nghĩ làm cảnh (đối tượng), thì lộ tâm khởi sanh. Đó là lộ ý-môn. Bắt hơi thở vào-ra làm cảnh, thì lộ ý-môn phát sanh. Cả hai đều là lộ ý-môn, nhưng với các cảnh khác nhau.

Nếu quý vị nhớ đến quá khứ và các hoạt động quá khứ của mình, lộ ý-môn phát sanh. Sau đó quay về chú ý trên hơi thở, như vậy quý vị chuyển sự chú tâm trở lại với nó. Rồi sau khi được một vài hơi thở, sự dính mắc của mình không cho phép quý vị tập trung được nữa, nên lại rơi vào nghĩ đến quá khứ. Sau đó lại một lần nữa trở về với hơi thở.

Tác ý của quý vị thay đổi luân phiên giữa hai cảnh, giống như khi đang nghe Pháp thoại. Trong khi hành thiền, lộ ý-môn với hơi thở vào-ra là cảnh (đối tượng) khởi sinh, và lộ ý-môn với chuyện quá khứ là cảnh cũng sinh lên.

Một ví dụ sau cùng là những người tại gia ngồi trước ti-vi trong lúc ăn. Họ nghe âm thanh từ ti-vi và xem hình ảnh trên màn hình, song họ cũng đang ăn uống. Trong khi nhìn màn ảnh, các lộ nhãn-môn và ý-môn sinh khởi. Họ nghe âm thanh từ ti-vi, vì vậy các lộ nhĩ-môn và ý-môn phát sinh. Lúc họ đang ăn uống, thì các lộ thiệt-môn và ý-môn sinh ra. Tuy nhiên, chúng không sinh khởi cùng một lúc. Tại bất kỳ thời điểm nào, chỉ duy nhất một lộ tâm có thể phát sinh. Tâm chỉ có thể bắt duy nhất một cảnh tại bất kỳ một sát-na nào. Do vậy, trong mỗi một khoảnh khắc, một lộ tâm xảy ra và chỉ bắt một cảnh. Ngay sau đó, có thể là một lộ tâm khác bắt một cảnh khác. Rồi một lộ tâm khác, và một lộ tâm khác nữa, vân vân. Tâm luân phiên không chỉ giữa hai cảnh, mà giữa nhiều cảnh, rất nhanh chóng. Nó xảy ra nhanh đến mức dường như chúng ta đang đồng thời trải nghiệm nhiều cảnh vậy.

Từ những trải nghiệm thông thường này, quý vị nên suy xét xem danh pháp nhanh như thế nào và các lộ tâm nhanh đến dường nào. Đây là bản chất của danh pháp. Khi quý vị biết và thấy các lộ tâm, quý vị sẽ hiểu chúng thực sự nhanh đến mức nào. Bất cứ khi nào cảnh đổi khác đi, thì lộ tâm khởi sanh tương ứng cũng khác theo; Bất cứ khi nào cảnh thay đổi, thì lộ tâm cũng thay đổi. Đây là định luật của tâm *citta*. Bất cứ khi nào một cảnh nào đó dội vào một căn (môn) nhất

định, thì các lộ tâm cụ thể sẽ phát sinh, tiếp theo sau là lộ ý-môn. Nếu quý vị không chú ý vào một trong năm cảnh ngũ, mà thay vào đó nghĩ ngợi về quá khứ hoặc về những gì sẽ làm ngày mai, thì lộ tâm thay thế đó là lộ ý-môn.

## Biết và Thấy Danh Sắc Đúng Như Thật

Việc có thể quán sát được lộ tâm là rất quan trọng. Cũng giống như, bằng việc quán sát sắc, hành giả nhận thấy toàn bộ cơ thể mình không gì khác hơn là các hạt hạ nguyên tử rất nhỏ, cũng vậy bằng việc quán sát danh, hành giả nhận thấy chỉ có sự sinh diệt của các lộ tâm. Sắc chân đế cũng sinh diệt nhanh chóng trong mọi lúc. Do đó, hành giả thấy không có cả đàn ông lẫn đàn bà; thay vào đó, hành giả chỉ thấy danh và sắc chân đế đang sinh diệt rất, rất nhanh không ngừng.

Biết và thấy theo cách này, hành giả có thể giảm bớt sự dính mắc của bản thân – trước hết là dính mắc với chính mình, và sau đó đến những người mà mình yêu thương. Tất cả những chúng sanh hữu tình và những vật vô tri vô giác chỉ là danh và sắc sinh diệt nhanh chóng không ngừng. Nếu quán sát được kiếp quá khứ của mình, hành giả sẽ thấy danh và sắc sinh ra rồi diệt đi. Nội phần và ngoại phần đều giống nhau tất cả đều sinh diệt. Tương tự như vậy, khi quán sát tương lai, hành giả cũng chỉ thấy danh và sắc sinh diệt.



Theo cách này, trí tuệ của hành giả sẽ tiến triển từng ngày. Trí tuệ của hành giả sẽ chín muồi ngày qua ngày. Cuối cùng, hành giả đạt được sức mạnh để thoát khỏi khổ đau. Khoảnh khắc giải thoát đầu tiên xảy đến khi các Minh Sát Tuệ được chín muồi, và Tuệ Sơ Đạo và Sơ Quả phát sinh. Tuệ Sơ Đạo đoạn trừ ba phiền não, cho nên vị ấy trở thành Bạc Thánh Nhân. Từ đó, vị ấy không còn rơi vào bất kỳ cõi nào trong bốn đọa xứ nữa.

Thành tựu này chỉ có thể có được bằng cách nhìn thấy những sự thật như thế; vì vạn vật chỉ có sinh ra và diệt đi, nên hành giả muốn thoát khỏi sự đau khổ này. Tuy nhiên, nếu hành giả chưa thấy được những sự thật này, thì hành giả không có khát khao mạnh mẽ để được giải thoát khỏi chúng. Biết và thấy những sự thật ấy rất là quan trọng. Bước quan trọng nhất là Định. Nếu hành giả đã tu tiến Định, hành giả sẽ biết và thấy chúng. Đức Phật (*Buddha*) đã bảo đảm điều này.

Khi biết và thấy danh sắc chân đế theo cách Đức Phật (*Buddha*) đã giảng dạy, hành giả có thể nhập Định và thẩm tra danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) từ góc nhìn Chân Đế. Hành giả có thể nhắm mắt và quan sát âm thanh khi nó dội vào nhĩ-môn và ý-môn cùng một lúc. Trong lúc chú ý đến tâm hữu phần (*bhavaṅga*), hành giả có thể quan sát rằng lộ nhĩ-môn và lộ ý-môn sinh khởi nhiều lần lặp đi lặp lại – *dit dit dit dit dit dit dit dit...* Hành giả có thể cảm nhận toàn bộ cơ thể mình chỉ là các hạt nhỏ li ti sinh diệt nhanh chóng không ngừng, và cũng có thể nhận biết tất cả những sát-na tâm này – *dit dit dit dit dit dit dit dit...* – sinh diệt nhanh chóng

không ngừng. Hành giả cũng nhìn thấy mọi người khác theo cùng một cách như vậy.

Nếu thích hành giả có thể quán sát danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) ở một phút trước, hoặc năm phút trước, hoặc một ngày trước, hai ngày trước, một tuần trước, một tháng trước. Hành giả có thể quán sát tất cả chúng; hành giả có khả năng làm được như vậy. Hơn thế nữa, hành giả có thể quán sát quay ngược đến thời điểm trong bụng mẹ, bởi vì mặc dù nghiệp (*kamma*) mà chúng ta đã làm xong và đã diệt đi, nhưng tiềm năng hay nghiệp lực của nó vẫn còn lưu lại về sau. Do đó, hành giả có thể quán sát ngược về quá khứ. Hành giả sẽ thấy thực tế rằng hành giả có thể làm được như vậy.

Việc quán sát này có nghĩa là hành giả có thể nhận biết rõ Thánh Đế Thứ Hai. Thánh Đế Thứ Nhất là danh và sắc chân đế; Thánh Đế Thứ Hai là nguyên nhân của Thánh Đế Thứ Nhất. Đau khổ ở kiếp sống hiện tại của hành giả đã bắt đầu từ trong bụng mẹ vào giai đoạn *kalala*, khi mà danh và sắc chân đế lần đầu tiên sinh khởi, ở giai đoạn đầu của kiếp sống này. Đối với con người, đó là giai đoạn khởi đầu của đau khổ, điểm khởi đầu của đau khổ. Do đó, để biết nguyên nhân khổ đau, hành giả cần phải nhận biết rõ quá khứ của mình. Vào sát-na cận-tử, một nghiệp (*kamma*) nào đó xuất hiện; hành giả phải biết và thấy nó. Chỉ như vậy, hành giả mới biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, bởi vì hành giả sẽ hiểu Định Luật của Nghiệp (*kamma*). Hành giả sẽ hiểu rằng tốt sinh ra tốt, và xấu sinh ra xấu.

Theo cách này, chúng tôi dạy cho các thiền sinh quán sát không chỉ một kiếp quá khứ, mà ít nhất là năm kiếp quá khứ. Chỉ khi đó họ mới có thể hiểu được quả của nghiệp (*kamma*) tốt và xấu, bởi vì họ thấy rằng họ từng là động vật hoặc rất giàu có hay rất nghèo nàn trong những kiếp hiện hữu trước đây của mình. Họ nhìn những thăng trầm của cuộc sống. Trí tuệ và tri kiến như vậy chỉ dành cho những người biết và thấy danh sắc chân đế; nó vượt ra ngoài tầm của những người không biết và không thấy. Do đó, hành giả cần phải có Định.

Trước khi có thể biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, hành giả cần phải thấy biết rõ Thánh Đế Thứ Nhất, đó là danh và sắc chân đế, và hành giả cần phải quán sát nó cả nội phần lẫn ngoại phần. Làm thế nào để quán sát nội phần giờ đây đã được giải thích. Quán sát ngoại phần thì khác, và là một kỹ năng cần thiết cho việc quán sát quá khứ của mình.

## Quán Sát Sắc Ngoại Phần

Như đã nói ở trên, có bảy loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) trong nhãn-môn, cụ thể là *kalāpa* nhãn mười pháp, *kalāpa* thân mười pháp, *kalāpa* tính mười pháp, *kalāpa* tâm-sanh tám pháp, *kalāpa* quý-tiết-sanh tám pháp, *kalāpa* vật-thực-sanh tám pháp, và *kalāpa* mạng quyền chín pháp. Hành giả cần phải quán sát gồm tất cả bảy ngoại phần. Điều tương tự cũng phải được thực hiện đối với nhĩ-môn, tỷ-môn, thiệt-môn, thân-môn và ý-môn. Hành giả cần lặp lại quá trình quán sát tất cả

chúng ở nội phần và sau đó quán sát cả ngoại phần nữa.

Nếu là chỉ-và-quán hành giả, thì vị ấy thực hiện quá trình quán sát nội phần và ngoại phần bằng cách tu tiến Định để mục hơi thở *ānāpāna* trước rồi thực hành thiền tứ đại. Hành giả sẽ thấy toàn bộ cơ thể mình chỉ là những hạt rất nhỏ li ti mà không còn là một khối cơ thể đặc. Bất cứ thân phần nào mà hành giả nhìn vào, dù là nhãn-môn hay bất kỳ thân phần nào khác, hành giả đều thấy nó không gì khác hơn là những hạt rất nhỏ li ti. Vì Đức Phật (*Buddha*) đã hướng dẫn chúng ta quán sát *ajjhatta-bahiddhā* (nội phần-ngoại phần)<sup>80</sup>, nên hành giả cần quán sát tất cả các loại sắc (*rūpa*) khác nhau trong nhãn-môn của mình, rồi kế tiếp là trong nhãn-môn của những người đang ngồi gần đó. Khi hành giả quán sát tứ đại trong những người ngồi gần hoặc cách xa, hành giả sẽ thấy tất cả họ chỉ là những hạt rất nhỏ bé. Mọi thứ biến mất, và tất cả những gì hành giả nhìn thấy chỉ là những hạt rất nhỏ li ti. Khi hành giả quán sát tứ đại trong không gian xung quanh, hành giả cũng chỉ nhìn thấy các hạt nhỏ này. Khi quán sát tứ đại trong sàn nhà, hành giả cũng không nhìn thấy gì khác ngoài những hạt nhỏ. Mọi người và vạn vật đều trở thành như nhau.

Hành giả cần bắt đầu sự quán sát của mình với những gì ở gần, rồi đến những gì ở xa và xa hơn nữa, cho đến cuối cùng hành giả quán sát được toàn bộ thế giới. Ở

---

<sup>80</sup> Xem SN.III.1.6.7 *Anattalakkhaṇasuttaṃ* (SN 22,59 Kinh Vô-ngã Tướng), và một số bài Kinh khác.

mọi nơi hành giả nhìn đến cũng chỉ thấy toàn là những hạt nhỏ li ti, bất kể là nơi nào hay là vật gì. Mọi thứ đều trở nên như nhau, dù là loài hữu tình hay là vô tình. Đây là hiểu biết chân sự thật. Tất cả vô số những chúng sanh hữu tình và vật vô tri không gì khác hơn là những hạt rất nhỏ. Khi nhìn thấy điều này, hành giả hiểu biết một cách rõ ràng rằng không có gì khác hơn ngoài các hạt đang sinh ra và diệt đi nhanh chóng.

### Không Có Chúng Sinh, Chỉ Có Sắc Pháp (*Rūpa*)

Sau khi đã hoàn thành thiền sắc pháp (*rūpa*), hành giả sẽ được hướng dẫn để quán sát theo cách sau đây. Sau khi nhập Định và nhắm mắt lại, hành giả nhìn thấy toàn bộ cơ thể như không có gì khác ngoài những hạt cực nhỏ đang sinh và diệt nhanh chóng mọi lúc, bất kể người đó đang đi, đứng, nằm hay ngồi. Hành giả nhìn thấy như vậy cho dù nhìn vào nội phần hay ngoại phần của mình. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy vào lúc đó quán chiếu và suy xét rằng không có đản ông, không có đản bà, không có Chư thiên (*deva*), không có Phạm thiên (*brahmā*), không có linh hồn vĩnh cửu và cũng không có bản thể (sự tồn tại) vĩnh cửu. Chỉ có duy nhất sắc (*rūpa*). Do đó, hành giả nên suy ngẫm: ‘Đây là sắc (*rūpa*). Đây là sắc (*rūpa*). Sắc pháp (*rūpa dhamma*). Sắc pháp (*rūpa dhamma*).’ Thế thì hành giả sẽ đồng ý với Đức Phật (*Buddha*) rằng không có điều như vậy: là có vô số các chúng sanh; thay vào đó, chỉ có duy nhất sắc chân đế.

## Thiền Danh Pháp (*Nāma*)

Tiếp theo, hành giả cần phải tiếp tục với thiền danh pháp (*nāma*) để biết và thấy danh chân đế. Sau khi hành giả đã quán sát được tất cả sắc chân đế, cả nội phần lẫn ngoại phần, hành giả quán sát danh chân đế bằng cách trước tiên nhập Định và sau đó quán sát cả căn (vật) và trần (cảnh). Hành giả cần quán sát sắc nhân-thanh-triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga*) để có thể quán sát được lộ nhân-môn và lộ ý-môn. Sau đó, hành giả cần chú ý đến cảnh sắc. Khi làm như vậy là hành giả đang chú ý đến màu sắc của một nhóm các bọt sắc *kalāpa*. Khi màu sắc dội vào nhân-thanh-triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga*), thì lộ nhân-môn và lộ ý-môn sinh khởi. Lộ ý-môn sinh lên rất nhiều lần.

## Các Danh Pháp trong Lộ Tâm Thiện và Bất Thiện

Như đã giải thích ở trên, lộ tâm hoặc là thiện hoặc là bất thiện. Trong cuộc sống của chúng ta, có nhiều lộ tâm bất thiện hơn là các lộ tâm thiện. Sự khác biệt giữa chúng nằm trong những sát-na tâm đồng lực (đồng tốc) *javana*. Các sát-na tâm đồng lực trong một lộ tâm thiện bao gồm các danh pháp thiện được tạo thành từ tâm và các sở-hữu-tâm (tâm-sở) phối hợp. Ngược lại, lộ tâm là bất thiện nếu các danh pháp bất thiện khởi sinh ở những sát-na tâm đồng lực (*javana*) trong lộ ấy.

Trong một lộ tâm thiện, nếu bảy sát-na tâm đồng lực (*javana*) xảy ra với hỷ (*pīti*) và trí hay tuệ (*ñāṇa*), thì danh pháp tổng cộng có thể là ba mươi bốn pháp.<sup>81</sup> Nếu đồng lực (*javana*) thiện xảy ra, không có hỷ (*pīti*) nhưng có trí (*ñāṇa*), hoặc không có trí (*ñāṇa*) nhưng có hỷ (*pīti*), sẽ có ba mươi ba danh pháp. Có ba mươi hai danh pháp nếu không có cả hỷ (*pīti*) và trí (*ñāṇa*). Những sát-na tâm đồng lực (*javana*) như thế này sinh khởi trong cuộc sống hằng ngày bất cứ khi nào tâm chúng ta là thiện.

Nếu một người lắng nghe *Dhamma* Pháp thoại, hoan hỷ khi làm như vậy và hiểu rõ những gì đang được thuyết, thì ba mươi bốn danh pháp đang sinh lên, bởi vì cả hỷ (*pīti*) và trí (*ñāṇa*) đều có mặt. Có thể người ấy rất hoan hỷ với Pháp thoại nhưng không hiểu rõ những gì được thuyết; trong trường hợp đó, có hỷ (*pīti*) nhưng không có trí (*ñāṇa*), nên danh pháp tổng cộng là ba mươi ba. Có thể người ấy hiểu rõ nhưng không có thọ hỷ; thì cũng có ba mươi ba danh pháp. Có thể người ấy không hiểu rõ cũng không có thọ hỷ, nhưng vì chủ đề là Pháp (*Dhamma*), nên những trạng thái tâm thiện sinh khởi; do vậy chỉ có ba mươi hai danh pháp phát sinh, bởi vì cả hỷ (*pīti*) và trí (*ñāṇa*) đều vắng mặt.

Những điều như vậy xảy ra thường ngày; tâm một người vận hành như thế bất cứ khi nào người ấy trải nghiệm các trạng thái tâm thiện trong cuộc sống bình

---

<sup>81</sup> Tham khảo lại sơ đồ thể hiện các lộ tâm thiện nhận diện màu sắc ở trên.

nhật của mình. Khi làm một việc nào đó một cách đặc biệt bởi vì nó là thiện, người ấy cảm thấy rất hoan hỷ và cũng thể hiện một sự hiểu biết về Định Luật của Nghiệp (*kamma*), nên việc làm này gắn liền với cả trí và hỷ, nên có ba mươi bốn danh pháp tất cả. Nếu người ấy làm việc thiện tương tự với sự bình thản (thọ xả), có trí (*ñāna*) nhưng không có hỷ (*pīti*), thì số lượng danh pháp sẽ là ba mươi ba. Cũng sẽ là ba mươi ba danh pháp nếu người ấy làm việc thiện một cách hoan hỷ nhưng không có lòng tin vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*) hay không hiểu đúng về nó, trong trường hợp này có hỷ (*pīti*) nhưng không có trí tuệ. Cuối cùng, nếu việc làm, mặc dù là thiện, nhưng chỉ được thực hiện với ý thức về nghĩa vụ mà không còn gì khác hơn, thì không có hỷ (*pīti*) hay trí (*ñāna*), nên chỉ có ba mươi hai danh pháp sinh khởi.

Khi nhìn thấy một người nữ rất xinh đẹp, hay một quý ông rất điển trai, quý vị nghĩ, ‘Ồ, rất, rất hấp dẫn!’ Danh pháp bất thiện đã nảy sinh, bởi vì nó có căn tham. Khi ăn thức ăn ngon, quý vị nghĩ, ‘Rất ngon, rất tuyệt!’ Danh pháp bất thiện, căn tham, đã nảy sinh. Khi quý vị lắng nghe nhạc và nghĩ, ‘Hay làm sao!’, danh pháp bất thiện, căn tham, đã nảy sinh. Ngược lại, khi nhìn thấy một người rất xấu xí, danh pháp bất thiện nảy sinh, căn sân (*dosa*). Điều tương tự cũng xảy ra nếu quý vị ăn vật thực và không thích; sự không ưa thích phát sanh. Nếu ai đó nghĩ rằng, ‘Con tôi rất điển trai,’ đó cũng là bất thiện. ‘Thiền viện của tôi rất đẹp’ – là bất thiện. ‘Tôi có rất nhiều đệ tử’ – là bất thiện. ‘Những gì tôi đang cúng dường tốt hơn



những gì họ đang cúng dường’ – là bất thiện. Những danh pháp này là bất thiện vì chúng có căn tham.

Theo cách này, các lộ tâm bất thiện vượt trội hơn so với lộ tâm thiện trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, khi biết và thấy danh sắc chân đế và cách chúng sinh diệt nhanh chóng không ngừng, thì hành giả sẽ suy ngẫm về sự vô thường của chúng. Vì chúng luôn luôn sinh diệt mọi lúc, nên vốn có bản chất khổ, và hành giả chiêm nghiệm sự vô thường của chúng. Sau khi sinh ra, chúng diệt đi. Không ai có thể bảo chúng đừng phát sanh, cũng không ai có thể bảo chúng đừng diệt đi. Chúng không chịu sự kiểm soát của bất cứ ai. Chúng là vô-ngã. Chỉ khi hành giả chiêm nghiệm theo những cách này thì danh pháp thiện mới sinh khởi.

Các danh pháp bất thiện có thể được nhóm thành ba loại: căn-si, căn-sân và căn-tham. Trong mỗi loại danh pháp bất thiện này, tâm khởi sinh cùng với một tập hợp các sở-hữu-tâm cụ thể, và các thành phần khác nhau này của danh pháp phối hợp với nhau để thực hiện các nghiệp (*kamma*) bất thiện khác nhau. Tất cả ba loại tâm bất thiện luôn hợp với bảy sở-hữu biến hành, cũng như với bốn sở-hữu bất thiện biến hành.

Bảy sở-hữu biến hành này sinh khởi cùng với tất cả các loại tâm, cho dù là thiện, hay bất thiện, tố hoặc duy tác (*kiriya*), hay quả (*vipāka*). Những sở-hữu biến hành này là xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành hay định (*ekaggatā*), mạng quyền (*ñvitindriya*) và tác ý (*manasikāra*).

Bốn sở-hữu bất thiện biến hành sinh khởi với tất cả các tâm bất thiện, bao gồm si (*moha*), vô tầm (*ahiri*), vô úy (*anottappa*), và điều cử hay phóng dật (*uddhacca*). Mười một sở-hữu-tâm này luôn luôn có mặt trong tất cả các tâm bất thiện.

Ngoài ra, có sáu sở-hữu biệt cảnh có thể hoặc không thể phối hợp với một tâm cụ thể nào. Chúng là tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), cần (*vīriya*), hỷ (*pīti*), thắng giải (*adhimokkha*), và dục (*chanda*).

<b>Các Danh Pháp vào lúc Sinh Khởi Tâm Căn-Si</b>	
<b>TÂM</b>	<b>1</b>
<b>SỞ-HỮU-TÂM</b>	
7 Biến Hành	7
Biệt Cảnh: Tâm, Tứ, và Cần	3
4 Biến Hành Bất Thiện	4
Với một trong hai: Thắng Giải hoặc Hoài Nghi	1
<b>Tổng Số Lượng Danh Pháp</b>	<b>16</b>

Có hai loại danh pháp bất thiện căn si. Loại đầu tiên được đặc trưng bởi điều cử (phóng dật). Nó phối hợp với bốn trong số các sở-hữu biệt cảnh – tầm, tứ, cần và thắng giải. Nó không phối hợp với các sở-hữu biệt cảnh hỷ hay dục. Loại thứ hai có đặc trưng bởi hoài

ngi. Nó hợp với ba trong số các sở-hữu biệt cảnh – tâm, tứ và cần. Nó không hợp với các sở-hữu biệt cảnh hỷ, dục hoặc thắng giải. Thắng giải không thể có mặt khi hoài nghi có mặt. Do đó, bao gồm cả tâm, luôn luôn có mười sáu pháp trong bất kỳ danh bất thiện căn-si nào.

Hai loại danh pháp bất thiện khác có thể là hữu trợ hoặc vô trợ. Điều này đòi hỏi một chút giải thích. Một hành động được thực hiện hoàn toàn theo chủ ý riêng của một người và không có sự xúi giục hay khuyến khích của bất kỳ ai khác được gọi là ‘vô trợ’. Ngược lại, một hành động được thực hiện với sự thúc giục của người khác chứ không tự mình thực sự quan tâm đến việc đó được gọi là ‘hữu trợ’. Ví dụ, bạn bè quý vị nhất quyết bảo rằng bộ phim nào đó rất hay và rủ quý vị cùng đi xem và quý vị làm theo, mặc dù không có hứng thú khi xem nó. Một hành động như vậy không phải là vô trợ. Nó là hữu trợ và do đó không mạnh mẽ như vô trợ. Nó hợp với các sở-hữu *thīna* (hôn trầm) và *middha* (thùy miên). Cả hai sở-hữu này đều có mặt trong mọi danh pháp bất thiện hữu trợ, và vắng mặt trong các danh pháp bất thiện vô trợ.

Các danh pháp bất thiện căn-sân có thể là hữu trợ hoặc vô trợ. Ngoài ra, có một nhóm gồm bốn sở-hữu sân phần, đó là sân (*dosa*), tật đố hay ganh tị (*issā*), lặn sất hay bôn xén (*macchariya*) và hối hận (*kukkucca*); trong bốn pháp này, sân luôn luôn hiện hữu, một mình hoặc cùng với một trong ba sở-hữu sân phần còn lại. Chỉ có sân cho cảm xúc giận dữ thuần túy. Khi chúng ta buồn hoặc tức giận vì sự thành công hay thắng lợi của người khác, cả sân và tật đố (ganh tị)

sinh lên cùng nhau. Nếu quý vị bực bội khi người khác có được những gì quý vị sở hữu – cho dù là chỗ ở, sự hỗ trợ từ gia đình, lợi ích vật chất, lời khen ngợi hay về Pháp (*Dhamma*)<sup>82</sup> – thì các sở-hữu sân và lặn sắ (bỏn xẻn) cùng nhau sinh khởi. Nếu quý vị cảm thấy hối hận sau khi thực hiện một hành động sai trái, cả hai sở-hữu sân và hối hận nảy sinh cùng nhau. Do đó, hoặc là sân phát sanh một mình, hoặc sân phát sanh cùng với một trong ba sở-hữu khác. Hơn nữa, vì các

<b>Các Danh Pháp vào lúc Sinh Khởi Tâm Căn-Sân</b>	
<b>TÂM</b>	<b>1</b>
<b>SỞ-HỮU-TÂM</b>	
7 Biến Hành	7
6 Biệt Cảnh ngoại trừ Hỷ	5
4 Biến Hành Bất Thiện	4
Sân	1
Với một trong ba: Tật đố, Lặn sắ, hoặc Hối hận hoặc Không	1 hoặc 0
Có hoặc Không 2 Hôn Phần	2 hoặc 0
<b>Tổng Số Lượng Danh Pháp</b>	<b>18 đến 21</b>

---

<sup>82</sup> AN.V.3.2.5 *Maccharinisuttam* (AN 5.115 Kinh Xan Lăn).

danh pháp căn-sân chỉ phối hợp với thọ ưu, nên sở-hữu hỷ luôn luôn vắng mặt, và chỉ còn lại năm sở-hữu biệt cảnh phối hợp với các danh pháp căn-sân.

Do đó, số lượng danh pháp tối thiểu đồng sinh trong một sát-na tâm đồng lực bất thiện căn-sân sẽ là mười tám, bao gồm một tâm, bảy sở-hữu biến hành, năm sở-hữu biệt cảnh (không có hỷ), bốn sở-hữu biến hành bất thiện, sở-hữu sân khởi sinh một mình, không có hôn trầm và thù miên (khi nó vô trợ). Hay tối đa là hai mươi một danh pháp, với mười tám danh pháp ở trên và thêm một trong các sở-hữu là tật đố (ganh tị), lận sắt (bỏn xẻn) hoặc hối hận sinh cùng với sân, cũng như hôn trầm và thù miên sinh cùng nhau trong tình huống hữu trợ. Sự khác biệt trong phối hợp của nhóm sở-hữu bất thiện căn-sân, tùy thuộc vào việc nó hữu trợ hay vô trợ, làm tăng thêm số lượng danh pháp trong phạm vi có thể giữa mười tám và hai mươi một danh pháp căn-sân bất thiện.

Trong trường hợp danh pháp bất thiện căn-tham, hỷ có thể có mặt hoặc không. Ví dụ, khi quý vị rất yêu thích điều gì đó và cảm thấy rất vui, đó là danh bất thiện căn-tham sinh cùng với hỷ. Do đó, niềm vui bất thiện là hoàn toàn có thể. Tuy nhiên, nếu quý vị khao khát điều gì đó nhưng không có cảm giác dễ chịu, thì không có hỷ. Vì thế, trong một danh bất thiện căn-tham, tất cả sáu sở-hữu biệt cảnh sinh khởi khi có hỷ, nhưng chỉ có năm khởi sinh nếu không có hỷ.

Trong tất cả các danh căn-tham, sở-hữu tham (*lobha*) sẽ luôn luôn có mặt. Nó khởi sinh một mình hoặc phối hợp với tà kiến (*ditṭhi*) hoặc ngã mạn (*māna*). Một

người có thể khao khát điều gì đó với lòng tham thuần túy, hoặc dưới ảnh hưởng của những tà kiến như tư kiến (trong trường hợp đó, cả hai sở-hữu tham và tà kiến đồng sanh), hoặc với cảm giác tự hào hay ngã mạn (trong trường hợp đó là cả sở-hữu tham và ngã mạn cùng có mặt).

Ngoài ra, một hành động bất thiện căn-tham có thể là hữu trợ hoặc vô trợ. Do đó, một lộ tâm căn-tham vô trợ luôn có ít nhất mười tám danh pháp (một tâm, bảy sở-hữu biến hành, bốn sở-hữu bất thiện biến hành, năm sở-hữu biệt cảnh không có hỷ, và sở-hữu tham);

<b>Các Danh Pháp vào lúc Sinh Khởi Tâm Căn-Tham</b>	
<b>TÂM</b>	<b>1</b>
<b>SỞ-HỮU-TÂM</b>	
7 Biến Hành	7
6 Biệt Cảnh ngoại trừ Hỷ	5
Có hoặc Không Có Hỷ	1 hoặc 0
4 Bất Thiện Biến Hành	4
Tham	1
Với một trong hai: Tà Kiến, hoặc Ngã Mạn hoặc Không Có	1 hoặc 0
Có hoặc Không Có 2 Hôn Phần	2 hoặc 0
<b>Tổng Số Lượng Danh Pháp</b>	<b>18 đến 22</b>

Có mười chín nếu một trong các sở-hữu hỷ, tà kiến hoặc ngã mạn có mặt; và có hai mươi nếu hỷ cùng hiện diện với tà kiến hoặc ngã mạn. Cộng với hôn trầm và thù miên, một lộ tâm căn-tham hữu trợ luôn luôn có ít nhất hai mươi danh pháp, hai mươi một nếu có hỷ hoặc tà kiến hoặc ngã mạn, và hai mươi hai nếu hỷ cùng hiện diện với tà kiến hoặc ngã mạn.

Lưu ý rằng hỷ chỉ xảy ra trong lộ tâm bất thiện căn-tham, tuy nhiên nó không phải lúc nào cũng có mặt. Lộ tâm căn-sân không thể có hỷ trong số các sở-hữu của nó. Không thể tức giận một cách vui vẻ, hay hạnh phúc một cách giận dữ, cũng không bao giờ có hạnh phúc khi cảm thấy tật đố (ganh tỵ) hay lận sát (bỏn xén). Tương tự, lộ tâm căn-si xảy ra mà không có sở-hữu hỷ. Nói cách khác, hỷ có thể cùng tồn tại với tham, nhưng nó không thể cùng tồn tại với sân, tật, lận, hối hoặc hoài nghi.

Đức Phật (*Buddha*) thật vĩ đại biết bao! Đức Phật (*Buddha*) chỉ ra cho chúng ta rằng không bao giờ có bất kỳ niềm vui nào trong sự tức giận, và chúng ta cảm thấy không có hạnh phúc khi bị trói buộc với hoài nghi. Đây là những loại sự thật được giải thích trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).

Do đó, có thể thấy rõ rằng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không giải thích những điều ít liên quan hoặc không liên quan gì đến chúng ta. Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) giải thích những gì đang xảy ra bên trong chúng ta. Vì lý do này nên đây là điều quan trọng nhất cần phải thấu hiểu. Loài người mong muốn hiểu biết nhiều thứ ở thế giới bên ngoài. Từ khi còn

trẻ, chúng ta đã nghiên cứu nhiều thứ bên ngoài, nhưng chúng ta lại không hiểu biết chính bản thân mình. Nếu quý vị muốn hiểu biết chính mình, quý vị cần nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Nó cho chúng ta biết chúng ta là ai và chúng ta là gì. Đôi khi chúng ta không biết điều gì là bất thiện và điều gì là thiện. Chúng ta không biết gì về điểm này vì chúng ta thiếu kiến thức Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).



## 52 Sở-Hữu-Tâm (*Cetasika*)

<b>13</b> Tợ Tha <i>Aññasamāna</i>	7 Biến Hành <i>Sabba-Citta-Sādhāraṇa</i>	Xúc ( <i>Phassa</i> ) Thọ ( <i>Vedanā</i> ) Tuồng ( <i>saññā</i> ) Tứ ( <i>Cetanā</i> ) Nhất Hành ( <i>Ekaggatā</i> ) Mạng Quyên ( <i>Āvitindriya</i> ) Tác Ý ( <i>Manasikāra</i> )
	6 Biệt Cảnh <i>Pakinnaka</i>	Tâm ( <i>Vitakka</i> ) Tứ ( <i>Vicāra</i> ) Thắng Giải ( <i>Adhimokkha</i> ) Cần ( <i>Vīriya</i> ) Hỷ ( <i>Pīti</i> ) Dục ( <i>Chanda</i> )
<b>14</b> Bất Thiện <i>Akusala</i>	4 Bất Thiện Biến Hành <i>Sabbākusala-Sādhāraṇa</i>	Si ( <i>Moha</i> ) Vô Tâm ( <i>Ahirika</i> ) Vô Úy ( <i>Anottappa</i> ) Điều Cù ( <i>Uddhacca</i> )
	3 Tham Phần <i>Lobha-Mūla-Tika</i>	Tham ( <i>Lobha</i> ) Tà Kiến ( <i>Diṭṭhi</i> ) Ngã Mạn ( <i>Māna</i> )
	4 Sân Phần <i>Dosa-Mūla-Catukka</i>	Sân ( <i>Dosa</i> ) Tật ( <i>Issā</i> ) Lận ( <i>Macchhariya</i> ) Hối ( <i>Kukkucca</i> )
	2 Hôn Phần <i>Sasañkhārika</i>	Hôn Trâm ( <i>Thina</i> ) Thùy Miên ( <i>Middha</i> )
	1 Nghi Phần <i>Vicikicchā</i>	Hoài Nghi ( <i>Vicikicchā</i> )
<b>25</b> Tịnh Hảo <i>Sobhana</i>	19 Tịnh Hảo Biến Hành <i>Sobhana-Sādhāraṇa</i>	Tin ( <i>Saddhā</i> ) Niệm ( <i>Sati</i> ) Tâm ( <i>Hiri</i> ) Úy ( <i>Ottappa</i> ) Vô Tham ( <i>Alobha</i> ) Vô Sân ( <i>Adosa</i> ) Trung Bình ( <i>Tatramajjhataṭṭā</i> ) Tịnh Thân ( <i>Kāya-passaddhi</i> ) Tịnh Tâm ( <i>Citta-passaddhi</i> ) Khinh Thân ( <i>Kāya-lahutā</i> ) Khinh Tâm ( <i>Citta-lahutā</i> ) Nhu Thân ( <i>Kāya-mudutā</i> ) Nhu Tâm ( <i>Citta-mudutā</i> ) Thích Thân ( <i>Kāya-kammaññatā</i> ) Thích Tâm ( <i>Citta-kammaññatā</i> ) Thuần Thân ( <i>Kāya-pāguññatā</i> ) Thuần Tâm ( <i>Citta-pāguññatā</i> ) Chánh Thân ( <i>Kāyujjukatā</i> ) Chánh Tâm ( <i>Cittujjukatā</i> )
	3 Ngăn Trừ Phần <i>Virati</i>	Chánh Ngữ ( <i>Sammā-vācā</i> ) Chánh Nghiệp ( <i>Sammā-kammanta</i> ) Chánh Mạng ( <i>Sammā-ājīva</i> )
	2 Vô Lượng Phần <i>Appamañña</i>	Bi ( <i>Karunā</i> ) Tùy hỷ ( <i>Muditā</i> )
	1 Vô Si <i>Amoha</i>	Trí/Tuệ Quyên ( <i>Paññindriya</i> )

## Tương Tự như Máy Vi Tính Hiện Đại

Mọi người đều biết rằng máy vi tính bao gồm cả phần cứng và phần mềm. Chúng không thể hoạt động khi chỉ có phần cứng; chúng cần có phần mềm để thao tác. Phần cứng giống như cơ thể, và phần mềm giống như tâm trí. Phần mềm hướng dẫn phần cứng biết phải làm gì. Nếu một người muốn phần cứng máy vi tính chạy tốt, người ấy cần có phần mềm tốt; tương tự, vì tâm trí bảo cơ thể biết phải làm gì, nên chúng ta cần phần mềm tinh thần tốt. Mọi người thường hay truy lùng phần mềm vi tính tốt, nhưng hiếm khi nào, nếu có, chịu khó truy tìm phần mềm tinh thần tốt. Để hiểu được tâm trí của mình, chúng ta cần phải hiểu Vi Diệu Pháp hay Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*). Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể lập trình một phần mềm tinh thần tốt. Càng rèn luyện tâm trí mình, phần mềm tinh thần của chúng ta sẽ càng tốt trong việc hướng dẫn cơ thể làm điều đúng và không làm sai.

Nhiều người biết rất nhiều về máy vi tính – bo mạch chủ, bộ xử lý, ổ cứng, vân vân. Những người học công nghệ máy tính cần học hỏi nhiều. Họ cũng phải học về phần mềm nữa. Trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), Đức Phật (*Buddha*) giải thích rất chi tiết về cấu tạo phần cứng là cơ thể của chúng ta và hoạt động của phần mềm, tức là tâm trí của chúng ta. Chúng ta nên quan tâm đến hệ thống con người hơn là hệ thống máy tính. Sau khi tu tiến Định, hành giả quán sát được sắc chân đế. Sau khi quán sát sắc chân đế, hành giả quán sát được danh chân đế, chúng sinh ra và diệt đi trong hình thức các lộ tâm – lộ nhãn-môn,

lộ ý-môn, lộ nhĩ-môn, lộ ý-môn, vân vân. Tất cả những lộ tâm này có thể là thiện hoặc bất thiện. Hành giả cần phải quán sát danh pháp nội phần trước, và tiếp theo là ngoại phần. Khi ấy, hành giả cần mở rộng sự quán sát của mình từ gần đến xa, cho đến khi cuối cùng mở rộng ra toàn bộ thế giới. Ở mọi nơi hành giả nhìn đến, hành giả đều chỉ thấy sự sinh và diệt của cả các lộ tâm thiện và bất thiện. Theo cách này, hành giả sẽ thấy sự sinh và diệt của danh và sắc chân đế.

Bước tiếp theo, Đức Phật (*Buddha*) hướng dẫn chúng ta đứng ở một chỗ nào đó, phát triển Định và sau đó bắt đầu bước đi với đôi mắt nhắm. Chúng ta bước đi đến đâu đều có âm thanh đến đó. Nó dội vào nhĩ-môn và ý-môn của chúng ta. Lộ nhĩ-môn và lộ ý-môn sinh khởi. Đôi mắt nhắm lại, nhưng chúng ta nhìn thấy toàn bộ cơ thể mình chỉ là những hạt hạ nguyên tử rất nhỏ sinh ra và diệt đi rất nhanh. Khi âm thanh dội vào nhĩ-môn và ý-môn, chúng ta sẽ thấy các lộ tâm sinh và diệt rất nhanh. Do đó, chúng ta không còn thấy cơ thể của mình nữa; chỉ thấy danh và sắc chân đế sinh diệt rất nhanh chóng không ngừng. Khi đi kinh hành trong một giờ, chúng ta cũng sẽ chỉ thấy như vậy. Khi chú ý đến những người bên ngoài, chúng ta cũng không thấy gì khác hơn ngoài điều này. Đức Phật (*Buddha*) hướng dẫn chúng ta vào lúc đó quán chiếu rằng không có đàn ông, không có đàn bà, không có chư thiên (*deva*), không có phạm thiên (*brahmā*), không có bản thể thường hằng, không có linh hồn thường hằng, chỉ có danh và sắc chân đế. Chúng ta hiểu chủ ý của Đức Phật (*Buddha*). Chúng ta đồng ý

với Đức Phật (*Buddha*) rằng không có những gì như vậy tồn tại. Mà chỉ có danh và sắc chân đế.

## Thấy Biết Rõ Thánh Đế Thứ Hai

Vào thời điểm này, sự hiểu biết thấu suốt Thánh Đế Thứ Nhất đã đủ điều kiện để hành giả quán sát Thánh Đế Thứ Hai. Hành giả đã sẵn sàng để quán sát kiếp quá khứ của mình.

Để làm điều này, hành giả bắt đầu bằng cách nhập Định, nhắm mắt lại, rồi quán sát danh và sắc chân đế. Tiếp theo, hành giả quán sát danh sắc (*nāma rūpa*) của mình một phút trước, rồi mười phút trước, rồi *nāma rūpa* của tối nay, *nāma rūpa* của chiều nay, *nāma rūpa* đã sinh trong suốt bữa trưa, trong khi đi khát thực, *nāma rūpa* của sáng nay, *nāma rūpa* của ngày hôm qua, *nāma rūpa* của ngày hôm kia, một tuần trước, một tháng trước, năm tháng trước, một năm trước, hai năm trước, ba năm trước, năm năm trước, mười năm trước. Nếu hành giả ba mươi tuổi, thì quán sát ngược về quá khứ theo cách này đến ba mươi năm trước. Tại thời điểm này, hành giả rất gần với thời gian nằm trong bụng mẹ.

Quán sát ngược về quá khứ theo cách này, hành giả thấy hình ảnh của chính mình ngày càng trẻ lại. Hành giả không nên ở lại trên hình ảnh này mà thay vào đó phải quán sát tứ đại trong hình ảnh ấy; sau đó hành giả chỉ thấy các hạt nhỏ li ti và tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Hành giả chỉ thấy danh (*nāma*) và sắc

(*rūpa*) cùng nhau sinh diệt nhanh chóng, và thấy chủ yếu là danh bất thiện. Tuy nhiên, hành giả hiểu rõ điều gì là thiện và bất thiện từ góc nhìn chân đế, và rằng danh pháp đó là bất thiện trong hầu hết mọi lúc. Lúc đó hành giả thấy một cảm giác kinh cảm phát sanh.

Hành giả vẫn cần phải lui dần, quán ngược về trước xa hơn nữa, ngay cả trước giai đoạn của một đứa trẻ sơ sinh, đến thời điểm trong bụng mẹ. Sử dụng phương pháp quán danh sắc (*nāma rūpa*), hành giả tiếp tục dần dần lui ngược lại, cuối cùng đến giai đoạn khởi đầu, giai đoạn *kalala*, nơi chỉ có ba loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*), cụ thể là *kalāpa* thân mười pháp, *kalāpa* ý vật mười pháp, và *kalāpa* giới tính mười pháp (là sắc tính nam đối với người nam và sắc tính nữ đối với người nữ). Theo cách này, hành giả sẽ thấy ba loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) ấy khởi sinh đầu tiên trong bụng mẹ mình; hành giả sẽ thấy sát-na tái-tục của chính mình.

Hãy nhớ lại rằng giai đoạn *kalala* là kích thước của một giọt dầu đặt trên đầu của một sợi chỉ được làm từ ba sợi len. Nó sẽ không thể được nhìn thấy bằng mắt thường. Tuy nhiên, nếu nhìn vào nó với trí tuệ, hành giả sẽ thấy rất nhiều, rất nhiều hạt nhỏ li ti. Nó chỉ bao gồm ba loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*), nhưng với một số lượng lớn.

Vào thời điểm *paṭisandhi* hoặc sát-na tái-tục, ở giai đoạn *kalala*, danh pháp sinh khởi cùng với ba loại bợn sắc. Danh pháp này được gọi là *paṭisandhi citta*, tâm tái tục. Đây thực sự là một chúng sanh hữu tình. Do đó, kiếp sống của hành giả bắt đầu ở sát-na tái-tục.

Y học cho chúng ta biết rằng hệ tuần hoàn bắt đầu hình thành và trái tim bắt đầu đập vào tuần thứ ba, nhưng từ góc nhìn chân đế, danh pháp đã bắt đầu vào thời điểm thụ thai. Được sinh ra làm người, tâm tái tục của chúng ta chắc chắn phải là thiện.

Tâm tái tục của một số người còn hợp với cả hỷ (*pīti*) và trí (*ñāṇa*) nữa. Những người như vậy tái tục với ba nhân: vô-tham (*alobha*), vô-sân (*adosa*), và vô-si (*amoha*); vô-si còn được gọi là tuệ quyền (*paññindriya*). Họ được gọi là người tam nhân, và có khả năng chứng đắc an chỉ định (*jhāna*), cũng như Đạo Tuệ và Quả Tuệ, nếu họ cố gắng và dành đủ thời gian cho việc hành thiền. Nếu một người được sinh ra mà không có trí tuệ, người ấy là người nhị nhân và không thể đắc an chỉ định (*jhāna*), hay người ấy cũng không thể đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ ngay trong kiếp sống này. Trong trường hợp đó, nỗ lực của người ấy trong kiếp sống này sẽ dành cho sự chứng đắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ trong một kiếp sống tương lai. Do đó, không có nỗ lực nào là lãng phí; mọi sự tinh tấn trong hành thiền đều mang lại kết quả.

Nếu một người được sinh ra với cả hỷ (*pīti*) và trí (*ñāṇa*), thì có ba mươi bốn danh pháp tất cả. Chỉ có ba mươi ba khi không có hỷ (*pīti*) nhưng có trí (*ñāṇa*), cũng là ba mươi ba khi không có trí (*ñāṇa*) nhưng có hỷ (*pīti*), và ba mươi hai khi không có cả trí (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*).

Không có khoảng cách nào giữa tâm tử của kiếp sống trước và giai đoạn *kalala*, mặc dù đó là kiếp quá khứ và kiếp sống hiện tại. Nếu hành giả quán sát ngược lại

đủ xa để tiếp cận giai đoạn khởi đầu này, thì hành giả đã rất gần với kiếp trước của mình. Sau đó, để biết các nguyên nhân sanh của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) của kiếp hiện tại, hành giả cần phải quán sát lui dần, ngược về trước một chút nữa. Hành giả sẽ lui ngược lại trước sát-na tâm tử và tiếp chạm sát-na cận-tử. Đôi khi hành giả có thể đi ngược hơi xa một chút; dù thế nào đi nữa hành giả cũng cần phải tiếp tục rà tới rồi lui. Đa phần, hành giả sẽ thấy xác chết của mình.

Các thiên sinh đã nhìn thấy xác chết của chính họ sẽ được hướng dẫn để quán sát nó. Xác chết sẽ biến đổi thành các hạt rất nhỏ, chúng đang sinh diệt nhanh chóng không ngừng. Kế tiếp, hành giả được hướng dẫn để quán sát sắc chân đế trong tất cả năm giác quan và trái tim, nhưng chủ yếu là ý-vật vì tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sinh khởi dựa trên đó. Khi có thể nhìn thấy rõ ý-vật và ý-môn tâm hữu phần (*bhavaṅga*), hành giả được hướng dẫn kiểm tra xem cảnh nào xuất hiện vào sát-na cận-tử, đó là cảnh của lộ tâm cuối cùng. Đây cũng là cảnh mà với nó hành giả được sinh ra. Trong trường hợp của tất cả chúng ta, những ai được sinh ra là con người, thì cảnh cận-tử của chúng ta chắc chắn là thiện. Ngay cả khi hành giả chưa thể quán sát nghiệp của sát-na cận-tử ở kiếp sống trước, thì hành giả vẫn có thể chắc chắn rằng đó là thiện.

## Hỏi Úc về Kiếp Quá Khứ

Một thiên sinh được hướng dẫn quán sát kiếp trước theo cách này đã thấy nghiệp (*kamma*) xuất hiện trong

tâm hữu phần (*bhavaṅga*) vào sát-na cận-tử của cô ấy. Những gì cô ấy nhìn thấy là một phụ nữ dang trái cây cho một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*). Tất nhiên, đây là một cảnh cận-tử thiện. Cô thấy hai người, một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) và một người phụ nữ. Cô không chắc mình là vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) hay người phụ nữ ở kiếp trước. Đây là một điểm quan trọng và không thể quyết định chỉ bằng cách xem hình ảnh; nhưng nó có thể được quyết định bằng cách quán sát danh và sắc chân đế. Do vậy, thiên sinh được hướng dẫn để quán sát *nāma rūpa* của vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) và *nāma rūpa* của người phụ nữ cúng dường trái cây.

Khi cô ấy quán sát *nāma rūpa* của vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*), cô ấy không thấy bất kỳ mối liên hệ nào giữa *nāma rūpa* của vị Tỳ-khưu và *nāma rūpa* của chính mình. Cũng giống như một người không biết suy nghĩ và cảm xúc của người khác, nhưng lại biết suy nghĩ và cảm xúc của riêng mình, và những người khác biết suy nghĩ và cảm xúc của *chính họ* vậy; cũng thế, hành giả cảm thấy một mối liên hệ trong ý-môn với chính mình ở quá khứ khi hành giả bắt gặp *nāma rūpa* quá khứ của hành giả trong quá trình quán sát.

