

**Bát Chánh Đạo**  
CON ĐƯỜNG VẮNG MẶT  
KHỔ ĐAU



Tỷ Kheo NGUYỄN TUỆ



# Bát Chánh Đạo

## CON ĐƯỜNG VẮNG MẶT KHỔ ĐAU



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI



# MỤC LỤC

Trang

<b>Dẫn nhập</b> .....	7
<b>Chương 1: Mục đích cuộc sống</b> .....	13
1. Mục đích của cuộc đời là hết khổ .....	14
2. Gánh nặng hai đầu .....	17
3. Kết luận.....	20
<b>Chương 2: Duyên khởi</b> .....	23
<b>I. Định lý Duyên khởi</b> .....	23
1. Sự thật hiện tại.....	23
2. Nội dung chữ “pháp”.....	24
3. Sự phát sinh các Sắc pháp theo lộ trình nhân quả.....	25
4. Tính Vô thường và Vô ngã của các pháp.....	27
5. Quán sát lý Duyên khởi <i>thô</i> và <i>tế</i> .....	28
6. Thấy Biết đúng sự thật hay Tuệ tri.....	29
7. Không Thấy Biết như thật hay không Tuệ tri.....	30
<b>II. Mười hai Duyên khởi</b> .....	31
1. Tổng quan.....	31
2. Quán sát thô.....	33
<b>Chương 3: Tâm biết trực tiếp</b> .....	40
1. Sáu Căn và Sáu Trần (lục nhập) .....	40
2. Tâm biết trực tiếp .....	42
3. Phân biệt các Cảm giác được biết với những Trần cảnh.....	46
4. Giải thích chữ Xúc trong kinh điển .....	48
<b>Chương 4: Tâm biết Ý thức</b> .....	50
1. Lộ trình phát sinh.....	50
2. Đặc điểm của tâm biết ý thức.....	55
3. Lộ trình Duyên khởi tiếp theo tâm biết ý thức nhị nguyên .....	58
4. Sự phát sinh toàn bộ khối đau khổ .....	61
5. Bốn giai đoạn của lộ trình tâm Bát Tà Đạo .....	62
<b>Chương 5: Tính chất của lộ trình tâm Bát Tà Đạo</b> .....	63
1. Vô thường.....	63
2. Vô ngã .....	66

3. Tâm biết Tuồng và Thức .....	66
4. Kho chứa .....	
5. Giải thích lộ trình tâm biết Ý thức về các Danh pháp.....	74
6. Năm Uẩn và Năm Thủ Uẩn.....	80
7. Sự thật về Khổ và nguyên nhân của Khổ (Khổ đế và Tập đế)....	82
8. Một số nhận thức không đúng (Vô minh) về khổ .....	86
<b>Chương 6: Tính chất của lộ trình tâm Bát Chánh Đạo .....</b>	<b>88</b>
1. Chánh Niệm.....	89
2. Chánh Tinh tấn .....	90
3. Chánh Định .....	90
4. Chánh Tư duy.....	92
5. Chánh Tri kiến – Tâm biết Ý thức đúng như thực .....	93
6. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng .....	94
7. Ba giải thoát: Không – Vô tướng – Vô tác.....	96
<b>Chương 7: Tu tập Chánh Niệm.....</b>	<b>101</b>
1. Tà Niệm và Chánh Niệm.....	102
2. Lộ trình tu tập.....	106
<b>Chương 8: Phương pháp tu tập .....</b>	<b>113</b>
<b>I. Tọa thiền.....</b>	<b>113</b>
1. Tư thế.....	113
2. Thực hành chú tâm.....	114
3. Tu tập Định .....	117
4. Tu tập Tuệ.....	121
5. Tu tập Chỉ và Quán .....	122
<b>II. Thực hành tu tập trong cuộc sống.....</b>	<b>124</b>
1. Thiền hành (thực hành khi đi) .....	124
2. Mọi hành vi khác.....	125
3. Khi tọa thiền .....	125
<b>Chương 9: Giải thích một số bài Kinh .....</b>	<b>126</b>
Kinh Pháp Môn Căn Bản .....	126
Tiểu kinh Đoạn Tận Ái.....	138
Kinh Nhất Dạ Hiền Giả.....	152
Kinh Niệm Xứ.....	158
Phụ lục .....	188

# Dẫn Nhập

Quyển sách này được viết ra nhằm mục đích cho những người đã được nghe giảng và tu tập theo pháp này, dùng làm tài liệu hướng dẫn và đối chiếu khi tu tập Tứ Thánh Đế. So với bài giảng trực tiếp, nó cô đọng hơn, ít thí dụ minh họa hơn, nên có thể khó hiểu đối với những người mới đọc lần đầu. Trong quyển sách này, có rất nhiều thuật ngữ Phật học, cũng là một khó khăn cho người đọc. Do vậy, cho dù là một người am hiểu các thuật ngữ Phật học thì vẫn cần phải khéo quán sát các ngôn từ này với trí tuệ. Ngôn từ là phương tiện truyền thông, dùng để ám chỉ các sự vật hoặc hiện tượng (các pháp). Mỗi một ngôn từ có thể ám chỉ một hoặc rất nhiều pháp khác nhau. Phải quán sát ngữ cảnh mà ngôn từ ấy được sử dụng mới có thể thấy được cái sự vật hoặc hiện tượng mà ngôn từ ấy chỉ bày. Có thể có rất nhiều cách hiểu khác nhau, thậm chí là trái ngược nhau đối với một số thuật ngữ Phật học, vì vậy trong quyển sách này các thuật ngữ Phật học phải được hiểu trong ngữ cảnh của quyển sách này. Thí dụ:

– *Tưởng* là một thuật ngữ Phật học, có rất nhiều cách hiểu khác nhau, thậm chí trái ngược nhau nhưng ở đây, *Tưởng* được dùng trong ngữ cảnh là lộ trình: Xúc – Thọ – *Tưởng* dùng để chỉ tâm biết trực tiếp. Tâm biết trực tiếp xảy ra theo sáu trường hợp (sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần) gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức và *Tưởng* thức. Tâm biết trực tiếp được gọi là *Tưởng* (trong triết học và tâm lý học gọi là Nhận thức cảm tính).

– *Niệm* cũng là một thuật ngữ có rất nhiều cách dùng khác nhau, nhưng ở đây, *Niệm* được dùng trong ngữ cảnh là lộ trình: Xúc – Thọ – *Tưởng* – *Niệm* – Tư duy – Ý thức. Với ngữ cảnh này, *Niệm* vừa có chức năng là (trí) nhớ đến, vừa có chức năng kích hoạt các thông tin trong kho chứa, tạo một nhân cho Tư duy sinh khởi. *Niệm* không phải là tâm biết mà nội dung của *Niệm* (trí nhớ) được khởi lên, được biết ở tâm biết ý thức.

– Trí tuệ là một từ được dùng trong Phật học cũng như đời sống thường ngày thường thiên về nghĩa “biết nhiều hiểu rộng”, nhưng từ Trí tuệ được dùng trong ngữ cảnh của Kinh Tạng Nikāya và trong sách này là chỉ những hiểu biết đúng sự thật (như thật). Hiểu biết đúng sự thật gọi là Trí tuệ hay Minh đạt được ở ba cấp độ gồm: Văn tuệ (có được hiểu biết đúng sự thật do nghe giảng, tụng kinh điển), Tư tuệ (do tư duy), và Tu tuệ (do tu tập). “Hiểu nhiều biết rộng” bao nhiêu đi nữa nhưng vẫn là cái biết ý thức nhị nguyên, thì không phải là Trí tuệ, không phải là Minh mà chỉ là Vô minh.



- Trong sự thật Duyên khởi, hiển nhiên không tồn tại một thế giới thuần túy tinh thần được quan niệm như: Một Đấng sáng tạo, Một Đại ngã, Một Thượng đế toàn năng, Một Chân tâm thường trụ, mà từ đó phát sinh ra tất cả các sự vật và hiện tượng. Điều này phủ nhận hoàn toàn quan điểm của Triết học Duy tâm: tinh thần có trước, vật chất có sau. Nhưng sự thật Duyên khởi cũng hiển nhiên: Căn - Trần là thế giới vật chất tiếp xúc với nhau mà phát sinh thế giới tinh thần. Phải chăng sự thật Duyên khởi phù hợp với quan điểm của Triết học Duy vật: vật chất có trước, tinh thần có sau? Sự thật Duyên khởi, y cứ nơi sự thật đang xảy ra trong hiện tại, quán sát các sự vật và hiện tượng đang xảy ra trong hiện tại không những phủ nhận quan điểm của Triết học Duy tâm mà phủ nhận cả quan điểm của Triết học Duy vật. Triết học Duy vật quan niệm có một phạm trù vật chất hay một thế giới thuần vật chất có trước. Nhưng sự thật không phải như vậy. Không có một sự vật, một hiện tượng nào thuần túy vật chất. Phạm trù tinh thần hay Danh pháp (Danh pháp là thuật ngữ Phật học chỉ phạm trù tinh thần) không những bao gồm các hành vi thuộc phạm trù tâm thức, mà còn bao gồm các thông tin được lưu giữ. Bất kỳ một sự vật và hiện tượng nào được quan niệm là vật chất, thì trong nó đều lưu giữ một lượng thông tin nào đó. Lượng thông tin này thuộc phạm trù tinh thần hay Danh pháp. Ví dụ: một trang sách có các dòng chữ là vật chất, là Sắc pháp nhưng nội dung các dòng chữ này thuộc tinh thần, thuộc Danh pháp. Một cuộn băng từ, một đĩa DVD, một thẻ nhớ có cả phần vật chất (Sắc pháp) và có

các thông tin được lưu giữ trong đó thuộc tinh thần (Danh pháp). Các loại sóng điện từ, sóng ánh sáng truyền dẫn thông tin, là vật chất nhưng mang trong nó lượng thông tin truyền đi, chính là tinh thần là danh pháp. Bất kỳ một sự vật, một hiện tượng nào là vật chất đều mang trong nó một lượng thông tin nào đó. Một căn nhà, một cái bàn, một viên kim cương, một hạt điện tử, một Photon v.v... đều mang trong nó một lượng thông tin. Khi nghiên cứu một sự vật, một hiện tượng có nghĩa là khám phá lượng thông tin được lưu giữ trong đó. Với các loại vật chất vô cơ, có một lượng thông tin nào đó nhưng với các loại vật chất hữu cơ, các tế bào sống có thêm loại thông tin được lưu giữ trong ADN. Chính loại thông tin được lưu giữ trong ADN là một trong những nhân tố phát sinh tâm biết. Tùy theo các loại thực vật và động vật khác nhau mà lượng thông tin trong ADN sẽ khác nhau đưa đến tâm biết phát sinh sẽ có kiểu cách và mức độ khác nhau. Người Ấn Độ cổ đại đã từng quan niệm: cây cỏ là sinh vật có một giác quan. Cây cỏ khi “tiếp xúc” với ngoại cảnh sẽ phát sinh tâm biết theo mức độ và kiểu cách của nó đưa đến phản ứng của nó với ngoại cảnh. Vào mùa khô hạn, ở vùng đồi núi có một số hầm cầu bị tắc nghẽn. Khi sửa chữa người ta phát hiện những chùm rễ cây nhỏ xíu đã xâm nhập để hút nước. Những rễ cây này đã biết “tìm nước” từ những khoảng cách rất xa có thể đến hàng trăm mét.

Căn và Trần tiếp xúc với nhau làm phát sinh các hành vi thuộc phạm trù tâm thức, không đồng nghĩa với quan điểm Duy vật, bởi Căn – Trần không phải thuần túy vật

chất mà còn có cả lượng thông tin được lưu giữ trong đó. Chính lượng thông tin chứa trong ADN của các tế bào thần kinh là một trong những nhân tố làm phát sinh tâm biết và các hành vi khác thuộc tâm thức. Thức tái sinh được đề cập trong phần phụ lục được xem là Hoá sanh với hai phần: Danh và Sắc. Sắc pháp là phần vật chất vi tế lưu giữ được các thông tin về “tâm” của người chết, không phải là phần vật chất vô cơ như photon hay các hạt cơ bản mà nó phát sinh do đột biến ADN trong tế bào thần kinh não bộ. Vì vậy, phần vật chất vi tế này mang một số đặc tính của loại vật chất tế bào não bộ, nên khi tiếp xúc với lượng thông tin (về tâm) sẽ phát sinh cái biết của Hoá sanh.

Ngày nay khoa học đã đạt đến rất nhiều đỉnh cao, tuy vậy những kết quả mà khoa học khám phá chỉ gần đúng với sự thật chứ không phải là sự thật, bởi cái hiểu biết ấy là ý thức nhị nguyên, đặt nền tảng trên cái thấy một nhân sinh quả, một cái thấy thường kiến. Thí dụ quang năng biến đổi thành nhiệt năng. Với quan điểm thường kiến này, năng lượng nằm sẵn trong ánh sáng là của ánh sáng. Sự thật không phải như vậy. Chỉ khi nào ánh sáng tiếp xúc với một vật nào đó, thì lúc đó do “xúc” này mà phát sinh nhiệt năng. Nếu ánh sáng đi qua một vùng chân không, không tiếp xúc với bất kỳ một vật nào thì chẳng có quang năng nào biến đổi thành nhiệt năng cả. Nếu con người quán sát nơi sự thật là: “Hai nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh nhiều quả thì mới có thể chấm dứt được cái thế giới quan thường kiến, một thế giới quan không đúng sự thật và có được một thế giới quan đúng với sự thật vô thường và vô ngã.

Trong quyển sách này cũng có nhiều nhận thức mới về triết học, tâm lý học, thần kinh học, và sinh học trên nền tảng sự thật duyên khởi. Tuy những nhận thức này có thô và tế khác nhau nhưng không vói mục đích quán sát sâu xa, vì thế các lĩnh vực này chỉ ở mức độ vừa đủ để cho người học có thể chấm dứt được: “thân kiến, nghi, giới cấm thủ” để trở thành “người thấy đường”.

Bát Chánh Đạo được giới thiệu ở đây gọi là Bát Chánh Đạo Siêu thế (vượt khỏi thế gian) chính là lộ trình tâm của một vị vô học đạo (A La Hán) và một vị hữu học đạo đang ở trong Chánh Định mà Đại Kinh Bốn Mươi thuộc Trung Bộ Kinh gọi là: “Vô lậu, Siêu thế thuộc Đạo chi”. Có Bát Chánh Đạo hiệp thế tức là Bát Chánh Đạo: “thuộc Hữu lậu, thuộc Phước báo, đưa đến quả Sanh y” mà nội dung của Minh được lưu giữ trong “kho chứa” và những nội dung này được khởi lên theo lộ trình Bát Tà Đạo, nghĩa là vẫn còn có một cái “Ta” tu tập, một cái “Ta” thành tựu. Trong ba loại trí tuệ: Văn tuệ, Tư tuệ thuộc về Bát Chánh Đạo hiệp thế và Tu tuệ do chỉ quán song hành phát sinh thuộc về Bát Chánh Đạo Siêu thế. Trí tuệ này là tâm biết ý thức như thật gọi là Chánh Kiến thuộc vô lậu, thuộc siêu thế, thuộc đạo chi. Vì thế việc học và tư duy này là để thực hành đưa đến đoạn tận khổ đau. Nếu chỉ dừng lại việc học lý thuyết Duyên khởi, tri thức này được lưu vào “kho chứa”, không thực hành thiền quán thì lộ trình tâm vẫn là Bát Tà Đạo và tâm biết khởi lên vẫn là: “Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên”. Nghĩa là vẫn còn thấy Ta hơn, Ta kém, Ta bằng và dĩ nhiên sẽ đưa đến khen mình chê người là đặc điểm của tâm phàm phu.

# Chương 1

## MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG



Đã hiện hữu trong cuộc đời này, bất kỳ một ai dù ít hay nhiều đều có bản khoăn: mục đích của cuộc sống này là gì? Ý nghĩa thực sự của cuộc sống này là gì? Phải chăng con người sinh ra, lớn lên, học tập, làm việc, xây dựng gia đình, sinh con đẻ cái để rồi già và chết đi. Suốt trong mấy mươi năm hiện hữu đã từng trải qua, chứng kiến những thành công, hạnh phúc, và biết bao cay đắng, sầu khổ, thất bại. Mấy mươi năm hiện hữu vui ít, khổ nhiều, lo toan nhiều mà cay đắng lại càng nhiều hơn. Vậy thật sự mục đích của sự hiện hữu này là gì?

Trong thế giới này, tất cả con người (ngoại trừ các bậc Thánh), cho dù già trẻ, nam nữ, giàu nghèo, người trí hay ngu, chủng tộc hay tôn giáo nào đều khát khao mong mỏi tìm cầu hạnh phúc, niềm vui, lạc thú trong vật chất hay tinh thần. Hành vi này chi phối toàn bộ đời sống trong từng giây phút của đời người. Nếu quán sát kỹ càng thì hành vi “khát khao, mong mỏi, tìm cầu niềm vui hạnh phúc, lạc thú” ở đời

đương nhiên phát sinh từ nhận thức: “Mục đích của cuộc đời là tận hưởng niềm vui hạnh phúc”.

Nhưng mục đích của cuộc đời có phải thật sự là tận hưởng “niềm vui, hạnh phúc” không? Nếu nhận thức này đúng sự thật thì trong Phật giáo gọi nhận thức đúng sự thật này là Minh hay Trí tuệ, nếu không đúng sự thật thì gọi là Vô minh hay Vọng tưởng.

### **1. Mục đích của cuộc đời là hết khổ**

Con người khác nhau thì sự tìm cầu cũng khác nhau và cùng một con người tùy theo thời điểm, thì sự tìm cầu cũng thay đổi. Sự tìm cầu bao gồm ở: tiền bạc, tài sản, tri thức, danh vọng, quyền lực, thành đạt, v.v... chung quy là những phương tiện vật chất và tinh thần mang lại lạc thú, niềm vui, hạnh phúc. Nếu quán sát kỹ lưỡng, thì mục đích thật sự của con người muốn đạt được không phải là những cái đó. Con người không cần những thứ đó, điều mà họ cần, mục đích thật sự mà mọi người đang nỗ lực đạt được là đằng sau những thứ đó. Vậy đó là cái gì? Khi họ nỗ lực phấn đấu để có được hạnh phúc vật chất và tinh thần, họ nghĩ rằng “nếu như có được những thứ này thì mình sẽ hết khổ”. Vậy thì bất kỳ một hành vi nào, cho dù nhỏ bé hay to lớn đến đâu, của một cá nhân, một tập thể, một giai cấp, một tôn giáo, một đất nước hay cả loài người trên thế gian đều chỉ có một mục đích duy nhất là “hết khổ”.

Khi ra chợ mua một đôi dép, không phải mục đích là đôi dép, mà mục đích mua một đôi dép là để không

bị khổ do đạp gai, dẫm đá. Nếu mua một đôi dép thật đẹp, đắt tiền, cũng không vì có đôi dép đẹp mà nghĩ rằng với đôi dép đẹp này sẽ không còn bị coi thường, khinh rẻ và sẽ chấm dứt được khổ tâm. Vậy mục đích mua đôi dép là để chấm dứt khổ tâm, khổ thân chứ không phải mục đích là đôi dép đó.

Bay vào không gian vũ trụ để khám phá các thiên hà, con người cũng hành động với mục đích duy nhất là dùng những kiến thức đó để giúp con người trên trái đất này hết khổ, chứ không phải là các kiến thức đó.

Khi giải mã bản đồ gen, không phải con người cần những tri thức đó mà con người muốn có những tri thức đó để sáng chế, để phát minh nhiều phương thức hữu hiệu giúp cho con người thoát khỏi bệnh tật, chấm dứt khổ.

Sẽ có những lý luận cho rằng mục đích thật sự của đời sống mà con người đang nỗ lực đạt đến là hết khổ nhưng còn có mục đích khác là tận hưởng các niềm vui, hạnh phúc, lạc thú. Sự thật niềm vui, hạnh phúc, lạc thú mà con người khát khao mong mỏi tận hưởng lại thuộc về tương lai, điều mà con người đang phấn đấu để đạt đến. Vì rằng trong hiện tại con người đang bị khổ đau vây hãm nên họ nhận thức rằng nếu có những thứ đó trong tương lai họ sẽ hết khổ. Vậy, từ trong sâu thẳm cái mà con người thật sự cần đến là hết khổ chứ không phải là hạnh phúc và lạc thú. Sự thật là con người không cần bất kỳ một hạnh phúc lạc thú nào, mà con người chỉ sử

dụng hạnh phúc lạc thú như một phương tiện chấm dứt khổ.

Thí dụ như đối với người nghiện ma túy, khi sử dụng ma túy thì đây là thứ hạnh phúc phi thường, tuyệt vời nhất. Nhưng thật ra, đối với người nghiện ma túy, họ có nhu cầu với thứ hạnh phúc này không? Nếu có, họ sẽ phải dùng ma túy suốt ngày. Sự thực không phải như vậy. Chỉ khi nào cơn nghiện khởi lên, thân thể họ bị bức bách bởi nổi khổ, bị co giật, run rẩy, v.v... và nổi khổ đó kéo dài, họ không thể nào chịu đựng nổi, lúc đó họ phải sử dụng ma túy để dập tắt cái khổ đó. Khi khổ đã được dập tắt, đã yên ổn thì cho dù có mời sử dụng thêm, họ cũng không có nhu cầu. Do vậy, người nghiện ma túy không có nhu cầu về thứ hạnh phúc đó, và họ sử dụng nó như một phương tiện để dập tắt khổ.

Một người đang buồn ngủ lúc đó họ khổ thân, khổ tâm và họ cần một giấc ngủ để dập tắt khổ thân, khổ tâm mà thôi chứ họ không cần bất cứ thứ hạnh phúc nào khác, vì trong giấc ngủ có thứ hạnh phúc nào đâu. Một ví dụ khác là có người đang bị khổ sở vì bệnh ngứa do ghẻ lở hay hắc lào v.v... gây ra, lúc đó họ gãi hay hơ lửa để hết ngứa và cảm thấy sung sướng, hạnh phúc. Thật ra họ đâu cần thứ hạnh phúc đó, chẳng qua họ chỉ gãi hoặc hơ lửa để dập tắt nổi khổ đang hành hạ. Khi khỏi bệnh, họ không cần thứ hạnh phúc của việc gãi hay hơ lửa nữa.

Kể cả hạnh phúc tình dục, con người cũng không có nhu cầu, vì nếu có nhu cầu họ sẽ sử dụng thường xuyên,



mà chỉ khi nào dục tưởng khởi lên, thân thể phát sinh các hóc môn và bức bách làm khổ thân, cảm giác khó chịu ngày càng tăng trưởng nên một số người không chịu đựng nổi, phải phạm tội hiếp dâm, và lúc đó con người sử dụng việc làm tình để dập tắt cái khổ đang bức bách đó. Khi cảm giác khó chịu vì dục tưởng bức bách đã chấm dứt, họ được yên ổn thì sẽ không có nhu cầu sử dụng thú hạnh phúc tình dục đó nữa.

Con người khao khát tìm cầu niềm vui, hạnh phúc để thoát khổ nhưng sự thực là chỉ đổi cái khổ này lấy cái khổ khác mà thôi, đôi khi còn khốc liệt hơn nữa. Ví như một thanh nữ đang cô đơn vì chưa có người yêu, chưa có chồng, nhưng khi cô có người yêu tâm đầu ý hợp, cô cưới làm chồng và có cuộc sống hạnh phúc, đương nhiên cái khổ cô đơn chấm dứt nhưng lại phát sinh biết bao khổ ải còn ghê gớm hơn bởi sự ràng buộc đời sống gia đình.

## 2. Gánh nặng hai đầu

Đa phần nhân loại đều nhận thức rằng họ đang đi qua cuộc đời với một gánh nặng trên vai, đó là niềm đau, nỗi khổ và họ muốn đặt gánh nặng đó xuống, và gánh hạnh phúc lên để đi tiếp cuộc đời. Ít ai biết được rằng, cái gánh nặng trên vai đó, một đầu là đau khổ, một đầu là hạnh phúc. Một gánh nặng có hai đầu mà lại muốn đặt một đầu xuống, điều đó hoàn toàn là ảo tưởng.

Trong kinh điển Phật giáo có một minh họa về sự thật này: con người đang sống với bốn con rắn cực độc,

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

hễ nó cắn là chết ngay, nhưng hằng ngày người này vẫn phải chung sống với nó, phải cho nó ăn, phải cho nó ngủ, tắm rửa cho nó nhưng nó lại đang truy đuổi chực cắn chết con người. Thật là một trạng thái căng thẳng và phải chạy trốn sự truy đuổi của nó. Khi người này đang chạy trốn khỏi bốn con rắn lại gặp sáu tên giặc cướp với gươm giáo sáng quắc trong tay đuổi theo và truy sát. Khi đang chạy trốn khỏi bốn con rắn, sáu tên giặc cướp lại gặp ngay một tên tướng cướp khổng lồ với giáo dài trong tay, chạy như bay và hét lớn: “ta sẽ giết chết ngươi”. Người này chạy trốn vào các căn nhà, nhưng các căn nhà đều trống rỗng, không có gì để trốn nấp. Người này chạy ra bờ sông, thấy bên kia sông không có rắn, không có giặc cướp, không có tướng cướp, an ổn vô cùng. Người này cố sức bẻ các cành cây kết lại làm bè và nằm lên bè dùng tay chân để bơi qua bờ bên kia, và được yên ổn.

Bờ bên này ẩn dụ cho thế gian, bờ bên kia ẩn dụ cho Niết Bàn, sự vô thượng yên ổn thoát khỏi mọi khổ ách. Bờ bên này ẩn dụ cho thế gian với bốn hình ảnh: bốn con rắn, sáu tên giặc cướp, tên tướng cướp khổng lồ, các căn nhà trống rỗng.

- Hình ảnh thứ nhất là bốn con rắn. Thời xa xưa, con người quan niệm thân thể này bao gồm bốn yếu tố vật chất tạo thành là: đất, nước, gió, lửa. Bốn con rắn cực độc là ẩn dụ cho thân xác này. Sự thật là tất cả nhân loại đều đang sống để thỏa mãn sự đòi hỏi của

thân xác. Thân xác này đang đòi hỏi hạnh phúc vật chất để thỏa mãn nó và để có được các hạnh phúc vật chất thỏa mãn thân xác này, con người phải phấn đấu, nỗ lực, lao tâm khổ tứ và do vậy sẽ khởi lên không biết bao nhiêu cay đắng, khổ não, bao nhiêu gánh nặng, bao nhiêu gian trá, lừa đảo, tranh dành, chém giết lẫn nhau. Vậy chính hạnh phúc là một đầu của gánh nặng và sự thật là con người đang sống trong vòng luẩn quẩn không thể thoát khỏi khổ.

- Hình ảnh thứ hai là con người đang bị sáu tên giặc cướp với gươm giáo sáng quắc truy đuổi đe dọa sẽ chém chết. Sáu tên giặc để chỉ cho sáu Căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tất cả nhân loại đang sống nhằm thỏa mãn sự đòi hỏi của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Để thỏa mãn đòi hỏi của mắt, cần phải có nhà đẹp, vợ xinh, con đẹp, xe tốt, quần áo đẹp, phong cảnh đẹp, đi du lịch để ngắm nhìn các cảnh đẹp trên thế giới này v.v... Để thỏa mãn ý, phải có hạnh phúc tinh thần, vì thế mà con người đã sáng tạo ra triết học, khoa học, văn học, âm nhạc, những điều kỳ diệu, cao cả, linh thiêng và ngay cả các tôn giáo. Để có được hạnh phúc vật chất, hạnh phúc tinh thần thỏa mãn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thì không biết bao nhiêu cay đắng, sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên. Sự thật này chỉ rõ hạnh phúc là một đầu của gánh nặng và cuộc sống thế gian là một vòng luẩn quẩn không bao giờ có thể thoát được khổ.

- Hình ảnh thứ ba là tên tướng cướp khổng lồ với ngọn giáo dài trong tay chạy như bay và hét lớn “Ta sẽ chém đầu ngươi” để chỉ cho tham và dục. Khi có một đối tượng dễ chịu thì thích thú, yêu thích khởi lên, điều này gọi là tham, và khi có yêu thích thì muốn có được đối tượng đó, đây gọi là dục, nói nôm na là ham muốn. Chính tham và dục hạnh phúc và tinh thần đang truy đuổi con người.

Để thỏa mãn được ham muốn thì không biết bao nhiêu cay đắng, sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên và như vậy hạnh phúc là một đầu của gánh nặng, cuộc sống thế gian là một vòng luẩn quẩn không thể thoát ra khỏi khổ.

- Hình ảnh thứ tư là căn nhà trống rỗng không chỗ ẩn nấp để chỉ cho thế gian này cho dù ở trên trời, dưới biển, giữa sa mạc hoang vắng hay phố thị phồn hoa, không có một nơi chốn nào con người có thể thoát ra khỏi khổ.

Sự thật này là một chủ đề chính, nổi bật xuyên suốt toàn bộ kinh điển mà Đức Phật đã thuyết giảng: “Các dục [hạnh phúc, niềm vui, lạc thú] vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn”.

### **3. Kết luận**

Nhận thức về mục đích của cuộc sống là tận hưởng niềm vui, hạnh phúc là nhận thức không đúng sự thật, đây là một vọng tưởng hay ảo tưởng. Và từ ảo tưởng này mà con người khao khát, tìm cầu hạnh phúc với mục đích là chấm dứt khổ. Do vậy dù có thành đạt, có bao nhiêu

hạnh phúc vật chất hay tinh thần thì con người cũng không thể đạt đến cái đích chấm dứt khổ. Mỗi lần thành đạt được mong ước này hay mơ ước kia cứ ngỡ là mình đến đích rồi, nhưng một mơ ước mới phát sinh và cái đích lại lùi xa như cũ. Nhận thức niềm vui, hạnh phúc, lạc thú chỉ là phương tiện để đạt đến mục đích của cuộc đời là hết khổ, nhưng sự thực cuộc đời cũng phơi bày một điều hiển nhiên là phương tiện đó không thể đưa con người đạt được mục đích hết khổ mà chỉ quanh quẩn nơi khổ thôi, chỉ đổi khổ này lấy một khổ khác có khi còn trầm trọng hơn.

Không một ai trên trái đất này cho dù đạt được niềm vui, hạnh phúc về vật chất lẫn tinh thần nhiều đến đâu cũng không hết được khổ. Điển hình như Elvis Prestley, vua nhạc rock, thành đạt về danh tiếng và tiền bạc mà trước khi từ giã cõi đời ông đã hát bài hát cuối cùng, bài hát đã làm cho người hâm mộ không cầm được nước mắt bởi điệp khúc “Sao thất vọng cứ đến khi ta mãi đi tìm”. Đây chính là lời tự bạch của ông: mãi đi tìm hạnh phúc nhưng đau khổ cứ đến, vẫn cứ tồn tại.

Đây là một sự thật đáng sợ. Sau khi nghe điều này rất nhiều người đã công nhận đó là một sự thật đáng kinh hãi, nhưng thay vì khởi lên câu hỏi: “Vậy có một phương tiện nào, một con đường nào có thể hoàn toàn chấm dứt khổ không?”, họ lại thốt lên: “Ồ mọi người đều như vậy cả thì tôi cũng thế thôi.”

Đức Phật sau khi đoạn tận khổ, Ngài giảng dạy lại kinh nghiệm của Ngài. Những người tin hiểu và thực hành lời dạy của Ngài đều đạt đến sự chấm dứt khổ được gọi là các vị A La Hán. Các bậc Thánh này khi đạt đến mục đích của cuộc đời là hết khổ, các vị đều thốt lên “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lại cuộc đời này nữa.” Chỉ các vị giác ngộ mới thấy như thực: Mục đích của cuộc sống là chấm dứt khổ, và đây là đích đến có thực của con người. Những ai đã đến đích đều tự thấy, tự biết như vậy. Khi hết khổ là không còn ham thích, luyến ái, ràng buộc với bất cứ niềm vui, hạnh phúc, lạc thú vật chất hay tinh thần nào nữa. Với những vị đó, ăn như thế nào cũng được, ngủ ở đâu cũng được, mặc như thế nào cũng được, khi đau ốm có thuốc chữa hay không có thuốc chữa cũng chẳng sao, chỉ còn lại những nhu cầu tối thiểu để sống cho hết tuổi thọ mà thôi.

## Chương 2

# DUYÊN KHỞI



### I. Định lý duyên khởi

#### 1. Sự thực hiện tại

Pháp mà Đức Thế Tôn khéo thuyết giảng, có tính chất là “Đến để mà thấy”. Đến để mà thấy là thấy sự thật hiện tiền nơi đời sống hằng ngày của mỗi người, chứ không phải ở một thế giới tâm linh, một cõi siêu hình nào đó. Đến để mà thấy, là thấy một cách trực tiếp, không phải cái thấy nhị nguyên có chủ thể và đối tượng, nói nôm na là mắt thấy, tai nghe. Đức Phật đã diễn tả cái thấy này trong *Tăng Chi Bộ Kinh*, phẩm 24, chương Bốn Pháp, Kālaka: “Như vậy, này các Tỷ Kheo, Như Lai là vị đã thấy những gì cần thấy, nhưng không có tưởng tượng điều đã được thấy, không có tưởng tượng những gì không được thấy, không có tưởng tượng những gì cần phải thấy, không có tưởng tượng về với người thấy”. Vì vậy, những gì Đức Phật thuyết giảng là sự thật mắt thấy tai nghe, sự thật về cuộc sống hằng ngày, ngay bây giờ và tại đây, chứ không phải ở một cõi trời nào đó. Những gì

Ngài nói đến đều là nghĩa đen chứ không phải ẩn dụ hay nói bóng gió. Dĩ nhiên Ngài phải dùng ngôn từ và ý niệm là phương tiện truyền thông duy nhất và người nghe phải xuyên qua ngôn từ và ý niệm để tự thấy, tự biết sự thật mà Ngài đã chỉ bày.

## **2. Nội dung chữ “pháp”**

Trong Phật học, có một thuật ngữ dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Hán Việt là “pháp”, nếu theo nghĩa tiếng Việt, thì các sự vật và hiện tượng gọi là pháp. Những hiện tượng và sự vật thuộc về vật chất được gọi là Sắc pháp, những sự vật và hiện tượng thuộc về tinh thần được gọi là Danh pháp. Các Sắc pháp được phân biệt bởi các đặc tính, kích thước, hình dạng, màu sắc, khối lượng, các tính chất vật lý, hóa học v.v... Các Danh pháp được phân biệt bởi chức năng của nó như ý thức, nhân thức, yêu, ghét, nỗ lực, cố gắng, mong muốn, buồn nản....

Danh pháp và Sắc pháp phát sinh như thế nào? Thông thường có hai quan điểm mà Đức Phật gọi là CHẤP CÓ (Thường kiến) và CHẤP KHÔNG (Đoạn kiến). Quan điểm thứ nhất cho rằng, nguồn gốc các pháp là vật chất, vì vậy các pháp không tự sinh ra cũng không tự mất đi mà chỉ biến đổi từ pháp này sang pháp khác, ví dụ như nước biến đổi thành hơi nước, hơi nước thành mây, mây biến thành nước mưa trở lại v.v... cho dù các pháp biến đổi như thế nào thì nền tảng của nó vẫn là vật chất luôn tồn tại, thường trú, không mất đi, không sinh ra.



Quan điểm thứ hai cho rằng các pháp là không có thật, mà do một Thượng đế, một Đại ngã, một Chân tâm, tóm lại là do một “Năng lực tinh thần” biến hiện ra.

Đức Phật không chấp nhận hai quan điểm trên, và Ngài cũng không chủ trương truy tìm nguồn gốc thế giới, mà cách thức của Ngài là quán sát các pháp trong hiện tại để thấy như thật sự sinh khởi của sự vật và hiện tượng.

### **3. Sự phát sinh các Sắc pháp theo lộ trình nhân – quả**

Quán sát các sự vật và hiện tượng trong thực tại là quán sát lộ trình nhân – quả (nguyên nhân – kết quả). Có những pháp thuộc về nguyên nhân, có những pháp thuộc về kết quả. Ví dụ: trống và dùi tiếp xúc với nhau là nguyên nhân và tiếng trống là kết quả. Bánh xe của bật lửa và viên đá lửa tiếp xúc với nhau là nhân và ánh lửa phát sinh là quả, oxy và hydro tiếp xúc với nhau là nhân và nước là quả; lửa, củi, oxy tiếp xúc với nhau là nhân và phát sinh sự cháy, sức nóng, khói, tro than là quả.

Các pháp (các quả) phát sinh do nguyên nhân gì? Do hai pháp (hai nhân) tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh quả. Có thể diễn tả điều này với một từ khác là duyên, cụ thể là các pháp (quả) phát sinh do duyên *Xúc* (giữa hai nhân). Các pháp do duyên *Xúc* mà phát sinh, nên còn gọi là các pháp Duyên khởi.

Các pháp phát sinh do duyên *Xúc*, trước tiên phải được hiểu là các pháp phát sinh do nguyên nhân: hai pháp tiếp xúc với nhau rồi cùng nhau diệt đi. Chữ *Xúc* đã

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

bao hàm ý nghĩa là phải có hai pháp, chứ không thể có một pháp mà xảy ra sự tiếp xúc được. Lộ trình nhân – quả là lộ trình diễn biến theo thời gian nên nhân và quả không thể tồn tại đồng thời, nghĩa là nhân trước, quả sau và dĩ nhiên lộ trình xảy ra theo thời gian là nhân diệt – quả sinh.

Tóm lại, có thể thấy lộ trình nhân quả như sau: hai nhân tiếp xúc với nhau cùng diệt mà phát sinh nhiều quả.

Ví dụ như trống và dùi tiếp xúc với nhau cùng diệt (trống cũ và dùi cũ diệt) và phát sinh tiếng trống cùng dùi mới và trống mới.

Bánh xe và viên đá lửa trong bật lửa tiếp xúc với nhau cùng diệt (bánh xe cũ và viên đá cũ diệt) và phát sinh ánh lửa cùng viên đá lửa mới và bánh xe mới.

Oxy và hydro tiếp xúc với nhau cùng diệt và phát sinh nước.

Cho bột màu đỏ vào (tiếp xúc) chậu nước trong, cả hai cùng diệt mà phát sinh chậu nước màu đỏ.

Hạt lúa, môi trường (khí hậu, độ ẩm thích hợp) tiếp xúc với nhau cùng diệt mà phát sinh ra cây mạ.

Nhà máy sản xuất ô tô, nguyên vật liệu, người điều khiển dây chuyền, các nhân này tiếp xúc với nhau và cùng diệt; [nhà máy cũ diệt (hao mòn), nguyên vật liệu diệt, người điều khiển diệt], phát sinh nhà máy mới, vật liệu mới (xe ô tô), con người mới (con người

buổi chiều không phải con người buổi sáng). Nếu quán sát “thô” sẽ thấy có nhiều nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mới phát sinh nhiều quả, nhưng kỳ thực khi quán sát “tế” sẽ thấy lộ trình tuần tự là hai nhân tương tác với nhau sẽ phát sinh quả, quả này lại là nhân tương tác với nhân thứ ba, cho quả tiếp. Quả tiếp này lại tương tác với nhân thứ tư ... quá trình sẽ xảy ra tuần tự từng đôi một như thế.

Đến lượt các pháp mới phát sinh là quả này lại đóng vai trò là nhân, tiếp xúc với nhân khác cùng diệt và lại phát sinh nhiều quả khác.

#### **4. Tính vô thường và vô ngã của các pháp**

Các Sắc pháp đang sinh lên và diệt đi là do duyên Xúc. Vì vậy, trước khi sinh ra nó không ở một chỗ nào cả (không ở trong một nhân nào), khi diệt đi cũng không trở về chỗ nào cả. Không có một nền tảng, một nơi chốn nào để thường trú, tính chất này của các pháp gọi là vô thường.

Mỗi quan hệ của các pháp nếu quán sát theo thời gian thì nhân và quả hoàn toàn độc lập, không có quan hệ phụ thuộc, không có quan hệ sở hữu, không quan hệ chủ tớ, vì nhân và quả ở hai thời điểm khác nhau, nhân diệt rồi quả mới sinh. Nếu quán sát theo không gian thì quan hệ giữa các nhân (hoặc các quả) chỉ là quan hệ tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt, các nhân đều bình đẳng, không có nhân nào là chính, không có nhân nào là phụ, nên quan hệ giữa chúng độc lập, không phụ thuộc lẫn nhau, không có quan hệ sở hữu.

Vì vậy, mỗi một Sắc pháp quan hệ với các Sắc pháp khác là độc lập, không phụ thuộc, không sở hữu, không có pháp nào là chủ nhân, chủ sở hữu của Sắc pháp đó. Tính chất này của các pháp gọi là vô ngã.

## 5. Quán sát lý Duyên khởi *thô* và *tế*

Lộ trình Duyên khởi phải được quán sát theo công thức: Hai nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh ra quả. Lộ trình này có thể quán sát *thô* hay *tế*. Có hai cách quán sát *thô* hay *tế* theo thời gian hoặc không gian.

- Theo không gian: quán sát theo tổng thể là *thô*, quán sát theo từng bộ phận hay chi tiết là *tế*. Ví dụ, nhà máy sản xuất ô tô, nguyên vật liệu, người điều khiển là ba nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh ra những chiếc xe ô tô; nhà máy mới, đồng nguyên vật liệu mới (hay phế liệu), những người điều khiển mới, đây là quán sát theo tổng thể gọi là *thô*. Trong tổng thể nhà máy này có rất nhiều lộ trình nhân quả, thí dụ như sơn xe: sơn được phun ra tiếp xúc với vỏ ngoài xe là nhân thứ hai rồi cùng diệt mà phát sinh ra nhiều quả trong đó có vỏ ngoài của xe mới. Lộ trình này là quán sát chi tiết, gọi là *tế*.

- Theo thời gian: quán sát trong thời gian dài là *thô*, quán sát trong thời gian ngắn là *tế*. Thí dụ: một cây cam có màu sắc, kích thước, đặc điểm, tính chất như vậy là một nhân, tiếp xúc với nhiều nhân khác như đất, nước, không khí, thời tiết v.v... sau một năm quan sát lại thì cây cam cũ cùng với các nhân đất, nước, không khí, thời tiết cũ đã diệt và phát sinh một cây cam mới. Nếu quán sát

trong khoảng thời gian một tháng, một ngày, một giờ hay một khoảnh khắc ngắn ngủi thì sự việc cũng diễn ra như vậy. Nếu quán sát một cách vi tế thì thân thể con người, một Sắc pháp như vậy cũng đang sinh và diệt nhanh chóng trong khoảng thời gian vô cùng ngắn.

## 6. Thấy Biết đúng sự thật hay Tuệ tri

a) *Quy luật Duyên khởi*: Tuệ tri Duyên khởi là Thấy Biết như thật Duyên khởi, thấy biết như vậy gọi là Minh, là Trí tuệ. Cụ thể là hai nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh nhiều quả. Quả này lại tiếp tục đóng vai trò là nhân tiếp xúc với nhân khác rồi cùng diệt mà phát sinh quả mới. Các nhân này đều bình đẳng, không có nhân nào là chính, nhân nào là phụ.

b) *Pháp do Duyên khởi*: Tuệ tri Duyên khởi cũng là tuệ tri các pháp Duyên khởi. Các pháp này đều có tính chất vô thường, nghĩa là trước khi sinh không ở đâu và khi diệt cũng không về đâu (không có một nền tảng, một nơi chốn nào thường hằng, thường trú cả). Các pháp này cũng có tính chất vô ngã, nghĩa là nó độc lập, không lệ thuộc, không phụ thuộc lẫn nhau, không có một pháp nào là chủ nhân của nó, nó không bị sở hữu cũng không sở hữu.

Các Danh pháp, tức những pháp thuộc Tinh thần hay Tâm cũng phát sinh do duyên Xúc, nghĩa là do sáu Căn và sáu Trần tiếp xúc với nhau mà phát sinh tất cả các Danh pháp.

## 7. Không Thấy Biết như thật hay không Tuệ tri

a) *Thường Kiến*: Không Tuệ tri Duyên khởi là Thấy Biết không như thật Duyên khởi, thấy biết đó gọi là Vô minh hay Vọng tưởng. Cụ thể là chỉ thấy một nhân sinh quả, hay một nhân chính biến đổi thành quả, còn các nhân phụ khác phụ trợ cho nhân chính biến đổi thành quả, hoặc một nhân biến thành quả và có các duyên trợ giúp. Ví dụ, khi quan sát một cành cây lay động do gió thổi, ý thức nhị nguyên khởi lên “gió là nhân, sự lay động là quả”. Cái thấy một nhân sinh quả này đưa đến hiểu biết: gió là chủ thể làm cây (đối tượng) lay động. Quan hệ giữa gió và cây là quan hệ phụ thuộc, quan hệ giữa gió và sự lay động là quan hệ phụ thuộc, do vậy không thấy được tính vô thường, vô ngã của sự lay động. Phải quán sát đúng sự thật: gió là một nhân và cây là một nhân, tiếp xúc với nhau. Do có sự tiếp xúc giữa hai nhân này mà phát sinh sự lay động. Hai nhân này bình đẳng, không phụ thuộc, không có nhân nào chính nhân nào phụ; hai nhân này tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh sự lay động. Sự lay động này trước khi sinh không ở trong cây, không ở trong gió, không ở đâu cả; khi diệt đi nó cũng không về trú ở đâu cả. vì vậy nó vô thường. Sự lay động cũng không phải là của cây cũng không phải của gió (nhân diệt quả mới sanh). Nó độc lập nên nó là vô ngã. Các thí dụ khác như: khi nghe tiếng trống liền khởi lên hiểu biết là tiếng trống do cái trống phát ra, cây mạ do hạt thóc sinh ra, quả mít phát sinh từ cây mít, vị ngon hay dở là nằm trong thức ăn, vị ngọt nằm trong đường là của đường, vị mặn nằm

trong muối là của muối. Cái thấy này đưa đến hiểu biết là nhân nằm trong quả, quả ở trong nhân, nhân nào quả nấy; quan hệ giữa các pháp là quan hệ phụ thuộc, quan hệ chủ tớ, pháp này là chủ nhân của pháp kia. Với nhận thức này các pháp không còn vô thường sinh diệt và vô ngã nữa mà các pháp liên kết phụ thuộc lẫn nhau, tương tác, tương nhập, trùng trùng vô tận và đương nhiên là không thể sinh, không thể diệt (không sinh không diệt). Cái thấy này gọi là Thường Kiến và đương nhiên là Chấp ngã.

b) *Đoạn Kiến*: Không Tuệ tri Duyên khởi, đưa đến một kiểu nhận thức thứ hai là các pháp không do duyên khởi mà do Thượng đế, Đại ngã, Chân tâm v.v... được hiểu như một “năng lực tinh thần, tuyệt đối, siêu nhiên” biến hiện ra. Đối với quan niệm này các pháp là giả, không có thật. Đây là cái thấy Đoạn kiến và đương nhiên là Chấp ngã, chấp cái Ta đại ngã, là năng lực tinh thần tuyệt đối siêu nhiên đó.

## II. Mười hai Duyên khởi

### 1. Tổng quan

Thế Tôn nói như sau: “Đa phần nhân loại cho các pháp là CÓ (thường kiến) hoặc các pháp là KHÔNG CÓ (đoạn kiến), còn Như Lai thì ly hai cực đoạn đó mà thuyết pháp Trung đạo, có nghĩa là cái này có vì cái kia có, cái này sinh vì cái kia sinh; cái này không có vì cái kia không có, cái này diệt vì cái kia diệt.

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

– Nay các Tỷ Kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Nay các Tỷ Kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức (tái sinh); thức (tái sinh) duyên sanh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

Quán sát lộ trình duyên khởi này là quán sát lộ trình sinh diệt của mười hai chi phần, mỗi chi phần là quả ở lộ trình nhân quả này lại là nhân cho lộ trình nhân quả sau. Mục đích của sự quán sát lộ trình mười hai duyên khởi là để thấy như thật lộ trình phát sinh toàn bộ khổ đau khổ (khổ uẩn), để biết sự thật về khổ, về nguyên nhân của khổ, hai chân lý đầu trong bốn chân lý mà bậc Thánh đã giác ngộ (Tứ Thánh Đế). Vì mục đích là tìm kiếm một lộ trình phát sinh ra toàn bộ khổ uẩn nên sự quán sát ở đây cũng có thể là thô hoặc tế, có thể quán sát một cách đầy đủ một số quá trình nhân quả là hai nhân tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh quả, cũng có thể quán sát đơn giản chỉ từ một nhân diệt mà phát sinh quả. Tuy có thể không quán sát hết tất cả các nhân nhưng đều có thể thấy như thật lộ trình và các Danh pháp này đều Vô thường và Vô ngã.

Mười hai duyên khởi này phải quán sát thành hai phần:

Từ Vô minh → Hành → Thức → Danh sắc, là quán sát thô để hiểu được nguyên lý của luân hồi sinh tử.



Từ Sáu Xứ → Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Già chết  
sầu bi, khổ, ưu, não là quán sát tế hơn và là sự thật đang  
xảy ra trong hiện tại, nơi mỗi chúng sanh.

Từ Vô minh → Hành → Thức → Danh sắc, để thấy  
như thật do Vô minh có mặt mà Hành có mặt, phải  
thấy Vô minh là gì? Và Hành là gì?

## 2. Quán sát thô

### *a) Do Vô minh có mặt mà Hành có mặt*

Vô minh là một từ ngữ được đặt ra, được quy ước,  
nó không phải là một thực thể, một sự vật cụ thể nào, mà  
chỉ là phương tiện truyền thông nhằm ám chỉ một sự  
việc cụ thể. Sự việc cụ thể đó là gì? Sự việc cụ thể đó được  
biết thông qua định nghĩa của khái niệm Vô minh. Trong  
kinh điển có định nghĩa: “Vô minh là không thấy biết như  
thật về Khổ, không thấy biết như thật về nguyên nhân  
Khổ, không thấy biết như thật về Khổ Diệt, không thấy  
biết như thật về Con đường đi đến Khổ Diệt.” Một cách  
tóm tắt: “Vô minh là thấy biết không như thật về Khổ,  
Tập, Diệt, Đạo”. Ngược lại Minh là thấy biết như thật về  
Khổ, Tập, Diệt, Đạo, tức Tứ Thánh Đế là thấy biết của bậc  
Thánh. Định nghĩa Vô minh này có tính phủ định, nó  
đúng nhưng chưa đủ, vì qua định nghĩa này chưa biết  
rõ nội dung của Vô minh.

Vậy để biết như thật Vô minh là gì phải quán sát nơi  
sự thật. Kẻ phàm phu chưa từng biết về Tứ Thánh Đế, họ  
nhận thức về Khổ, Tập, Diệt, Đạo như thế nào, thì nhận  
thức đó chính là Vô minh.

Một người chưa học Tứ Thánh Đế họ cho rằng khổ và nguyên nhân của khổ là nghèo đói, thiếu tiện nghi, cuộc sống lạc hậu, bệnh tật, áp bức, bất công v.v chung quy họ hiểu rằng khổ và nguyên nhân của khổ ở nơi hoàn cảnh sống (sáu trần cảnh). Hoàn cảnh sống có thể có nhiều loại khác nhau, nhưng nếu phân loại theo đặc tính thì có ba loại: dễ chịu, khó chịu, và không khó chịu không dễ chịu hay trung tính.

- *Nhận thức Vô minh*

Người phàm phu cho rằng:

\* Hoàn cảnh khó chịu là khổ và là nguyên nhân của khổ.

\* Hoàn cảnh không khó chịu, không dễ chịu cũng là khổ và là nguyên nhân của khổ. Nếu quán sát nơi sự thật thì khi ở trong hoàn cảnh trung tính con người không muốn an trú ở đó mà đi tìm một hoàn cảnh dễ chịu để thay thế hoàn cảnh trung tính đó.

\* Hoàn cảnh dễ chịu thì cho rằng đây là niềm vui, hạnh phúc, lạc thú và đây là chấm dứt khổ (Khổ Diệt).

\* Với nhận thức về khổ, nguyên nhân của khổ và sự chấm dứt khổ ở nơi hoàn cảnh sống, thì đương nhiên con đường đưa đến sự chấm dứt khổ là thay đổi hoàn cảnh sống, cụ thể là chấm dứt hoàn cảnh khó chịu hay trung tính và đạt được hoàn cảnh dễ chịu.

Nhân loại, cho dù là cá nhân, già hay trẻ, nam hay nữ, giàu hay nghèo, ngu hay trí, một tập thể, một đất nước

hay cả nhân loại cũng chỉ xoay quanh vấn đề hạnh phúc và đau khổ, cũng chỉ nỗ lực cố gắng để chấm dứt đau khổ và có được hạnh phúc bằng cách thay đổi hoàn cảnh sống. Các tôn giáo cũng tìm cách thoát khổ bằng cách thay đổi hoàn cảnh sống, thay hoàn cảnh đau khổ ở thế gian bằng thiên đường cực lạc ở đời sau.

Con người ngày càng có nhiều tiện nghi sang trọng, hiện đại, họ đã thay thế được một số hoàn cảnh khó chịu bằng hoàn cảnh dễ chịu và hy vọng một ngày mai nào đó họ sẽ chấm dứt tất cả hoàn cảnh khó chịu và trung tính và đạt được hoàn cảnh dễ chịu vĩnh viễn. Ảo tưởng này phát sinh từ cái thấy thường kiến hướng đến sự ổn định, hướng đến sự bền vững lâu dài, an cư lạc nghiệp. Cho dù con người có đạt được những hoàn cảnh dễ chịu nhưng vì hoàn cảnh vô thường, biến diệt nên đối với bất kỳ người nào, dù giàu hay nghèo, thành đạt hay thất bại thì ba loại hoàn cảnh dễ chịu, khó chịu và trung tính vẫn y nguyên.

– *Kết quả của nhận thức Vô minh*

\* Nhận thức về khổ, nguyên nhân của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ nơi hoàn cảnh, nơi sáu trần cảnh, nơi một thế giới bên ngoài gọi là Vô minh. Nhận thức này chi phối cuộc sống toàn thể nhân loại, và nhân loại chỉ hướng ngoại tìm cầu, vì vậy do Vô minh có mặt mà hành vi Hướng ngoại có mặt.

\* Với nhận thức Vô minh, một hoàn cảnh hay một đối tượng dễ chịu là hạnh phúc, là sự chấm dứt khổ nên

khi gặp đối tượng dễ chịu sẽ phát sinh yêu thích, hoan hỷ, thích thú đối tượng dễ chịu. Hành vi này theo thuật ngữ Phật học gọi là Tham, vì thế có thể kết luận do Vô minh có mặt nên Tham có mặt.

\* Với nhận thức Vô Minh, một đối tượng khó chịu là khổ và là nguyên nhân của khổ, nên khi đối diện đối tượng khó chịu sẽ phát sinh hành vi ghét bỏ, tức tối, chán ghét, giận dữ. Hành vi này gọi là Sân, như vậy do Vô minh có mặt mà Sân có mặt.

\* Với nhận thức Vô Minh, một đối tượng trung tính (không dễ chịu, không khó chịu) cũng là khổ và nguyên nhân của khổ (không phát sinh Tham cũng không phát sinh Sân) mà phát sinh hành vi tìm kiếm một đối tượng dễ chịu để thay thế đối tượng trung tính. Hành vi này gọi là Si. Thí dụ khi ở một mình không có gì để làm thì đó là một hoàn cảnh trung tính, con người sẽ không chịu đựng được sự trung tính đó, nên tìm kiếm một việc gì khác để thay thế như xem truyền hình, gọi điện thoại hoặc đi dạo v.v... hoặc khi đi làm cả ngày về nhà mệt nhọc ngồi nghỉ trên ghế nệm rất êm ái dễ chịu, nhưng chỉ được một thời gian ngắn trạng thái êm ái dễ chịu biến mất và phát sinh trạng thái trung tính nên mới đứng dậy tìm kiếm một đối tượng dễ chịu khác.

Con người liên tục không ngừng nghỉ (trừ khi ngủ say) đối diện với các đối tượng dễ chịu hoặc khó chịu hay trung tính và liên tục phát sinh hoặc Tham, hoặc Sân hay Si. Trong ba hành vi này Tham và Sân chỉ chiếm khoảng 20% còn Si chiếm 80% còn lại.

Hành vi Si được diễn tả trong kinh điển là: tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia như Dục (ái), Hữu (ái) và Phi Hữu (ái).

Tìm kiếm ở Dục (ái) là tìm kiếm hỷ lạc (niềm vui, hạnh phúc, lạc thú) trong Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp tức sáu trần cảnh.

Tìm kiếm ở Hữu (ái) là tìm kiếm hỷ lạc trong sự sống còn, trong sự hiện hữu.

Tìm kiếm ở Phi Hữu (ái) là tìm kiếm hỷ lạc ở sự không còn hiện hữu thân xác, không còn trong vòng luân hồi tái sinh như trong kinh Pháp Môn Căn Bản của Trung Bộ Kinh mô tả là Dục hỷ Niết Bàn.

Hành vi Si không phải là ngu si mà chính là động lực để con người phát minh các tiện nghi vật chất ngày càng hiện đại, các phương tiện nghe nhìn, truyền tải, giao thông liên lạc, phát minh ra các loại thuốc mới, máy móc tiên tiến để chữa bệnh v.v... sáng tạo ra nhiều tôn giáo, vô vàn cách thức tu hành, vô số cách thức thiền định v.v...

\* Với nhận thức Vô minh mà phát sinh khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia như Dục ái, Hữu ái và Phi Hữu ái, nên đã phát sinh những hành vi: sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, uống rượu v.v... Một số hành vi khác (ngoài các ác bất thiện pháp này) kể cả một số hành vi như bố thí, cúng dường với mục đích hướng đến thay đổi hoàn cảnh sống để được sức khỏe, giàu sang, thành đạt đều do duyên Vô minh mà có mặt.

– *Kết luận*

Tóm lại do Vô minh có mặt mà hướng ngoại, Tham, Sân, Si có mặt và các hành vi bất thiện có mặt. Như vậy Hành ở đây chỉ cho các hành vi thuộc Thân, Khẩu, Ý của chúng sanh.

Do Vô minh có mặt mà Hành có mặt, đây chính là sự thật: “Hiểu biết như thế nào thì sống như thế ấy.”

*b) Do Hành có mặt mà Thức tái sinh có mặt.*

Tại thời điểm hấp hối, đa số người sắp chết đều tham sống sợ chết, khát khao mong muốn sống, bám víu cuộc sống, đó là biểu hiện tâm Si ở Hữu ái đi đến cực điểm. Tại thời điểm chết, với tâm Si như vậy sẽ có một “đột biến” và làm phát sinh một loại vật chất đặc biệt, một loại vật chất lượng tử (có lưỡng tính sóng và hạt) có khả năng truyền tải toàn bộ lượng thông tin của người chết. Lượng thông tin này chính là thân hành, khẩu hành, và ý hành được mã hóa và lưu giữ trong một “kho chứa”, tương tự như lượng thông tin được lưu giữ trong thẻ nhớ của máy vi tính.

Sự phát sinh ra một loại vật chất lượng tử, truyền tải toàn bộ thông tin về tâm của người chết được gọi là Thức tái sinh. Thức tái sinh di chuyển đi đâu tùy thuộc vào nội dung lượng thông tin trong “kho chứa” của người đã chết. Nếu một người lúc sống mà tâm có khuynh hướng thú vật thì Thức tái sinh sẽ đi đến nơi thú vật tương ứng đang giao hợp, nếu tâm người chết là cao thượng nó sẽ di chuyển đến chỗ hai người đang giao hợp có xu hướng tâm tương ứng.

*c) Do Thức tái sinh có mặt mà Danh, Sắc có mặt.*

Khi Thức tái sinh tiếp xúc với trứng và tinh trùng đã kết hợp, hai nhân này tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt và phát sinh ra sự thụ thai. Trong trứng đã thụ thai này (tế bào gốc) có hai phần: Sắc pháp chính là phần vật chất của trứng và tinh trùng, Danh pháp là phần thông tin bao gồm những thông tin di truyền của trứng và tinh trùng và phần thông tin di truyền và thông tin về tâm của một người đã chết. Tế bào gốc này tiếp xúc với những dưỡng chất do thân thể người mẹ cung cấp mà phát triển thành thai nhi. Sự phát triển của thai nhi, không những phụ thuộc vào dưỡng chất mà còn phụ thuộc vào hai lượng thông tin là thông tin di truyền và thông tin về tâm. Đây là nguyên lý phát sinh một chúng sinh bao gồm hai phần Danh và Sắc.

Thức tái sinh không thể tiếp xúc một cách ngẫu nhiên với trứng và tinh trùng đã kết hợp, mà phải có sự tương hợp, nghĩa là thông tin về tâm của một người đã chết phải tương hợp với thông tin về tâm của người đang giao hợp, giống như một máy điện thoại A đang gọi máy điện thoại B, lúc đó có sự tương thích trong thẻ nhớ của máy A với thẻ nhớ của máy B. Do có sự tương thích này, nên cho dù máy B đặt bên cạnh máy A hoặc hai máy cách nhau cả nửa vòng trái đất, thì tín hiệu vẫn chỉ đến với nhau mà không đến một máy nào khác.

Tóm lại việc quán sát thô bốn chi phần: Vô minh → Hành → Thức tái sinh → Danh Sắc, nhằm chỉ rõ nguyên lý còn Vô minh là còn tái sinh, còn luân hồi sinh tử. Chấm dứt Vô minh là chấm dứt luân hồi sinh tử.

## Chương 3

# TÂM BIẾT TRỰC TIẾP



### 1. Sáu Căn và Sáu Trần (lục nhập)

Lục nhập → Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sinh → Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Đây là phần quan trọng nhất cần phải quán sát một cách vi tế. Sự quán sát xảy ra trong hiện tại nơi mỗi chúng sanh gồm hai phần Danh và Sắc:

Do có Danh Sắc mà có Lục nhập, nghĩa là con người có sáu Căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Căn ở đây theo tiếng Hán có nghĩa là gốc rễ, căn bản, quan trọng.

#### a) Sáu Căn

\* Mắt: mắt tuy có nhiều bộ phận khác nhau cấu thành, nhưng phần căn bản nhất, quan trọng nhất, phần vật chất đặc biệt gọi là Căn, là các tế bào thần kinh thị giác.

\* Tai: tuy có nhiều bộ phận khác nhau cấu thành, nhưng phần vật chất quan trọng nhất gọi là Căn, là các tế bào thần kinh thính giác.



\* Mũi: gồm nhiều bộ phận cấu thành nhưng phần vật chất quan trọng nhất gọi là Căn, là các tế bào thần kinh khứu giác.

\* Lưỡi: gồm nhiều bộ phận cấu thành nhưng phần vật chất quan trọng nhất gọi là Căn, là các tế bào thần kinh vị giác.

\* Thân: gồm nhiều bộ phận cấu thành nhưng phần vật chất quan trọng nhất gọi là Căn, là các tế bào thần kinh xúc giác.

\* Ý Căn: là tế bào thần kinh ở não bộ.

Sáu Căn là sáu loại tế bào thần kinh cùng với các loại tế bào thần kinh dẫn truyền làm nhiệm vụ truyền dẫn thông tin, tạo thành một hệ thống gọi là hệ thần kinh. Các tế bào thần kinh của sáu Căn chỉ thực hiện chức năng khi thức, còn khi ngủ thì không hoạt động, khác với các loại tế bào khác thực hiện chức năng không ngừng nghỉ.

#### *b) Sáu Trần*

Tương ứng với sáu căn có sáu trần cảnh là: Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp.

\* Sắc trần là đối tượng của Mắt.

\* Thanh trần là đối tượng của Tai.

\* Hương trần là đối tượng của Mũi.

\* Vị trần là đối tượng của Lưỡi.

\* Xúc trần là đối tượng của Thân. Xúc trần có hai loại: Ngoại Xúc trần như nóng, lạnh, mềm, cứng v.v... Nội Xúc trần thuộc về bên trong cơ thể.

\* Pháp trần là đối tượng của Ý căn.

Pháp trần là những thông tin được lưu giữ trong “kho chứa”, tương tự như các thông tin lưu giữ trong ổ cứng máy vi tính. Nếu thông tin về thân hành, khẩu hành, ý hành của một người không được lưu trong “kho chứa” thì không có dữ liệu để trí nhớ khởi lên, nhớ được việc này việc kia, không thể sử dụng được những tri thức, những kinh nghiệm đã học hỏi, đã tích lũy.

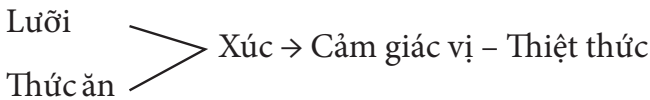
Những thông tin được lưu giữ trong “kho chứa” đó là gì? Đó là những hiểu biết không như thật về Duyên khởi (Thường kiến, Đoạn kiến), không như thật về Tứ Thánh Đế, gọi là Vô minh. Các nhận thức “Cái này là của Ta, là Ta” như thân này là Ta, là của Ta, tâm này là Ta, là của Ta, nhà của Ta, xe của Ta, trái đất của Ta v.v... những tri thức được học hỏi, tích lũy bắt đầu từ lúc ra đời như các kinh nghiệm học tập, những thói quen được hình thành, những kinh nghiệm được tích lũy v.v... Tóm lại, bất kỳ một thân hành, khẩu hành, ý hành nào của con người đều được lưu giữ trong “kho chứa” này dưới dạng thông tin đã được mã hóa. Lượng thông tin này là đối tượng của Ý Căn gọi là Pháp trần bao gồm: Vô minh, Ta và của Ta, tri thức, kinh nghiệm, thói quen v.v... Khi người đó chết thì chính lượng thông tin này “đi tái sinh”.

## 2. Tâm biết trực tiếp

Sáu Căn hoạt động bình thường và có sáu Trần, sẽ xảy ra sự tiếp xúc (nói theo ngôn ngữ thông thường là sáu giác quan tiếp xúc với sáu sự vật).

Hễ có lưỡi (hoạt động bình thường) và có thức ăn (Vị trần) tiếp xúc được với nhau, thì do duyên Xúc này mà phát sinh cảm giác vị và đồng thời cũng phát sinh một tâm biết về cảm giác vị đó, tâm biết này gọi là Thiệt thức.

Nếu chú tâm nơi sự thật là khi thức ăn tiếp xúc với lưỡi thì sẽ phát sinh cảm giác vị và tâm biết, cảm nhận cảm giác vị đó. Theo lộ trình Duyên khởi đã quán sát trước đây, thì lưỡi là một nhân, thức ăn là một nhân, tiếp xúc với nhau tức hai sắc pháp tiếp xúc với nhau rồi cùng diệt mà phát sinh ra nhiều quả: Cảm giác vị và Thiệt thức. Lộ trình được diễn tả như sau:



Cảm giác vị và Thiệt thức là hai quả đồng thời, không trước không sau vì như vậy Thiệt thức mới biết được cảm giác vị.

\* Cảm giác vị là pháp do duyên xúc khởi lên, nó vô thường; có nghĩa sinh diệt, trước khi sinh nó không ở đâu (không ở trong lưỡi, không ở trong thức ăn) và sau khi diệt cũng chẳng về đâu. Cảm giác vị này cũng vô ngã, nó độc lập, không phụ thuộc, không có pháp nào là chủ nhân, chủ sở hữu của nó cả. Cảm giác vị này không phải của lưỡi cũng không phải của thức ăn. Tính chất của cảm giác vị (ngon hay dở) phản ảnh cả hai nhân lưỡi và thức ăn. Thí dụ khi thân thể khỏe mạnh, lưỡi tiếp xúc với miếng thịt gà phát sinh cảm giác ngon, khi đau ốm cũng miếng thịt gà đó, lưỡi tiếp xúc lại phát sinh

cảm giác không ngon v.v... Với sự thật này có thể thấy như thật, vị ngon và dở không nằm trong thức ăn, vị ngọt không nằm trong đường, vị mặn không nằm trong muối v.v...


\* Thiệt thức là pháp Duyên khởi, nó vô thường, sinh và diệt, trước khi sinh nó không ở trong thức ăn, không ở nơi lưỡi, nó sinh ra do duyên lưỡi tiếp xúc với thức ăn. Nó vô ngã nghĩa là nó độc lập, không phụ thuộc và không có pháp nào là chủ nhân, chủ sở hữu của nó, nó không phải là của lưỡi cũng không phải là của thức ăn.

Thiệt thức là tâm biết trực tiếp cảm giác vị, do căn và trần tiếp xúc mà phát sinh, không bị chi phối bởi tri thức kinh nghiệm. Trong nội dung của tâm biết trực tiếp này không có khái niệm mặn, ngọt, chua, cay, ngon hay dở v.v... Có thể hình dung tâm biết này nơi một đứa bé mới sinh ra, lưỡi của nó tiếp xúc với thức ăn và thiệt thức biết các loại cảm giác vị đó nhưng không phân biệt mặn, ngọt, chua, cay... không phân biệt vị đó là của cái gì, đó là tâm biết thuần túy về cảm giác vị. Tâm biết Thiệt thức là tâm biết như thật về cảm giác vị tức là cảm giác vị như thế nào thì biết như thế đó, không thêm bớt, không bị chi phối bởi tri thức, kinh nghiệm. Cho dù tâm biết ý thức mô tả cảm giác vị của một loại trái cây nào đó một cách chi tiết nhưng điều đó cũng chỉ là tâm biết của tri thức khái niệm, chỉ khi nào lưỡi tiếp xúc với loại trái cây đó, tâm biết Thiệt thức khởi lên thì đó mới là tâm biết như thật về cảm giác vị.

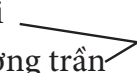
\* Khi Tuệ tri (thấy như thật) Xúc, Tuệ tri cảm giác vị, Tuệ tri thiết thức thì cái được biết không phải là Vị trần, không phải là vị của thức ăn mà là cảm giác vị do duyên lưỡi tiếp xúc với thức ăn phát sinh ra, thuộc phạm trù Tâm chứ không phải Cảnh.

\* Khi không Tuệ tri Duyên khởi, không Tuệ tri Xúc, không Tuệ tri cảm giác vị, không Tuệ tri Thiết thức, sẽ rơi vào cái thấy thường kiến một nhân sinh quả. Nội dung của tâm biết Vô minh, thường kiến này là tâm biết của lưỡi nếm Vị của thức ăn, biết tính chất ngon dở của thức ăn. Cái được biết ở đây không phải là cảm giác vị mà chính là Vị trần, là thức ăn, thuộc Sắc pháp. Thường kiến và chấp ngã ở đây là Thiết thức ở nơi lưỡi, nương nơi lưỡi và là của lưỡi, cảm giác vị ở nơi thức ăn là của thức ăn. Không Tuệ tri Duyên khởi, Xúc, Cảm giác vị, Thiết thức cũng đưa đến cực đoan thứ hai, tức là Đoạn kiến, cho rằng cảm giác vị không phải do duyên Xúc khởi lên, mà do “Tâm” phát sinh ra.