Khi cô ấy không thấy bất kỳ mối liên hệ nào giữa *nāma rūpa* của vị Tỳ-khưu và *nāma rūpa* của chính mình, cô ấy đã được hướng dẫn để quán sát *nāma rūpa* của người phụ nữ cúng dường. Sau đó, cô nhìn thấy mối liên hệ giữa *nāma rūpa* của người phụ nữ và của bản thân. Bất kỳ điều gì người phụ nữ ấy cảm nhận, thì cô ấy cũng cảm nhận được trong ý-môn. Người phụ nữ cảm thấy hoan hỷ, và cô ấy cũng cảm thấy hoan hỷ; Người phụ nữ cảm thấy nuối tiếc, và cô ấy cũng cảm



thấy nuối tiếc. Chỉ sau đó, cô mới có thể kết luận chắc chắn rằng mình là người phụ nữ ấy trong kiếp trước.

Tiếp theo, cô được hướng dẫn kiểm tra xem người phụ nữ đó là ai và phát hiện ra rằng người ấy là một cô thôn nữ rất nghèo, không có học thức, không hạnh phúc lắm với cuộc sống của mình. Kể đến cô được hướng dẫn kiểm tra nguyện vọng của cô ấy là gì khi cúng dường trái cây cho vị Tỳ-khưu. Cô nhận thấy rằng mình đã thực hiện ước nguyện sau: ‘Do sự cúng dường này, mong cho tôi có thể được tái sinh thành một phụ nữ thành thị có học thức.’ Nhiều người trong chúng ta có thể có những ước nguyện tương tự.

Ở đây cần phải hiểu năm nguyên nhân. Từ góc nhìn chân đế, không có người phụ nữ thành thị có học thức; chỉ có danh và sắc chân đế. Nghĩ rằng những điều như thành phố, phụ nữ, và học thức thực sự tồn tại là ảo tưởng và vô minh. Suy nghĩ như vậy bắt nguồn từ tham; đó là *lobha-dīṭṭhi nāma* (danh pháp căn-tham tương ứng tà kiến). Nếu nhận thức như vậy xảy ra với hỷ (*pīti*), sẽ có hai mươi danh pháp trong sát-na tâm đồng lực (*javana*); không có hỷ (*pīti*) thì sẽ là mười chín.

Ái (*taṇhā*) – ao ước lối sống của một phụ nữ thành thị có học thức cũng bắt nguồn từ tham. Trong trường hợp này, số lượng danh pháp trong sát-na tâm đồng lực (*javana*) cũng có tổng cộng là hai mươi bao gồm cả hỷ (*pīti*) và mười chín khi không có hỷ (*pīti*).

Tham ái là mạnh mẽ nhưng không mãnh liệt bằng sự cố gắng tìm cách để có được những gì chúng ta khao khát, trong trường hợp đó chúng ta đang chấp thủ chứ

không chỉ là tham ái. Sự chấp thủ mạnh mẽ và mãnh liệt hơn tham ái, và cô ấy đã chấp thủ lấy cuộc sống đó. Với sự chấp thủ như vậy, những danh pháp trong sát-na tâm đồng lực (*javana*) có số lượng hai mươi với hỷ (*pīti*) và mười chín nếu không có hỷ (*pīti*). Vô minh, ái, và thủ tạo thành phiền não luân hay sự xoay vòng của phiền não (*kilesā-vatta*). Tất nhiên đây là nghiệp (*kamma*) bất thiện.

Tuy nhiên, cô ấy đã thực hiện một sự cúng dường và vì vậy đã thực hiện thiện nghiệp (*kamma*). Hẳn nhiên, cô đã thực hiện sự cúng dường vào một thời điểm trước đó trong đời chứ không phải vào lúc cận-tử, nhưng thiện nghiệp ấy đã được thực hiện và do vậy đã kết thúc. Để lại nghiệp lực về sau khi nó đã diệt đi.

Thật vậy, cho dù chúng ta làm những việc thiện hay bất thiện, chúng sẽ diệt đi ngay khi hoàn thành, nhưng chúng vẫn để lại nghiệp lực. Chừng nào chưa thoát khỏi ái và vô minh, thì những việc thiện và bất thiện của chúng ta luôn luôn để lại nghiệp lực về sau. Theo cách này, nghiệp (*kamma*) có thể đủ mạnh để xuất hiện trở lại vào sát-na cận-tử. Bản thân nghiệp này là thiện và xuất hiện do nghiệp lực. Nghiệp và nghiệp lực của nó tạo thành nghiệp luân hay sự xoay vòng của nghiệp (*kamma-vatta*).

Do đó, chúng ta thấy ở đây năm nguyên nhân: vô minh, tham ái, chấp thủ, thiện nghiệp, và nghiệp lực. Đây là những nguyên nhân của danh sắc (*nāma rūpa*) trong bụng mẹ. Chúng ta cần phải thấy mối liên quan tương sinh nhân quả này.

Trải nghiệm này của thiện sinh là một ví dụ về cách chúng tôi dạy các hành giả quán sát ít nhất năm kiếp quá khứ của họ để hiểu trực tiếp Định Luật của Nghiệp (*kamma*). Phật tử tin vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*), nhưng niềm tin vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*) chỉ dựa trên nghe nói thì không được mạnh mẽ. Chỉ khi chúng ta thấy và biết nghiệp và quả của nghiệp, và những điều này liên quan đến các kiếp quá khứ của mình như thế nào, thì mới giúp chúng ta hiểu rằng tốt sinh ra tốt và xấu sinh ra xấu.

## Quán Sát Liên Quan Tương Sinh

Sau khi thiện sinh này đã quán sát ước nguyện trong quá khứ của mình, cô ấy cần phải quán sát quan hệ nhân quả (duyên tương quan hay liên quan tương sinh), cụ thể là: do sự phát sanh của cái này, nên cái kia phát sanh. Cô ấy cần phải quán sát liên quan tương sinh nhiều lần. Những gì mà các hành giả quán sát ở đây là mối quan hệ nhân quả giữa nghiệp và quả của nghiệp, từ kiếp này qua kiếp khác. Quan hệ nhân quả là liên quan tương sinh hay duyên khởi:

*Iti imasmim sati idam hoti, imassuppādā idam uppajjati, yadidaṃ — avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññānaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā salāyatanaṃ...*

Khi cái này có, cái kia hiện hữu; khi cái này sanh, cái kia sanh. Tức là – do duyên vô minh, có các

hành; do duyên các hành có thức; do duyên thức có danh sắc; do duyên danh sắc có sáu xứ...<sup>83</sup>

Chúng ta cần phải quán sát điều này mà không chỉ là tụng đọc. Đức Phật (*Buddha*) dạy các chi phần tương tự của liên quan tương sinh (duyên khởi) theo cách ngược lại:

*Iti imasmim asati idam na hoti, imassa nirodhā idam nirujjhati, yadidaṃ – avijjānirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatana-nirodho...*

Khi cái này không có, cái kia không hiện hữu; khi cái này diệt, cái kia diệt. Tức là – do vô minh diệt nên các hành diệt; do các hành diệt nên thức diệt; do thức diệt nên danh sắc diệt; do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt...

Đây là sự đoạn diệt. Một ngày nào khi *avijjā*, vô minh, sẽ diệt. Thì Ái (*taṇhā*) sẽ diệt. Chấp thủ sẽ diệt. Do sự đoạn tận của vô minh, tham ái và chấp thủ, thì tất cả nghiệp (*kamma*) đều ngưng vận hành; chúng không còn là thiện hay bất thiện. Lúc đó vị ấy trở thành một bậc A-la-hán (*Arahanta*). Vị ấy cần quán sát đến thời điểm có thể đạt được sự chấm dứt vô minh, đến thời điểm vị ấy có thể làm cho tham ái chấm dứt, và đến thời điểm khi có thể làm cho chấp thủ chấm dứt. Điều

---

<sup>83</sup> MN.I.4.8 *Mahātaṇhāsāṅkhayasuttaṃ* (MN 38 Đại Kinh Đoạn Tận Ái) và những bài Kinh khác.

này có liên quan đến tương lai của vị ấy; thật cần thiết để quán sát cả tương lai cũng như quá khứ của mình.

## Đề Mục của Thiền Minh Sát (*Vipassanā*)

Chúng ta cần phải rõ ràng về các đề mục thiền của minh sát (*vipassanā*) là gì. Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), các đề mục của thiền minh sát (*vipassanā*) là Thánh Đế Thứ Nhất và Thánh Đế Thứ Hai.<sup>84</sup> Không có sự thấu suốt Thánh Đế Thứ Nhất và Thánh Đế Thứ Hai, chúng ta không có đề mục để thực hành thiền minh sát (*vipassanā*).

Để có thể dự thi cuối kỳ ở trường, chúng ta cần chuẩn bị bằng cách ghi nhớ và nghiên cứu rất nhiều thứ. Cách mà nhiều người trong chúng ta đã thực hành *vipassanā* trong quá khứ giống như tham dự một kỳ thi mà không thực hiện bất kỳ sự chuẩn bị nào. Chúng ta bước vào thiền đường, ngồi xuống, gập chân, giữ cơ

---

<sup>84</sup> Chú giải SN.V.1.1.8 *Vibhaṅgasuttaṃ* (SN 45.8 Kinh Phân Tích):

*Tattha purimāni dve saccāni vaṭṭaṃ, pacchimāni vivatṭaṃ. Tesu bhikkhuno vaṭṭe kammaṭṭhānābhiviveso hoti, vivatṭe natthi abhiviveso.*

Thánh Đế Thứ Nhất và Thánh Đế Thứ Hai là nhân sanh của Luân Hồi. Thánh Đế Thứ Ba và Thánh Đế Thứ Tư là nhân sanh của sự đoạn diệt Luân Hồi. Thiền Minh sát (*vipassanā*) phải được thực hành trên Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai, không phải trên Thánh Đế Thứ Ba và Thứ Tư.

thể và đầu thẳng, nhắm mắt lại và bắt đầu suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã – làm như vậy mà không biết hoặc chuẩn bị gì trước đó. Chúng ta không thực sự có bất kỳ cảnh hay đề mục nào để quán niệm.

Để chuẩn bị cho thiền minh sát (*vipassanā*), chúng ta cần phải biết Thánh Đế Thứ Nhất, hay danh sắc chân đế, đang sinh và diệt nhanh chóng không ngừng, và Thánh Đế Thứ Hai, hay các nguyên nhân và kết quả của chúng, cũng sinh diệt nhanh chóng trong mọi lúc. Chỉ với trí tuệ như vậy, chúng ta mới có thể tham dự ‘kỳ thi cuối cùng’ của thiền minh sát (*vipassanā*). Từ hôm nay trở đi, đừng bao giờ chỉ đi và ngồi không; mà hãy chuẩn bị trước.

Tuy nhiên, sau khi biết Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai, chúng ta có thể tu tiến thiền minh sát (*vipassanā*). Đây là thiền minh sát (*vipassanā*) thực sự. Đó là con đường Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta quán niệm vô thường, khổ và vô-ngã; để thấy sự sinh và diệt của danh chân đế, sắc chân đế, những nguyên nhân và kết quả của chúng; và để quán niệm trong mười một cách – quá khứ, tương lai, hiện tại, nội phần, ngoại phần, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần. Tất cả thô và tế, hạ liệt và cao thượng, xa và gần đều bao gồm trong việc quán niệm nội phần, ngoại phần, quá khứ, hiện tại và tương lai, vì vậy điều quan trọng nhất là quán sát năm cách này cho cả danh pháp thiện và bất thiện. Nếu hành giả không quán sát được các kiếp quá khứ của mình, thì không có cảnh hay đề mục nào để quán niệm về quá khứ; cũng vậy, trừ khi hành giả đã quán sát được danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) ngoại phần, nếu không hành giả sẽ bị thiếu các

đề mục để quán niệm ngoại phần. Do đó, quán sát theo những cách này là sự chuẩn bị cần thiết để thực hành thiền minh sát (*vipassanā*).

## Mười Sáu Tuệ Minh Sát

Mục đích của thực hành minh sát (*vipassanā*) là để đạt được mười sáu Tuệ Minh Sát. Tuệ Minh Sát đầu tiên là *Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, Chỉ Định Danh-Sắc Tuệ, thường được dịch là Tuệ Quán Sát (Phân Biệt) Danh và Sắc Chân Đế. Tuệ Minh Sát thứ hai là *Paccaya-pariggaha-ñāṇa*, Hiểu Duyên Danh Sắc Tuệ.

Hai Tuệ Minh Sát đầu tiên này liên quan đến hai Thánh Đế đầu tiên. Nếu hành giả đã hoàn tất việc quán sát danh và sắc siêu lý, hành giả sẽ biết và thấy Thánh Đế Thứ Nhất và nhờ đó đạt được Tuệ Minh Sát đầu tiên. Không có sự nhận biết rõ danh và sắc siêu lý, hành giả sẽ không đạt được Tuệ Minh Sát đầu tiên này, và không thể nào biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai mà không biết và thấy danh-sắc siêu lý. Trừ khi biết danh và sắc siêu lý, bằng không hành giả sẽ không thể nào nhận thấy rõ danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) ở quá khứ. Trong trường hợp như vậy, hành giả không thể tiếp cận đến giai đoạn khởi đầu trong bụng mẹ, hoặc để kiểm tra xem ai đã làm một nghiệp nào đó ở kiếp quá khứ, hoặc để xác định cảnh đã xuất hiện vào sát-na cận-tử. Tương tự, nếu hành giả đã nhận biết rõ nghiệp và quả của nghiệp, là Thánh Đế Thứ Hai, thì hành giả đã đạt được Tuệ Quán Sát Nhân và Quả,

Tuệ Minh Sát thứ hai. Với hai thành tựu này, hành giả đã sẵn sàng để bắt đầu thiền minh sát (*vipassanā*).

Tuệ Minh Sát thứ ba là *Sammasana-ñāṇa*, Phổ Thông Tuệ. Đây nghĩa là nhìn thấy sự sinh ra và diệt đi của danh và sắc siêu lý. Để đạt được Tuệ này, hành giả phải quán niệm về vô thường, khổ và vô-ngã lặp đi lặp lại nhiều lần trong năm cách nội phần, ngoại phần, quá khứ, hiện tại và tương lai. Đối với sự quán sát danh siêu lý trong các cách này, hành giả nên quán niệm cả các lộ tâm thiện và bất thiện.

Hành giả bắt đầu với việc quán niệm về sự sinh và diệt của sắc (*rūpa*) bằng cách quán sát nội phần và ngoại phần, cho mỗi loại trong sáu căn (vật), quá khứ, hiện tại và tương lai. Hành giả thấy rằng, vì sắc (*rūpa*) đang sinh ra và diệt đi, nên đó là vô thường; vì nó là đối tượng phải bị sinh ra và diệt đi trong mọi lúc, nên đó là khổ; và vì nó sinh ra và diệt đi tùy thuộc vào những nguyên nhân và duyên, cho nên không ai có thể bảo nó phát sanh hay không, hoặc diệt đi hay không, nó nằm ngoài tầm kiểm soát của bất cứ ai, và do đó nó là vô-ngã. Sự quán niệm này phải được thực hiện lặp đi lặp lại nhiều lần cho mỗi tướng trạng<sup>85</sup>.

Tương tự như vậy, kể đến hành giả chuyển sang quán niệm tam tướng trong danh pháp (*nāma*), trong các cách nội phần, ngoại phần, quá khứ, hiện tại và tương lai, cho cả thiện và bất thiện, từng cái một.

---

<sup>85</sup> Tam tướng: khổ, vô thường, vô-ngã; *dukkha, anicca, anatta* (*Pāli*); suffering, impermanence, non-self (English).



Sau đó hành giả cần phải tiếp tục quán sát về danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) cùng với nhau. Mỗi sát-na tâm có căn (vật) và trần (cảnh) của nó; hai loại này là sắc pháp (*rūpa*). Mỗi sát-na có *citta* và *cetasika*, hay tâm và các sở-hữu-tâm phối hợp; hai loại này là danh pháp (*nāma*). Theo cách này, hành giả có thể thấy cả danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) cùng với nhau. Hành giả thấy chúng sinh diệt nhanh chóng và vì vậy nhận biết rõ sự vô thường, khổ và vô-ngã trong cả danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) cùng lúc trong năm cách cho cả thiện và bất thiện. Có nhiều cảnh hay đề mục khác cho Phổ Thông Tuệ, nhưng chúng sẽ được giải thích tốt nhất khi chúng ta thực hành dưới sự hướng dẫn của vị thầy.

Tuệ Minh Sát thứ tư là *Udayabbaya-ñāṇa*, Tiến Thối Tuệ (Sanh Diệt Tuệ). Đầu tiên hành giả hãy nhấn mạnh đến sự khởi sinh của các pháp, *udaya* – do cái này sanh, mà cái kia sanh. Sau đó, hành giả nhấn mạnh đến sự diệt đi của các pháp, *vaya* – do cái này diệt, mà cái kia diệt. Rồi đến *Udayabbaya*, cả *udaya* và *vaya* cùng nhau – do cái này sanh, mà cái kia sanh; do cái này diệt, mà cái kia diệt. Tiếp đến hành giả cần phải suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã trong nhân và quả của chúng.

Tuệ Minh Sát thứ năm là *Bhaṅga-ñāṇa*, Diệt Một Tuệ. Chủ yếu nhấn mạnh ở đây là sự diệt đi, vì vậy hành giả bỏ qua sự sinh khởi vào lúc đó, bởi vì minh sát tuệ của hành giả đã trở nên thuần thực hơn vào thời điểm này. Bằng cách chỉ tập trung vào sự diệt đi, minh sát tuệ của hành giả sẽ càng thuần thực hơn nữa. Hành giả quán sát sự diệt đi liên tục của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong năm cách cho thiện và bất thiện, vì

vậy tất cả danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) đều xuất hiện y như nhau trong mọi lúc. Với sự tác ý trí tuệ, hành giả quan sát sự diệt đi ở cả bốn oai nghi – ngồi, đứng, đi và nằm. Sự quan sát của hành giả làm phát sinh Tuệ Minh Sát thứ sáu, đó là *Bhaya-ñāna*, Họa Hoạn Tuệ. Khi nhìn thấy sự diệt đi liên tục của tất cả các pháp, hành giả kinh hãi và nỗi sợ này làm cho tuệ minh sát của hành giả càng trưởng thành hơn nữa. Kinh sợ này không phải là nỗi sợ bất thiện bắt nguồn từ *dosa* (ưu) mà thay vào đó giống như một cảm giác kinh cảm; nó phát sanh từ sự hiểu biết và hợp với trí tuệ.

Hành giả tiếp tục quán niệm vô thường, khổ và vô-ngã trong năm cách cho cả thiện và bất thiện. Cuối cùng, Tuệ Minh Sát thứ bảy, *Ādinava-ñāna* hoặc Tội Quá Tuệ, sẽ phát sinh. Sự quán sát liên tục tất cả các pháp không ngừng sinh diệt khiến hành giả thấy sự hiểm nguy ngay trong đó. Minh sát tuệ của hành giả ngày càng trưởng thành hơn nữa. Tiếp tục theo cách như vậy, hành giả đạt được *Nibbidā-ñāna*, Tuệ Yếm Ly (Phiền Yếm Tuệ), đó là, Tuệ Minh Sát thứ tám. Sau đó, Tuệ Minh Sát thứ chín, *Muñcitu-kamyatā-ñāna* hay Dục Thoát Tuệ sẽ phát sinh, bởi vì hành giả bắt đầu khao khát giải thoát khỏi pháp hữu vi đang sinh khởi ngay trong hành giả. Hành giả mong muốn được giải thoát vào lúc này.

Không có sự hỗ trợ của tất cả những Tuệ Minh Sát này, thì bằng cách nào hành giả có thể được giải thoát? Song, một khi thấy rằng tất cả các pháp liên tục bị diệt đi, thì hành giả sẽ thấy sự nguy hiểm vốn có trong chúng và cảm thấy sợ hãi như là một hệ quả, cho đến khi cuối cùng hành giả muốn được giải thoát khỏi

chúng. Sức mạnh tinh thần của hành giả sau đó trở nên mạnh mẽ và Pháp (*Dhamma*) thúc đẩy hành giả theo hướng giải thoát.

Hành giả tiếp tục thực hành theo cách đã nói trên cho đến khi *Paṭisaṅkhā-ñāna* hoặc Quyết Ly Tuệ xuất hiện. Ở đây các loại suy nghĩ khác nhau có thể phát sinh, chẳng hạn như, ‘Các pháp này không ngừng diệt đi.’ Hành giả nhận biết rằng, nếu có Pháp (*Dhamma*) sinh và diệt theo cách này, hay Pháp (*Dhamma*) đang diệt đi trong mọi lúc, thì phải có một trạng thái mà không có sự sinh ra hay diệt đi của các pháp hữu vi. Hành giả mong muốn đạt đến trạng thái đó. Nếu không thấy được, hành giả không thể nào tưởng tượng hay suy nghĩ rằng có một trạng thái không có sự sinh diệt của các pháp hữu vi. Tuy nhiên, bằng cách thấy rõ, hành giả nhận biết rằng, nếu có sinh và diệt, thì ắt sẽ có một trạng thái không còn sinh diệt. Tại thời điểm này, hành giả bắt đầu nỗ lực nhiều hơn cho đến cuối cùng hành giả đạt được Tuệ Minh Sát thứ mười một.

Đây là *Sanṅkhārupekkhā-ñāna*, Hành Xả Tuệ. Một khi Tuệ Minh Sát thứ mười một này đạt được, hành giả không còn sợ hãi, và tâm trí hành giả rất sắc bén. Hành giả có thể chấp nhận mọi thứ như nó là. Một trí tuệ như vậy thật là mạnh mẽ. Để có thể đạt được điều đó, hành giả phải tiến hành từng bước một. Đầu tiên, hành giả nhận thấy lỗi lầm và sự nguy hiểm của các pháp; sau đó hành giả sợ hãi chúng và không muốn nhìn thấy chúng nữa; cuối cùng, tâm của hành giả trở nên rất mạnh mẽ và cao thượng, bởi vì hành giả đạt được sự quân bình đối với các hành. Với trạng thái

tâm này, hành giả có thể ở lại với cảnh. Điều này rất gần với Đạo Tuệ.

## Thành Tựu Đạo Tuệ và Quả Tuệ

Tuệ Minh Sát trở nên chín muồi khi hành giả tiếp tục đạt được Tuệ Minh Sát thứ mười hai, cụ thể là Thuận Lưu Tuệ (*Anuloma-ñāṇa*). Cho đến thời điểm này, đề mục hay cảnh của hành giả vẫn còn liên quan đến pháp hữu vi (*saṅkhata dhamma*) liên tục sinh ra và diệt đi. Với sự phát sanh của Tuệ Minh Sát thứ mười ba, Chuyển Tộc Tuệ (*Gotrabhū-ñāṇa*), lần đầu tiên hành giả bắt cảnh Níp-bàn (*Nibbāna*). Không còn sinh hay diệt nữa; một trải nghiệm hoàn toàn khác với bất cứ điều gì hành giả đã trải nghiệm trước đây. Chuyển Tộc Tuệ chuẩn bị cho một người nhập vào Dòng Thánh. Ngay lập tức nó được theo sau bởi Đạo Tuệ (*Magga-ñāṇa*). Với sự chứng đắc Đạo Tuệ, hành giả chuyển từ một phạm nhân thành Bạc Thánh Nhân. Đạo Tuệ chỉ khởi sinh một lần, tiếp theo là Quả Tuệ (*Phala-ñāṇa*). Cả Đạo Tuệ và Quả Tuệ đều bắt cảnh Níp-bàn (*Nibbāna*).

Tuệ Minh Sát thứ mười sáu là Phản Khán Tuệ (*Paccavekkhaṇa-ñāṇa*). Nó không phát sanh cho mọi hành giả. Nó bao gồm việc xem xét lại (phản khán) có bao nhiêu phiền não đã được đoạn trừ và còn lại bao nhiêu phiền não chưa đoạn trừ. Phản Khán Tuệ phát sanh hay không là tùy thuộc vào trí tuệ có được của hành giả; nếu hành giả không có kiến thức pháp học, nó có thể không phát sanh. Không quan trọng. Điều

quan trọng là đạt được Níp-bàn (*Nibbāna*), không còn sự sinh ra hay diệt đi.

## BỜ BÊN NÀY VÀ BỜ BÊN KIA

Có bốn sự thật siêu lý – *citta*, *cetasika*, *rūpa* và *Nibbāna*; hay là tâm, sở-hữu-tâm, sắc pháp và Níp-bàn. Trong bốn sự thật siêu lý này, Níp-bàn (*Nibbāna*) là Pháp Vô Vi (*asañkhata dhamma*). *Citta*, *cetasika* và *rūpa* là những Pháp Hữu Vi (*sañkhata dhamma*). Nếu hành giả muốn chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*), hành giả cần phải biết thấu suốt về ba pháp siêu lý hữu vi này. Trừ khi hành giả hiểu được chúng và trực tiếp kinh nghiệm khi chúng đang sinh ra và diệt đi nhanh chóng, bằng không hành giả không thể hiểu hay trải nghiệm được Níp-bàn (*Nibbāna*). Hành giả sẽ khao khát được giải thoát khỏi những pháp hữu vi chỉ khi hành giả kinh nghiệm sự diệt đi liên tục của chúng. Chỉ khi đó, Dục Thoát Tuệ mới theo sau. Không có Tuệ này, hành giả không thể chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*).

Pháp Hữu Vi là bờ bên này; Pháp Vô Vi, Níp-bàn (*Nibbāna*), là bờ bên kia. Khi hành giả đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ, hành giả dạng chân đứng trên cả hai bờ. Bất cứ khi nào hành giả muốn thực hành minh sát (*vipassanā*), hành giả vẫn ở bờ bên này của pháp hữu vi; bất cứ khi nào hành giả chán nhìn thấy sự diệt đi liên tục của các pháp và muốn nghỉ ngơi, hành giả có thể vượt qua bờ bên kia của Níp-bàn (*Nibbāna*). Hành giả có thể trải nghiệm Níp-bàn (*Nibbāna*) bất cứ lúc nào chỉ bằng cách hướng tâm của mình để trải nghiệm nó. Điều này vô cùng tuyệt vời!

## Níp-bàn (*Nibbāna*)

Việc tận hưởng dục lạc đòi hỏi cả tiền bạc và công sức. Tuy nhiên, tất cả hạnh phúc dục lạc chỉ là thoáng qua. Nó không thật. Sau khi tận hưởng trong vài phút hoặc vài giờ, chúng ta sẽ chán ngay. Những phiền não của chúng ta đòi hỏi một điều gì đó mới lạ và khác biệt. Sau đó chúng ta lại đi ra ngoài và kiếm tiền để tìm kiếm một khoái cảm dục lạc mới. Theo cách này, việc theo đuổi dục lạc càng ngày càng tốn nhiều tiền. Ngược lại, khi đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ, chúng ta có thể trải nghiệm Níp-bàn (*Nibbāna*) bất cứ lúc nào chúng ta muốn – trong xe hơi, trên máy bay, dưới gốc cây, trong túp lều, trong hang động hoặc nơi không gian trống trải. Chúng ta có thể trải nghiệm hạnh phúc thực sự bất cứ lúc nào mình muốn, mà không phải trả phí cho nó. Chúng ta không thể mua hạnh phúc như vậy với bất kỳ giá nào. Nó thực sự là vô giá. Thật vậy, nó rất, rất, rất, rất là tuyệt vời!

Sử dụng Tục Đế, Đức Phật đã giảng giải chi tiết Giáo Pháp (*Dhamma*). Sử dụng thuật ngữ chế định, Đức Phật giải thích cho chúng ta cách để hiểu Chân Đế.

Dựa vào Tục Đế, quý vị có thể thực hành để biết và thấy Chân Đế!

Sau khi biết đến Chân Đế, quý vị có thể đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ ngay trong kiếp sống này!

Quý vị có thể trải nghiệm *Nibbāna*, bất cứ nơi nào và bất cứ khi nào quý vị muốn, ngay chính kiếp sống này!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*

# Vấn Đáp Chọn Lọc

<b>Câu Hỏi Liên Quan Đến Cái Chết và</b>	
<b>Hấp Hối</b> .....	<b>238</b>
Kinh Nghiệm Cận-tử, Hôn Mê và Trợ Giúp	
Người Hấp Hối.....	238
Thời Điểm Cận-Tử .....	249
Một Cái Chết Đột Ngột là Tốt hay Xấu? .....	251
Nơi Nào Nên Nhắm Đến Sau Khi Chết? .....	253
Tâm Tử và Sát-na Cận-Tử .....	256
Khi Chết, Danh hay Sắc Diệt Trước? .....	257
Sự Chấm Dứt của Tâm khi Chết.....	258
<b>Câu Hỏi Liên Quan đến Nghiệp (<i>Kamma</i>)</b> .....	<b>259</b>
Chuẩn Bị cho Cái Chết và Bốn Loại Nghiệp	
( <i>Kamma</i> ) .....	259
Nghiệp Lực được Lưu Giữ Ở Đâu? .....	268
Những Hành Động Bất Thiện Không Bao	
Giờ có Lợi Ích .....	270
Câu Hỏi về Sự Vận Hành của Nghiệp.....	272
<b>Vi Diệu Pháp (<i>Abhidhamma</i>)</b> .....	<b>275</b>
Sự Vận Hành của Danh Pháp .....	275
Phận Sự của Tướng ( <i>saññā</i> ) và Mối Liên Hệ	
với Ký ức.....	278
Bản Chất của Vật Chất theo Quan Điểm của	
Pháp ( <i>Dhamma</i> ) và Khoa Học .....	281
Tướng ( <i>Nimitta</i> ) là Sắc-Tâm-Sanh? .....	284
Vòng Luân Hồi và Vô-ngã ( <i>Anatta</i> ) .....	285
Đột Quy và Việc Cân Nhắc Lựa Chọn Thực	
Phẩm ( <i>Nhân Tố Enzyme</i> ) .....	286
<b>Thiền Nói Chung</b> .....	<b>291</b>
Sát-na Định, Cận Định, An Chi Định .....	291

Năm Thiên Chi và Năm Pháp Thuần Thực trong Cận Định .....	293
Đi Kinh Hành .....	294
Các Bợn Sắc ( <i>Rūpa kalāpa</i> ) Ngoại Phần được Nhìn Thấy bằng Đôi Mắt Nhắm hay Mở? .....	295
Có Thể Nhìn Thấy Thai Nhi trong Dạ Con của Chính Mình Không? .....	296
<b>Chú Trọng Vào Thực Hành</b> .....	<b>297</b>
Pháp Học và Pháp Hành.....	297
Cầu Xin Gì Đó từ Đức Phật ( <i>Buddha</i> ) .....	299
Trì Hoãn Sự Tu Tập Cho Đến Khi được Tái Sinh trong Cõi Chư Thiên.....	301
<b>Áp Dụng Giáo Pháp (<i>Dhamma</i>) trong Cuộc     Sống Hằng ngày .....</b>	<b>302</b>
Cách Cư Xử với Những Người Chỉ Trích Chúng Ta .....	302
Cách Làm Việc theo Hướng Đúng Đắn .....	307
<b>Tâm Từ (<i>mettā</i>)</b> .....	<b>309</b>
Rải Tâm Từ ( <i>mettā</i> ) cho Một Người Đã Chết .....	309
<b>Liên Quan đến Sinh Kế</b> .....	<b>312</b>
Có Phải Thị Trường Chứng Khoán là Một Hình Thức Đánh Bạc? .....	312
Thiện Nghiệp được Hỗ Trợ bởi Thu Nhập có từ Tà Mạng.....	315
Kinh <i>Tālapuṭa Sutta</i> .....	317
<b>Liên Quan Đến Lời Thọ Ký Xác Định</b> .....	<b>321</b>
Tại Sao Đấng Chánh Biến Tri ( <i>Sammāsambuddha</i> ) Có thể Giảng Dạy	



Trong khi Vị Phật Độc Giác ( <i>Pacceka Buddha</i> ) thì Không Thể.....	321
Tại Sao Người Nữ Không Thể Nhận Được Lời Thọ Ký Xác Định.....	323
<b>Chia Phước</b> .....	<b>326</b>
Lợi Ích của Việc Chia Phước.....	326

## Câu Hỏi Liên Quan Đến Cái Chết và Hấp Hối

### Kinh Nghiệm Cận-tử, Hôn Mê và Trợ Giúp Người Hấp Hối

**Hỏi:** Mười năm trước, tôi đã trải qua một kinh nghiệm cận-tử, trong lúc đó tôi không bị hạn chế bởi không gian và thời gian. Tôi có thể thấy rõ những người khác đang cố gắng hồi sinh và làm cho tôi tỉnh lại. Tôi có thể vượt qua giới hạn của không gian và thời gian để thấy những gì đang xảy ra ở những thời điểm khác nhau. Sau đó, khi tỉnh dậy, tôi mất hết ký ức và khả năng nói chuyện, giống như một người câm. Điều gì gây ra kinh nghiệm cận-tử ấy? Hoạt động của tâm trí tôi lúc đó là gì? Điều gì gây ra sự thay đổi mạnh mẽ cho trạng thái của tôi sau khi tỉnh lại, và hoạt động của tâm trí tôi sau khi tỉnh lại là gì?

**Trả lời:** Bạn chưa thực sự chết, vì vậy bạn không thể nói liệu bạn thực sự có ở thời điểm cận-tử hay không. Điều duy nhất chúng tôi có thể chắc chắn là nghiệp (*kamma*) của bạn vẫn còn hoạt động vì thọ mạng của bạn vẫn tiếp tục. Do đó, bạn đã chưa chết.

Khi người ta nhìn thấy một người không di chuyển hoặc không phản ứng, đôi khi họ nghĩ rằng người đó có thể sắp chết. Người đó rất có thể chìm vào tâm hữu phần (*bhavaṅga*) – sát-na tâm hữu phần (*bhavaṅga*) khởi sinh nhiều lần, vì vậy một người nào đó chìm trong *bhavaṅga* không có nhận biết hay tiếp xúc với các cảnh hiện tại. Mọi người có thể thấy ai đó hôn mê

và nghĩ rằng người hôn mê không nhận thức được gì vì họ không thể thấy được bất kỳ phản ứng nào.

Từ góc nhìn chân đế, miễn là một người không ở trong trạng thái tâm hữu phần (*bhavaṅga*) (trạng thái ngủ say), thì danh pháp dưới hình thức các lộ tâm đang sinh diệt trong mọi lúc và bắt lấy các cảnh (đối tượng) khác nhau. Một người hôn mê có thể không phải lúc nào cũng chìm trong tâm hữu phần (*bhavaṅga*); Bất cứ khi nào người đó không chìm vào tâm hữu phần (*bhavaṅga*), thì các lộ tâm liên tục sinh diệt và bắt các cảnh khác nhau. Khi âm thanh dội vào Nhĩ-thanh-triệt của một bệnh nhân hôn mê, lộ tâm Nhĩ-môn có thể phát sinh cho nên bệnh nhân hôn mê ấy biết người khác đang nói gì nhưng chỉ không thể phản ứng đáp lại do một số suy yếu nào đó của cơ thể.

Những người tiếp xúc với một bệnh nhân hôn mê sẽ thấy kiến thức này rất hữu ích. Nếu một người hôn mê là Phật tử và có niềm tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*), chúng ta có thể cho anh ấy hoặc cô ấy nghe kinh tụng và Phật Pháp, ngay cả bằng máy ghi âm. Mặc dù đối với chúng ta bệnh nhân hôn mê bề ngoài trông có vẻ như không biết hoặc không thể nghe hay sắp chết, nhưng sự thật là họ còn sống, còn nhận thức được và có thể nghe được. Họ chỉ đơn giản là không thể phản ứng đáp lại. Đối với trải nghiệm mà bạn mô tả, tôi không thể nói bạn có bị hôn mê hay không. Có thể bạn đã nhận thức được môi trường xung quanh nhưng không thể nói gì. Đó không nhất thiết là sát-na cận-tử; nó có thể là một trạng thái mà bạn không thể phản ứng đáp lại người khác.

Tâm trí và cơ thể vật lý phụ thuộc lẫn nhau, do đó chức năng của cái này bị ảnh hưởng và bị tác động bởi mức độ mạnh khoẻ của các chức năng khác đến đâu. Khi ai đó bị đột quỵ, cơ thể của anh ấy hay cô ấy không thể hoạt động bình thường, thậm chí chỉ vì một phần cơ thể bị suy yếu do đột quỵ. Vì danh pháp sinh khởi dựa trên sắc pháp, nên sự vận hành của tâm trí sẽ bị ảnh hưởng bởi sự trục trặc về sắc pháp của anh ấy hay cô ấy. Tâm trí sẽ bị suy giảm do cơ thể suy yếu. Nếu phần cơ thể bị suy yếu đó được phục hồi, thì tâm trí cũng sẽ phục hồi và người đó sẽ có thể hoạt động bình thường trở lại, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Vài năm trước, khi tôi bị suy yếu thể chất, tôi cảm thấy khó thở và lời nói cũng bị ảnh hưởng. Vấn đề thể chất đó cũng ảnh hưởng đến tâm trí tôi. Đôi khi tôi muốn nói nhưng không thể nói theo cách tôi muốn hoặc theo cách tôi đã có thể trước đây. Những suy yếu này là do sự trục trặc của cơ thể vật lý. Tâm trí của chúng ta không thể hoạt động bình thường khi chúng ta bị bệnh. Sau đó, khi tất cả các thân phần hoạt động tốt, thì các chức năng tinh thần của chúng ta cũng sẽ hoạt động bình thường trở lại.

**Hỏi:** Thật ra kinh nghiệm của tôi lúc đó là tôi nhận biết được chuyện gì đang xảy ra. Tôi biết rằng mọi người đang quyết định rút đi ống dẫn giúp duy trì sự sống của tôi và ra quyết định có nên sử dụng máy bay để đưa tôi về nhà hay không.

**Trả lời:** Những người xung quanh bệnh nhân sẽ không nhận ra đầy đủ những gì bệnh nhân đang trải qua trừ khi họ hiểu được hoạt động thực sự của tâm

trí từ góc nhìn chân đế. Kể từ khi sinh ra, chúng ta đã có nhãn-thanh-triệt, nhĩ-thanh-triệt, tỷ-thanh-triệt, thiệt-thanh-triệt, thân-thanh-triệt và sắc-ý-vật. Ngay cả khi chúng ta không bắt bất kỳ cảnh sắc, cảnh thính, cảnh khí, cảnh vị hoặc cảnh xúc nào, thì tâm của chúng ta vẫn luôn luôn hoạt động. Mặc dù người hôn mê không thể phản ứng đáp lại, nhưng âm thanh vẫn có thể dội vào nhĩ-thanh-triệt, đó là nhi-môn, dẫn đến sự phát sanh của lộ nhĩ-môn và lộ ý-môn. Vì thế, bệnh nhân vẫn có thể nghe được những gì mọi người đang nói nhưng chỉ không thể phản ứng đáp lại do tình trạng của cơ thể.

Cho nên, đừng định hướng sai sự quan tâm của quý vị đối với những người đang trong tình trạng bị như vậy. Nếu họ là Phật tử, hãy sắp xếp mọi thứ nếu có thể, để họ có thể được lắng nghe Pháp (*Dhamma*); nếu họ lấy Pháp (*Dhamma*) làm cảnh (đối tượng) khi họ qua đời, điều đó thật tốt cho họ. Đừng nghĩ theo góc nhìn chế định rằng, vì họ không trả lời và không thể làm gì, nên cũng không thể nghe được gì. Đừng lầm tưởng như vậy. Nếu nghĩ như thế, quý vị sẽ không có cơ hội để giúp đỡ họ.

Vì lợi ích của bệnh nhân, hãy để tâm đến sự an lạc của họ và đừng làm bất cứ điều gì gây khó chịu. Sẽ không phù hợp khi nói những lời không nên vì bệnh nhân có thể nghe, và nghe những lời sai trái có thể khởi sinh trạng thái tâm bất thiện ở bệnh nhân. Sẽ rất đáng tiếc nếu bệnh nhân chết trong trạng thái tâm này. Chúng ta nên cẩn thận vào thời điểm như vậy. Điều đặc biệt quan trọng là giữ im lặng trước mặt những người sắp chết. Chúng ta không nên làm phiền họ. Thay vào đó,

chúng ta nên tìm cách giúp họ, cách nào phù hợp với họ mà chúng ta biết. Nhắc nhở bệnh nhân về nghiệp thiện mà anh ta hay cô ta đã tích lũy trong đời sống của mình. Dù là Phật tử hay không theo đạo Phật, thì mọi người đều có tích lũy nghiệp thiện. Chúng ta nên nhắc nhở họ về điều đó. Nếu họ là Phật tử, chúng ta nên làm cho họ chú tâm đến Phật Pháp (*Dhamma*) và để họ được lắng nghe Pháp (*Dhamma*). Đây là cách chúng ta nên giúp đỡ cho họ trong những giây phút cuối cùng. Nếu chúng ta khóc lóc và đau khổ, đó thật là một trở ngại lớn.

**Hỏi:** Một vài kinh nghiệm của tôi khi hôn mê có thể tốt khi nêu lên ở đây. Trước kia tôi nghĩ mình là một Phật tử tốt, nhưng trải qua những giai đoạn đó khiến tôi nhận ra mình không hẳn là một Phật tử tốt, vì tôi không có Niệm thực sự mạnh mẽ. Tôi không thể tập trung vào những gì tôi nghe khi những người xung quanh đang tụng kinh hoặc nói chuyện với tôi. Phải mất một thời gian dài, rất lâu tôi mới có thể hiểu họ đang nói gì. Tôi nghe thấy tiếng ồn và âm thanh, nhưng những gì tôi nghe không có ý nghĩa gì cả.

Vài năm sau biến cố đó, tôi đã thực hành rất thành tâm và tinh tấn, với hy vọng chuẩn bị cho bất kỳ trải nghiệm nào kiểu như vậy trong tương lai. Thật không may, một lần nữa tôi đã nếm trải cùng một kinh nghiệm như thế trong vài năm sau đó. Bởi vì trước đây tôi thực hành siêng năng, nên lần này Niệm được mạnh mẽ hơn. Tôi có thể nghe từng điều một mà bất cứ ai nói với tôi.

Tôi muốn nhấn mạnh một điều là khi những người xung quanh tôi trở nên hoảng loạn hoặc buồn bã, tôi có thể biết những gì họ cảm nhận qua giọng nói khi tôi đang nằm đó. Tôi không thể nhìn thấy nhưng tôi có thể nghe được. Nếu họ hoảng loạn, giọng nói của họ sẽ không ổn định. Nếu họ buồn, giọng của họ sẽ bị tắt tiếng. Tôi có thể cảm nhận và hiểu tất cả những điều này nhưng không thể phản ứng lại. Điều này chỉ xảy ra khi tôi đã có một mức độ Niệm nhất định.

Một điều nữa là: tụng Kinh và đọc Pháp (*Dhamma*) hoặc mở băng ghi âm các bài Pháp thoại và những điều tương tự là tốt, nhưng nếu người đó không quen thuộc với những gì họ nghe được, họ sẽ mất một thời gian để hiểu nó. Ngược lại, tiếng nói của gia đình và bạn bè đã quen thuộc với chúng ta, họ để lại dấu ấn mạnh mẽ trong trái tim chúng ta. Khi chúng ta nghe thấy những giọng nói quen thuộc này, ngay cả một từ cũng thu hút sự chú ý của chúng ta rất nhanh. Họ khác biệt so với những người khác.

Tôi đã có trải nghiệm này khi tôi được vây quanh bởi nhiều người. Một số rất quen thuộc với tôi; những người khác chỉ là bạn bình thường. Khi nhiều người nói cùng một lúc, tôi chú ý đến những giọng nói thân quen với tôi, chẳng hạn như những người trong gia đình và những người bạn thân của tôi.

**Trả lời:** Đúng như lời Đức Phật (*Buddha*) đã nói: ‘*Pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā*’ – ‘Những người dễ đuối, bốn đọa xứ giống như căn nhà

thực sự nơi họ thường trú.<sup>86</sup> Bất cứ hỗ trợ nào chúng ta cố gắng giúp đỡ, đó chỉ là hỗ trợ bên ngoài. Nếu chúng ta thất niệm và không rèn luyện tâm mình trước đó, đôi khi chúng ta sẽ không thể tự giúp bản thân mình. Chúng ta nên hành động để tự giúp chính mình. Trợ giúp bên ngoài là không chắc chắn.

Tuy nhiên, chúng ta nên cố gắng hết sức để giúp đỡ người khác. Nếu những bệnh nhân không phản ứng này biết rằng họ đang được nghe đó là Pháp (*Dhamma*), mặc dù họ có thể không hiểu những gì họ nghe, nhưng những trạng thái tâm thiện sẽ khởi sinh trong họ. Nếu lộ cận-tử của họ là thiện, sẽ trở quả hết sức lợi lạc trong lộ tái tục liền ngay sau đó. Vì thế, chúng ta nên cố gắng. Chúng ta cũng nên chuẩn bị trước. Nếu không, thật là nguy hiểm.

**Hỏi:** Tôi đã có một trải nghiệm tương tự với cha tôi khi ông bị ung thư. Khi ông ấy tiêm thuốc morphine để giảm đau, tôi đã cố gắng trấn tĩnh ông ấy bằng kinh tụng *Paṭṭhāna*, mà ông ấy đã quen thuộc. Tôi có thể thấy bằng mắt và cảm nhận bằng trái tim rằng nó sẽ giúp cho ông được an tĩnh.

**Trả lời:** Như cô ấy đã chia sẻ về cha mình, tôi cũng muốn chia sẻ về cha tôi. Tôi từng nghĩ rằng tôi sẽ không kể về điều này. Nhưng giờ đây tôi sẽ kể câu chuyện đó.

---

<sup>86</sup> Chú giải Dhp. 1 *Cakkhupālattheravatthu* (Tích truyện Trường lão *Cakkhupāla*).



Khi tôi được ba hạ lạp *vassa* trong cuộc đời Tỳ-khưu, cha tôi qua đời. Vì tôi đã chọn sống đời xuất gia, nên cha tôi sẽ đến thăm tôi thường xuyên tại thiền viện Pa-Auk. Ông là một người cha rất tốt bụng. Tôi khuyến khích ông đến và hành thiền. Ông hứa với tôi ông sẽ đến vào tháng 12 năm đó. Thay vì đến hành thiền, thì thi hài của ông được chôn cất tại trung tâm chính Pa-Auk vào ngày 19 tháng 12 năm đó. Ông có biết rằng ông sẽ chết trong tháng ông ấy hứa sẽ đến không? Ông đã không biết. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói:

‘Mùa mưa ta ở đây;  
Đông, hạ cũng ở đây,  
Người ngu tâm tưởng vậy,  
Không tự giác hiểm nguy.’  
(của cái chết đến gần).<sup>87</sup>

Chúng ta lên kế hoạch nơi chúng ta sẽ đi, những gì chúng ta sẽ làm, làm thế nào chúng ta có thể hạnh phúc, làm thế nào chúng ta có thể tận hưởng mọi thứ. Tuy nhiên, chúng ta chưa bao giờ nghĩ đến khi nào chúng ta sẽ chết, chúng ta sẽ chết như thế nào, chúng ta sẽ chết ở đâu, hoặc vì căn bệnh nào chúng ta sẽ chết. Vì cha tôi sợ thời tiết nắng nóng, ông hứa với tôi rằng ông sẽ đến vào tháng 12, khi trời trở lạnh ở Pa-Auk. Hóa ra, ông đến Pa-Auk để chúng tôi có thể chôn cất thi hài ông trong nghĩa trang ở đó. Tôi sẽ cho

---

<sup>87</sup> Dhp. 286:

*Idha vassaṃ vasissāmi, idha hemantagimhisu.  
Iti bālo vicinteti, antarāyaṃ na bujjhati.*

quý vị biết tôi đã giúp cha tôi như thế nào trước khi ông qua đời.

Cha tôi bị đột quỵ bên trái. Ông được đưa đến bệnh viện. Các thành viên gia đình tôi đã thông báo cho tôi. Sau đó, họ đến và đưa tôi đến bệnh viện để gặp cha. Tôi có hai chị gái và sáu anh em trai, chín người chúng tôi, tất cả đều trưởng thành. Họ có gia đình và làm việc ở các thành phố khác nhau trong các tỉnh khác nhau. Khi họ nghe tin, tất cả đều đến gặp cha tôi.

Bất cứ khi nào anh chị em tôi đến và bước vào phòng, họ đều thấy anh cả chăm sóc cha tôi. Anh chăm sóc cha rất tốt. Bất cứ ai bước vào, anh cả sẽ thông báo cho cha tôi, ‘Thưa cha, bây giờ con gái này (kia) của cha đã đến rồi.’ Cha tôi sẽ mở mắt nhìn và sau đó nhắm lại. Rồi một người anh em khác sẽ đến. ‘Thưa cha, bây giờ con trai này (kia) của cha đã đến gặp cha.’ Cha tôi sẽ mở mắt ra nhìn anh ấy và rồi nhắm lại. Đây là cách ông ấy cư xử. Khi tôi bước vào phòng, anh cả đã thông báo cho cha tôi, ‘Thưa cha, *Bhante* đang ở đây.’ Ngay lập tức, ông giơ tay phải lên; ông không thể giơ tay trái được, mặc dù ông đã cố hết sức để làm điều đó. Anh cả tôi đã giúp ông chấp hai lòng bàn tay vào nhau trong tư thế cung kính *añjali*<sup>88</sup> để tôn kính tôi. Tôi thấy sự mong đợi trong mắt ông. Cách người

---

<sup>88</sup> Một cử chỉ tôn kính dành cho người khác, đặc biệt đối với các vị sư và tu nữ. Nó được thực hiện bằng cách giữ hai tay ở phía trước cơ thể với lòng bàn tay chấp vào nhau.

xuất gia có thể giúp đỡ khác với cách người tại gia có thể giúp đỡ. Rồi tôi ngồi cạnh ông và tụng kinh.