Tương tự với Thiết xúc sẽ có:

+ Mắt  
Sắc trần  Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhãn thức

+ Tai  
Thanh trần  Xúc → Cảm giác hình ảnh – Nhĩ thức

+ Mũi  
Hương trần  Xúc → Cảm giác mùi – Tỉ thức

+ Thân  
Xúc trần  Xúc → Cảm giác xúc chạm – Thân thức

+ Ý  
Pháp trần  Xúc → Cảm giác pháp trần – Tưởng thức

Đối với Ý xúc là một “nội xúc” tức tế bào thần kinh não bộ tiếp xúc với các thông tin lưu trong “kho chứa”, mà phát sinh cảm giác pháp trần và phát sinh tâm biết trực tiếp các cảm giác pháp trần đó. Tâm biết này đặt tên là Tưởng thức... Tưởng thức này nói một cách nôm na là “tưởng” ra những hình ảnh, âm thanh, mùi, vị v.v... từ trong “kho chứa” tương tự như một đầu đọc các thông tin, hình ảnh lưu giữ từ đĩa ra màn hình.

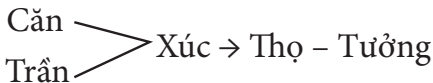
### **3. Phân biệt các Cảm giác được biết với những Cảnh trần**

Cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm, cảm giác pháp trần (thuật ngữ Phật học gọi là thọ). Các cảm giác này là Danh pháp, các Căn và những Cảnh trần là Sắc pháp. Những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận ở đây là các Cảm giác (hay thọ), không phải là lục trần, không phải là thế giới khách quan bên ngoài, không phải sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Các cảm giác: âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và pháp trần có thể phân biệt rõ ràng với thanh, hương, vị, xúc, pháp trần một cách dễ dàng. Riêng đối với cảm giác hình ảnh được nhãn thức thấy, rất khó phân biệt với sắc trần, chỉ trong một số trường hợp đặc biệt mới phân biệt được rõ ràng giữa sắc trần và cảm giác hình ảnh. Ví dụ, nếu sắc trần là một đốm lửa chuyển động theo vòng tròn đủ nhanh thì khi mắt tiếp xúc với Sắc trần đó, sẽ phát sinh cảm giác hình ảnh và Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh ấy là một vòng lửa chứ không phải thấy sắc trần là một đốm lửa chuyển động. Những gì được thấy trên

màn ảnh là cảm giác hình ảnh do mắt và sắc trần tiếp xúc mà phát sinh chứ không phải là Sắc trần, vì Sắc trần chỉ là những hình ảnh rời rạc với thời gian là 1/25 giây trên màn ảnh. Khi nhìn theo đường sắt xe lửa thấy hai thanh ray gặp nhau ở cuối chân trời, đây chính là cảm giác hình ảnh chứ không phải đường ray thật, vì đường ray thật thì song song với nhau. Khi một chiếc xe ô tô bốn chỗ ở cách mắt 5m, cách mắt 50m, cách mắt 500 m, nếu nhãn thức thấy cái xe Sắc pháp thật thì “cái được thấy” là cái ô tô bốn chỗ thì phải đồng nhất, là một nhưng “cái được thấy” là cảm giác hình ảnh, nên to nhỏ khác nhau.

Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức và Tưởng thức là tâm biết trực tiếp do căn, trần tiếp xúc với nhau mà phát sinh. Những tâm biết trực tiếp này không ở nơi sáu Căn, không nương tựa vào sáu Căn, nó sinh và diệt do duyên xúc nên nó vô thường, vô ngã. Nội dung của những tâm biết trực tiếp này không bị chi phối bởi tri thức, kinh nghiệm, những thông tin trong “kho chứa”, không có các khái niệm to, nhỏ, dài, ngắn, xanh, vàng, mặn, ngọt, chua, cay v.v... nó là cái biết thuần túy như thật các cảm giác. Cảm giác như thế nào thì nhận biết như thế ấy. Gộp sáu lộ trình này thành một công thức chung như sau:



Trong công thức này, Tưởng là tâm biết trực tiếp bao gồm: Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức và Tưởng thức.

#### 4. Giải thích chữ Xúc trong Kinh điển

**Hỏi:** Trong kinh tạng có định nghĩa về Xúc như sau: “Căn, Trần tiếp xúc phát sinh Thức, ba pháp này gặp gỡ nhau gọi là Xúc, do Xúc mà có Thọ v.v... ví dụ mắt tiếp xúc với Sắc trần phát sinh Nhãn Thức, ba pháp này gặp gỡ nhau (Mắt, Sắc trần, Nhãn Thức) gọi là Xúc, do Xúc mà có Thọ. Vậy định nghĩa này có mâu thuẫn với giải nghĩa trên không?”

**Trả lời:** Định nghĩa này ắt hẳn có một sự nhầm lẫn, có thể là do phiên dịch, do không hiểu đúng ngôn ngữ thời xưa hoặc có thể do sự truyền tụng sai lệch ý nghĩa ở một giai đoạn xa xưa nào đó. Nếu quán sát nơi sự thật thì không thể có sự kiện Căn, Trần, Thức gặp nhau, vì Căn – Trần tiếp xúc với nhau là Nhân và phát sinh Thức là Quả. Nhân và Quả ở hai thời khác nhau, không tồn tại đồng thời nên ba pháp này Căn, Trần, Thức không thể gặp nhau, tiếp xúc nhau. Định luật Duyên khởi phải là Nhân diệt → Quả sinh, nghĩa là Căn – Trần tiếp xúc với nhau và cùng diệt rồi phát sinh Thức (nhãn, nhĩ...ý thức) cùng với Căn – Trần mới. Căn và Trần cũ đã diệt nên không thể gặp gỡ tiếp xúc với Thức được phát sinh. Và lại Căn – Trần là Sắc pháp nên tiếp xúc được với nhau, chứ không thể tiếp xúc được với Thức là Danh pháp để phát sinh Thọ được.

Định nghĩa này cần được hiểu như sau: Căn – Trần tiếp xúc phát sinh Thức, khi có mặt ba pháp này mới gọi là Xúc, để phân biệt với trường hợp có Căn – Trần tiếp xúc nhưng Thức tương ứng không khởi lên (không có Thọ, Tưởng) thì không gọi là Xúc. Ví dụ, khi gây tê một



phần nào đó của thân thể và phẫu thuật, lúc đó tuy có lưỡi dao mổ (Xúc trần) tiếp xúc với phần thân đó (Thân căn) nhưng không có cảm giác xúc chạm và cũng không có tâm biết (Thân thức) nào khởi lên. Trong trường hợp này tuy Căn – Trần có tiếp xúc nhưng Thức không có mặt nên không gọi là Xúc. Trong một thời điểm, cả sáu Căn có thể đang tiếp xúc với sáu Trần nhưng không đồng thời có sáu Thọ và sáu Tưởng khởi lên mà chỉ có một Thọ, một Tưởng mạnh nhất khởi lên. Năm cái còn lại không gọi là Xúc vì không có Thọ, Tưởng (Ví dụ như một chuồng bò lớn nhất hàng trăm con và chỉ có một cửa ra vừa đủ cho một con bò ra được, nên từng con một lần lượt ra mà thôi.)

Trong bài kinh Tam Minh (*Trung Bộ Kinh, tập 2*) Đức Phật đã khẳng định: Này Vaccha, những ai nói như sau: “Sa-môn Gotama là bậc nhứt thiết trí, là bậc nhứt thiết kiến. Ngài tự cho là có tri kiến hoàn toàn: “Khi Ta đi, khi Ta đứng, khi Ta ngủ và khi Ta thức, tri kiến luôn luôn tồn tại, liên tục”. Thì đấy là họ nói về Ta không đúng với điều đã được nói, họ đã vu khống Ta với điều không thực, hư ngụy.

Đức Phật khẳng định rằng Ngài không phải là bậc toàn tri, toàn kiến, nghĩa là không phải cùng một lúc thấy biết tất cả, không phải sáu Thức cùng lúc phát khởi mà sáu Thức này sinh diệt liên tục, đan xen với nhau và tại một thời điểm chỉ có một Thức khởi lên. Những lúc ngủ say, các Thức không khởi lên, không thấy, không biết đối tượng nào vì không có Xúc, do sáu Căn không hoạt động.

## Chương 4

# TÂM BIẾT Ý THỨC



### 1. Lộ trình phát sinh

Tưởng khởi lên nhận biết đối tượng, nhưng không biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Do đó, sau tâm biết trực tiếp Tưởng, sẽ có một hành vi nhớ nghĩ: cái này là gì? Đặc tính ra sao? Dễ chịu, khó chịu hay trung tính? Hành vi này trong thuật ngữ Phật học theo tiếng Hán Việt gọi là Niệm. Quán sát hành vi Niệm là một việc rất khó và vi tế, chỉ có một số trường hợp đặc biệt mới thấy được nó. Ví dụ khi đang ngủ say, đột nhiên nghe một tiếng động lớn “rầm” (tai tiếp xúc với thanh trần phát sinh Cảm giác âm thanh và Nhĩ thức nghe được tiếng “rầm”), lập tức Niệm khởi lên: tiếng gì vậy? Hay những đứa bé khoảng 2 – 3 tuổi khi thấy cái gì đều hỏi cái này là cái gì? Đây chính là biểu hiện của Niệm. Niệm là tìm kiếm thông tin Pháp trần tương hợp trong kho chứa tri thức, kinh nghiệm đã được tích lũy từ quá khứ.

Do có Niệm mà phát sinh hành vi Tư duy (phân tích, so sánh, tổng hợp, phán đoán, kết luận) đối tượng

vừa được Tưởng nhận biết với những thông tin được lưu trong “kho chứa” đã được Niệm kích hoạt. Hành vi phân tích, so sánh, tổng hợp, phán đoán đưa đến kết luận cái đó là gì? Đặc tính ra sao? Dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Kết luận này là (tâm biết) ý thức. Hành vi tư duy này đã được nghiên cứu và ứng dụng trong máy vi tính, có thể gọi là “trái tim” của máy tính.

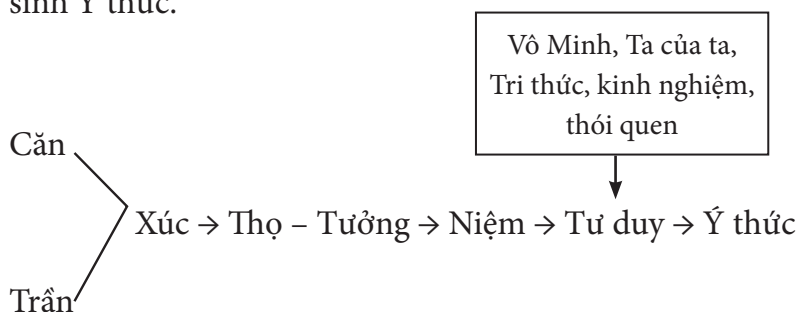
Thí dụ một máy vi tính có khả năng phân biệt được chủ nhân hay không phải chủ nhân của nó, hoạt động như sau: khi có một người xuất hiện, camera sẽ thu hình người đó và truyền vào trung tâm xử lý. Trung tâm này sẽ so sánh, phân tích, tổng hợp hình ảnh mà camera đưa vào và hình ảnh ông chủ được lưu trong thẻ nhớ. Nếu hai hình ảnh này khớp nhau, máy tính sẽ kết luận đây là chủ nhân của máy và ngược lại không là chủ nhân của máy. Hình ảnh mà camera thu giữ tương đương với tâm biết Tưởng: cảm giác (Thọ), Niệm là sự kích hoạt các thông tin trong thẻ nhớ cho hành vi tư duy và kết luận chính là tâm biết Ý thức.

Tương tự như máy tính, khi mắt tiếp xúc với cây xoài: do duyên Xúc phát sinh cảm giác hình ảnh và Nhãn thức đồng thời khởi lên, và Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh nhưng không biết đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Tiếp theo Niệm khởi lên, tìm kiếm kích hoạt các thông tin hình ảnh tương hợp đã thấy, đã biết trong quá khứ và đã được lưu vào kho chứa. Do có Niệm như vậy mà tư duy khởi lên, phân tích, so sánh, đối chiếu cảm giác hình ảnh này với những cảm giác hình ảnh (các loại cây)

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

đã biết được lưu giữ trong “kho chứa”. Hành vi Tư duy này đưa đến kết luận đây là cây xoài. Tâm biết đây là cây xoài là Ý thức. Khi lưỡi tiếp xúc với miếng xoài phát sinh cảm giác vị và Thiệt thức khởi lên cảm nhận cảm giác vị đó nhưng không biết đây là vị gì, chua hay ngọt. Tiếp đó Niệm sẽ tìm kiếm, kích hoạt các thông tin về các loại cảm giác vị đã kinh nghiệm trong quá khứ được lưu giữ trong kho chứa. Do có Niệm như vậy mà sẽ phát sinh Tư duy: phân tích so sánh cảm giác vị vừa phát sinh với những cảm giác vị đã biết lưu trong “kho chứa” và kết luận: đây là vị xoài, rất ngọt v.v... Tâm biết này là Ý thức do Niệm và Tư duy mà phát sinh.

Một người bị mù bẩm sinh đã từng học rót rượu vào chai, tuy mắt không nhìn thấy nhưng qua âm thanh họ có thể phân biệt được rượu đã đầy chai hay chưa. Việc này có thể xảy ra nhờ họ đã nghe nhiều lần và với sự chú tâm cao những kinh nghiệm nghe và biết đó đã được lưu giữ trong “kho chứa” – khi tai tiếp xúc với âm thanh rót rượu, cảm giác âm thanh và nhĩ thức khởi lên, sau đó Niệm và tư duy sẽ xảy ra theo lộ trình như trên và phát sinh Ý thức.



Có thể quan sát một camera giám sát giao thông để hình dung ra lộ trình phát sinh tâm biết Ý thức. Một camera được lắp đặt tại một địa điểm có nhiệm vụ ghi lại hình ảnh các phương tiện giao thông đang trên đó. Camera chỉ ghi lại hình ảnh các phương tiện tham gia giao thông vận hành trên đoạn đường đó, nhưng không biết đó là phương tiện gì? Của ai? Đi đúng luật hay không đúng luật? (Tương tự như tâm biết trực tiếp – Tưởng). Những hình ảnh của camera thu nhận sẽ được truyền về trung tâm xử lý (tương tự như thần kinh não bộ). Tại đây máy tính sẽ phân tích, so sánh, đối chiếu chi tiết các hình ảnh mà camera truyền về với hệ thống dữ liệu (thông tin) được cài đặt trong bộ nhớ của trung tâm. Đầu tiên nó sẽ đối chiếu biển số xe với những thông tin trong danh bạ đăng ký xe đưa đến kết luận: phương tiện đó là của ai, địa chỉ ở đâu. Tiếp đến máy tính sẽ đối chiếu hình ảnh đó với thông tin về các loại phương tiện, đưa đến kết luận: phương tiện đó thuộc loại gì, trọng tải ra sao. Tiếp đến máy tính sẽ đối chiếu hình ảnh đó với luật giao thông theo từng điều khoản (thí dụ: đi đúng phần đường hay không đúng phần đường, vượt xe khác đúng luật hay không đúng luật ...) và đưa đến kết luận vi phạm hay không vi phạm những điều luật nào. Những kết luận này của hành vi phân tích so sánh đối chiếu... (hành vi Tư duy) và kết luận tương tự như tâm biết Ý thức. Trong mỗi một hành vi Tư duy của máy tính nó không thể đối chiếu một chi tiết hình ảnh với tất cả mọi loại thông tin được lưu giữ trong bộ nhớ mà chỉ đối

chiếu với một loại thông tin được lưu giữ. Vì vậy các loại thông tin phải được sắp xếp theo một thứ tự nhất định. Điều này tương tự như hành vi Niệm. Đối với lộ trình tâm, hành vi Niệm sẽ lựa chọn, kích hoạt loại thông tin nào trong kho chứa thì Tư duy sẽ đối chiếu với loại thông tin đó. Niệm không phải là tâm biết mà nhiệm vụ của Niệm là tìm kiếm, lựa chọn, kích hoạt các thông tin trong kho chứa cho Tư duy, và Tư duy mới phát sinh Ý thức, biết đối tượng theo nội dung mà Niệm đã lựa chọn, kích hoạt.

Với người Tây phương trong kho chứa của họ có thông tin: ăn thịt chó là thấp hèn, đáng ghê tởm, không xứng đáng là một con người. Nhưng nếu bí mật dẫn người này đến một quán ăn được trang hoàng, được che đậy, được phục vụ khéo léo và giới thiệu là một món ăn sang trọng, hấp dẫn. Người này có thể ăn món thịt chó đã được phục vụ khéo léo và nức nở khen ngon. Trong trường hợp này lưỡi tiếp xúc với thức ăn phát sinh cảm giác vị và Thiệt thức khởi lên cảm nhận cảm giác vị đó. Tiếp đến Niệm khởi lên nhưng Niệm chỉ kích hoạt các thông tin về ngon và dở trong kho chứa cho Tư duy đối chiếu cảm giác vị đang ăn với các thông tin ngon và dở đó. Với Niệm và Tư duy như vậy sẽ đưa đến tâm biết Ý thức: đây là một món ăn khoái khẩu. Sau khi ăn xong với mọi phục vụ được dỡ bỏ, người đó biết món ăn này là thịt chó. Một lộ trình Ý tiếp xúc với Pháp phát sinh: cảm giác vị (được tái hiện) với tâm biết trực tiếp là Tưởng thức, nhưng Niệm sẽ kích hoạt thông tin: “ăn thịt chó là thấp hèn...” và Tư duy

so sánh đối chiếu cảm giác vị vừa ăn với các thông tin đó, đưa đến tâm biết Ý thức: mình vừa ăn một loại thức ăn thật là ghê tởm và có thể nôn ọe ra tại chỗ.

## 2. Đặc điểm của tâm biết Ý thức

Tâm biết Ý thức phát sinh bởi Niệm và Tư duy nên sẽ bị chi phối bởi các thông tin trong “kho chứa” như: vô minh, ta, của ta, tri thức, kinh nghiệm, thói quen. Tuy tâm biết trực tiếp (Tưởng) về đối tượng gần giống nhau nhưng tâm biết Ý thức của mỗi người đều khác nhau do sự khác biệt của các thông tin về tri thức, kinh nghiệm đã tích lũy trong quá khứ và được lưu giữ trong “kho chứa”.

– Nội dung của Ý thức là tâm biết nhị nguyên có chủ thể và đối tượng. Ví dụ khi một người thấy hình ảnh cái cây thì Ý thức khởi lên, Ta thấy cái cây. Trong tâm biết Ý thức này, Ta thấy là chủ thể và cái cây là đối tượng bị thấy. Chủ thể biết là cái Ta hay bản ngã là chủ nhân, chủ sở hữu của tâm biết. Đối tượng bị biết là Sắc trần hay là thế giới khách quan ngoại cảnh với ba trạng thái: dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Hãy khảo sát hai nội dung của tâm biết Ý thức nhị nguyên này.

+ *Cái Ta chủ thể biết*: Khi Ý thức khởi lên, nội dung của nó có một chủ thể biết là cái Ta (hay bản ngã). Nếu mắt thấy thì bản ngã hay cái Ta đồng nhất với mắt, nếu tai nghe thì bản ngã hay cái Ta đồng nhất với tai, nếu mũi ngửi thì bản ngã đồng nhất với mũi, nếu lưỡi nếm thì bản ngã đồng nhất với lưỡi, nếu thân xúc chạm thì bản ngã đồng nhất với thân, nếu ý biết thì Bản ngã đồng nhất với ý.

Các pháp vốn vô ngã nên không có một pháp nào, không có một cái Ta nào, một bản ngã nào là chủ nhân, chủ sở hữu của tâm biết. Một cái Ta chủ thể khởi lên là do Niệm kích hoạt các thông tin “Ta và của Ta” trong “kho chứa” và tư duy đã sử dụng những thông tin đó nên đưa đến kết luận có Ta là chủ thể biết. Niệm cũng đã kích hoạt hiểu biết “một nhân sinh quả” trong “kho chứa” và tư duy đã sử dụng thông tin đó, nên đã chia đôi Căn – Trần ra thành hai phần: Căn là chủ thể biết, Trần là đối tượng bị biết. Vậy phần chủ thể biết này không có thật, là tư tưởng tà kiến, Vô minh. Trong Kinh có đề cập đến phần chủ thể biết này là: “Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên” có nghĩa là tâm biết: “có Ta, có của Ta, có Ta hơn, kém, bằng”.

+ *Đối tượng bị biết là sáu cảnh trần (thế giới)*

Niệm cũng kích hoạt Thường kiến, Đoạn kiến cùng các nội dung Vô minh và Tư duy đã sử dụng các thông tin này, đưa đến kết luận đối tượng bị biết là sáu Cảnh trần với đặc tính dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Tâm biết Ý thức nhị nguyên này dựa trên nền tảng một nhân sinh quả (nhân biến đổi thành quả), nên thấy các pháp Vô thường theo nghĩa các pháp đang biến đổi mà không thấy Vô thường theo nghĩa sinh diệt. Thấy quan hệ giữa các pháp là quan hệ sở hữu (có chữ CỬA) mà không thấy quan hệ giữa các pháp là Vô chủ, Vô sở hữu hay Vô ngã. Sự đánh giá: dễ chịu, khó chịu, trung tính cũng tùy thuộc vào sự chấp thủ “Ta là”. Thí dụ đối với một cô gái vừa có người yêu thì thế giới đầy màu sắc rực rỡ, huyền diệu,



nhưng khi bị người yêu phản bội, ruồng bỏ thì thế giới đầy ảm đạm u tối.

– Thực sự không có một cái TA chủ thể biết cũng như cái được biết không phải là sáu CẢNH trần, nên tâm biết Ý thức nhị nguyên này không đúng sự thật, nó là Vô minh.

Có thể nêu một ví dụ để thấy nội dung của đối tượng bị biết, bị chi phối bởi các thông tin trong “kho chứa”, đặc biệt là “Vô minh ta, của ta”. Ví dụ như sau: có ba người mắt cùng thấy quả xoài chín trên cây, nghĩa là mắt tiếp xúc với Sắc trần phát sinh cảm giác hình ảnh và Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh đó khá giống nhau (chỉ hơi khác nhau ở sự tốt xấu của mắt). Người thứ nhất đã từng biết, đã từng ăn xoài chín và đang đói thì Ý thức khởi lên, biết đó là quả xoài, một đối tượng dễ chịu. Người thứ hai chưa từng biết và chưa từng ăn xoài, nên Ý thức khởi lên, không biết đây là quả xoài ngon mà biết đó là một đối tượng trung tính. Người thứ ba cũng giống người thứ nhất, nhưng vừa mới ăn xoài thỏa thích, nên Ý thức biết đây là quả xoài, một đối tượng trung tính. Có thể thấy ngay người thứ nhất và thứ hai không khác nhau về trạng thái cơ thể, nhưng khác nhau về tri thức nên đánh giá khác nhau về đối tượng có trạng thái khác nhau (dễ chịu, trung tính). Người thứ nhất khi Tư duy đã sử dụng thông tin “ta đang đói, khát” trước đó đã được lưu vào “kho chứa” nên phán xét đây là đối tượng dễ chịu, người thứ ba không có thông tin: “ta đang đói khát” trong kho chứa nên phán xét đối tượng là trung tính.

Với Ý thức nhị nguyên là Vô minh nên Ý thức khởi lên một cái Ta chủ thể, cái Ta này do Vô minh dựng đứng lên, tưởng tượng ra, không có thật. Nếu cái Ta có thật, thời nó phải đồng nhất ở quá khứ, hiện tại, và vị lai, nhưng thật sự nó khởi lên do tư duy sử dụng thông tin sai lạc “vô minh, ta, của ta” trong “kho chứa” mà thôi. Nếu một người đàn ông đang sống trong nhà của ông, ông ta có thể nổi sân đánh đập vợ con, đập phá đồ đạc, vì lúc này tâm biết Ý thức cả quyết rằng Ta là thân và tâm này, vợ con đồ đạc không phải là Ta. Một lúc sau, khi ra khỏi nhà và nếu có người nào nói lời xúc phạm vợ con, đồ đạc của ông ta thì lập tức ông sẽ phản ứng để bảo vệ. Giờ đây Ý thức người đàn ông đó cũng cả quyết rằng “thân, tâm này cùng với vợ, con, tài sản chính là của Ta, là Ta”. Tối đến người đó đang xem truyền hình trực tiếp bóng đá giữa Việt Nam và Thái Lan chẳng hạn, nếu Việt Nam thắng ông ta sẽ reo hò, hoan hỷ, nếu thua ông ta sẽ bực tức, vì lúc này tâm biết Ý thức cho rằng không những thân tâm, vợ con, tài sản là Ta, là của Ta mà cả nước Việt Nam này cũng là Ta và của Ta. Cũng người này nếu bay vào không gian vũ trụ thì đối với ông trái đất này là Ta và của Ta không phân biệt Việt Nam với Nga hay Mỹ. Cái Ta hay bản ngã là hoàn toàn vô lối, không có thật, chỉ là tư tưởng CHẤP THỦ do Ý thức nhị nguyên khởi lên mà thôi.

### **3. Lộ trình duyên khởi tiếp theo tâm biết Ý thức nhị nguyên**

a) Nội dung của cái biết Ý thức phán xét đối tượng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, mà thực chất là Lạc thọ, Khổ thọ, Bất khổ bất lạc thọ.

– Mắt tiếp xúc với Sắc trần, ý thức sẽ khởi lên: sắc này đẹp, xấu hoặc không đẹp không xấu (trung tính).

– Tai tiếp xúc với Thanh trần, ý thức khởi lên: tiếng hay, dở, không hay không dở.

– Mũi tiếp xúc với Hương trần, ý thức khởi lên: hương thơm, thối, không thơm không thối.

– Lưỡi tiếp xúc với Vị trần, ý thức khởi lên: vị ngon, vị dở, không ngon không dở.

– Thân tiếp xúc với Xúc trần, ý thức khởi lên: dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu.

– Ý tiếp xúc với Pháp trần, ý thức khởi lên: đúng, sai, không đúng không sai (nghi hoặc).

Do Ý thức có nội dung Vô minh mà sẽ phát sinh Tham Sân Si. Đây chính là Vô minh duyên Hành (Tham, Sân, Si).

\* Đối tượng dễ chịu thì phát sinh yêu thích, hoan hỉ gọi là Tham do Ý thức Vô minh biết rằng đối tượng dễ chịu mang đến hạnh phúc, mang đến chấm dứt khổ cho Ta.

\* Đối tượng khó chịu thì phát sinh chán ghét, giận dữ gọi là Sân do Ý thức Vô minh biết đối tượng Khó chịu là nguyên nhân khổ, sẽ mang đến khổ cho Ta.

\* Đối tượng trung tính thì phát sinh hành vi tìm kiếm đối tượng dễ chịu để thay thế đối tượng trung tính. Hành vi này gọi là Si do Ý thức Vô minh biết rằng đối tượng trung tính cũng chỉ mang đến khổ, chỉ có đối tượng dễ chịu mới mang đến hạnh phúc, mới chấm dứt khổ cho Ta.

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

b) Do có Tham và Sân mà phát sinh hành vi chú tâm vào đối tượng dễ chịu hay khó chịu đó (khi đã thích cái gì hay ghét cái gì thì chú tâm vào cái đó). Sự chú Tâm liên tục vào một đối tượng gọi là Định.

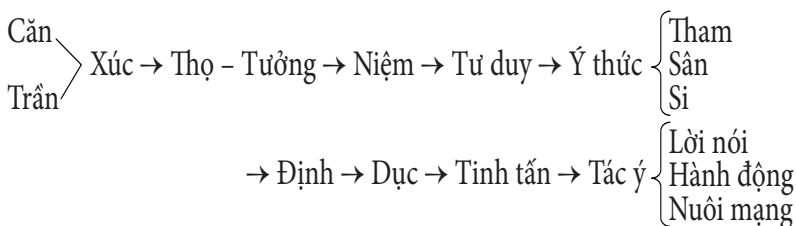
c) Do có Định (chú tâm liên tục) mà phát sinh mong muốn có được đối tượng dễ chịu (hoặc đã có thì muốn nắm giữ nó mãi) hoặc muốn chấm dứt, xa lánh đối tượng khó chịu, hành vi này gọi là Dục.

d) Do có Dục (mong muốn) nên phát sinh hành vi nỗ lực, cố gắng để đạt được mong muốn đó. Hành vi này gọi là Tinh Tấn.

e) Do có Tinh tấn mà phát sinh Tác Ý đưa đến phát sinh lời nói, hành động của thân, hoặc sự ăn uống nuôi mạng. Nếu quán sát kỹ sẽ thấy phải có tác ý thì hành động mới xảy ra, ví dụ đang ngồi muốn đứng dậy phải tác ý đứng lên, thì hành vi đứng dậy mới xảy ra.

f) Do có Tác ý nên phát sinh lời nói, phát sinh hành động về thân, và ăn uống nuôi mạng.

Như vậy sơ đồ của lộ trình sẽ như sau:

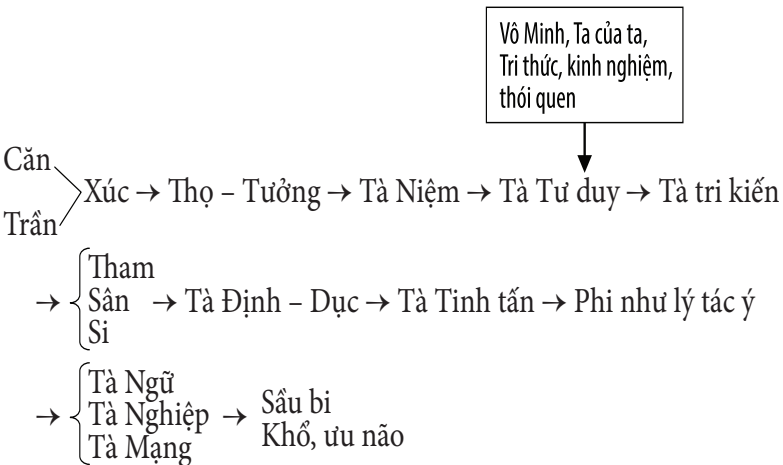


Trong lộ trình này Xúc → Thọ - Tưởng chưa có Vô minh và Tham, Sân, Si xuất hiện, nhưng bắt đầu từ Niệm → Tư duy → Ý thức sẽ đưa đến phát sinh Tham,

Sân, Si. Cho nên Niệm ở đây được gọi là Tà Niệm, Tư duy được gọi là Tà Tư duy, Ý thức gọi là Tà Tri kiến. Những hành vi như Định, Tinh tấn, lời nói, hành động do Tham, Sân, Si mà phát sinh nên gọi là Tà Định, Tà Tinh tấn, Phi như lý tác ý, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng. Hành vi tác ý này phát sinh bởi tâm biết Vô minh, không đúng sự thật nên gọi là Phi như lý tác ý.

#### 4. Sự phát sinh toàn bộ khối đau khổ (khổ uẩn)

Do có Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng mà phát sinh khổ của sinh, già, chết, sầu bi khổ ưu não, nghĩa là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Đây là lộ trình sinh diệt của các Danh pháp (tâm) và các Sắc pháp của một người chưa học và tu Tứ Thánh Đế, gọi là lộ trình Bát Tà Đạo. Chữ Tà ở đây được hiểu theo một nghĩa duy nhất là các hành vi này làm phát sinh tham, sân, si hoặc do tham, sân, si mà phát sinh. Trong lộ trình tâm Bát Tà Đạo có thể phân thành bốn giai đoạn:



## 5. Bốn giai đoạn của lộ trình tâm Bát Tà Đạo

- Giai đoạn thứ nhất phát sinh: TÂM BIẾT gồm tâm biết Trực tiếp (Tuồng) và tâm biết Ý thức tức là từ Xúc đến Tà Tri kiến.

- Giai đoạn thứ hai từ tâm biết Ý thức phát sinh: THÁI ĐỘ từ tham, sân, si đến dục.

- Giai đoạn thứ ba từ thái độ phát sinh: PHẢN ỨNG từ Tà Tinh tấn đến Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng.

- Giai đoạn thứ tư là kết quả phát sinh: KHỔ UẨN

Đây là lộ trình duyên khởi: từ Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sinh → Già, chết, sầu bi, khổ, ưu não được quán sát một cách chi tiết. Xen vào giữa Thọ và Ái (tham, sân, si) có thêm Tuồng → Niệm → Tư duy → Ý thức. Về phần Thủ bao gồm Tà Định, Dục. Hữu bao gồm: Tà Tinh tấn, Phi như lý tác ý, Tà ngữ, Tà nghiệp và Tà mạng và toàn bộ Khổ.

## Chương 5

# TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO



### 1. Vô thường

a) Lộ trình này bao gồm rất nhiều quá trình nhân – quả: Xúc là nhân; Thọ – Tưởng là quả, Thọ – Tưởng là nhân; Tà Niệm là quả, Tà Niệm là nhân; Tà Tư duy là quả v.v... Theo tiến trình nhân quả, NHÂN DIỆT QUẢ SINH, thì đây là một lộ trình sinh diệt liên tục. Xúc diệt, Thọ – Tưởng sinh. Thọ – Tưởng diệt, Tà Niệm sinh. Tà Niệm diệt, Tà Tư duy sinh. Tà Tư duy diệt, Tà Tri kiến sinh. Tà Tri kiến diệt, Tham, Sân, Si sinh. Tham, Sân, Si diệt, Tà Định sinh. Tà Định diệt, Dục sinh. Dục diệt, Tà Tinh tấn sinh. Tà Tinh tấn diệt, Phi như lý tác ý sinh. Phi như lý tác ý diệt, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng sinh. Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng diệt, Sầu bi, khổ ưu não sinh. Sầu bi, khổ ưu não diệt, một lộ trình tâm lại sinh. Và lộ trình cứ diễn tiến sinh diệt như thế. Không phải các chi phần này sinh lên và diệt cùng lúc, mà từng chi phần sinh và diệt liên tiếp nhau. Tại một thời điểm, chỉ có duy nhất một Danh

pháp. Ví dụ, tại thời điểm hiện tại, Tà Tư duy đang có mặt, thì những gì ở quá khứ gồm Xúc, Thọ, Tưởng, Tà Niệm đã diệt và khi diệt nó không đi về đâu, những gì ở sau (tương lai) chưa sinh thì không có ở đâu, và như vậy chỉ có một hành vi Tư duy duy nhất, một Danh pháp duy nhất, ngoài ra không có bất cứ hành vi gì khác.

Hoặc nếu tại thời điểm hiện tại đang có mong muốn (Dục) thì những gì trước đó (quá khứ) đã diệt, những gì sau nó (vị lai) thì chưa sinh, Tâm thực sự chỉ có một hành vi mong muốn duy nhất.

Như vậy tại một thời điểm cái gọi là “Tâm” chỉ là một hành vi hay một danh pháp duy nhất, ngoại trừ Thọ và Tưởng.

b) Lộ trình có bốn giai đoạn này là nguyên lý, nhưng trong thực tế không phải lộ trình nào cũng xảy ra theo cả bốn giai đoạn, lộ trình có thể kết thúc ở một chỗ nào đó tùy theo Xúc kế tiếp.

Ví dụ 1: Nếu một người ngồi trên xe đang chạy với tốc độ nhanh và họ nhìn qua cửa sổ thì tâm biết chỉ dừng lại các hình ảnh, không phân biệt đó là hình ảnh gì. Lộ trình này chỉ gồm Xúc → Thọ – Tưởng, dừng lại nơi tâm biết trực tiếp (tưởng) và Ý thức không khởi lên.