Tình trạng của ông ngày càng tồi tệ. Cuối cùng, tôi nhận thấy ông không thể phản ứng. Ông không thể mở mắt hay nói được. Tôi quyết định rằng chúng tôi sẽ đưa cha trở về nhà, nơi chúng tôi sẽ được tự do sắp xếp mọi thứ cần thiết để giúp ông ấy trong những giây phút cuối cùng. Chúng tôi nhanh chóng chuẩn bị mọi thứ. Tôi bảo chị tôi sắp xếp một căn phòng yên tĩnh, trống trải ở nhà cho cha tôi.

Tôi nói với tất cả gia đình, tất cả các anh chị em của tôi, đi ra ngoài và không ở lại bên trong. Chỉ có một y tá và hai Tỳ-khưu – một Tỳ-khưu khác và tôi – vẫn ở trong phòng. Tỳ-khưu đi cùng tôi là vị cao hạ hơn tôi. Tại bệnh viện, ngài cùng tôi tụng kinh; Nhưng khi cha tôi sắp chết, trong phòng với y tá, ngài không hề tụng kinh gì cả. May mắn thay tôi có thể tự mình tụng kinh. Thật to và ngọt ngào, tôi đã tụng kinh Đại Thi Lễ Kê (*Mahānamakkāra*), Kinh Tâm Từ (*Mettā Sutta*), Kinh Phước Lành (*Maṅgala Sutta*) và Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*). Không có phản hồi từ cha tôi, nhưng tôi tin rằng ông có thể nghe tiếng tôi. Không có âm thanh nào khác ngoài của tôi. Khi tôi đang tụng kinh *Ratana Sutta*, ông đã qua đời. Trước khi tâm tử của ông khởi sinh, một lần nữa ông giơ tay với lòng bàn tay chắp vào nhau trong tư thế cung kính *añjali*, giống như ông đã làm tại bệnh viện. Rồi ông qua đời.

Tôi đã thông báo cho tất cả các anh chị em của tôi. Chị cả của tôi có hai con trai. Chị ấy đã rất hoan hỷ khi nghe về cái chết của cha chúng tôi. Chị ấy nói rằng

chị ấy mong muốn hai đứa con trai của mình trở thành Tỳ-khưu. Vì sao? Bởi vì chị ấy muốn chúng có thể giúp chị ấy khi chị ấy chết!

Vào ngày cha tôi bị đột quy, ông được đưa đến bệnh viện. Bảy ngày sau, ông qua đời. Tôi đến bệnh viện để tụng kinh cho ông mỗi ngày. Khoảnh khắc cuối cùng rất quan trọng. Chúng ta cần biết làm thế nào để giúp ích tại thời điểm đó.

Bạn bè, bà con và những người thân yêu của chúng ta, là những người giúp đỡ cần phải biết cách giúp đỡ. Vào thời điểm đó, chúng ta nên giữ cho căn phòng yên tĩnh. Chúng ta không nên để người sắp chết nghe những điều không mong muốn mà thay vào đó hãy sắp xếp để họ chỉ nghe những điều mong muốn liên quan đến nghiệp lành. Điều này thật quan trọng.

Bất cứ ai có ý định giúp đỡ không nên nói với một giọng buồn. Thật khó để không cảm thấy buồn và nói mà không buồn, nhưng người sắp chết có thể cảm nhận được nỗi buồn một cách dễ dàng và sẽ phải chịu đựng nó. Chúng ta cần sắp xếp mọi thứ. Đừng để các thành viên trong gia đình có mặt. Chỉ những người có thể giúp đỡ mới nên có mặt. Điều này là quan trọng.

Trong chính kiếp sống này, cầu mong quý vị biết cách giúp đỡ những người sắp chết!

## Thời Điểm Cận-Tử

**Hỏi:** Trong Phật giáo Đại Thừa (*Mahāyāna*), có một pháp môn tụng danh hiệu Phật. Trong Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) cũng có *Buddhānussati*, niệm Ân Đức Phật (*Buddha*). Làm thế nào chúng ta có thể sử dụng niệm Ân Đức Phật (*Buddha*), hoặc tụng danh hiệu Phật, để giúp chúng ta vào lúc chết?

Ngoài ra, mọi người ngày nay luôn đến bệnh viện để được hồi sức và cấp cứu. Trước khi chết, họ thường bị hôn mê hoặc bị ảnh hưởng từ thuốc an thần được sử dụng để giảm đau. Tôi đã có một trải nghiệm tương tự khi tôi đi nội soi: Họ đã cho tôi hít thuốc mê và tôi bất tỉnh trong nửa giờ. Trong trường hợp như vậy, làm thế nào chúng ta có thể niệm Ân Đức Phật (*Buddha*), hay tụng danh hiệu Phật, để mang lại chánh niệm và tỉnh giác (*sati sampajañña*) vào lúc chết?

Trong Phật giáo Đại Thừa (*Mahāyāna*), có một pháp hành giúp đỡ người sắp chết bằng cách tụng danh hiệu Phật để người sắp chết có thể biết theo. Lần cuối cùng tôi bị bệnh, tôi đã tụng tên của một vị bồ-tát (*bodhisatta*) để giảm bớt cảm giác sợ hãi mà tôi có. Vậy làm thế nào chúng ta có thể sử dụng sáu đề mục tùy niệm – Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), Tăng (*Saṅgha*), Xả Thí (*Cāga*), Giới (*Sīla*), và Chư thiên (*Deva*) – để giúp người bệnh và người sắp chết có tâm thiện lành?

**Trả lời:** Vấn đề là, tại thời điểm cận kề cái chết, hầu hết bệnh nhân đều bệnh một cách trầm trọng. Lúc đó, họ đau khổ. Họ không thể sắp xếp tâm trí của mình.

Ngay cả việc để tâm vào một cảnh thiện cũng khó khăn với họ. Đây chính là điều mấu chốt. Vì lý do đó, để có thể đối mặt với giây phút cuối cùng của chúng ta với sự bình thân, chúng ta cần phải rèn luyện tâm mình trước bằng cách hành thiền như niệm Ân Đức Phật (*Buddhānussati*) hoặc niệm hơi thở vào-ra (*ānāpānasati*). Điều quan trọng là có thể để tâm vào cảnh thiện vào thời điểm cận-tử. Nếu chúng ta có thể làm như vậy, thì rất tốt. Nếu chúng ta không thể làm được như vậy, thì đây là một vấn đề. Vì lý do đó, chúng ta cần phải thực hành trước. Không thể ngay lập tức tập trung vào cảnh thiện khi chúng ta phát hiện bản thân mình bất ngờ đối mặt với bệnh trầm kha hoặc cái chết.

**Hỏi:** Ví dụ, nếu tôi rơi vào trạng thái hôn mê, tôi phải làm gì trước đó để giúp bản thân mình khởi sinh Niệm, để khi tôi bị hôn mê trước lúc chết, tôi có thể tự giúp mình có một cảnh thiện trong tâm trong suốt lộ tâm cuối cùng?

**Trả lời:** Tôi nghĩ rằng rất khó cho bệnh nhân hôn mê làm bất cứ điều gì cho bản thân. Dù sao, vào lúc cận-tử của một người đang bị hôn mê hoặc bất kỳ loại bệnh tật nào khác, sẽ tốt nếu những người hiểu được hoạt động của tâm tụng lên một số bài kinh, và để cho người sắp chết nghe Pháp (*Dhamma*) thiện lành. Những người tụng kinh cũng phải là những người tin vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), và Tăng (*Saṅgha*).

## Một Cái Chết Đột Ngột là Tốt hay Xấu?

**Hỏi:** Nếu ai đó chết đột ngột vì đau tim khi tập thể dục hoặc ăn uống, hầu hết sẽ nghĩ rằng anh ta đã có một cái chết tốt vì anh ta không phải trải qua đau khổ kéo dài trước khi chết. Tuy nhiên, nếu anh ta chưa sẵn sàng để chết trong trường hợp này, đó có thực sự là một cái chết tốt hay không?

**Trả lời:** Chúng tôi không thể đưa ra bất kỳ quyết định rõ ràng nào chỉ dựa trên cách tử vong. Ở trên, tôi đã kể lại câu chuyện về người thiên sinh bị tra tấn, bị chém một nhát vào đầu, bị rơi xuống nước và bị ngạt nước mà chết.<sup>89</sup> Nói chung, một cái chết như vậy là rất xấu. Chúng ta sẽ có khuynh hướng nói rằng anh ta sẽ không được tái sinh trong một cõi tốt lành. Nhưng may mắn cho anh ta, cảnh của lộ tâm cuối cùng, còn được gọi là lộ cận-tử, là hành động dâng trái cây cho một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*).

May mắn như vậy là gần như không chắc chắn nhưng không phải là không thể. Cách chúng ta chết không nhất thiết chỉ ra nơi chúng ta sẽ tái sinh; yếu tố quyết định là cảnh xuất hiện vào thời điểm cận kề cái chết. Ví dụ, khiêu vũ không phải là một hoạt động thiện lành. Trong khi ai đó đang nhảy múa, trạng thái của tâm phát sanh chủ yếu là sự dính mắc vào cảm xúc, bắt nguồn từ tham, và đó có thể là nguyên nhân rơi

---

<sup>89</sup> Xem “Thiên Sinh có vết sẹo” ở trên.

vào bốn đọa xứ. Khiêu vũ là bất thiện. Tập thể dục cũng có thể là bất thiện, nếu nó được thúc đẩy bởi sự dính mắc vào thân thể này. Người ấy có thể tập thể dục với ý nghĩ, ‘Tôi muốn làm cho cơ thể mình mạnh mẽ; Tôi muốn làm cho cơ thể của tôi đẹp đẽ.’ Một người chết với trạng thái tâm này không thể được tái sinh trong một cõi lành. Tương tự ăn uống cũng có thể đi cùng với trạng thái tâm tham, bởi một tâm dính mắc vào khoái lạc.

May mắn thay, tâm rất nhanh; có thể rất nhanh chóng chuyển sự tập trung từ cảnh này sang cảnh khác. Cảnh cận-tử quyết định đích đến tương lai của một người; vì một người sắp chết có thể trải qua một số trạng thái tâm thiện và bất thiện khác nhau, chúng ta không thể nói chắc chắn cõi nào anh ấy sẽ tái sinh chỉ dựa trên cơ sở cách anh ta chết. Nghiệp của anh ấy sẽ xác định nơi anh ấy tái sinh.

Vì vậy, chúng ta nên thường xuyên nỗ lực rất nhiều để tích lũy nghiệp thiện thường-hành (thường-cận-y). Nhiều cư sĩ thuần thành ở các quốc gia Phật giáo có thói quen niệm ‘Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), Tăng (*Saṅgha*).’ Nếu có chuyện gì xảy ra, họ niệm ‘*Buddha, Dhamma, Saṅgha.*’ Nó trở thành một phản xạ hoặc thói quen, và họ luôn dùng ba từ này. Chúng ta cũng có thể tùy niệm (phản chiếu) Ân Đức Phật (*Buddha*) bằng cách niệm ‘*araham, araham*’ (‘A-la-hán, A-la-hán’). Nghiệp ấy sau đó có thể đủ mạnh để xuất hiện vào lúc cận-tử, mặc dù điều đó cũng không chắc chắn là như vậy.



## Một Cái Chết Đột Ngột là Tốt hay Xấu?

Dù cho chúng ta chọn gì đi nữa, chúng ta cũng nên tận dụng mọi cơ hội để tham gia thực hành Pháp (*Dhamma*) cao thượng, đó là điều chúng ta mới có thể thực sự dựa vào. Tất cả các nghiệp khác ít chắc chắn hơn nhiều. Chúng ta nên cố gắng một cách nghiêm túc để chứng ngộ Pháp (*Dhamma*) ngay chính kiếp sống này. Cầu mong quý vị tham gia thực hành để biết và thấy Pháp (*Dhamma*) cao thượng trong chính cuộc đời này!

## Nơi Nào Nên Nhắm Đến Sau Khi Chết?

**Hỏi:** Liên quan đến việc chuẩn bị cho cái chết, một loại tái sinh nào là đáng mong đợi nhất? Một chư thiên vẫn có thể rơi vào địa ngục từ cõi Chư Thiên Dục Giới (*deva*) khi năm dấu hiệu suy hao xuất hiện. Giải thoát dường như cũng khó đạt được ngay cả trong cõi Chư Thiên Dục Giới (*deva*).

**Trả lời:** Trước hết, nếu muốn chọn nơi tái sinh, quý vị cần phải thực hành để trở thành bậc *Sotāpanna*, Thánh Nhập Lưu, bởi vì chỉ khi đó, quý vị mới có thể chọn được hiện hữu tương lai của mình. Hiện hữu trong tương lai của tất cả phàm nhân là không chắc chắn, và họ giống như những chiếc lá rơi từ trên cây. Khi gió thổi mạnh, những chiếc lá rơi, và không ai có thể cho biết chúng sẽ hạ cánh ở đâu. Cái chết của những phàm nhân cũng vô định tương tự.

Một ngày nọ, Đức Phật (*Buddha*), trong khi đi bộ với nhiều đệ tử, đã lấy một ít đất đặt trên móng tay của

Ngài và hỏi các đệ tử của Ngài, ‘Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-khưu, cái nào nhiều hơn, một ít đất Ta lấy trên đầu móng tay, hay quả đất lớn này?’ Câu hỏi của Đức Phật (*Buddha*) rất rõ ràng đến nỗi ngay cả một đứa trẻ còn rất nhỏ cũng có thể trả lời chính xác. Các Tỳ-khưu trả lời, ‘Một ít đất mà Thế Tôn lấy trên đầu ngón tay không thể nào so sánh với quả đất to lớn này. Quả đất này rất rất rộng lớn.’ Đức Phật (*Buddha*) tiếp tục, ‘Cũng vậy, khi con người chết đi, số nhiều sẽ rơi vào bốn đọa xứ, nhưng chỉ một số ít được tái sinh làm người và chúng sinh thiên giới. Khi chư thiên (*deva*) chết đi, số nhiều rơi xuống bốn cõi khổ, mà rất ít được tái sinh làm chúng sinh thiên giới hay nhân loại. Khi các con vật chết đi, số nhiều lại bị đọa vào bốn cõi khổ, nhưng chỉ số ít được tái sinh làm người hay chúng sinh thiên giới.’<sup>90</sup>

---

<sup>90</sup> SN.V.12.11.1-6 *Manussacutinirayasuttam* (SN 56.102-107 Kinh Người Sau Khi Chết, và những bài Kinh sau đó)

Một ngày nọ, Đức Phật (*Buddha*), trong khi đi bộ với nhiều đệ tử của Ngài, đã lấy một ít đất đặt trên móng tay của Ngài và hỏi các đệ tử của Ngài, ‘Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-khưu, cái nào nhiều hơn, một ít đất Ta lấy trên đầu móng tay, hay quả đất lớn này?’ Các Tỳ-khưu trả lời, ‘Cái này nhiều hơn, bạch Thế Tôn, tức là quả đất. Và ít hơn là một ít đất mà Thế Tôn lấy trên đầu móng tay, không thể ước tính được, không thể so sánh được, không thể thành một phần nhỏ được, nếu đem so sánh quả đất lớn với một ít đất mà Thế Tôn lấy trên đầu ngón tay.’ Đức Phật (*Buddha*) tiếp tục, ‘Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, ít hơn là các chúng sanh sau khi

Nếu chúng ta là phàm nhân bình thường, cuộc sống của chúng ta là vô định. Bất cứ nghiệp nào xuất hiện vào thời điểm cận-tử sẽ quyết định đích đến tương lai của chúng ta. Chúng ta cần chuẩn bị để đối mặt với khoảnh khắc cuối cùng của mình. Điều chính yếu là đối mặt nó với tâm an tĩnh. Khi chúng ta bị bệnh, chúng ta cảm thấy đau khổ và không thể giữ tâm bình an. Chúng ta không hài lòng với hoàn cảnh của mình và đấu tranh chống lại chúng. Chúng ta khá quen thuộc với trạng thái tâm này. Chúng ta cần phải phát triển trạng thái tâm đối nghịch với trạng thái mà chúng ta đã quen thuộc.

Trừ khi chúng ta huân tập, còn không chúng ta sẽ bị mắc kẹt trong trạng thái tâm quen thuộc của mình. Chúng ta sẽ bị dính vào bất cứ điều gì không mong muốn xảy ra và do đó cảm thấy rất đau khổ. Chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ nếu trải nghiệm những điều ưa thích. Đây là cách chúng ta hành động trong cuộc sống, và cách chúng ta ứng xử và phản ứng với những gì chúng ta gặp phải.

---

chết từ thân người, được tái sinh làm người lại, hoặc được tái sinh giữa chư Thiên. Và nhiều hơn là các chúng sanh sau khi chết từ thân người, phải tái sinh trong địa ngục... phải tái sinh trong loài bàng sanh... phải tái sinh trong cõi ngạ quỷ... Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, ít hơn là các chúng sanh sau khi chết từ thân chư Thiên, được tái sinh giữa chư Thiên, hoặc được tái sinh làm người. Và nhiều hơn là các chúng sanh sau khi chết từ thân chư Thiên, phải tái sinh trong địa ngục... phải tái sinh trong loài bàng sanh... phải tái sinh trong cõi ngạ quỷ...'

Chúng ta cần duy trì tâm bình an trong mọi điều kiện. Điều này có nghĩa là phát triển tâm xả đối với cả các đối tượng mong muốn và không mong muốn. Chúng ta cần dành thời gian để huân tập theo cách này; vì nó không xảy ra ngay lập tức.

## Tâm Tử và Sát-na Cận-Tử

**Hỏi:** Theo tôi hiểu, cảnh cận-tử khởi sinh quyết định nơi một người được tái sinh; và cảnh cận-tử này trong tâm tử của kiếp trước là cảnh của tâm tái-tục của kiếp này, tâm hữu phần (*bhavaṅga*), và tâm tử của kiếp này. Trong trường hợp đó, nếu cùng một cảnh xuất hiện trong tâm tử, điều đó có nghĩa là chúng ta sẽ được tái sinh ở cùng một nơi do cùng một nghiệp. Nó dường như sẽ tiếp tục vô tận theo cách này – chúng ta sẽ mãi mãi tái sinh ở cùng một nơi do cùng một nghiệp, nếu đối tượng luôn luôn giống nhau ở tâm tử cuối cùng.

**Trả lời:** Tâm tử (*cuti citta* trong *Pāḷi*) không phải là một với tâm trong lộ cận-tử. Đúng là, trong một kiếp hiện hữu nhất định, các cảnh của tâm tái-tục (*patisaṅghi*), hữu phần (*bhavaṅga*) và tâm tử là giống nhau. Tâm tử là tâm xảy ra vào sát-na cuối cùng của một kiếp hiện hữu nhất định. Trước tâm tử, có một lộ tâm cuối cùng được gọi là lộ cận-tử. Nghiệp mà có thể cho quả của nó không xuất hiện vào thời điểm của tâm tử. Chỉ có nghiệp (*kamma*) mà xuất hiện trong lộ cận-tử của một kiếp hiện hữu nào đó mới quyết định kiếp hiện hữu tiếp theo.

## Khi Chết, Danh hay Sắc Diệt Trước?

**Hỏi:** Quá trình chết là gì? Khi một người chết, liệu cả hai danh và sắc có cùng chấm dứt không? Có phải thân này chấm dứt khi tâm tử phát sanh? Hay sự chấm dứt của cái này trước cái kia?

**Trả lời:** Khi một người chết, danh pháp diệt. Tâm trí không còn hoạt động. Khi danh pháp ngừng hoạt động, người ấy chết. Sắc do nghiệp-sanh diệt; sau đó sắc do vật-thực-sanh chấm dứt vì người ấy không thể hấp thụ thực phẩm được nữa.

Có hai quan điểm về sự chấm dứt của sắc do tâm-sanh. Một là sắc do tâm-sanh vẫn phát sanh khi tâm tử sanh khởi. Và quan điểm còn lại là tâm tử và các sở-hữu hợp của nó quá yếu đến mức chúng không thể tạo ra sắc do tâm-sanh.

Chúng ta có thể tự mình xác định liệu sắc do tâm-sanh có còn phát sanh khi tâm tử sinh khởi hay không khi chúng ta có thể thực hành đến cấp độ đó. Một xác chết chỉ được tạo thành từ sắc do quý-tiết-sanh. Tuy nhiên, nếu chúng ta chú ý với minh sát về tử đại của xác chết và phân tích chúng, chúng ta sẽ thấy nhiều *kalāpa* mờ đục. Sắc do quý-tiết-sanh là các *kalāpa* mờ đục; nhiều sắc do nghiệp-sanh là trong suốt. Nếu chúng ta thẩm tra, chúng ta sẽ thấy rằng các sắc trong suốt do nghiệp-sanh đến từ những con sâu bọ bên trong xác chết. Chúng đang ăn. Chúng là những chúng sanh hữu tình tạo ra sắc do nghiệp-sanh, mà chúng ta có thể nhận biết rõ với minh sát của mình.

## Sự Chấm Dứt của Tâm khi Chết

**Hỏi:** Khi một người chết, các tâm thức ở sáu căn (giác quan) đồng thời chấm dứt hay chúng diệt theo một trình tự nhất định, nối tiếp nhau?

**Trả lời:** Đôi khi các chúng sinh chết vì thọ mạng đã hết; đôi khi chúng chết đột ngột, có lẽ trong một tai nạn. Trong trường hợp sau, rõ ràng không có sự chấm dứt tâm theo thứ tự. Khi một người chết, nhiệt độ cơ thể sẽ hạ thấp từ từ cho đến khi cuối cùng không còn hơi ấm nữa và cơ thể trở nên lạnh. Đây là tình trạng của một người sắp chết. Cũng không còn danh pháp nữa; tâm trí không còn hoạt động. Tâm hữu phần (*bhavaṅga*), là ý-môn, cũng ngừng hoạt động. Khi đó người ấy chết. Chúng ta không thể nói thêm về tâm thức ở giác quan nào hay môn nào sẽ chấm dứt trước. Có nhiều nguyên nhân đưa đến cái chết, và những cách chết rất khác nhau – một số người chết rất nhanh trong một tai nạn, trong khi những người khác chết sau khi chịu đựng đau khổ trong một thời gian dài. Các tình huống chết đều khác nhau.

Như Đức Phật (*Buddha*) đã hướng dẫn, chúng tôi dạy niệm sự chết (*marañānussati*) bằng cách quán sát về việc cắt đứt mạng quyền. Nói một cách đơn giản nhất, việc cắt đứt mạng quyền là điểm dừng của tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Đây là cách chúng ta thực hành niệm sự chết.

## Câu Hỏi Liên Quan đến Nghiệp (*Kamma*)

### Chuẩn Bị cho Cái Chết và Bốn Loại Nghiệp (*Kamma*)

**Hỏi:** Trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy (*Theravāda*), sự thực hành đúng đắn cho một người nào đó vào thời điểm cận-tử là gì? Làm thế nào mà một người đang chịu đựng nỗi đau dữ dội vào thời điểm cận-tử có thể hành thiền được?

**Trả lời:** Hãy để tôi chia sẻ chân thiện mỹ của những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), có thể tóm tắt trong một câu: ‘Dầu cho quý vị có đau đớn về thể xác, Tôi sẽ dạy cho quý vị không bị đau khổ tâm.’<sup>91</sup> Đây là một cách diễn đạt bản chất lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Tất cả chúng ta cần phải rèn luyện đến giai đoạn đó. Mặc dù chúng ta có nỗi đau thể xác, nhưng nó không nhất thiết phải ảnh hưởng đến tâm trí của chúng ta. Nếu nỗi đau thể xác ảnh hưởng đến tâm, thì chúng ta sẽ gặp phải khó khăn. Không có cách nào khác để đối phó với nỗi đau một cách hiệu quả; chỉ có cách Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Sau khi tu tiến Định, chúng ta cần quán sát danh và sắc chân đế. Mặt nạ của tà kiến sau đó có thể được gỡ bỏ. Tà kiến và tưởng về bản ngã có thể được loại bỏ dần dần, cho đến khi cuối cùng

---

<sup>91</sup> Xem SN.III.1.1.1 *Nakulapitusuttam* (SN 22.1 Kinh *Nakulapitā*)

chúng được đoạn trừ hoàn toàn. Chỉ sau đó, chúng ta mới có thể tách rời giữa danh và sắc. Với khả năng này, mặc dù chúng ta cảm thấy đau đớn về thể xác, nhưng chúng ta không dự phần vào nó. Chúng ta có thể nhìn vào như thể từ bên ngoài, như thể nó đang xảy ra với người khác. Cơn đau không thể ảnh hưởng đến tâm chúng ta. Chúng ta cần phải rèn luyện đến giai đoạn này; nếu không thật là nguy hiểm.

Nếu chúng ta đã đạt được Tuệ Sơ Đạo và Sơ Quả, thì thân kiến (*sakkāya-ditthi*), hoài nghi và giới cấm thủ đã bị đoạn diệt hoàn toàn và không còn dư sót. Điều này có nghĩa là các tà kiến – chẳng hạn như thân này là ‘thân của tôi’, thọ là ‘thọ của tôi’, tưởng là ‘tưởng của tôi’, tư hay nghiệp hành là ‘tư hay nghiệp hành của tôi’, tâm là ‘tâm của tôi’, v.v. – đã bị sát trừ hoàn toàn. Do đó, không có bám chấp vào bất cứ điều gì xảy ra trong cơ thể, bất kể cảm giác nào phát sinh. Người đã đạt được Tuệ Sơ Đạo và Sơ Quả đã phát triển một trạng thái tâm không gây cho vị ấy bất kỳ nguy hại nghiêm trọng nào. Đã đoạn trừ thân kiến, vị ấy không còn phạm phải bất kỳ nghiệp bất thiện nặng nề nào, và do đó vị ấy không còn có thể rơi vào bất kỳ một trong bốn đọa xứ. Đây là một giai đoạn quan trọng và một chứng đắc quan trọng.

Những người chưa đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ cần phải suy xét: Quý vị đang thực hành thiền và đang khỏe mạnh hoặc ít nhất là có đủ năng lượng thể chất để thực hành. Ít nhất quý vị có năng lượng tinh thần ở thời điểm hiện tại, và quý vị có Niệm. Mặc dù hiện tại quý vị có sức khỏe, sức mạnh thể chất, năng lượng tinh thần và có Niệm, vẫn thật khó tập trung vào đề



mục của quý vị trong khi hành thiện. Quý vị không biết khi nào hay như thế nào quý vị sẽ chết hoặc loại bệnh gì sẽ mang đến cái chết cho quý vị; Tuy nhiên, quý vị biết chắc rằng một ngày nào đó quý vị sẽ rất có thể bị ốm nặng rồi trở nên rất yếu và thấy chính bản thân mình bên bờ vực cái chết. Quý vị có thể không còn năng lượng hay sức mạnh thể chất cũng như tinh thần, và thay vào đó có thể là nỗi đau thể xác và nỗi thống khổ về tinh thần. Niệm do đó sẽ rất khó duy trì – càng khó khăn hơn nhiều so với thời điểm hiện tại. Có lẽ không thể hướng sự chú ý của quý vị đến các cảnh thiện.

Nếu quý vị suy xét những vấn đề này một cách cẩn thận, quý vị sẽ hiểu rằng bây giờ là thời điểm thích hợp để chuẩn bị cho bản thân. Nếu không chuẩn bị trước, quý vị sẽ phải dựa vào may rủi của mình. Nếu quý vị đủ may mắn và nghiệp tốt xuất hiện vào thời điểm cận-tử của quý vị, thật là tốt cho quý vị. Nếu không may mà nghiệp xấu xuất hiện, tất nhiên sẽ thật xấu cho quý vị. Quý vị sẽ không có lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến với mình tại thời điểm đó.

Một người sắp chết giống như một người đang chết đuối – cả hai đều tuyệt vọng tìm kiếm ai đó để cứu họ. Nếu một người giải cứu xuất hiện, họ sẽ hạnh phúc biết bao! Bị hoảng loạn, người chết đuối chỉ nghĩ đến việc tự cứu mình và sẽ hăm hở vô lý không chỉ là một mảnh gỗ trôi sông mà ngay cả xác một người chết hay con chó chết trong nỗ lực tuyệt vọng để cứu mạng mình. Họ sẽ không có bất kỳ sự phân biệt nào. Cũng tương tự, những người sắp chết và trong thời khắc cận-

tử không còn sức để từ chối những gì xấu hay theo đuổi những gì tốt đẹp; họ chụp lấy bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm. Do đó quý vị cần phải chuẩn bị trước. Quý vị cần suy xét số phận của mình sẽ ra sao nếu quý vị không chuẩn bị trước từ sớm.

Có bốn loại nghiệp có thể xuất hiện vào lúc cận-tử: *garuka kamma* (trọng nghiệp), *āciṇṇa kamma* (thường nghiệp), *āsanna kamma* (cận-tử nghiệp) và *katattā kamma* (bất định nghiệp).

Trọng nghiệp bất thiện bao gồm năm điều – giết cha, giết mẹ, giết một vị A-la-hán (*Arahanta*), làm chảy máu một vị Phật (*Buddha*) với ác ý, và gây chia rẽ Tăng Đoàn (*Saṅgha*). Năm trọng nghiệp này chắc chắn sẽ cho quả vào lúc cận-tử. Ngay cả Đức Phật (*Buddha*) cũng không thể cứu hay bảo vệ ai đó đã phạm phải một trong năm trọng nghiệp ấy khỏi rơi vào Đại Địa Ngục. Đó là một số phận không thể tránh khỏi. Nếu quý vị không muốn bị tái sinh trong Đại Địa Ngục, quý vị không nên phạm bất kỳ cái nào trong số các trọng nghiệp này.

Ngoài trọng nghiệp bất thiện, còn có trọng nghiệp thiện. Quý vị nên tích lũy trọng nghiệp thiện hết mức có thể, bởi vì nó chắc chắn sẽ cho quả của nó khi quý vị chết. Chẳng hạn, nếu quý vị có thể thực hành để mục hơi thở vào-ra (*ānāpāna*) cho đến khi đắc bậc thiền (*jhāna*) thứ nhất, bậc thiền (*jhāna*) thứ hai, bậc thiền (*jhāna*) thứ ba và bậc thiền (*jhāna*) thứ tư, và nếu quý vị thực hành thuần thục bất kỳ một trong số các bậc thiền này cho đến sát-na cận-tử, quý vị sẽ được tái sinh trong cõi Phạm thiên (*brahmā*) sau khi chết. Đây

là trọng nghiệp thiện. Quý vị phải dựa vào tinh tấn, niệm, định và trí tuệ của bản thân.

Thường nghiệp là những gì quý vị tích lũy bằng cách có thói quen làm một việc gì đó thường xuyên và thậm chí đều đặn. Nếu thường niệm Ân Đức Phật (*Buddhānussati*), quý vị sẽ tích lũy thường nghiệp rất tốt và rất mạnh mẽ. Trong trường hợp không có trọng nghiệp, thì thường nghiệp có thể cho quả bởi vì nó đã được tích lũy theo thói quen một cách kiên định. Quý vị phải cố gắng tích lũy thường nghiệp thiện như vậy trong cuộc đời mình.

Cúng dường là một nghiệp thiện khác mà quý vị nên cố gắng thực hiện thành thói quen. Quý vị có thể không nghĩ rằng có khả năng cúng dường mỗi ngày, nhưng nếu hiểu biết các điều kiện cần thiết, quý vị cũng có thể thực hiện điều này thành thói quen hằng ngày. Bốn điều cần thiết để thực hiện một sự cúng dường: vật cúng dường, người thọ nhận, ý định cúng dường và người cúng dường. Nếu bốn điều kiện này được đáp ứng, việc thực hành cúng dường có thể trở thành thường nghiệp của quý vị. Đức Phật (*Buddha*), Bạc Toàn Giác, đã giải thích những lợi ích của việc cúng dường cho Tăng Đoàn (*Saṅgha*), cho Đức Phật (*Buddha*), cho các vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*), cho các vị Thánh Nhân, cho những người có giới hạnh, cho những người không có giới hạnh và cho những con vật.<sup>92</sup> Quý vị thậm chí có thể bố thí cho

---

<sup>92</sup> MN.III.4.12 *Dakkhīṇāvibhaṅgasuttaṃ* (MN 142 Kinh Phân Biệt Cúng Dường)

những sinh vật nhỏ bé đang mong chờ những thức ăn thừa hay mẩu vụn rơi ra từ đĩa của mình lúc rửa chén bát sau khi ăn. Nếu quý vị ăn ba lần một ngày, quý vị có cơ hội bố thí ba lần một ngày. Hãy nhận ra điều này. Bất cứ khi nào quý vị rửa bát đĩa, hãy khởi sinh ý định bố thí thức ăn cho những sinh vật nhỏ li ti đang chờ đợi bên dưới; sau đó rửa sạch và cho nước chảy xuống mang theo các mẩu vụn và đồ ăn thừa cho chúng. Quý vị phải có tác ý, và quán chiếu rằng Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Ngay cả trong hành động như vậy, Ta nói, cũng có lợi ích’<sup>93</sup> và Đức Phật (*Buddha*) cũng nói, ‘Nếu mọi người biết như Ta biết lợi ích của việc cúng dường, thì không ai ăn mà không cúng dường trước.’<sup>94</sup>

Trong số những người theo đạo Phật thuần thành ở các quốc gia như Myanmar, có một tập tục truyền thống cúng dường thức ăn đến Đức Phật (*Buddha*) mỗi ngày, theo những lời dạy nhận được từ chư Tỳ-khưu (*bhikkhu*) trong Tăng Đoàn (*Saṅgha*) và truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ tiếp theo. Ở những nơi

---

<sup>93</sup> AN.III.2.6.7 *Vacchagottasuttam* (AN 3.57 Kinh *Vacchagotta*):

‘Này *Vaccha*, Ta nói như sau: “Những ai đổ đồ phế thải trên mâm bàn, hay đổ rửa chén bát vào hồ phân hay hồ rác rưởi với ý nghĩ để các loài hữu tình trong ấy nhờ đấy được ăn để sống.” Do nhân duyên ấy, này *Vaccha*, Ta nói có đem lại công đức, còn nói gì đối với loài người. Lại nữa, này *Vaccha*, Ta tuyên bố rằng, cho người có giới hạnh được quả lớn hơn cho người ác giới. Người có giới hạnh là người đã đoạn tận năm pháp (năm pháp cái) và đã đầy đủ năm pháp.’

<sup>94</sup> Iti.I.3.6 *Dānasuttam* (Iti 26 Kinh Bố Thí).

như vậy, chúng ta nghe những lời dạy này ngay từ nhỏ. Bất cứ khi nào các bà nội trợ thuần thành nấu một bữa ăn, họ chuẩn bị một số thức ăn và dâng lên Đức Phật (*Buddha*). Họ cũng cúng dường nước, nến và hoa. Họ làm những việc này mỗi ngày. Những người đàn ông, tuy nhiên, không quan tâm nhiều đến những việc này; điều đó có thể giải thích tại sao số lượng chư Thiên Nữ trong các cõi trời dục giới vượt xa chư Thiên Nam.

Giữ giới là một việc khác quý vị có thể làm mỗi ngày. Mỗi buổi sáng, quý vị có thể thức dậy và tắm rửa, sau đó vào phòng thờ và thọ năm giới dành cho người tại gia. Thật tuyệt vời nếu quý vị làm điều này mỗi ngày. Kiên định thực hành thiện hạnh ngày cũng là thường nghiệp. Hành thiện và giữ năm giới là ưu việt hơn so với cúng dường, và quý vị không cần tiền bạc để thực hiện chúng, cũng không cần người thọ nhận. Tất cả những gì quý vị cần là tác ý thiện để mang lại lợi ích cho chính mình. Đây là một loại nghiệp tốt hơn, và quý vị có thể thực hiện thành thói quen trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Tụng kinh buổi sáng và buổi tối là những nét đặc trưng của đời sống hằng ngày trong các tu viện và trung tâm thiền. Quý vị cũng có thể thực hiện ở nhà. Tụng đọc kinh là sự trợ giúp cho việc chứng ngộ Pháp (*Dhamma*) của quý vị, bởi vì chúng là phương tiện để gợi nhớ đến những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), ví dụ về kiếp sống như một cuộc lang thang bất tận trong vòng sinh tử luân hồi, về nhân-quả và sự vận hành của nghiệp, chủ đề của Kệ Khải Hoàn (Thành Đạo) của Đức Phật (*Buddha*) sau khi Ngài giác ngộ hoàn toàn. Các kinh văn chúng ta tụng đọc thuật lại cách làm thế

nào để chúng ta có thể kết thúc nhiều kiếp luân hồi của mình, và do đó đạt được sự chấm dứt đau khổ. Chúng giải thích con đường đến Níp-bàn (*Nibbāna*). Nếu quý vị có thể thực hành áp dụng những gì tụng đọc mỗi ngày, thì quý vị có thể chứng ngộ Pháp (*Dhamma*). Đây là một cách để tích lũy ba-la-mật (*pāramī*). Hãy tập thói quen đọc thuộc lòng. Nếu tụng đọc mỗi ngày và ghi khắc các câu chữ vào trí nhớ, thì quý vị sẽ không cần phải nhìn vào cuốn kinh tụng; quý vị sẽ hiểu biết những lời dạy uyên áo này bằng con tim. Hãy làm cho việc tụng kinh thành một phần thường nghiệp của quý vị.

Quý vị cần đảm bảo cho hạnh phúc của riêng mình; không thể nhìn vào người khác để làm cho mình hạnh phúc được. Cách đáng tin cậy nhất để khiến bản thân hạnh phúc là giúp đỡ người khác. Điều này có nghĩa là làm những gì quý vị có thể, với một trái tim thuần khiết và với mục đích giúp đỡ những chúng sinh khác, ngay cả các con vật. Nếu quý vị cố gắng giúp đỡ người khác mỗi ngày, nó sẽ trở thành thường nghiệp của mình. Đó là một điều gì đó quý vị có thể dựa vào một cách tự tin. Nếu quý vị tích lũy thường nghiệp như vậy mỗi ngày trong suốt phần đời còn lại của mình và không tích lũy bất kỳ trọng nghiệp nào, thì thường nghiệp thiện của quý vị có thể sẽ đủ mạnh để cho quá vào sát-na cận-tử. Do đó, quý vị trở thành một người tốt bằng cách tích lũy thường nghiệp thiện.

Cận-tử nghiệp là loại thứ ba. Ở các quốc gia Phật giáo, khi một người sắp chết, chư Tỳ-khưu (*bhikkhu*) trong Tăng Đoàn (*Saṅgha*) được mời đến tụng kinh để giúp đỡ người sắp chết. Người sắp chết nằm trên giường

bệnh do đó không nghe thấy âm thanh nào khác ngoài Pháp (*Dhamma*). Nếu những người sắp chết có thể chú tâm đến Pháp (*Dhamma*) vào thời điểm cận-tử, họ sẽ được tái sinh trong cõi lành. Do đó, điều rất quan trọng là duy trì bầu không khí an tĩnh và yên lặng trong suốt quá trình ai đó chết. Gia đình và bạn bè nên cẩn thận không khóc lóc và than van trước cái chết, và thay vào đó nên nén đau thương để sắp xếp điều gì đó thật tốt cho người thân yêu của mình. Ngay cả khi cha mẹ của quý vị không phải là Phật tử, họ chắc chắn cũng đã tích lũy một số nghiệp thiện trong đời mình, đặc biệt nếu đi theo một tôn giáo cụ thể, vì không có người sùng đạo của bất kỳ tôn giáo nào mà chưa từng cúng dường bố thí trong đời. Vì vậy, nếu họ sắp chết, quý vị nên nhắc nhở họ về những điều tốt lành họ đã từng làm, về nghiệp thiện của họ. Đây là một cách khác để giúp những người sắp chết.

Cuối cùng là *katattā kamma*, hay bất định nghiệp – nghiệp đã làm trước đây, trong kiếp này hay một kiếp quá khứ. Khi ba loại nghiệp khác (trọng nghiệp, thường nghiệp và cận-tử nghiệp) vắng mặt hoặc không phát sanh vào sát-na cận-tử, thì bất định nghiệp sẽ xuất hiện và mang đến sự tái sinh. Đôi khi điều đó diễn ra mà không cần chuẩn bị hay mong đợi bất cứ điều gì, chúng ta gặp một ai đó cần sự giúp đỡ, và chúng ta giúp họ hết sức có thể. Chúng ta có thể thu được giá trị lớn hơn với hành động tình cờ như vậy so với một hành động có chủ ý hơn, bởi vì chúng ta luôn luôn không trân trọng ngay cả với một cử chỉ rất ý nghĩa mà mình đã làm, mặc dù một hành động tử tế được làm do sự thôi thúc của tình thế được thực hiện

một cách đầy hăng hái, chân thành và hoan hỷ. Hơn nữa, do tâm phàm nhân của mình mà chúng ta thường làm những điều tốt đẹp để khiến mọi người biết về mình và những việc làm tốt đẹp của mình, và vì vậy chúng ta không hành động với một trái tim thuần khiết; nhưng không ai biết về nghiệp mà chúng ta đã làm khi chỉ làm ngẫu hứng, cho nên nó được thực hiện với sự chân thành đơn giản và một trái tim rất thuần khiết, mặc dù chúng ta có thể chỉ làm hết sức mình. Nghiệp như vậy cũng có thể cho quả của nó. Ít nhất, chúng ta cần tích lũy mỗi cái trong bốn loại nghiệp thiện này, vì lợi ích của riêng bản thân chúng ta và lợi ích của người khác.

## Nghiệp Lực được Lưu Giữ Ở Đâu?

**Hỏi:** Có những thiên sinh có thể quán sát danh-sắc (*nāmarūpa*) ở quá khứ gần và xa của mình, quay ngược lại lúc tái tục cũng như trở lui về các kiếp trước. Nơi nào trong vũ trụ là nơi lưu trữ các thông tin như nghiệp (*kamma*) và nghiệp lực quá khứ? Trong lĩnh vực khoa học máy tính, tất cả dữ liệu được chuyển đổi thành mã nhị phân và được lưu trữ trên đĩa cứng. Tất cả thông tin về nghiệp và danh-sắc (*nāmarūpa*) của chúng ta được lưu trữ ở đâu, và nó được lưu trữ như thế nào?

**Trả lời:** Một hạt xoài có khả năng nảy mầm và phát triển. Trong một hạt xoài có tiềm năng cho một cây xoài có rễ, thân, cành và trái xoài. Không ai có thể nhìn thấy những thứ này trong hạt xoài, nhưng mọi



người đều biết rằng những thứ đó tồn tại như tiềm năng bên trong nó. Khi có các điều kiện phù hợp – đất, nước, hơi ẩm, ánh sáng mặt trời – hạt xoài nảy mầm và phát triển thành cây và ra trái. Nếu không có các điều kiện thích hợp, không có điều nào trong số này xuất hiện, thì hạt xoài vẫn không có gì khác hơn là một hạt xoài.

Cũng như vậy, nghiệp lực nằm ẩn mình, không thể tìm thấy ở nơi đâu. Nó tồn tại như một tiềm năng. Không có các điều kiện phù hợp, nó vẫn trở ì không có biểu hiện gì cả, và không trở quả từ đó. Nó không tồn tại trong giai đoạn sinh, giai đoạn trụ hay giai đoạn diệt. Nó nằm ẩn và vẫn tiềm ẩn cho đến khi các điều kiện phù hợp hỗ trợ cho biểu hiện của nó. Chúng ta không thể chỉ ra bất kỳ nơi nào nó tồn tại, giống như chúng ta không thể chỉ ra cây và trái bên trong hạt xoài. Tuy nhiên, chúng ta hiểu rằng có một tiềm năng. Điều đó cũng tương tự với chúng ta; thậm chí một nghiệp nào đó mà chúng ta đã thực hiện cách đây một trăm ngàn đại kiếp vẫn đeo đẳng theo sau bằng cách nằm ẩn trong tiềm thức của chúng ta. Nếu có điều kiện phù hợp, nghiệp đó sẽ cho quả ngay trong kiếp sống này, thậm chí là vào thời điểm cận-tử.

Một hình thức quen thuộc của hiện tượng này là một trải nghiệm thường gặp về việc nhớ lại điều gì đó đã văng bóng khỏi ý thức và ký ức trong một thời gian rất dài. Dưới các điều kiện thích hợp, ký ức bị lãng quên từ lâu ấy có thể xuất hiện. Để tôi cho một ví dụ.

Khi tôi còn là một tu sĩ trẻ, một cư sĩ đến thăm tôi khi tôi đang dùng bữa trưa. Sau khi dùng xong, tôi rót cho

mình một cốc nước. Người cư sĩ ấy, ngồi gần đó và đang đợi tôi, quan sát khi tôi rót đầy cốc và uống. Sau đó tôi bắt đầu trò chuyện với anh ấy về những trải nghiệm trong cuộc sống của anh ấy. Anh ấy nói với tôi, trong số những điều khác, rằng khi tôi rót cốc nước và uống, nó khơi lại cho anh ấy, từ lâu anh ấy đã từng uống rượu từ cùng một loại cốc đó.

Theo cách này, khi có các điều kiện thích hợp, chúng ta nhớ lại. Bộ nhớ không được lưu trữ ở bất cứ đâu; nó chỉ đơn giản là được gọi lại trong các điều kiện phù hợp, điều gì đó mà chúng ta không bao giờ nhớ tới sẽ xuất hiện ngay lập tức. Cũng vậy, nếu có những điều kiện liên quan đến một nghiệp nào đó, dù là tốt hay xấu, nó cũng có thể xuất hiện vào sát-na cận-tử của mình; vì thế, chúng ta càng có nhiều tư tưởng xấu, thì chúng ta càng phải đối mặt với nhiều hiểm nguy.

## Những Hành Động Bất Thiện Không Bao Giờ có Lợi Ích

**Hỏi:** Tôi biết một người thích nuôi thú cưng và có một con kỳ đà lớn. Mỗi ngày con kỳ đà cần được cho ăn những con dế sống. Người này nghĩ rằng đây là trật tự tự nhiên, chuỗi thức ăn, theo đó, con lớn ăn con nhỏ. Làm thế nào tôi có thể dạy anh ta không giết hại chúng sinh? Anh ta phạm vào loại nghiệp nào?

**Trả lời:** Trong *Dhammapada*, Đức Phật (*Buddha*) nói, 'Đừng bao giờ làm những gì bất thiện ngay cả với ý

định mang lại lợi ích cho ai đó.<sup>95</sup> Khi nuôi thú cưng bằng những côn trùng nhỏ, người ta sẽ hủy hoại cuộc sống của những sinh vật khác vì lợi ích của con thú cưng của chính mình. Điều này là bất thiện. Đây là sát sinh. Theo những gì Đức Phật (*Buddha*) nói, chúng ta đừng bao giờ nên làm những điều bất thiện vì lợi ích của con trai hay con gái hoặc vợ hoặc chồng hoặc bất kỳ người thân nào khác của chúng ta. Nghiệp bất thiện không bao giờ cho kết quả tốt.

Nghiệp là chân thật; kết quả của nó là hoàn toàn đáng tin cậy. Nếu chúng ta muốn có được quả tốt lành trong tương lai, chúng ta cần tích lũy nghiệp tốt. Chúng ta càng tích lũy nhiều nghiệp lành, thì càng tốt cho chúng ta. Chúng ta càng làm những điều bất thiện, chúng ta sẽ càng đau khổ. Tôi muốn nói rằng đau khổ phát sanh từ mong muốn không đau khổ. Quý vị có thể quán chiếu rằng trong cuộc sống của

---

<sup>95</sup> Dhp. 84:

*Na attahetu na parassa hetu, na puttamicche na dhanam na rattham.*

*Na iccheyya adhammena samiddhimattano, sa sīlavā paññavā dhammiko siyā.*

Không vì mình, vì người.  
Không cầu được con cái,  
Không tài sản quốc độ,  
Không cầu mình thành tựu,  
Với việc làm phi pháp.  
Vị ấy thật tri giới,  
Có trí tuệ, đúng pháp.

mình có rất nhiều điều bất thiện mà quý vị đã làm xuất phát từ mong muốn không đau khổ, và những điều bất thiện này không chỉ thất bại trong việc loại bỏ đau khổ của mình mà còn thực sự khiến quý vị phải chịu khổ đau nhiều hơn. Cầu mong cho quý vị đừng bao giờ làm điều gì gây ra đau khổ từ mong muốn không khổ đau của mình!

## Câu Hỏi về Sự Vận Hành của Nghiệp

**Hỏi:** Tôi biết rằng nghiệp giống như một cái bóng đeo đẳng chúng ta, và là người bạn trung thành của chúng ta. Tôi cũng biết rằng nghiệp sẽ không bị lẫn lộn, nó cũng sẽ không tự động biến mất. Nghiệp sẽ trở nên càng ngày càng lớn hơn, giống như một trận tuyết lở hoặc một quả bóng tuyết. Tuy nhiên, tôi không rõ ràng về ba điểm sau:

- (a) Mọi người nói rằng nếu chúng ta sinh ra một đứa con hiếu thảo tận tụy, một đứa trẻ như vậy đã đến để trả nợ. Mặt khác, nếu chúng ta sinh ra một đứa trẻ nổi loạn, một đứa trẻ như vậy sẽ đến để đòi nợ. Những điều này có đúng không?
- (b) Tôi đã nghe nói rằng nếu một người phụ nữ kết hôn với một người chồng không muốn làm việc và đánh đập vợ con, thì lý do là người phụ nữ nợ anh ta từ kiếp trước và bây giờ cần phải trả nợ cho anh ta. Điều này có phù hợp với Định Luật của Nghiệp (*kamma*) do Đức Phật (*Buddha*) dạy không?

- (c) Khi giảng dạy Định Luật của Nghiệp (*kamma*), Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta rằng chúng ta cần nhận ra sự thật cho chính mình, và chúng ta cần phải nương tựa vào chính mình và vào Giáo Pháp (*Dhamma*). Có đúng là, ngoài việc nương tựa vào nỗ lực của chúng ta, đôi khi chúng ta cần nương tựa vào các nguồn lực khác như sự can thiệp của thần thánh?

**Trả lời:** Không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Có nguyên nhân quá khứ và có nguyên nhân hiện tại. Tương tự, khi nói về nghiệp, chúng ta cần xem xét hai loại nghiệp – nghiệp quá khứ và nghiệp hiện tại. Nếu chúng ta thấy một kết quả nhất định bây giờ, nguyên nhân chính của nó là trong quá khứ, đó là nghiệp quá khứ. Nguyên nhân hỗ trợ là nguyên nhân hiện tại, hay nghiệp hiện tại. Chúng ta nên có sự hiểu biết chung này.

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), thân có cả khổ thọ và lạc thọ – tiếng *Pāli* là, thân khổ thọ (*kāyika dukkha*) và thân lạc thọ (*kāyika sukha*). Cả hai thọ khổ và thọ lạc thuộc về thân đều là kết quả của nghiệp quá khứ. Thực tế, bất cứ điều gì được trải nghiệm thông qua năm giác quan vật lý (căn hay vật) của chúng ta, dù mong muốn hay không mong muốn, đều do nghiệp quá khứ.

Ví dụ, một người nào đó hiếm khi nhìn thấy những cảnh không tốt, hoặc không bao giờ nhìn thấy những cảnh không mong muốn, mà thay vào đó chỉ nhìn thấy những cảnh ưa thích. Điều này là do nghiệp quá khứ. Một người khác thường nhìn thấy những cảnh không mong muốn, và điều này cũng là do nghiệp quá khứ.

Nếu ai đó bị ngược đãi hoặc tra tấn, người đó bỏ chạy để tránh những cảm giác đau đớn về thể xác. Đôi khi anh ấy hoặc cô ấy chạy đến một người khác, và không may lại gặp những điều tương tự một lần nữa. Rồi anh ta hoặc cô ta bỏ chạy lần nữa, nhưng sau đó vẫn gặp lại những điều tương tự. Trong một ví dụ như vậy, chúng ta có thể hiểu rằng đây hoàn toàn là do nghiệp quá khứ của anh ấy hoặc cô ấy.

Chúng ta không thể thay đổi nghiệp quá khứ của mình, nhưng chúng ta có thể và phải thay đổi nghiệp hiện tại của mình. Chúng ta cần xem xét tinh tấn (*virīya*) và trí tuệ (*paññā*); chúng ta không chỉ đơn giản để mặc cho nghiệp của mình trở quả của nó. Chúng ta phải có mong muốn (dục – *chanda*) để cải thiện bản thân, dựa vào trí tuệ và tinh tấn (nỗ lực) của mình. Khi chúng ta gặp thử thách hoặc khó khăn, chúng ta chỉ nhún vai và nói, ‘Đó là những gì phải xảy ra. Đó là nghiệp của tôi, và không có gì khác tôi có thể làm được với nó.’ Một thái độ như vậy thể hiện sự thiếu nỗ lực (tinh tấn), trí tuệ và mong muốn; Không thể vượt qua khó khăn nếu không có trí tuệ, mong muốn và nỗ lực cần thiết để vượt qua chúng.

Chúng ta phải cố gắng cải thiện hoàn cảnh hiện tại bằng cách cung cấp các nhân hỗ trợ tốt, thông qua nỗ lực hiện tại, trí tuệ và mong muốn mạnh mẽ của chúng ta. Nơi nào có ý chí, nơi đó có con đường. Đừng bao giờ an phận với việc chỉ nhìn thấy lỗi lầm với nghiệp quá khứ của quý vị. Chúng ta có thể thay đổi với nỗ lực hiện tại, trí tuệ và mong muốn (dục – *chanda*). Chúng ta cũng không nên phụ thuộc vào sự can thiệp của thần linh hay sự giúp đỡ của Chư Thiên. Chỉ khi

chúng ta dựa vào nỗ lực của bản thân, sự thanh tịnh giới *sīla* của mình và sự chín muồi của nghiệp thiện trong quá khứ thì chúng ta mới có thể nhận được sự giúp đỡ từ Chư Thiên.

## Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*)

### Sự Vận Hành của Danh Pháp

**Hỏi:** Trong truyền thống Đại Thừa *Mahāyāna*, có một câu nói nổi tiếng: ‘Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm tương lai bất khả đắc.’<sup>96</sup> Ý nghĩa của tâm trí quá khứ, tâm trí hiện tại, và tâm trí tương lai là gì? Cụ thể hơn, tâm trí ở đây đề cập đến tâm (*citta*) hay sở-hữu-tâm (*cetasika*)?

**Trả lời:** Theo lời dạy của Phật (*Buddha*), có bốn loại sự thật siêu lý (chân đế). Chúng là: tâm (*citta*), sở-hữu-tâm (*cetasika*), sắc (*rūpa*) và Níp-bàn (*Nibbāna*). *Citta* là tâm. *Cetasika* đề cập đến các sở-hữu-tâm (tâm-sở). Tâm và sở-hữu-tâm cùng với nhau chúng là danh pháp chân đế. *Rūpa* là sắc pháp chân đế. Cùng với Níp-bàn (*Nibbāna*), đây là bốn sự thật siêu lý (chân đế).

Trong những gì chúng ta thường biết về tâm trí thì có tâm và các sở-hữu-tâm phối hợp với nó. Khi chúng ta lắng nghe Pháp (*Dhamma*), danh pháp thiện khởi sinh trong chúng ta. Nếu có Định, chúng ta có thể quán

---

<sup>96</sup> Tiếng Trung: 过去心不可得、现在心不可得、未来心不可。

sát có bao nhiêu danh pháp sinh khởi trong chúng ta. Nói chung, nếu danh pháp phối hợp với thọ hỷ và trí tuệ, sẽ tổng cộng có ba mươi bốn danh pháp tất cả. Tâm không thể sinh khởi một mình. Tâm và các sở-hữu-tâm phối hợp cùng sinh; chúng cùng bắt một cảnh, chúng cùng diệt và chúng sinh lên cùng nương một căn (vật). Chúng làm việc cùng với nhau. Chúng ta cần phải có sự hiểu biết này khi nói về tâm trí.

Trở lại, khi chúng ta đang lắng nghe Pháp (*Dhamma*), thì ba mươi bốn danh pháp khởi sinh trong những sát-na đồng lực (*javana*) của chúng ta. Một là tâm. Chúng ta biết người nói đang nói gì nhờ có tâm.

Một sở-hữu-tâm phối hợp là xúc – giọng nói của diễn giả tiếp xúc với nhĩ-thanh-triệt. Không thể nghe mà không có xúc. Không thể nhận thức mà không có xúc. Xúc cho phép tâm biết cảnh.

Nếu chúng ta hoan hỷ trong khi lắng nghe, thì một sở-hữu-tâm phối hợp khác, thọ hỷ (*vedanā*), cũng đang hoạt động.

*Saññā*, tưởng, ghi nhận hay làm dấu những gì chúng ta nghe và làm cho nó có thể nhớ tưởng lại điều này trong tưởng lại.

Khi lắng nghe, chúng ta lắng nghe với chủ ý; như vậy *cetanā* (tư) sắp xếp (tổ chức hay đề đốc) các sở-hữu-tâm phối hợp với nó trong hành động hướng đến cảnh.

Một sở-hữu-tâm phối hợp khác là *ekaggatā*, định (nhất hành tâm) tập trung vào một cảnh duy nhất; Điều này hiện diện khi chúng ta đang chăm chú lắng nghe.



Một pháp khác là *adhimokkha*, thắng giải, theo đó chúng ta có thể đưa ra quyết định hoặc xác định rằng đây là cái này, và đó là cái kia. Điều này được thực hiện bởi thắng giải (*adhimokkha*).

Tưởng (*saññā*) làm dấu một điều gì đó. Ví dụ, *saññā* làm dấu một chiếc khăn giấy là màu trắng. Thắng giải (*adhimokkha*) đưa ra quyết định rằng nó là màu trắng. Tưởng (*saññā*) chỉ làm dấu nhưng không thể đưa ra quyết định. Thắng giải (*adhimokkha*) đưa ra quyết định. Không có sự giúp đỡ của tưởng (*saññā*), thắng giải (*adhimokkha*) không thể đưa ra quyết định. Khi chúng ta nỗ lực lắng nghe, thì *virīya*, cần (tinh tấn), đang phát sanh. Khi chúng ta mong muốn lắng nghe, dục (*chanda*) đang phát sanh. Tổng số danh pháp khi đó là ba mươi bốn.

Đối với quá khứ, hiện tại hoặc tương lai: Nếu chúng ta hiểu được những danh pháp chân đế này, chúng ta có thể quán sát danh pháp quá khứ, hiện tại, tương lai, và những danh pháp ở ngoại phần, nội phần, xa, gần, thô, tế, hạ liệt và cao thượng. Như Đức Phật (*Buddha*) đã dạy: *‘atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā’*.<sup>97</sup> Đức Phật (*Buddha*) dạy rằng có mười một cách của danh pháp và sắc pháp cần phải được phân tích, không chỉ là danh pháp của quá khứ, hiện tại và tương lai: *Atīta*: quá khứ; *anāgata*: tương lai; *paccuppanna*: hiện tại; *ajjhatta*, nội phần;

---

<sup>97</sup> SN.III.1.6.7 *Anattalakkhaṇasuttaṃ* (SN 22.59 Kinh Vô-Ngã Tưởng), và một số chỗ khác.

*bahiddhā*, ngoại phần; *olārika*, thô; *sukhuma*, tế; *hīna*, hạ liệt; *panīta*, cao thượng; *dūra*, xa; và *santika*, gần. Tổng cộng mười một cách của danh và sắc chân để phải được quán sát, để thấy rằng mỗi cái trong số chúng đang sinh ra và diệt đi nhanh chóng trong mọi lúc.

Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta quán sát theo những cách này bởi vì chúng ta dính mắc với những điều đó cho dù chúng là quá khứ, hiện tại, tương lai, nội phần, ngoại phần, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa hoặc gần. Nếu chúng ta thấy rằng tất cả chúng đang sinh và diệt, chúng ta không còn có thể bị dính mắc nữa. Khi Minh Sát Tuệ của chúng ta trưởng thành, chúng ta có thể đoạn trừ các phiền não của mình, chính là nguyên nhân của dính mắc và khổ đau.

## Phận Sự của Tưởng (*saññā*) và Mối Liên Hệ với Ký Ức

**Hỏi:** Phận sự của tưởng (*saññā*) là đánh dấu, liên quan đến việc đăng ký hay một dạng nào đó mã hóa những trải nghiệm vào ký ức phải không? Có phải thắng giải (*adhimokkha*) ngược lại là một hình thức giải mã? Tôi muốn hỏi liệu giải thích này là chính xác hay không. Vai trò của tưởng (*saññā*) trong hồi ức về quá khứ, đặc biệt là các kiếp trước là gì?

**Trả lời:** Trạng thái của tưởng (*saññā*) là ghi nhận các đặc tính của cảnh và phận sự của nó chỉ là làm một dấu hiệu hay đánh dấu cảnh đó. Nó làm dấu màu này

là màu đen; nó làm dấu một cảnh là cảnh như thế này và thế kia. Nó đánh dấu. Việc đánh dấu này chỉ là làm dấu và không có bất kỳ phận sự nào khác. Quyết định được đưa ra bởi thắng giải (*adhimokkha*); Nó đưa ra quyết định rằng đây là màu đen; nó đưa ra quyết định rằng đây là một cảnh như thế này và thế kia. Dựa vào quyết định của thắng giải (*adhimokkha*), thì tường (*saññā*) làm dấu. Tường (*saññā*) không có phận sự hay khả năng để đưa ra quyết định. Chỉ có thắng giải (*adhimokkha*) mới có thể đưa ra quyết định. Tường (*saññā*) chỉ có thể làm dấu. Tường (*saññā*) không thể cảm giác hay đưa ra bất kỳ quyết định nào.

Có nhiều sở-hữu-tâm phối hợp khác cùng làm việc với nhau. Cần hay tinh tấn (*virīya*) nỗ lực để biết điều gì đó là gì. Thọ (*vedanā*) cảm nhận. Tường làm dấu. Tâm biết (cảnh). Tư (*cetanā*) xúc tiến tất cả các sở-hữu-tâm phối hợp để hướng về phía cảnh. Ngoại trừ thọ, tường và tâm, tất cả các sở-hữu-tâm khác được gọi là hành uẩn, sẽ khác nhau tùy theo chủ ý của chúng ta là tốt hay xấu. Tường (*saññā*) là tường uẩn, và phận sự của nó là làm dấu (đánh dấu, ghi nhận). Tường uẩn là những gì cho phép chúng ta ghi nhớ. Khi chúng ta nhớ bằng tường uẩn, thọ có cảm nhận về nó. Chúng ta có cùng cảm giác về một điều gì đó mà chúng ta nhớ đã từng có trong quá khứ. Tường không cảm nhận; Thọ mới cảm nhận. Chúng không được chất chứa hay chờ đợi ở bất cứ đâu khi nói rằng, ‘Tôi sẽ ghi nhớ’ hoặc ‘Tôi sẽ cảm nhận’.

Khi chúng ta đang thực hiện một hành động nào đó, tất cả bốn danh uẩn (*nāmakkhandha*) này đang làm việc cùng nhau và hỗ trợ lẫn nhau. Khi một hành động

kết thúc, nó chấm dứt, nhưng nó để lại nghiệp lực. Tiềm năng, mãnh lực của nghiệp hay nghiệp lực, được để lại phía sau. Các hành động đã chấm dứt và qua đi, nhưng không phải là không để lại nghiệp lực về sau. Nó nằm ẩn như một khuynh hướng tiềm ẩn, như một tiềm năng. Do tướng uẩn nằm ẩn trong tiềm năng đó, nên chúng ta có thể nhớ nhiều điều chúng ta đã làm trong suốt cuộc đời, mặc dù chúng ta có thể đã thực hiện chúng từ nhiều năm trước. Tất cả bốn danh uẩn đang làm việc cùng nhau, nhưng chính tướng uẩn giúp chúng ta ghi nhớ.

Nếu chúng ta có thể quán sát danh và sắc chân đế, chúng ta có khả năng biết và thấy tất cả các hành động trong quá khứ của mình bởi vì chúng đã để lại một khuynh hướng tiềm ẩn, một tiềm năng. Sức mạnh hay sự rõ ràng của tiềm năng này có liên quan đến các hành động chúng ta đã làm và các sự kiện chúng ta đã trải qua, và sự vận hành của bốn danh uẩn (*nāmakkhandha*) sẽ khác nhau tùy theo sức mạnh hay tính rõ ràng liên quan của tiềm năng ấy. Chúng ta không nhớ nhiều về điều gì đó không quá hệ trọng, là do hoặc là chúng ta ít quan tâm, hoặc đó là điều mà chúng ta không cố ý thực hiện.

Tuy nhiên, khi các thiên sinh quán sát danh sắc (*nāmarūpa*) ở quá khứ gần đây hoặc đã xa, họ trình pháp rằng thật ngạc nhiên nhiều cảnh xuất hiện trở lại, và họ nhớ lại những điều mà nghĩ rằng mình đã quên mất. Họ cảm thấy rất bất ngờ. Họ nhận thấy rõ những điều trong quá khứ mà họ không thể tưởng tượng được trong ý thức hiện tại của mình. Họ có thể thấy tất cả các hành động và tất cả danh pháp một lần

nữa. Cũng có nhiều sự kiện họ không thể hiểu nổi. Đây là sự vận hành của cả bốn danh uẩn (*nāmakkhandha*) mà không chỉ là tường uẩn.

Biết và thấy kiếp sống quá khứ và nghiệp quá khứ của chúng ta cũng xảy ra tương tự. Chúng đã chấm dứt, để lại nghiệp lực phía sau như một tiềm năng; nhưng có thể biết và thấy lại chúng, giống như chúng ta nhớ lại những điều chúng ta đã làm nhiều năm trước.

## **Bản Chất của Vật Chất theo Quan Điểm của Pháp (*Dhamma*) và Khoa Học**

**Hỏi:** Đức Phật (*Buddha*) dạy rằng tất cả vật chất được tạo thành từ tứ đại, hoặc tám sắc (*rūpa*) bất ly. Các nhà khoa học nói rằng tất cả các vật chất được tạo thành từ các nguyên tử và đến lượt các nguyên tử được tạo thành từ các proton, neutron và electron. Hai lý thuyết này có vẻ hoàn toàn khác nhau và thậm chí có thể trái ngược nhau. Cả hai có thể đúng, hoặc có thể dung hoà được không?

**Trả lời:** Từ lâu, người Hy Lạp cổ đại đã hình dung ý tưởng về nguyên tử là đơn vị vật chất nhỏ nhất không thể phân chia thêm được nữa. Vào cuối thế kỷ XIX và đầu thế kỷ XX, các nhà khoa học đã có được khả năng phân tách các nguyên tử thành electron, proton và neutron. Chúng được gọi là các hạt hạ nguyên tử.

Trong lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), vật chất phát sinh dưới dạng các hạt rất nhỏ, trong mỗi hạt tồn tại ít nhất tám loại sắc. Chúng ta giả định rằng các hạt này nhỏ hơn các nguyên tử, vì vậy chúng ta gọi chúng là các hạt hạ nguyên tử.

Các nhà khoa học đã phải sử dụng các công cụ phức tạp để phân tách các nguyên tử thành proton, neutron và electron, và họ đã thành công khi làm như vậy chỉ khoảng một thế kỷ trước. Đức Phật (*Buddha*) đã trình bày chi tiết lời dạy của Ngài cách đây 2.600 năm, và đi đến sự thật mà không cần nghiên cứu trong phòng thí nghiệm hoặc sử dụng bất kỳ dụng cụ bên ngoài hoặc kính hiển vi tối tân nào. Đức Phật (*Buddha*) có thể phân biệt mọi thứ chi tiết hơn nhiều bằng cách sử dụng Định tâm của Ngài. Các nhà khoa học có thể đưa ra giả thuyết nhưng họ không thể nhìn thấy trực tiếp. Ngoài các hạt hạ nguyên tử proton, neutron và electron, họ còn thấy các dạng sóng hoặc hiện tượng. Trong mỗi hạt hạ nguyên tử nhỏ này, được gọi là các bọ sắc (*rūpa kalāpa*), Đức Phật (*Buddha*) đã phân biệt tám sắc chân đế: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, sắc (màu), mùi (khí), vị, và dưỡng chất (vật thực).

Trong khi các nhà khoa học nói rằng mỗi phân tử nước được tạo thành từ hai nguyên tử hydro và một nguyên tử oxy – H<sub>2</sub>O – Đức Phật (*Buddha*) nói rằng nước là sắc do quý-tiết-sanh. Nếu chúng ta phân tích nước, chúng ta sẽ thấy rằng nó bao gồm nhiều hạt hạ nguyên tử nhỏ, hoặc các bọ sắc (*rūpa kalāpa*). Chúng ta có thể phân tích sâu hơn từng hạt nhỏ này để tìm ra tám sắc chân đế. Các nhà khoa học cho rằng nước có hai nguyên tử hydro và một nguyên tử oxy; Đức Phật

Bản Chất của Vật Chất  
theo Quan Điểm của Pháp (*Dhamma*) và Khoa Học

(*Buddha*) nói có tám thành phần trong mỗi hạt hạ nguyên tử hợp thành nước.

Các nhà khoa học đã không thể đạt đến sự thật ngay cả với các công cụ tinh vi của họ và tất cả kiến thức họ đã tích lũy được qua hàng thiên niên kỷ. Từ lâu, Đức Phật (*Buddha*) đã đạt đến một sự thật sâu sắc hơn mà không cần sử dụng công cụ nào. Khoa học vẫn chưa thể chạm đến chiều sâu của trí tuệ, nơi chỉ dành riêng cho sự phân tích của Đức Phật (*Buddha*). Đây là những gì tôi dạy tất cả các thiện sinh thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi. Như thể các nhà khoa học đang chứng thực những gì Đức Phật (*Buddha*) biết trước họ; nhưng họ vẫn không thể đạt đến trình độ mà Đức Phật (*Buddha*) đạt được, bất kể họ cố gắng bao nhiêu, vì họ đang sử dụng các công cụ bên ngoài. Định tâm tạo ra ánh sáng rất mạnh. Ánh sáng đó được gọi là ánh sáng trí tuệ. Nó mạnh hơn rất nhiều so với kính hiển vi mạnh nhất; kính hiển vi không thể nào so sánh với ánh sáng trí tuệ. Nó sẽ soi sáng tâm trí và vật chất để hành giả có thể nhìn thấy tất cả con đường đến Chân Đế. Các nhà khoa học chỉ biết Tục Đế, mà không phải Chân Đế.

Đức Phật (*Buddha*) nói, ‘Đời này thật mù quáng.’<sup>98</sup> Mọi người có đôi mắt sáng để nhìn, nhưng họ chỉ nhìn thấy Tục Đế; họ mù quáng trước Chân Đế. Đây là những gì Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta. Ngài không nói rằng chỉ có Ngài mới có thể biết và thấy

---

<sup>98</sup> Dhp. 174.

Chân Đế. Ngài dạy rằng chúng ta cũng có thể biết và thấy, nhưng chúng ta cần có Định. Chúng ta có thể nhận ra những sự thật này chỉ sau khi tu tiến Định. Thì khi đó, như thể là chúng ta có một kính hiển vi cực mạnh; nhưng trong khi một kính hiển vi cực mạnh không thể cho phép chúng ta nhìn thấy Chân Đế, thì Định có thể chiếu sáng và cho phép chúng ta nhìn thấy Chân Đế. Khi ấy chúng ta sẽ không còn mù quáng nữa.

### Tướng (*Nimitta*) là Sắc-Tâm-Sanh?

**Hỏi:** Ánh sáng hay tướng (*nimitta*) đến từ hơi thở hay tâm? Đối với đề mục dành cho thiền biến xứ (hoàn tịnh) *kasīna*, và ánh sáng xuất hiện với đề mục niệm hơi thở vào-ra (*ānāpāna*), và các đề mục thiền bất tịnh (*asubha*) và niệm sự chết (*maraṇānussati*), tất cả chúng có phải là sắc do tâm-sanh không?

**Trả lời:** Bất kể ai là người thực hành thiền, và bất kể đề mục thiền nào được sử dụng, thì tâm Định đều tạo ra ánh sáng nếu Định đã được phát triển.

Đề mục của thiền *ānāpāna* là hơi-thở-vào và hơi-thở-ra. Hơi-thở-vào và hơi-thở-ra được tạo ra bởi tâm. Chúng ta thở vì có mong muốn thở. Chúng ta có thể kiểm chứng điều này bằng cách nín thở và xem điều gì xảy ra – mong muốn được thở phát sanh. Đây là do tâm.

Nếu chúng ta tu tiến thiền tứ đại và chú ý đến không khí bên trong lỗ mũi – nói cách khác, nếu chúng ta



## Tướng *Nimitta* là Sắc-Tâm-Sanh?

chú ý đến hơi thở của mình – chúng ta sẽ thấy nhiều hạt nhỏ. Đây là những *kalāpa* bọt sắc tám pháp do tâm-sanh bao gồm tám sắc bất ly. Chúng ta cũng sẽ thấy các *kalāpa* bọt sắc chín pháp bao gồm âm thanh (sắc thính) ngoài tám sắc bất ly. Do đó, chúng ta sẽ nhận thấy rằng bất cứ khi nào chúng ta đang thở, đều có âm thanh của hơi thở. Với Định, chúng ta có thể nhìn thấy màu sắc của các *kalāpa*, vì vậy chúng ta thấy ánh sáng khi nhìn thấy một nhóm các *kalāpa*.

Có sắc do tâm-sanh và sắc do quý-tiết-sanh bên trong lỗ mũi, cùng với nhiều sắc do quý-tiết-sanh bên ngoài lỗ mũi. Khi chúng ta nhìn thấy các sắc do quý-tiết-sanh với màu sắc của chúng là một nhóm, thì chúng ta sẽ thấy một vùng ánh sáng. Bên ngoài lỗ mũi là sắc do quý-tiết-sanh; bên trong là sắc do tâm-sanh và sắc do quý-tiết-sanh. Sắc do tâm-sanh không thể lan ra bên ngoài, nhưng sắc do quý-tiết-sanh thì có thể. Cuối cùng, có hỏa đại trong sắc do tâm-sanh và sắc do quý-tiết-sanh bên trong lỗ mũi, và hỏa đại có thể sản sinh ra sắc do quý-tiết-sanh. Những sắc này cũng có màu và là một nhóm tạo ra cùng một vùng ánh sáng. Bên trong lỗ mũi, không chỉ có sắc do tâm-sanh mà còn cả sắc do quý-tiết-sanh.

## Vòng Luân Hồi và Vô-ngã (*Anatta*)

**Hỏi:** Đức Phật (*Buddha*) đã nói về vòng luân hồi, và Ngài cũng nói về *anatta*, vô-ngã. Nếu không có bản ngã, thì ai sẽ đi luân hồi?

**Trả lời:** Câu hỏi có hai phần. Một phần liên quan đến Tục Đế, và phần kia liên quan đến Chân Đế.

Theo Tục Đế, chúng ta đang lang thang trong vòng luân hồi; còn theo Chân đế, không có ai lang thang trong vòng luân hồi cả. Theo góc nhìn của Tục Đế, có những chúng sinh tái sinh hết lần này đến lần khác.

Theo góc nhìn của chân đế, thì tất cả chỉ là nhân quả – *iti imasmim sati, idam hoti...* nếu có cái này, sẽ có cái kia. Điều này có nghĩa là tất cả chúng sinh là pháp hữu vi; họ là *anatta*, là vô-ngã, mà không phải là *atta*, hay tự-ngã. Điều này chỉ rõ ràng với những người đã chứng ngộ Pháp (*Dhamma*). Những người chưa trực tiếp thấu suốt vẫn còn hoài nghi. Do không chứng ngộ, chúng ta cảm thấy một cảm giác mạnh mẽ về tự-ngã, và hơn thế nữa là cảm giác của ngã mạn. Thậm chí sẽ đúng hơn khi nói rằng chúng ta tự hào vì chúng ta có sự ngã mạn, mà ngã mạn có liên quan đến tự-ngã (*atta*). Những người có tự-ngã (*atta*) mạnh mẽ rất tự hào về bản thân họ. Với những người có ít tự-ngã (*atta*) thì sự ngã mạn không mạnh bằng.

## **Đột Quy và Việc Cân Nhắc Lựa Chọn Thực Phẩm (*Nhân Tố Enzyme*)**

**Hỏi:** Phận sự của thân-thanh-triệt là cho phép chúng ta cảm nhận được cảm giác của xúc chạm. Kể từ khi tôi bị đột quy, bên phải cơ thể không còn cảm giác nào ngoài đau đớn. Tôi liên tục cảm thấy những cảm giác

Đột Quy và Việc Cân Nhắc Lựa Chọn Thực Phẩm  
(*Nhân Tố Enzyme*)

như bị kim chích hay bị kiến cắn. Tại sao các cảm giác của cơ thể ở bên trái và bên phải của tôi lại hoạt động khác nhau như vậy? Có thể thay đổi điều này không?

Hơn nữa, tôi không còn khả năng phân biệt giữa lạnh và nóng, và không có cảm giác khi người khác chạm vào mình, mặc dù đôi khi tôi có thể do nó gây ra cơn đau dữ dội hơn. Ngoài ra, đột quy làm tổn thương nhiều dây thần kinh khác – ví dụ như thị lực của tôi. Khi mọi người đang đi hoặc đang ngồi, tôi nhìn thấy họ một cách nghiêng xéo mặc dù họ không như vậy. Tôi đã mất rất nhiều thời gian để học cách diễn đạt những gì tôi thấy một cách chính xác. Điều này có liên quan đến nhân-thanh-triệt không? Trước khi đột quy, tôi có thể nói nhiều ngôn ngữ khác nhau và biết bơi, nhưng bây giờ tôi đã mất những khả năng này. Tại sao lại như vậy?

**Trả lời:** Chúng ta cần hiểu chức năng của cơ thể theo hai quan điểm. Một là quan điểm Tục Đế, hai là quan điểm Chân Đế. Những gì tôi đã giải thích trước đây là sắc chân đế và phạm sự của từng loại trong số chúng. Nhân-thanh-triệt có thể nhận được sự đối chiếu (dội vào) của các cảnh sắc; nhĩ-thanh-triệt có thể nhận được sự đối chiếu của cảnh thính; tỷ-thanh-triệt, sự đối chiếu của cảnh khí; thiệt-thanh-triệt, là của cảnh vị; và thân-thanh-triệt, là của các cảnh xúc. Cơ thể của chúng ta được tạo thành từ tất cả các sắc pháp này.

Theo quan điểm của các nhà khoa học, hay theo quan điểm Tục Đế, việc đi bộ xảy ra do não gửi tín hiệu qua các dây thần kinh đến các cơ ở chân và do đó tạo ra chuyển động. Từ góc nhìn Chân Đế, chúng ta đi bộ

là do sự mong muốn (dục), điều này sản sinh ra sắc tâm-sanh, lan rộng khắp cơ thể. Phong đại, thành phần chiếm ưu thế trong các sắc tâm-sanh này, có đặc tính (trạng thái) đẩy, và do đó, nó di chuyển toàn bộ cơ thể về phía trước. Các chuyên gia y khoa và các nhà khoa học thì có lời giải thích khác. Chúng ta phải phân biệt giữa góc nhìn Tục Đế và góc nhìn Chân Đế. Không thể chấm dứt đau khổ trừ khi chúng ta hiểu được góc nhìn Chân Đế. Sự hiểu biết này khác với góc nhìn Tục Đế. Sự khác biệt này là một điểm quan trọng.

Chúng ta có được sức khỏe tốt khi tất cả các thân phần đang phối hợp hài hòa với nhau. Đây là quan điểm Tục Đế. Nếu tất cả các thân phần không hoạt động hài hòa với nhau – ví dụ, nếu một thân phần nào đó bị tổn thương – chúng ta sẽ trở nên bệnh hoạn.

Nhiều căn bệnh mà con người mắc phải là kết quả của sự thoái hóa. Đôi khi chúng ta nghe người già phàn nàn rằng trái cây bây giờ không ngọt như trái cây họ từng ăn khi còn trẻ. Tuy nhiên, trái cây ngày nay thực sự rất ngọt, do đó, lỗi không nằm ở trái cây. Lỗi nằm ở các giác quan của người già. Khi chúng ta có tuổi, các giác quan của cơ thể giảm đi về số lượng, nên vị giác của chúng ta không còn sắc sảo như lúc trẻ. Cũng vậy, khi chúng ta mắc một căn bệnh nào đó dẫn đến sự thoái hóa, thân-thanh-triệt của chúng ta sẽ không còn nhạy cảm như trước. Nó có thể bị giảm đáng kể ở một số bộ phận. Một vài loại bệnh có thể thay đổi sắc thanh triệt của toàn bộ cơ thể.

Đột Quy và Việc Cân Nhắc Lựa Chọn Thực Phẩm  
(*Nhân Tố Enzyme*)

Khi tôi bị viêm xương khớp nghiêm trọng, tôi đã đến gặp bác sĩ chuyên khoa xương, anh ấy đã kê đơn glucosamine. Tôi đã hỏi bác sĩ rằng tôi sẽ cần dùng glucosamine trong bao lâu và anh ấy nói với tôi rằng tôi sẽ phải dùng nó trong suốt quãng đời còn lại. Sau đó, anh ấy dạy cho tôi đôi chút Pháp (*Dhamma*) và nói, ‘*Bhante* (Bạch Ngài), với tuổi già, bệnh tật sẽ theo sau. Xin hãy chấp nhận nó.’

Tôi đã sử dụng glucosamine chỉ trong bảy tháng, vì kể từ đó tôi bắt đầu quan tâm đến việc làm thế nào có thể tự giúp bản thân và làm thế nào có thể duy trì sức khỏe thể chất của chính mình. Tôi đã biết làm cách nào để giải quyết vấn đề của riêng tôi. Tôi bắt đầu uống nước ép rau củ, nước ép trái cây và ăn thực phẩm tự nhiên thay vì thực phẩm tinh chế, vì thực phẩm tinh chế không có enzyme, nên chúng ta bị thiếu enzyme cho dù có ăn bao nhiêu thực phẩm tinh chế đi nữa. Tôi khuyến khích quý vị đọc cuốn sách, *The Enzyme Factor* (tựa tiếng Việt: *Nhân tố Enzyme*), được viết bởi một chuyên gia từ Mỹ, người đã phát hiện ra cách tiếp cận mới để duy trì sức khỏe. Có lẽ quý vị sẽ khỏe mạnh hơn nhiều nếu làm theo lời khuyên của ông ấy.

Tôi đã gặp phải sự thoái hóa khi còn trẻ, một độ tuổi mà tôi không nên bị đau theo cách như thế. Bất chấp tình trạng của tôi, tôi đã có thể cải thiện sức khỏe của mình bằng cách thay đổi cách ăn uống. Đây là lý do vì sao tôi đã nói về sắc vật-thực-sanh; nó rất quan trọng, bên cạnh sắc tâm-sanh. Chúng ta bị các loại bệnh khác nhau do thực phẩm chúng ta ăn. Nếu quý vị muốn duy trì hoặc cải thiện sức khỏe thể chất của mình, quý vị cần thay đổi cách ăn và thực phẩm mình ăn vào.

Hầu như tất cả những điều này được giải thích trong cuốn sách *Nhân tố Enzyme*.

Tôi đã ngừng dùng glucosamine vì tác dụng phụ của nó và vì nó không thể chữa khỏi hoàn toàn. Nó đã giúp tôi hoàn thành công việc hằng ngày, nhưng vẫn không được như trước đây. Tôi trở thành một người già nua. Tôi không thể di chuyển nhanh nhẹn mà cần phải đi một cách chậm chạp. Tôi cần phải rất cẩn thận khi lên xuống cầu thang. Sự cẩn thận như vậy rất khác với những gì chúng ta có thể làm khi khỏe mạnh, vì vậy tôi quyết định tìm cách thức tự nhiên.

Chúng ta cần nương tựa vào kiến thức mình có, và chúng ta phải giải quyết các vấn đề tiềm ẩn. Đôi khi chúng ta có thể chống lại các triệu chứng một cách trực tiếp, nhưng phần lớn chúng ta cần phải giải quyết các vấn đề tiềm ẩn. Những khó khăn được nêu trong câu hỏi này là do các vấn đề tiềm ẩn. Nếu người đặt câu hỏi khi khỏe mạnh đã có kiến thức đúng về cách duy trì sức khỏe, thì những khó khăn như vậy sẽ không xảy ra. Chúng ta sẽ đau khổ rất nhiều nếu bất cẩn về cách ăn uống và những gì mình ăn vào. Cuốn sách sẽ giải thích những gì chúng ta đang làm sai; nó giống như một cuộc cách mạng. Nếu đọc nó, chúng ta sẽ thấy rằng phần lớn kiến thức trước đây của mình là sai lầm. Nhờ nó mà tôi đã thay đổi hoàn toàn thói quen của mình.

## Thiền Nói Chung

### Sát-na Định, Cận Định, An Chỉ Định

**Hỏi:** Sự khác biệt giữa ba loại Định – cận định, an chỉ định và sát-na định là gì? Loại nào phù hợp nhất với thiền minh sát (*vipassanā*)?

**Trả lời:** Đức Phật (*Buddha*) đã dạy bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*) cho điều học thứ hai: Định học (trong tam học: giới – định – tuệ). Ba mươi đề mục trong số đó đưa đến an chỉ định, mười đề mục còn lại chỉ đưa đến cận định. Trong số những đề mục đưa đến an chỉ định có đề mục niệm hơi thở, mười đề mục hoàn tịnh (biến xứ) (*kasīna*), mười đề mục bất tịnh, và bốn phạm trú.

Khi hành giả thực hành niệm hơi thở, hành giả sẽ đạt được cận định trước khi đạt được an chỉ định. Cận định rất gần với an chỉ định.

Nếu hành giả tu tập thiền tứ đại, là một trong mười loại đề mục chỉ đưa đến cận định, hành giả sẽ đạt được cận định, mà không phải an chỉ định. Cận định không mạnh mẽ như an chỉ định. Định càng mạnh, thì càng thâm nhập tốt, vì vậy các thiền sinh được khuyến khích tu tiến an chỉ định. Chỉ khi họ không thể tu tiến an chỉ định, chúng tôi mới xem xét việc dạy họ tiếp nhận những đề mục thiền mà chỉ có thể đạt đến cận định.

Những chỉ-và-quán hành giả (*samathayānika*) trước tiên tu tiến an chỉ định. Sau đó họ tiếp tục hành thiền

minh sát. Để làm như vậy, họ nhập sơ thiền. Xuất sơ thiền, và thấy sự sinh diệt của *jhāna dhamma* pháp sơ thiền, họ suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã lập đi lập lại nhiều lần. Xin lưu ý rằng thiền sinh đã nhập và xuất sơ thiền, do đó không có an chỉ định, cũng không có cận định. Thay vào đó, chỉ có *khaṇika samādhi*, sát-na định. Điều này được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*).<sup>99</sup> Nó rất mạnh, và hoàn toàn không giống như sát-na định được dạy bởi các vị thầy ngày nay, những người áp dụng thuật ngữ này vào trạng thái an tĩnh của tâm trí xảy ra sau khi tập trung vào hơi thở trong mười lăm hoặc hai mươi phút. Đây không phải là cách nó được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*); đây là cách họ diễn giải mọi thứ theo sở thích của họ.

---

<sup>99</sup> Vsm.I.8 *Ānāpānassatikathā* (Thanh Tịnh Đạo – Chương 8, Niệm Hơi Thở, trang 282):

*Samādahaṃ cittanti paṭhamajjhānādivasena ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento. Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vutṭhāya jhānasampayuttam cittaṃ khayato vayato sampassato vipassanākkhane lakkhanapaṭivedhena uppajjati khaṇikacittekkaggatā.*

Làm cho tâm định tĩnh (*samādahaṃ*): một cách quân bình (*samaṃ*) đặt (*ādahanto*) tâm trên cánh (để mục) của nó bằng sơ thiền và v.v. Hoặc thay vào đó, sau khi đã nhập và xuất khỏi những thiền (*jhāna*) này, hành giả thấy với tuệ rằng tâm cấu hữu với thiền ấy phải chịu sự tiêu hoại và đổi thay, khi đó vào lúc thật sự tuệ quán, sát-na định của tâm khởi sinh nhờ quán sát những trạng thái (của vô thường và vô ngã).



Những hành giả thuần quán (*suddha-vipassanā-yānika*) không tu tập an chỉ định. Họ bắt đầu thực hành minh sát với thiền tứ đại. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy thiền tứ đại là một trong bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*). Ngài cũng dạy thiền tứ đại là sự khởi đầu của thực hành minh sát, trong đó chúng ta đạt được cận định và sau đó phá vỡ sắc pháp thành các hạt rất nhỏ. Hành giả phải phân tích sắc chân đế hiện hữu trong các hạt này. Khi hành giả đã sẵn sàng, hành giả cần tiếp tục thiền minh sát bằng cách nhìn thấy sự sinh ra và diệt đi của sắc siêu lý (*paramattha rūpa*) để suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã. Vào thời điểm đó, hành giả không ở trong cận định; mà hành giả ở trong sát-na định. Nó rất mạnh.

## Năm Thiền Chi và Năm Pháp Thuần Thực trong Cận Định

**Hỏi:** Đối với những người đang tu tập thiền tứ đại, có năm thiền chi và cần thiết tu tập năm pháp thuần thực trong cận định như với an chỉ định hay không?

**Trả lời:** Cận định cũng có năm thiền chi. Hành giả có thể quán sát chúng nếu hành giả thích, nhưng không cần phải tu tập pháp thuần thực đó. Hành giả được hướng dẫn để tu tập năm pháp thuần thực chỉ với an chỉ định (*jhāna*). Đối với những ai đang thực hành thiền tứ đại, điều quan trọng nhất là phải thực hành và thuần thực nó.

## Đi Kinh Hành

**Hỏi:** Hành giả nên đi kinh hành như thế nào?

**Trả lời:** Những người đang tu tiến Định cần chú trọng đề mục thiền của họ trong mọi oai nghi. Cho dù đi, đứng, nằm hay ngồi, họ nên nhấn mạnh tập trung vào đề mục thiền của mình. Nếu hành giả đang thực hành đề mục niệm hơi thở vào-ra (*ānāpāna*), hành giả cần phát triển sự nhất tâm trên một đề mục, đó là hơi-thở-vào-và-ra. Nói cách khác, hành giả cần tập trung vào hơi thở trong khi đi, ngồi, đứng và nằm. Chỉ bằng cách này, hành giả mới có thể phát triển sự nhất tâm trên một đề mục duy nhất. Hành giả sẽ trở nên quen thuộc hơn với đề mục và thiện xảo hơn trong việc tập trung vào nó.

Những người đang thực hành thiền tứ đại nên tập trung vào các đặc tính (trạng thái) của tứ đại khi họ đang đi kinh hành. Tuy nhiên, không dễ để quán sát tất cả các đặc tính (trạng thái) trong khi đi, vì vậy họ nên quán sát càng nhiều càng tốt. Khi hành giả đã tu tiến Định và có thể quán sát danh chân đế, sắc chân đế, và nhân-quả của chúng, hành giả sẽ sẵn sàng tiến hành thiền minh sát. Sau đó, hành giả sẽ có một đề mục khác trong khi đi thiền hành, và hành giả sẽ thấy sự sinh diệt nhanh chóng không ngừng của danh sắc chân đế cũng như nhân và quả của chúng. Nhìn thấy những điều này cho phép hành giả suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã.

Các Bợn Sắc (*Rūpa kalāpa*) Ngoại Phần  
được Nhìn Thấy bằng Đôi Mắt Nhắm hay Mở

## Các Bợn Sắc (*Rūpa kalāpa*) Ngoại Phần được Nhìn Thấy bằng Đôi Mắt Nhắm hay Mở?

**Hỏi:** Mắt của chúng ta mở hay nhắm khi chúng ta quán sát thân phần của người khác và phá vỡ chúng thành các bợn sắc *kalāpa*? Có phải hình ảnh thu được là một hình ảnh trong tâm thuần túy, chỉ được tạo ra bởi tâm thức, mà không phải là một hình ảnh trực quan được tạo ra bởi nhãn-thức bình thường? Làm thế nào sự quán sát có thể được thực hiện khi mở mắt?

**Trả lời:** Quán sát ở đây là công việc của trí tuệ, không phải của đôi mắt. Quán sát không thể được thực hiện bằng đôi mắt vật lý.

Sau khi phát triển Định, hành giả tiếp theo cần tu tiến thành công thiền tứ đại và quán sát các đặc tính (trạng thái) của tứ đại trong cơ thể. Khi Định được tăng trưởng, hành giả sẽ phá vỡ khối cơ thể thành các hạt rất nhỏ. Sau đó, hành giả cần phân tích Chân Đế tồn tại trong các loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) khác nhau, cho mỗi loại trong năm giác quan và tim.

Khi hành giả có thể quán sát thấu đáo hết tất cả các loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) khác nhau trong mỗi giác quan, thì hành giả sẵn sàng quán sát ngoại phần trong những người ngồi trước mặt hoặc phía sau mình. Đức Phật (*Buddha*) dạy các đệ tử Thịnh-Văn-Thường quán sát ngoại phần nói chung mà không quán trên một người đặc biệt nào; sau đó bất cứ nơi nào hành giả nhìn đến trong khi chú ý đến tứ đại, thì hành giả

chỉ thấy các hạt nhỏ li ti. Đây là do Định tâm của hành giả và bởi vì hành giả đã thực hành có hệ thống theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Nó không phải là điều gì đó mà hành giả có thể nhìn thấy bằng đôi mắt của mình.

Trong việc thực hành có hệ thống, các thiền sinh hành thiền Định (*samatha*), sau đó là thiền sắc pháp (*rūpa*), rồi thiền danh pháp (*nāma*), rồi đến liên quan tương sinh, và cuối cùng là minh sát (*vipassanā*). Khi tuệ minh sát của họ chín muồi, họ có thể thấy sự sinh diệt của các bợn sắc (*rūpa kalāpa*) ngay cả bằng đôi mắt mở. Họ nhìn thấy các bợn sắc (*rūpa kalāpa*) bằng con mắt trí tuệ chứ không phải bằng đôi mắt vật lý. Nhìn thấy các bợn sắc (*rūpa kalāpa*) là kết quả của Định; nếu các thiền sinh nhìn chăm chú vào chúng với đôi mắt mở to, thì các bợn sắc (*rūpa kalāpa*) biến mất vì chúng là cảnh của tâm, không phải của mắt.

## Có Thể Nhìn Thấy Thai Nhi trong Dạ Con của Chính Mình Không?

**Hỏi:** Nếu chúng ta có đủ Định lực, chúng ta có thể nhìn thấy các cơ quan nội tạng của chính mình và thậm chí có thể thấy tim đang đập. Một phụ nữ mang thai có thể sử dụng Định của mình như một thiết bị siêu âm để theo dõi sự phát triển của thai nhi trong bụng của cô ấy không?

**Trả lời:** Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Một người có Định biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật.’

Có Thể Nhìn Thấy Thai Nhi trong  
Dạ Con của Chính Mình Không?

Sau khi các thiền sinh tu tiến tứ thiền để mục niệm hơi thở vào-ra (*ānāpāna*), tiếp theo chúng tôi dạy họ quán sát ba mươi hai thân phần. Những gì thiền sinh có thể thấy khác nhau tùy theo Định của họ. Những người có Định rất sâu, ánh sáng rất mạnh và sáng chói nhìn thấy tất cả các thân phần rất rõ ràng. Những người có Định không mạnh có thể không nhìn thấy rõ. Một phụ nữ mang thai phải có Định rất sâu mới có thể nhìn thấy bên trong dạ con của chính mình. Nếu Định của cô ấy rất mạnh, cô ấy sẽ có thể làm được như vậy.

## Chú Trọng Vào Thực Hành

### Pháp Học và Pháp Hành

**Hỏi:** Dường như sẽ mất vài năm để học Vi Diệu Pháp hay Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) và đưa vào thực hành. Tôi muốn xin một vài lời khuyên về việc pháp học liên quan thế nào đến pháp hành và chúng hỗ trợ nhau thế nào.

**Trả lời:** Tôi có rất nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và đã dạy người nước ngoài gần mười bốn năm nay. Họ thường có rất ít kiến thức về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), nhưng họ thường có thể tu tiến Định nhờ ba-la-mật (*pāramī*) của mình. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘Một người có Định biết và thấy Pháp (*Dhamma*) đúng như thật.’ Học và hành đi cùng nhau. Đó là cách tốt nhất.

Nếu có thời gian để học trước, chúng ta nên làm như vậy; nhưng khi các học trò của tôi đang tu tiến Định, tôi cũng sẽ dạy họ những gì cần biết. Họ đến trình pháp hằng ngày, bao gồm việc giải thích và học cách để chú tâm, làm thế nào để duy trì tâm và vân vân. Đây là pháp học. Sau đó, các học trò áp dụng những gì họ được học vào thực hành khi đi về hành thiền. Một khi họ đã phát triển Định, tôi dạy họ cách để quán sát sắc chân đế. Trước tiên tôi phải giải thích cách thực hành như thế nào. Đây cũng là pháp học. Sau đó, hành giả phải đi và thực hành trên nền tảng Định của mình để đạt được sự hiểu biết trực tiếp. Quán sát danh chân đế là bước tiếp theo.

Tất cả các đệ tử của tôi tu tập theo cách này và đạt được sự hiểu biết sâu sắc hơn cả một học giả bởi vì một vị học giả không có trí tuệ thực chứng. Hành giả mới có sự hiểu biết trực tiếp. Sau đó, khi nghiên cứu, trí tuệ của hành giả sẽ càng sâu sắc hơn nữa. Các học giả hoài nghi về việc thực sự có thể biết và thấy danh sắc chân đế hay không. Liên quan tương sinh là biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, được giải thích vô cùng sâu sắc trong những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), nhưng các học giả vẫn cảm thấy hoài nghi ngay cả với Liên quan tương sinh. Còn các hành giả đã đoạn trừ những hoài nghi này. Chúng tôi dạy các học trò trên thực tế, giải thích làm sao để thâm nhập lời giảng dạy một cách trực tiếp. Vì vậy, tốt nhất là khi cả giảng dạy và thực hành đi song song cùng nhau. Tuy nhiên, cũng thật tốt nếu hành giả có thời gian để học, trước khi đi đến một nơi nào đó để thực hành.

## Cầu Xin Gì Đó từ Đức Phật (*Buddha*)

**Hỏi:** Khi Đức Phật (*Buddha*) đã nhập diệt Bát-Níp-bàn (*Parinibbāna*), nếu chúng ta nguyện cầu điều gì đó từ Đức Phật (*Buddha*) hoặc xin Ngài giúp đỡ, điều đó có nghĩa là những yêu cầu của chúng ta sẽ không được đáp ứng?

**Trả lời:** Đừng cầu xin bất cứ điều gì từ Đức Phật (*Buddha*). Ngài sẽ không ban nó cho bạn. Đức Phật (*Buddha*) không phải là một vị cứu tinh. Đức Phật (*Buddha*) nói:

*Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro Tathāgatā.  
Paṭipannā pamokkhanti, jhāyino mārabandhanā.*<sup>100</sup>

Người hãy nhiệt tình làm,  
Như Lai chỉ thuyết dạy.  
Người hành trì thiền định  
Thoát trói buộc Ác ma.

Đừng bao giờ cầu xin bất cứ điều gì từ Đức Phật (*Buddha*). Từ những điều cơ bản đến những thành tựu cao thượng, Ngài đã hướng dẫn cho chúng ta về cách sống, cách chết và cách chấm dứt đau khổ.

Chúng ta quy y Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*): ‘*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*’ – ‘Con xin quy y Phật (*Buddha*); Con xin quy y Pháp (*Dhamma*); Con xin quy y Tăng

---

<sup>100</sup> Dhp 276 (Pháp Cú – câu 276).

(*Saṅgha*).’ Chúng ta không quy y vì muốn Đức Phật (*Buddha*) cứu vớt chúng ta. Đức Phật (*Buddha*) không phải là một vị cứu tinh. Quy y Phật (*Buddha*) nghĩa là chúng ta sẽ nghe theo và thực hành con đường Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Quy y Pháp (*Dhamma*) nghĩa là chúng ta sẽ nghe theo và thực hành Giáo Pháp (*Dhamma*) được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Quy y Tăng (*Saṅgha*) nghĩa là chúng ta sẽ nghe theo và thực hành những gì Chư Tăng (*Saṅgha*) dạy cho chúng ta.