Ví dụ 2: Khi một thanh niên đang đi trên đường, mắt tiếp xúc với cô gái phía trước, phát sinh cảm giác hình ảnh và Nhãn thức. Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh, tiếp đến Tà Niệm – Tà Tư duy khởi lên phát sinh Ý thức, biết đây là cô gái đẹp, tiếp đến thích thú (Tham) khởi lên và bắt đầu chú tâm vào cảm giác hình ảnh đó.



Ngay lúc đó có một xe ô tô đi ngược chiều xuất hiện, lập tức lộ trình tâm đối với cô gái kết thúc và một Xúc mới: mắt tiếp xúc với xe ô tô, và một lộ trình tâm mới khởi lên thay thế. Trong một trường hợp khác lộ trình mắt tiếp xúc với cô gái phát triển đến thích thú rồi chú tâm vào hình ảnh đó, kế tiếp khởi lên muốn (Dục) làm quen và cố gắng, tác ý phóng xe nhanh. Nếu lúc này đột nhiên có người kêu tên anh ta thì tai tiếp xúc với tiếng và lộ trình tâm mới khởi lên, thay thế lộ trình tâm đối với cô gái.

c) Một người lúc thức có sáu Xúc: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân và Ý xúc khởi lên liên tục, sinh diệt đan xen với nhau, nhưng khi người đó ngủ, các Căn (tế bào thần kinh của các giác quan) không hoạt động, tuy lúc này Căn – Trần vẫn tiếp xúc nhưng không có Xúc. Những lúc đó, không có Danh pháp nào, không có lộ trình tâm nào khởi lên. Nếu có lộ trình tâm nào khởi lên, là phải có Thọ – Tưởng (ít nhất là Thọ và Tưởng) tức có tâm biết (thức) phát sinh, không có cái biết nào khởi lên thì không có tâm nào hết. Khi một người ngủ say không mộng寐 hoặc khi gây mê để mổ, hay bị tai nạn ngất đi, khi đó không có Xúc và không có lộ trình tâm, không có một tâm nào cả.

Tâm vô thường là như vậy, sinh và diệt liên tục theo định luật Duyên khởi, tại một thời điểm chỉ có một hành vi thuộc phạm trù tâm, một Danh pháp duy nhất, độc lập, không phải như một linh hồn với nhiều chức năng, không sinh, không diệt hay một thực thể thường hằng, nguyên khối, có nhiều tác dụng cùng một lúc.

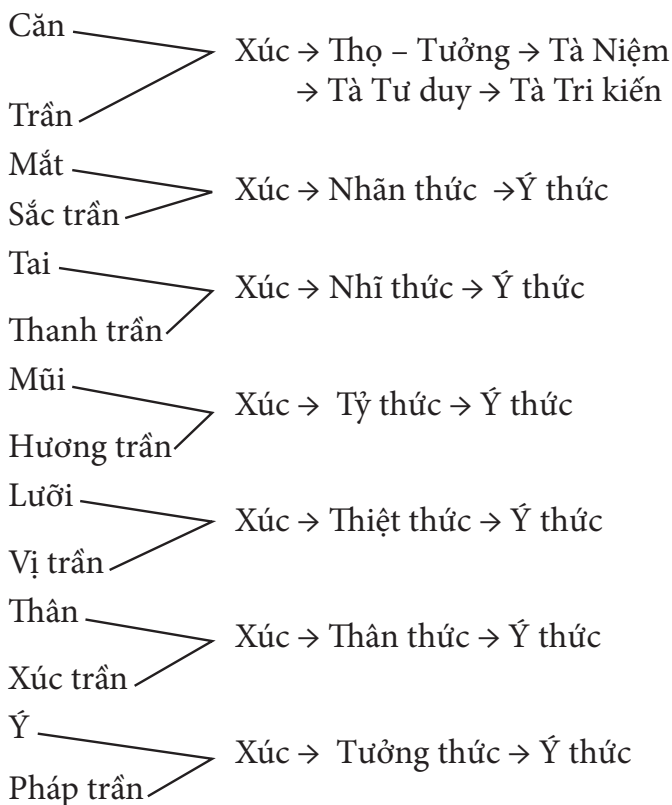
## 2. Vô ngã

Các Danh pháp và Sắc pháp trong lộ trình này đều phát sinh do duyên Xúc: năm lộ trình Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân tiếp xúc với Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc là Ngoại Xúc. Các danh pháp như Niệm, Tư duy, Ý thức, Tham, Sân, Si, Định, Dục, Tinh tấn, Tác ý, Sầu Bi, Khổ, Ưu, Não, do Ý tiếp xúc với Pháp trần mà phát sinh, là Nội Xúc (sẽ nói rõ ở đoạn sau). Kể cả Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng cũng do duyên Nội Xúc mà phát sinh. Các Danh pháp này do duyên Xúc mà phát sinh nên nó Vô chủ, Vô sở hữu, độc lập, không phụ thuộc, không là chủ sở hữu cũng không bị sở hữu bởi bất cứ pháp nào. Không có một cái Ta, một Bản ngã không sinh không diệt, một ông A hay bà B nào là chủ nhân, chủ sở hữu, có thể điều khiển, sai khiến được lộ trình Bát Tà Đạo này. Ông A, bà B là ngôn từ quy ước rỗng không, không có thực thể, không có nội dung, chỉ là phương tiện truyền thông để phân biệt Danh Sắc này với Danh Sắc kia mà thôi. Không có một linh hồn, một tự ngã, một tâm thường hằng hoặc vừa thường hằng vừa vô thường, mà chỉ có Danh và Sắc đang sinh diệt liên tục theo định luật duyên khởi.

## 3. Tâm biết Tưởng và Thức

Bao gồm Tâm biết trực tiếp giác quan và Tâm biết gián tiếp Ý thức. Lộ trình của tâm biết khởi lên như sau:

## Chương 5. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO



Tâm biết khởi lên theo từng cặp: Tâm biết trực tiếp và tâm biết gián tiếp

Trong phạm trù tâm lý học và triết học, tâm biết trực tiếp gọi là nhận thức cảm tính và tâm biết Ý thức là nhận thức lý tính. Tâm biết trực tiếp là tâm biết như thực các cảm giác hay các Thọ, trong nó không có tri thức, khái niệm, ngôn từ. Đối tượng như thế nào thì NHẬN BIẾT như thế đó, không thêm bớt. Tâm biết Ý thức nhị nguyên có hai phần, Chủ thể và Đối tượng. Chủ thể biết là một cái Ta, có thể là một linh hồn, một bản ngã, một Tâm thường

hằng hoặc vừa thường hằng vừa vô thường. Đối tượng được biết là thế giới bên ngoài (trần cảnh). Triết học và tâm lý học cho rằng: những gì được nhận thức là phản ánh thế giới khách quan vào ý thức chủ quan (của con người). Khi khoa học phát triển ở mức độ thấp thì ý kiến này có vẻ phù hợp với sự thật nhưng khi khoa học phát triển ở mức độ cao, các phương tiện quan sát, đo đếm đã tinh vi hiện đại, các khoa học gia nhận thấy: những gì quan sát được không phải là thế giới khách quan mà những gì quan sát được không những phụ thuộc vào vật quan sát (Cảnh) mà còn phụ thuộc vào người quan sát (Căn). Điều này nói lên rằng: những gì được thấy được biết là các cảm giác (Cảm Thọ) phản ánh cả thế giới khách quan và bản thân người quan sát chứ không phải là thế giới khách quan phản ánh trong ý thức của người quan sát. Đây là tâm biết không đúng sự thật, là Vô minh, là Tà kiến. Bản ngã (Chủ thể) và Thế giới (Đối tượng) trong tâm biết Ý thức nhị nguyên này không có thật, chỉ là do Vô minh tưởng tượng ra, dựng đứng lên mà thôi.

Có ba bài kinh đề cập đến lộ trình của tâm biết Ý thức nhị nguyên này:

- Trong *Trường Bộ Kinh*, bài đầu tiên là *Kinh Phạm Võng* cũng tương tự như bài kinh Năm Ba trong *Trung Bộ Kinh* (bài 102, quyển 3); Đức Phật đã khẳng định: vì không Tuệ tri Xúc, không Tuệ tri Thọ nên các Sa môn, Bà la môn luận bàn về quá khứ tối sơ và tương lai, chấp cứ vào quá khứ tối sơ và tương lai, y cứ vào quá khứ tối sơ và tương lai với 62 luận chấp về Bản ngã và Thế giới. Đây chính là sự không Thấy (như thật), không Biết (như thật)

của các Sa môn, Bà la môn, bị kích thích, bị dao động, bị xuyên tạc, bị tham ái chi phối. Trong bản kinh này, Đức Phật đã chỉ rõ các Sa môn và Bàlamôn ấy không Tuệ tri Xúc, không Tuệ tri Thọ, nên không biết được sự thực: Ý thức nhị nguyên của nhân loại là tâm biết Vô minh, nên y cứ, y chỉ vào tâm biết Ý thức nhị nguyên này mà luận bàn về Chủ thể tức là Bản Ngã và Đối tượng tức là Thế giới.

– *Kinh Pháp Môn Căn Bản* mở đầu *Trung Bộ Kinh* Đức Phật thuyết “– Này các Tỷ Kheo, ở đây, có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, Tưởng tri địa đại là địa đại. Vì Tưởng tri địa đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: “Địa đại là của ta” – dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.”

Đây chính là mô tả lộ trình Xúc → Thọ – Tưởng → Tư duy → Ý thức “Nghĩ đến địa đại (Tư duy), nghĩ đến tự ngã đối chiếu với địa đại (Chủ thể và Đối tượng), nghĩ đến tự ngã như là địa đại (ta là), người ấy nghĩ địa đại là của ta. Nội dung của tâm biết Ý thức nhị nguyên cũng tương tự như một số kinh khác đã nói là “Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên”, tức là thấy có Ta, thấy có của Ta, thấy Ta hơn, kém hay bằng. Với tâm biết nhị nguyên này Tham ái sẽ khởi lên nên gọi là Dục hỷ.

– *Kinh Mật Hoàn*, kinh số 18 trong *Trung Bộ Kinh*, Ngài Mahakaccana (Ma Ha Ca Chiên Diên) giảng rõ lời Đức Phật đã thuyết như sau: “Chư Hiền, do nhờn con mắt và các sắc pháp, nhãn thức khởi lên. Do duyên xúc nên có cảm thọ. Những gì có cảm thọ thời có tưởng, những gì có tưởng thời có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận ấy làm nhờn, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người, đối với các sắc pháp do con mắt nhận thức, quá khứ, tương lai và hiện tại.”

Đây vẫn là lộ trình Xúc → Thọ – Tưởng → Tư duy → Ý thức. Hý luận, vọng tưởng ở đây là nội dung của tâm biết ý thức nhị nguyên.

**Hỏi: Tại sao lộ trình được đề cập trong kinh không có Niệm?**

**Đáp:** Niệm là một hành vi rất vi tế, khó thấy, khó biết, Đức Phật cũng ít khi giảng rõ, nhưng có một số đoạn Đức Phật cũng nhắc đến hành vi Niệm mang tính ẩn dụ nằm rải rác trong toàn bộ kinh tạng Nikaya. Thí dụ trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, chương IV: *Tương Ưng Căn*, Phẩm về Già, 42. II. Bà La Môn Unnābha (S.v,217) có viết:

– Có năm Căn này, thừa Tôn giả Gotama, đối cảnh khác nhau (nānavisayāni), hành cảnh khác nhau (nānā – gocarāni), chúng không dung nạp (paccanubhoniti) hành cảnh đối cảnh của nhau. Thế nào là năm? Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn. Thừa Tôn giả Gotama, năm Căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh

khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau, thời cái gì làm chỗ quy tựa cho chúng? Và cái gì dung nạp hành cảnh đối cảnh của chúng?

– Nay Bàlamôn, có năm Căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau. Thế nào là năm? Nhãn căn... thân căn. Nay Bàlamôn, năm Căn này, đối cảnh khác nhau, hành cảnh khác nhau, chúng không dung nạp hành cảnh đối cảnh của nhau, ý làm chỗ quy tựa cho chúng, ý dung nạp hành cảnh đối cảnh của chúng.

– Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cái gì làm chỗ quy tựa cho Ý?

– Nay Bàlamôn, niệm là chỗ quy tựa cho Ý.

4. “Kho chứa” là nơi lưu giữ các thông tin thuộc về tâm gồm: Vô minh, Ta, của Ta, tri thức, kinh nghiệm, thói quen v.v..., tóm lại là tất cả thông tin về thân hành, khẩu hành và ý hành. “Kho chứa” này ở đâu? Trong Danh pháp hay Sắc pháp?” Nếu lượng thông tin được lưu giữ trong Danh pháp (tâm) thì Danh pháp sinh và diệt liên tục trong lúc thức, còn trong lúc ngủ say không mộng sẽ không phát sinh Danh pháp. Lúc này Danh pháp diệt và như vậy sẽ không còn tồn tại lượng thông tin về tâm nữa. Vì vậy “kho chứa” này không thể ở nơi Danh pháp. Do đó nó phải được lưu giữ trong Sắc pháp, và nó được lưu giữ ở đâu trong Sắc pháp (thân). Trong năm Xúc xứ là Ngoại Xúc, riêng phần Ý có sự tiếp xúc giữa tế bào thần kinh não bộ và lượng thông tin trong “kho chứa”, vì vậy phải xảy ra trong tế bào (Nội Xúc). Vì nếu

tiếp xúc với bên ngoài thì nó tiếp xúc với tế bào thần kinh não bộ khác. Với sự tiếp xúc bên ngoài thì không phải là Ý xúc vì không có gì xảy ra. Với Nội Xúc này, có thể kết luận rằng: lượng thông tin phải được lưu giữ ở ADN trong nhân tế bào.

Trong các khám phá của khoa học hiện đại, kể cả việc giải mã bản đồ gen người, khoa học khám phá trong ADN có chứa những thông tin về di truyền, nhưng còn một khoảng tối bí mật mà khoa học chưa biết gì về nó. Đặc biệt khi giải mã bản đồ gen người, khoa học thấy lượng thông tin di truyền chỉ chiếm khoảng 5% lượng gen, còn 95% lượng gen còn lại, không xác định nó chứa cái gì, một số nhà khoa học đành kết luận đó là dấu vết của sự tiến hóa còn lại.

Hiện nay, khi công nghệ thông tin phát triển mạnh mẽ, nên phải đi tìm một loại vật liệu mới để thay thế khi chế tạo thẻ nhớ, vì phải nâng cao dung lượng thẻ nhớ trên một đơn vị thể tích (dung lượng thẻ nhớ với nguyên liệu Si đã đạt mức tối đa không thể tăng được nữa), ngành công nghệ thông tin đã phát hiện ra cấu trúc của ADN có thể lưu giữ một dung lượng thông tin cực lớn. Hiện nay các nhà khoa học thuộc lãnh vực tin học đang tìm cách chế tạo thẻ nhớ tương tự như cấu trúc của ADN. Như vậy, ở trong tế bào có hai loại thông tin là thông tin di truyền và thông tin về tâm gọi là pháp trần.

Nếu lượng thông tin pháp trần này không có trong ADN sẽ không thể biết đúng sự thật các hiện tượng thân và tâm. Ví dụ khi có tâm sân thì đỏ mặt, run rẩy, tim đập nhanh, huyết áp tăng. Khi tâm tác ý đi, thì thân mới đi được (với



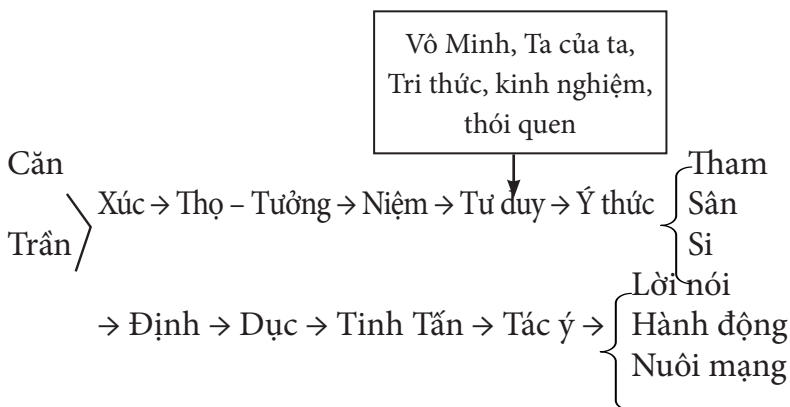
điều kiện thân thể trong trạng thái khỏe mạnh bình thường), khi tác ý nói, thì cũng tương tự như trên. Nếu không hiểu được các cơ chế này, xảy ra do nguyên nhân là thông tin pháp trần chứa trong ADN sẽ đưa đến kết luận tâm là chủ của thân, tâm ra lệnh cho thân. Kết luận này không đúng sự thật vì thân, các sắc pháp là vô ngã.

Cơ chế nhân quả giữa tâm và thân xảy ra như sau: khi có một tâm sân nổi lên, các thông tin này được phát sinh trong tế bào thần kinh não bộ. Lượng thông tin về sân này lại được truyền dẫn theo hệ thần kinh đến các ADN của các tế bào khắp trong cơ thể. Tại các tế bào đó lượng thông tin này tiếp xúc với các tế bào (nội xúc) và kết quả là làm các tế bào đó thay đổi như tế bào da đổi màu đỏ, tim đập nhanh, huyết áp tăng v.v... Từ lúc bé đã tập đi, quá trình luyện tập này được lưu giữ dưới dạng thông tin trong “kho chứa”. Sự co giãn của các tế bào cơ, gân, khớp theo thứ tự nhất định trở thành một dạng lập trình, như một phần mềm và được lưu trong ADN, và khi tác ý đi sẽ xảy ra sự khởi động lập trình đã được lưu trong ADN của các tế bào vận động. Các tác ý khác cũng giống như vậy.

Như vậy trong lượng thông tin pháp trần có rất nhiều lập trình được lưu giữ với tên gọi là kinh nghiệm, thói quen. Các lập trình này hoạt động sẽ phát sinh lời nói, hành động, các tế bào có chức năng liên quan sẽ tiết ra các hormone tương ứng. Đây là lộ trình duyên khởi rất phức tạp nhưng hoàn hảo. Nó cũng giải thích mọi hoạt động xảy ra trên cơ thể nhanh chậm khác nhau phụ thuộc vào tốc độ dẫn truyền của hệ thần kinh.

Tóm lại, mọi Danh pháp và Sắc pháp trong lộ trình Bát Tà Đạo phát sinh đều do duyên XÚC. Tế bào não bộ tiếp xúc (Nội Xúc) với lượng thông tin pháp trần trong ADN, sẽ khởi lên: Niệm, Tư Duy, Ý thức, Tham, Sân, Si, Định (chú tâm) Dục, Tinh Tấn, Tác ý, Sầu bi, khổ ưu não... Lời nói và hành động phát sinh do tế bào vận động tiếp xúc (Nội Xúc) với các thông tin pháp trần trong ADN của nó. Mỗi tiếp xúc sẽ phát sinh một Danh pháp. Không phải tất cả Danh pháp cùng phát sinh do một Xúc vì các Xúc này chỉ xảy ra trong một thời gian rất ngắn (khoảng một phần trăm hay một phần nghìn giây).

- Lộ trình:



## 5. Giải thích lộ trình tâm biết Ý thức về các Danh pháp

Tâm biết về Thọ là tâm biết của Tưởng, còn biết các Danh pháp khác như Niệm, Tư duy, Ý thức, Tham Sân Si, Định, Dục, Tinh tấn, Tác ý phải là tâm biết Ý thức. Trong lộ trình này Ý thức có thể biết được Niệm và Tư duy trên cùng một lộ trình tâm qua thông tin trong “kho chứa”, nhưng cũng trên lộ trình này Ý thức không

thể biết được Tham Sân Si, Định, Dục v.v... vì khi các Danh pháp này sinh lên thì Ý thức đã diệt. Trong thực tế Ý thức vẫn biết được các Danh pháp này, vì khi có thích thú thì biết có thích thú, khi đang giận thì biết đang giận v.v... Vậy Ý thức biết các Danh pháp này theo cách thức nào?

Khi có tâm Tham (thích) khởi lên thì lượng thông tin về Tham này sẽ phát sinh trong ADN ở não bộ, lượng thông tin này được dẫn truyền đến ADN tại các tế bào chức năng. Tại các tế bào này sẽ xảy ra sự tiếp xúc với các thông tin. Nội xúc này là nguyên nhân phát sinh một lộ trình Xúc → Thọ – Tưởng → Niệm → Tư duy → Ý thức tiếp theo, và Ý thức phát sinh ở lộ trình Nội Xúc sau, sẽ biết đang có thích thú. Tâm biết Ý thức biết tâm Tham này do lộ trình sau chứ không phải ở lộ trình trước, nên tâm biết Ý thức luôn luôn là tâm biết về quá khứ, còn tâm biết trực tiếp (Tưởng) là tâm biết đang xảy ra ở hiện tại. Cũng y như vậy, khi có lo lắng (sân) thì cũng đồng thời cảm nhận cảm giác bồn chồn, bất an v.v... Lộ trình Nội Xúc (thân căn với nội xúc trần) cũng khởi lên liên tục, sinh diệt nhanh chóng đan xen với các lộ trình khác.

Khi một người hấp hối thì tâm Si phát sinh mãnh liệt: mong muốn được sống, khao khát sống, bám víu vào cuộc sống. Những thông tin này phát sinh trong ADN các tế bào não. Khi tế bào não chết, sự tiếp xúc cuối cùng giữa tế bào não và thông tin Si ở hữu (Hữu ái) này rất đặc biệt, là một sự đột biến. Chính sự đột biến này làm phát sinh một loại vật chất đặc biệt, một loại vật chất vi

tế có một số đặc tính của loại vật chất tế bào thần kinh não bộ, có khả năng mang toàn bộ lượng thông tin trong tế bào não bộ của một người đã chết. Loại vật chất vi tế này mang toàn bộ thông tin Pháp trần của người chết này được gọi là “Thức tái sinh”. Khi Thức tái sinh có sự tương hợp với thông tin Pháp trần của hai người đang giao hợp, thì Thức tái sinh sẽ tiếp xúc (tương tác) với trứng và tinh trùng đã kết hợp. Sự tương tác này sẽ phát sinh sự thụ thai, phát sinh ra các tế bào gốc. Tế bào gốc này gồm hai phần: Sắc pháp (phần vật chất trứng và tinh trùng) và Danh pháp gồm hai loại thông tin (di truyền và thông tin về pháp trần của người đã chết). Tế bào gốc này tiếp nhận dinh dưỡng từ người mẹ và phát triển thành bào thai. Trong thời kỳ phát triển của thai nhi, không phải chỉ có sự chi phối của thông tin di truyền của cha mẹ, mà còn chịu sự chi phối của thông tin di truyền và thông tin pháp trần của người tiền kiếp. Điều này thể hiện rõ ở những đứa trẻ tuy cùng cha mẹ sinh ra nhưng chúng vẫn có rất nhiều đặc tính khác nhau về thân thể, tính nết, và đặc điểm của tâm.

Cái gì đi tái sinh? Không phải một linh hồn, một tự ngã, một cái Ta hay tâm thức thường hằng nào đó, mà chỉ là lượng thông tin pháp trần trong ADN của mỗi người đi tái sinh. Lượng thông tin bao gồm thân hành, khẩu hành, ý hành của mỗi người không phải chỉ trong đời này mà trong rất nhiều đời được lưu giữ trong ADN. Lượng thông tin này cũng đang sinh diệt liên tục. Ví dụ, khi mua một chiếc xe, trong “kho chứa” xuất hiện “xe này

là của Ta, là Ta”, khi bán xe này đi thì thông tin xe này là của Ta bị xóa đi. Thuật ngữ Nghiệp trong Phật giáo là để chỉ cho lượng thông tin được lưu giữ này. Có những đứa trẻ thần đồng mới 2, 3 tuổi đã nói được nhiều thứ tiếng tuy chưa đi học, có thể sáng tác và chỉ huy dàn nhạc lúc mới 5 tuổi v.v... vì kiếp trước đã có thói quen này lưu giữ trong ADN. Khi thai nhi phát triển có những nguyên nhân nào đó kích hoạt các thông tin này, nên trong lúc còn bé tuy chưa được luyện tập, nhưng khi lộ trình tâm khởi lên là Niệm dễ dàng kích hoạt và làm hiển lộ các khả năng từ những kiếp trước.

Có những người sau khi chết lâm sàng hoặc do một sự kiện đặc biệt nào đó, họ có một số khả năng khác thường (chẳng hạn như khả năng ngoại cảm), vì có sự đột biến ADN làm “trôi” lên các thông tin ở những kiếp trước.

Nhân bản vô tính là lấy một tế bào gốc của một người cho vào một “vỏ” trứng và cấy vào cơ thể người đàn bà để có thể cung cấp các dưỡng chất cho cái “trứng đã được thụ thai” này. Tế bào gốc này gồm hai phần: Sắc pháp là phần vật chất tế bào và Danh pháp gồm hai lượng thông tin (thông tin di truyền và thông tin pháp trần của người đó). Tế bào gốc này tương tự như trứng đã được thụ thai. Do có dưỡng chất được cung cấp, tế bào gốc này phát triển thành một thai nhi với sự chi phối của cả hai loại thông tin: thông tin di truyền và thông tin về tâm của người đó. Trong trường hợp nhân bản vô tính này không có một thức tái sinh nào bên ngoài xâm nhập cả.

Như vậy sự ra đời của con người có một nhân tố rất quan trọng là lượng thông tin pháp trần, lượng thông tin về tâm phát sinh bằng thức tái sinh hoặc nhân bản vô tính. Tương tự như vậy, thực vật cũng trao truyền lượng thông tin di truyền qua sinh sản hữu tính hay vô tính.

Có thể giải thích hiện tượng một con đĩa bị cắt ra làm nhiều phần, sau đó khi lành lại bao nhiêu phần cắt ra đều thành những con đĩa hoạt động bình thường, vấn đề ở đây là lượng thông tin trong ADN chứ không phải là một cái tâm thường hằng có thể chia ra nhiều phần như một số người bản khoản.

Có những thông tin mà các phương tiện thông tin đại chúng đăng tải nhiều lần, đó là vấn đề ghép tạng. Khi được ghép tạng có nhiều hiện tượng khác thường xảy ra. Ví dụ có một người chết vì tai nạn giao thông và người nhà đồng ý hiến tim cho một người bị bệnh tim. Ca ghép tim hoàn tất và sức khỏe người được ghép tim hồi phục, nhưng từ lúc đó đã xảy ra một hiện tượng khác thường: có vẻ như có hai con người cùng sống chung trong một thân, như người này vừa nhớ những việc quá khứ, những mối quan hệ quá khứ của mình, lại vừa biết những việc quá khứ của người đã chết. Trước sự việc này, những người có niềm tin tôn giáo tin vào linh hồn, tin vào một tâm thường hằng cho rằng có hai linh hồn hay hai tâm đang trong cùng một thân. Giới khoa học cũng hoang mang vì không thể lý giải hiện tượng trên, theo họ khoa học có đề cập đến lượng thông tin nhưng

cho rằng nó được lưu giữ trong các nếp nhăn của bộ não, nhưng trong trường hợp này chỉ thay tim chứ đâu thay não.

Khi được thay tim, vì lượng thông tin pháp trần của người chết ở trong ADN của tế bào tim, nên được truyền dẫn khuếch tán vào ADN của các tế bào người đang sống (chỉ có một số chứ không phải tất cả thông tin), và như vậy trong ADN của người sống có hai loại thông tin: thông tin của người sống và một phần của người chết. Khi lộ trình tâm khởi lên, Niệm sẽ kích hoạt và Tư duy sẽ sử dụng hai lượng thông tin nên có những sự việc khác thường đã xảy ra. Ví như khi mất tiếp xúc với cha mẹ, bạn bè, anh em người sống sẽ phát sinh các cảm giác hình ảnh và nhãn thức. Nhãn thức thấy các cảm giác hình ảnh rồi Niệm sẽ dò tìm, kích hoạt các thông tin các hình ảnh được lưu trong kho chứa. Tiếp đến Tư duy sẽ so sánh, đối chiếu hình ảnh vừa được thấy với những hình ảnh được Niệm dò tìm, kích hoạt. Nếu Tư duy thấy trùng khớp với hình ảnh cha mẹ, anh em, bạn bè người sống thì Ý thức biết đây là cha mẹ, anh em, bạn bè và sẽ có thái độ đối xử của người sống. Nếu Tư duy thấy trùng khớp với hình ảnh cha mẹ, anh em, bạn bè người chết thì Ý thức cũng biết đây là cha mẹ, anh em, bạn bè của mình và sẽ có thái độ đối xử như người đã chết.

Khoa học đã khám phá có các vùng não khác nhau xử lý các thông tin ngôn ngữ, hình ảnh, vận động v.v... thực sự có các vùng ứng với các loại cảm giác hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm. Những vùng này có các cấu

trúc tế bào não khác nhau; tuy lượng thông tin trong ADN của các tế bào não giống nhau, nhưng chỉ có tế bào não vùng cảm giác hình ảnh mới tiếp xúc (nội xúc) được với thông tin cảm giác hình ảnh khi nó xuất hiện, các vùng còn lại không có nội xúc này.

## **6. Năm Uẩn và Năm Thủ Uẩn**

a) Năm Uẩn: Tất cả thực tại phát sinh do Căn – Trần tiếp xúc với nhau theo lộ trình duyên khởi Bát Tà Đạo. Các pháp trên lộ trình này có thể chia thành năm nhóm hay theo thuật ngữ Phật học là Năm Uẩn.

– Căn và Trần tiếp xúc với nhau lập thành một nhóm gọi là Nhóm Sắc hay Sắc Uẩn.

– Do Sáu Xúc mà phát sinh Sáu Thọ (cảm giác) lập thành một nhóm gọi Nhóm Thọ hay Thọ Uẩn.

– Do Sáu Xúc làm phát sinh Sáu Tưởng (Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức, Tưởng thức) lập thành một nhóm gọi là Nhóm Tưởng hay Tưởng Uẩn.

– Do Ý tiếp xúc với Pháp (nội xúc) làm phát sinh Niệm, Tư duy, Tham Sân Si, Định, Dục, Tinh tấn, Tác ý, Thân hành, Khẩu hành, Sâu bi khổ ưu não. Những pháp này lập thành một nhóm gọi là Nhóm Hành hay Hành Uẩn.

– Còn lại Niệm, Tư duy phát sinh Ý thức. Ý thức lập thành một nhóm riêng gọi là Nhóm Thức hay Thức Uẩn.

Đây là khái niệm về năm Uẩn, và năm Uẩn do Duyên khởi nên Vô thường và Vô ngã.



b) Năm Thủ Uẩn: vì không thấy như thật năm Uẩn là Vô thường, Vô ngã nên tâm biết Ý thức nhị nguyên, tâm biết Vô minh trên lộ trình Bát Tà Đạo khởi lên Tà kiến, phát sinh chấp thủ.

– *Sắc* này là của Ta, là Ta: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý là Ta, là của Ta, nhà, xe là của Ta là Ta v.v... tà kiến chấp thủ có một cái Ta là chủ nhân, chủ sở hữu của Sắc Uẩn. Đây gọi là Sắc Thủ Uẩn.

– *Thọ* này là Ta, là của Ta: Ta đau, Ta ngứa, Ta dễ chịu, Ta khó chịu v.v... tà kiến khởi lên chấp thủ một cái Ta là chủ nhân, chủ sở hữu các Cảm thọ. Đây gọi là Thọ Thủ Uẩn.

– *Tưởng* này là Ta, là của Ta: Ta thấy, Ta nghe, Ta nếm, Ta cảm nhận v.v... tà kiến khởi lên chấp thủ một cái Ta là chủ nhân, chủ sở hữu các Tưởng. Đây gọi là Tưởng Thủ Uẩn.

– *Hành* này là Ta, là của Ta: Ta nhớ nghĩ, Ta tư duy, Ta muốn, Ta nói, Ta làm v.v... tà kiến khởi lên chấp thủ một cái Ta là chủ nhân, chủ sở hữu các Hành. Đây gọi là Hành Thủ Uẩn.

– *Nhận thức* này là Ta, là của Ta v.v...tà kiến khởi lên chấp thủ một cái Ta là chủ nhân các nhận thức. Đây gọi là Thức Thủ Uẩn.

Tâm biết của Ý thức nhị nguyên là Tà Tri kiến, là Vô minh phát sinh Năm Thủ Uẩn. Thế giới mà chúng sinh đang Biết chính là Năm Thủ Uẩn. Thế giới đó là “lông rùa” “sùng thờ”, không có thật, chỉ do tâm biết Ý thức nhị nguyên tưởng tượng ra, dựng đứng lên.

## 7. Sự thật về Khổ và nguyên nhân của Khổ (Khổ đế và Tập đế)

Sầu bi, khổ, ưu não, khổ của sinh già chết không phải ở sáu Cảnh trần, nơi thế giới bên ngoài mà phát sinh do Căn – Trần tiếp xúc với nhau theo lộ trình Bát Tà Đạo. Để thấy dễ hơn, có thể quán sát giai đoạn từ Ý thức nhị nguyên trở đi, đến toàn bộ khổ uẩn. Ý thức nhị nguyên phán xét đối tượng là Dễ chịu (lạc thọ), Khó chịu (khổ thọ), Trung tính (bất khổ bất lạc thọ).

– Dễ chịu → Tham → Ràng buộc → Hoại khổ

Lộ trình tóm tắt này nêu lên, khi có một đối tượng Dễ chịu thực chất là Lạc thọ, thì Tham khởi lên, và khi đã thích thú thì sẽ ràng buộc vào đối tượng đó. Nghĩa là muốn có được nó, hay đã có thì muốn nó tồn tại mãi. Nhưng vì đối tượng dễ chịu là vô thường, biến diệt nên khi nó biến hoại, biến diệt, sầu bi, khổ, ưu não sẽ khởi lên. Khổ trong trường hợp này gọi là Hoại khổ (khổ do biến hoại). Ví dụ: khi thích một loại xe nào đó thì phải lao tâm khổ trí để kiếm tiền mua và như vậy sầu bi, khổ, ưu não khởi lên, khi chiếc xe yêu thích bị hư hỏng, tai nạn thì sầu bi, khổ, ưu não khởi lên. Khi có một mức sống cao thì thích thú và nắm giữ nên phải lao tâm khổ trí để giữ cho được mức sống đó, vì vậy sầu bi khổ ưu não sẽ khởi lên. Nếu mức sống đó bị suy giảm thì sầu, bi, khổ, ưu, não cũng sẽ khởi lên. Khi hai người yêu nhau và thích thú với tình yêu đó, khi tình yêu đó biến diệt thì sầu bi, khổ, ưu não sẽ khởi lên.

## Chương 5. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT TÀ ĐẠO

– Khó chịu → Sân → Ràng buộc → Khổ khổ

Khi có một đối tượng khó chịu, thực chất là một Khổ thọ, thì chán ghét, tức giận, muốn loại bỏ đối tượng đó khởi lên và cũng bị ràng buộc vào đối tượng đó. Tất nhiên, lúc đó sầu bi, khổ, ưu não sẽ khởi lên. Khổ trong trường hợp này gọi là Khổ khổ (khổ tâm chông lên khổ thọ).