Rất khó để có được sự hướng dẫn tốt. Sau khi nhận được sự hướng dẫn tốt, chúng ta phải nương tựa vào chính mình. Nếu không làm theo những gì chúng ta đã được dạy mà lại thực hành theo những gì chúng ta biết, thì không một ai khác có thể giúp đỡ. Chúng ta thực hiện một ước nguyện, có nghĩa là thiết lập một đích đến, một mục tiêu. Bồ-tát (*bodhisatta*) đã thực hiện một ước nguyện trở thành một vị Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, mặc dù Ngài đã thực hiện một ước nguyện, nhưng Ngài không thể trở thành một vị Phật khi chưa hoàn thành tất cả các yêu cầu cần thiết. Thực hiện một ước nguyện là điều cần thiết và quan trọng, nhưng ước nguyện ấy phải được theo sau bằng hành động. Không hành động thì không có gì có thể xảy ra. Khi chúng ta đã được nghe Pháp (*Dhamma*), chúng ta có thể rất hoan hỷ và muốn chứng ngộ Pháp; nhưng nếu chỉ ngồi không thì chúng ta sẽ không thể nào chứng ngộ được.



Trì Hoàn Sự Tu Tập Cho Đến Khi  
được Tái Sinh trong Cõi Chư Thiên

## **Trì Hoàn Sự Tu Tập Cho Đến Khi được Tái Sinh trong Cõi Chư Thiên**

**Hỏi:** Có người nói với tôi rằng anh ấy không muốn tu tập ngay bây giờ. Anh ta muốn đợi cho đến khi được tái sinh trong thiên giới rồi hành thiền ở đó sau.

**Trả lời:** Một điều như vậy là không thể đối với những người đi lên thiên giới nhờ phước thiện của việc cúng dường hay giữ giới. Bồ thí và giữ giới là những lý do họ sinh ra trong thiên giới, chứ không phải hành thiền. Họ đã không thực hành thiền trong kiếp này, vì vậy họ cũng không thể thực hành thiền ở đó. Tâm của những thiên chúng như vậy không nghiêng về hành thiền; thay vào đó, họ không may nghiêng về phía hưởng thụ dục lạc thiên giới. Họ trở nên rất lơ là. Sau khi chết, họ có thể rơi vào bốn đọa xứ một lần nữa. Hãy cẩn thận!

Tuy nhiên, giả sử có một số người thực hành thiền Định trong cõi người, và sau khi thấy sự sinh diệt của danh sắc chân đế, rồi quán sát nhân quả của chúng, họ đã suy ngẫm về vô thường, khổ và vô-ngã, và đã có sự sinh diệt của pháp chân đế là cảnh cận-tử; thì những người được sinh ra trong thiên giới với sự hỗ trợ của nghiệp như vậy chắc chắn sẽ được chú ý và sẽ gặp được những thiện bạn hữu trong thiên giới, và những người thiện bạn hữu của họ sẽ nhắc nhở họ, ‘Này hiền giả, đừng quên rằng hiền giả đã từng thực hành thiền.’ Họ sẽ lại tiếp tục việc hành thiền của mình ở đó.

Sau khi hành thiền chỉ và thiền quán ở cõi người, nếu chúng ta có ý định tái sinh ở thiên giới hoặc cõi Phạm Thiên đều tốt. Tôi khuyến khích tất cả các bạn làm như vậy. Tuy nhiên, nếu một người được tái sinh trong thiên giới sau khi chỉ cúng dường và giữ giới, sẽ không dễ gì thực hành thiền ở đó bởi vì dục lạc trên thiên giới vượt trội quá cho đến nỗi chúng ta sẽ quên mất việc hành thiền và trở nên hoàn toàn lơ đãng.

## Áp Dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) trong Cuộc Sống Hằng ngày

### Cách Cư Xử với Những Người Chỉ Trích Chúng Ta

**Hỏi:** Tôi nên làm gì khi bị hiểu lầm, bị chỉ trích và la mắng bởi những người xung quanh, và họ bắt lỗi những gì tôi làm?

**Trả lời:** Quý vị nghĩ gì? Quý vị có nên ở lại với một người luôn phàn nàn về quý vị, trách mắng quý vị, và bắt lỗi quý vị? Quý vị có nên kết giao với một người như vậy không? Chúng ta có đem lại lợi ích cho người khác bằng cách liên tục phàn nàn về họ, trách mắng họ, và vạch tội họ không? Không thể làm điều gì tốt cho họ theo cách này.

Đức Phật (*Buddha*) đã hành động vì lợi ích của nhiều người bằng cách giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*), lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) là toàn hảo ở đoạn đầu, toàn hảo ở đoạn giữa, và toàn hảo ở đoạn cuối. Ngay

cả khi chia sẻ Pháp (*Dhamma*) toàn hảo như vậy với những người khác, Ngài cũng chưa bao giờ thất bại trong việc giảng dạy cho họ bằng sự tôn trọng. Khi Đức Phật (*Buddha*) khuyên nhủ một ai đó, Ngài thậm chí còn làm điều ấy một cách đầy trân trọng, không hề khinh thường.

Nếu quý vị muốn hành động vì lợi ích của người khác, mặc dù họ đang làm điều gì đó rất tệ, cũng đừng bao giờ vạch tội họ hoặc trách mắng họ. Quý vị nên chờ đợi thời điểm thích hợp để nói và chọn những lời thích hợp, những điều sẽ khiến họ vui vẻ lắng nghe. Bằng không, chúng ta sẽ làm tổn thương họ nếu họ thiếu trí tuệ và không khéo tác ý.

Tôi chưa bao giờ gặp bất cứ ai thích bị trách mắng. Mặc dù chúng ta muốn chỉ ra điểm yếu và lỗi của họ, chúng ta cũng không nên làm như vậy bằng cách trách mắng họ, mà bằng cách giải thích mọi thứ một cách hợp lý. Sau đó, họ có xu hướng thay đổi. Nếu ai đó cư xử rất tệ và hành vi gây hại, tôi sẽ đề nghị anh ta đừng hành động như thế nữa, để không làm tổn hại cho bản thân mình và người khác. Nếu chúng ta không đủ trí tuệ, chúng ta sẽ làm hại người khác và làm hại chính mình.

Tôi cần phải cân nhắc lời đề nghị này với đề nghị kia từ một góc nhìn khác, để cho bản thân quý vị có thể được trưởng thành hơn đôi chút. Chúng ta không thể mong chờ chỉ được gặp những người thiện trí, người mà biết cách đưa ra những gợi ý và làm thế nào để mang lại lợi ích cho người khác trong mọi lúc. Có người chiến thắng và có kẻ thua cuộc trên thế giới này.

Cách người thua cuộc hành động hoàn toàn khác với cách người chiến thắng hành động. Nhiều người cư xử như kẻ thua cuộc và không thích người chiến thắng. Do đó, chúng ta sẽ bắt gặp những người vô trí và không khéo léo trong hành động cho lợi ích của bản thân mình và người khác. Chúng ta sẽ phải trải nghiệm nhiều lời trách mắng hơn là lời khen ngợi trong cuộc sống. Vì vậy chúng ta nên cư xử với lời khen chê như thế nào?

Chúng ta phải biết cách học hỏi từ cả người chiến thắng và kẻ thua cuộc. Người chiến thắng dạy cho chúng ta phải làm gì, và kẻ thua dạy cho chúng ta những điều không nên làm. Nếu không biết cách học hỏi, chúng ta sẽ gặp khó khăn khi đối phó với kẻ thua cuộc. Người chiến thắng làm những gì họ cần nên làm, mà không phải những gì họ muốn làm; họ nói như họ cần nên nói, mà không phải như họ muốn nói. Phàn nàn và đổ lỗi là những điều chúng ta muốn làm trong cuộc sống của mình; đây là một khuynh hướng mà tâm chúng ta thường hay thiên về. Nếu làm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ là người thắng cuộc; chúng ta sẽ không bao giờ là người thành công trong cuộc sống. Chúng ta phải làm những gì mà người chiến thắng và người thành công làm. Chúng ta không nên nói và hành động theo mong muốn của riêng mình mà phải theo nguyên tắc của Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp. Thực hành theo cách này rất quan trọng để sống những cuộc đời hạnh phúc hơn.

Chúng ta nên nhận biết rằng đôi khi những gì người thiện trí muốn làm và những gì nên làm là như nhau. Những gì họ muốn làm cũng chính là những gì họ nên

làm. Trong trường hợp như vậy, họ có thể làm cả những gì mình muốn và những gì cần nên làm. Cả hai đều thích hợp. Khi những gì họ muốn không phù hợp, thì họ chỉ làm những gì nên làm. Điều này thật quan trọng. Đây là cách duy nhất để rèn luyện bản thân và giúp đỡ người khác. Rồi những gì chúng ta muốn làm sẽ trở thành giống như những gì cần nên làm. Càng nhiều càng tốt, chúng ta nên nhấn mạnh vào những gì mình cần nên làm; do đó bản thân chúng ta ít nhất sẽ không có lỗi lầm.

Trước khi trở thành một vị Phật (*Buddha*), suốt bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) đã hoàn thành ba-la-mật (*pāramī*) bằng cách làm những gì thích đáng để làm, chứ không phải những gì mà ngài muốn làm. Sau khi trở thành một vị Phật Toàn Giác, Ngài có thể làm những gì Ngài muốn, vì lợi ích của nhiều người, bởi vì những gì Ngài muốn làm và những gì thích đáng để làm đã trở thành một. Ví dụ về Đức Phật (*Buddha*) dạy cho chúng ta biết rằng những gì chúng ta muốn làm được xem xét là kém quan trọng nhất; thay vào đó, chúng ta cần phải làm những gì mình nên làm.

Chúng ta thích khen ngợi; mà không thích trách mắng. Đây là bản chất của chúng ta, cho dù là già hay trẻ. Không ai hứng thú khi bị trách mắng, nhưng tất cả mọi người đều thích thú khi được khen ngợi. Chúng ta phải xem xét phương pháp nào mình sẽ áp dụng nếu ai đó phàn nàn chống lại chúng ta hoặc nếu ai đó trách mắng chúng ta. Nếu không, chúng ta không thể vượt qua nhiều vấn đề mình gặp phải, khi đối phó với những kẻ vô trí mà chúng ta gặp trong cuộc sống.

Đúng là có khi chính chúng ta cũng thật đại dột. Mặc dù chúng ta tự nhiên thấy vui mừng khi ai đó khen ngợi, được ca tụng không thể giúp chúng ta lớn khôn và trưởng thành. Chúng ta khôn lớn và trưởng thành bằng cách buông bỏ sự giận hờn khi ai đó trách mắng và chỉ trích chúng ta. Chúng ta thậm chí nên hoan nghênh những lời chỉ trích và trách mắng. Đây là một vài điều chúng ta có thể áp dụng trong cuộc sống của mình. Bằng cách này, chúng ta cảm thấy biết ơn đối với cả những người khen ngợi và những người trách mắng chúng ta. Khi đang tiến tới mục tiêu của mình, đó là Níp-bàn (*Nibbāna*), chúng ta cần phải hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*) trên đường đi. Một ba-la-mật (*pāramī*) như thế là *khanti*, kham nhẫn. Nếu không ai phản nản chống lại chúng ta, nếu không ai trách mắng chúng ta và nếu không ai chỉ lỗi thì chúng ta không có cơ hội thực hành kham nhẫn. Chính những người chỉ trích và gièm pha đã cho chúng ta cơ hội để thực hành hạnh kham nhẫn.

Khi bị trách mắng và chỉ trích, chúng ta cần suy xét xem liệu mình có thể xứng đáng với những lời chỉ trích của người khác hay không, liệu mình đang làm điều gì xấu, và liệu mình đúng hay sai. Khi bị trách mắng, chúng ta có thể tận dụng cơ hội để xem xét lại chính mình. Nếu chúng ta sai, chúng ta phải trở nên cẩn thận hơn. Nếu thấy rằng chúng ta không làm gì sai, chúng ta không cần phải đắn đo nhiều đến những phản nản của ai đó. Nếu những người chỉ trích chúng ta là người có tư tưởng đúng đắn, chúng ta không cần lo lắng rằng họ sẽ luôn đối xử với chúng ta một cách gay gắt mọi lúc, bởi vì những người có tư tưởng đúng

đần sẽ cần trọng với những lời chỉ trích của họ và từ tốn chỉ lỗi người khác.

Một người liên tục tìm thấy lỗi nơi người khác và chỉ trích người khác có lẽ là người chúng ta nên tránh. Ngược lại, những người chờ đợi thời điểm thích hợp để nói và chỉ ra lỗi lầm của chúng ta một cách tôn trọng là những người mà chúng ta nên kết giao. Chỉ ra lỗi lầm của người khác một cách tôn trọng là rất tốt. Chúng ta nên kết giao với những người như vậy, chứ không phải với những người trách mắng, phàn nàn và bắt lỗi vô cơ. Những người như vậy chỉ phóng túng trong những gì họ muốn làm. Thật là điều nguy hiểm để làm như vậy. Cầu mong cho quý vị biết cách học hỏi từ cả mặt tốt và mặt xấu! Cầu mong quý vị biết cách làm thế nào để thành tựu lợi ích cho chính mình và cho người khác kể từ hôm nay!

## Cách Làm Việc theo Hướng Đúng Dẫn

**Hỏi:** Khi chúng ta thực hiện các công việc hằng ngày của mình, tâm có thể trở nên bị phân tán. Làm thế nào chúng ta có thể duy trì Niệm và phát triển Định trong lúc làm việc và trong khi thực hiện các phận sự của mình? Làm thế nào chúng ta có thể ngăn chặn phiền não nổi lên trong tâm và duy trì việc hành thiền của mình trong những trường hợp này?

**Trả lời:** Nếu chúng ta không có Niệm trong việc làm và hoạt động hằng ngày của mình, thì những trạng thái

tâm bất thiện sẽ phát sinh. Điều này cũng có thể xảy ra ngay cả khi phục vụ cho những người khác đang tham dự khóa thiền. Trong trường hợp sau, hãy hành động với Niệm và đảm đương công việc với chủ ý là để hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*), và hãy nhớ rằng phục vụ người khác trong khi họ tu tập là một cơ hội hiếm có.

Dù đang làm gì, nếu chúng ta có những hoàn cảnh thích hợp để có thể chú tâm vào hơi thở, thì chúng ta nên niệm hơi thở. Tâm không thể biết hai sự việc cùng một lúc hay bất hai cảnh cùng một lúc, vì vậy chúng ta có thể huấn luyện tâm để đặt Niệm trên một cảnh nhất định nào đó. Chúng ta nên huân tập nó chú tâm vào các cảnh thiện lành. Tương tự như vậy, chúng ta chỉ có thể làm một việc duy nhất tại bất kỳ một thời điểm nào đó và luôn luôn là sự lựa chọn, chỉ giữa hai điều – điều gì nên làm và điều gì không nên làm. Tất cả chúng ta chỉ có hai lựa chọn này. Tất cả chúng ta cần phải rèn luyện bản thân chỉ làm những gì mà mình nên làm.

Một thực hành có thể giúp chúng ta làm được như thế là nhớ đến chín Ân Đức Phật (*Buddhānussati*). Ngay cả chỉ cần nhớ đến một Ân Đức đầu tiên là đủ. Đức Phật (*Buddha*) là A-la-hán (*Arahant*), Người không còn phiền não. Hãy suy xét Đức Phật (*Buddha*) đáng ngưỡng mộ như thế nào vì không còn phiền não dư sót. Chúng ta làm những gì không nên làm do phiền não của mình gây ra, thì chúng sẽ khiến cho chúng ta phải chịu đau khổ. Những phiền não của chúng ta là lý do đằng sau của mọi suy nghĩ, lời nói và hành động bất thiện của mình. Không ngừng niệm ‘A-la-hán’



‘*arahaṃ*’. Nếu quý vị đang nấu ăn – hãy niệm ‘*arahaṃ*’. Nếu quý vị đang quét dọn – hãy niệm ‘*arahaṃ*’. Điều này là rất tốt. Nếu bạn bè của quý vị hỏi, ‘Này, bạn đang làm gì vậy?’ Quý vị chỉ cần trả lời, ‘Tôi đang nấu ăn’ và sau đó tiếp tục niệm *arahaṃ*. Tất cả chúng ta nên rèn luyện theo cách này.

## Tâm Từ (*mettā*)

### Rải Tâm Từ (*mettā*) cho Một Người Đã Chết

**Hỏi:** Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) kể lại việc một vị Tỳ-khưu nào đó đã rải tâm từ (*mettā*) đến thầy của mình trong một thời gian dài nhưng không thể đắc thiền (*jhāna*), và chỉ sau đó mới biết rằng thầy mình đã qua đời. Tại sao thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*) của chúng ta không thành công nếu đối tượng của tâm từ (*mettā*) đã qua đời? Điều gì xảy ra với tâm từ (*mettā*) của chúng ta trong một trường hợp như vậy?

**Trả lời:** Trong việc giảng dạy thiền tâm từ (*mettā*), Đức Phật (*Buddha*) đã hướng dẫn chúng ta chú tâm để rải lòng từ (*mettā*) đến người còn sống chứ không phải đến người đã chết. Ngài cũng hướng dẫn chúng ta rải tâm từ (*mettā*) dựa trên an chỉ định của bậc thiền (*jhāna*). Sau khi các thiền sinh đạt được tứ thiền hơi thở vào-ra (*ānāpāna jhāna*), chúng tôi dạy họ để mục biến xứ (*kasīṇa*) trắng cho đến tứ thiền (*jhāna*). Chỉ sau đó, chúng tôi mới dạy các thiền sinh thực hành bốn phạm trú. Để làm như vậy, trước tiên họ cần phải

rải tâm từ (*mettā*) cho chính mình trong vài phút. Sau đó, họ cần chú tâm đến một người mà họ tôn trọng. Người nam phải hướng tâm đến một người nam đáng kính; người nữ hướng tâm đến một người nữ đáng kính. Trong cả hai trường hợp, đó phải là người còn sống chứ không phải người đã qua đời. Chỉ khi ấy chúng ta mới có thể đắc an chỉ định của bậc thiền (*jhāna*).

Tâm từ (*mettā*) mà giống như tâm từ của Đức Phật (*Buddha*) rất là mạnh mẽ, nên có hiệu quả đến người nhận được nó. Còn ảnh hưởng của tâm từ (*mettā*) của những người khác thì phụ thuộc vào sức mạnh của tâm từ (*mettā*) và định lực của họ mạnh đến mức độ nào. Tuy nhiên, ngay cả khi những thiên sinh bình thường rải tâm từ (*mettā*) đến một ai đó là kẻ thù của họ hay người họ không ưa thích, và nếu họ thực sự phát triển lòng từ (*mettā*) này, thì kẻ thù địch ấy cũng sẽ thay đổi ngay qua ngày. Sự thay đổi này xảy ra phần nhiều không phải vì chính bản thân tâm từ (*mettā*) mà vì kẻ thù nhận thấy sự thay đổi trong người đang rải tâm từ ấy; nhận thấy rằng người rải tâm từ (*mettā*) đang thay đổi, nên kẻ thù cũng thay đổi theo.

Những ảnh hưởng ấy là do sự tu dưỡng tâm trí của chúng ta. Chúng ta không thể nói chắc chắn tâm từ (*mettā*) của mình có thực sự đến được với người mà mình gửi nó hay không, nhưng điều chắc chắn là việc tu dưỡng thiền tâm từ (*mettā*) của chúng ta cho phép chúng ta đạt được an chỉ định của bậc thiền (*jhāna*) và cho chúng ta cơ hội phát triển thiện nghiệp. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta rải tâm từ (*mettā*) mà không có nhiều sự mong đợi hay bản thân mình lo lắng về việc

người đó sẽ nhận được nó hay không. Nếu đối tượng tâm từ (*mettā*) của chúng ta đã nói, ‘Tôi đã không nhận được bất cứ điều gì cả’, chúng ta sẽ cảm thấy đau khổ *dukkha*. Cứ làm phần việc của quý vị, và đừng lo nghĩ về phía bên kia. Rải cho họ tâm từ (*mettā*) là chuyện của quý vị, không phải của họ.

Cách tiếp cận của riêng tôi – mà quý vị có thể hoặc không thể đồng ý với tôi – là nếu chúng ta muốn rải tâm từ (*mettā*) cho mọi người nhưng không chắc họ còn sống hay không, chúng ta nên nhớ lại thời gian họ còn sống. Chúng ta có thể chú ý đến hình ảnh họ đang hoạt động với khuôn mặt tươi cười. Thật tốt khi rải lòng từ (*mettā*) đến họ theo cách này; chúng ta không cần để ý đến hoàn cảnh hiện tại. Không thể biết chắc chắn họ đang ở đâu, trong kiếp sống này hay kiếp sống khác, nên chúng ta chú tâm đến những hình ảnh trước đây chúng ta nhớ. Có thể đắc an chỉ định bậc thiền (*jhāna*) theo cách này; nếu ai đó không đắc an chỉ định bậc thiền (*jhāna*) bằng cách này, thì đó là do những nguyên nhân khác. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết rằng một người đã chết, chúng ta không nên rải tâm từ (*mettā*) cho người đó vì chúng ta không thể đắc an chỉ định nếu chúng ta biết rằng người đó đã qua đời.

Về các hướng dẫn của Đức Phật (*Buddha*) không rải tâm từ (*mettā*) cho người chết, hãy xem xét rằng Ngài cũng dạy chúng ta rải tâm từ (*mettā*) bằng cách ước nguyện, ‘Mong cho tất cả chúng sinh không bị tổn hại và hiểm nguy. Mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ tâm. Mong cho tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ thân. Mong cho tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc.’ Chúng ta có thể áp dụng tâm từ (*mettā*) của

mình cho một người cụ thể bằng cách thay đổi một chút từ ngữ: ‘Mong cho anh ấy không bị tổn hại và nguy hiểm...’ Nếu ai đó đã qua đời, thì không thể mong ước rằng anh ấy hay cô ấy thoát khỏi hiểm nguy, khổ thân, khổ tâm, và an vui hạnh phúc được.

## Liên Quan đến Sinh Kế

### Có Phải Thị Trường Chứng Khoán là Một Hình Thức Đánh Bạc?

**Hỏi:** Việc giao dịch cổ phiếu và mua bán trên thị trường chứng khoán có được coi là một hình thức đánh bạc hay không? Đó có phải là Chánh Mạng không?

**Trả lời:** Nó rất giống với việc bán hàng. Mọi người có thể làm nghề Chánh Mạng bằng cách bán hàng. Trong bán hàng, cũng sẽ có mua. Mua bán là những gì chủ cửa hàng làm. Có nhiều loại cửa hàng khác nhau. Người mua và người bán muốn có lợi nhuận. Họ mong đợi lợi nhuận. Họ kiếm sống bằng cách bán hàng và mong đợi lợi nhuận từ những gì họ làm. Không có gì sai khi kiếm sống bằng cách buôn bán và kỳ vọng lợi nhuận. Chắc chắn không ai bán một cái gì đó mà không đặt giá cao hơn những gì họ trả lúc đầu.

Đức Phật (*Buddha*) không nói rằng họ không nên tăng giá bán. Nếu không làm như vậy, sẽ không có lợi nhuận trong việc bán hàng. Việc tăng giá không nên quá đáng; nếu không thì đó không phải là Chánh

Có Phải Thị Trường Chứng Khoán  
là Một Hình Thức Đánh Bạc

Mạng. Nó sẽ là *visamalobha*, tham lam quá độ. Giá cả phải công bằng. Khách hàng thực sự là một nhà hảo tâm của người bán. Họ làm lợi cho người bán. Người bán nên có tâm từ (*mettā*) đối với khách hàng và do đó phải đặt một mức giá hợp lý. Đây là *Sammā Ājīva*, Chánh Mạng. Nếu kiếm sống với lòng tham quá đáng, một mối nguy hiểm ẩn giấu trong đó.

Tuy vậy, giao dịch trên thị trường chứng khoán không hoàn toàn giống như mua và bán đồ đạc trong cửa hàng. Lợi nhuận từ thị trường chứng khoán phụ thuộc vào khả năng dự đoán của họ. Họ cần áp dụng sự hiểu biết, kỹ năng và lý luận của mình để có thể thông minh trong dự đoán. Nếu không thông minh, họ sẽ rất nghèo, tôi nghĩ vậy. Tôi không quen thuộc với thị trường chứng khoán. Tôi chỉ mới nghe về nó gần đây. Mọi người rất thích giao dịch như vậy. Tôi nghe một số người trở nên rất giàu có bằng cách tham gia nó. Tôi thực sự không biết họ làm điều đó như thế nào. Chỉ hôm nay tôi mới biết vài điều về nó.

Thật khó để nói rằng giao dịch trên thị trường chứng khoán là cờ bạc. Nó liên quan đến nhiều yếu tố. Chủ ý của họ phải được xem xét để quyết định xem đó có phải là cờ bạc hay không. Quan điểm của họ là điều quan trọng nhất để suy xét dù cho công việc kinh doanh họ sẽ làm là gì. Bản thân việc kinh doanh không thể được coi là đánh bạc hay không đánh bạc. Nó phụ thuộc vào quan điểm của họ – chủ ý của họ là gì, cách họ xem xét và suy nghĩ về công việc kinh doanh của mình. Nếu quá tham lam, họ sẽ bị tổn hại. Loại dự đoán này đòi hỏi rất nhiều năng lượng, kinh nghiệm, trí thông minh và sự tài giỏi. Nó có liên quan đến kinh

nghiệm của họ trong lĩnh vực này. Tôi nghĩ họ sẽ ổn nếu họ có tâm công bằng. Nếu có lòng tham cực độ, họ sẽ bị tổn hại. Ngay cả khi công việc của họ có vẻ là Chánh Mạng, nó sẽ kéo theo tác hại và nguy hiểm nếu họ không thể kiểm soát chủ ý của mình và nếu không thể tổ chức việc kinh doanh của mình. Do vậy, thật hơi khó để nói rằng đó có phải là cờ bạc hay không.

Một suy xét khác cũng khởi sinh trong tôi, mặc dù tôi không có bất kỳ kinh nghiệm thực tế nào về điều này. Các nhà giao dịch chứng khoán mua khi giá cổ phiếu thấp, và họ bán khi giá cao. Đây là cách họ kiếm lợi nhuận. Nếu nó là như vậy, nó có liên quan đến nghiệp của họ. Làm ăn như vậy phụ thuộc rất nhiều vào nghiệp của họ. Họ sẽ giàu có nếu có sự hỗ trợ của nghiệp quá khứ; nếu có chướng nghiệp, họ sẽ nghèo khó. Trong trường hợp sau, mặc dù giá được dự đoán là cao, nhưng nó thực sự sẽ thấp. Mặc dù lợi nhuận từ việc kinh doanh như vậy phụ thuộc vào nghiệp của mình, nhưng họ không cố ý tăng hoặc giảm giá bán và giá trị. Họ chờ xem điều gì sẽ xảy ra theo thời gian và điều kiện. Nếu là như vậy, thì đó không phải là cờ bạc. Tuy nhiên, một lần nữa, chủ ý của họ cần phải được tính đến. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, ‘*Cetanāham, bhikkhave, kammaṃ vādāmi*’ – ‘Này các Tỳ-kheo, Ta nói rằng chủ ý (tư) là nghiệp.’<sup>101</sup>

---

<sup>101</sup> AN.VI.2.6.9 *Nibbedhikasuttaṃ* (AN 6.63 Kinh Pháp Môn Quyết Trạch)

Có Phải Thị Trường Chứng Khoán  
là Một Hình Thức Đánh Bạc

Đây là một điểm quan trọng. Chia sẻ Giáo Pháp (*Dhamma*) là hình thức bổ thí cao nhất, và Pháp thí thắng mọi thí;<sup>102</sup> nhưng nếu một Tỷ khưu giải nghĩa Pháp (*Dhamma*) vì danh tiếng và lợi lộc, thì đó là Tà Mạng. Những gì có vẻ là tốt đều không tất yếu phải luôn luôn như vậy; nó có thể phụ thuộc vào chủ ý của chúng ta. Do đó, tôi không muốn đưa ra phán quyết cuối cùng cho câu hỏi này. Có quá nhiều phụ thuộc vào chủ ý (tư).

## Thiện Nghiệp được Hỗ Trợ bởi Thu Nhập có từ Tà Mạng

**Hỏi:** Kiếm sống bằng cách chăn nuôi bị cấm bởi Đức Phật (*Buddha*). Nếu thu nhập từ Tà Mạng của bất kỳ loại nào được sử dụng để thực hiện một hành động

---

<sup>102</sup> Dhp. 354:

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti, sabbarasaṃ dhammaraso jināti.*

*Sabbaratīṃ dhammarati jināti, taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

Pháp thí, thắng mọi thí!

Pháp vị, thắng mọi vị!

Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!

Ái diệt, dứt mọi khổ!

thiện như bố thí (*dāna*), thì hành động thiện này có mang lại lợi ích cho người thực hiện nó hay không?

**Trả lời:** Nếu Đức Phật Toàn Giác không xuất hiện trên thế gian, chúng ta sẽ đưa ra những đánh giá khác nhau. Điều này sẽ rất nguy hiểm. Chúng ta không thể tự mình thấy được ngoài những gì có thể nhìn thấy bằng mắt thường; chỉ có Đức Phật (*Buddha*) nhìn thấy rất rõ ràng và sâu sắc, thấu suốt mọi sự vận hành. Không có gì mà Toàn Giác Trí của Ngài không thể thấu suốt. Bất cứ điều gì Ngài muốn biết, Ngài đều có thể biết.<sup>103</sup> Đức Phật (*Buddha*) giảng về thu nhập và việc sử dụng của cải trong các bài Kinh của Ngài.<sup>104</sup>

Giả sử một người nào đó kiếm sống bằng tà mạng và sau đó không bao giờ thực hiện bất kỳ nghiệp thiện nào. Anh ta chỉ làm nghiệp bất thiện ngoài việc dẫn thân vào sinh kế tà mạng. Anh ta sử dụng lợi nhuận và thu nhập của mình một cách sai lầm. Anh ấy theo đuổi các dục và tận hưởng dục lạc. Anh ta không biết làm thế nào tốt cho riêng mình. Bây giờ, một người khác cũng kiếm sống bằng cách tà mạng và có nhiều thu nhập, nhưng anh ta cũng làm nhiều việc cúng dường với thu nhập đó. Mặc dù tà mạng của anh ta là nghiệp bất thiện, nhưng dù sao anh ấy cũng tích lũy

---

<sup>103</sup> Chú giải MN.II.3.1 *Tevijjavacchasuttam* (MN 71 Kinh dạy *Vacchagotta* về Tam Minh): *sabbaññutaññānena hi āvajjivā pajānāti*.

<sup>104</sup> AN.X.2.5.1 *Kāmabhogīsuttam* (AN10.91 Kinh Người Hưởng Dục); cũng trong SN.IV.8.12 *Rāsiyasuttam* (SN 42.12 Kinh *Rāsiya*).



Thiện Nghiệp được Hỗ Trợ bởi Thu Nhập có từ Tà Mạng

được nghiệp thiện do nhiều việc làm bố thí *dāna* của mình. Nghiệp bất thiện của anh ta sẽ cho quả bất thiện, nhưng nghiệp thiện của anh ta sẽ cho quả tốt đẹp.

Người thứ nhất hoàn toàn không xứng đáng được khen ngợi hay ca tụng; anh ta đáng trách vì tà mạng của mình và không làm bất kỳ việc làm đáng khen nào. Trong khi người thứ hai đáng trách vì tà mạng của anh ta, nhưng anh ta đáng khen vì khoản cúng dường *dāna* của mình. Nếu tâm trí của người thứ hai có khuynh hướng muốn chấm dứt đau khổ trong khi thực hiện cúng dường, thì thiện nghiệp cúng dường sẽ là một nhân lành hỗ trợ cho sự giải thoát của anh ta.

Bố thí là nguyên nhân của thịnh vượng. Cho dù những người kiếm sống bằng tà mạng và như thế sẽ tích lũy nghiệp xấu, nhưng họ vẫn trở nên giàu có là nhờ vào thiện nghiệp trong quá khứ. Kết quả tốt đẹp mà họ có được là do nghiệp thiện quá khứ của họ đã chín muồi. Tuy nhiên, thành công trong những gì chúng ta làm, có thể là tà mạng hay chánh mạng, cũng phụ thuộc vào nghiệp, năng lực và nỗ lực hiện tại của chúng ta. Không có sự hỗ trợ của ba điều này, thành công sẽ không xảy ra.

### Kinh *Tālapuṭa Sutta*

**Hỏi:** Có được phép kiếm sống bằng cách trở thành một vũ công, ca sĩ hay diễn viên không?

**Trả lời:** Có một câu trả lời trong lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), bài Kinh *Tālapuṭa Sutta*:<sup>105</sup>

Một thời Thế Tôn trú ở Vương Xá *Rājagaha*, tại Trúc Lâm, nơi nuôi dưỡng các con sóc.

Rồi *Tālapuṭa*, nhà vũ kịch sư, đi đến Thế Tôn; sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên, và bạch với Thế Tôn:

- Con được nghe, bạch Thế Tôn, các vị Đạo sư, Tổ sư thuở xưa nói về các nhà vũ kịch, nói rằng: “Ai là nhà vũ kịch, trên sân khấu hay giữa kịch trường, với các điệu bộ giả sự thật, làm cho quần chúng vui cười, thích thú: người ấy, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh cộng trú với chư Thiên hay cười”. Ở đây, Thế Tôn nói như thế nào?

- Thôi vừa rồi, này Thôn trưởng. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này.

Vũ kịch sư *Tālapuṭa* lập lại câu hỏi của ông ấy lần thứ hai, lần thứ ba. Bài kinh tiếp tục với câu trả lời của Đức Phật (*Buddha*):

- Thực sự, Ta đã không chấp nhận và nói rằng: “Thôi vừa rồi, này Thôn trưởng. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này”. Tuy vậy, ta sẽ trả lời cho ông.

---

<sup>105</sup> SN.IV.8.2 *Tālapuṭasuttaṃ* (SN 42.2 Kinh *Tālapuṭa*).

- Nay thôn trưởng, đối với những loài hữu tình, thuở trước chưa đoạn trừ lòng tham, còn bị lòng tham trói buộc, nếu nhà vũ kịch trên sân khấu hay trên kịch trường, tập trung những pháp hấp dẫn, thời khiến lòng tham của họ tăng thịnh.

- Nay thôn trưởng, đối với những loài hữu tình, thuở trước chưa đoạn trừ lòng sân, còn bị lòng sân trói buộc, nếu nhà vũ kịch trên sân khấu hay trên kịch trường, tập trung những pháp liên hệ đến sân, thời khiến cho lòng sân của họ càng tăng thịnh.

- Nay thôn trưởng, đối với những loài hữu tình, thuở trước chưa đoạn trừ lòng si, còn bị lòng si trói buộc, nếu nhà vũ kịch trên sân khấu hay trong kịch trường, tập trung những pháp liên hệ đến si, thời khiến cho lòng si của họ càng tăng thịnh.

- Người ấy tự mình đắm say, phóng dật, làm cho người khác đắm say và phóng dật, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ tái sanh trong địa ngục Hỷ tiếu. Nếu người ấy có suy nghĩ như sau: “Người vũ kịch nào, trên sân khấu hay giữa kịch trường, với các điệu bộ giả sự thật, làm quần chúng vui cười, thích thú; sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh cộng trú với chư Thiên hay cười.” Như vậy là tà kiến. Ai rơi vào tà kiến, nay thôn trưởng, Ta nói rằng người ấy chỉ có một trong hai sanh thú: một là địa ngục, hai là súc sanh.

Khi được nói vậy, vũ kịch sư *Tālapuṭa* phát khóc và rơi nước mắt.

- Chính vì vậy, này thôn trưởng, ta đã không chấp nhận và nói: “Thôi vừa rồi, này Thôn trưởng. Hãy dừng ở đây. Chớ có hỏi Ta về điều này”.

- Bạch Thế Tôn, con khóc không phải vì Thế Tôn đã nói như vậy. Nhưng, bạch Thế Tôn, vì con đã bị các Đạo sư, các Tổ sư vũ kịch thời trước đã lâu ngày lừa dối con, dối trá con, dắt dẫn lầm lạc con rằng: “Người vũ kịch nào trên sân khấu hay giữa kịch trường, với các điệu bộ giả sự thật, làm cho quần chúng vui cười, thích thú: người ấy, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh cộng trú với chư Thiên hay cười”.

- Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối, để những ai có mắt có thể thấy hình sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy y Phật, Pháp, và chúng Tăng. Mong Thế Tôn cho con được xuất gia với Thế Tôn, được thọ đại giới!

Vũ kịch sư *Tālapuṭa* được xuất gia với Thế Tôn, được thọ đại giới.

Chẳng bao lâu, sau khi xuất gia tu lên bậc cao, sống độc cư, viễn ly, chuyên cần, nhiệt tâm, cương quyết, Tôn giả *Tālapuṭa*, bằng sự chứng ngộ cho chính mình với tuệ tri, trong chính đời sống này đã vào an trú trong đời sống phạm hạnh làm cho các người vũ

kịch cũng xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ngài biết rõ, “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa”. Và Tôn giả *Tālapuṭa* đã trở thành một trong những vị A-la-hán (*Arahanta*).

Chúng ta nên từ bỏ ảo tưởng của những người biểu diễn và giải trí, mà thay vào đó hãy làm theo ví dụ của Ngài *Tālapuṭa* bằng cách phấn đấu để chính chúng ta trở thành các vị A-la-hán (*Arahanta*).

## Liên Quan Đến Lời Thọ Ký Xác Định

Tại Sao Đấng Chánh Biến Tri  
(*Sammāsambuddha*) Có thể Giảng Dạy  
Trong khi Vị Phật Độc Giác  
(*Pacceka Buddha*) thì Không Thể

**Hỏi:** Pháp hành nào của một Đấng Chánh Biến Tri *Sammāsambuddha* giúp cho Ngài diễn đạt Chân Đế bằng những thuật ngữ của chế định trong khi một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) không thể làm được như vậy?

**Trả lời:** Có ba hạng Chánh Biến Tri hay Toàn Giác *Sammāsambuddha Buddha*: Hạng Tinh Tấn (*viriyadhika*), Hạng Đức Tin (*saddhadhika*), và Hạng Trí Tuệ (*paññādhika*). Theo nguyện vọng và khuyến hưởng tương ứng của mình, mỗi Vị hoàn thành ba-la-

mật (*pāramī*) trong một khoảng thời gian khác nhau. Một vị Chánh Biến Tri hạng tinh tấn (*viriyadhika Sammāsambuddha*) cần phải hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*) trong mười sáu A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Một vị hạng đức tin (*saddhadhika*) cần phải làm như vậy trong tám A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Một vị hạng trí tuệ (*paññādhika*) cần phải hoàn thành ba-la-mật (*pāramī*) trong thời gian ngắn nhất, bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Đức Phật (*Buddha*) của chúng ta là một vị hạng trí tuệ (*paññādhika*). Một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) hoàn thiện ba-la-mật (*pāramī*) trong hai A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Thời gian khác nhau tùy theo nguyện vọng của từng hạng Phật.

Mặc dù cả hai hạng Phật Toàn Giác (*Sammāsambuddha*) và Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) đều là những vị Phật Tự Mình Giác Ngộ, nhưng sự chứng đắc của Đức Phật Toàn Giác được kết hợp với Chánh Biến Tri (Toàn Giác Trí), trong khi sự chứng đắc của một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) thì không. Không chỉ khoảng thời gian họ hoàn thành ba-la-mật (*pāramī*) là khác nhau, mà ngay cả sự chứng đắc, hiểu biết và trí tuệ sau đó của họ cũng khác nhau rất nhiều.

Mỗi vị Bồ-tát *bodhisatta* muốn trở thành Phật Toàn Giác (*Sammāsambuddha*) phải hội đủ tám yếu tố để nhận được lời thọ ký xác định, trong khi một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) tương lai không cần phải nhận một lời thọ ký xác định. Cả hai hạng chắc chắn sẽ trở thành Phật sau khi hoàn thành ba-la-mật (*pāramī*) trong khoảng thời gian quy định đã nói ở trên. Khi Bậc Toàn Giác (*Sammāsambuddha*) đạt

Tại Sao Đấng Chánh Biến Tri (*Sammāsambuddha*) Có thể Giảng Dạy Trong khi Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) thì Không Thể

được Phật quả, Đạo Tuệ thứ tư của Ngài sinh khởi câu hữu với Toàn Giác Trí (Chánh Biến Tri). Với trường hợp của một vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*) thì không phải như thế. Bởi vì một vị Phật Toàn Giác (*Sammāsambuddha*) có Chánh Biến Tri (Toàn Giác Trí), nên Ngài có thể giải thích Pháp (*Dhamma*) bằng ngôn từ. Còn Đức Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*), do thiếu Toàn Giác Trí nên không có được khả năng như vậy.

## Tại Sao Người Nữ Không Thể Nhận Được Lời Thọ Ký Xác Định

**Hỏi:** Tại sao một vị Phật (*Buddha*) có thể đưa ra lời thọ ký xác định chỉ cho nam nhân? Có phải nữ nhân không thể nhận được lời thọ ký xác định bởi vì họ có nghiệp bất thiện nặng hơn?

**Trả lời:** Có tám yếu tố cần thiết để nhận được lời thọ ký xác định:<sup>106</sup>

- (1) Là người trong cõi nhân loại.
- (2) Là một người nam thật sự.
- (3) Có đủ tất cả điều kiện cần thiết để chứng đắc quả vị A-la-hán (*Arahanta*).

---

<sup>106</sup> Đại Phật Sử, Chương V: Sự Thọ Ký  
The Great Chronicle of The Buddhas, Chapter V: The  
Utterance of The Prophecy (Singapore Edition, page 36).

(Khi Đức Bồ-Tát (*bodhisatta*) của chúng ta, là ẩn sĩ *Sumedha*, đã gặp Đức Phật *Dīpaṅkāra Buddha*, ngài có thể chứng đắc quả vị A-la-hán sau khi nghe một bài Pháp ngắn nếu như ngài muốn như vậy; tuy nhiên, ngài đã trì hoãn sự chứng đắc của mình vào lúc đó. Mặc dù ngài có đủ tất cả các điều kiện để chứng đắc quả vị A-lan-hán (*Arahanta*), nhưng ngài đã trì hoãn nó vì lợi ích của chúng ta. Do đó, xin hãy tận dụng cơ hội quý hiếm này.)

- (4) Gặp một vị Phật (*Buddha*) còn tại thế.
- (5) Phải là bậc xuất gia tin vào Định Luật của Nghiệp (*kamma*).
- (6) Chứng đắc thiền (*jhāna*) và các thần thông.
- (7) Sẵn sàng cúng dường mạng sống vì sự an vui của một vị Phật (*Buddha*).

(*Sumedha* tự mình phủ phục để thân mình làm thành cầu nối cho Đức Phật *Dīpaṅkāra Buddha* và tất cả các đệ tử của Ngài bước qua. Bốn trăm ngàn vị A-la-hán (*Arahanta*) đã theo sau Đức Phật (*Buddha*). Nếu tất cả các Vị đi qua thân mình của ẩn sĩ *Sumedha*, ngài sẽ không còn sống sót. Ngài biết điều đó, nhưng ngài đã sẵn sàng hy sinh vì sự an vui của Đức Phật (*Buddha*). Biết rõ điều này, ẩn sĩ *Sumedha* vẫn không ngần ngại, và can đảm chuẩn bị thân mình để phục vụ Đức Phật (*Buddha*). Nếu một người khao khát trở thành một vị Phật (*Buddha*), người ấy phải sẵn sàng để làm như vậy.)



Tại Sao Người Nữ Không Thể Nhận Được  
Lời Thọ Ký Xác Định

(8) Có chí nguyện, nguyện vọng thiện hướng đến Phật quả.

(Ngay cả nếu toàn thể vũ trụ lấp đầy bằng than nóng rực đỏ và chông giáo sắc nhọn, thì người ấy sẽ không ngần ngại vượt qua để chứng đắc quả vị Phật.)

Biết rằng ẩn sĩ *Sumedha* có được tám phẩm chất này, Đức Phật *Dīpaṅkāra Buddha* đã đi về phía ngài và đứng ở phía đầu cơ thể phủ phục của ngài. Đức Phật (*Buddha*) đã dùng thần thông để nhìn vào tương lai, xác định xem vị ẩn sĩ *Sumedha* này có trở thành một vị Phật trong tương lai hay không. Đức Phật *Dīpaṅkāra Buddha* thấy rằng ẩn sĩ *Sumedha* sẽ trở thành một vị Phật sau khi hoàn thành ba-la-mật (*pāramī*) trong bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Do đó, Ngài đã đưa ra lời thọ ký xác định vào ngày ấy.

Bất cứ ai muốn trở thành một vị Bồ-tát (*bodhisatta*) phải đáp ứng tất cả tám điều kiện này và phải gặp một vị Phật (*Buddha*) còn tại thế.

Nếu một người muốn trở thành một vị Bồ-tát (*bodhisatta*) người sắp trở thành một vị Phật tương lai, thì người ấy phải là một nam nhân để nhận được lời thọ ký xác định từ một vị Phật đang còn tại thế. Tuy nhiên, đây chỉ là một trong tám yêu cầu. Còn bảy điểm khác nữa, và tất cả chúng đều quan trọng hơn là một nam nhân. Nếu một người chưa phải là nam nhân, người ấy không nên mong đợi lời thọ ký xác định. Người ấy phải cố gắng trở thành một nam nhân trước đã; sau đó người ấy phải hoàn thiện tất cả bảy

phẩm chất khác. Chỉ sau đó, một vị Phật sẽ nhìn vào tương lai với thần thông của Ngài, có thể dự đoán tương lai để xác định xem người ấy có chắc chắn trở thành một vị Phật hay không. Nếu Ngài thấy rằng người này sẽ là một vị Phật (*Buddha*), Ngài sẽ đưa ra lời thọ ký xác định thích hợp. Ngài làm điều này không phải theo mong muốn của Ngài, mà tùy theo phẩm chất của người đó.

Bất cứ điều gì tôi biết về những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), là không thể nào so sánh với những gì Đức Phật (*Buddha*) Toàn Giác biết; vì vậy tôi không phải là người để hỏi. Đức Phật (*Buddha*) Toàn Giác nói rằng đó phải là một nam nhân. Không có ai chúng ta có thể khẩn cầu để thay đổi được điều này.

## Chia Phước

### Lợi Ích của Việc Chia Phước

**Hỏi:** Theo lời dạy Nguyên Thủy (*Theravāda*), khi con người chết đi, họ được tái sinh trong kiếp sau ngay khi tâm tái tục (*paṭisandhi citta*) sinh khởi. Khi chúng ta chia phước đến một người đã chết, nó có tác dụng hay lợi ích gì ngoài việc an ủi những người thân vẫn còn sống không?

**Trả lời:** Trước hết, để có lợi ích từ việc chia phước của người khác, chúng ta phải hiểu rằng một việc thiện đã được thực hiện và biết tùy hỷ với việc thiện đó.

Sau tâm tử, tâm tái tục khởi sinh ngay lập tức. Không có một khoảng cách nào giữa chúng. Đây là những gì Đức Phật (*Buddha*) dạy. Đây cũng là điều mà một ngày nào đó chúng ta có thể tự mình nhìn thấy bằng cách quán sát các kiếp quá khứ của chúng ta để biết và thấy Định Luật của Nghiệp (*kamma*), đó là lời dạy cốt lõi của Đức Phật (*Buddha*). Sau đó, chúng ta sẽ tự mình biết rằng tâm tái tục khởi sinh ngay sau tâm tử, không có một gián đoạn nào giữa chúng.

Đức Phật (*Buddha*) dạy rằng không có *antarābhava*, không có đời sống trung gian (thân trung ấm). Khi con người được sinh ra trong cõi nhân loại sau khi họ qua đời và chúng ta chia phước tới họ, họ không thể tùy hỷ vì họ đã ở trong bụng mẹ. Họ không thể tùy hỷ vì họ không biết chúng ta đang chia phước tới họ. Nếu họ đã được tái sinh trong thiên giới, nơi họ tận hưởng tất cả các loại dục lạc thiên giới theo nghiệp của mình và quên mất chúng ta, thì họ cũng không thể nào tùy hỷ trong việc chia phước của chúng ta. Việc tùy hỷ là không thể làm đối với những ai được sinh ra trong cõi bàng sanh (súc sanh) hoặc cõi địa ngục, nơi họ chịu đau khổ do nghiệp bất thiện của mình. Những ai được sinh ra trong cõi Phạm thiên (*brahmā*) do sự thuần thực của họ về an chỉ định (*jhāna*) thì cũng không thể tùy hỷ trong việc chia phước của chúng ta.

Do đó, những ai được tái sinh trong bất kỳ cảnh giới nào ở trên sẽ không nhận biết được những nghiệp thiện mà người thân còn sống của họ đã thực hiện, họ sẽ hiếm có thể tùy hỷ trong những việc làm đó. Nếu không tùy hỷ, họ sẽ không thể nhận được bất kỳ lợi ích nào khi người thân của mình chia phước tới họ.

Ngay cả khi họ tình cờ nhận biết được những phước thiện đó và tùy hỷ với chúng, họ chỉ được hưởng lợi bằng cách tích lũy nghiệp thiện mà thôi, và không nhiều hơn thế. Đây *không* phải là những cảnh giới mà chúng sinh tùy hỷ trong việc chia phước do người khác làm có thể được trải nghiệm những cái thiện đáng kể trong kiếp sống của họ, ngay cả việc được tái sinh thành một loài hữu tình ở cõi an vui hơn.

Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), khi một số người thân và bà con chúng ta qua đời, nếu cảnh cận-tử sinh khởi là một điều bất thiện khiến họ tái sinh trong cõi ngạ quỷ như ngạ quỷ *paradattūpajīvī peta*, một loại ngạ quỷ sống dựa trên những gì được cho bởi người khác. Trong trường hợp đó, họ đang chờ đợi để tùy hỷ phước của chúng ta chia cho họ. Khi họ có thể tùy hỷ theo cách này, thì điều kiện ở kiếp sống ngạ quỷ (*peta*) của họ có thể được cải thiện, và họ thậm chí có thể tiến lên một loại hữu tình ở cõi cao hơn. Vì các thành viên trong gia đình họ không thể chắc chắn nơi họ được tái sinh, nên đó là trách nhiệm của các thành viên trong gia đình để chia phước đến họ.

Phần sau của câu hỏi: Nếu những người thân của chúng ta chưa tái sinh trong cõi ngạ quỷ đặc biệt đó, thì lợi ích của việc chia phước là gì? Chúng ta nên nhớ rằng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy khởi đầu của luân hồi

(*samsāra*) là không xác định và không thể biết được.<sup>107</sup> Ngay cả khi những người thân của chúng ta ở kiếp sống này không có ở đó, dù sao thì những người thân xưa kia của chúng ta ở những kiếp sống trước vẫn có thể chờ đợi chúng ta để chia phước đến họ.<sup>108</sup> Chúng ta được lợi ích bởi sự chia phước ngay cả khi không có người thân nào ở đó, vì chúng ta có cơ hội để làm thiện nghiệp.<sup>109</sup> Vì vậy, thật tốt khi chia phước tới những người đã mất.

Có mười loại hoặc mười nền móng của thiện nghiệp (thập thiện nghiệp *dasapuññakiriyavatthu*), một trong số đó là chia phước. Một thiện nghiệp khác nữa là tùy hỷ khi những người khác chia phước. Mặc dù bản thân chúng ta có thể cúng dường, nhưng vẫn còn nhiều người khác không thể. Nếu chúng ta chia phước, những người xung quanh khác hiểu được phước thiện

---

<sup>107</sup> SN.II.4.1.1 *Tiṇakaṭṭhasuttaṃ* (SN15.1 Kinh Cỏ và Củi); cũng trong SN.II.4.1.9 *Dandaṣuttaṃ* (SN 15.9 Kinh Cây Gậy) và SN.III.1.10.7 *Gaddulabaddhasuttaṃ* (SN 22.99 Kinh Dây Thằng):

*‘Anamataggoyam bhikkhave, samsāro. Pubbā koṭi na paññāyati avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsamyojanānaṃ sandhāvataṃ samsarataṃ.’*

‘Vô thi là luân hồi này, này các Tỷ-kheo. Khởi điểm không thể nêu rõ đối với sự lưu chuyển luân hồi của các chúng sinh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc.’

<sup>108</sup> AN.X.4.2.11 *Jānussoṇisuttaṃ* (AN 10.177 Kinh *Jānussoṇī*).

<sup>109</sup> Mil.V.3.4 *Pubbapetādisapañho* (Mi Tiên Vấn Đáp, Quyển IV, Câu hỏi 74, trang 151).

của việc cúng dường cũng có thể dự phần vào nghiệp thiện của chúng ta bằng cách tùy hỷ và nói lên lời, ‘Lành thay! Lành thay! Lành thay’ ‘*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*’ Mặc dù họ không thể tự mình cúng dường, nhưng họ có cơ hội thực hiện nghiệp thiện bằng cách tùy hỷ với nghiệp tốt lành của người khác khi nghe về nó. Chia phước là một loại thiện nghiệp, và tùy hỷ với thiện nghiệp của ai đó cũng là một thiện nghiệp khác nữa.

Nó giống như một số người mà tất cả đang cùng nhau cầm nến ở nơi tối tăm, nhưng chỉ có một trong số họ đang cầm ngọn nến được thắp sáng. Ngọn nến duy nhất đó soi sáng bóng tối, rất sáng và rục rờ. Điều này giống như một người có phương tiện để cúng dường. Những người khác với nến chưa được thắp sáng giống như những người không có được phương tiện như vậy. Họ tiến đến ngọn nến được thắp sáng và nói: ‘Bạn ơi, hãy cho chúng tôi thắp nến của mình bằng ngọn lửa của nến bạn nhé.’ Họ giống như những người tùy hỷ trong thiện nghiệp của người khác. Khi họ đến và thắp nến của mình, ánh sáng ở nơi đó càng trở nên sáng hơn và rục rờ hơn, tuy nhiên cây nến đầu tiên không mất đi chút nào ánh sáng của nó. Đây là cách chúng ta có thể tích lũy nghiệp thiện cùng với nhau. Thật tốt lành làm sao!

## Ước Nguyện và Chia Phước

Chúng ta đã tích lũy rất nhiều thiện nghiệp – thông qua bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*) và tu tiến (*bhāvanā*). Không có kết quả nào sánh được với việc chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*). Do đó, tất cả những việc thiện mà quý vị đã tích lũy trong khóa thiền này nên dành cho việc chứng ngộ Níp-bàn (*Nibbāna*). Những chứng đắc và thành tựu khác không quan trọng bằng. Quý vị chưa thể chấm dứt đau khổ khi quý vị đang trên đường tầm cầu Pháp (*Dhamma*), bởi vì ba-la-mật (*pāramī*) tích lũy của quý vị chưa tròn đầy; tuy nhiên, quý vị sẽ được tái sinh trong một cõi lành nếu quý vị thực hiện ước nguyện đạt được Níp-bàn (*Nibbāna*). Rồi quý vị sẽ có chủ ý muốn chấm dứt đau khổ trong mọi kiếp sống, nhờ thế quý vị sẽ chuyên tâm nỗ lực tinh tấn hết kiếp sống này đến kiếp sống khác. Cho nên việc thực hiện ước nguyện chấm dứt đau khổ là một ước nguyện cao thượng trong cuộc đời của chúng ta. Vì thế bây giờ chúng ta sẽ thực hiện những ước nguyện và chia phước:

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paṇṇāso hotu.  
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;  
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

Ước nguyện cho phước thiện này của tôi  
là duyên chấm dứt mọi lậu hoặc trầm luân.  
Ước nguyện cho phước thiện này của tôi  
là duyên thành tựu Níp-bàn.  
Tôi chia sẻ phước thiện của tôi

với tất cả chúng sanh.  
Nguyện tất cả chúng sanh  
nhận được phước thiện này đồng đều nhau cả thảy.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



# Danh Mục Chữ Viết Tắt

## *Về Các Trích dẫn Chú Thích*

Chú thích trước tiên được trích dẫn nguồn *Pāḷi*, từ Tam Tạng Kết Tập Lần Thứ VI *Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka*, tiếp theo là chú thích bản chuyển ngữ Anh hoặc Việt phổ biến nhất.

## *Chữ Viết Tắt cho Các Nguồn Được Trích Dẫn*

- AN     *Aṅguttara Nikāya*  
          (Kinh Tăng Chi Bộ)
- CMA    A Comprehensive Manual of *Abhidhamma*<sup>110</sup>
- Dhp     *Dhammapada*  
          (Kinh Pháp Cú)
- DN     *Dīgha Nikāya*  
          (Kinh Trường Bộ)
- Iti     *Itivuttaka*  
          (Phật Thuyết Như Vậy)
- Jā     *Jātaḥ*  
          (Bốn Sanh)

---

<sup>110</sup> Bản dịch Anh ngữ của *Abhidhammattha Saṅgaha* (Thắng Pháp Tập Yếu) với sự hướng dẫn giảng giải, *Bhikkhu Bodhi*, tổng biên tập (BPS Pariyatti Editions, 2000). Cũng có sẵn bản sách điện tử e-book định dạng PDF (2012).

- Khp *Khuddakapāṭha*  
(Tiểu Tụng)
- Mil *Milindapañha*  
(*Milinda Vấn Đạo*)<sup>111</sup>
- MN *Majjhima Nikāya*  
(Kinh Trung Bộ)
- PoP The Path of Purification  
(Bản dịch Anh ngữ của Vsm Thanh Tịnh Đạo)<sup>112</sup>
- SN *Samyutta Nikāya*  
(Kinh Tương Ưng Bộ)
- Sn *Suttanipāta*  
(Kinh Tập)
- Vsm *Visuddhimagga*  
(Thanh Tịnh Đạo)
- Ghi chú: Dhp, Iti, Khp, Mil, và Sn nằm trong *Khuddaka Nikāya* (Kinh Tiểu Bộ).

---

<sup>111</sup> Các trích dẫn từ bản dịch Anh ngữ của T.W.Rhys Davids (Clarendon Press, Oxford, 1890).

<sup>112</sup> Số chương, trang, và đoạn văn trong bản dịch của *Bhikkhu Ñāṇamoli* (Buddhist Publication Society, tái bản lần thứ 4, 2010).

# Phụ Lục

- abbuda* (thai bào sau 2 tuần thọ thai), 115
- Abhidhamma* (Vi Diệu Pháp/Thắng Pháp/ Vô Tỷ Pháp/ A-tỳ-đàm một trong “Tam Tạng” của Kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy *Theravāda*; giải thích về khoa học tâm lý của tâm và những trạng thái vi tế của kinh nghiệm thiền tập), viii, 3, 57, 111, 112, 130, 131, 149, 176, 207, 210, 232, 271, 294, 330
- āciṃṃa kamma* (thường nghiệp, việc thường xuyên làm; habitual kamma), 258
- Aciravatī* (tên của 1 trong 5 con sông lớn ở Ấn Độ cổ xưa), 13
- adhamma* (phi pháp; wrong dhamma), 151, 152, 153, 155
- Adhammavaggo* (Phẩm Phi Pháp), 150
- adhimokkha* (thắng giải, quyết đoán, quyết định; decision), 202, 273, 275
- Āḍḍhava-ñāṇa* (Tội Quá Tuệ: suy ngẫm về sự nguy hiểm của 5 uẩn liên tục diệt đi; The Danger Knowledge), 226
- adosa* (vô sân, thiện chí, không giận, không buồn, không khốc lóc; non-hatred), 214
- ahirika* (vô tâm, không hổ thẹn tội lỗi; moral shamelessness), 202
- ái dục (khoái lạc; sensuality), 73, 74, 79, 80, 217
- sự nguy hiểm của ái dục (dangers of sensuality), 73
- Ajātasattu* (tên của một ông Vua), 49
- Ājīva-pārisuddhi-sīla* (Chánh mạng thu thúc giới: cách nuôi mạng chân chánh của Tỷ-khưu; livelihood purification morality), 50
- ajjhatta* (nội phần: bên trong; internal), 274
- ajjhatta-bahiddhā* (nội phần-ngoại phần: bên trong-bên ngoài; internal-external), 196
- ākāsadhātu* (hư không giới: khoảng trống, khoảng không giữa các hạt vật chất nhỏ nhất; space element), 88, 107, 142
- Akitti* (tên của Bồ-tát), vii, 38, 44, 45, 154
- Akittijātakam* (Bốn sanh ẩn sĩ *Akitti*: một trong những câu chuyện tiền thân của Đức Phật Cô-Đàm *Gotama*), 39
- alobha* (vô tham, không bòn xén, rộng lượng; non-greed), 214
- âm thanh (sound), 4, 87, 95, 96, 101, 102, 103, 161, 166, 170, 186, 187, 191, 193, 211, 236, 238, 239, 244, 263, 281
- amoha* (vô si, không ảo tưởng, không mê muội, không si mê, có trí tuệ; non-delusion), 214
- AN (*Anguttara Nikāya*)
- Tăng Chi Bộ Kinh (là bộ thứ tư trong năm bộ Kinh tạng *Pāli*; Collection of Numerical Discourses), 21, 28, 35, 36, 54, 73, 150, 152, 204, 260, 311, 313, 325

- an chỉ định (định kiên cố; *appanā samādhi*; absorption concentration), 20, 30, 69, 125, 138, 140, 148, 214, 287, 288, 289, 290, 306, 307, 308, 324  
định (concentration), 288
- Ấn Độ (India), 13, 131
- ăn năn (regret), 49
- ăn thịt (eating meat), 41
- Anāgāmi* (Thánh Bất Lai, Tam Thánh: không trở lại (người không tái tục trở lại cõi dục), một vị Thánh đệ tử đã chứng đắc bậc Thánh thứ ba; Non-returner), 75, 122
- anāgata* (tương lai; future), 274
- Ānanda* (tên; thường nói đến một trong những Đại đệ tử của Đức Phật (*Buddha*), em họ đầu tiên và thị giả của Ngài trong hai mươi lăm năm), 48, 49, 51, 55, 176
- ānāpāna* (hơi thở vào-ra; in-and-out breathing), 140, 196, 259, 281, 290, 293, 306
- ānāpānasati* (niệm hơi thở vào-ra, một trong bốn mươi đề mục thiền định, đề mục này đặc đến tử thiền theo Kinh và ngũ thiền theo Vi Diệu Pháp; mindfulness on in-and-out breathing), 20
- Ānāpānassatikathā* (Luận về quán niệm hơi thở), 288
- anatta* (vô-ngã, không có ta; non-self), 147, 282, 283
- Anattalakkhanasuttam* (Kinh Vô-Ngã Tướng; The Discourse on Non-Self), 196, 274
- Anguttara Nikāya*: Tăng Chi Bộ Kinh (là bộ thứ tư trong năm bộ Kinh tạng *Pāli*; Collection of Numerical Discourses), 21, 28, 35, 36, 54, 73, 150, 152, 204, 260, 311, 313, 325, 330
- anh chị em (brothers and sisters), 8, 64, 243, 244
- ánh sáng (light), 2, 94, 95, 134, 142, 160, 173, 265, 280, 281, 282, 293, 327  
của trí tuệ (light of wisdom), 280  
đèn pin (torch light), 161
- anicca* (vô thường, không bền vững; impermanence), 110
- aniccatā rūpa* (sắc diệt/sắc vô thường, cách đang diệt vừa sắp mất của sắc pháp (vật chất); impermanence materiality), 110
- añjali* (chấp tay tỏ sự cung kính; a gesture of respect offered to others), 243, 244
- anottappa* (vô úy: không ghê sợ tội lỗi; moral fearlessness), 202
- antarābhava* (trung hữu, thân trung âm, trạng thái tồn tại ở giữa; intermediate life), 323
- Anuloma-nāna* (Thuận Lưu/Thuận Thứ Tuệ: Tuệ thuận thứ, là tuệ minh sát sinh khởi trong lộ trình đạt giác ngộ, tức là đạo lộ (*magga-vīthi*). Loại tuệ giác này tương hợp với tuệ tri rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Tuệ thuận thứ là ba khoảnh khắc của tâm đại thiện hợp trí sinh khởi trong đạo lộ. Chúng bao gồm: tâm chuẩn bị (*parikamma*), cận hành (*upacāra*) và thuận thứ (*anuloma*). Cả ba tâm này đều

- có đối tượng là một trong ba đặc tính của tam tướng. Chúng liễu tri pháp hữu vi xuất hiện ở khoảnh khắc đó hoặc là vô thường, khổ hay vô ngã. Tuệ thuận lưu này thuận với sự buông bỏ các đối tượng là pháp hữu vi.
- Đối với người tuệ bén (*tikkha puggala*) là người có trí tuệ sắc bén và có thể chứng ngộ được Tứ Thánh Đế nhanh chóng, sẽ chỉ có hai sát-na tuệ thuận thủ, bởi vì người ấy không cần đến chuẩn bị tâm (*parikamma*); The Conformity Knowledge), 228
- Anupadasuttam* (Kinh Bất Đoạn; The Discourse on One by One As They Occurred), 170, 177
- ảo tưởng (delusion), 317
- arahaṃ* (A-la-hán, người đã chứng đắc tột cùng trong thiên, tức là bậc giác ngộ và đã diệt trừ tất cả phiền não; vào lúc anh ấy/cô ấy chết (nhập vô dư Níp-bàn *parinibbāna*), thì không còn tái sinh nữa), 249, 305
- Arahanta* (A-la-hán, xem *arahaṃ*), 13, 75, 122, 176, 220, 317, 320
- ārammaṇa* (cảnh, đối tượng; object), 170
- arūpakammaṭṭhāna* (danh nghiệp xử, thiên danh pháp: danh pháp là để mục của thiền; *nāma* meditation), 139
- asaṅkhata dhamma* (pháp vô vi, không còn bị tạo tác, Níp-bàn, *Nibbāna*; Unconditioned Dhamma), 229
- āsanna kamma* (cận-tử nghiệp, là Nghiệp, là hành động hoặc tư tưởng ngay trước khi chết, là tất cả những hoạt động cơ thể, tâm lý của người sắp lâm chung; near-death *kamma*), 258
- Asura* (A-tu-la, một trong bốn cõi khổ; demons), 18
- Atīta* (quá khứ, đã qua; past), 274
- atthapaññatti* (nghĩa-chế-định, được đặt ra để hiểu nghĩa lý của một sự việc, sự kiện; concept-as-meaning), 3, 4, 35
- attharasa* (nghĩa vị; essence of meaning), 12
- Aṭṭhasālinī* (Chú Giải Bộ Pháp Tụ; Commentary on Dhammasaṅgani), 43
- avijjā* (vô minh, sự thiếu hiểu biết; ignorance), 220
- avinibbhoga rūpa* (sắc bất ly, vật chất không thể tách rời ra; inseparable materiality), 94
- ba giai đoạn của sắc (ba giai đoạn: sinh, trụ, diệt của vật chất; three stages of materiality), 110
- ba loại danh pháp bất thiện (tham *lobha*, sân *dosa*, si *moha*; three types of unwholesome mentalities), 201
- ba mươi hai thân phần (thirty-two parts of the body), 180
- ba nhân thiện (*ti-kusala-mūla*: vô tham *alobha*, vô sân *adosa*, vô si *amoha*; three wholesome roots), 214

- Bậc Thánh Nhân (Noble Ones), 193, 228
- bahiddhā* (ngoại phần, bên ngoài; external), 274
- bài tiết (excretion), 131
- ba-la-mật (*pāramī*) (sự hoàn hảo nói đến mười pháp hạnh ba-la-mật; một phẩm chất được phát triển để đạt đến sự chứng ngộ hay Thánh quả; perfection), 155
- Bà-la-môn (brahmins), 52
- bàn chân (legs), 116, 120
- bản chất của nghĩa vị (*attharasa*) và pháp vị (*dhammarasa*) (Nếu là Trí Tuệ của Bậc Chánh Đẳng Giác thì toàn tri diệu giác chẳng có dư sót. Nếu là Trí Tuệ của Bậc Độc Giác thì chỉ biết rõ sự hiện hành của Danh Sắc ở phần Nghĩa Vị (*Attharasa*), còn đối với hiểu biết ở trong thực tính sự hiện hành của Danh Sắc theo Pháp Vị (*Dhammarasa*) ở phần Pháp Học (*Pariyatti*) thì không thể hiểu biết được. Nếu là Trí Tuệ của Bậc Chí Thượng Thinh Văn Giác, Đại Thinh Văn, thì thường hiểu được cả hai Nghĩa Vị và Pháp Vị, tuy nhiên không thể thấu hiểu bằng với Trí Tuệ của Bậc Chánh Đẳng Giác; essence of meaning and idea), 12
- bàn tay (hand), 14, 98, 109, 116, 120, 243, 244
- bảo tháp (*ceṭiya*; shrines), 9
- bất định nghiệp (*katattā kamma*; accomplished *kamma*), 258, 264
- bất hại (không gây hại; non-harming), 43
- bắt lỗi (fault finding), 304
- Bát Thánh Đạo (là con đường chân chánh gồm tám yếu tố đưa đến giải thoát khổ: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định; *ariya atthangika magga*; The Noble Eightfold Path) 42-46
- bảy loại bọt sắc (*rūpa kalāpa*) có trong mắt (seven kinds of rūpa kalāpas in the eye), 145
- bảy sở-hữu biến hành (*sabbacitta-sadhāraṇa*; seven universal mental factors), 182, 205, 206
- bên ngoài (external) màu sắc (*vaṇṇa*; colour), 171
- bệnh (sickness), 16, 109, 124, 125, 242, 247, 285
- Bhaṅga-nāna* (Diệt Một Tuệ: đặc biệt quán sát đến sự diệt đi của ngũ uẩn, đưa đến sự hiểu biết sâu sắc hơn nữa về tam tướng (khổ, vô thường, vô ngã) của chúng; Dissolution Knowledge), 225
- bhāva dasaka kalāpa* (bọt/nhóm sắc giới tính mười pháp=8 sắc bất ly + 1 sắc mạng quyền + 1 sắc giới tính; sex decad *kalāpa*), 110, 113, 118, 119, 120, 126, 127, 145
- bhāva rūpa* (sắc giới tính; sex materiality), 106, 107
- bhāvanā* (sự tu tiến, sự tiến triển của tâm; sự thực hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán

- vipassanā; mind development), 18, 306, 328  
*bhavaṅga* (tâm hữu phần hay chuỗi tâm hộ kiếp liên tục; dòng chảy liên tục của những tâm hữu phần giống nhau, bị xen vào chỉ khi các quá trình nhận thức xảy ra; life continuum), 100, 101, 121, 122, 123, 145, 160, 161, 166, 167, 168, 169, 170, 186, 188, 193, 198, 212, 215, 216, 235, 236, 252, 253, 255  
*Bhayasuttaṃ* (Kinh Sợ Hãi; The Discourse on Peril), 36  
*bhikkhu* (Tỳ-khưu, một Vị Tăng trong Phật giáo; monk), 16, 32, 42, 154, 261, 373  
 biển (sea), 70, 75  
 Biệt biệt giải thoát thu thúc giới (là sự thu thúc theo điều học trong giới bổn, biệt giải thoát nghĩa là giữ giới phần nào thì giải thoát phần đó; *pātimokkha-saṃvara-sīla*; patimokkha restraint morality), 50  
 biết ơn (gratitude), 303  
 đối với các vị thầy (towards teachers), 59  
 biết và thấy (knowing and seeing), iv, 16, 17, 21, 22, 23, 30, 42, 43, 81, 101, 121, 138, 154, 155, 177, 178, 191, 193, 194, 195, 198, 201, 223, 230, 249, 277, 280, 293, 294, 295, 323, 370  
 biểu tri (điều gọi cho biết; *viññatti*; intimation), 108, 120  
*Bimbisāra* (Vua Bình-sa-Vương), 47, 48  
 bình an (peace), 126  
 bò (cows), 75  
 bờ bên kia (far shore), 229  
 bờ bên này (near shore), 229  
 bồ đoàn (cushion), 143  
 bộ não (brain), 161, 163  
 bố thí (*dāna*; generosity), 18, 20, 63, 69, 260, 263, 311, 312, 313, 328  
 hình thức bố thí cao nhất (highest form of), 311  
 bờ, bên này và bên kia (shore, near and far), 229  
*bodhisatta*, Bồ-tát (một người đã phát nguyện thành Phật; người nam ấy là một Bồ-tát trong vô số kiếp sống cho đến lúc giác ngộ, sau khi hoàn thiện ba mươi ba-la-mật, kiếp cuối cùng Ngài trở thành một Vị Phật, cho đến khi Ngài nhập vô dư Níp-bàn *parimibbāna* trong kiếp sống đó), 38, 80, 246, 297, 302, 319, 320, 322  
 bơi (swimming), 284  
 bốn cõi khổ (*catu-apāya-bhūmi*; four woeful states), 18, 21, 26, 35, 37, 250  
 bốn danh uẩn (*catu-nāmakkhanda*; four mentality aggregates), 83, 276  
 bộn giới tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*; sex decad *kalāpa*), 110, 113, 118, 119, 120, 126, 127, 136, 145, 158, 213  
 bốn loại nghiệp, 264  
 vào lúc cận-tử (four kinds of *kamma* at death), 258  
 bốn loại người (four types of persons), 53, 55  
 bộn mạng quyền chín pháp (*jīvita-navaka-kalāpa*; life

- nonad *kalāpa*), 113, 127, 128, 129, 136  
 xuyên suốt trên toàn bộ cơ thể (through out the body), 129
- bốn mươi để mục thiền định (forty meditation objects), 138, 139, 287
- bốn nhân mười pháp (*cakkhu-dasaka-kalāpa*; eye decad *kalāpa*), 113, 119, 126, 127, 133, 145
- bốn nhĩ mười pháp (*sota-dasaka-kalāpa*; ear decad *kalāpa*), 113, 119
- bốn oai nghi (four postures), 226
- bốn phạm trú (*Brahmavihāra*; four sublime abidings), 288, 306
- bốn pháp siêu lý (*catu-paramattha-sacca*; four ultimate truths), 81
- bốn sắc (*rūpa kalāpa*; material group/cluster), 213
- bốn sắc *kalāpa* dịch tiêu hóa (digestive liquid *kalāpa*), 129
- bốn sắc *kalāpa* mờ đục (opaque *kalāpa*), 128, 158
- bốn sắc mạng-quyển-chín-pháp (*jīvita navaka kalāpa*; life nonad *kalāpa*)  
 lan rộng khắp cơ thể (throughout the body), 180
- bốn sắc mười pháp (*dasaka kalāpa*; decad *kalāpa*), 118  
 tương ứng với từng giác quan (each of sense organs), 136
- bốn sắc-tám-pháp (*aṭṭhaka kalāpa*; octad *kalāpa*), 146
- bốn sắc-thinh-chín-pháp (*sadda navaka kalāpa*; sound nonad *kalāpa*), 281
- Bốn sở-hữu bất thiện biến hành (*sabbākusala-sādhāraṇa*; four unwholesome universal mental factors), 202
- bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*; body decad *kalāpa*), 110, 113, 118, 119, 120, 126, 127, 136, 145
- bọn thiệt mười pháp (*jivhā dasaka kalāpa*; tongue decad *kalāpa*), 113, 119
- bọn tỷ mười pháp (*ghāna dasaka kalāpa*; nose decad *kalāpa*), 113, 119
- bỏn xén (keo kiết, lặn sắt; *macchariya*; possessiveness, stinginess), 203, 205, 207
- bọn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*; heart decad *kalāpa*), 110, 113, 118, 119, 120, 145
- bông gòn (cotton), 125  
*brahmā* (Phạm thiên), 2, 74, 83, 104, 197, 211, 259, 324
- bực bội (resentment), 204
- Buddha* (Đức Phật, chủ yếu nói đến Đức Phật Cổ-đam *Gotama* trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy *Theravāda*; *Buddho* (số ít); *Buddhā* (số nhiều) Người đã giác ngộ và siêu việt trên tất cả những chúng sinh khác, nhân loại và chư thiên, do trí tuệ về các chân đế. Người cũng là một Vị A-la-hán (*Arahanta*), sau khi Ngài tịch diệt, không còn tái sinh lại nữa)
- Niệm Ân Đức Phật (*Buddhānussati*; recollection of), 245, 249, 305



- Chánh Đẳng Giác  
(*Sammāsambuddha*;  
Omniscient), 10, 11  
*Dīpankāra* (Nhiên-Đẳng,  
người thấp đèn), 320  
không phải là vị cứu tinh (not  
a saviour), 296  
tám yếu tố cần thiết để trở  
thành một Vị Phật (eight  
requirements to become a  
*Buddha*), 322  
*Pacceka* (Độc Giác; solitary  
*Buddha*), 10  
Toàn Giác (Omniscient), 12  
tự mình giác ngộ (Self-  
Enlightened), 10, 15, 319  
*Buddhaghosa* (tên, Phật Âm hay  
Giác Âm, tác giả cuốn Thanh  
Tịnh Đạo), 176  
*Buddhānussati* (Niệm Ân Đức  
Phật; Recollection of the  
qualities of *Buddha*), 245, 246  
*Buddhasāsana* (lời dạy của Đức  
Phật, Phật Pháp; the  
teachings of the *Buddha*, the  
*Buddha's Dispensation*), 53  
bụng mẹ (womb), 19, 30, 31,  
115, 117, 118, 120, 194, 212,  
213, 218, 223, 324  
buồn (sadness), 124  
ca hát (singing), 50  
ca sĩ (singer), 314  
các dây thanh quản (vocal  
cords), 102, 103  
các điều kiện phù hợp (right  
conditions), 265, 266  
các giác quan (sense), 98, 102,  
107, 136, 161, 285  
vật lý (physical), 285  
các thân phần (parts of the  
body), 6  
các tôn giáo trên thế giới  
(religions of the world), 78,  
263  
các vị thầy, hướng dẫn sai  
(teachers, misguided), 289,  
316  
cái bát (bowl), 108  
cái chết (death), 32, 47, 77, 78,  
122, 235, 242, 244, 246, 247,  
248, 250, 255, 257, 263  
cách chết (manner of), 255,  
296  
đột ngột (sudden), 247, 254  
niệm sự chết (recollection of),  
255  
cái giỏ (basket), 108  
cái nôi (cradle), 77  
*Cakkavattisuttam* (Kinh Chuyển  
Luân Thánh Vương; The  
Discourse on the Wheel-  
Turning Monarch), 52  
*cakkhu dasaka kalāpa* (bộ nhãn  
mười pháp; eye decad  
*kalāpa*), 113, 119, 126, 127,  
145  
*cakkhu viññāna* (nhân thức; eye-  
consciousness), 167  
*Cakkhupālattheravatthu* (Chú  
Giải Pháp Cú 1, Câu chuyện  
của Elder *Cakkhupāla*), 38,  
241  
cảm giác kinh cảm (cảm giác cấp  
bách; sense of urgency), 60,  
213, 226  
cần (tinh tấn, cố gắng, *virīya*,  
effort), 202, 203  
căn (vật, cơ sở, căn cứ, chỗ  
nương của tâm và sở hữu tâm  
sinh lên; *vatthu*; base)  
sáu căn (nhãn-, nhĩ-, tỷ-,  
thiệt-, thân-thanh-triệt; six  
bases: eye-, ear-, nose-,

- tounge-, body-sensitivities, bases on which mentalities arise), 98
- căn (vật) và trần (cảnh) (*vatthu ca ārammaṇa*; base and object), 170, 171, 172, 174, 177, 181, 183, 198
- can đảm (courage), 62, 149, 321
- cận định (gần, cận kề thiền (*jhāna*); *upacāra samādhi*; access concentration), 138, 139, 287, 288, 290
- cẩn mẫn (diligently), 178, 370
- Canada (quốc gia Ca-na-đa), 61
- cảnh cận-tử (cảnh nhìn thấy lúc gần kề cái chết, near-death object), 122, 215, 216, 252
- cảnh khí (mùi; *gandha*; smell), 87, 92, 100, 101, 144, 161, 186, 238, 284
- cảnh ngũ (năm cảnh: màu sắc, âm thanh, mùi khí, vị, xúc chạm; sense object), 87
- cảnh sắc (màu sắc; *vanna*; color), 87, 92, 95, 98, 99, 101, 144, 160, 161, 169, 170, 186, 187, 198, 238, 284
- cánh tay (hands), 116
- cảnh tỉnh, 87, 101, 161, 187, 238, 284
- cảnh vị (*rasa*; taste), 87, 92, 97, 100, 101, 144, 186, 238, 284
- cảnh xúc (đất, lửa, gió; *phoṭṭhabba*; touch), 97, 100, 101, 238, 284
- căn-sân (có gốc là sở-hữu-tâm sân; *dosa-mūla*; hatred-root) danh pháp bất thiện (unwholesome mentality), 203
- cận-tử nghiệp (*āsanna kamma*; near-death *kamma*), 258, 264
- cao thượng (superior), 274
- Câu chuyện của *Cakkhupāla*, 38
- cây cối (trees), 2, 89, 92, 94, 131, 132, 133
- phát triển (growth of), 133
- cây *sāla* (*sāla* trees), 51
- cetanā* (tu, để dốc, cố quyết; volition, intension), 7, 182, 201, 273, 276
- cetasika* (sở-hữu-tâm/tâm-sở, thuộc về tâm; mental factors), 7, 14, 81, 225, 229, 272
- cha mẹ (parents), 2, 9, 64
- Chân Đế (sự thật tột cùng; ultimate truth), 1, 7, 8, 17, 34, 51, 78, 84, 91, 117, 118
- định nghĩa (defined), 2, 85
- là phổ quát toàn vũ trụ (is universal), 85
- chán nản (depressed), 124
- chân thành (sincerely), 264
- chanda* (dục, mong muốn; desire), 33, 122, 202, 270, 271, 274
- Chánh Biến Tri (Omniscient), 58, 233, 318, 319
- Buddha*, 318
- Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*; Omniscient *Buddha*), 10, 11
- Chánh Mạng (*Sammā-Ājīva*; Right-Livelihood), 41, 43, 209, 309, 310
- Chánh mạng thu thúc giới (Cách nuôi mạng theo lẽ chánh; *Ājīva-pārisuddhi-sīla*; livelihood purification morality), 50
- Chánh Nghiệp (*Sammā-kammanta*, Right-Action), 41, 43, 209, 301
- Chánh Ngữ (*Sammā-Vācā*, Right-Speech), 41, 43, 209, 301

- Chánh Pháp (*Dhamma*), ix, 150, 153, 154, 155, 176, 317
- cháo đặc (rice gruel), 49
- chấp nhận (acceptance), 2, 17, 18, 20, 57, 58, 62, 111, 146, 149, 174, 227, 258, 285, 315, 316
- chất dinh dưỡng (nutriment), 93, 129
- chất lỏng (liquid), 14, 97
- chảy ra (flowing), 90, 101
- chế định (quy ước, *paññatti*, conception), iii, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 17, 34, 52, 78, 93, 94, 124, 144, 145, 158, 162, 230, 238, 318
- danh-chế-định (*saddapaññatti, nāmapaññatti*; concept-as-name), 3
- nghĩa-chế-định (*atthapaññatti*; concept-as-meaning), 3
- chết đuối (drowning), 32, 33, 258
- Chỉ Định Danh-Sắc Tuệ (*Nāmarūpa-pariccheda-ñāna*; Mentality-Materiality Definition Knowledge), 131, 223
- chị em (sisters), 8
- chỉ trích (criticism), 9, 63, 68, 149, 299, 302, 303
- chia phước (sharing merits), 323, 324, 325, 326, 328
- chim (birds), 76
- chín Ân Đức Phật (*Buddha gūṇa*; nine qualities of the *Buddha*), 305
- Chín chi phần của Lời dạy Đức Phật (nine divisions of the *Buddha's Dispensation*), 53
- Chín Pháp siêu thế (nine kinds of supramundane *Dhamma*), 56
- chín (9), định nghĩa, (*navaka*; nonad, defined) 102
- chi-thừa (chi-và-quán) hành giả (*samadha-yānika*; serenity-and-insight practitioner), 138, 140, 288
- chồng (husband), 48, 73, 268, 269
- Christian (tín đồ Thiên Chúa Giáo), 60, 61
- chú giải (*Aṭṭhakathā*; Commentary), 115, 116, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 372
- chư thiên (*deva*), 2, 17, 18, 20, 21, 25, 28, 82, 211, 250
- Chúa (God), 20, 60, 61
- chúng sanh hữu tình (living things), 131, 132
- chuông (bell), 170
- chuyên gia y khoa (medical science), 116, 284
- Chuyện tiền thân (*Jātaka*, Birth Stories), 39, 49
- Chuyện tiền thân *Akitta* (*Ākittijākatam*; The Birth Story of *Akitti*), 39
- Chuyển Tộc Tuệ (*Gotrabhū-ñāna*; Change-of-Lineage-Knowledge), 228
- citta* (tâm, tâm-vương; consciousness), 14, 81, 123, 191, 213, 225, 229, 253, 272
- cittaja-kalāpa* (bọn sắc do tâm trợ tạo, bọn sắc-tâm-sinh; mind-born *kalāpa*), 127
- cỏ (grass), 170
- cơ thể (body), 120
- bộ phận của cơ thể (parts of the body), 127
- nhờm gớm (repulsiveness of body), 183
- thân phần (parts of the body), 6, 285

- có trí hay ngu muội (wise versus foolish), 25
- cõi chư thiên (deva realm), 7, 18, 23, 28
- năm dấu hiệu suy hao (five signs of decay), 250
- cõi Chư Thiên Dục Giới (celestial realms), 250
- cõi chúng sinh năm uẩn (real of beings with five aggregates), 165
- cõi ngạ quỷ (the ghost realm), 18, 251, 324, 325
- cõi Ngũ Tịnh Cư (*Suddhāvāsa*; The Pure Abodes), 75
- cõi người (the human realm), 7, 17, 18, 20, 21, 82, 298
- cõi Phạm Thiên (*brahmā* realms), 17, 19, 259, 298, 324
- cõi súc sanh hay bàng sanh (the animal realm), 18
- con bò (cows), 2
- con chó (dogs), 4, 5, 258
- con đế (crickets), 267
- con gái (daughter), 2, 9, 135, 243, 268
- con kỳ đà (lizard), 267
- con ngựa (horses), 2, 48
- con sông, năm sông lớn (five great rivers), 14
- con trai (son), 2, 9, 243, 244, 268
- côn trùng (insects), 267
- con voi (elephants), 48
- công trình (building), 89
- cử động (movement), 108, 121, 127, 145
- cư sĩ (laypeople), 50, 51, 52, 53, 55, 59, 249, 266
- cứng (hardness), 90, 91, 97, 101, 102, 103, 132, 141, 158, 160, 170, 210, 265
- cúng dường (*dāna*; generosity), v, 7, 22, 26, 27, 32, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 55, 164, 200, 216, 217, 218, 259, 261, 263, 297, 298, 313, 321, 326
- cuộc sống gia đình (household life), 79
- cuộc sống hằng ngày (daily life), 126, 163, 199
- cười (laughter), 315
- cừu (sheep), 75
- da (skin), 129
- đá (stone), 134
- dạ dày (stomach), 6, 128, 129
- Đại Địa Ngục (the great hell), 259
- đại dương (great ocean), 13, 15, 369
- đại kiếp (aeons), 41, 48, 266, 302, 318, 322
- Đại Kinh Bốn Mười (*Mahācattārisakasuttam*; Discourse on the Great Forty), 43
- Đại Kinh Đoạn Tận Ái (*Mahātanhāsāṅkhayasuttam*; Greater Discourse on the Destruction of Craving), 220
- Đại Kinh Sư Tử Hống (*Mahāsīhanādasuttam*; The Greater Discourse on the Lion's Roar), 25
- Đại Thanh Văn (Great Disciple), 10, 41, 130
- Đại Thi Lễ Kệ (*Mahānamakkāra*), 244
- Dakkhiṇāvibhaṅgasuttam* (The Discourse on the Exposition of Offerings; Kinh Phân Biệt Cúng Dường), 260
- đắm say (intoxication), 316
- dāna* (generosity, offerings; cúng dường, bố thí), 18, 312, 313

- Chia sẻ Giáo Pháp (*Dhamma*)  
là hình thức bổ thí cao  
nhất (the highest form of),  
311  
thông thường, 328
- Dānasuttam* (Kinh Bố Thí; The  
Discourse on Giving), 261
- Dandāsuttam* (Kinh Gậy Gộc;  
The Discourse on the Stick),  
325
- đang lơ lửng, đang bay, cảm giác  
(floating, feeling of), 125
- Đấng tạo hoá (The Creator), 20
- đánh bạc (gambling), 309, 310
- danh chân đế (ultimate  
mentality), 165, 178, 198,  
222, 224, 291, 294
- quán sát từng cái một  
(discerning one by one),  
170, 174, 177, 183
- danh pháp (*nāma*; mentality),  
15, 122, 123, 199
- ba loại danh pháp bất thiện  
(three types of  
unwholesome), 201
- bắt một cảnh (takes an  
object), 123
- bảy sở-hữu biến hành  
(*aññasamāna*; seven  
universals), 201
- chân đế (ultimate), 210
- hữu trợ và vô trợ (*saṅkhāra*  
*ca asaṅkhāra*; prompted  
and unprompted), 203
- không sinh lên từ não (does  
not arise in the brain), 162
- mạng quyền (*īvitindriya*; life  
faculty), 132
- Nơi Khởi Sinh (origin of),  
161
- quán sát từng cái một  
(discerning one by one),  
170
- sinh khởi dựa trên sắc pháp  
(arises based on  
materiality), 95, 237
- sinh lên dựa trên sắc-y-vật  
(arises at heart-base), 100
- danh pháp bất thiện  
(unwholesome mentalities),  
198, 200, 201, 203, 205
- ba loại (three types of), 201
- danh pháp bất thiện căn si  
(delusion-rooted mentalities),  
202
- danh pháp căn-sân (hatred-  
rooted mentalities), 205
- danh pháp căn-tham (greed-  
rooted mentalities), 217
- danh siêu lý (ultimate  
mentalities), 17
- danh tiếng (reputation), 65, 312
- danh uẩn (*nāmakkhandha*;  
mental aggregates), 276
- danh và sắc (*nāmarūpa*;  
mentality and materiality),  
118, 155
- danh-chế-định  
(*saddapaññatti*=*nāmapaññatti*;  
concept as name), 3, 4, 35
- danh-sắc chân đế (ultimate  
mentality and materiality),  
118, 131, 223
- Đạo Tuệ (*Magga-ñāṇa*; Path  
Knowledge), 228
- Đạo và Quả (Path and Fruition),  
43
- dasapuññakiriyavatthu* (Thập  
Thiện Nghiệp), 326
- đất (soil), 87, 141, 144
- đầu (head), 75, 116
- đầu bút bi (pen, ball-point), 157
- đau đớn (pain), 270, 283
- về thể xác (physical), 255
- đau đớn về thể xác (physical  
pain), 255, 270

- đau nhức (pain), 125  
đau tim (heart attack), 247  
đẩy (pushing), 92, 120, 141, 284  
dê (goats), 75  
đệ tử (disciples), 22, 24, 45, 48, 56, 61, 85, 171, 175, 179, 200, 250, 251, 292, 295, 321  
thường (ordinary), 10  
*deva* (chư thiên; celestial beings), 2, 197, 211, 250  
*Dhamma* (Giáo Pháp), 16  
hiếm có cơ hội lắng nghe (rarely heard), 84  
truyền bá (propagation), 153  
*Dhammacakkappavattanasuttam* (Kinh Chuyển Pháp Luân; The Discourse on Setting in Motion the Wheel of the Dhamma), 16  
*Dhammapada* (Pháp Cú; The Verses of Dhamma), 38, 49, 76, 123, 241, 242, 267, 280, 296, 311, 330, 331  
*dhammarasa* (pháp vị; the essence of the idea), 12  
dị (*jaratā*; ageing), 87  
đi (walking), 121, 197, 290  
đi bộ (walking), 120  
đi kinh hành (walking meditation), 211, 290, 291  
địa đại (đất; *pathavīdhātu*; earth element), 127, 141, 158  
địa điểm (place), phù hợp (suitable), 105  
địa ngục (hell), 18, 23, 24, 26, 28, 29, 74, 76, 83, 85, 250, 251, 316, 324  
dịch tiêu hóa (digestive liquid), 128  
diễn viên (actor), 314  
diệt (perishing), 87, 133  
Diệt Một Tuệ (*Bhanga-ñāṇa*; Dissolution Knowledge), 225  
điều cử (*uddhacca*; restlessness), 202  
điều kiện (conditions), thích hợp (suitable), 98, 120, 265, 266  
*Dīgha Nikāya* (Trường Bộ Kinh; Long Discourses), 6, 51, 52, 104  
định (concentration), 17, 42, 43, 121, 177, 201  
an chỉ định (*appanā samādhī*; absorption concentration), 287  
cận định (*upacāra samādhī*; access concentration), 287  
cần thiết để chứng ngộ Níp-bàn (necessary for realising Nibbāna). 28-32  
sát-na định (*khaṇika samādhī*; momentary concentration), 287  
Định Luật của Nghiệp (Law of Kamma), 22, 27, 28, 30, 194, 200, 219, 269, 323  
đỉnh núi Inđa (Inđa Mountain peak), 114  
*diṭṭhi* (tà kiến; wrong view), 205  
DN (*Dīgha Nikāya*; Long Discourses)  
Trường Bộ Kinh, 6, 9, 51, 52, 56, 164, 330  
đoạn diệt (cessation), 220  
độc hại (poison), 124  
đối chiếu (impingement), 57, 95, 98, 99, 100, 101, 149, 161, 169, 186, 284  
cùng một lúc (simultaneous), 100  
đời người (life span), 123  
đội vào (impingement), 95, 96, 100, 101, 160, 161, 166, 169, 170, 181, 186, 191, 193, 198, 211, 236, 238, 255, 284  
*dosa* (sân; hatred), 200, 203, 226

- đột quy (stroke), 237, 243, 244, 283
- dục (*chanda*; desire), 203, 271
- đức hạnh (virtue), 46, 72, 76
- Đức Phật (*Buddha*), 10
- Đức Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*; Omniscient Buddha), 12
- Đức Phật Dīpaṅkāra (*Dīpaṅkāra Buddha*), 320
- Đức Phật Toàn Giác (*Sammāsambuddha*; Omniscient Buddha), 123, 319, 322
- Dục Thoát Tuệ (*Muñcitu-kamyatā-nāna*; Liberation-Longing Knowledge), 226
- đức tin (faith), 22, 66, 72, 318
- đứng (standing), 197, 290
- dụng cụ bên ngoài (external instruments), 117, 278
- đuôi (tail), 116
- dưỡng chất (nutriment), 87, 92, 93, 94, 102, 112, 128, 132, 144, 159, 180, 279
- dūra* (xa; far), 274
- Dutiyaṃamāḍādivaggo* (Phẩm Phóng Dật Thứ Hai; Second Chapter on Heedlessness), 152
- Dutiyaśśādasuttam* (Phẩm Chánh Giác - Kinh Vị Ngọt Thứ Hai; The Second Discourse on Gratification), 73
- Dutiyaavalāhakasuttam* (Kinh Mây Mưa Thứ Hai; The Second Discourse on Clouds), 54
- ekaggatā* (định, nhất hành tâm; one-pointedness), 182, 201, 273
- em bé sơ sinh (babies), 134
- Expositor, The, 43
- gà (chickens), 75
- Gaddulabaddhasuttam* (Kinh Dây Thằng; The Discourse on The Leash-Bound), 325
- gần (*santika*; near), 274
- Gandhakuṭi* (Hương Phòng; Perfumed Chamber), 48
- Gaṅgā* (tên con sông), 13
- gạo (rice), 128
- garuka kamma* (trọng nghiệp; heavy kamma), 258
- gây chia rẽ Tăng Đoàn (creating a schism in the Saṅgha), 258
- ghana* (tên gọi tuần thứ tư của sự phát triển phôi thai ở người), 115, 116
- ghāna dasaka kalāpa* (bọn tỷ mừi pháp; nose decad kalāpa), 113, 119
- ghét (hate), 146
- gia đình (family), 38, 240, 243, 244, 245, 317, 325
- giấc mơ (dreams), 11, 12, 122
- giác ngộ (enlightenment), 10, 11, 154, 173, 369
- giác quan (sences), 292
- giải thoát (liberation), iii, 10, 50, 60, 63, 80, 81, 86, 94, 111, 147, 148, 193, 226, 229, 314
- khao khát (longing for), 229
- giải trí (entertainment), 317
- giàu có (wealth), 38, 59, 68, 310, 311, 314
- giếng (well), giống như (simile of), 70
- giết (killing), 21, 41, 267
- một vị *Arahanta* (an Arahant), 258
- giết cha (patricide), 258
- giết mẹ (matricide), 258
- gió (wind), 87, 141, 144
- giới cấm thủ (wrong practices, attachment to), 256

- giới hạnh (morality), 40, 55, 72, 260, 370
- giới luật (rules), 40, 46, 57
- giống nhau của nhiều thứ (sameness of things), 17, 68, 86, 106, 138, 140, 143, 158, 192, 253
- giọng nói (voice), 102, 103, 104, 105, 106, 107, 240, 273
- giữ giới (keep precepts), 18
- giường (bed), 91, 263
- glucosamine, 285, 286
- gỗ (wood), 134
- gỗ cứng (hardwood), 134
- gỗ đàn hương (sandalwood), 51
- gỗ mềm (softwood), 134
- Gotrabhū-ñāna* (Chuyển Tộc Tuệ; Change-of-Lineage Knowledge), 228
- hạ liệt (*hīna*; inferior), 274
- hadaya dasaka kalāpa* (bọn ý vật mười pháp; heart decad kalāpa), 110, 113, 118, 119, 120
- hadaya rūpa* (sắc ý vật; heart materiality), 98, 165
- hai mươi tám loại sắc (twenty eight types of materiality), 86, 89, 101, 111
- ham muốn (desire), 122
- hang động (cave), 230
- hành (formation), 220
- hành giả thuần quán (*suddha-vipassanā-yānika*; pure insight practitioners), 289
- hạnh phúc (happiness), 46, 49, 50, 67, 73, 79, 104, 125, 126, 150, 163, 166, 207, 217, 230, 242, 258, 262, 301, 308, 369
- bất thiện (unwholesome), 205
- Có hai loại (two kinds of), 164
- nằm bên trong (lies within), 166
- hành thiền (meditation), 18, 126
- minh sát (*vipassanā*; insight), 222
- hành thiền chỉ và thiền quán (serenity and insight meditation), 298
- hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*; formation aggregate), 16
- Hành Xả Tuệ (*Saṅkharupekkhā-ñāna*; Formations Equanimity Knowledge), 227
- hāsapañño* (Hỷ tuệ; joyous wisdom), 173
- hạt anh túc (poppy seed), 115
- hạt hạ nguyên tử (sub-atomic particles), 94, 142, 147, 157, 192, 211, 278, 279
- hạt vừng (sesame seed), 116
- hạt xoài (mango seed), 119, 265, 266
- heo (pigs), 75
- Hiển Duyên Danh Sắc Tuệ (*Paccaya-pariggaha-ñāna*; The Cause Apprehending Knowledge), 223
- hiện tại (*paccuppanna*; present), 18, 22, 24, 31, 37, 40, 69, 71, 114, 120, 122, 123, 194, 214, 222, 224, 236, 257, 270, 271, 272, 274, 277, 308, 314, 370
- hiểu biết (understanding), 172
- hiểu biết phần diện (partial), 23
- nguy hiểm (danger of), 27
- hīna* (hạ liệt; inferior), 274
- hô hấp (respiration), 131
- hộ kiếp (*bhavaṅga*; life continuum), 100, 168, 182
- hỗ trợ (supporting), 120
- hoa (flowers), 46, 47, 48, 49, 51, 83, 90, 128, 143, 261