– Trung tính → Si → Ràng buộc → Hành khổ

Khi có đối tượng Trung tính mà thực chất là Bất khổ bất lạc thọ, Si sẽ phát sinh, đó là hành vi tìm kiếm một đối tượng Dễ chịu để thay thế đối tượng Trung tính và ràng buộc với sự tìm kiếm đó, nên sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên. Khổ trong trường hợp này gọi là Hành khổ. Thí dụ tâm truy tìm quá khứ, những kỷ niệm vui buồn rồi hối hận tiếc nuối nên sầu bi, khổ ưu não khởi lên. Khi dự định về tương lai sẽ ràng buộc vào dự định đó nên Khổ khởi lên. Để đạt được dự định đó phải lao tâm khổ trí và sầu bi, khổ, ưu não sẽ khởi lên. Khi sắp chết tìm kiếm sự hiện hữu, sự sống, đưa đến phát sinh Thức tái sinh, chịu cái khổ của sinh, già, chết trong luân hồi.

Tóm lại:

– Dễ chịu → Tham → Ràng buộc → Hoại khổ

+ Khó chịu → Sân → Ràng buộc → Khổ khổ

+ Trung tính → Si → Ràng buộc → Hành khổ

Sự thật về Khổ thuộc về lộ trình tâm chứ không thuộc về Thế giới ngoại cảnh Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Thấy Biết như thật về Khổ là cái thấy của bậc Thánh,

Khổ thuộc nội tâm, khác với cái Thấy Biết sai lạc về Khổ của phàm phu, thấy biết khổ ở nơi hoàn cảnh.

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân có nói: “Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi, khổ, ưu não là khổ, ái biệt ly khổ, oán thù gặp nhau là khổ, cầu mong không được là khổ, tóm lại Năm Thủ Uẩn là khổ”, nếu không chú tâm để biết “Năm Thủ Uẩn là khổ”, nhằm chỉ rõ sự thực về những nỗi khổ trên, có thể đưa đến sự hiểu lầm lời dạy của Đức Phật. Sự hiểu lầm cho rằng những sự kiện như bệnh, già, chết là khổ, như vậy sẽ tương đương cái thấy Vô minh: khổ ở sự kiện, hoàn cảnh. Tóm lại năm Thủ Uẩn là khổ là thấy biết theo lộ trình trên. Ví dụ: bệnh là khổ thì sẽ có ba loại khổ thuộc về tâm là chủ yếu, không phải chỉ duy nhất là khổ thọ nơi thân khi bệnh.

– Con người vốn ưa thích và ràng buộc với trạng thái khỏe mạnh (dễ chịu) khi bệnh thì trạng thái khỏe mạnh biến hoại nên sầu bi, khổ, ưu não khởi lên, đây là Hoại khổ.

– Khi bị bệnh, một trạng thái khó chịu xuất hiện trên thân nên Sân khởi lên và phát sinh sầu bi, khổ, ưu não; cái khổ này gọi là Khổ khổ.

– Khi bị bệnh nỗi sợ chết sẽ ám ảnh và tâm Si khởi lên, tìm cách chữa hết bệnh, tìm kiếm sự sống còn nên khởi lên sầu bi, khổ, ưu não, loại khổ này gọi là Hành khổ.

Khi sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần phát sinh sáu lộ trình tâm, và sáu lộ trình tâm phát sinh sáu loại Cảm thọ,

mỗi loại lộ trình có ba trường hợp: Lạc thọ, Khổ thọ, Bất khổ bất lạc thọ. Như vậy có thể nói có 18 lộ trình, trong 18 lộ trình tâm Bát Tà Đạo này đều phát sinh sầu bi, khổ, ưu não thuộc về tâm. Trong 18 lộ trình này chỉ có duy nhất một lộ trình phát sinh Khổ thọ (khó chịu) trên thân, đó là một trong ba Cảm thọ do Thân căn tiếp xúc với Xúc trần phát sinh. Khổ thọ này cũng thuộc về tâm, nhưng không thể tu tập Bát Chánh Đạo để diệt nó. Đối với Đức Phật và các vị A La Hán còn đang sống đến hết tuổi thọ, khổ thọ này vẫn tồn tại (gọi là hữu dư, đến khi hết tuổi thọ nhập diệt gọi là vô dư thì khổ thọ này mới diệt tận). Đức Phật đã ví dụ: đối với vị A La Hán khổ chưa đoạn diệt còn dư sót (khổ thọ) so với khổ đã đoạn diệt (khổ tâm) giống như đất trong móng tay so với đất của cả trái đất vậy.

Tuy sầu bi, khổ, ưu não là Danh pháp thuộc về tâm phát sinh trong lộ trình Bát Tà Đạo, nhưng khổ cũng được cảm nhận trên thân. Khi sầu, bi, khổ, ưu, não phát sinh, những thông tin này phát sinh trong ADN của tế bào não và được dẫn truyền đến các ADN của những tế bào khác. Do có lượng thông tin này sẽ có sự tiếp xúc với các tế bào tương ứng và kết quả sinh ra những hoạt chất, các hormon ở các vùng cơ thể tương ứng. Sự tiếp xúc (nội xúc) này phát sinh lộ trình Xúc → Thọ – Tưởng → Niệm → Tư duy → Ý thức. Cảm giác phát sinh trong lộ trình Nội Xúc này là cảm giác khó chịu (Khổ thọ). Ví dụ, khi đưa mũi kim tiêm chuẩn bị chích vào tay thì người bệnh khởi lên sợ (Sân), và do Sân sẽ phát sinh lộ trình Nội Xúc,

## **BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau**

và do Nội Xúc này nên phát sinh cảm giác đau ngay cả khi kim tiêm chưa chạm vào da. Cảm giác khó chịu (Khổ thọ) do lộ trình Nội Xúc phát sinh này mới là kinh khủng vì nó xảy ra liên tục, thường xuyên không ngừng nghỉ kể cả khi nằm ngủ không say giấc.

Nguyên nhân của các loại khổ (Hoại khổ, Khổ khổ và Hành khổ) là lộ trình Bát Tà Đạo, cụ thể là tâm biết Ý thức nhị nguyên không như thực, Vô minh và Tham, Sân, Si (hay Tham ái).

Bất kỳ một ai (ngoại trừ các bậc Thánh) lộ trình tâm đều là Bát Tà Đạo, và đều liên tục phát sinh Hoại khổ, Hành khổ và Khổ khổ không ngừng nghỉ. Một vị Tổng thống đầy quyền lực, một tỉ phú giàu nhất thế giới, một người ăn mày sống đầu đường xó chợ hay một tù nhân thì lộ trình tâm vẫn là Bát Tà Đạo và liên tục bị Khổ hành hạ.

Đây là Khổ và sự thật nguyên nhân Khổ gọi là KHỔ ĐỂ và TẬP ĐỂ là hai CHÂN LÝ, hai SỰ THẬT về cuộc sống thế gian, nhưng phàm phu không thể thấy biết như thật, chỉ có bậc Thánh mới thấy như thật và giác ngộ hai chân lý này.

### **8. Một số nhận thức không đúng (Vô minh) về khổ**

- Nhận thức: Tất cả các pháp là khổ, danh sắc là khổ, năm Uẩn là khổ, là không đúng sự thật là Vô minh, vì hiểu biết này thực chất hiểu khổ ở nơi hoàn cảnh. Trong kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật chưa từng bao giờ

thuyết giảng: năm Uẩn hay danh sắc hay tất cả các pháp là khổ mà Ngài thuyết giảng rằng: “Tóm lại năm Thủ Uẩn là khổ”.

– Nhận thức Vô thường sinh diệt là Khổ hay Vô thường sinh diệt là nguyên nhân của Khổ đều không đúng sự thật, là Vô minh vì rằng khổ và nguyên nhân của khổ là do: “Không thấy như thật các pháp là Vô thường sinh diệt” chứ không phải là tính chất Vô thường sinh diệt của các pháp là nguyên nhân Khổ.

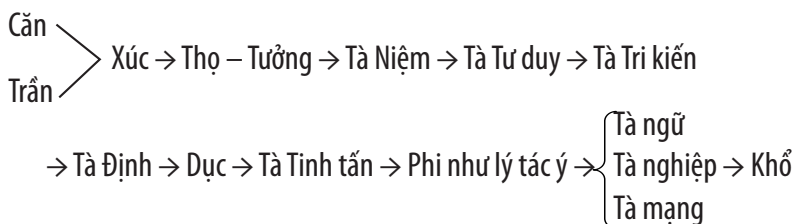
– Nhận thức: Khổ do mình làm và mình lãnh chịu hay khổ do người khác làm mình lãnh chịu đó là Thường kiến và Đoạn kiến (Vô minh). Sự thật khổ phát sinh do duyên xúc: Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sinh → Già, chết, sầu bi, khổ, ưu não.

## Chương 6

# TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO



Lộ trình tâm Bát Tà Đạo gồm:



Muốn chấm dứt Khổ, chấm dứt nguyên nhân Khổ, thì phải chấm dứt lộ trình tâm Bát Tà Đạo này.

Từ XÚC → Thọ – Tưởng, chưa có Vô minh và Tham, Sân, Si, vì tâm biết trực tiếp Tưởng là tâm biết Vô niệm, Vô ngôn, Vô phân biệt, nhưng trong lộ trình Bát Tà Đạo nó đóng vai trò “Tưởng tri” sinh diệt rất nhanh chóng, là một nhân khởi lên tâm biết ý thức nhị nguyên (Thức tri). Với lộ trình Bát Tà Đạo, kẻ phàm phu sống chủ yếu với Thức tri, không kinh nghiệm được tâm biết thuần túy của Tưởng. Nếu cảm giác (Thọ) và Tưởng vừa khởi lên



## Chương 6. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO

mà có sự chú tâm vào cảm giác ngay tại đó, thì lộ trình tâm sẽ thay đổi, Tà Tư duy sẽ không khởi lên được và Tà Tư duy sẽ được thay thế bằng hành vi chú tâm. Có thể thấy điều này bằng một ví dụ: người mẹ đang ngồi trước chậu quần áo bẩn, bà vừa giặt vừa nhớ đến (Niệm) những đứa con. Do nhớ đến những đứa con mà bà sẽ nghĩ đến (Tư duy) về những đứa con. Do Tư duy về những đứa con mà xuất hiện Ý thức với các tư tưởng: sao những đứa con của mình lười biếng như vậy, sao chúng nó nhiều quần áo bẩn thế, sao chúng nó đày đọa mình như thế này v.v... khi tâm biết Ý thức nhị nguyên do Tà Tư duy khởi lên thì bà giặt đồ với tâm trạng đầy sầu bi, khổ, ưu não. Nhưng nếu bà giặt mà nhớ đến (Niệm) chú tâm khi cảm giác vừa khởi lên, tức có Chánh Niệm thì chú tâm vào các cảm giác sẽ tự động xảy ra. Hành vi chú tâm gọi là Chánh Định và do chú tâm mà bà cảm nhận rõ ràng các cảm giác khi giặt, với tâm biết trực tiếp giác quan cụ thể là Thân thức. Lộ trình tâm sẽ dừng lại tại Thân thức, bây giờ gọi là Tĩnh giác. Và bà sẽ kinh nghiệm được không có Tham, Sân, Si, không có phiền não.

Xúc → Thọ – Tưởng ← Chú tâm

### 1. Chánh Niệm

Muốn có sự chú tâm xảy ra tại đây thì phải có nhớ đến (Niệm) chú tâm tại thời điểm này. Theo Duyên khởi tại đây Niệm khởi lên nội dung của nó là: “cái này là cái gì? Tính chất nó ra sao? Dễ chịu, khó chịu, hay trung tính” phải được thay thế bằng Niệm: “Nhớ đến chú tâm

cảm giác khi nó vừa khởi lên”. Nội dung của Niệm thực chất là nội dung của Minh trong Tứ Thánh Đế. Niệm này được gọi là Chánh Niệm.

## **2. Chánh Tinh tấn**

Đối với Chánh Niệm, nội dung là chú tâm nhưng thực chất nội dung này là Tứ Thánh Đế nên sau khi Chánh Niệm khởi lên, sẽ phát sinh hành vi nỗ lực có gắng để phát sinh chú tâm. Cố gắng nỗ lực làm phát sinh hành vi chú tâm gọi là Chánh Tinh tấn.

## **3. Chánh Định**

Do Chánh Tinh tấn phát sinh hành vi chú tâm vào đối tượng cảm giác. Hành vi chú tâm này gọi là Chánh Định.

\* Tỉnh giác

Do có Chánh định, tức sự chú tâm liên tục nên lộ trình tâm sẽ dừng lại nơi tâm biết trực tiếp và kinh nghiệm được cái biết Tưởng thuần túy. Tâm biết trực tiếp gọi là Tưởng bây giờ không còn gọi là Tưởng mà gọi là Tỉnh giác, hay như Kinh Pháp Môn Căn Bản (Trung Bộ tập 1) gọi là Thắng tri đối tượng.

Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → (Tỉnh Giác).

Đối với một cảm giác sinh lên và diệt đi, trong thời gian tồn tại cảm giác này, nếu chú tâm liên tục trên cảm giác đó, thì không phải hành vi chú tâm xảy ra kéo dài trong thời gian tồn tại cảm giác đó, mà hành vi chú tâm này sinh và diệt nhanh chóng theo lộ trình trên.

## Chương 6. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO

Nghĩa là có rất nhiều lộ trình như vậy xảy ra chồng lên nhau, mỗi lộ trình xảy ra trong khoảng 1% hay một phần ngàn giây mà thôi (thuật ngữ y học là chụp cắt lớp có thể làm liên tưởng đến hiện tượng này). Do có rất nhiều lộ trình như vậy trong khoảng thời gian tồn tại của cảm giác mà có thể nhận biết cảm giác đó bằng tâm biết trực tiếp thuần túy không có Ý thức xen vào. Bốn chi phần Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → (Tỉnh Giác) có thể gọi tắt là Chánh Niệm Tỉnh Giác.

Khi hành thiền sẽ có sáu loại cảm giác sinh và diệt liên tiếp đan xen nhau theo thứ tự thời gian. Nếu trong năm phút, mười phút hay nửa tiếng, khi cảm giác liên tục khởi lên, Chánh Niệm (nhớ đến chú tâm) cũng liên tục khởi lên thì thiền giả an trú liên tục trong tâm biết Tỉnh Giác, tâm biết trực tiếp thuần túy không có tri thức, khái niệm, ngôn từ. Trong khoảng thời gian này chỉ có Chánh Niệm Tỉnh Giác, không có Vô minh, không có Tham, Sân, Si, không có sầu bi, khổ ưu não. Thiền giả sẽ kinh nghiệm được sự vắng mặt Khổ, thiền giả an trú và kinh nghiệm được lời dạy của Đức Phật. “Cái thấy chỉ là thấy, cái nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận không thêm bớt v.v...” không có thái độ, không có phản ứng. Tâm biết Tỉnh Giác không phải chỉ là tâm biết Tưởng thuần túy mà Chánh Niệm, Chánh Tinh tấn, Chánh Định phải có mặt. Sự an trú Chánh Niệm Tỉnh Giác còn được gọi là an trú KHÔNG hay KHÔNG TÁNH. Phần lớn thời gian trong ngày các bậc Thánh an trú trong KHÔNG TÁNH này. An trú ở đây là giải thoát khổ cũng gọi là an trú KHÔNG TÁNH GIẢI THOÁT.

#### 4. Chánh Tư duy

Với các lộ trình tâm dừng lại tại Không Tánh thì hoàn toàn không có tư tưởng, không có tâm biết Ý thức khởi lên, mà chỉ có tâm biết trực tiếp. Nhưng không phải khi hành thiền mọi lộ trình tâm đều dừng lại ở đây, một số cảm giác nổi trội không dừng lại ở Chánh Niệm Tỉnh Giác, lúc đó sẽ phát sinh tâm biết Ý thức. Ví dụ khi hành thiền vào buổi sáng đang chú tâm liên tục và an trú Chánh Niệm Tỉnh Giác, khi có tiếng gà gáy, thì tâm biết Ý thức khởi lên biết đây là tiếng gà gáy. Tâm biết này không còn là tâm biết trực tiếp (nhĩ thức) mà nội dung của nó có tri thức, khái niệm nên phải do tư duy khởi lên. Nhưng tư duy ở đây không phải là Tà Tư duy bởi trong “kho chứa” ngoài thông tin của phàm phu như Vô minh, Ta, của Ta, tri thức, kinh nghiệm v.v... còn có BIẾT NHƯ THẬT về duyên khởi, Vô thường, Vô ngã, về Khổ, nguyên nhân Khổ, sự chấm dứt Khổ và con đường chấm dứt Khổ (Tứ Thánh Đế). Đây gọi là Minh. Chánh Niệm sẽ kích hoạt Minh để Tư duy sử dụng Minh mà không sử dụng Vô minh, Ta và của Ta nữa. Tư duy ở đây vẫn là phân tích, so sánh, tổng hợp, phán đoán, kết luận nhưng không sử dụng thông tin Vô minh, Ta, của Ta nên không phát sinh tâm biết Ý thức nhị nguyên Vô minh chấp ngã. Tư duy này gọi là Chánh Tư duy và vì sử dụng các thông tin Minh đưa đến Tâm biết Ý thức đúng với sự thật gọi là Chánh Tri kiến.

## 5. Chánh Tri kiến – Tâm biết Ý thức đúng như thực

Tâm biết Ý thức do Chánh Tư duy phát sinh là tâm biết như thật nên gọi là Chánh Tri kiến. Tâm biết Chánh Tri kiến này không có Ta, của Ta, Ta hơn, kém, bằng (không có Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên). Nội dung của tâm biết này là Minh do nghe và tư duy, được lưu giữ trong ADN. Những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là Danh pháp, thuộc phạm trù tâm, do duyên Xúc phát sinh, nó Vô thường, Vô ngã, không thể nắm giữ, không thể loại bỏ. Thích thú rồi nắm giữ, chán ghét muốn loại bỏ chỉ làm phát sinh đau khổ. Với nội dung đó thì tâm biết Chánh Tri kiến không thể làm phát sinh Tham, Sân, Si được. Có thể hiểu điều này qua một thí dụ. Ví như có một hồ nước rộng lớn và một ánh trăng hiện ở đáy nước, nhiều người đến ngắm ánh trăng nhưng họ chỉ có khả năng nhìn xuống (cái thấy một chiều), không có khả năng nhìn lên trên trời nên họ cho rằng có một trăng đẹp ở đáy hồ, họ nhảy xuống tranh giành, lặn hụp để dành lấy trăng đẹp kỳ diệu “cho ta”. Đây là ví dụ cho tâm biết Vô minh. Có duy nhất một người nhìn lên phía trên thấy vật sáng đó là mặt trăng trên trời, và người ấy cũng biết như thật dưới hồ là cái bóng phản chiếu của mặt trăng. Với tâm biết như thật này người ấy không nhảy xuống để tranh giành cũng không tìm cách lên trời để lấy mặt trăng thực làm cái “của ta”.

Tâm biết Chánh Tri kiến là tâm biết Ý thức, có tri thức, khái niệm, là tâm biết như thật. Những gì được biết là các Danh pháp chứ không phải là Sắc pháp. Sắc pháp thời có

hình có tướng còn Danh pháp thì không có hình có tướng, nên cái biết Chánh Tri kiến này còn được gọi là **KHÔNG TƯỚNG** hay **VÔ TƯỚNG**. An trú trong tâm biết **VÔ TƯỚNG** này sẽ kinh nghiệm được không có Vô minh, không có Tham Sân Si, không có sầu bi khổ ưu não. Sự an trú này được gọi là an trú **VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT**.

## **6. Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng**

Với tâm biết Chánh Tri kiến này có thể có một số trường hợp phát sinh lời nói, hành động, sự nuôi mạng gọi là Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Để phát sinh lời nói, hành động phải có tác ý, nhưng tác ý này phát sinh do tâm biết ý thức như thực nên gọi là Như thực tác ý hay Như lý tác ý. Chánh Tri kiến → Như thật tác ý → Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, không còn Tham, Sân, Si, không còn tạo nghiệp, không ràng buộc với kết quả. Chánh ngữ là lời nói nếu được ca ngợi, tán thán cũng không thích thú, nếu bị chê bai phỉ báng cũng không chán ghét, Chánh nghiệp tức hành động nếu đưa đến kết quả tốt đẹp cũng không vui mừng, thất bại cũng không buồn khổ v.v... vì vậy Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng gọi là vô tác giải thoát.

Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → Tỉnh giác → Chánh Tư duy → Chánh Tri kiến

→ Như lý tác ý →  $\left\{ \begin{array}{l} \text{Chánh ngữ} \\ \text{Chánh nghiệp} \\ \text{Chánh mạng} \end{array} \right.$

## Chương 6. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO

Đây gọi là lộ trình sinh diệt Bát Chánh Đạo, lộ trình tâm của bậc Thánh hữu học và vô học. Lộ trình Bát Chánh Đạo này cũng do duyên Căn – Trần tiếp xúc mà phát sinh, nên các pháp phát sinh trên đó và cả lộ trình cũng Vô thường, Vô ngã. Trên lộ trình Bát Chánh Đạo sẽ tự thấy, tự biết (kinh nghiệm) được sự thật về chấm dứt khổ và con đường đưa đến chấm dứt khổ. Đây chính là hai chân lý, hai sự thật: Diệt đế và Đạo đế còn gọi là Chân đế trong Tứ Thánh Đế, bốn sự thật mà bậc Thánh đã giác ngộ.

### 7. Ba giải thoát: KHÔNG – VÔ TƯỚNG – VÔ TÁC

An trú lộ trình tâm Bát Chánh Đạo hành giả sẽ chứng ngộ và an trú Khổ Diệt (Niết bàn) hay nói theo một cách khác là chứng ngộ và an trú được KHÔNG GIẢI THOÁT, VÔ TƯỚNG GIẢI THOÁT, VÔ TÁC GIẢI THOÁT.

a). Không Giải Thoát: Lộ trình tâm Bát Chánh Đạo (siêu thế): Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → [Tỉnh Giác] → Chánh Tư duy → Chánh Tri kiến → Như lý tác ý → Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, không phải lúc nào cũng đầy đủ tám chi phần mà lộ trình có thể dừng lại ở Tỉnh giác. Cụ thể: Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → [Tỉnh Giác]. Trong trường hợp này nhờ có chú tâm (Chánh Định) mà lộ trình sinh diệt này (xảy ra trong một khoảng thời gian rất ngắn, khoảng một phần trăm hoặc một phần ngàn giây mà thôi), được

“lập đi lập lại” trên đối tượng đó và nhờ vậy, hành giả an trú tâm biết trực tiếp. Nhờ sự chú tâm liên tục này mà Tà Niệm, Tà Tư duy, Tà Tri kiến... không khởi lên được. Hành giả an trú và kinh nghiệm tâm biết trực tiếp trong khoảng thời gian dài hơn rất nhiều so với tâm biết trực tiếp của lộ trình Bát Tà Đạo. Giờ đây tâm biết trực tiếp có một tên gọi khác là Tỉnh giác hay Thắng tri (Theo *Kinh Pháp Môn Căn Bản* – Trung Bộ 1). Đặc biệt tâm biết Tỉnh giác này là tâm biết trực tiếp được an trú nhờ Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định, là tâm biết như thật về các cảm giác (hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, pháp trần), không có tri thức khái niệm, ngôn ngữ, không có “Vô minh, Ta của Ta” nên còn có tên gọi là Không Tánh. Tâm biết Không Tánh này không phát sinh thái độ, không phát sinh phản ứng (hành động, lời nói). Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là cảm nhận không có gì thêm thắt vào nữa. Vì vậy, an trú tâm biết Không tánh này, không có Vô minh, không có Tham ái, không có Phiền não, nên gọi là an trú Không Giải Thoát. Khi thực hành thiền định (chú tâm), hành giả sẽ trải nghiệm, sẽ tự thấy tự biết Không Giải Thoát này. Cho dù là hữu học đạo hay vô học đạo, khoảng 60% – 70% lộ trình sinh diệt Bát Chánh Đạo là lộ trình Không Giải Thoát này. Đa phần hành giả tu tập đúng cách sẽ kinh nghiệm được một đầu óc trống không, không có suy nghĩ. Có người gọi đó là “Tâm lặng mà biết” hay “cái biết không có suy nghĩ”. Nếu một người chưa được học Duyên khởi – Tứ Thánh Đế mà thực hành chú tâm đúng cách vẫn



## Chương 6. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO

có thể an trú được Không Giải Thoát này, vì vậy an trú Không Giải Thoát còn gọi là an trú Tâm Giải Thoát. Chữ Tâm trong Tâm Giải Thoát này chỉ cho Định.

b) Vô Tướng Giải Thoát: Có những lộ trình tâm Bát Chánh Đạo dừng lại tại Chánh Kiến: Xúc – Thọ – Tưởng – Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định – [Tĩnh Giác]

– Chánh Tư duy – Chánh Kiến. Chánh Kiến là tâm biết ý thức do Chánh Tư duy khởi lên. Chánh Tư duy lại được Chánh Niệm kích hoạt các thông tin thuộc về Minh trong kho chứa nên nội dung của Chánh Kiến là Minh (biết đúng như thực về duyên khởi, về vô thường, về vô ngã, về khổ tập diệt đạo). Trong tâm biết Chánh Kiến này không còn chấp Ngã: không có Ta, không có của Ta, không có Ta hơn, kém, bằng. Một nội dung quan trọng của tâm biết này là: những gì được thấy, được biết không phải là Cảnh trần, không phải là Sắc pháp mà nó chỉ là các Cảm giác (Cảm thọ) và các hành vi thuộc về tâm, nó là các Danh pháp. Các Sắc pháp thì có tướng trạng: vuông tròn, to nhỏ, dài ngắn, xanh vàng đỏ trắng... còn các Danh pháp thì không có tướng trạng nên là Vô tướng. Vì vậy cái biết Chánh Tri kiến còn có tên gọi khác là Vô Tướng. Cái biết Chánh Kiến hay Vô Tướng này không còn là cái biết nhị nguyên (có chủ thể và đối tượng), nó là cái biết như thật, đúng sự thật nên không còn Vô minh, không thể phát sinh Tham, Sân, Si, không thể có sầu bi, khổ ưu não. An trú cái biết Vô Tướng này hành giả sẽ trải nghiệm, sẽ tự thấy tự biết: sự vắng mặt Khổ, hay nói theo cách khác là kinh nghiệm được Vô Tướng Giải Thoát.

Tâm biết Chánh Kiến hay Vô Tướng trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo được gọi là vô lậu, siêu thế thuộc đạo chi do Chánh Tư duy khởi lên, nhờ Chánh niệm kích hoạt Minh trong kho chứa, không phải đạt được nhờ năng lực của Định, không phải là “ánh sáng rực rỡ” “ánh sáng trí tuệ” do các tầng định thâm sâu phát sinh. Vì vậy để Chánh Tư duy xảy ra, phát sinh được Chánh kiến phải có các thông tin về Minh được lưu giữ trong kho chứa. Để có được Minh lưu vào kho chứa phải có Văn tuệ (nghe giảng), Tư tuệ (Tư duy) về Duyên khởi – Tứ Thánh Đế.

Chánh Kiến thuộc vô lậu, siêu thế thuộc đạo chi này cũng chính là Tu tuệ, là trí tuệ do thực hành phát sinh. Trí tuệ này cũng được gọi là Thượng trí hay trong Kinh Pháp Môn Căn Bản Hòa Thượng Minh Châu dịch là Liễu Tri. An trú Chánh Kiến này gọi là an trú Vô Tướng Giải Thoát hay an trú Tuệ Giải Thoát.

Tuy rằng trong các lộ trình tâm Bát Chánh Đạo đa phần hành giả an trú Tâm Giải Thoát (Không Tánh) khoảng 60% đến 70%, lộ trình có cả Tuệ Giải Thoát chỉ khoảng 30% đến 40%, nhưng chính lộ trình có Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát này mới đưa đến đột chuyển cuối cùng: sự xóa bỏ hoàn toàn “vô minh, ta của ta” trong kho chứa. Đây là sự đoạn diệt hoàn toàn nhân sinh ra Tà niệm cũng có nghĩa là sự đoạn diệt hoàn toàn lộ trình tâm Bát Tà Đạo, đoạn diệt hoàn toàn Vô minh và Tham ái, đoạn diệt hoàn toàn Khổ và nguyên nhân Khổ.

## Chương 6. TÍNH CHẤT CỦA LỘ TRÌNH TÂM BÁT CHÁNH ĐẠO

Một người không thâm hiểu sâu sắc về sự thật Duyên khởi, sự thật Vô thường, sự thật Vô ngã, sự thật Khổ Tập Diệt Đạo, nếu thực hành chú tâm liên tục các cảm giác đúng cách, có thể an trú được Không Giải Thoát hay Tâm Giải Thoát, có thể kinh nghiệm được tâm lặng mà biết hay tâm biết không suy nghĩ nhưng không thể kinh nghiệm được Vô Tướng Giải Thoát hay Tuệ Giải Thoát và không thể có được sự đột chuyển cuối cùng để thấy được sự đoạn tận khổ đau. Sự tu tập thiền định cho dù ở mức độ nào cũng không thể đưa đến cái thấy như thật về “vô thường, khổ, vô ngã” mà bất kỳ một ai (ngoại trừ bậc Chánh Đẳng Giác và Độc Giác) đều phải trực tiếp hoặc gián tiếp nghe bậc Chánh Đẳng Giác giảng dạy về sự thật Duyên khởi, Tứ Thánh Đế. Sự tu tập Bát Chánh Đạo siêu thế (cũng có thể nói là sự tu tập Chánh niệm) là để trực tiếp trải nghiệm những sự thật mà bậc Chánh Đẳng Giác thuyết giảng, trải nghiệm Tâm Giải Thoát, Tuệ Giải Thoát.

c) Vô Tác Giải Thoát: Có những lộ trình tâm Bát Chánh Đạo tròn cả tám chi phần đưa đến Chánh ngữ – Chánh nghiệp – Chánh mạng, là lời nói, hành động về thân, sự ăn uống nuôi mạng do Chánh kiến, cái biết như thật, cái biết Trí tuệ phát sinh nên Chánh ngữ – Chánh nghiệp – Chánh mạng không còn tạo tác, không ràng buộc vào kết quả, không có một mục đích nào cả. Những hành vi này đã được giải thoát nên có tên gọi là Vô Tác Giải Thoát thuộc về Tuệ Giải Thoát.

d) Hữu Học trú và Như Lai trú: Sự an trú của hữu học (đang tu) và vô học (bậc A La Hán) gọi là Hữu học trú và Như Lai trú. Hữu học trú và Như Lai trú đều là an trú Bát Chánh Đạo (siêu thế). Tuy vậy vẫn có sự khác nhau giữa hữu học trú và Như Lai trú.

Hữu học trú là an trú Tâm Giải Thoát và Tuệ Giải Thoát nhưng Bát Tà Đạo (Vô minh, Tham ái) chỉ được nhiếp phục chứ chưa được đoạn tận. Thông tin Vô minh, Ta của Ta vẫn còn trong kho chứa, chưa được xóa bỏ nên nhân của Tà niệm chưa được đoạn tận, vì vậy lộ trình Bát Tà Đạo chưa được đoạn tận. Đối với Hữu học trú phải có Chánh định mới có Tâm Giải Thoát và Tuệ Giải Thoát nhưng Tuệ Giải Thoát chưa viên mãn. Nếu không có Chánh định thì không thể có Tâm Giải Thoát và Tuệ Giải Thoát.

Đối với Như Lai trú, với Tuệ Giải Thoát đã hoàn toàn viên mãn, nên đã xóa bỏ hoàn toàn thông tin Vô minh, Ta của Ta trong kho chứa. Vì vậy Tà Niệm – Bát Tà Đạo – Vô minh – Tham ái đã hoàn toàn đoạn diệt không có thể tái sinh trong tương lai. Vì thế Như Lai trú cũng là an trú Chánh trí: “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm không còn trở lui trạng thái này nữa”. Đối với Như Lai trú kể cả một số lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không có Chánh Định sẽ là: Xúc – Thọ – Tưởng – Chánh Niệm – Chánh Tư duy – Chánh Tri kiến. Trong trường hợp này Như Lai trú là an trú Tuệ Giải Thoát.

## Chương 7

# TU TẬP CHÁNH NIỆM



Có hai con đường như Kinh Pháp Cú đã diễn tả: đó là Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo.

*Đường này đến thế gian*

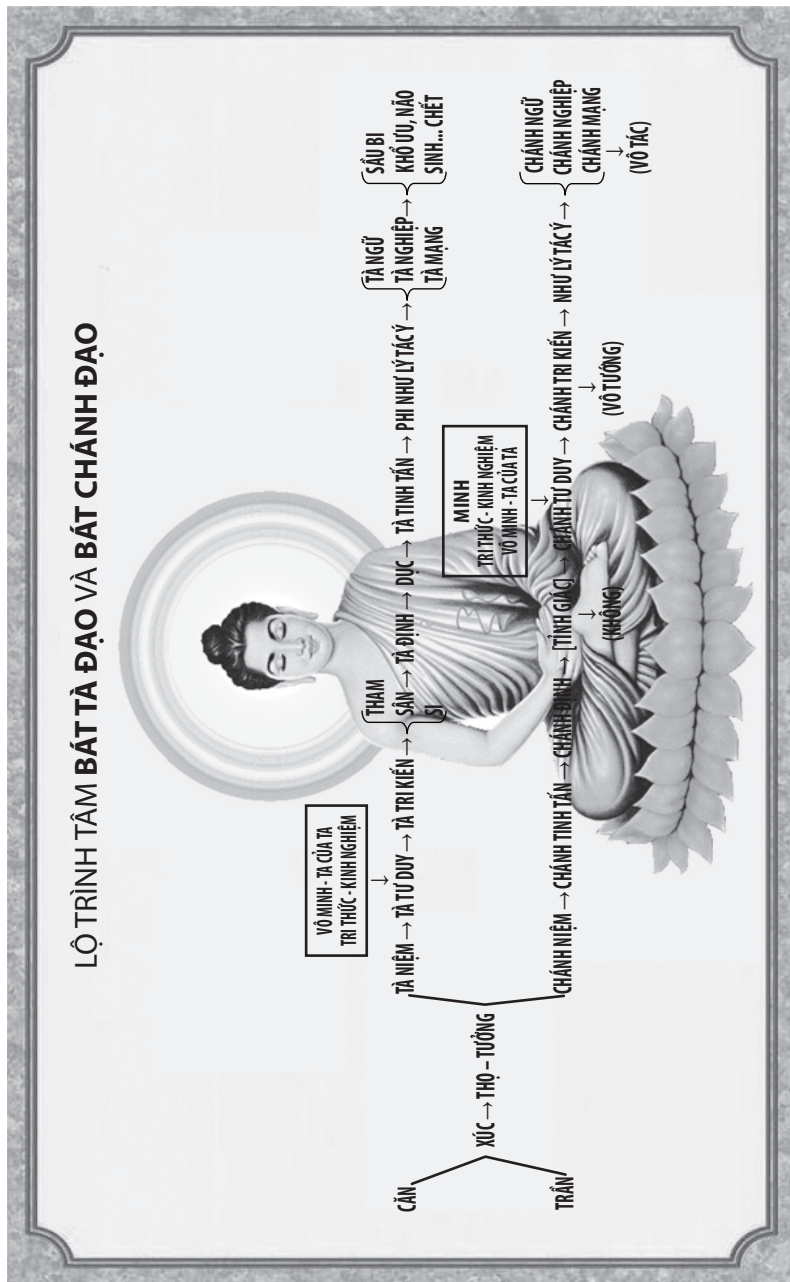
*Đường kia đến Niết Bàn*

*Tỷ Kheo đệ tử Phật*

*Phải ý thức rõ ràng*

Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo có khởi đầu chung là Xúc → Thọ – Tưởng, và tại đây sẽ phát sinh chỗ rẽ, nếu Tà Niệm khởi lên, sẽ phát sinh lộ trình Bát Tà Đạo, nếu Chánh Niệm khởi lên, sẽ phát sinh lộ trình Bát Chánh Đạo. Vì ý nghĩa chỗ rẽ này mà trong Tương Ứng Bộ kinh, Đức Phật mô tả trong bài Cổ xe thù thắng, cỗ xe đến Niết Bàn, Ngài đã nói rõ Niệm là người đánh xe.