- hỏa đại (lửa; *tejodhātu*; fire element), 93, 106, 117, 133, 136, 139, 189, 293, 297  
sự quan trọng (importance of), 128
- hòa hợp (harmony), 78
- hoa nhài (jasmine), 47
- hoại diệt (dissolution), 110
- hoài nghi (*vicikicchā*; doubt), 147, 172, 203, 207, 256, 283, 295
- hoàn hảo (perfections), 10
- hoan hỷ (joy), 39, 44, 45, 48, 50, 54, 72, 81, 82, 104, 105, 154, 199, 216, 244, 264, 273, 297
- hoang dã (wilderness), 55
- Hoàng hậu Mallikā (Mallikā Queen), 27, 28, 49
- hoảng pháp (propagation of Dhamma), 104, 153
- học hỏi (learning), 57, 59, 165, 172, 210, 301, 304
- Hội Đồng Tăng già (*Saṅgha*) (Councils), 176  
lần Thứ Nhất (The First), 176
- Hồi giáo (Muslim), 61
- hối hận (regret), 203, 204, 205
- hơi thở (breath), 190  
tiếng thở (sound of), 102
- hồi ức (memory), 275
- hòn đảo (island), 38
- hôn mê (coma), 236, 238, 239, 246, 247
- hôn trầm (*thīna*; sloth), 203, 205, 207
- hư không (space), 51, 87, 108, 142
- hư không giới (*ākāśadhātu*; space element), 107
- hướng dẫn sai từ những vị thầy (misguided; teachers), 58, 78, 148, 149, 154, 171, 289, 316, 42-46
- Hương Phòng (*Gandhakūṭi*; Perfumed Chamber), 48
- hữu trợ (prompted), 203
- danh pháp bất thiện (unwholesome mentality), 203
- hữu-tướng (*satta-saññā*; perception of being), 141
- hỷ (*pīṭi*; joy/rapture), 18, 177, 199, 203, 217
- hỷ lạc (joyous), 49, 50, 173
- Indaka Sutta* (Kinh Indaka; The Discourse Concerning Indaka), 114
- Indakasuttam* (Kinh Indaka; The Discourse Concerning Indaka), 114, 115
- Indriya-saṃvara-sīla* (Lục căn thu thúc giới; Faculty Restraint Morality), 50
- Iraq (tên quốc gia), 61
- issā* (tật đố, đố kỵ, ganh tỵ; jealousy), 203
- Iti  
*Itivuttaka*, 261
- Iti* (Phật Thuyết Như Vạy; As It Was Said), 261
- Jambudīpa* (Ấn Độ cổ xưa; ancient India), 13
- Jāṇussoṇisuttam* (Kinh *Jāṇussoṇī*, The Discourse Concerning *Jāṇussoṇī*), 325
- jaratā rūpa* (sắc dị, lão hoá; ageing materiality), 110
- jātaka* (Bổn Sanh; Birth Stories), 39, 49, 54
- jāti* (sự sinh ra; birth), 110
- javana* (đồng lực, tốc hành tâm; impulsion consciousness), 169, 182, 187, 198, 199, 217, 218, 272

- javanapañño* (Tiệp tuệ, trí tuệ nhanh nhạy; quick wisdom), 173
- jhāna* (thiền), 19, 30, 43, 69, 177, 214, 259, 289, 290, 306, 307, 308, 321, 324  
 các cõi (realms), 19  
 năm pháp thuần thực (five masteries), 290  
 năm thiên chi (five factors), 290  
 thuần thực (mastery), 20  
 thực hành thuần thực (mastery of), 259
- jhāna dhamma* (pháp thiền), 288
- jīvhā dasaka kalāpa* (bọn thiệt mười pháp; tounge decad kalāpa), 113, 119
- jīvita navaka kalāpa* (bọn mạng quyền chín pháp; life nonad kalāpa), 113, 127, 128, 129, 137, 178  
 trên toàn bộ cơ thể (throughout the body), 129
- jīvitindriya* (mạng quyền; life faculty), 88, 137, 182, 201
- jīvitindriya cetasika* (sở hữu mạng quyền; life faculty metal factor), 132
- jīvitindriya rūpa* (sắc mạng quyền; life faculty materiality), 132
- kalala* (giai đoạn bắt đầu trong bụng mẹ được gọi là giai đoạn *kalala*), 115, 117, 118, 119, 194, 213, 214
- kalāpa* (bọn sắc, nhóm sắc, tổng hợp sắc, tổ hợp nhỏ nhất của vật chất được nhìn thấy trong pháp chân đế, không thể thấy bằng mắt thường, có thể thấy bằng ánh sáng của Định; material group, materiality cluster), 127  
 định nghĩa (defined), 144  
 mờ đục (opaque), 158  
 trong suốt (translucent), 110, 115, 119, 122, 158, 159, 160, 212, 247, 254, 263, 276, 285
- Kāma bhogīsuttam* (Kinh Người Hưởng Dục; The Discourse on One Who Enjoys Sensual Pleasures), 313
- kamma* (nghiệp), 3, 8, 18, 21, 22, 82, 89, 194, 195, 201, 215, 218, 220, 235, 253, 264, 265  
 bốn loại nghiệp, lúc chết (four kinds of, at death), 258  
 chướng nghiệp (obstructive), 311  
 quả của nghiệp (results of), 18  
 sự xoay vòng của nghiệp (round of), 218  
 thập thiện nghiệp (wholesome, ten kinds of), 326  
 thường nghiệp (*āciṃma kamma*; habitual kamma), 258  
 tiềm năng (potentiality), 194  
 trọng nghiệp (*garuka kamma*; heavy kamma), 258  
 và tái sanh (and rebirth), 18
- kaṣiṇa* (đề mục hoàn tịnh/ biến xử: đề mục thiền để phát triển Định, gồm có mười đề mục: tứ đại (đất, nước, lửa, gió), bốn màu sắc: xanh dương/đậm/đen/nâu, vàng, đỏ, trắng), hư không và ánh sáng), 20, 281, 288, 306

- kāya dasaka kalāpa* (bọn thân mười pháp; body decad kalāpa), 110, 113
- kāyika dukkha* (thân khổ thọ; painful bodily feeling), 270
- kāyika sukha* (thân lạc thọ; pleasure bodily feeling), 270
- kết dính (cohesion), 90, 91, 101, 141, 158
- kết quả (results), 69
- Khaggavisāṇasuttaṃ* (Kinh Sừng Tê Giác; Discourse on the Rhinoceros Horn), 11
- khán thính phòng (auditorium), 9
- khaṇika samādhi* (sát-na Định; momentary concentration), 288
- khất thực (*piṇḍapāta*; the act of alms-gathering), 47, 49, 212
- khẩu biểu tri (*vacīviññatti*; verbal intimation), 87, 108
- khen ngợi (praise), 67, 204, 300, 302, 313
- khéo tác ý (*yoniso manasikāra*; wise attention), 63, 300
- kiến trách (blame), 26, 36, 68
- kiêu vũ (dancing), 248
- kinh (nhẹ; *lahutā*; lightness), 87, 109, 120, 144, 299
- khổ (Phật tử hiểu rằng bản chất của đời sống là 'khổ đau', 'khổ sở' hay 'bất toại nguyện' do trạng thái không tránh khỏi sự thay đổi liên tục; *dukkha*; suffering), 146, 147, 148, 193, 222, 224, 225, 268, 275, 284, 288, 308, 328
- chấm dứt đau khổ (end of), 1, 41, 42, 79, 94, 262, 296, 313, 328
- giai đoạn khởi đầu của đau khổ (beginning of), 194
- năm thủ uẩn là khổ (suffering is the five clinging aggregates), 16
- khó khăn (difficult), 14, 15, 124, 127, 140, 142, 159, 162, 178, 246, 256, 257, 271, 287, 301
- khoa học (science), 116, 117, 118, 119, 124, 146, 161, 162, 183, 265, 278, 279, 284
- khóa thiền (mediation retreat), 71
- khoáng chất (minerals), 93, 134, 146
- khỏe mạnh (healthy), 93, 109, 124, 125, 127, 129, 257, 286, 287
- không khí (air), 91, 96, 263, 281
- sinh vật trên không (creatures of), 21
- không vui (unhappy), 126, 164
- Khp  
Tiểu Tụng, 37
- Khuddaka Nikāya* (Tiểu Bộ Kinh; Collection of Minor Discourses), 13, 49, 76, 261, 326
- Khuddakapāṭha* (Tiểu Tụng; Minor Sayings), 34, 37, 331
- khôn mặt (face), 97, 106, 141, 308
- khứu giác (nose sensitivity), 96
- kiềm chế (restraint), 74
- kiên nhẫn (*khanti*; patience), 71, 178
- kiến thức lý thuyết (theoretical knowledge), 129
- kiến thức thực tế (practical knowledge), 129
- so với pháp học (versus learning knowledge), 63
- kiếp quá khứ (past lives), 18, 30, 33, 38, 76, 192, 194, 212, 214, 219, 222, 223, 264, 323

- kiếp trước (previous life), 30, 31, 32, 66, 71, 75, 168, 184, 215, 217, 252, 265, 269, 275
- kiệt sức (exhaustion), 165
- kim loại (metal), 134
- Kinh Bất Đoạn (*Anupadasuttam*; The Discourse on One by One As They Occurred), 170, 177
- Kinh Bố Thí (*Dānasuttam*; The Discourse on Giving), 261
- Kinh Bông Hoa (*Pupphasuttam*; Discourse on Flowers), 146
- kinh cảm  
cảm giác (sense of urgency), 60, 213, 226
- Kinh Cây Gậy (*Dandassuttam*; Discourse on the Stick), 325
- Kinh Châu Báu (*Ratana Sutta*; The Discourse on the Treasures), 244
- Kinh Chuyển Luân Thánh Vương (*Cakkavattisuttam*; The Discourse on the Wheel-Turning Monarch), 52
- Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattanasuttam*; The Discourse on Setting in Motion the Wheel of the Dhamma), 16
- Kinh Cỏ và Củi (*Tinakatthasuttam*; Discourse on Grass and Wood), 325
- Kinh Đại Bát Níp-bàn (*Mahāparinibbānasuttam*; Discourse on the Great *Parinibbāna*), 51, 56
- Kinh Đại Bản (*Mahapādānasuttam*; The Great Discourse on the Lineage), 104
- Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt (*Mahākammavibhaṅgasuttam*; The Discourse on the Greater Exposition of Action), 24
- Kinh Dây Thằng (*Gaddulabaddhasuttam*; The Discourse on The Leash-Bound), 325
- Kinh dạy *Vacchagotta* về Tam Minh (*Tevijjavacchasuttam*; Discourse to *Vacchagotta* on the Treefold True Knowledge), 313
- Kinh Định (*Samādhisuttam*; Discourse on Concentration), 16
- Kinh Đoạn Tận Ái (*Mahātanhāsāṅkhayasuttam*; Discourse on the Destruction of Craving)  
Đại (Greater), 220
- Kinh Giáo Thọ *Singāla* (*Singālasuttam*; Discourse Concerning *Singāla*), 9
- Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt (*Siḅgālovādasuttam*; Discourse Concerning *Singāla*), 9
- kinh hiển vi (microscope), 279, 280
- Kinh *Indaka* (*Indakasuttam*; The Discourse Concerning *Indaka*), 114, 115
- Kinh *Jāṇussoṇī* (*Jāṇussoṇisuttam*; Discourse Concerning *Jāṇussoṇī*), 325
- Kinh lễ (honour), 34, 46
- Kinh Mây Mưa Thứ Hai (*Dutiyaavalāhakasuttam*; The Second Discourse on Clouds), 54
- Kinh *Nakulapitā* (*Nakulapitusuttam*; Discourse Concerning *Nakulapitā*), 256
- kinh nghiệm cận tử (near-death experience), 235

- Kinh Người Hưởng Dục  
(*Kāmahogīsuttam*; The Discourse on One Who Enjoys Sensual Pleasures), 313
- Kinh Người Sau Khi Chết  
(*Manussacutinirayasuttam*; The Discourse on Passing Away as Humans), 251
- Kinh Phân Biệt Cúng Dưỡng  
(*Dakkhīnāvibhaṅgasuttam*; The Discourse on the Exposition of Offerings), 260
- Kinh Phân Tích  
(*Vibhaṅgasuttam*; The Discourse on Analysis), 221
- Kinh Pháp Môn Quyết Trạch  
(*Nibbedhikasuttam*; The Discourse on Penetration), 311
- Kinh Phước Lành  
(*Maṅgalasuttam*; Discourse on Blessing), 34, 37, 46, 244
- Kinh Poṭṭhapāda  
(*Poṭṭhapādasuttam*; Discourse Concerning Poṭṭhapāda), 6
- Kinh Rāsiya (*Rāsiyasuttam*; Discourse Concerning Rāsiya), 313
- Kinh Sợ Hãi (*Bhayasuttam*; The Discourse on Peril), 36
- Kinh Sừng Tê Giác  
(*Khaggavisānasuttam*; Discourse on the Rhinoceros Horn), 11
- Kinh Tālapuṭa (*Tālapuṭasuttam*; Discourse Concerning Tālapuṭa), 233, 314
- Kinh Tâm Từ (*Mettā Sutta*; Discourse on Loving-Kindness), 244
- Kinh Thánh Cầu  
(*Pāsarāsīsuttam*; Discourse on Noble Search), 172
- Kinh Thế Gian (*Lokasuttam*, Discourse on the World) 21
- Kinh Thiên Chủ Sở Vấn  
(*Sakkapañhasuttam*; Discourse on Sakka's Questions), 164
- Kinh Tiểu Bộ (*Khuddaka Nikāya*; Collection of Minor Discourses), 13, 34, 39, 49, 114, 261
- Kinh Tướng (*Lakkhaṇasuttam*; Discourse on the Characteristics), 35
- Kinh Vacchagotta  
(*Vacchagottasuttam*; Discourse Concerning Vacchagotta), 260
- Kinh Xan Lẫn  
(*Maccharīsuttam*; Discourse on Miserliness), 204
- kiriya/kiriya* (tổ/duy tác: chỉ làm mà không để lại quả; functional consciousness), 201
- Kosala* (tên của một xứ sở nơi Vua *Pasenadi* trị vì, thời Đức Phật *Gotama*), 27
- kukkucca* (hối, hối hận; remorse), 203
- Kummāsapinḍijātakaṃ* (Chú giải Chuyện tiền thân 415: Phần Cháo Đặc), 49
- Kusinārā* (tên của một thị trấn ở Ấn Độ, nơi Đức Phật *Gotama* tịch diệt Níp-Bàn), 51
- kỹ thuật (technology), 156
- Ký ức (memory), 98
- lạc (*sukha*; pleasure/pleasant feeling), 177
- lahutādekādasaka kalāpa* (bọn quý-tiết-kỳ-dị-mười-một-

- pháp; the lightness et cetera undecad kalāpa), 144
- lakḥhanarūpa* (sắc tử tướng/sắc trạng thái; characteristic materiality), 88, 110
- Lakkhaṇasuttam* (Kinh Tướng; Discourse on the Characteristics), 35
- làm chảy máu của một vị Phật (*Buddha*) với ác ý (shedding the blood of a Buddha with malicious intent), 258
- làm việc (doing work), 25, 26, 33, 124, 200, 243, 262, 269, 272, 276, 304
- lân sát (bón xén, keo kiệt; *macchariya*; possessiveness/stinginess), 203
- lan tỏa khắp cơ thể (pervades the body)  
thân-thanh-triệt (*kāya-pasāda*; body-sensitivity), 98
- lạnh (cold), 90, 91, 101, 127, 141, 158, 242, 254, 283
- lão (*jaratā*; ageing), 16, 110, 180, 241
- Ledi Sayadaw, 179
- liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*; quan hệ nhân quả, duyên tương quan; dependent origination), 218, 219, 220, 292
- linh hồn (soul), 114, 131, 197, 211
- lộ cận-tử (*marañāsanna vīthi*; near-death mental process), 122, 241, 248, 253
- lỗ mũi (nostrils), 281, 282
- lỗ tai (ear), 96, 97, 98, 107, 116, 119, 145, 166, 167
- lộ tâm (*citta vīthi*; mental processes), 177
- căn-sân (*dosa mūla*; hatred-rooted), 207
- căn-si (*moha mūla*; delusion-rooted), 207
- căn-tham (*lobha mūla*; greed rooted), 206
- cận-tử (*marañāsanna*; near-death), 122
- chỉ một lộ phát sinh tại một thời điểm (one at a time), 191
- lộ nhãn môn (*cakkhudvāravīthi*; eye-door mental process), 167
- lộ tâm cận-tử (*marañāsanna vīthi*; near-death mental process), 122
- lộ ý-môn (*manodvāravīthi*; mind-door mental process), 123
- ngũ môn (*pañcadvāra vīthi*; sense-door mental processes), 168
- thiện hoặc bất thiện (*kusala vā akusala*; wholesome or unwholesome), 198
- Tốc độ của lộ tâm (speed of), 190
- ý-môn (*manodvāra*; mind-door), 211
- lộ tâm căn-sân (*dosa mūla vīthi*; hatred-rooted mental process), 207
- lộ tâm căn-si (*moha mūla vīthi*; delusion-rooted mental process), 207
- lộ tâm căn-tham (*lobha mūla vīthi*; greed-rooted mental process), 206
- lộ ý-môn (*manodvāravīthi*; mind-door mental process), 169,

- 186, 188, 190, 191, 192, 193, 198, 211
- lobha* (tham, dính mắc; greed), 205
- lời dạy đúng so với lời dạy sai (right teaching versus wrong teaching), 42-46
- lợi ích (gains), 204
- lợi ích vật chất (material gains), 204
- lỗi lầm và nguy hại của dục lạc (fault and danger in sensuality), 73
- lời nói (speech), 39, 44, 57, 58, 85, 103, 104, 105, 108, 130, 154, 237, 305
- thô ác (harsh speech), 103
- lời nói thô ác (harsh speech), 103
- lời thọ ký xác định (definite prophecy), 319, 320, 322
- Lokasuttaṃ* (Kinh Thế Gian, Discourse on the World), 21
- lòng đỏ của trứng (yolk), 159
- lòng tham (greed), 315
- lòng tham quá đáng (*visamalobha*; extreme greed), 309
- lòng tin (*saddhā*; faith), 200
- lửa (fire), 87, 141, 144
- lừa dối (lie), 316
- Lục căn thu thúc giới (*Indriya-samvara-sīla*; Faculty Restraint Morality), 50
- lưỡi (net), 76
- lưỡi (tongue), 14, 98, 107, 126, 129, 145
- lưu giữ (save), 8
- lý luận đơn thuần, 172
- lý thuyết (theory), 278
- Maccharinisuttaṃ* (Kinh Xan Lẫn; Discourse on Miserliness), 204
- macchariya, 203
- Magadha, 176
- Magga-ñāṇa* (Path Knowledge; Đạo Tuệ), 228
- mahābhūta* (đại hiễn; great essential), 88, 89
- Mahācattārīsakasuttaṃ* (Đại Kinh Bốn Mươi; Discourse on the Great Forty), 43
- Mahākammaṅgavibhaṅgasuttaṃ* (Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt; The Discourse on the Greater Exposition of Action), 24
- Mahākassapa* (Tôn giả Đại Ca Diếp, một trong các Đại Đề Tử của Đức Phật *Gotama*, chủ tọa cuộc Kết Tập Tam Tạng Kinh Điển Lần Thứ Nhất), 175, 176
- Mahāmoggallāna* (Tôn Giả Mục-Kiên-Liên, một trong hai Thượng Thủ Thanh Văn của Đức Phật *Gotama*, Đệ Nhất Thần Thông), 63, 64, 80
- Mahānamakkāra* (Đại Thi Lễ Kê; The Great Reverence Text), 244
- Mahapadānasuttaṃ* (Kinh Đại Bốn; The Great Discourse on the Lineage), 104
- mahāpañño* (great wisdom; đại tuệ), 173
- Mahāparimibbānasuttaṃ* (Kinh Đại Bát Níp-bàn; Discourse on the Great *Parimibbāna*), 51, 56
- Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ* (Kinh Đại Niệm Xứ; The Great Discourse on the Foundations of Mindfulness), 139
- Mahāśīhanādasuttaṃ* (Đại Kinh Sư Tử Hống; The Greater

- Discourse on the Lion's Roar), 25
- Mahātaṇhāsankhayaṣuttam* (Đại Kinh Đoạn Tận Ái; Greater Discourse on the Destruction of Craving), 220
- Mahāthera Nāgasena* (Đại Đức Na-Tiên), 14, 16
- Mahāyāna* (Đại Thừa, 'Cỗ Xe Lớn', một trong những tông phái khởi lên khoảng một trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt), 61, 245, 246, 271
- Mahī* (tên một trong năm con sông lớn ở Ấn Độ cổ xưa), 13
- Mahinda* (con trai Vua A-Dục, Vị A-la-hán, người dẫn đầu phái đoàn đem Phật Pháp đến Sri Lanka năm 250 trước Công Nguyên), 176
- mái chèo (paddle), 116, 117
- Majjhima Nikāya* (Trung Bộ Kinh; Collection of Middle Length Discourses), 24, 25, 43
- Mallikā* (tên Hoàng Hậu của Vua *Pasenadi* xứ *Kosala*), 27, 28, 30, 33, 46, 49, 50
- māna* (ngã mạn, tự cao, tự đại; conceit), 205
- manasikāra* (tác ý, chú ý; attention), 182, 201
- mạng quyền (*īvitindriya*; life faculty), 15, 17, 87, 132, 136, 144, 182, 201, 255
- danh mạng quyền (*īvitindriya nāma*; life faculty mentality), 132
- sắc mạng quyền (*īvitindriya rūpa*; life faculty materiality), 113
- Maṅgala Sutta* (Kinh Phước Lành; The Discourse on the Blessings), 34, 46, 53, 244
- Maṅgalasuttam* (Kinh Phước Lành; The Discourse on the Blessings), 34, 37
- Manussacutinirayasuttam* (Kinh Người Sau Khi Chết; The Discourse on Passing Away as Humans), 251
- māra* (Ma Vương; the Evil One), 296
- marañāmussati* (niệm sự chết, một trong bốn mươi đề mục thiền Định; recollection of death), 255, 281
- mắt (*cakkhu*; eyes), 6, 78, 84, 96, 97, 98, 107, 108, 126, 129, 130, 144, 145, 147, 156, 157, 158, 159, 173, 178, 187, 193, 197, 211, 212, 213, 221, 241, 243, 280, 291, 292, 312, 317
- máu (blood), 14, 15, 17, 75, 98, 145
- của một vị Phật (of the *Buddha*), 258
- màu sắc (*vaṇṇa*; color), 94, 95, 101, 102, 136, 142, 159, 160, 169, 170, 198, 199, 279, 281, 282
- máy bay (airplane), 230
- máy tính (computer), 179, 210, 265, 372
- mẹ (mother), 2, 8
- mềm (*mudutā*; softness), 90, 91, 92, 97, 101, 125, 141, 158, 210
- Menander (vị vua Ấn-Âu của xứ Bactria – một vương quốc cổ xưa của châu Á nằm về phía bắc của Afghanistan ngày nay, một vương quốc Ấn-Âu



- hùng mạnh trong thời gian từ thế kỷ 3-2 TCN), 13
- mệt mỏi (tiredness), 168
- mettā* (tâm từ, lòng nhân từ; một trong bốn Phạm Trú (brahma vihāra), một trong mười ba-la-mật (pāramī); loving-kindness), 20, 106, 306, 308
- đã qua đời, 306
- Mettā Sutta* (Kinh Lòng Từ; The Discourse on Friendliness Meditation), 244
- Mi Tiên Vấn Đạo (*Milindapañha*; The Questions of King *Milinda*), 13
- middha* (thùy miên; torpor), 203
- miệng (mouth), 116, 119
- miếng bông gòn (cotton), 97
- Milinda* (tên Vua Mi-Tiên), 13, 14, 16, 331
- Milindapañha* (Mi Tiên Vấn Đạo; The Questions of King *Milinda*), 13, 331
- mịn (smoothness), 90, 101, 141, 158
- minh sát (*vipassanā*, insight), 111, 118, 138, 139, 140, 143, 145, 148, 156, 162, 168, 170, 221, 222, 223, 224, 225, 229, 254, 288, 289, 291, 292, 370
- MN (*Majjhima Nikāya*)
- Trung Bộ Kinh, 24, 25, 43, 139, 170, 172, 177, 220, 260, 313, 331
- moha* (si, mê mờ trong cảnh; delusion), 202
- môn (*dvāra*; door), 123
- sáu môn (six doors), 102-103
- môn giác quan (sense-door), 186
- mong muốn (desire)
- thiện lành (wholesome), 33
- mong muốn thiện lành (wholesome desire), 33
- Một người thợ làm vòng hoa tên *Sumana* (the garland-maker *Sumana*), 47
- mù (blindness)
- ẩn dụ (metaphorical), 76, 77, 78, 123, 144, 280
- vật lý (physical), 95
- mua bán (buying and selling), 309
- mục đích (goal), 53, 60, 140, 262
- Mục tiêu (goal), 59
- mùi (*gandha*; smell), 87, 92, 94, 96, 101, 102, 159, 187, 279
- mũi (nose), 97, 98, 107, 116, 119, 126, 129, 145
- mùi (khí; *gandha*; smell), 159, 279
- Muñcitu-kamyatā-nāṇa* (Dục Thoát Tuệ; Liberation-Longing Knowledge), 226
- mười ba-la-mật (*pāramī*, ten perfections), 104, 106, 303, 318
- mười bốn loại sắc y sinh thành tựu (fourteen types of concrete derived materiality), 87
- mười để mục bất tịnh (*asubha*; ten kinds of foulness), 288
- mười loại sắc y sinh phi thành tựu (*anipphanna-upādāya-rūpa*; ten types of unconcrete derived materiality), 87
- mười một cách của danh sắc (eleven categories of mind and matter), 222, 274
- mười sáu Tuệ Minh Sát (sixteen Insight Knowledges), 223
- muộn phiền (sorrow), 126
- Muslim (Hồi Giáo), 61

- Myanmar (nước Miến Điện), iv, 8, 61, 261, 372
- Nāgasena* (Đại Đức Na-Tiên), 13, 16
- nai (deer), 75
- Nakulapitusuttam* (Kinh *Nakulapitā*; Discourse Concerning *Nakulapitā*), 256
- nằm (lying), 91, 197, 263, 290
- năm bộ Nikāya (five Nikāyas), 54
- năm con sông lớn (five great rivers), 14
- năm dấu hiệu suy hao (five signs of decay), 250
- năm giác quan vật lý (five physical senses), 98, 99, 113, 129, 166, 187, 270
- năm giới (five precepts), 50, 261
- nấm mồ (grave), 77
- năm pháp thuần thực (five jhāna masteries), 290
- năm thiện chi (five jhāna factors), 290
- năm thủ uẩn là khổ (five clinging aggregates are suffering), 16
- năm thức giới (*pañca viññāna dhātu*; five physical senses), 123
- Nam tính (masculinity), 106
- năm trọng nghiệp (five heavy *kamma*), 259
- năm uẩn (five aggregates), 83
- nāma* và *rūpa* (danh và sắc; mentality and materiality), 118, 132, 212, 213, 216, 218, 222, 223, 225
- nāmakkhanda* (danh uẩn; mental aggregates), 83, 276, 277
- nāmapaññatti* (danh-chế-định; concept as name), 3, 4, 35
- Nāmarūpa-pariccheda-ñāna* (Chỉ Định Danh-Sắc Tuệ; Mentality-Materiality Definition Knowledge), 111, 223
- ñāna* (tuệ; wisdom), 131, 199, 200, 214, 226
- nặng (heavy), 101, 141, 158
- nâng đỡ (supporting), 91, 101, 141, 158
- năng lực (proficiency), 314
- năng lượng (energy), 124
- não (brain), 116
- nếm (taste), 100
- nến (candle), 261, 326
- ngã mạn (*māna*; conceit), 205, 207, 283
- nghe (hear), 100
- nghệ thuật sống (art of living), 77
- nghĩa vụ (duty), ý thức về (sense of), 200
- nghĩa-chế-định (*atthapaññatti*; concept as meaning), 4, 35
- hành (*saṅkhāra*; volitional formations), 260
- ngiệp lực (kammic force), 18, 81, 194, 218, 265, 276, 277
- ngiệp quá khứ (past *kamma*), 66, 69, 103, 104, 114, 269, 270, 271, 277, 311
- ngiệp thiện (wholesome *kamma*), 3, 26, 28, 55, 68, 71, 72, 151, 152, 164, 239, 249, 259, 263, 264, 271, 313, 314, 324, 326, 327
- ngiệp và quả của nghiệp (*kamma* and its results), 22, 25, 72, 76, 219, 223
- ngoại phần (external), 274
- ngoại thời (independent of time), 123
- ngồi (sitting), 121, 197, 290

ngôn ngữ (languages), 284, 372  
 ngôn ngữ gốc (original language), 176  
 ngôn ngữ *Pāli* (*Pāli* language), 176  
 ngón tay (fingers), 121, 122, 145, 250, 251  
 ngủ (sleep), 122, 123  
 ngu ngốc (foolish), 25, 33, 35, 36, 64  
 ngửi (smell), 93, 96, 100, 187  
 người biểu diễn (performers), 317  
 người câm (mute), 11, 12, 235  
 người cha (father), 8, 9, 242  
 người tam nhân (*tihetukapuggala*; three-rooted person), 214  
 Người vũ kịch (actors), 316  
 người xuất gia (ordained persons), 8, 40, 46, 50, 59, 243  
 người, bốn loại (persons, four types of), 55  
 nguồn gốc (original chú giải gốc (original commentaries), 176  
 nguy hiểm của sự hiểu biết편 diện (dangers of partial understanding), 27  
 nguyên nhân chính trong quá khứ (past main cause), 68, 69, 269  
 nguyên nhân hỗ trợ hiện tại (present supporting cause), 68, 269  
 Nguyên nhân hỗ trợ (supporting cause), 269  
 nguyên nhân và duyên (causes and conditions), 224  
 nguyên nhân và kết quả (causes and effects), 222  
 nhà sư (monk), 8, 57  
 nhà tu khổ hạnh (ascetics), 23, 24  
 nhạc (music), 100, 164, 200  
 nhám (roughness), 101, 141, 158  
 nhầm lẫn (confusion), 24, 147  
 nhận ra (realisation), 7, 30, 32, 50, 80, 99, 108, 131, 147, 171, 238, 239, 260, 269, 280  
 Nhân tố Enzyme (The Enzymn Factor), 286  
 nhãn-căn (*cakkhu vatthu*; eye-base), 98, 100  
 nhãn-môn (*cakkhu dvāra*; eye-door), 99, 100, 169, 181, 182, 186, 188, 190, 191, 195, 196, 198, 210  
 nhãn-thanh-triệt (*cakkhu pasāda*; eye-sensitivity, eye sensitive/translucent materiality), 95, 98, 99, 100, 107, 113, 160, 161, 170, 181, 186, 198, 238, 284  
 nhãn-thanh-triệt = thân kinh nhãn = nhãn tịnh sắc, 87  
 nhãn-thức (*cakkhu-viññāna*; eye-consciousness), 82, 95, 98, 99, 123, 160, 181, 182, 186  
 Nhập Lưu (*Sotāpanna*; Stream-Enterer), 48, 250  
 Nhật Bản (Japan), 61  
 nhất hành (định; *ekaggatā*; one-pointedness), 15, 17, 201, 273  
 Nhất Thiết Chủng Trí (Omniscient Knowledge), 11  
 nhẹ (*lahutā*; lightness), 101, 109, 125, 141, 158  
 nhi-căn (*sota vatthu*; ear-base), 98, 100  
 nhiệt (temperature), 127  
 nhiệt độ (temperature), 90, 127, 129, 133, 180, 254

- nhiệt tâm (ardently), 317  
 nhiều hạt nhỏ (particles), 121, 128, 213, 281  
 nhi-môn (*sota dvāra*; ear-door), 99, 100, 166, 186, 188, 190, 191, 193, 195, 210, 211, 236, 238  
 nhìn (seeing), 100  
 nhi-thanh-triệt (*sota pasāda*; ear-sensitivity, ear sensitive/transparent materiality), 95, 96, 98, 99, 100, 101, 107, 113, 161, 181, 236, 238, 273, 284  
 nhi-thanh-triệt = thân kinh nhi = nhi tịnh sắc, 87  
 nhi-thức (*sota viññāna*; ear consciousness), 82, 83, 95, 96, 98, 123, 186  
 nhồm gớm (repulsiveness of body), 183  
 nhu (mềm; *mutatā*; softness), 87, 109, 120, 144  
 Những câu hỏi của Vua Milinda (*Milindapañha*; The Questions of King *Milinda*), 13  
 những con sâu bọ (worms), 254  
 những người trưởng thành (adults), 135  
 những Vị Phật tự mình giác ngộ (Self-Enlightened Buddhas), 10  
 những vị Thanh Văn thường (ordinary disciples), 130  
 những vị Đại Thanh Văn (great disciples), 130  
 những vị Thượng Thủ Thanh Văn (chief disciples), 130  
*Nibbāna* (Níp-bàn, Niết-bàn, mục đích của tất cả Phật tử, thoát khỏi Tham, Sân, Si và sự tái sinh trong tương lai; là pháp vô vi và chỉ có duy nhất sự yên tịnh, không biến chuyển; không phải là một cõi hay nơi chốn), ix, iv, 11, 12, 42, 43, 56, 58, 63, 81, 94, 138, 148, 154, 228, 229, 230, 231, 262, 272, 303, 328  
*nibbedhikapañño* (Quyết trạch tuệ, trí tuệ sắc sảo; penetrative wisdom), 174  
*Nibbedhikasuttaṃ* (Kinh Pháp Môn Quyết Trạch; The Discourse on Penetration), 311  
*Nibbidā-nāna* (Tuệ Yếm Ly (Phiên Yếm Tuệ), đó là, Tuệ Minh Sát thứ tám; Disenchantment Knowledge), 226  
 niệm (*sati*; mindfulness), 33, 177, 239  
 giữ niệm trong suốt các hoạt động (during activity), 304  
 niệm Ân Đức Phật (*Buddhānussati*; Recollection of the qualities of *Buddha*), 246, 259  
 niệm hơi thở (*ānāpānassati*; mindfulness of breathing meditation), 140, 246, 281, 287, 288, 290, 293, 305  
 niệm sự chết (mindfulness of death), 255, 281  
 niềm tin (*saddhā*; faith), 22, 55, 66, 72, 219, 236  
 niềm vui bất thiện (unwholesome happiness), 205  
*Nikāya* (Kinh; Collection of Discourses), 54, 176  
*nimitta* (ấn tượng/tướng, một dấu hiệu hay hình ảnh trong tâm trí đạt được trong thiền khi

- định tâm, phụ thuộc vào nhận thức và mức độ của Định; sign), 281
- nirodha-samāpatti* (nhập thiền diệt), 122
- nô lệ (slaves), 48
- nơi chốn thích hợp (suitable locality), 53
- nói chuyện vô ích (useless talk), 103
- nói dối (tell lies), 103
- Nổi giận (anger), 40
- nơi nuôi dưỡng các con sóc (the Squirrel Sanctuary), 314
- nội phần (internal), 274
- Nội phần và ngoại phần (internal and external), 192
- nỗi thống khổ (anguish), 257
- nói xấu sau lưng (back-biting), 103
- nóng (heat), 90, 91, 101, 141, 158, 180, 242, 283, 321
- nữ tính (femininity), 106, 118
- núi (mountain), 143
- nước (water), 14, 94, 144
- nước Đức (Germany), 61
- nước Mỹ (USA), 60
- nút tai (ear plugs), 96
- ojā* (dưỡng chất, nutritive essence), 128
- olārika* (thô; gross), 274
- Pa-Auk Tawya Sayadaw (Ngài Trưởng Lão Pa-Auk), i, 84
- Paccavekkhaṇa-nāṇa* (Tuệ Minh Sát thứ mười sáu là Phân Khán Tuệ; Reviewing Knowledge), 228
- Paccaya-pariggaha-nāṇa* (Tuệ Minh Sát thứ hai là Hiểu Duyên Danh Sắc Tuệ; The Cause Apprehending Knowledge), 223
- Paccaya-sammissita-sīla* (Quán tưởng thọ vật dụng giới; requisite-related morality), 50
- Pacceka* (Độc Giác; Solitary), 233, 319
- Pacceka Buddha* (Phật Độc Giác; solitary Buddha), 130, 260
- paccuppanna* (hiện tại; present), 274
- Pāli canon, 179
- Pali Text Society (Hiệp hội Pāli Text), 43
- pāṇātipāta* (hành vi sát sanh; killing action), 132
- pañcadvārāvajjana* (khai ngũ môn; five-door adverting consciousness), 167
- pañcavokārabhūmi* (cõi chúng sinh năm uẩn; the realm of beings with the five aggregates), 165
- pandīto* (bậc hiền trí; wise), 173
- pañña* (cao thượng; superior), 274
- paññādhika* (Hạng Trí Tuệ), 318
- paññatti* (chế định, định đặt; concept), iii, 3, 5, 7, 8
- paññindriya* (tuệ quyền; wisdom), 214
- paradattūpaṅṅvī peta* (một loại ngạ quỷ sống dựa trên những gì được cho bởi người khác), 324
- Paramattha Dhamma* (Pháp Chân Đế; Ultimate Reality), 12
- Paramattha Dīpanī* (Chú Giải về Pháp Chân Đế), 179
- pāramī* (ba-la-mật, sự hoàn hảo nói đến mười pháp hạnh ba-la-mật, một phẩm chất được phát triển để đạt đến sự chứng ngộ hay Thánh quả;

- perfection), 10, 41, 70, 103, 104, 105, 106, 155, 162, 262, 294, 302, 303, 304, 318, 319, 322, 328
- paricchedarūpa* (sắc giao giới; delimiting materiality), 88, 107
- Parinibbāna* (vô dư Níp-Bàn), 51
- pariyatti* (pháp học; learning knowledge), 63
- Pāsārāsīsuttam* (Kinh Thánh Cầu; Discourse on Noble Search), 172
- Pasenadi* (tên Vị Vua), 27, 28, 49, 50
- Pāṭimokkha-samvara-sīla* (Biệt biệt giải thoát thu thúc giới; patimokkha restraint morality), 50
- paṭisandhi citta* (tâm tái tục; rebirth-linking consciousness), 117, 119, 123, 213, 253, 323
- Paṭisaṅkhā-ñāna* (Quyết Ly Tuệ; Reflection Knowledge), 227
- peṣī* (tuần thứ ba của phôi thai), 115, 116
- peta* (ngạ quỷ), 325
- phá thai (abortion), 119
- Phala-ñāna* (Quả Tuệ; Fruition Knowledge), 228
- Phẩm Chánh Giác – Kinh Vị Ngọt Thứ Hai (*Dutiyāssādasuttam*; the Second Discourse on Gratification), 73
- Phẩm Không Thể Có Được (*Aṭṭhānapāḷi*; The Chapter of Discourses on Impossible), 28
- Phẩm Phi Pháp (*Adhammavaggo*; Chapter on Non-Dhamma), 150
- Phẩm Phóng Dật Thứ Hai (*Dutiyapamāḍādivaggo*; Second Chapter on Heedlessness), 152
- Phẩm *Sumana* (*Sumanasuttam*; The Discourse Concerning *Sumana*), 104
- phạm thiên (*brahmā*), 2, 17, 211
- Phẩm Thứ Nhi – Ba Mười Tỳ-Khưu (*Timsamattasuttam*; The Discourse Concerning Thirty Bhikkhus), 75
- Phẩm Tranh Luận (*Adhikaraṇavaggo*; Chapter on Disciplinary Issues), 21
- phạm trú, bốn (sublime abidings, four), 288
- phản bác (rejection), 146
- phần cứng (hardware), 210
- phần cứng vi tính (computer's hardware), 210
- phấn hoa ong (bee pollen), 90, 128
- Phản Khán Tuệ (*Paccavekkhaṇa-ñāna*; Tuệ Minh Sát thứ mười sáu là Phản Khán Tuệ; Reviewing Knowledge), 228
- phần mềm vi tính (software), 210
- phân tử nước (water molecule), 279
- Pháp Chân Đế (*paramattha dhamma*; ultimate reality), 12
- pháp hữu vi (*saṅkhata dhamma*; conditioned dhamma), 226, 227, 228, 229, 283
- Pháp siêu thế (*lokuttara dhamma*; supramundane Dhamma), 55, 56
- Pháp Vô Vi (*Nibbāna, asaṅkhata dhamma*; Unconditioned Dhamma), 229

- phassa* (xúc; contact), 182, 201
- Phật Độc Giác (*Pacceka Buddha*; solitary *Buddha*), 10, 11, 12, 15, 46, 48, 50, 52, 66, 130, 233, 260, 318, 319, 370
- Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*), 245
- Phật tử (Buddhist), 8, 13, 21, 42, 219, 236, 238, 239, 263
- phiền não (*kilesa*; defilement), iv, 25, 26, 33, 35, 36, 38, 64, 66, 148, 193, 228, 230, 275, 304, 305, 369
- phiền não luân (round of), 218
- Phổ Thông Tuệ (Tuệ Minh Sát thứ ba là *Sammasana-ñāna*; Comprehension Knowledge), 224
- phối hợp của tâm và sở-hữu-tâm (mentalities made up of consciousness and its associated mental factors), 14, 15, 81, 82, 99, 177, 182, 184, 185, 186, 198, 201, 202, 205, 225, 272, 273, 276, 285
- phôi thai (embryo), 115, 116, 117, 119
- phong đại (gió; *vāyodhātu*; wind), 89, 91, 92, 101, 102, 120, 121, 141, 158, 180, 279
- phóng dật (*uddhacca*; restlessness), 190, 202, 316
- phòng thí nghiệm (laboratory), 118, 278
- phụ chú giải (Ṭikāpālī; subcommentary), 179
- phước thiện (*puñña*; merits), 42, 68, 71, 72, 297, 324, 326, 328
- phước thiện (*puñña*; merits) chia phước (sharing), 323
- pīti* (hỷ; joy/rapture), 48, 82, 199, 200, 202, 214, 217, 218
- PoP (*Visuddhimagga*; The Path of Purification, Thanh Tịnh Đạo), 3, 180, 331
- Path of Purification, 180
- Poṭṭhapādasuttaṃ (Kinh Poṭṭhapāda; Discourse Concerning Poṭṭhapāda), 6
- Pubbapetādisapañho* (Mi Tiên Vấn Đáp), 326
- pūjā* (tôn kính; honour), 46
- pūjanīyānaṃ* (những người xứng đáng được tôn kính; those worthy of honour), 35, 47
- puñña* (phước thiện; merits), 105
- Pupphasuttaṃ (Kinh Bông Hoa; Discourse on Flowers), 146
- puthupañño* (bậc quảng tuệ, trí tuệ rộng lớn; wide wisdom), 173
- qigong (khí công), 92
- quả (fruits), 119
- quả bóng (balloon), 91
- quả bóng tuyết (snow ball), 269
- quá khứ (*añta*; past), 1, 8, 31, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 76, 114, 118, 123, 148, 190, 191, 192, 194, 195, 212, 216, 219, 221, 222, 223, 224, 265, 269, 270, 271, 274, 275, 276, 277, 314, 370
- quả trứng (eggs), 116
- Quả Tuệ (*Phala Ñāna*; Fruition Knowledge), 228
- quả việt quất (blueberry), 116
- Quan hệ nhân quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*; duyên tương quan; dependent origination), 219
- quán sát (discernment), 14, 31

- danh pháp từng cái một (of mentality one by one), 170, 172, 177  
 nội phần và ngoại phần (external and internal), 196, 224  
 trần (cảnh) và căn (vật) (base and object), 170  
 quán sát những kiếp trước (discerning past lives), 115  
 Quán tưởng thọ vật dụng giới (*Paccaya-sammissita-sīla*; requisite-related morality), 50  
 quán-thừa (thuần-quán) hành giả (*suddha-vipassanā-yānika*; pure insight practitioner), 138, 140  
 quy ước xã hội (social conventions), 2  
 quyết định (decision), 177  
 Quyết Ly Tuệ (*Paṭisaṅkhā-ñāṇa*; Reflection Knowledge), 227  
 quyết tâm (determination), 71  
*Rājagaha* (Thành Vương Xá), 47, 114, 314  
*Rāsiyasuttaṃ* (Kinh *Rāsiya*; Discourse Concerning *Rāsiya*), 313  
*Ratana Sutta* (Kinh Châu Báu; The Discourse on the Treasures), 244  
 rời khỏi (leave), 79  
 rung động (vibration), 92  
*rūpa* (sắc; materiality), 30  
*rūpa kalāpa* (bọn sắc, nhóm sắc, tổng hợp sắc; material group/cluster), 94, 120, 121, 127, 128, 133  
 định nghĩa, 94  
*rūpakammaṭṭhāna* (thiền sắc pháp, sắc nghiệp xứ; *rūpa* meditation), 139  
*rūpassa kammaññatā* (sắc thích sự, là sự nhu nhuyễn của sắc, hoặc khả năng thích ứng vật lý của sắc; weidiness materiality), 109  
*rūpassa lahutā* (sắc nhẹ, sắc khinh; lightness materiality), 109  
 sắc chân đế (*paramattha rūpa*; ultimate materiality), 98  
 hai mươi tám loại sắc (twenty-eight kinds of), 101  
 tám sắc bất ly (*avimibbhoga rūpa*; eight inseparables), 94  
 sắc cụ thể (*nipphanna rūpa*; concrete/real materiality), 102  
 sắc y sinh (*upādāya-rūpa*; derived materiality), 86  
 Sắc hư không (*ākāśadhātu*; space element), 107  
 sắc không có thật (*anipphanna rūpa*; non-real/unconcrete materiality), 111  
 sắc kỳ dị (*vikāra rūpa*; change materiality), 109, 120  
 sắc mạng-quyển-chín-pháp (*jīvita-navaka-kalāpa*; life nonad kalāpa), 178  
 sắc nghiệp-sanh (*kammaja/kammasamuṭṭhāna-rūpa*; kamma-born materiality), 106, 112, 113, 114, 115, 131, 132, 133  
 sắc pháp (*rūpa*; materiality), 82, 83, 84, 237, 289  
 ba giai đoạn (three stages of), 110  
 bọn sắc (*kalāpa*; groups/cluster), 94



- hai mươi tám loại sắc  
(twenty-eight types of),  
111
- nguyên nhân sanh (by  
origination), 89
- những loại bợn/nhóm sắc  
(many kinds of  
groups/clusters), 94
- nhóm sắc (*kalāpa*;  
group/cluster), 94
- sắc biểu tri (*viññatti-rūpa*;  
intimation materiality),  
108
- sắc chân đế (*paramattha rūpa*;  
ultimate), 94
- sắc đại hiện (*mahābhūtarūpa*;  
great essential/derived)),  
86
- sắc do-nghiệp-trợ-tạo  
(*kammaja/kammasamuṭṭhā  
na-rūpa*; kamma-born),  
103
- sắc hư không (*ākāśadhātu*;  
delimiting), 107
- sắc kỳ dị (*vikāra-rūpa*;  
change  
materiality), 109
- sắc mạng quyền (*jīvitindriya*;  
life faculty), 113
- sắc phi thành tựu  
(*anipphanna-rūpa*;  
unconcrete), 87, 111
- sắc thành tựu (*nipphanna-  
rūpa*; concrete), 86
- sắc thành tựu đại hiện  
(*mahābhūta-nipphanna-  
rūpa*; underived concrete),  
86
- sắc thính (*saddarūpa*; sound),  
102
- sắc tính (*bhāvarūpa*; sex  
materiality), 118
- sắc trạng thái/ sắc tử tướng  
(*lakkhanarūpa*;  
characteristic materiality),  
110
- sắc y sinh thành tựu  
(*nipphanna-upādāya-rūpa*;  
concrete derived), 87
- sắc ý vật (*hadaya-rūpa*; heart  
materiality), 113
- sắc-do-tâm-trợ-tạo  
(*cittaja/cittasamuṭṭhāna-  
rūpa*; mind-born  
materiality), 120
- sắc-quý-tiết-sanh  
(*utuja/utusamuṭṭhāna-rūpa*;  
temperature-born  
materiality), 89
- sắc-vật-thực-sanh  
(*āhāraja/āhārasamuṭṭhāna-  
rūpa*; nutriment-born  
materiality), 89
- tám sắc bất ly (*avinibbhoga  
rūpa*; eight inseparables),  
94
- tám sắc chân đế (eight  
ultimate materialities), 144
- sắc thanh triệt = sắc thân kinh =  
sắc tịnh sắc (*pasāda*;  
sensitivity,  
sensitive/translucent  
materiality), 285
- sắc thành tựu (*nipphanna-rūpa*;  
concrete materiality), 88, 102,  
109, 111
- sắc thành tựu đại hiện  
(*mahābhūta-nipphanna-rūpa*;  
underived concrete), 86
- sắc thanh-triệt-mười-pháp tương  
ứng với từng giác quan (sense  
decad *kalāpa*), 159
- sắc thính (*sadda rūpa*; sound  
materiality), 102, 103, 120,  
132, 170, 180, 281
- bợn sắc chín pháp (nonad  
*kalāpa*), 281