Như vậy để chấm dứt Khổ, phải chấm dứt lộ trình Bát Tà Đạo và khởi lên lộ trình Bát Chánh Đạo. Việc duy nhất cần làm ở đây là làm cho Chánh Niệm khởi lên, do vậy Tà niệm sẽ diệt. Nhưng Chánh Niệm cũng Vô ngã, không ai có thể điều khiển làm cho Chánh Niệm sinh lên hoặc diệt đi được. Vậy phải làm thế nào?



Chánh Niệm hay Tà Niệm được phân biệt bởi nội dung của Niệm. Nếu nội dung của Niệm, nhớ đến cái này là gì? Đặc tính thế nào? Dễ chịu, khó chịu hay trung tính? Đây là Tà Niệm, nội dung là Vô minh, Ta, của Ta. Nếu nội dung của Niệm là nhớ đến chú tâm các Cảm giác khi nó xảy ra, đây là một trong những nội dung về Minh của Tứ Thánh Đế, thì đây là Chánh Niệm.

### 1. Tà Niệm và Chánh Niệm

Tà Niệm hay Chánh Niệm quyết định ở nội dung của Niệm (nhớ đến), mà nội dung của Niệm hoàn toàn tùy thuộc vào những thông tin “nổi trội” trong ADN. Ví như có một bao đồ đặt trên xe đang di chuyển, trong bao có nhiều loại hạt to nhỏ khác nhau: gạo, mè, hạt điều, quả chanh, táo..., nếu bây giờ đổ vào bao một ít hạt mè, và nếu thò tay vào bốc ngay sẽ bốc ngay hạt mè, nhưng chỉ khoảng thời gian ngắn sau, nếu thò tay vào bốc, thì sẽ bốc được quả táo. Cũng y như vậy, tại thời điểm Niệm khởi lên, nó sẽ bốc ngay thông tin nào “nổi trội” nhất trong “kho chứa”. Thí dụ như trước khi đi ngủ đặt đồng hồ báo thức và nhớ đến bốn giờ sáng sẽ dậy, thông tin này được lưu vào “kho chứa” và nó sẽ nổi trội ở trên cùng. Lúc chuông báo thức bốn giờ sáng vang lên, tai tiếp xúc với thanh trần và khởi lên lộ trình tâm, Niệm sẽ “tóm lấy” thông tin “nổi trội” và do Niệm như vậy Tư duy khởi lên, phát sinh Ý thức, biết được đến giờ phải thức dậy. Nhưng cũng 10 giờ đêm nay thiết lập nội dung Niệm như vậy cho một tuần sau, thì một tuần sau vào lúc bốn giờ sáng khi chuông báo thức vang lên: tai tiếp xúc với tiếng, lộ trình tâm khởi lên nhưng Niệm không

“nằm được” thông tin này, vì nó đã bị các thông tin nổi trội khác phát sinh trong một tuần che lấp và chìm xuống dưới, nên Ý thức khởi lên, nhưng không hiểu có chuyện gì xảy ra. Buổi sáng thức dậy ngồi thiền sẽ dễ dàng hơn buổi tối vì qua một đêm ngủ, các thông tin trong kho chứa đã bị “nén” xuống, nên thông tin về chú tâm được thiết lập sẽ “nổi trội” và Chánh Niệm sẽ khởi lên dễ dàng. Sau một ngày có rất nhiều thông tin nổi trội khác và thông tin chú tâm không phải là nổi trội nhất nên Chánh Niệm khởi lên khó khăn hơn. Đặc biệt nếu buổi chiều có một trận cãi nhau toi bời, giận dữ tức tối thì tối đó khi ngồi thiền, chỉ nhớ đến những điều xảy ra hồi chiều là chủ yếu.

Thông tin về “Vô minh, Ta và của Ta” rất “nổi trội” từ vô thủy, là nhân cho Tà Niệm khởi lên. Thông tin về Minh.

– Tứ Thánh Đế vừa được thiết lập, nếu không khéo tu tập sẽ bị chìm, bị “nén” xuống nên phải thường xuyên nghe, traу đổi Tứ Thánh Đế, thường xuyên tu tập để “kích hoạt” khiến những thông tin này luôn “nổi trội” trong “kho chứa”, là nhân cho Chánh Niệm khởi lên dễ dàng và liên tục.

Vì vậy, việc giữ giới, đặc biệt là năm giới là điều kiện tiên quyết cho Chánh Niệm khởi lên. Một người không giữ giới thì nhớ đến (Niệm) của người ấy hướng đến tìm cầu hạnh phúc lạc thú nơi trần cảnh, sẽ luôn là những thông tin nổi trội trong “kho chứa” và Tà Niệm luôn khởi lên, không có nhân duyên cho Chánh Niệm phát sinh.



Một thí dụ về Tà Niệm và Chánh Niệm: lúc 10 giờ tối trước khi đi ngủ thiết lập thông tin với nội dung: bốn giờ sáng nghe chuông báo thức thì dậy. Đến bốn giờ sáng khi chuông báo thức vang lên, lộ trình tâm khởi lên và do Niệm kích hoạt, Tư duy khởi lên phát sinh tâm biết Ý thức: biết đã đến giờ dậy. Nhưng đa phần vẫn nấn ná ngủ nướng một lúc, cho dù thời gian rất ngắn rồi mới dậy được. Trong thời gian “nhùng nhằng” như vậy Khổ đã khởi lên. Đích thị đây là lộ trình Bát Tà Đạo và Niệm này là Tà Niệm vì nó phát sinh Khổ. Nếu 10 giờ tối thiết lập thông tin với nội dung: nghe chuông báo thức thì phải dậy ngay, nếu không dậy ngay, ngủ nướng: “nhùng nhằng” như trước thì rất Khổ, dậy ngay là không Khổ. Nội dung của Niệm này là Tứ Thánh Đế, là Chánh Niệm. Vì vậy, khi đồng hồ báo thức vang lên, lộ trình tâm khởi lên, trong đó tâm biết của Ý thức mang nội dung của Chánh Niệm này. Lúc đó sẽ dậy ngay, không có “nhùng nhằng” và Khổ sẽ không có mặt. Nếu ai thực hành Chánh Niệm này trong một tuần liên tục thì sẽ kinh nghiệm được sự chấm dứt Khổ hoàn toàn do ngủ nướng. Đây chính là lời dạy của Đức Thế Tôn: “Trước khi đi ngủ phải hướng niệm đến lúc ngồi dậy”.

Chỉ cần tu tập Chánh Niệm (nhớ đến chú tâm các cảm giác đang xảy ra) thì sẽ có Chánh Tinh tấn, Chánh Định, Tỉnh Giác, Chánh Tư duy, Chánh Tri kiến, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng tuần tự khởi lên theo định luật Duyên khởi. Nếu không có Chánh Niệm thì Bát Chánh Đạo không khởi lên. Dù biết rằng phải chú tâm

liên tục, nhưng nếu việc Chánh Niệm không khởi lên thì chú tâm không thể xảy ra. Cho dù biết nói lời từ ái trước mặt và sau lưng người khác là hành vi tốt nhưng Chánh Niệm (nhớ đến việc nói lời từ ái) không khởi lên thì không thể nói lời từ ái được.

Sự tu tập Chánh Niệm không phải chỉ với cảm giác hơi thở vô, ra hoặc cảm giác phồng xẹp ở bụng, mà phải thực hành với sáu loại cảm giác đang liên tục xảy ra. Sự tu tập là để hình thành một thói quen mới (Bát Chánh Đạo) và loại bỏ thói quen cũ (Bát Tà Đạo). Thói quen Bát Tà Đạo như một đường rãnh khắc sâu lên đá, mỗi lộ trình Bát Chánh Đạo khởi lên làm mài mòn từng chút một vết khắc Bát Tà Đạo và hình thành một vết khắc mới Bát Chánh Đạo.

## **2. Lộ trình tu tập**

Thực hành Bát Chánh Đạo (siêu thế) là sự thực hành Chánh Niệm, và do có Chánh Niệm (nhớ đến chú tâm) mà hành vi chú tâm (Chánh Định) xảy ra, do vậy cũng có thể xem thực hành Bát Chánh Đạo là thực hành Chánh Định, nghĩa là sự thực hành chú tâm liên tục đối với những cảm giác đang xảy ra.

a) *Tọa thiền*: Là sự thực hành quan trọng nhất, việc tọa thiền sẽ hình thành thói quen chú tâm được nhanh và hoàn chỉnh, từ đó có thể phát triển thói quen chú tâm này khi đi, đứng, khi làm việc nghĩa là phát triển thói quen chú tâm trong toàn bộ đời sống. Khi tọa thiền, hành giả có thể nhắm mắt và các cảm giác cần phải chú

tâm bao gồm cảm giác trên thân (hơi thở vô, ra), cảm giác âm thanh, cảm giác pháp trần (ý tiếp xúc với pháp). Hành giả chỉ cần chú tâm những cảm giác đang xảy ra trên thân, đan xen với các cảm giác hình ảnh, tư tưởng trước mặt (cảm giác pháp trần), đan xen với hơi thở, và cảm giác âm thanh cũng được chú tâm đan xen như thế. Chú tâm liên tục xảy ra có nghĩa có Chánh Niệm liên tục phát sinh, nên Bát Chánh Đạo liên tục khởi lên và Bát Tà Đạo bị nhiếp phục.

- Về phương diện Định: Nhờ phát triển chú tâm liên tục như vậy, hành giả sẽ kinh nghiệm được, tự thấy, tự biết các bậc thiền từ Sơ thiền đến Tứ thiền, như Đức Phật đã khẳng định "... một cách không khó khăn, một cách không phí sức, một cách không mệt nhọc", hành giả sẽ kinh nghiệm, tự thấy tự biết được trạng thái hiện tại lạc trú của các bậc thiền này.

- Về phương diện Trí tuệ: Do chú tâm liên tục làm chấm dứt lộ trình Bát Tà Đạo nên không tìm hiểu, phán đoán, đánh giá những gì đang xảy ra, hành giả kinh nghiệm tâm biết như thật, tâm biết trực tiếp Tĩnh giác và tâm biết Ý thức Chánh Kiến, kinh nghiệm được những gì được thấy, được biết: không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy. Chúng đến rồi đi, sinh rồi diệt, hành giả kinh nghiệm được sự bình thản, sự vắng mặt khổ. Ngoài ra kinh nghiệm được trạng thái hiện tại lạc trú, là Thánh lạc, là Chánh giác lạc, là An Tĩnh lạc. Lạc này tương phản hoàn toàn với Dục lạc thế gian là

phàm phu lạc, ô uế lạc, bất tịnh lạc. Sự buông xả “niềm vui, hạnh phúc, lạc thú ở đời, vui ít, khổ nhiều, náo nhiễu mà nguy hiểm càng nhiều hơn” xảy ra một cách tự nhiên không cần phải dụng công.

*b) Thực hành khi tọa thiền phải là cuộc sống thực, thực hành với tất cả những gì đang xảy ra chứ không phải chỉ buộc tâm nơi một đối tượng hơi thở vô, hơi thở ra, rồi tìm hiểu nó (đó cũng chỉ là thay đổi đối tượng, hoàn cảnh). Thực hành như vậy, nên phát triển ra cuộc sống rất dễ dàng, cùng một cách thức chú tâm ấy khi đi, đứng, làm việc, ăn uống v.v... sự thực hành liên tục làm cho hành giả luôn có Chánh Niệm và thiện xảo trong tu Chỉ và Quán ở mọi lãnh vực. Hành giả sẽ kinh nghiệm được sự vắng mặt khổ và cuộc sống của vị đó sẽ thay đổi. Tuy nhiên, sự tu tập không thể nào toàn triệt, một số thời gian trong ngày tâm Bát Tà Đạo vẫn khởi lên vì nhân của Tà Niệm là lượng thông tin “Vô minh, Ta và của Ta” vẫn tồn tại trong ADN. Sự vắng mặt của khổ chỉ xảy ra khi Bát Chánh Đạo có mặt, điều này gọi là khổ được nhiếp phục chứ không phải là khổ đoạn diệt.*

*c) Đột chuyển: SỰ ĐOẠN TẬN KHỔ – Quả vị A La Hán.*

Dù là người tại gia hay xuất gia, việc tu tập Bát Chánh Đạo phải thiện xảo trong từng lãnh vực riêng biệt: tọa thiền, đi kinh hành, thiền nằm, tắm giặt, ăn uống v.v... thỉnh thoảng nên tham gia khóa tu 10 ngày tích cực, tịnh khẩu hoàn toàn trong khóa thiền, không liên hệ với bất kỳ ai, mỗi ngày tọa thiền 10 tiếng đan xen với các tư thế khác nhau. Mục đích của khóa tu tích cực này là để tâm

Bát Chánh Đạo khởi lên liên tục từ lúc thức dậy đến khi đi ngủ. Nếu tâm Bát Chánh Đạo này liên tục nối liền trong bảy ngày thì có thể xảy ra sự “đột chuyển”. Khi điều này xảy ra thì ai cũng tự thấy, tự biết, một cảm giác khác lạ chưa từng có, vì thông tin về cảm giác này chưa bao giờ có mặt trong ADN. Đó là sự xóa bỏ hoàn toàn những thông tin “VÔ MINH, TA CỦA TA” trong kho chứa ADN. Sự đột chuyển này đoạn diệt hoàn toàn nguyên nhân phát sinh Tà Niệm, đoạn diệt hoàn toàn nguyên nhân phát sinh lộ trình Bát Tà Đạo. Đó là sự diệt tận Khổ, không còn tái sinh, Minh được thiết lập vững chắc và từ đây trở đi lộ trình tâm hoàn toàn là Bát Chánh Đạo.

Đây chính là đích đến cuối cùng, quả vị A La Hán. Khi xảy ra lộ trình tâm Bát Chánh Đạo do Nội Xúc này khởi lên, Chánh Tư duy sẽ phát sinh Chánh Kiến, BIẾT RÕ đây là Niết Bàn, sự đoạn tận khổ đau. Cảm giác này chỉ tồn tại trong vài ba phút vì thân thể sẽ thay đổi và cảm giác khác khởi lên, tuy vậy tâm vị ấy đã thay đổi tận gốc rễ, mọi toan tính, dự định, trách nhiệm, lo lắng v.v... tự nhiên rơi rụng và tự thấy, tự biết một cách minh bạch không một chút băn khoăn do dự: những việc cần làm đã làm, không còn việc gì phải làm nữa. Tuy thấy như vậy, biết như vậy, nhưng hoàn toàn bình thản, hoàn toàn tĩnh lặng, không hề có một “xúc động” nào.

Đây chính là Chánh trí mà Đức Phật thường nói đến trong kinh điển: “Vị ấy biết sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lại trạng thái này nữa”.

*d) Cơ hội cuối cùng*

Sự tu tập Bát Chánh Đạo là thiết thực hiện tại, kinh nghiệm khổ diệt của hữu học đạo, thay đổi cuộc đời, giảm thiểu được khổ đau và cuối cùng đạt được mục đích: Chánh trí trong hiện tại. Nếu mục đích này chưa được hoàn thành (Vô minh, Ta, của Ta chưa được xóa bỏ trong ADN) thì còn một cơ hội cuối cùng là trong tiến trình chết, tại đây có thể chấm dứt được tái sinh.

Đối với những người đã Thấy Biết như thật Tứ Thánh Đế phải chấm dứt được ý nghĩ, sẽ còn tái sinh vào đời sau. Ý nghĩ tái sinh, cho dù đời sau tốt đẹp, cao quý đến mấy đi nữa cũng phải được chặt đứt tận gốc rễ, chẻ ra, phơi khô, đem đốt và rải tro đó xuống sông. Phải thiện xảo trong hành thiền ngay cả tư thế nằm, đặc biệt chỉ có thể tu tập thành công tư thế nằm khi thiền tọa đạt được nhị thiền trở lên. Thiền nằm thiết thực trong lúc bệnh tật, nhất là bệnh nan y phải nằm một chỗ lâu dài.

Với thấy biết như vậy, tu tập như vậy, hành giả sẽ không còn sợ chết mà đón chờ nó như cơ hội cuối cùng để chấm dứt luân hồi sinh tử. Khi cái chết đến, hấp hối sẽ xảy ra theo hai giai đoạn, giai đoạn đầu vẫn còn cảm giác trên thân nên việc hành thiền sẽ khó khăn hơn giai đoạn sau, giai đoạn thứ hai là không còn cảm giác trên thân (năm Căn bên ngoài đã ngừng hoạt động), chỉ còn lại tế bào não đang hoạt động và như vậy chỉ còn duy nhất là Lộ trình tâm Ý tiếp xúc với Pháp trần và những gì được “thấy” là các cảm giác pháp trần chứ không phải năm cảm giác bên ngoài. Lúc này sẽ có vô số hình ảnh đủ loại xấu, đẹp, kinh sợ, hoan hỷ v.v... rõ rệt hay mơ hồ đều

xuất hiện. Nếu một người không có tu tập sẽ khiếp đảm, kinh sợ và sẽ rơi vào những tái sinh bất hạnh. Đối với người đã chuẩn bị, đã thiện xảo thì sự thực hành xảy ra dễ dàng, với sự thực hành thuần thực; với trí tuệ, thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, không tìm cầu, phán đoán, đánh giá, nếu thái độ bình thản này được duy trì đến hơi thở ra cuối cùng, sẽ không có Tham, Sân, Si, thì tại thời điểm tế bào não chết không có nhân để phát sinh Thức tái sinh. Điều này có nghĩa là quả vị A La Hán và nhập diệt đồng thời xảy ra.

Nếu không thực hành toàn triệt được như vậy, một ít dao động có thể khởi lên thì với thấy biết như vậy, với tu tập như vậy sẽ xảy ra tái sinh ngay lập tức thành một vị thiên và khi nghiệp cạn kiệt thì nhập diệt ngay tại đó, không còn phát sinh Thức tái sinh, chấm dứt Khổ của sinh tử luân hồi.

*e) Kết luận*

Đây là Tứ Thánh Đế được trình bày theo Duyên khởi với hai lộ trình.

– Bát Tà Đạo có thể tóm tắt: Xúc – Thọ – Ái – Thủ – HỮU. Đây là lộ trình tâm của Phàm phu.

– Bát Chánh Đạo có thể tóm tắt: Xúc – Thọ – Không – Vô tướng – Vô tác. Đây là lộ trình tâm bậc Thánh. Trong lộ trình này Chánh Niệm phải do Văn và Tư cũng như nghiêm trì giới luật mới khởi lên (Giới là nhân khởi lên Chánh Niệm). Do có Chánh Niệm mà có Chánh Định, do có Chánh Định mà có Chánh Tri kiến, vì vậy lộ trình Bát Chánh Đạo là lộ trình NIỆM – ĐỊNH – TUỆ

Sự thật này nói lên tất cả chỉ là Danh và Sắc hay Sắc Thọ, Tưởng, Hành, Thức đang sinh diệt theo định luật duyên khởi. Không có một thế giới nào là thế giới tinh thần, thế giới tâm linh thuần túy, không có thế giới linh hồn. Kể cả Đức Phật và các vị A La Hán nhập diệt, Danh Sắc ấy diệt tận không đi về đâu cả, không có một thế giới tâm linh thuần túy hay một tâm tuyệt đối nào để nhập vào. Chư Thiên hay ngọc quý cũng không phải là thế giới thuần túy tinh thần, thuần túy tâm linh mà chỉ là Danh Sắc đang sinh diệt theo định luật Duyên khởi, duy chỉ là Sắc ấy là thứ vật chất đặc biệt vi tế mà khoa học chưa thể khám phá, chưa có phương tiện để cảm nhận mà thôi. Đức Phật đã khẳng định: “Ngoài Sắc Thọ Tưởng Hành Thức (Danh và Sắc) có thể chỉ ra một Thức khác đến, đi, tăng trưởng, tăng thịnh – sự kiện ấy không thể xảy ra.” (Không có một cái Tâm nào khác).



## Chương 8

# PHƯƠNG PHÁP TU TẬP



### I. Tọa thiền

**1. Tư thế:** có thể ngồi theo các tư thế khác nhau, nhưng tốt nhất vẫn là ngồi kiết già hay bán già. Đặc biệt khi tu tập tương đối tốt, nên chuyển sang luyện tập ngồi kiết già, nên ngồi trên một tấm lót hay tấm đệm phẳng, cố gắng ngay từ đầu không ngồi trên tọa cụ (ngồi kê đệm ở phần hông), việc ngồi kê đệm hay tọa cụ trên phần hông có thể dễ thẳng lưng nhưng rất dễ đưa đến hôn trầm và đặc biệt dễ bị tê chân, vì các mạch máu chỗ phân cách của đệm bị chèn ép. Lưng, đầu và cổ điều chỉnh cho thẳng một cách tự nhiên không cứng nhắc, đầu không cúi xuống cũng không ngẩng lên, hai tay có thể gài chặt hoặc bàn tay phải đặt lên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhau, đặc biệt hai hàm răng xiết nhẹ vào nhau, đầu lưỡi chạm lên răng hay vòm họng, có thể ngậm một nút áo hoặc vật gì tương tự rồi đặt đầu lưỡi luôn tiếp xúc với vật đó, mắt có thể nhắm hoặc mở tùy ý.

**2. Thực hành chú tâm:** thực hành thiền ở đây không với mục đích buộc tâm vào một đối tượng, mà là thực hành Chánh Niệm (nhớ đến chú tâm) với mục tiêu thay đổi lộ trình tâm từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo, do đó sự chú tâm phải thực hành với tất cả đối tượng, tức mọi cảm giác: cảm giác hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, cảm giác pháp trần. Để dễ thực hành, thiền giả có thể nhắm mắt, và khi nhắm mắt cảm giác chủ yếu phát sinh trong tọa thiền bao gồm: cảm giác xúc chạm trên thân cả nội và ngoại xúc bao gồm: cảm giác hơi thở vô – ra, cảm giác nóng lạnh, đau nhức, sự chuyển động của cơ thể, cảm giác bên trong cơ thể, cảm giác xúc chạm giữa lưỡi và răng, cảm giác âm thanh, pháp trần (gồm các hình ảnh hiện ra trước mặt, các tư tưởng), các cảm giác như mùi, vị rất ít gần như không có, khi nhắm mắt cảm giác hình ảnh không có mặt.

Chủ yếu ba cảm giác này đang sinh diệt đan xen với nhau liên tiếp theo thứ tự thời gian. Để thực hành được sự chú tâm liên tục theo thứ tự sinh khởi của cảm giác, có hai cách:

+ Chú tâm các cảm giác theo bốn giai đoạn của hơi thở, lưu ý là “chú tâm các cảm giác theo bốn giai đoạn của hơi thở” chứ không phải chú tâm vào hơi thở theo bốn giai đoạn. Hơi thở có bốn giai đoạn: hơi thở vô – ngưng (ngắn) – thở ra – ngưng (dài hơn), nghĩa là thở vô và ngưng lại một khoảng thời gian ngắn trước khi thở ra – thở ra và ngưng lại một khoảng thời gian dài hơn. Đây là kiểu hơi thở tự nhiên, tuyệt đối không can thiệp,

không điều khiển. Đa số những người thực hành chú tâm vào hơi thở ra vào do can thiệp, do điều khiển nên không kinh nghiệm được hai khoảng nghỉ này, chỉ có thở vô – thở ra nên rất căng thẳng và mệt nhọc.

Nên bắt đầu chú tâm cảm giác trên thân, nghĩa là khi hướng tâm đến thân thì chú tâm vào cảm giác đang xảy ra trên thân, có thể là một cảm giác, hoặc cảm giác đó di chuyển, có thể không phải duy nhất cảm giác đó mà cảm giác đó diệt thì chú tâm vào cảm giác mới phát sinh. Khi đang chú tâm vào một hoặc các cảm giác trên thân thì cảm giác hơi thở vô khởi lên, lúc đó lại chú tâm vào cảm giác hơi thở vô đó. cảm giác hơi thở vô có thể xảy ra nơi mũi hoặc nơi bụng, nơi ngực tùy từng lúc khác nhau, nó sinh khởi ở đâu thì chú tâm sẽ tự ứng nơi đó, không cần điều chỉnh hay lựa chọn. Hết cảm giác hơi thở vô sẽ xuất hiện cảm giác căng nơi ngực hay bụng hoặc một chỗ nào đó, thì sự chú tâm cũng xảy ra tự ứng với cảm giác đó. Đang chú tâm cảm giác đó trên thân thì cảm giác hơi thở ra khởi lên thì chú tâm vào cảm giác hơi thở ra. Cảm giác hơi thở ra cũng tùy lúc, tùy nơi xảy ra nơi ngực, bụng, mũi v.v... khi hết hơi thở ra lại tiếp tục chú tâm những hiện tượng trên thân.

Trong bài Kinh Nhập tức xuất tức niệm, Đức Phật đã hướng dẫn: “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô, vị ấy tập”, “Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra, vị ấy tập”, tập ở đây là tập chú tâm chứ không phải tập thở ra, thở vô. Thứ tự của bốn giai đoạn hơi thở cũng đã được chỉ rõ trong hai câu này.

Khi thực hành chú tâm các cảm giác trên thân liên tục theo bốn giai đoạn hơi thở, nếu có cảm giác âm thanh hoặc pháp trần (những tư tưởng, hình ảnh v.v...) đan xen vào thì sự chú tâm cũng xảy ra và tự ứng với những cảm giác âm thanh và hình ảnh đó.

Chánh Niệm được thiết lập ở đây là nhớ đến chú tâm liên tục các cảm giác theo bốn giai đoạn của hơi thở theo thứ tự: cảm giác trên thân – cảm giác hơi thở vô – cảm giác trên thân – cảm giác hơi thở ra – cảm giác trên thân, và quá trình lại lặp lại thứ tự chú tâm như trước. Trước khi thực hành chú tâm phải nhớ nghĩ đến lộ trình chú tâm, và nhớ nghĩ này được cài đặt vào phần nổi trội của “kho chứa”. Đức Phật mô tả việc thực hành này chỉ là “ngồi kiết già lưng thẳng an trú Chánh Niệm trước mặt”.

Hành giả lưu ý, cảm giác hơi thở vô, cảm giác hơi thở ra cũng là cảm giác trên thân, nó có thể tùy lúc tùy nơi xuất hiện ở những bộ phận khác nhau trên cơ thể. Cảm giác hơi thở ra, vô không khác với những cảm giác khác trên thân, chỉ có tính chất là hơi thở vô ra đều đặn khởi lên liên tục theo thời gian. Vì tính chất đặc biệt này nên có thể sử dụng nó để biết là có Chánh Niệm liên tục hay không. Nếu trong mười phút, hai mươi phút, nửa tiếng mà hành giả không quên, biết rõ từng cảm giác hơi thở vô, ra thì trong khoảng thời gian đó có Chánh Niệm liên tục và lộ trình Bát Chánh Đạo liên tục khởi lên với mọi cảm giác. Nếu hành giả quên cảm giác hơi thở vô, ra trong khoảng thời gian nào đó, lúc đó không có Chánh Niệm và đương

nhiên Tà Niệm khởi lên và lộ trình tâm đó là Bát Tà Đạo, lúc này tâm bị cuốn hút (Tà Định) vào một tư tưởng quá khứ hoặc tương lai.

### 3. Tu tập Định

a) *Sơ Thiền*: nếu thực hành chú tâm liên tục các cảm giác đang xảy ra theo bốn giai đoạn hơi thở trong khoảng 5, 10 phút hay hơn mà không quên hơi thở vô, ra; hành giả sẽ kinh nghiệm, tự thấy, tự biết được.

– Trong thời gian an trú như vậy, không có suy nghĩ, tìm kiếm, không mong muốn hưởng thụ bất cứ niềm vui, hạnh phúc lạc thú thế gian ở đời, đây gọi là ly dục ly bất thiện pháp.

– Sự chú tâm có hướng đến đối tượng, lúc đầu là các cảm giác trên thân, rồi hướng đến chú tâm cảm giác hơi thở vô – ra, tiếp tục theo thứ tự như vậy gọi là chú tâm có tầm có tứ.

Trong thời gian an trú như vậy có cái vui nhẹ thảnh thảng khởi lên hoặc thân thể trở nên nhẹ nhàng, đây gọi là Hỷ.

Trong lúc an trú như vậy xuất hiện cảm giác dễ chịu, thoải mái trên thân, sự đau nhức ở chân không còn nhiều mà tương đối dễ chịu đựng hơn, cảm giác dễ chịu này gọi là Lạc. Với sự an trú này hành giả kinh nghiệm được ở đây có: ly dục ly bất thiện pháp, chú tâm có tầm, có tứ, hỷ và lạc, đây gọi là chứng và trú sơ thiền mà Đức Phật đã mô tả: “... Chứng và trú sơ thiền,

một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh với tầm với tú”. Dấu hiệu cơ bản để nhận ra trạng thái sơ thiền là biết rõ bốn giai đoạn của hơi thở.

b) *Nhị thiền*: Tiếp tục tu tập Sơ thiền đến khi Chánh niệm, nhớ đến chú tâm liên tục theo bốn giai đoạn của hơi thở đã thuần thục, sẽ đến lúc hành giả kinh nghiệm tự thấy tự biết được.

– Sự chú tâm các cảm giác trên thân theo bốn giai đoạn của hơi thở xảy ra tự động không còn hướng đến nữa, sự chú tâm tự động tự ứng với các cảm giác đang xảy ra cũng như với những cảm giác âm thanh, hình ảnh hay pháp trần, đây gọi là chú tâm không tầm không tứ xảy ra với tất cả mọi Cảm giác.

– Cảm giác Hỷ mạnh lên rất nhiều và đặc biệt cảm giác Lạc rất mạnh, gần như mọi cảm giác đau nhức khó chịu đều biến mất. Hành giả kinh nghiệm không có một cố gắng, một nỗ lực nào mà tâm vẫn ở trên Bát Chánh Đạo. Tâm không có xu hướng nào khác, không phóng đi đâu, giống như bánh xe trên đường ray dính chặt không rời khỏi đường ray khi đoàn tàu chuyển bánh, không còn phân tâm, đây gọi là nội tĩnh nhất tâm. Sự an trú này gọi là thiền thứ hai, hành giả kinh nghiệm được tất cả sự chú tâm là không tầm, không tứ, hỷ lạc mạnh do định sanh, nội tĩnh nhất tâm. Đức Phật đã mô tả “...Chúng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm”. Ở bậc thiền này vẫn biết rõ bốn giai đoạn của hơi thở, tuy nhiên cảm giác hơi thở vẫn còn thô.

c) *Tam thiền*: Tiếp tục tăng cường mức độ chú tâm, hành giả vẫn thấy rõ bốn giai đoạn hơi thở nhưng cảm giác hơi thở vô – ra nhẹ và ngắn đi, khoảng nghỉ giữa hơi thở vô, ra kéo dài hơn, cảm giác Hỉ không còn, cảm giác dễ chịu (Lạc) vẫn còn trên thân, trạng thái tâm hoàn toàn bình thản không vui không buồn, trạng thái này gọi là xả.

Sự an trú thiền thứ ba này được Đức Phật mô tả: “Ly hỷ, trú xả, thân cảm lạc thọ mà bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chúng và trú thiền thứ ba.”

d) *Tứ thiền*: Tăng cường mức độ chú tâm lên nữa, hành giả sẽ đạt đến lúc không còn có bốn giai đoạn hơi thở, sẽ thấy không còn cảm giác hơi thở vô, ra ở đầu (mũi, ngực hay bụng v.v...), trên thân vẫn còn cảm giác nhưng rất nhẹ (vi tế) có các cảm giác chuyển động trong cơ thể, trước mặt các cảm giác pháp trần vẫn xuất hiện, những cảm giác trên thân rất ít và vi tế, không khó chịu cũng không dễ chịu (trung tính – xả lạc, xả khổ), nội tâm vắng mặt hỷ, ưu, hoàn toàn vắng lặng mọi tư tưởng, được gọi là xả niệm thanh tịnh.

Đức Phật đã mô tả trạng thái tứ thiền như sau: “Xả lạc, xả khổ, diệt trừ hỷ, ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh (tâm được thanh tịnh nhờ xả)”.

Bốn bậc thiền này được phát triển tuần tự nhờ sự chú tâm những cảm giác xảy ra liên tục theo bốn giai đoạn hơi thở. Hành giả kinh nghiệm tuần tự được bốn bậc thiền chỉ nhờ cách chú tâm như vậy mà thôi.

Giống như người mới tập đi xe đạp, lúc đầu họ rất căng thẳng phải cố sức giữ thăng bằng, giai đoạn này ví như sơ thiền. Đến lúc thành thạo khi ngồi trên xe họ không cần để ý, không cần nỗ lực mà thân họ tự thăng bằng, đây ví như nhị thiền. Đến khi họ thành thạo trên mọi địa hình, lên xuống, gồ ghề v.v... họ vẫn tự động giữ thăng bằng, đây ví như thiền thứ ba. Đến lúc họ có thể buông hai tay mà vẫn chạy xe được, đây ví như thiền thứ tư.

*e) Cách chú tâm thứ hai* rất đơn giản và dễ thực hành, đó là lấy một hòn sỏi mỏng hoặc một cục áo, đặt cục áo lên trên đầu lưỡi rồi đè lên vòm họng hoặc răng cửa cắn nhẹ vào cục áo và để đầu lưỡi tiếp xúc cục áo (nếu sợ nuốt vào, có thể khâu chỉ để không sợ nuốt).

Nhắc nhở: “chú tâm cảm giác toàn thân, chú tâm cảm giác toàn thân.”

– Khởi đầu chú tâm vào cảm giác nơi lưỡi nhưng không “bám” vào cảm giác đó.

– Để tâm hoàn toàn tự do, không hướng đến bất kỳ cái gì, không làm gì cả để trải nghiệm lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.

Với cách này hành giả sẽ kinh nghiệm được sự chú tâm liên tục tự ứng với những cảm giác đang xảy ra đan xen với nhau, đan xen với cảm giác “nổi trội” nơi đầu lưỡi. Đây là chú tâm không tầm, không tứ một cách toàn triệt nhất. Đặc biệt tuyệt đối không hướng đến cảm giác hơi thở vô, hơi thở ra nên rất thoải mái, không căng thẳng. Sự căng thẳng này thỉnh thoảng vẫn khởi lên khi chú tâm có tầm có tứ. Nếu có tư tưởng về quá khứ hay



tương lai khởi lên đan xen với cảm giác trên thân, cảm giác nơi lưỡi thì lộ trình tâm của các tư tưởng đó vẫn là Bát Chánh Đạo. Nếu tư tưởng khởi lên và bị cuốn hút vào đó thì sẽ quên cảm giác nơi lưỡi, trong thời gian “quên” đó thì lộ trình tâm là Bát Tà Đạo. Phải khôi phục Chánh Niệm (nhớ đến chú tâm cảm giác nơi lưỡi) để khởi lên lộ trình Bát Chánh Đạo. Về Định và Trí Tuệ, hành giả cũng kinh nghiệm được như cách thứ nhất.

**4. Tu tập Tuệ:** Khi an trú từ Sơ thiền đến Tứ thiền, hành giả sẽ tự thấy, tự biết được:

– Sự chấm dứt lộ trình tâm Bát Tà Đạo, chấm dứt lộ trình tìm hiểu, phán đoán, đánh giá đối tượng. Chấm dứt tâm biết Ý thức nhị nguyên, biểu hiện là chỉ biết bên ngoài không biết những gì xảy ra trên thân (Cảm thọ). Người xưa gọi tâm biết nhị nguyên này là quên mình theo vật.