- sắc tính nam (*purisa-bhāva-rūpa*; male sex materiality), 87, 118
- sắc tính nam mười pháp (male sex decad kalāpa), 213
- sắc tính nữ (*itthibhāva-rūpa*; female sex materiality), 87, 118
- sắc tính nữ mười pháp (female sex decad kalāpa), 213
- sắc trạng thái (*lakkhaṇa-rūpa*; characteristics materiality), 110
- sắc tử tướng  
sắc trạng thái (*lakkhaṇa-rūpa*; characteristic materiality), 110
- sắc y sinh (*upādāya-rūpa*; derived materiality), 86, 88
- sắc y sinh phi thành tựu (*anipphanna-upādāya-rūpa*; unconcrete/non-real derived materiality), 87
- sắc y sinh thành tựu (*nipphanna-upādāya-rūpa*; concrete/real derived materiality), 87
- sắc-do-tâm-trợ-tạo (*cittaja/cittasamuṭṭhāna-rūpa*; mind-born materiality), 102, 112, 120, 123, 124, 125, 126, 127, 131, 136, 144, 158  
tâm quan trọng (importance of), 120
- sắc-quý-tiết-sanh (*utuja/utusanuṭṭhāna-rūpa*; temperature-born materiality), 112, 127, 128, 131, 133, 136, 158  
tâm quan trọng, 127
- sắc-thanh-triệt (*pasāda*; sensitivity, sensitive/translucent materiality), 95, 98, 99, 101, 113, 144
- sắc-vật-thực-sanh (*āhāraja/āhārasamuṭṭhāna-rūpa*; nutriment-born materiality), 112, 127, 128, 129, 131, 136, 158
- sắc-ý-vật (*hadaya-vatthu*; heart-base), 15, 87, 98, 99, 100, 113, 118, 145, 160, 165, 170, 181, 182
- sadda* (âm thanh; sound), 3  
*sadda-navaka-kalāpa* (bốn thỉnh chín pháp; sound nonad kalāpa), 132, 145  
*saddapaññatti*=*nāmapaññatti* (thỉnh-danh-chế-định; concept-as-name), 3, 4, 35  
*saddhadhika* (Hạng Đức Tin), 322
- Sakala* (toàn bộ; the whole), 183  
*Sakkapañhasuttam* (Kinh Thiên Chủ Sở Vấn; Discourse on Sakka's Questions), 164  
*sakkāya-ditṭhi* (thân kiến; personality view), 260  
*Samādhisuttam* (Kinh Định; Discourse on Concentration), 16
- samatha* (thiền chỉ tịnh, thiền định, sự thực hành định tâm trên một đề mục để phát triển những trạng thái ngày càng cao hơn của Định, nhờ đó tâm trở nên càng lúc càng thanh tịnh; serenity), 55, 70, 138, 139, 155, 287, 289, 292  
*samathayānika* (chỉ-và-quán hành giả; serenity and insight practitioner), 288  
*Sammāsambuddha*, 318  
Toàn Giác (Omniscient Buddha), 46  
*Sammasana-nāṇa* (Tuệ Minh Sát thứ ba là Phổ Thông Tuệ;

- Comprehension Knowledge), 224
- sampañicchana* (tâm tiếp thu; receiving consciousness), 167
- samsāra* (luân hồi; cycle of existence), 369
- Samyutta Nikāya* (Kinh Tương Ưng Bộ; Collection of Connected Discourses), 16, 75, 114, 115, 143, 196, 221, 251, 256, 274, 313, 314, 325, 331
- sân (*dosa*; hatred), 63, 200, 201, 205, 214, 315, 316
- sẵn sàng lắng nghe Dhamma  
Giáo pháp (willingness to hear the Dhamma), 150
- sáng sớm (early morning), 90
- Saṅgha* (Tăng Đoàn, Tăng-Già; the Buddhist clergy, a multitude, an assemblage), i, 22, 45, 55, 60, 66, 236, 246, 247, 249, 258, 260, 261, 263, 296
- gây chia rẽ Tăng Đoàn  
(creating schism in), 258
- Sanh Diệt Tuệ (Tuệ Minh Sát thứ tư là *Udayabbaya-ñāṇa*, Tiến Thối Tuệ; The Knowledge of Arising and Perishing), 225
- Sañjaya Belatthiputta* (Thầy cũ của Tôn giả *Sāriputta* và Tôn giả *Mahāmoggallāna*), 64
- Saṅkhārupekkhā-ñāṇa* (Hành Xả Tuệ; Formations Equanimity Knowledge), 227
- saṅkhata dhamma* (pháp hữu vi; conditioned dhamma), 228, 229
- saññā* (tưởng; làm dấu; perception), 6, 182, 201, 273, 275
- santati rūpa* (sắc tiến hay sắc thừa kế; continuity), 110
- santika* (gần; near), 274
- santīraṇa* (tâm phán đoán, đoán định; investigating consciousness) 167
- Sarabhū* (tên của một trong năm con sông lớn ở Ấn Độ cổ xưa), 13
- Sāriputta* (Ngài Xá-Lợi-Phất, một trong hai Thượng Thủ Thánh Văn của Đức Phật, Đệ Nhất Tri Tuệ), 63, 64, 80, 169, 172, 173, 174, 175, 177, 178, 183
- sarīre* (trong cơ thể; in the body), 179
- sát sanh (*pāṇātipāta*; killing action), 132
- sati sampajañña* (chánh niệm và tỉnh giác; mindfulness and clear comprehension), 246
- sát-na (*khaṇa*; a moment), 122, 123, 182
- sát-na cận-tử (near-death moment), 26, 215, 216, 218, 223, 259, 263, 264, 266
- sát-na định (*khaṇika samādhi*; momentary concentration), 287, 288, 289
- định, 289
- satta-saññā* (hữu-tưởng; perception of being), 141
- sáu môn (six sense doors), 99
- sáu sở-hữu biệt cảnh (*pakīṇmaka cetasika*; six occasional mental factors), 205
- sáu thức, sự diệt của sáu thức (six sense consciousnesses; cessation of), 254
- sáu xứ (six sense bases), 220
- Sāvathī* (Thành Vương-Xá), 49
- si (*moha*; delusion), 202

- siêu âm (take sonograms), 117, 293  
 siêu lý (chân đế), 81, 121, 143, 146, 158, 229, 272, 292  
 Pháp Vô Vi và Hữu Vi, 229  
 siêu lý luận, 172  
*Sīgālovādasuttam* (Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt; Discourse Concerning *Sīgāla*), 9  
*sīla* (giới; morality), 18, 43, 271, 328  
*Singālasuttam* (Kinh Giáo Thọ *Singāla*; Discourse Concerning *Singāla*), 9  
 sinh (arising), 87, 110  
 sinh kế (livelihood), 313  
 sinh khởi (arising), 123  
 sinh ra và diệt đi (arising and perishing), 94, 122, 143, 145, 146, 147, 172, 193, 197, 210, 211, 224, 229, 274  
 sinh sản (reproduction), 131  
 sinh vật dưới nước (water creatures), 21  
 sinh vật trên cạn (land creatures), 21  
 sinh vật trên không (creatures of the air), 21  
 sinh viên (students), 6  
 sợ hãi (fear), 163, 226, 227, 246  
 sở thích (interest), 85, 165, 289  
 sở-hữu-tâm (*cetasika*; mental factors), 7, 14, 17, 18  
 Bảy sở-hữu biến hành (*sabbacitta-sādhāraṇa*; seven universal), 201  
 bốn sở-hữu biến hành bất thiện (*sabbākusalasādhāraṇa*; four unwholesome universal), 205  
 sáu sở-hữu biệt cảnh (*ṣaḍkinnaka*; six occasional), 202  
 tổ (duy tác) (*kiriyā*; functional), hay quả (*vipāka*; resultant), 201  
 sợi len (wool), 115, 213  
 sông (river), 13, 15, 70  
*sota dasaka kalāpa* (bọn nhĩ mười pháp; sound deced kalāpa), 113, 119  
*Sotāpanna* (Nhập Lưu; Stream-Enterer), 48, 250  
 Sri Lanka (tên quốc gia), 176  
 sự ấm áp (warmth), 127  
 sự áp tâm (tâm; *vitakka*; application), 43  
 sự can thiệp của thần thánh (divine intervention), 269  
 sự can thiệp, thần thánh (intervention, divine), 269  
 sự chuyển động (movement), 108, 122  
 sự cúng dường (offering), 7, 8, 217, 218, 260  
 bốn điều kiện (four conditions for), 7  
 Chia sẻ Giáo Pháp (*Dhamma*) là hình thức cúng dường cao nhất (highest form of), 311  
 sự diệt đi (perishing), 229  
 sự dính mắc (attachment), 64, 147, 190, 192, 248  
 sự hiểu biết (knowledge), 24, 27, 59, 82, 85, 105, 125, 138, 144, 147, 162, 172, 200, 212, 226, 270, 272, 294, 295, 310  
 pháp học (learning knowledge), 63  
 phần diện, nguy hiểm (partial, danger of), 23  
 thế gian (worldly), 146

- trực tiếp (direct), 295  
trực tiếp so với giả thuyết  
(direct versus theoretical)  
23-26
- sự hiểu biết trực tiếp (direct  
knowledge), 22, 172, 173,  
294, 295, 23-30
- sự hình thành sắc pháp (genesis  
of material phenomena), 89
- sự hỗ trợ từ gia đình (support  
from families), 204
- sự hướng dẫn sai lầm (wrong  
teaching) 42-46
- sự không ưa thích (aversion),  
200
- sự nuôi dưỡng (nourishment),  
93
- sự phát triển của thai nhi (foetal  
development) 119-126
- sự quân bình (equanimity), 227
- sự quan tâm (concern), 203
- sự suy xét có trí tuệ (wise  
attention) , 63
- sự thật (*sacca*; truth), iii  
chân đế (*paramattha*;  
ultimate), 163, 272  
chế định (*paññatti*;  
conventional), 17, 162  
khó hiểu (hard to  
understand), 85  
không thể nào phủ nhận  
(undeniable), 85  
nỗ lực vô ích để biết (vain  
efforts to know), 166  
và không thật (and untruth),  
132, 155, 171, 172, 317
- Sự Thật (*Sacca*; Truth)  
Chân Đế (*paramattha*;  
ultimate), 146, 158  
Tục Đế so với Chân Đế  
(conventional truth versus  
ultimate truth), 143
- sự thật phổ quát (universal  
truth), 5  
sự thật tuyệt đối (ultimate truth),  
5
- sự thích và không thích (like or  
dislike), 146
- sự trung thực (honesty), 36
- sự trường thọ (longevity), 52
- sức ép (pressure), 92  
*Suddhāvāsa* (cõi Ngũ Tịnh Cư;  
The Pure Abodes), 75  
*suddha-vipassanā-yānika* (hành  
giả thuần quán; pure insight  
practitioners), 289  
*sukhuma* (vi tế; subtle), 274  
*Sumana* (Một người thợ làm  
vòng hoa tên *Sumana*; the  
garland-maker *Sumana*), 46,  
47, 48, 49  
*Sumanasuttam* (Phẩm *Sumana*;  
The Discourse Concerning  
*Sumana*), 104  
*Sumedha* (Khi Đức Bồ-Tát  
(*bodhisatta*) là ẩn sĩ *Sumedha*  
vào thời Đức Phật  
*Dīpankara*), 320, 321  
*sutta* (kinh, discourse), 111, 176  
*suttanipāta* (một số kệ ngôn  
trong kinh tập), 54  
*Suttanta* (Kinh; Discourse), 57,  
112, 149, 176
- suy hao (decay), 250  
năm dấu hiệu (five signs),  
250
- suy nghĩ (thought), 98
- tà dâm (sexual misconduct), 76
- tà kiến (*diṭṭhi*; wrong view), 205,  
207, 217, 256, 316
- tà mạng (wrong livelihood), 313,  
314
- tà pháp (*adhamma*; wrong  
*Dhamma*), 153, 154, 155

- tác ý (*manasikāra*; tác ý, chú ý; attention), 15, 17, 95, 96, 97, 177, 182, 190, 201, 226, 260, 261
- tadālambaṇa* (*tadārammaṇa*; tâm na cảnh/ mót; registration consciousness), 167, 169
- tai (ear), 129
- tái tục (*paṭisandhi*; rebirth-linking), 18, 31, 32, 61, 75, 114, 117, 118, 119, 120, 123, 213, 214, 265, 323  
côi tái sinh là vô định, 251
- Tālaputasuttam* (Kinh *Tālapuṭa*; Discourse Concerning *Tālapuṭa*), 314
- tâm (*citta*; consciousness), 15, 17, 83, 101, 121, 122, 124, 161, 177, 182, 191, 235, 237, 238, 247, 248, 252, 253, 255, 272, 289, 293, 306
- các thức ở sáu căn (giác quan) (sense consciousness, six, cessation of), 254
- đồng lực (đồng tốc hay tốc hành tâm) (*javana*; impulsion), 167
- đồng sanh (arise together), 81, 82, 206
- javana* (đồng lực, đồng tốc hay tốc hành tâm; impulsion), 167
- khai ngũ-môn (*pañcadvārāvajjana citta*; five-door adverting), 167
- một sát-na tâm chỉ bắt một cảnh (one at the time), 123
- na cảnh (mót) (*tadālambaṇa/tadārammaṇa*; registration), 167
- nhân thức (*cakkhu-viññāṇa*; eye-consciousness), 167
- nhất tâm (*ekaggatā*; one-pointedness), 290
- phán đoán (đoán định) (*voṭṭhapana*; determining consciousness), 167
- phóng dật (*uddhacca*; restlessness), 202
- quan sát (thăm tẩn) (*santīraṇa*; investigating), 167
- tái-tục (rebirth-linking), 253
- tâm tử (death), 31
- thức uẩn (aggregate of), 17
- tiếp thu (*sampatiṅghana*; receiving consciousness), 167
- tâm (*vitakka*; application), 177, 202, 203
- Tam Bảo (*Ti-Ratana*; Triple Gem), 22, 55, 66, 236, 246, 249, 296, 317
- thực sự tôn kính (trully honouring), 50
- tâm đồng lực (*javana*; impulsion consciousness), 167, 169, 182, 187, 198, 199, 205, 217, 218
- tám giới (eight precepts), 50
- tâm hành (mental formations), 177
- tam học (three trainings)  
giới – định – tuệ (*sīla-samādhi-paññā*), 287
- tâm hữu phần, 100, 121, 122, 123, 145, 170, 182, 212, 216, 252, 255
- tâm khai-ngũ-môn (*pañcadvārāvajjana citta*; five-door adverting consciousness), 181, 182, 186

- tâm na cảnh  
(*tadālambaṇa/tadārammaṇa*;  
registration consciousness),  
167, 169, 187  
(môt), 167, 169, 187
- tâm phán đoán (*voṭṭhapana*;  
determining consciousness),  
167, 182, 187  
(đoán định), 187
- tâm quan trọng  
chú giải (importance of  
commentaries), 174
- Tam Quy (Three Refuges), 22,  
23, 58, 69, 248, 259, 262,  
312, 333  
thực sự tôn kính (truly  
honouring), 50
- tám sắc bất ly (*avinibbhoga rūpa*;  
eight inseparables), 94, 102,  
113, 120, 127, 132, 144, 182,  
281
- tám sắc chân đế (eight ultimate  
materialities), 132, 144, 146,  
279
- tâm sở (*cetasika*; mental factors),  
7, 14, 272
- tâm tái-tục (*paṭisandhi*; rebirth-  
linking consciousness), 252
- Tam Tạng (*Tipitaka*; Three  
Baskets), 179, 330  
lời dạy của Đức Phật  
(teachings of the Buddha),  
11
- tâm tiếp thọ (*sampaticchana*;  
receiving consciousness), 167,  
181, 182, 186
- tâm trí (Mind), 124
- tâm tử (*mettā*, loving-kindness),  
20, 306, 307, 308, 309  
cho người đã qua đời (for the  
dead), 306
- tâm tử (*cuti*; death  
consciousness), 31, 122, 123,  
214, 244, 252, 253, 254, 323
- tam tướng phổ thông, vô thường,  
khổ và vô ngã (three general  
characteristics: suffering,  
impermanence, non-self),  
108, 221, 224, 226, 289, 291
- tám yếu tố cần thiết để nhận  
được lời thọ ký xác định  
Buddha (eight requirements  
to become a Buddha), 320
- tâm, thanh tịnh (*ciitta-visuddhi*;  
mind purification), 35
- tăng trưởng (increase), 93, 131,  
141, 142, 164, 292
- taṇhā* (ái; craving, lust,  
attachment, thirst), 217, 220
- tập thể dục (do exercise), 248
- tật đố (*issā*, đố kỵ, ganh tỵ;  
jealousy), 203, 207
- Tathāgata (Như Lai; one who  
has gone so, the Enlighten  
One), 25
- tế (vi tế; *sukhuma*; subtle), 274
- tên, thay đổi theo hình thức, 5  
*Tevijjavacchāsuttam* (Kinh dạy  
*Vacchagotta* về Tam Minh;  
Discourse to Vacchagotta on  
the Treefold True  
Knowledge), 313
- Thái Lan (Thailand), i, 174, 372
- thai nghén (pregnancy), 119-126
- thai nhi (foetus), 118
- tham, 217  
quá đáng (*visamalobha*;  
extreme greed), 309
- thâm niên (seniority), 65
- thân biểu tri (*kāya-viññatti rūpa*;  
bodily intimation materiality),  
87, 108, 120

- thần thông (*abhiñña*;  
supernatural powers), 24, 26,  
27, 28, 32, 321, 322
- thân thức (*kāya-viññāṇa*; body-  
consciousness), 123
- thân trung ấm (*antarābhava*  
(trung hữu, trạng thái tồn tại  
ở giữa; intermediate life), 323
- thân-căn (*kāya-vatthu*; body-  
base), 98, 100
- thắng giải (*adhimokkha*;  
decision), 202, 203, 273, 275
- thắng lợi (achievement), 203
- Thánh Bất Lai (*Anāgāmi*; Non-  
Returners), 122
- thành công (success), 203, 301
- Thánh Thanh Văn (ordinary  
Arahant Disciple), 46
- Thanh Tịnh Đạo  
(*Visuddhimagga*; The Path of  
Purification), 180, 288, 306,  
331
- thanh tịnh tâm (*citta visuddhi*;  
mind purification), 35
- Thanh Văn (disciples), 10, 41,  
46, 50, 52, 66
- Thanh Văn thường (ordinary  
disciples), 10
- thân-môn (*kāya-dvāra*; body-  
door), 99, 100, 188, 195
- thân-thanh-triệt (*kāya-pasāda*;  
body-sensitivity), 95, 97, 98,  
99, 100, 101, 107, 238, 283,  
284, 285
- thân-thanh-triệt = thân kinh  
thân = thân tịnh sắc, 87
- thập thiện nghiệp  
(*dasapuññakiriyavatthu*; ten  
kinds of wholesome kamma),  
326
- Tháp Vàng Shwedagon (Golden  
Shwedagon Pagoda), 9
- The Enzyme Factor (Nhân tố  
Enzyme), 286
- thế gian (world), iii, iv, 1, 2, 5,  
10, 12, 16, 34, 38, 64, 73, 74,  
76, 77, 78, 79, 80, 84, 89,  
104, 112, 120, 123, 130, 132,  
144, 149, 183, 312, 370
- thế giới (world), 8, 40, 52, 62,  
64, 68, 78, 85, 96, 142, 166,  
183, 196, 207, 211, 300
- bên ngoài (external), 166
- bị hủy diệt (destruction of),  
183
- đời này thật mù quáng  
(blindness of), 76
- Theravāda* (Phật Giáo Nguyên  
Thuỷ/ Nam Tông), 61, 245,  
255, 323, 372
- thị trường chứng khoán (Stock  
Market), 309, 310
- thích sự (*kammaññatā*;  
weirdness), 87, 109, 120, 144
- thích thú (amusement), 302,  
315, 316
- thiếu (tin), 116
- thiền (meditation)
- bất tịnh (*asubha*; on  
repulsiveness), 281
- chỉ thừa (chỉ-và-quán)  
(*samadha-yānika*; serenity  
and insight), 196
- danh pháp (*nāma*; mentality),  
139
- danh và sắc (*nāma* and *rūpa*;  
mentality and materiality),  
30
- để mục niệm hơi thở  
(*ānāpānassati*; mindfulness  
of breathing), 20
- định (chỉ tịnh) (*samatha*;  
serenity), 155
- kinh hành (walking), 211



- minh sát (*vipassanā*; insight meditation), 108  
 sắc pháp (*rūpa*; materiality), 139  
*samatha* (định, chỉ tịnh; serenity), 155  
 thành công (success), 70  
 trên danh pháp (on mentality), 174  
 tứ đại (four elements), 108  
 với nhiều 'phương pháp' ('methods' of), 148  
 thiên bất tịnh (*asubha*; repulsiveness), 281  
 thiên chi (*samatha*; serenity), 138  
 Thiên Chúa Giáo (Christianity), 61  
 thiên danh pháp (*arūpakammaṭṭhāna*; *nāma* meditation), 139, 198, 292  
 thiên đường (meditation hall), 9, 221  
 thiên giới (deva realm), 76, 250, 297, 298, 324  
 thiên minh sát (*vipassanā*; insight meditation), 287  
 thiên nhãn (divine eye), 23  
 thiên sắc giới (*rūpa-vacara-jhāna*; material *jhāna*), 20  
 thiên sắc pháp (*rūpakammaṭṭhāna*), 139, 140, 145, 148, 155, 292  
 thiên tứ đại (four elements meditation), 108, 121, 139, 140, 141, 144, 148, 153, 196, 281, 288, 289, 290, 291, 292  
 trong khi đi (while walking), 291  
 thiết-môn (*jivhā-dvāra*; tongue-door), 100, 186, 188, 191, 195  
 thiết-thanh-triệt (*jivhā-pasāda*; tongue sensitivity), 96, 98, 135, 238, 284  
 thiết-thanh-triệt = thân kinh triết = triết tịnh sắc, 87  
 thiết-thức (*jivhā-viññatti*; tongue consciousness), 83, 97, 98, 123, 186  
*thīna* (sloth, hôn trầm), 203  
 tinh-danh-chê-định (*saddapaññatti*=*nāmapaññatti*; concept-as-name), 4  
 thịt (meat), 128, 134  
 thô (*olārika*; gross), 274  
 thọ (*vedanā*; feeling), 17, 177, 201  
 thọ đại giới (higher ordination), 317  
 thọ uẩn (*vedanākkhandha*; feeling aggregate), 16  
 thoát khỏi khổ đau (free from suffering), iv, 193, 370  
 chưa muốn chấm dứt đau khổ (not yet want to make an end of suffering), 79  
 thu nhập (income/gains), 312  
 thụ thai (conception), 19, 66, 110, 114, 117, 118, 214  
 Thuận Lưu Tuệ (Tuệ Minh Sát thứ mười hai, cụ thể là Thuận Lưu Tuệ (*Anuloma-nāṇa*); Conformity Knowledge), 228  
 thuần thực trong thiên (*jhāna*) (matery of *jhāna*), 19  
 thức (*viññāṇa*; consciousness), 95  
 thực hành sai lầm (wrong practise), 41  
 thực hành thực tế (actual practice), 63  
 thực phẩm (food), 93, 128, 253, 286

- thực tế (reality/actual), 5, 36, 41, 62, 67, 68, 70, 91, 98, 121, 125, 130, 156, 162, 180, 194, 270, 295, 311
- thuốc mỡ (ointment), 129
- thuốc nhỏ mắt (eye drops), 129
- thường nghiệp (*āciṇṇa kamma*; habitual kamma), 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264
- Thủy đại (nước; *āpodhātu*; water element), 101, 141  
không phải là cảnh xúc (not tangible), 101
- thùy miên (*middha*; torpor), 203, 205, 207
- thuyết ăn rau củ (vegetarianism), 21, 41, 74, 134
- tích lũy (accumulated), 3, 18, 20, 27, 28, 42, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 82, 103, 104, 151, 152, 153, 239, 249, 259, 262, 263, 264, 268, 279, 313, 314, 324, 327, 328
- tiềm năng (proficiency), 119, 265, 276, 277
- tiền (*santati rūpa*; sắc tiền hay sắc thừa kế; continuity), 87
- tiền bạc (money), 165
- tiến bộ (improvement), 36
- Tiến Thối Tuệ (*Udayabbaya-nāna* (Sanh Diệt Tuệ, Tuệ Minh Sát thứ tư là *Udayabbaya-nāna*), 225
- Tiểu Bộ Kinh, 13, 54
- tikkhapāṇṇo* (trí tuệ sắc bén; sharp wisdom), 174
- tim (heart), 14, 15, 17, 98, 99, 101, 116, 118, 145, 163, 164, 166, 214, 215, 240, 241, 262, 264, 292, 293, 370
- Timsamattasuttam* (Phẩm Thứ Nhì – Ba Mười Tỳ-Khưu, The Discourse Concerning Thirty Bhikkhus), 75
- Tinakaṭṭhasuttam* (Kinh Cỏ và Cùi; Discourse on Grass and Wood), 325
- tĩnh lặng (calm), 125
- tinh tấn (cần, *vīriya*; effort/energy), 33, 38, 177, 214, 239, 259, 270, 273, 276, 318, 328
- Tipitaka* (Tam Tạng, Three Baskets), 176, 179, 330
- tivi, 156, 157, 191
- Toàn Giác (Full Enlightenment), iii, 11, 25, 46, 58, 64, 111, 118, 130, 162, 175, 260, 302, 312, 318, 319, 322, 370
- toàn hảo (perfections), 79, 104, 154, 299
- Tội Quá Tuệ (Tuệ Minh Sát thứ bảy, *Ādinava-nāna*; Danger Knowledge), 226
- tôn trọng (respect), 78
- trách nhiệm (responsibility), 78
- trầm (incense), 83
- trận tuyết lở (avalanche), 268
- trang sức (jewels), 48
- tranh luận (argument), 143, 144, 150
- trạo hồi, 27
- trâu (buffalo), 75
- trẻ (youth), 63, 65, 80, 134, 135, 165, 207, 212, 213, 250, 266, 269, 285, 286, 302
- trên hư không (air), 51
- trí nhớ (memory), 262
- Trí Toàn Giác (Omniscient Knowledge), viii, 11, 111, 130, 161
- trí tuệ (wisdom), iv, 6, 22, 24, 25, 27, 37, 45, 64, 65, 78, 81, 82, 96, 125, 131, 146, 169,

- 173, 174, 177, 178, 193, 200, 213, 214, 222, 226, 227, 228, 259, 267, 270, 271, 272, 279, 292, 295, 300, 318, 319  
 ánh sáng (light of wisdom), 280  
 trình pháp, hằng ngày (interviews, daily), 294  
 trọng nghiệp (*garuka kamma*; heavy kamma), 258, 259, 263, 264  
 trú xứ (locality), 55, 56, 114  
 Trúc Lâm (Bamboo Grove), 314  
 trung bình (không vui không buồn; *tatramajjhataṭṭā*; evenness of mind), 177  
 Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*; Collections of Middle Length Discourses), 43  
 Trung tâm Thiên Quốc tế Pa-Auk (Pa Auk Tawya monastery), i  
 Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*; Collection of Long Discourses), 51, 52  
 trưởng thành, 274  
 tử (*cetanā*; volition), 17, 18, 177  
 tử (*vicāra*; sustainment), 177, 202, 203  
 từ bỏ (reject), 38, 57, 62, 63, 64, 79, 149, 317, 370  
 tự cải thiện mình (self-improvement), 26  
 từ chối (rejection), 146  
 tử cung (womb), 114  
 tử đại (*mahābhūtarūpa*; great elements), 86, 89, 91, 92, 94, 101, 139, 140, 141, 142, 148, 153, 157, 196, 212, 254, 278, 289, 291, 292  
 cảnh xúc (*phoṭṭhabba rūpa*; tangible), 97  
 tự hào (pride), 163, 206, 283  
 tư kiến (personality view), 206  
 tự mình giác ngộ (self-enlightened), 12  
 tu nữ (nun), 8, 243  
 Tu Sĩ Đại thừa *Mahāyāna* (*Mahāyāna* monastics), 61  
 Tứ Thánh Đạo (Fourth Path Knowledge), 11, 43  
 Tứ Thánh Đế (Four Noble Truths), 1, 16, 42, 154, 171, 369  
 tứ thanh tịnh giới (fourfold purification of sīla), 50  
 tư tưởng sai lầm (wrong thought), 21  
 tu viện (monastery), 57, 262  
 Tục Đế (conventional truth), vii, iii, iv, 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 33, 34, 52, 55, 73, 77, 78, 79, 81, 84, 86, 117, 171, 230, 280, 282  
 để giảng dạy *Dhamma* Giáo pháp (in teaching *Dhamma*), 34  
 định nghĩa (defined), 3  
 không phổ quát (is not universal), 86  
 sử dụng để truyền đạt *Dhamma* (in teaching *Dhamma*), 16  
 thật sự không tồn tại (does not really exist), 7  
 trong cuộc sống hằng ngày (in daily life), 33  
 Tuệ Minh Sát (Insight Knowledge), ix, 7, 25, 111, 131, 223, 224, 225, 226, 227, 228  
 Tuệ Quán Sát (Phân Biệt) Danh và Sắc Chân Đế (Tuệ Minh Sát đầu tiên là *Nāmarūpa-pariccheda-ñāna*, Chi Định

- Danh-Sắc Tuệ, thường được dịch là Tuệ Quán Sát (Phân Biệt) Danh và Sắc Chân Đẽ; Mentality-Materiality Definition Knowledge/Knowledge of Discerning Ultimate Mentality and Materiality), 131, 223
- Tuệ Quán Sát Nhân và Quả (Tuệ Minh Sát thứ hai; *paccaya-pariggaha-nāna*; The Cause Apprehending Knowledge/Knowledge of Discerning Cause and Effect), 223
- Tuệ Yếm Ly (Phiền Yếm Tuệ) (*Nibbidā-nāna*, Tuệ Minh Sát thứ tám; Disenchantment Knowledge), 226
- Tụng kinh (chanting), 240, 262
- tưởng (*saññā*, perception), 6, 17, 177
- tượng Phật (Buddha image), 143
- tưởng uẩn (*saññākhandha*; perception aggregate), 16
- tưởng về sự hiện hữu (perception of being), 141
- túp lều (hut), 37, 230
- tuyệt hỷ trong việc chia phước (rejoice in the good kamma of others), 324
- tỷ thức (*ghāna-viññāna*; nose-consciousness), 123
- Tỳ-khưu (*bhikkhu*; monk), 47
- Tỳ-khưu-ni (*bhikkhunī*; nun), 51, 53, 55
- tỷ-môn (*ghāna-dvāra*; nose-door), 100, 186, 188, 195
- tỷ-thanh-triệt (*ghāna-pasāda*; nose-sensitivity), 96, 98, 238, 284
- tỷ-thanh-triệt = thân kinh tỷ = tỷ tịnh sắc, 87
- uẩn (*khandha*; aggregate), 95, 276, 277
- uẩn, năm (*pañcakkhandha*; five aggregates), 83
- udaya (tăng lên; rise, increase), 225
- Udayabbaya-nāna (Sanh Diệt Tuệ, Tuệ Minh Sát thứ tư là *Udayabbaya-nāna*, Tiến Thối Tuệ), 225
- uddhacca (phóng dật; restlessness), 202
- ung thư (cancer), 124, 241
- ước nguyện (aspiration), 328
- Ước Nguyện (aspiration), vii, ix, 38, 328, 369
- upacaya rūpa (sắc sinh/tích trữ; generation), 110
- Upāli (Tôn giả *Upāli*, một trong mười Đại đệ tử của Đức Phật), 176
- uposatha (bát quan trai giới), 50
- Vacchagottasuttam* (Kinh *Vacchagotta*; Discourse Concerning *Vacchagotta*), 260
- vật (căn) (*vatthu*; base), 82
- vật vô-tinh (non-living-things), 131
- vatthu* (căn/vật; base), 15, 82, 95, 170
- vaya (sự biến hoại; age, loss, decay), 225
- vedanā (thọ, feeling), 182, 201, 273, 276
- vết sẹo (scar), 30, 31, 32, 248
- tương lai (*anāgata*; future), 37, 123, 192, 221, 222, 224, 272, 274
- vị thầy (teachers), 22, 23, 42, 43, 44, 45, 56, 57, 58, 59, 60, 62,

- 63, 64, 65, 78, 84, 104, 154, 171, 178, 225, 289, 372  
 hướng dẫn sai (misguided), 42-46  
 sự cần thiết của vị thầy (necessity of), 178  
*Vibhaṅgasuttam* (Kinh Phân Tích; The Discourse on Analysis), 221  
*vicāra* (tủ; sustainment), 202  
 việc (works), 66  
 việc làm, phước thiện (wholesome kamma), 53, 66, 260  
 viêm xương khớp (osteoarthritic), 285  
 viên nang (capsules), 90, 127  
 viết, bút bi (ball-point pen, 157  
*vikārarūpa* (sắc kỳ dị; change materiality), 88, 109  
*Vīṃaya* (Luật, the Rules of monastic discipline), 51, 57, 90, 132, 149, 176  
*viññattirūpa* (sắc biểu tri; intimation materiality), 88, 108  
*vipāka* (quả, result/fruit), 201  
*vipassanā* (thiền quán/ minh sát; insight meditation), 55, 108, 111, 131, 138, 139, 140, 141, 148, 149, 153, 155, 172, 181, 221, 222, 223, 224, 229, 287, 292  
*vīriya* (tinh tấn, cần; effort/energy), 202  
*viriyadhika* (hạnh tinh tấn), 318  
*visamalobha* (lòng tham quá đáng; extreme greed), 309  
*Visuddhimagga* (The Path of Purification, Thanh Tịnh Đạo), 180, 288, 306, 331  
*vitakka* (tâm; application), 43, 202  
 vợ (wives), 268, 269  
 vô minh (*moha/avijjā*; ignorance), iv, 217, 218, 219, 220, 325  
 vô ngã (*anatta*; non-self), 108, 147, 221, 222, 224, 226, 288, 289, 291, 298  
 vô sân (*adosa*; non-hatred), 43  
 vô tâm (*ahirika*; moral shamelessness), 202  
 vô thường (*anicca*; permanence), 222  
 vô trợ (unprompted), 203, 205, 206  
 danh pháp bất thiện (unwholesome mentalities), 203  
 vô úy (*anottappa*; moral fearlessness), 202  
 vòng luân hồi (*samsāra*; cycle of existence), 52, 75, 79, 282  
 vô-tham, vô-sân, và vô-si (*alobha, adosa, amoha*; non-greed, non-hatred, non-delusion=wisdom faculty), 214  
*voṭṭhapana* (tâm phán đoán (đoán định); determining consciousness), 167  
 vũ công (dancers), 314  
 Vua Ajātasattu (King Ajātasattu), 49  
 Vua Bimbisāra (King Bimbisāra), 47  
 Vua Milinda (King Milinda), 13, 14  
 Vua Pasenadi (King Pasenadi), 27, 49  
 Vua Trời (king of the devas), 38, 39, 45, 154  
 xa (*dūra*; far), 274  
 xã hội (society), 2, 9, 40, 46, 104  
 xá lợi (*dhātu*; relics), 8

- xác chết (corpse), 183, 215, 254, 258
- xe hơi (cars), 6, 230
- xem xét lại (phản  
khán)(reflection), 228
- xoay (rotation), 92
- xứ Bactria, 13
- xuất gia (ordination), 60, 153, 241, 317, 321, 370, 372
- xuất ly (*nikkhama*; leaving the household life, renunciation), 38, 79, 80, 370
- xúc (*phassa*; contact), 17, 177, 201
- xúc chạm (touch), 95, 97, 99, 100, 101, 160, 187, 283
- xương (bone), 114
- ý định (intention), 7, 58, 59, 108, 153, 245, 260, 267, 298
- ý muốn (desire), iv, 103, 109, 120, 121, 145, 328
- yakkha* (dạ-xoa), 114
- Yamunā* (tên một trong năm con sông lớn ở *Jambudīpa* (Ấn Độ cổ xưa), 13
- ý-căn (*hadaya vatthu*; heart-base), 98, 100, 118, 170, 182
- yêu (love), 146
- ý-môn (*manodvāra*; mind-door), 100, 101, 121, 145, 160, 166, 169, 170, 182, 186, 187, 190, 191, 192, 193, 195, 198, 210, 211, 215, 216, 238, 255
- đồng thời dội vào (simultaneous impingement), 100

## Buddhavandanā

### Đánh Lễ Đức Phật (*Buddha*)

*Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca;  
Samathāya santo Dhammam, tinno'va taranaya ca;  
Nibbuto Nibbānatthāya, tam lokasaraṇam name*

*Đức Phật (Buddha), Bậc Giác Ngộ, nơi nương tựa của tam giới, bậc úng cúng (Long tượng Nāga), đã tự mình chứng ngộ Tứ Thánh Đế và mong muốn khai ngộ những người hữu duyên khác được chứng ngộ như chính Ngài; Bậc đã tự mình thuần tịnh lục căn, và muốn thuần tịnh những người xứng đáng khác để được thuần tịnh như chính Ngài; đã đạt được sự bình an cho chính Ngài, và mong muốn những người xứng đáng khác có thể đạt được sự bình an như chính Ngài; đã vượt qua bờ bên kia của đại dương luân hồi samsāra và mong muốn những người xứng đáng khác có thể vượt qua bờ bên kia như chính Ngài; đã dập tắt ngọn lửa phiền não ở bốn giai đoạn, và mong muốn những người xứng đáng khác có thể dập tắt ngọn lửa phiền não như chính Ngài; với lòng bi mẫn, Ngài đã truyền dạy Pháp (Dhamma) cao quý cho chư Thiên và loài người suốt bốn mươi lăm năm. Quy ngưỡng Ngài, Đức Phật (Buddha), Nāga, nơi nương tựa của tam giới, con xin chấp tay đánh lễ tỏ lòng tôn kính qua thân, khẩu, ý bằng tất cả sự thành kính.*

Mong cho các Ước Nguyện Chân Chính  
của tất cả chúng sinh được thành tựu mỹ mãn.  
Mong cho tất cả được an vui hạnh phúc

*Hitvā kāme pabbajjimsu  
Santo gambhiracintakā  
Te tumēpya anusikkhāvo  
Pabbajitā supesalā*

*Những hiền nhân xa xưa trong các chu kỳ trái đất hiện tại và cả trong quá khứ, được định sẵn trở thành những vị Phật Toàn Giác, những vị Phật Độc Giác, và những Thánh Nhân, đã quán chiếu sâu sắc về bản chất thực sự của đời sống và từ bỏ tất cả những tài sản hữu tình và vô tình của họ, chúng là những cảnh của dục ái đối với đại đa số chúng sinh mà thường dễ bị nhiều tổn hại và hiểm nguy khác nhau. Nhìn thấy những nguy hại cố hữu trong những tài sản đó, họ đã chọn xuất ly thế gian và sống đời xuất gia trong ẩn dật để dần thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.*

*Mong rằng những hiền nhân ngày nay vẫn còn hiện hữu và thấm nhuần ba-la-mật sự hoàn hảo của hạnh xả ly, noi theo những bậc cổ nhân vĩ đại và xuất ly thế gian không ngần ngại với những trái tim thuần khiết giới hạnh. Mong cho những hiền nhân này sống đời xuất gia ẩn dật và có thể dần thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.*

Mong cho tất cả biết và thấy Pháp (Dhamma)  
ngay trong kiếp sống này.  
Mong cho tất cả được thoát khỏi khổ đau.



## VỀ Tỳ-khưu Revata

Tỳ-khưu Revata sinh năm 1971 tại Mawlamyine, Myanmar. Ngài nhận bằng cử nhân Đại học Yangon năm 1994 và dạy công nghệ máy tính trong 5 năm một cách độc lập. Ngài thọ giới Tỳ-khưu *Theravāda* tại Pa-Auk Tawya năm 1999, với Tôn giả U Āciṇṇa, Pa-Auk Sayadaw là vị thầy tế độ. Ngài nghiên cứu kinh điển và Chú giải *Pāḷi*, nói được ba ngôn ngữ Miến Điện, Anh và Thái.

Sau khi hành thiền dưới sự hướng dẫn của Tôn giả Pa-Auk Sayadaw, Sayadaw U Cittara và Sayadaw U Sīla, năm 2002, ngài bắt đầu dạy thiền cho thiền sinh trong và ngoài nước, cả xuất gia và tại gia, và là một vị thiền sư trợ giảng của Ngài Đại Trưởng Lão Pa-Auk Sayadaw. Ngài chịu trách nhiệm giảng dạy các thiền sinh trong nước lẫn quốc tế và đào tạo các hành giả đã thành tựu để tự mình đi dạy thiền.

Là một thiền giả và thiền sư ưu tú, ngài đã đi giảng dạy rộng rãi khắp nơi trong nước Myanmar lẫn ngoài nước. Ngài đã hướng dẫn các khóa thiền ở Trung Quốc, Indonesia, Latvia, Malaysia, Singapore, Hàn Quốc, Đài Loan, Thái Lan, Hoa Kỳ và Việt Nam.

Ngài viết bốn cuốn sách bằng ngôn ngữ bản xứ của mình, ba trong số đó cùng cộng tác với Đại Trưởng Lão Tôn giả Pa-Auk Sayadaw. Tựa sách tiếng Anh của Tỳ-khưu Revata gồm có *Awaken, O World!* (2006), *The Disciple Within* (2008), *Bearers of the Burden* (2011), *Expectation Derived from One's Own Point of View* (2015), và *A Journey of Self-Discovery*

(2015). Bài giảng của ngài được dịch sang tiếng Hàn, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Việt và tiếng Trung. Những lời giảng dạy khác của Tỳ-khưu Revata bằng các định dạng sách điện tử, ghi âm, và video có thể được tìm thấy trên Internet tại [www.revata-bhikkhu.org](http://www.revata-bhikkhu.org).

## DANH SÁCH HÙN PHƯỚC ẮN TỔNG SÁCH

GĐ Phan Thi Lan	50,000
Nhom Tu Bi Ha Noi	50,000
GĐ Nguyen Van Ngung	50,000
GĐ Nguyen Thi Ha	50,000
GĐ Thuc Phuong Thao - Nva	100,000
GĐ Phuong Nguyen	100,000
GĐ Phó Tri Thông	100,000
GĐ Phan Thị Tuyết Mai	100,000
Nhóm Tâm Từ Hà Nội	100,000
GĐ Nguyễn Quang Tuấn	100,000
GĐ Minh Nana Vara	100,000
GĐ Huỳnh Nguyễn Hà My	100,000
GĐ Ho Tran Thuy Ngan	100,000
GĐ Tran Thi Phuong Mai	100,000
GĐ Tran Thi Mai Phuong	100,000
GĐ Phan Thi Nhu Nguyen	100,000
GĐ Nhu Quynh	100,000
GĐ Hòa Xuyên	100,000
GĐ Tran Thi Viet Ha	100,000
GĐ Hậu Hồ	100,000
GĐ Vo Thi Bich Ngoc	100,000
GĐ No Name Sadhu Sadhu Sadhu	100,000
GĐ Dương Thị Lan	100,000
GĐ No Name Cúng Dương In Sách	100,000
Be Luu Dang Khuong	100,000
GĐ Bảo Ân	100,000
GĐ Sen Sen (Lan Phạm – Bodhi Priya)	150,000
GĐ Phuong Nguyen	150,000
GĐ Vô Thị Thu Ngân	200,000
GĐ Trang Photo	200,000
Rith Va Thai	200,000
Phật Tử Pháp Tâm	200,000
GĐ Nguyễn Thị Phương Thảo	200,000
GĐ Nguyen Khắc Thanh	200,000
GĐ Nguyễn Hữu Trung	200,000
GĐ Mai Chi	200,000
GĐ Lê Thị Ngọc Uyên	200,000
GĐ Lê Thị Hồng Hạnh	200,000
GĐ Nph	200,000
GĐ Thuy Apo	200,000
GĐ Thao Lien	200,000
GĐ Sayalay Dhamma Piti & Su Kusala Sami	200,000
GĐ Mai Thanh Truc	200,000
GĐ Hien Phan	200,000
GĐ Dieu Nguyen	200,000
GĐ Diệu Hoa	200,000
GĐ Đặng Thanh Bảo	200,000
GĐ Co Hue Duc	200,000
GĐ Do Thi Cam Uyen	200,000
GĐ Diệu Thanh	200,000
GĐ Neang Soc Nane	200,000
GĐ Ba La Mật	200,000
GĐ Be Minh Duy	200,000
GĐ Trần Thị Phương Mai	300,000
GĐ Ninh Thị Thanh Hải	300,000
GĐ Nguyễn Thị Minh Tuyền	300,000
GĐ Nguyễn Ngọc Duy	300,000

GĐ Lê Thị Liên Đai	300,000
GĐ Khương Thị Bích Trinh	300,000
GĐ Khúc Thị Tuyết Mai	300,000
GĐ Thu Sang	300,000
GĐ Phương Ngo	300,000
GĐ No Name	300,000
GĐ Nguyễn Thị Thanh Lương (Truong Bích Vi)	300,000
GĐ Jenny Tran	300,000
GĐ Hà Thị Kim Oanh	300,000
GĐ Vị Tran	300,000
GĐ Hà Bích Thùy & Nguyễn T Huyền Oanh	300,000
GĐ Duong Van	300,000
GĐ Chơn Ngọc Viên	300,000
GĐ Dương Thị Thanh Trúc	300,000
GĐ Vũ Minh Phương	500,000
GĐ Trần Xuân Mai	500,000
GĐ Trần Tuấn Vỹ	500,000
GĐ Trần Hương Lan	500,000
GĐ Tony - Nguyen Phu Thanh	500,000
GĐ Số Tk 0181003517850	500,000
GĐ Sâm Phát Vô	500,000
Phan Phuoc Nay Xin Chia Den Chau Nguyen Van Vu	
Dang Bi Trong Benh	500,000
Nhóm Pañña	500,000
GĐ Nguyen Thi Minh Chau	500,000
GĐ Nguyen Ngoc Diep	500,000
GĐ Nguyễn Hạ Anh	500,000
GĐ Mỹ Trần Và Đức Tú	500,000
GĐ Lương Nhật Tân	500,000
GĐ Lê Truong Anh Ngoc	500,000
GĐ Huỳnh Bích Ty	500,000
GĐ Trịnh Ngọc Trác	500,000
GĐ Sayalay Jhanasampada	500,000
GĐ Nguyen Chi Hai	500,000
GĐ Kyo Hoàng	500,000
GĐ Huỳnh Tan Khoi	500,000
GĐ Hứa Thị Phương Mai	500,000
GĐ Ho Thi Ngoc Thao	500,000
GĐ Dương Vân	500,000
GĐ Tran Thi Kim Lan	500,000
GĐ Di Hà	500,000
GĐ Di 7	500,000
GĐ Cô Máy	500,000
GĐ Co Kim Lung	500,000
GĐ Co Huong	500,000
GĐ Chi Nhi Silavati	500,000
GĐ Tinh Mạc	500,000
GĐ Faith Trám Và Mẹ	500,000
GĐ Em Mỹ Trần Và Đức Tú	500,000
GĐ Nguyen Phu Hien	500,000
GĐ Thiên Thương	600,000
GĐ Tran Thi Van Mai	1,000,000
GĐ Nguyễn Văn Duẩn	1,000,000
GĐ Nguyễn Thanh Khuê	1,000,000
GĐ Lê Hoang Son	1,000,000
GĐ Lê Anh Thu	1,000,000
GĐ Huỳnh Thị Kiều Yến	1,000,000
GĐ Hồ Tuyền	1,000,000
GĐ Van Doanh Thi Hue	1,000,000

GĐ Trịnh Hoàng Huynh	1,000,000
GĐ Trịnh Đình Phương Anh	1,000,000
GĐ Tran Huyen	1,000,000
GĐ Quang Lan	1,000,000
GĐ Phạm Thiên Ha	1,000,000
GĐ Từ Hiếu	1,000,000
GĐ Ngô Đình Qui	1,000,000
GĐ Mạnh Ngọc Hương	1,000,000
GĐ Lê Trần Ngọc Huy (Pháp Danh Quang Hy)	1,000,000
GĐ Huỳnh Phi Hai	1,000,000
GĐ Đại Phúc	1,000,000
GĐ Hoàng Thị Lê Thủy	1,000,000
GĐ Hiến Hương	1,000,000
GĐ Bà Trần Thị Hải	1,000,000
GĐ A Dai	1,000,000
GĐ Hong Yen	1,050,000
Nhóm Hoàng Thủy	1,500,000
GĐ Very Lucky Nguyễn Xuân Vinh - Dang Minh Lau	1,500,000
GĐ Co Phong Lan 100 Cad	1,700,000
GĐ Tue Hien - Tu Vien	2,000,000
GĐ Phụng Vương	3,000,000
GĐ Phạm Đình Long	3,000,000
GĐ Hữu Tuấn-Bao Trần-Cat Tuong	3,000,000
GĐ Hồ Anh Tuấn	3,000,000
GĐ Chị Vy Usa	4,576,000
GĐ Chị Thủy Diễm	4,700,000
GĐ Hiệp Trương	5,000,000
GĐ Đỗ Việt Lập	5,000,000
GĐ Hoa Nguyễn	5,650,000
Kusala Citta & Panna Aloka	7,000,000
GĐ Nguyễn Quang Phong	15,000,000

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.  
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemī;  
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

Nguyện cho phước thiện này của tôi  
là duyên chấm dứt mọi lậu hoặc trầm luân.  
Nguyện cho phước thiện này của tôi  
là duyên thành tựu Níp-bàn.  
Tôi chia sẻ phước thiện của tôi với tất cả chúng sanh.  
Nguyện tất cả chúng sanh nhận được  
phước thiện này đồng đều nhau cả thầy.  
Lành thay! Lành thay! Lành thay!  
*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*



**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM**  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi – Quận Hoàn Kiếm – Hà Nội

Email: [nhaxuatbanhongduc65@gmail.com](mailto:nhaxuatbanhongduc65@gmail.com)

Điện thoại: 024.39260024 | Fax: 024.39260031

**SỰ THẬT ĐƯỢC DẠY BỞI TẤT CẢ CHU PHẬT**

Bhikkhu Revata

*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

*Sửa bản in*

Nhóm Tâm Bình An

*Trình bày*

Tâm Minh

Thực hiện liên kết

Nhóm dịch Tâm Bình An

Địa chỉ nhận sách:

171/3/4 Quốc lộ 1A, Khu phố 3, Phường Bình Chiểu, Quận Thủ Đức, Tp.HCM

Liên hệ: Thiện Tâm 0917293580

In 10.000 cuốn | khổ 152 x 220 mm

tại Xi nghiệp in FAHASA 774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, Tp. HCM.

Số XNĐKXB: 2327-2020/CXBIPH/53-35/HĐ

Số QĐXB của NXB: 326/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 25/6/2020.

In xong và nộp lưu chiểu 2020.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-302-058-8