– Hành giả kinh nghiệm được tâm biết mới xảy ra trên lộ trình Bát Chánh Đạo: biết tất cả đối tượng (Cảm giác) đang xảy ra bên ngoài (âm thanh, hình ảnh) và cảm giác trên thân đan xen liên tục với nhau và sinh diệt nhanh chóng, nhưng biết mà không quan tâm (không để ý).

– Đa phần tâm biết như thật này là tâm biết trực tiếp, tâm biết Tỉnh giác, kinh nghiệm được câu nói: thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, cảm nhận chỉ là nhận.

– Tất cả những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, được nhận thức: đến rồi đi, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy, hành giả kinh nghiệm được sự Vắng Mặt Khổ.

– Nếu an trú một trong các bậc thiền đó và hướng đến quán sát Pháp, hành giả sẽ đạt được cái biết như thật, cái biết Chánh kiến cái biết Trí tuệ hay Tuệ tri. Tuệ tri Duyên khởi, Tuệ tri Xúc, Tuệ tri Thọ, Tuệ tri Vô thường, Tuệ tri Vô ngã, Tuệ tri Vô minh, Tuệ tri Tứ Thánh Đế.

**5. Tu tập Chỉ và Quán:** Phương pháp thiền này không phải Chỉ Quán riêng biệt mà là Chỉ Quán song hành.

a) *Tu tập Chỉ:* là dừng lộ trình tâm lại – tâm biết trực tiếp đối tượng nhờ Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định – Tỉnh Giác với các mức độ từ Sơ thiền đến Tứ thiền và như vậy sẽ Tịnh Chỉ lộ trình sinh diệt Bát Tà Đạo, cũng là sự tịnh chỉ các hành thuộc về Vô minh: Tà Niệm, Tà Tư duy, Tham, Sân, Si, Tà Định, Dục, Tà Tinh tấn, không Như thật tác ý, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng.

b) *Tu tập Quán:* là nói tắt của từ quán sát, là một từ được các học giả Trung Hoa phiên dịch kinh từ Ấn Độ sang tiếng Trung Quốc đặt ra. Trong từ ngữ ở thời đó có từ quan sát, từ này chỉ cho tâm biết nhị nguyên có Chủ thể quan sát và Đối tượng được quan sát hay ám chỉ lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Trong khi đó tâm biết Ý thức Chánh Kiến trên lộ trình Bát Chánh Đạo không còn là tâm biết nhị nguyên, tâm biết vô minh nữa mà là tâm biết NHƯ THẬT. Để phân biệt tâm biết NHƯ THẬT phát sinh trên lộ trình Bát Chánh Đạo nên đặt ra từ quán sát, gọi tắt là quán.

Như vậy, quán hay quán sát là để chỉ lộ trình Bát Chánh Đạo khởi lên Chánh Kiến là tâm biết NHƯ THẬT trên lộ trình này. Bốn bậc thiền này có đủ hai phương diện Chỉ và Quán song hành. Thiền chỉ

thuần túy là: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ. Không có thiền quán thuần túy nào mà không có thiền chỉ, vì không thể có Quán nếu không có Bát Chánh Đạo và Bát Chánh Đạo không thể có nếu không có Chánh Định (chú tâm). Kể cả lúc Quán Pháp cũng vẫn ở trong một bậc thiền nào đó trong bốn bậc thiền mới có thể có Chánh Tư duy và do có Chánh Tư duy mới phát sinh Chánh Kiến là cái biết như thật của Ý thức. Nếu hiểu Quán là Tư duy tìm hiểu thì khi Tư duy tìm hiểu như vậy không ở trên lộ trình Bát Chánh Đạo thì đó là Tà Tư duy, chỉ đưa đến tâm biết Ý thức nhị nguyên là Vô minh mà thôi.

Trong Kinh điển Nikāya có ba bài kinh trong Trung Bộ (Majjhima Nikāya) Đức Phật đã dạy cách thức hành thiền đó là các bài: Tứ Niệm Xứ, Nhập tức xuất tức Niệm (niệm hơi thở vô, hơi thở ra) và Thân Hành Niệm. Tuy các bài kinh trước Đức Phật có dạy quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nhưng đến bài kinh Thân Hành Niệm Đức Phật chỉ dạy có thân hành niệm. Trong bài kinh này có một câu cần phải ghi nhớ: “Nhờ thực hành thân hành niệm mà các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ. Do các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ, tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh.” Đức Phật cũng chỉ rõ: “Kẻ phàm phu không an trú niệm trên thân, còn bậc Thánh thì an trú niệm trên thân.” An trú niệm trên thân cũng là thân hành niệm, có nghĩa là nhớ đến (niệm) chú tâm các cảm giác trên thân. Thực tế khi tu tập chỉ cần nhớ đến chú tâm những cảm giác trên thân thì tất cả những gì đang xảy ra (các cảm giác) đều được chú tâm, đều đạt đến các tầng thiền.

## II. Thực hành tu tập trong cuộc sống

Lấy việc tọa thiền làm nền tảng để phát triển sự chú tâm liên tục trong cuộc sống hàng ngày, mọi thời gian trong ngày đều phải thực hành chú tâm liên tục vào mọi đối tượng (cảm giác) thì thói quen “Bát Chánh Đạo” mới hình thành, phát triển và có thể áp đảo thói quen “Bát Tà Đạo”, như vậy mới có cuộc sống an lạc (an ổn và hiện tại lạc trú).

**1. Thiền hành (thực hành khi đi):** là thực hành rất quan trọng vì khoảng thời gian đi trong ngày chiếm tỉ lệ không nhỏ, nếu có Chánh Niệm, có chú tâm (định) được với mọi bước chân thì đã có bước tiến rất xa trong lộ trình tu tập. Khi bước đi, cho dù với mục đích di chuyển từ chỗ này đến chỗ kia hay di chuyển trong lúc làm việc thì cũng nhớ đến chú tâm như khi ngồi thiền, nghĩa là chú ý các cảm giác trên thân bao gồm: cảm giác chuyển động của chân phải, chân trái, cảm giác tiếp đất của bước chân đan xen với cảm giác chuyển động của phần thân trên. Cần phải chú tâm các cảm giác trên toàn bộ thân thể xảy ra đan xen với nhau chứ không phải chỉ chú tâm (dán chặt) vào bước chân. Nhờ chú tâm liên tục các cảm giác trên toàn thân mà cảm giác hình ảnh (đường đi), cảm giác âm thanh, chú tâm cũng xảy ra và tự ứng. Trong khi đi, các cảm giác chuyển động trên thân rất “nổi trội”, rất mạnh nên cảm giác hơi thở vô, ra gần như không có. Lúc này tuy hơi thở vẫn tiếp xúc với mũi nhưng cảm giác hơi thở và thân thức không có mặt (ở đây vẫn có sự tiếp xúc nhưng không gọi là Xúc vì Thân thức không khởi lên).

Lúc thiền hành không có cảm giác hơi thở vô, ra liên tục khởi lên nên không có tiêu chuẩn để biết trong thời gian đó có Chánh Niệm, có Chánh Định liên tục hay không. Lúc này phải lấy cảm giác tiếp đất của chân phải, chân trái đang đều đặn xảy ra làm tiêu chuẩn.

**2. Mọi hành vi khác** như tắm, giặt, đại tiểu tiện, ăn uống, sinh hoạt v.v... cũng phải thực hành như vậy, nghĩa là thân hành niệm – nhớ đến chú tâm các cảm giác trên thân thì mọi cảm giác khác đều được chú tâm và lộ trình tâm lúc đó là Bát Chánh Đạo.

**3. Khi tọa thiền** siết chặt hai hàm răng, lưỡi dán lên nóc họng (đầu lưỡi chạm vào chân răng hàm trên) để tạo cảm giác nổi trội nơi lưỡi và chú tâm vào cảm giác xúc chạm giữa lưỡi với răng hay vòm họng), chỉ cần duy trì chú tâm cảm giác nơi lưỡi, không làm gì cả thì chú tâm sẽ tự ứng với tất cả cảm giác xảy ra. Thực hành như vậy thiền định sẽ xảy ra rất dễ dàng. Do vậy, trong cuộc sống hàng ngày chỉ cần duy trì chú tâm liên tục nơi lưỡi thì chú tâm sẽ tự ứng với mọi đối tượng xuất hiện. Đây là một thực hành rất đơn giản và hiệu quả, thói quen chú tâm sẽ được hình thành và phát triển trong mọi lúc, mọi nơi và mọi thời gian trong ngày.

## Chương 9

# GIẢI THÍCH MỘT SỐ BÀI KINH



### **Kinh Pháp Môn Căn Bản** **Mūlapariyāya sutta**

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú tại (tụ lạc) Ukkattha, trong rừng Subhaga (rừng Hạnh phúc), dưới gốc cây Sa-la vương. Tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các Tỷ Kheo: “Này các Tỷ Kheo!”. “Bạch Thế Tôn”, những Tỷ Kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói: “Này các Tỷ Kheo. Ta sẽ giảng cho các Người “Pháp môn căn bản tất cả pháp”. Hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ nói.” – “Thưa vâng, bạch Thế Tôn”, những Tỷ Kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

– Này các Tỷ Kheo, ở đây, có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa

đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: “Địa đại là của ta” – dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.

Người ấy tưởng tri thủy đại là thủy đại. Vì tưởng tri thủy đại là thủy đại, người ấy nghĩ đến thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) như là thủy đại, người ấy nghĩ: “Thủy đại là của ta” – dục hỷ thủy đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri thủy đại.

Người ấy tưởng tri hỏa đại là hỏa đại. Vì tưởng tri hỏa đại là hỏa đại, người ấy nghĩ đến hỏa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với hỏa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là hỏa đại, người ấy nghĩ: “Hỏa đại là của ta” – dục hỷ hỏa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri hỏa đại.

Người ấy tưởng tri phong đại là phong đại. Vì tưởng tri phong đại là phong đại, người ấy nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với phong đại, nghĩ đến (tự ngã) như là phong đại, người ấy nghĩ: “Phong đại là của ta” – dục hỷ phong đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri phong đại.

Người ấy tưởng tri Sanh vật là Sanh vật... Người ấy tưởng tri chư Thiên là chư Thiên... Người ấy tưởng tri Sanh chủ là Sanh chủ... Người ấy tưởng tri Phạm thiên là Phạm thiên... Người ấy tưởng tri Quang âm thiên là Quang âm thiên... Người ấy tưởng tri Biến tịnh thiên là Biến tịnh thiên... Người ấy tưởng tri Quảng quả thiên là Quảng quả thiên... Người ấy tưởng tri Abhibhù (Thắng Giả) là Abhibhù...

Người ấy tưởng tri Không vô biên xứ là Không vô biên xứ... Người ấy tưởng tri Thúc vô biên xứ là Thúc vô biên xứ...

Người ấy tưởng tri Vô sở hữu xứ là Vô sở hữu xứ... Người ấy tưởng tri Phi tướng phi phi tướng xứ là Phi tướng phi phi tướng xứ...

Người ấy tưởng tri sở kiến là sở kiến... Người ấy tưởng tri sở văn là sở văn... Người ấy tưởng tri sở tư niệm là sở tư niệm... Người ấy tưởng tri sở tri là sở tri...

Người ấy tưởng tri đồng nhất là đồng nhất... Người ấy tưởng tri sai biệt là sai biệt... Người ấy tưởng tri tất cả là tất cả...

Người ấy tưởng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì tưởng tri Niết-bàn là Niết-bàn, người ấy nghĩ đến Niết-bàn, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn. Nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, người ấy nghĩ: “Niết-bàn là của ta” – dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói: Người ấy không liễu tri Niết-bàn.

Này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo, hữu học tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu sự vô thượng an ổn khỏi khổ ách. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy đã không nghĩ đến địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) như là địa đại, đã không nghĩ: “Địa đại là của ta”, – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri địa đại.



Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại...  
Sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm  
thiên... Biến tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhù  
(Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô  
sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến... sở  
văn... sở tư niệm... sở tri... đồng nhất... sai biệt... tất cả...

Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn; vì thắng tri  
Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy đã không nghĩ đến Niết-bàn,  
đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, đã  
không nghĩ (tự ngã) như là Niết-bàn, đã không nghĩ:  
“Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy?  
Ta nói vị ấy có thể liễu tri Niết-bàn.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo là bậc A La  
Hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc  
nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt  
lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị  
ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa  
đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ (tự ngã) đối  
chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại,  
không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì  
sao vậy? Ta nói vị ấy đã liễu tri địa đại.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại...  
sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm  
thiên... Biến tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhù  
(Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ...  
Vô sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến...  
sở văn... sở tư niệm... sở tri... đồng nhất... sai biệt... tất cả...

Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: “Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy đã liễu tri Niết-bàn”.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo là bậc A La Hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có tham dục, nhờ tham dục đã được đoạn trừ.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: “Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có tham dục, nhờ tham dục đã được đoạn trừ.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo là bậc A La Hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy

thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: “Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn.

Vì sao vậy? Vì vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo là bậc A La Hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có si mê, nhờ si mê đã được đoạn trừ.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã)

đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: “Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có si mê, nhờ si mê đã được đoạn trừ.

Này các Tỷ Kheo, Như Lai là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, Ngài không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vì Như Lai đã liễu tri địa đại.

Như Lai thắng tri thủy đại... hỏa đại... Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ:

“Niết-bàn là của ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vì Như Lai đã liễu tri Niết-bàn.

Này các Tỷ Kheo, Như Lai là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, Như Lai không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: “Địa đại là của ta” – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: “Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già chết đến với loài sinh vật”. Do vậy, này các Tỷ Kheo, Ta nói vì Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly

tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự từ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Như Lai thắng tri thủy đại... hỏa đại... Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: “Niết-bàn là của Ta” – không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: “Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già chết đến với loài sinh vật”. Do vậy, này các Tỷ Kheo, Ta nói vì Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự từ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.”

Như vậy, Thế Tôn thuyết giảng. Các Tỷ Kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

### **Giải thích:**

Đây là bài kinh đầu tiên trong 152 bài kinh thuộc Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) có nghĩa là Pháp môn này là nền tảng của tất cả Pháp. Theo ý kiến của Hòa Thượng Minh Châu, người phiên dịch và am hiểu sâu sắc kinh điển hệ phái Nguyên Thủy thì Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya) bao gồm các bản kinh dài, nặng phần lịch sử có tính cách đối ngoại với Bà la môn, du sĩ ngoại đạo, Kỳ na giáo v.v... Trung Bộ Kinh bao gồm các bài kinh giảng về Chánh Tri kiến, các phương pháp tu hành nhất là tiến trình tu chứng, giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến v.v...

Bài kinh này được sắp xếp đầu tiên trong Trung Bộ Kinh với tên gọi là Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāya Sutta), có nghĩa là căn bản, là cốt tủy của tất cả giáo lý (Pháp) mà Đức Phật đã thuyết giảng. Căn bản cốt tủy của đạo Phật là chấm dứt lộ trình Bát Tà Đạo làm sinh khởi tâm biết Vô minh (vọng tưởng), từ Vô minh phát sinh Dục Hỷ là căn bản của Khổ, bằng cách làm khởi lên lộ trình Bát Chánh Đạo sinh khởi tâm biết Minh (trí tuệ), không có Dục Hỷ, không có Khổ.

Trong kinh đề cập đến bốn hạng người: phàm phu, bậc hữu học, A La Hán và Phật với các lộ trình khởi lên THẤY BIẾT khác nhau.

**1. Đối với phàm phu:** tuy đề cập tới tất cả đối tượng nhưng công thức chung diễn tả là “..Người ấy tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: “Địa đại là của ta” – dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.”

Với ngôn từ và cách diễn tả thời xưa, sự truyền miệng thời đó và cách phiên dịch ngày nay có một chút khó hiểu, nhưng nếu xuyên qua ngôn ngữ và quán sát nơi sự thật thì Đức Phật mô tả lộ trình tâm Bát Tà Đạo – lộ trình tâm của kẻ phàm phu:

Xúc → Thọ - Tưởng → Tà Niệm → Tà Tư duy → Tà Tri kiến → Tham, Sân, Si v.v...

Tưởng tri là tâm biết Tưởng tức tâm biết trực tiếp, có Tưởng tri sẽ xuất hiện Tư duy (vì tưởng tri địa đại

người ấy nghĩ đến địa đại). Do có Tư duy mà phát sinh tâm biết Ý thức nhị nguyên, nội dung tâm biết Ý thức nhị nguyên này có:

– Chủ thể và đối tượng: được diễn tả là đối chiếu Tự Ngã (Ta) với Địa Đại (tự ngã là Chủ thể biết, địa đại là Đối tượng bị biết.)

– Chấp thủ: Ta là địa đại, địa đại là Ta.

Trong rất nhiều bài kinh, Đức Phật đã diễn tả tâm biết này là tâm biết “Ngã kiến, Ngã sở kiến, Ngã mạn tùy miên.” Nghĩa là tâm biết có Ta biết, của Ta, Ta hơn, Ta kém, Ta bằng. Đức Phật khẳng định tâm biết này là “Không Liễu Tri” địa đại, tức không biết như thật địa đại, đây là tâm biết Vô minh hay vọng tưởng, với tâm biết này sẽ phát sinh Tham Sân Si, phát sinh Dục hỷ đối tượng (muốn có niềm vui, hỷ lạc).

Đối với kẻ phàm phu khởi lên tâm biết Ý thức nhị nguyên về Niết Bàn: Ta là người biết – Niết Bàn là đối tượng được biết, Ta phải nỗ lực để hòa nhập vào Niết Bàn, Niết Bàn là Ta, Niết Bàn là của Ta – Dục hỷ Niết Bàn: mong muốn đạt đến niềm phúc lạc của Niết Bàn, vì Niết Bàn theo phàm phu là muốn gì được nấy (phúc lạc tuyệt đối).

Lộ trình này có thể ví dụ như sau: một người thấy chiếc xe ô tô đẹp của mình, mắt tiếp xúc với xe ô tô phát sinh cảm giác hình ảnh Nhân thức thấy cảm giác hình ảnh đó (gọi là Tưởng tri ô tô là ô tô), tiếp đến Tà Niệm khởi lên, và do Tà Niệm phát sinh Tà Tư duy: phân tích,

so sánh cảm giác hình ảnh được Tưởng tri với các thông tin hình ảnh trong “kho chứa” (do Tưởng tri ô tô mà nó nghĩ đến ô tô), do Tà Tư duy làm phát sinh tâm biết Ý thức nhị nguyên: Ta là Chủ thể thấy và ô tô là Đối tượng được thấy (đối chiếu Tự ngã với Đối tượng), ô tô là của Ta, ô tô này đẹp, tốt, sang trọng (đây là đối chiếu Ta với ô tô, nghĩ Ta là ô tô, ô tô là của Ta), và với tâm biết Ý thức nhị nguyên này, muốn có lạc thú do ô tô này mang lại được tồn tại mãi (Dục hỷ ô tô).

**2. Đối với Hữu học đạo:** Đức Phật mô tả lộ trình như sau: “Này các Tỷ Kheo, có Tỷ Kheo, hữu học tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi khổ ách. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy đã không nghĩ đến địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) như là địa đại, đã không nghĩ: “Địa đại là của ta”, – không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri địa đại.”

Một vị hữu học, một đệ tử của bậc Thánh, thực hành Bát Chánh Đạo, lộ trình tâm của vị ấy như sau:

Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → (Tỉnh giác) → Chánh Tư duy → Chánh Tri kiến ...

Do lộ trình Bát Chánh Đạo khởi lên, nên lộ trình Bát Tà Đạo bị diệt, Tà Niệm, Tà Tư duy, Tà Tri kiến ... Dục hỷ diệt (đã không nghĩ đến địa đại “Tà Tư duy diệt”, không nghĩ tự ngã đối chiếu với địa đại, không nghĩ địa đại là của ta “Tà Tri kiến diệt” và Dục hỷ diệt.



- Trong lộ trình Bát Chánh Đạo tâm biết trực tiếp không còn gọi là Tướng Tri mà do có Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định, nên chỉ có tâm biết trực tiếp, mà Ý thức không khởi lên, nên gọi là Thắng tri đối tượng. Tâm biết trực tiếp trong trường hợp như vậy gọi là Tinh Giác.

- Trong lộ trình này Chánh Tư duy sử dụng các thông tin trong “kho chứa” bao gồm: Minh, tri thức, kinh nghiệm, thói quen. Vì Chánh Niệm chỉ kích hoạt Minh, nên Chánh Tư duy chỉ sử dụng Minh mà không sử dụng Vô minh. Tuy vậy, Vô minh, Ta, của Ta vẫn còn lưu trong ADN chưa được xóa bỏ.

Đối với vị hữu học, chưa xảy ra đột chuyển, chưa xóa được Vô minh, Ta, của Ta nên Chánh Kiến chưa toàn triệt, do vậy Đức Phật nói: vị ấy có thể liễu tri đối tượng.

**3. Đối với vị A La Hán:** Lộ trình của vị A la hán vẫn là Bát Chánh Đạo như vị Hữu học nhưng đã xảy ra đột chuyển, Vô minh, Ta, của Ta được xóa sạch và Minh được cài đặt vĩnh viễn, vì vậy tâm biết Ý thức Chánh Tri kiến đã toàn triệt, do vậy Đức Phật nói: vị ấy đã Liễu Tri đối tượng.

Do nhân làm phát sinh lộ trình Bát Tà Đạo là thông tin Vô Minh, Ta, của Ta được lưu trong ADN đã được hoàn toàn xóa bỏ nên lộ trình Bát Tà Đạo đoạn diệt hoàn toàn nên vị A La Hán đã đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đoạn tận Dục hỷ, không còn tái sinh trong tương lai.

**4. Đối với Như Lai:** Lộ trình tâm của Như lai là lộ trình tâm của vị A La Hán, nhưng Như Lai là vị tỳ Ngài tìm ra, tỳ chứng ngộ rồi tỳ tuyên thuyết nên Như Lai là Bạc Chánh Đẳng Giác. Như Lai đã chỉ rõ: Dục hỷ là căn bản của Khổ. Sự thật đó đang hiện hữu nơi thế gian này, không kẻ phàm phu nào không khát khao, mong mỏi, tìm cầu niềm vui, hạnh phúc, lạc thú (Dục hỷ) và kết quả chỉ vòng quanh khổ mà thôi.

## **Tiểu Kinh Đoạn Tận Ái Cūlatanhāsankhaya Sutta**

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở tại Savatthi (Xá-vệ), Đông Viên (Pubbarama), giảng đường Lộc Mẫu (Migaramatu).

Rồi Thiên chủ Sakka đến tại chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn và đứng một bên. Thiên chủ Sakka đứng một bên, bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, nói một cách tóm tắt, đến mức độ nào, một Tỷ Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người?

– Ở đây, này Thiên chủ, Tỷ Kheo được nghe như sau:

“Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”.

Này Thiên chủ, nếu Tỷ Kheo được nghe như sau:

“Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”, vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp,

vị ấy biết một cách rõ ràng tất cả pháp. Do biết một cách rõ ràng tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri:

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa”. Nay Thiên chủ, một cách tóm tắt, đến mức độ như vậy, một Tỷ Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người.

Rồi Thiên chủ Sakka, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn thuyết giảng, đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi biến mất tại chỗ. Lúc bấy giờ, Tôn giả Maha Moggallana (Đại Mục Kiền Liên) ngồi cách Thế Tôn không xa. Rồi Tôn giả Maha Moggallana suy nghĩ: “Không hiểu Dạ xoa (Yakkha) kia, sau khi hoan hỷ lời Thế Tôn dạy, có tín thọ hay không? Ta hãy tìm biết Dạ xoa kia, sau khi hoan hỷ lời Thế Tôn dạy, có tín thọ hay không?”

Rồi Tôn giả Maha Moggallana, như người lực sĩ đuổi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang đuổi ra, biến mất ở Đông Viên Lộc Mẫu giảng đường và hiện ra ở giữa chư thiên cõi trời Ba mươi ba.

Lúc bấy giờ Thiên chủ Sakka, với đầy đủ năm trăm nhạc khí chư thiên, đang vui chơi tại vườn Nhất bạch liên. Thiên chủ Sakka thấy Tôn giả Maha Moggallana từ xa đến, bảo năm trăm nhạc khí chư thiên dừng nghỉ, đi đến Tôn giả Maha Moggallana, sau khi đến, thưa với Tôn giả Maha Moggallana: “Hãy đến đây, Thiện hữu Moggallana; thiện lai, Thiện hữu Moggallana! Nay Thiện hữu Moggallana, lâu lắm Thiện hữu mới có dịp đến đây. Hãy ngồi, Thiện hữu Moggallana, trên chỗ đã soạn sẵn”.

Tôn giả Maha Moggallana, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Còn Thiên chủ Sakka lấy một ghế thấp khác và ngồi xuống một bên. Rồi Tôn giả Maha Moggallana nói với Thiên chủ Sakka đang ngồi xuống một bên:

– Nay Kosiya, về lời thuyết giảng mà Thế Tôn đã nói cho Ông một cách tóm tắt, thật tốt lành cho chúng tôi, nếu được nghe chỉ một phần lời thuyết giảng ấy.

– Thiện hữu Moggallana, chúng tôi bận nhiều công việc, chúng tôi có nhiều việc phải làm, việc làm cho chúng tôi và việc làm cho chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Lại nữa, này Thiện hữu Moggallana, lời thuyết giảng ấy được khéo nghe, khéo nắm vững, khéo suy tư, khéo thẩm lự nên không thể mau quên được. Nay Thiện hữu Moggallana, xưa kia phát khởi chiến tranh giữa chư Thiên và chúng Asura (A-tu-la). Nay Thiện hữu Moggallana, trong trận chiến này, chư Thiên thắng, chúng Asura bại. Nay thiện hữu Moggallana, sau khi thắng trận chiến ấy và nhân dịp thắng trận, chúng tôi, sau khi trở về,

cho xây dựng một lâu đài tên là Vejayanta (Tối Thắng Điện). Nay Thiên hữu Moggallana, lâu đài Vejayanta có đến một trăm vọng tháp, trong mỗi vọng tháp có bảy ngôi nhà có hình tam giác, trong mỗi nhà tam giác có bảy tiên nữ, và mỗi tiên nữ có đến bảy thị nữ. Nay Thiên hữu Moggallana, Thiên hữu có muốn xem những điều khả ái của lâu đài Vejayanta không?

Tôn giả Maha Moggallana im lặng nhận lời. Rồi Thiên chủ Sakka cùng với đại vương Vessavana để Tôn giả Maha Moggallana đi trước và đi đến lâu đài Vejayanta. Các thị nữ của Thiên chủ Sakka thấy Tôn giả Maha Moggallana đi từ xa đến, sau khi thấy, liền hổ thẹn, bẽn lễn, rồi bước vào phòng của mình. Ví như cô dâu khi thấy cha chồng liền hổ thẹn, bẽn lễn; cũng như vậy, các thị nữ của Thiên chủ Sakka, khi thấy Tôn giả Maha Moggallana liền hổ thẹn, bẽn lễn, vào phòng riêng của mình.

Rồi Thiên chủ Sakka và đại vương Vessavana đưa Tôn giả Maha Moggallana đi thăm và xem khắp lâu đài Vejayanta:

“Nay Thiên hữu Moggallana, xem điều khả ái này của lâu đài Vejayanta; xem điều khả ái này của lâu đài Vejayanta. Cái này chói sáng nhờ các công đức do Tôn giả Kosiya đã làm thời xưa; và loài Người, khi thấy cái gì khả ái liền nói: Thật sự, cái này chói sáng từ chư thiên cõi trời Ba mươi ba. Cái này chói sáng nhờ các công đức do Tôn giả Kosiya đã làm thời xưa”.

Rồi Tôn giả Maha Moggallana suy nghĩ: “Dạ xoa này sống phóng dật một cách quá đáng. Ta hãy làm cho vị này hoảng sợ”. Tôn giả Maha Moggallana liền thị hiện thần thông lực, dùng ngón chân cái làm cho lầu Vejayanta rung động, chuyển động, chấn động mạnh. Thiên chủ Sakka, đại vương Vessavana và chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba, tâm cảm thấy kỳ diệu, hy hữu: “Thật kỳ diệu thay, thật hy hữu thay đại thần thông lực, đại oai lực của Tôn giả Sa-môn! Với ngón chân cái, vị này làm cho thiên cung này rung động, chuyển động, chấn động mạnh!”

Tôn giả Maha Moggallana sau khi biết Thiên chủ Sakka đã hoảng sợ, lông tóc dựng ngược liền nói với Thiên chủ Sakka:

– Này Kosiya, về lời thuyết giảng mà Thế Tôn đã nói cho Ông một cách tóm tắt, thật tốt lành cho chúng tôi, nếu được nghe chỉ một phần lời thuyết giảng ấy.

– Ở đây, này Thiện hữu Moggallana, tôi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn và đứng một bên. Này Thiện hữu Moggallana, sau khi đứng một bên, tôi bạch với Thế Tôn như sau:

“– Bạch Thế Tôn, một cách tóm tắt, đến mức độ nào, một Tỷ Kheo là ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người?”

Khi nghe nói vậy, này Thiện hữu Moggallana, Thế Tôn nói với tôi như sau:

“– Ở đây, này Thiên chủ, nếu Tỷ Kheo được nghe như sau: “Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”. Vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rõ ràng tất cả pháp”. Do biết một cách rõ ràng tất cả pháp, nếu có cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não; do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri:

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa”. “Này Thiên chủ, một cách tóm tắt, đến mức độ như vậy, một Tỷ Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người”.

Như vậy, này Thiện hữu Moggallana, Thế Tôn nói một cách tóm tắt cho tôi về ái tận giải thoát.

Rồi Tôn giả Maha Moggallana, sau khi hoan hỷ, tín cho lời Thiên chủ Sakka nói, như một nhà lực sĩ duỗi ra cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra, biến mất giữa chư thiên ở cõi trời Ba mươi ba, và hiện ra tại Đông Viên Lộc Mẫu giảng đường.

Sau khi Tôn giả Maha Moggallana đi chẳng bao lâu, các thị nữ của Thiên chủ Sakka nói với Thiên chủ Sakka như sau:

– Thưa Thiên chủ, có phải vị ấy là Thế Tôn, bậc Đạo sư của Thiên chủ?

– Không, vị ấy không phải là Thế Tôn, bậc Đạo Sư của ta. Vị ấy là đồng phạm hạnh với ta, Tôn giả Maha Moggallana.

– Thưa Thiên chủ, thật là điều tốt lành cho Thiên chủ, có một vị đồng phạm hạnh có đại thần thông, có đại oai lực như vậy. Chắc chắn vị ấy là Thế Tôn, bậc Đạo Sư của Thiên chủ.

Rồi Tôn giả Maha Moggallana đến tại chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Maha Moggallana bạch Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn, Thế Tôn có biết chăng, Thế Tôn vừa mới nói về ái tận giải thoát một cách tóm tắt cho một Dạ xoa có đại oai lực?

– Này Moggallana, Ta biết. Ở đây, Thiên chủ Sakka đến tại chỗ Ta ở, sau khi đến, đánh lễ Ta rồi đứng một bên. Sau khi đứng một bên, này Moggallana, Thiên chủ Sakka bạch với Ta:

“– Bạch Thế Tôn, nói một cách tóm tắt, đến mức độ nào, một Tỷ Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người?

Khi nghe nói vậy, này Maha Moggallana, Ta nói với Thiên chủ Sakka:



“– Ở đây, này Thiên chủ, Tỷ Kheo được nghe như sau:

“Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”.

Này Thiên chủ, nếu Tỷ Kheo được nghe như sau: “Thật không xứng đáng nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”. Vị ấy biết rõ tất cả pháp. Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rất ráo tất cả pháp. Do biết một cách rất ráo tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy. Vị ấy nhờ sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy nên không chấp trước một vật gì ở đời. Do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri:

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm, không còn trở lại đời này nữa”. Này Thiên chủ, một cách tóm tắt, đến mức độ như vậy, một Tỷ Kheo ái tận giải thoát, cứu cánh thành tựu, cứu cánh an ổn, khỏi các khổ ách, cứu cánh phạm hạnh, cứu cánh viên mãn, bậc tối thắng giữa chư Thiên và loài Người”.

Như vậy, này Moggallana, Ta biết Ta vừa nói một cách tóm tắt về ái tận giải thoát cho Thiên chủ Sakka.”

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Maha Moggallana hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

### Giải thích:

*Câu chuyện được mô tả trong kinh có ý nghĩa gì?*  
Trước khi tìm hiểu ý nghĩa của câu chuyện này, có một chủ đề rất quan trọng cần phải thấu suốt, đó là lời dạy của Đức Thế Tôn một cách tóm tắt về Ái tận giải thoát.

Toàn bộ Giáo Pháp của Đức Thế Tôn mà Ngài đã thuyết giảng trong 45 năm có thể tóm tắt trong năm câu bao gồm: Pháp Học, Pháp Hành, Pháp Thành.

1. Nếu Tỷ Kheo được nghe như sau: “Thật không xứng đáng, nếu có thiên vị đối với tất cả pháp”.

2. “Vị ấy biết rõ tất cả pháp”.

3. “Sau khi biết rõ tất cả pháp, vị ấy biết một cách rõ ràng tất cả pháp”.

4. Do biết một cách rõ ràng tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy”.

5. “Vị ấy nhờ sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy, nên không chấp trước một vật gì ở đời; do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn”.

Đã là đệ tử của Đức Thế Tôn đều phải thuộc lòng và thấu triệt năm câu này. Câu 1, 2, 3 thuộc về Pháp Học, câu 4 thuộc Pháp Hành và câu 5 là Pháp Thành. Ý nghĩa các câu đó như sau:

- Thật không xứng đáng nếu thiên vị tất cả pháp, để chỉ cho lộ trình tâm Bát Tà Đạo của kẻ phàm phu, lộ trình tâm này sẽ phát sinh tâm biết Ý thức nhị nguyên gọi là Tà Tri kiến hay Vô minh. Do tâm biết Ý thức nhị nguyên này làm phát sinh thái độ Tham Sân Si, hay yêu thích pháp này, ghét bỏ pháp kia. Đó là thiên vị đối với tất cả pháp.

- Vị ấy biết rõ tất cả pháp. Đây chính là pháp học, vị ấy phải nghe Đức Thế Tôn thuyết giảng để biết được tất cả pháp phát sinh do duyên sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần bao gồm Năm Uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Sau khi biết tất cả pháp vị ấy biết rõ ráo tất cả pháp, có nghĩa nhờ nghe giảng (Văn) và tư duy (Tư) đối chiếu với sự thật, vị ấy biết như thật, vị ấy Tuệ tri sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Vị ấy Tuệ tri các pháp này do duyên Xúc mà khởi lên nên các pháp Vô thường nghĩa là sinh lên rồi diệt đi, không thường hằng; trước khi sinh không ở đâu, sau khi diệt cũng không về đâu, không có một nơi chốn để thường trú. Các pháp Vô ngã nghĩa là độc lập, không phụ thuộc, không bị sở hữu cũng không sở hữu bất cứ pháp nào. Vị ấy Tuệ tri lộ trình sinh diệt Bát Tà Đạo, Tuệ tri Khổ, Nguyên nhân Khổ, vị ấy cũng Tuệ tri lộ trình Bát Chánh Đạo, do vậy Tuệ tri Khổ Diệt (Niết Bàn) và Con đường đưa đến Khổ Diệt.

- Do biết một cách rõ ráo tất cả pháp, nếu có một cảm thọ nào, lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, sống quán tánh ly tham, sống quán tánh đoạn diệt, sống quán tánh xả ly trong các cảm thọ ấy.

Quán là cách nói tóm tắt của từ quán sát, xảy ra trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo. Vị ấy phải thực hành Chánh Niệm đối với tất cả Cảm thọ cho dù là dễ chịu, khó chịu hay trung tính (lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ) để khởi lên lộ trình Bát Chánh Đạo. Lúc đó Chánh Tư duy được Chánh Niệm kích hoạt các thông tin về Minh (biết rõ ráo như trên) khiến phát sinh cái biết như thật gọi là Chánh Kiến. Trong nội dung của Chánh kiến có đầy đủ nội dung của cái biết rõ ráo trên.

a) Sống quán tánh Vô thường nghĩa là sống với Chánh Niệm Vô thường, lúc đó lộ trình Bát Chánh Đạo khởi lên có Chánh Tư duy sẽ so sánh đối tượng với thông tin do Chánh Niệm kích hoạt và phát sinh Ý thức Chánh Kiến, biết đối tượng là Cảm thọ vô thường, nghĩa là biết như thật các Cảm thọ này là Vô thường, nó sinh rồi diệt, không bền vững, không thường còn, không ai có thể làm nó tồn tại mãi được, nếu yêu thích và nắm giữ nó thì Khổ sẽ khởi lên.

b) Sống quán tánh ly tham: sống với Chánh Niệm nhớ đến ly tham đối tượng, Chánh Kiến khởi lên, biết như thật là không có yêu thích các lạc thọ (Tham), không chán ghét các khổ thọ (Sân), không tìm kiếm một lạc thọ khác để thay thế trạng thái bất khổ bất lạc thọ (Si).

c) Sống quán tánh đoạn diệt: sống với Chánh Niệm, nhớ đến các pháp vô chủ, vô sở hữu để Chánh Kiến khởi lên, biết như thật không có Ta, không có Bản ngã thường hằng chủ nhân, chủ sở hữu Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Đó là đoạn diệt Năm Thủ uẩn.

d) Sống quán tánh xả ly: sống với Chánh Niệm, nhớ đến xả ly mọi đối tượng, lúc đó Chánh Kiến khởi lên, biết như thật: không nắm giữ, không loại bỏ các Cảm thọ, nó đến rồi đi, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy với mọi Cảm thọ.

- “Do không chấp trước nên không phiền não, do không phiền não, vị ấy chứng đạt Niết-bàn”.

Nội dung chính mô tả ở đây là Ngài Đại Mục Kiền Liên muốn nghe lời dạy về ái tận giải thoát từ miệng Thiên chủ Sakka, nhưng do Sakka từ chối vì đang phóng dật, hưởng thụ các dục lạc cõi Thiên nên Đại Mục Kiền Liên đã dùng thần thông lực làm cho cõi trời 33 chấn động mạnh, rung lắc mạnh, khiến Thiên chủ Sakka hoảng sợ, lông tóc dựng ngược, lúc đó Sakka mới chịu nói ra lời dạy tóm tắt của Đức Phật về Ái tận giải thoát.

Nếu câu chuyện này hiểu theo nghĩa đen thì không có ý nghĩa nào, vì không liên quan đến mục đích (Giáo Pháp của Đức Thế Tôn chỉ nói đến Khổ và chấm dứt Khổ). Và lại, một vị A La Hán đã giác ngộ, đã giải thoát như Ngài Đại Mục Kiền Liên thì không thể sử dụng lời nói, hành động hay bất kỳ một phương tiện nào làm người khác phải hoảng sợ, lông tóc dựng ngược như đã làm rung chuyển cõi trời 33 của Thiên chủ Sakka. Sự kiện này không thể xảy ra. Do vậy, không nên hiểu sự việc này theo nghĩa đen (có thật) mà phải hiểu theo nghĩa bóng (ẩn dụ), và ý nghĩa của ẩn dụ này như sau:

## BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau

– Nếu một người đang say mê tận hưởng các dục lạc thì người đó không thể học, hiểu và tu tập Tứ Thánh Đế, chỉ khi nào người đó đối diện với khổ não, sợ hãi, lòng tóc dựng ngược, lúc đó mới có mong muốn học, tìm hiểu và tu tập Tứ Thánh Đế.

– Trong bốn Chân lý mà bậc Thánh đã giác ngộ, người tu học không thấy biết được Khổ đế, không thấy biết như thật về sự thật thứ nhất này thì không thể giác ngộ được Tứ Thánh Đế, cho dù mục đích của sự tu học là Diệt đế (Niết Bàn). Nếu không bắt đầu từ Khổ đế thì cũng như việc xây nhà bốn lầu mà không bắt đầu xây tầng thứ nhất, không có nền móng mà xây lên thì điều đó không thể xảy ra.

– Một người, cho dù nghèo khổ, bệnh hoạn, đau khổ cùng cực nhưng không thấy được sự thật về các Dục (niềm vui, hạnh phúc, lạc thú) ở đời là vui ít, khổ nhiều, não nhiều, mà nguy hiểm càng nhiều hơn, không thấy được Sự Thật Khổ, thì tâm cũng chỉ hướng theo các dục, tìm cầu các dục nên cũng chỉ quanh quẩn trong khổ mà thôi.

– Một người cho dù giàu có, sang trọng, thành đạt, có đầy đủ mọi lạc thú ở đời, nhưng nếu thấy sự thật Khổ, phát sinh do lộ trình tâm Bát Tà Đạo khởi lên thì họ có khả năng thoát khổ. Nếu họ nhận thức được trong 18 trường hợp của sáu lộ trình tâm (sáu căn tiếp xúc với sáu trần) đều phát sinh Hoại khổ, Khổ khổ và Hành khổ, thì tuy

tất cả mọi người đều khác nhau về về bên ngoài nhưng ba loại khổ đều như nhau. Sự thật là những người giàu có, sang trọng, thành đạt thì ba loại khổ trên còn ghê gớm hơn những người nghèo khó có hoàn cảnh khó khăn.

Mười tám trường hợp khổ đều phát sinh khổ tâm, chỉ có một trường hợp phát sinh khổ thân là phần rất nhỏ so với khổ tâm. Các loại khổ thân do hoàn cảnh phát sinh có thể cải thiện do thay đổi hoàn cảnh, nhưng Hoại khổ, Khổ khổ, Hành khổ không thể chấm dứt do thay đổi hoàn cảnh. Do vậy sự giàu có, thành đạt, danh tiếng cũng không thể chấm dứt khổ. Thấy biết như thật về Khổ Đế là nền tảng để có thể đạt được ba sự thật còn lại.

– Nếu một người có nghe giảng (Văn), có tư duy (Tư) về Tứ Thánh Đế mà không thực hành Chánh Niệm (Tu) thì cũng giống như Thiên chủ Sakka có nói: “Lời thuyết giảng ấy được khéo nghe, khéo nắm vững, khéo suy tư, khéo thẩm lự nên không thể mau quên được.” Nhưng nó chỉ được lưu giữ trong “kho chứa” nơi ADN mà không trở thành tâm biết Chánh Kiến. Khi không thực hành Chánh Niệm thì Tà Niệm khởi lên kích hoạt Vô minh, Ta của Ta trong “kho chứa” khiến phát sinh tâm biết Ý thức nhị nguyên là Tà Tri kiến và tâm phóng dật chạy theo các dục.

Vì thế, người có trí sẽ tinh tấn thực hành ba giai đoạn: VĂN – TƯ – TU (nghe giảng, xem giáo Pháp – Tư duy về điều đã học, và tu hành Bát Chánh Đạo).

## Kinh Nhất Dạ Hiền Giả Bhaddekaratta sutta

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà lâm), tại tịnh xá ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ Kheo: “Này các Tỷ Kheo”. “- Thưa vâng, bạch Thế Tôn”. Các vị Tỷ Kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ Kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các ông: “Nhứt Dạ Hiền Giả” (Bhaddekaratta), tổng thuyết và biệt thuyết. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ thuyết giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ Kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:

*Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây.  
Không động, không rung chuyển.*

*Biết vậy, nên tu tập,  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?  
Không ai điều đình được,  
Với đại quân thân chết.*



*Trú như vậy nhiệt tâm,  
Đêm ngày không mệt mỏi,  
Xứng gọi Nhứt dạ Hiền,  
Bạc an tịnh, trầm lặng.*

Và này các Tỷ Kheo, thế nào là truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: “Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là thọ của tôi trong quá khứ”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là tưởng của tôi trong quá khứ”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là hành của tôi trong quá khứ”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là thức của tôi trong quá khứ”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ Kheo, thế nào là không truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: “Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ”, và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là thọ của tôi trong quá khứ”, và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Như vậy là tưởng của tôi... Như vậy là hành của tôi... Như vậy là thức của tôi trong quá khứ”; và không truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là không truy tìm quá khứ.

Và này các Tỷ Kheo, thế nào ước vọng trong tương lai? Vị ấy nghĩ: “Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai”, và truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Mong rằng như vậy là tưởng của tôi... là hành của tôi... là thức của tôi trong tương lai”,

và truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ Kheo, thế nào là không ước vọng trong tương lai? Vị ấy nghĩ: “Mong rằng như vậy sẽ là sắc của tôi trong tương lai”, và không truy tìm sự hân hoan trong ấy;

“Mong rằng như vậy sẽ là thọ của tôi trong tương lai”, và không truy tìm sự hân hoan trong ấy; “Mong rằng như vậy sẽ là tưởng... sẽ là hành... sẽ là thức của tôi trong tương lai”, và không truy tìm sự hân hoan trong ấy. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là không ước vọng trong tương lai.

Và này các Tỷ Kheo, thế nào là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ Kheo, có kẻ vô văn phạm phu không đi đến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh; không đi đến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân; quán sắc là tự ngã, hay quán tự ngã là có sắc, hay quán sắc là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong sắc; hay vị ấy quán thọ là tự ngã, hay quán tự ngã là có thọ, hay quán thọ là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong thọ; hay vị ấy quán tưởng là tự ngã, hay quán tự ngã là có tưởng, hay vị ấy quán tưởng là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong tưởng; hay vị ấy quán hành là tự ngã, hay vị ấy quán tự ngã là có hành, hay vị ấy quán hành là trong tự ngã, hay vị ấy quán tự ngã là trong hành; hay vị ấy quán thức là tự ngã, hay quán tự ngã là có thức, hay quán thức là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong thức. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

Và này các Tỷ Kheo, thế nào là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Ở đây, này các Tỷ Kheo, có vị Đa văn Thánh đệ tử đi đến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân. Vị này không quán sắc là tự ngã, không quán tự ngã là có sắc, không quán sắc là trong tự ngã, không quán tự ngã trong sắc; không quán thọ... không quán tưởng... không quán hành... không quán thức là tự ngã, không quán tự ngã là có thức, không quán thức trong tự ngã, không quán tự ngã trong thức. Như vậy, này các Tỷ Kheo, là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại.

*Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng.  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai lại chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại  
Tuệ quán chính ở đây.  
Không động, không rung chuyển.*

*Biết vậy, nên tu tập,  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai?  
Không ai điều đình được,  
Với đại quân thần chết.*

*Trú như vậy nhiệt tâm,  
Đêm ngày không mệt mỏi,  
Xứng gọi Nhứt dạ Hiền,  
Bậc an tịnh, trầm lặng.*

Khi ta nói: “Này các Tỷ Kheo, Ta sẽ giảng cho các ông: “Nhứt Dạ Hiền Giả” tổng thuyết và biệt thuyết”, chính duyên ở đây mà nói vậy.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

### **Giải thích:**

Bài Kinh này nhằm trả lời và giải thích: thế nào là truy tìm quá khứ, thế nào là ước vọng tương lai, và thế nào là đắm chìm trong hiện tại.

a) Truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai, đắm chìm trong hiện tại là tâm phạm phu, là lộ trình tâm Bát Tà Đạo:

– Truy tìm quá khứ và ước vọng tương lai để chỉ cho hành vi tìm kiếm niềm vui, hạnh phúc nơi đối tượng dễ chịu trong quá khứ hoặc tương lai để thay thế cho một đối tượng trung tính, hành vi này gọi là Si. Trong đời sống hàng ngày con người luôn hồi tưởng về các sự kiện của quá khứ và vui buồn với nó, đây gọi là truy tìm quá khứ, con người cũng luôn sống với những dự định cho tương lai và vui buồn với những dự định này, đây gọi là ước vọng tương lai.

– Đối với hiện tại, khi có một đối tượng dễ chịu thì Tham khởi lên và ràng buộc với đối tượng đó. Khi có đối tượng khó chịu thì Sân khởi lên và cũng bị ràng buộc. Đây gọi là đắm chìm trong hiện tại.

b) Không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, không đắm chìm trong hiện tại là tâm của bậc Thánh đã thành tựu hoặc đang thực hành Bát Chánh Đạo. Khi ở trên lộ trình tâm là Bát Chánh Đạo, sẽ kinh nghiệm được:

– Bất kỳ một tư tưởng nào về quá khứ khởi lên, không vui buồn với nó nên gọi là không truy tìm quá khứ.

– Bất kỳ một dự định về tương lai khởi lên, không vui buồn với nó nên gọi là không ước vọng tương lai.

– Bất cứ một cảm giác nào đang khởi lên, không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy, nên gọi là không đắm chìm trong hiện tại.

Chủ nghĩa hiện sinh chủ trương sống trong hiện tại, sống với những gì đang xảy ra (đang là), chấm dứt suy nghĩ về quá khứ và tương lai, có vẻ đúng như bài kinh này mô tả, nhưng nếu quán sát kỹ thì đó là đắm chìm trong hiện tại (thích thú hiện tại).

Cũng tương tự như bài Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya), chương 1 – tương ứng chư thiên, phẩm cây lau, Đức Phật trả lời câu hỏi:

– Thưa Tôn giả, làm sao Ngài vượt khỏi bực lưu?

– Này Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.

– Thưa Tôn giả, làm sao không đứng lại, không bước tới, Ngài vượt khỏi bực lưu?

– Nay Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta chìm xuống. Nay Hiền giả, khi Ta bước tới, thời Ta trôi giạt; do vậy, nay Hiền giả, không đứng lại, không bước tới, Ta vượt khỏi bực lưu.

Đứng lại thời chìm xuống tức đắm chìm trong hiện tại, chỉ cho Tham, Sân.

Bước tới lại bị cuốn trôi tức truy tìm quá khứ, ước vọng tương lai, chỉ cho tâm Si.

Không đứng lại, không bước tới chỉ cho sự đoạn tận Tham Sân Si, đây gọi là vượt qua bực lưu vì khi Tham, Sân, Si được đoạn tận thì bực lưu cạn kiệt thì ngay đó là thật địa, là bờ.

## **Kinh Niệm Xứ** **Satipatthāna sutta**

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (kiềm-ma sắt đằm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ Kheo:

– Nay các Tỷ Kheo.

Các Tỷ Kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

– Nay các Tỷ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não,

diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế nào là bốn? Nay các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ Kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

### **Quán Thân**

Và nay các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân? Nay các Tỷ Kheo, ở đây, Tỷ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngôi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. Nay các Tỷ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, tuệ tri:

“Tôi quay ngắn”. Cũng vậy, nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri:

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

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

Lại nữa, nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”, hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

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



Lại nữa, này các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mỡ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Này các Tỷ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rỗi. Một người

có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi”. Cũng vậy, này các Tỷ Kheo, một Tỷ Kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

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

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

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

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn

trùng ăn. Tỷ Kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

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

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

hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Đây các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ Kheo quán thân ấy như sau:

“Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán thân trên thân.

### **Quán Thọ**

Này các Tỷ Kheo, như thế nào là Tỷ Kheo sống quán thọ trên các thọ? Đây các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ Kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”;

khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”. Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”.

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ Kheo, như vậy Tỷ Kheo sống quán thọ trên các thọ.

## **Quán Tâm**

Này các Tỷ Kheo, như thế nào là Tỷ Kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ Kheo, ở đây, Tỷ Kheo với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân,

tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”. Hay với tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si”. Hay với tâm tham nhiễm, tuệ tri: “Tâm được tham nhiễm”. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”. Hay với tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri:

“Tâm không giải thoát”.

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

### **Quán Pháp**

Này các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỷ Kheo, ở đây, Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỷ Kheo, ở

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

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi



không có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Nay các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt”.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.

“Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

Lại nữa, nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Nay các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ Kheo Tuệ tri con mắt và Tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy Tuệ tri như vậy.

Tỷ Kheo Tuệ tri tai và Tuệ tri các tiếng... Tuệ tri mũi và Tuệ tri các hương... Tuệ tri lưỡi... và Tuệ tri các vị... Tuệ tri thân và Tuệ tri các xúc, Tuệ tri ý và Tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy Tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy Tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh

diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, nay các Tỷ Kheo, Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ Kheo nội tâm có niệm giác chi, Tuệ tri: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, Tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy Tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy Tuệ tri như vậy. Hay Tỷ Kheo nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)... hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)... hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)... hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)... hay nội tâm có định giác chi... (như trên)... hay nội tâm có xả giác chi, Tuệ tri: “Nội tâm tôi có xả giác chi”; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có xả giác chi”. Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú Chánh Niệm như vậy, với hy vọng hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bảy giác chi.

Lại nữa, này các Tỷ Kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với bốn thánh đế. Đây các Tỷ Kheo, thế nào là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Đây các Tỷ Kheo, ở đây, Tỷ Kheo như thật tuệ tri: “Đây là Khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ tập”; như thật tuệ tri:

“Đây là Khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt”.

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

một vật gì trên đời. Nay các Tỷ Kheo, như vậy là Tỷ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

### **Kết luận**

Này các Tỷ Kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ Kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ Kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng

## **BÁT CHÁNH ĐẠO - Con đường vắng mặt khổ đau**

một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Nay các Tỷ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

### **Giải thích**

Trong Trung bộ Kinh có ba bài kinh Đức Phật dạy thực hành về Bát Chánh Đạo: Kinh Niệm Xứ, Kinh Thân Hành Niệm và Kinh Nhập Túc Xuất Túc Niệm. Riêng bài kinh Niệm Xứ có tính chất tổng quát, Đức Phật đã hướng dẫn cả hai phương diện Định và Tuệ

Tứ Niệm Xứ là bốn lĩnh vực cần phải Nhớ đến để thực hành Bát Chánh Đạo, bốn lĩnh vực đó là: Thân, Thọ, Tâm, và Pháp.

### **1. Mục đích của việc thực hành Tứ Niệm Xứ:**

Đức Phật dạy như sau:

“Này các Tỷ Kheo, ở đây Tỷ Kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, Tỉnh giác, Chánh Niệm để chế ngự tham ưu ở đời.”

Quán ở đây phải hiểu là nói tóm tắt của từ quán sát, là lộ trình Bát Chánh Đạo phát sinh tâm biết như thật (Tuệ tri), phân biệt với từ quan sát là lộ trình Bát Tà Đạo phát sinh tâm biết ý thức nhị nguyên (Vô minh).

Việc quán sát Thân, Thọ, Tâm, Pháp ám chỉ sự quán sát trực tiếp những pháp đang xảy ra trong hiện tại chứ không phải quán sát các pháp ấy đã từng xảy ra trong quá khứ hoặc sẽ xảy ra trong tương lai. Ví dụ nếu sau một ngày, tối đến hồi tưởng lại có bao nhiêu lần thích thú (tham) bao nhiêu lần buồn giận (sân) xảy ra trong ngày, làm như vậy không phải là quán Tâm nơi tâm trong pháp thiện này. Quán Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nhiệt tâm, tinh giác chánh niệm cũng ám chỉ lộ trình quán sát này đưa đến tâm biết trực tiếp Tỉnh giác và Ý thức Chánh Tri kiến.

Mục đích của sự quán sát là nhiếp phục Tham Ưu ở đời. Chữ Tham ở đây là nói gọn của Tham ái bao gồm Tham, Sân, Si, và Ưu bao gồm phiền não, khổ đau. Nhiếp phục Tham Ưu, ở đây chính là kinh nghiệm được tâm khi trên lộ trình Bát Chánh Đạo, Khổ được nhiếp phục, hành giả kinh nghiệm “Khổ Diệt hay Niết Bàn” của hữu học đạo.

Xin lưu ý mục đích của sự thực hành Tứ Niệm Xứ là trực tiếp chứng ngộ được Khổ Diệt (Diệt Đế) và Con đường đưa đến Khổ Diệt (Đạo Đế), không phải để thấy các pháp là Vô thường, Khổ, Vô ngã.

Mục đích này Đức Phật cũng đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần: “Hướng đến Chánh Trí, Chánh Niệm”. Chánh Trí là “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm xong, không còn trở lại đời này nữa”, điều này chỉ xảy ra khi đột chuyển trong ADN xóa bỏ toàn bộ thông tin “Vô minh, Ta và của Ta”, cũng là quả vị A La Hán, sự Diệt Tận Khổ, không còn tái sinh trong tương lai. Hướng đến Chánh Niệm nghĩa là khi đột chuyển xảy ra “Vô minh, Ta và của Ta” bị diệt tận, Tà Niệm bị đoạn diệt, lúc này chỉ có Minh là nhân cho Chánh Niệm liên tục khởi lên và lộ trình tâm Bát Chánh Đạo phát sinh liên tục.

**2. Sự thực hành thiền định:** là sự chú tâm để chuyển từ lộ trình tâm Bát Tà Đạo sang lộ trình tâm Bát Chánh Đạo phát sinh Tỉnh giác và Chánh Trí kiến: Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn → Chánh Định → Tỉnh giác → Chánh Tư duy → Chánh Trí kiến.

Sự chú tâm là để thay đổi lộ trình tâm, nên không thể chú tâm vào một đối tượng duy nhất mà phải chú tâm mọi đối tượng đang xảy ra. Trong bài kinh này Đức Phật đã đề cập đến tất cả các đối tượng bao gồm trong bốn lãnh vực: Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Sự chú tâm phải được thực hành cụ thể là tất cả Cảm giác do Sáu Căn tiếp xúc với Sáu Trần phát sinh theo trình tự thời gian. Tất cả những Cảm giác đó đều đang phát sinh đan xen với Cảm giác hơi thở vô ra, vì vậy sự chú tâm phải được thực hành trên mọi Cảm giác đan xen với hơi thở. Đặc biệt trong Kinh Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, Đức Phật đã đề cập:



“Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

“Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

“Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

“Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

“Quán vô thường, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập.

“Quán vô thường, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Vị ấy tập, có nghĩa vị ấy tập quán sát, tập chú tâm chứ không phải tập thở. Chữ “sẽ” nối giữa hai phần “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, nói lên trình tự của sự thực hành chú tâm. Đầu tiên là cảm giác toàn thân, sau đó mới đến cảm giác thở vô, do vậy không nên hiểu cảm giác toàn thân là toàn bộ hơi thở.

Với sự thực hành chú tâm tất cả cảm giác đang xảy ra đan xen với cảm giác thở vô, ra hành giả kinh nghiệm, tự thấy, tự biết được:

– Chú tâm có tầm có tứ (chú tâm có hướng đến và giữ tâm trên đối tượng).

– Chú tâm không tầm, không tứ (chú tâm không hướng đến đối tượng).

Sự chú tâm trên tất cả cảm giác đan xen với cảm giác thở vô ra mới có được chú tâm không tầm, không tú, còn nếu chỉ chú tâm vào cảm giác hơi thở thì sự chú tâm phải hướng đến và giữ tâm trên hơi thở (có tầm, có tú) chú không thể xảy ra chú tâm không tầm, không tú, nên không thể nào an trú được trạng thái nhị thiên.

**3. Sự phát sinh Trí tuệ:** Nếu không đọc kỹ bài kinh sẽ có sự nhầm lẫn lời dạy của Đức Phật về “tâm biết”. Nếu hiểu: “Tỷ Kheo thở vô dài, biết: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, biết: “Tôi thở ra dài”; Tỷ Kheo đi, biết: “Tôi đi”, hay đứng, biết: “Tôi đứng”, khi bước tới bước lui, biết việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết việc mình đang làm; với tâm có tham, biết: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, biết: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, biết: “Tâm có sân”, v.v... Tâm biết này sẵn có nơi kẻ phàm phu, là tâm biết của Ý thức nhị nguyên, là Vô minh, chấp thủ. Trong bài kinh này Đức Phật dùng chữ Tuệ tri để chỉ cho tâm biết của Minh hay Trí tuệ do quán mà phát sinh, ví dụ: thở vô Tuệ tri thở vô, thở ra Tuệ tri thở ra, co tay tỉnh giác, duỗi tay tỉnh giác, khi tâm có tham Tuệ tri tâm có tham, khi tâm có sân, Tuệ tri tâm có sân. v.v... Tâm biết trí tuệ hay Tuệ tri bao gồm:

- Tỉnh giác là tâm biết trực tiếp được Chánh Niệm
- Chánh Tinh tấn - Chánh Định làm cho an trú.

- Chánh Tri kiến là tâm biết Ý thức như thật do Chánh Tư duy phát sinh.

\* Quán Thân trên thân gồm hai phần: quán sát những cảm giác xảy ra do Thân căn tiếp xúc với các Xúc trần (bao gồm nội và ngoại xúc trần) như cảm giác hơi thở vô ra, nóng lạnh, đau nhức, các chuyển động của cơ thể theo những tư thế khác nhau v.v..., sự chú tâm liên tục (Chánh định) sẽ làm cho lộ trình tâm dừng lại nơi tâm biết trực tiếp (Thân thức).

Xúc → Thọ – Tưởng → Chánh Niệm → Chánh Tinh tấn  
→ Chánh Định → Tỉnh giác

Hành giả an trú tâm biết trực tiếp (Tưởng), cụ thể ở đây là Thân thức nhờ Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định. Giờ đây tâm biết trực tiếp này có tên gọi là Tỉnh giác hay Thăng tri hoặc Không Tánh. Quán sát chín giai đoạn tan rã của một tử thi là lộ trình phát sinh do Ý tiếp xúc với Pháp trần, những cảm giác Pháp trần này (tức là những cảm giác hình ảnh về các bộ phận v.v... được lưu giữ dưới dạng thông tin trong ADN) được “tưởng” ra. Quán sát, tức lộ trình Bát Chánh Đạo, nên những cảm giác hình ảnh này cũng được biết với tâm biết trực tiếp là Tưởng thức và an trú bởi Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định.

Cần phải lưu ý không phải quán các bộ phận cơ thể tan rã theo chín giai đoạn với mục đích là thấy thân thể bất tịnh mà với mục đích nhiếp phục Tham Ưu, nghĩa là không cho khởi lên sự yêu thích hay chán ghét, ghê tởm đối với cơ thể mà bình thản biết rõ tính chất của cơ thể là như vậy.

\* Quán Thọ trên thọ: có sáu Cảm giác hay sáu Thọ, quán Thọ trên thọ phát sinh tâm biết trực tiếp cụ thể là nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân thức và tưởng thức, được Chánh Niệm – Chánh Tinh tấn – Chánh Định an trú và gọi là Tỉnh giác, Thăng tri hay Không Tánh. Tuy nhiên nếu cảm giác xảy ra nơi thân thì trường hợp này gọi là quán Thân trên thân.

\* Quán Tâm nơi tâm: Các Danh pháp do Ý tiếp xúc với Pháp trần làm phát sinh như Niệm, Tư duy, Tham Sân Si, Định, Dục, Tác ý ... chỉ được biết với tâm biết Ý thức, biết gián tiếp về cái đã xảy ra trong lộ trình tâm trước vừa diệt. Vì vậy lộ trình Bát Chánh Đạo (quán Tâm nơi tâm) phát sinh tâm biết Trí tuệ, ở đây là tâm biết Ý thức đúng như thật do Chánh Tư duy phát sinh gọi là Chánh Kiến. Khi có Chánh Niệm Tuệ tri có Chánh Niệm, khi có Tà Niệm Tuệ tri có Tà Niệm v.v...

Thí dụ: khi tâm có Tham thì Tâm Tham trên lộ trình Bát Tà Đạo này diệt, là nhân phát sinh một lộ trình Nội Xúc tiếp theo. Nếu lộ trình Nội Xúc này cũng là Bát Tà Đạo thì khi Ý thức Tà Tri kiến khởi lên, biết là có tham và do Ý Thức Tà Tri kiến biết đây là đối tượng dễ chịu nên Tham lại phát sinh tiếp. Nếu Nội Xúc này phát sinh Chánh Niệm thì lộ trình này sẽ là Bát Chánh Đạo và khi Ý thức Chánh Tri kiến khởi lên sẽ “biết có tham”, nhưng tâm biết này là Tuệ tri, là Chánh Kiến nên Tham không thể phát sinh tiếp, đây gọi là khi có tham Tuệ tri tâm có tham.

\* Quán Pháp nơi pháp: cũng là Tuệ tri các pháp tức cái biết Chánh Kiến như quán Tâm nơi tâm. Trong tâm biết Chánh Kiến được Chánh Tư duy làm phát sinh có nội dung là Minh, được cài đặt trong “kho chứa”, nội dung đó có Tuệ tri Duyên khởi, Tuệ tri Vô thường, Vô ngã, Tuệ tri Khổ Tập Diệt Đạo.

Đặc biệt hành giả có thể an trú tứ thiền và hướng đến quán sát lộ trình duyên khởi của Bát Tà Đạo để Tuệ tri khổ, Tuệ tri nguyên nhân Khổ; quán sát duyên khởi lộ trình Bát Chánh Đạo để Tuệ tri Khổ Diệt, Tuệ tri Con đường đưa đến Khổ Diệt.

**4. Sự thực hành:** tuy có bốn lãnh vực quán sát và Đức Phật giảng giải thành bốn phần riêng biệt, nhưng khi thực hành thì không thể phân ra bốn lãnh vực thực hành riêng biệt mà sự thực hành xảy ra đan xen với nhau không tách rời được. Thí dụ: khi ăn cơm Tuệ tri các cảm giác nhai, nuốt đây là tâm biết tỉnh giác (cái biết thuần túy thân thức), các cảm giác này phát sinh trên thân nên gọi là quán thân nơi thân.

– Tuệ tri các cảm giác vị, đây là tâm biết tỉnh giác (cái biết thuần túy thiệt thức), đây gọi là quán Thọ trên thọ.

– Tuệ tri được tâm không có yêu thích, không chán ghét, không tìm kiếm thứ gì, tức Tuệ tri không có Tham, Sân, Si, đây là tâm biết Ý thức như thực (Chánh Kiến), đây gọi là quán Tâm nơi tâm.

– Tuệ tri đối với thức ăn không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hệ lụy, đây cũng là tâm biết Ý thức Chánh Kiến, gọi là quán Pháp nơi pháp.

**5. Đức Phật đã khẳng định rằng:** Ai thực hành sự quán sát liên tục trên các cảm giác đang xảy ra trong bảy ngày thì sự chờ đợi người đó, một là Chánh trí trong hiện tại (quả vị A La Hán), hai là nếu có dư sót thì đạt quả Bất lai.

## Tăng Chi Bộ Kinh

### Bồ Thí

1. Một thời, Thế Tôn ở Campà, trên bờ hồ Gaggara. Bấy giờ có nhiều cư sĩ ở Campà đi đến Tôn giả Sàriputta, sau khi đến, đánh lễ Tôn giả Sàriputta rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, các nam cư sĩ ấy thưa với Tôn giả Sàriputta:

– Thưa Tôn giả, đã lâu lắm, chúng con không được nghe pháp thoại từ miệng Thế Tôn. Lành thay, thưa Tôn giả, nếu nay chúng con được nghe pháp thoại từ miệng Thế Tôn!

– Vậy này chư Hiền, hãy đến trong ngày lễ Trai giới (uposatha), các Thầy sẽ được nghe pháp thoại từ miệng Thế Tôn.

– Thưa vâng, thưa Tôn giả!

Các nam cư sĩ ở Campà ấy vâng đáp Tôn giả Sàriputta, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Tôn giả Sàriputta, thân bên hữu hướng về Tôn giả rồi ra đi. Rồi các nam cư sĩ ở Campà, đến ngày lễ Trai giới, đi đến Tôn giả Sàriputta, sau khi đến, đánh lễ Tôn giả Sàriputta rồi đứng một bên.

Rồi Tôn giả Sàriputta cùng với các nam cư sĩ ở Campà đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Sàriputta bạch Thế Tôn:

2. Có thể, bạch Thế Tôn, ở đây có hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn. Nhưng bạch Thế Tôn, có thể ở đây có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn.

– Này Sàriputta, có thể ở đây có hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn. Có thể, này Sàriputta, ở đây có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn.

3. Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, ở đây có hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn? Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, ở đây có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn?

– Ở đây, này Sàriputta, có người bố thí với tâm mong cầu, bố thí với tâm trói buộc (về kết quả), bố thí với tâm mong cầu được chất chứa, bố thí với ý nghĩ: “Tôi sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”. Vị ấy bố thí như vậy cho các Sa-môn, Bà-la-môn, bố thí đồ ăn, đồ uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương thơm, hương liệu, giường nằm, những trú xứ, đèn đuốc. Thầy nghĩ thế nào, này Sàriputta, ở đây có thể có hạng người bố thí như vậy không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Ở đây, này Sàriputta, có hạng người bố thí với tâm mong cầu, bố thí với tâm trói buộc, bố thí với tâm mong cầu được chất chứa, bố thí với ý nghĩ: “Ta sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”. Vị ấy bố thí như vậy, khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở Bốn thiên vương. Và vị ấy, khi nghiệp được đoạn tận, thân lực ấy, danh tiếng ấy, uy quyền ấy được đoạn tận, vị ấy trở thành “vị trở lui lại”, trở lui trạng thái này.

4. Ở đây, này Sàriputta, có người bố thí không với tâm cầu mong, bố thí không với tâm trói buộc, bố thí không với mong cầu được chất chứa, bố thí không với ý nghĩ: “Ta sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”, bố thí không với ý nghĩ:

“Lành thay, sự bố thí”, bố thí không với ý nghĩ: “Cái này đã được cho trong đời quá khứ, đã được tổ tiên làm trong quá khứ, ta không nên để truyền thống gia đình này bị bỏ quên”, bố thí không với ý nghĩ: “Ta nấu ăn, các người này không nấu ăn. Ta không xứng đáng là người nấu ăn, lại không bố thí cho người không nấu ăn”, bố thí không với ý nghĩ: “Như các vị ẩn sĩ thời xưa có những tế đàn lớn như Atthaka, Vàmaka, Vàmadeva, Vessàmitta, Yamataggi, Angìrasa, Bhàradvāja, Vàsettha, Kassapa, Bhagu; cũng vậy, ta sẽ là người san sẻ các vật bố thí này”, bố thí không với ý nghĩ: “Do ta bố thí vật bố thí này, tâm được tịnh tín, hỷ duyệt khởi lên”. Nhưng vị ấy bố thí với ý nghĩ để trang nghiêm tâm, để trang bị tâm. Và đối với Sa-môn hay Bà-la-môn, vị ấy bố thí đồ ăn, đồ uống,



vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương thơm, hương liệu, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc. Thấy nghĩ thế nào, này Sàriputta, ở đây, có hạng người có thể bố thí như vậy không?

– Thưa có, bạch Thế Tôn.

– Này Sàriputta, ở đây, ai bố thí không với tâm cầu mong, bố thí không với tâm trói buộc, bố thí không với mong cầu được chất chứa, bố thí không với ý nghĩ: “Ta sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau”, bố thí không với ý nghĩ: “Lành thay, sự bố thí”, bố thí không với ý nghĩ: “Cái này đã được cho trong đời quá khứ, đã được tổ tiên làm trong quá khứ, ta không nên để truyền thống gia đình này bị bỏ quên”, bố thí không với ý nghĩ: “Ta nấu ăn, các người này không nấu ăn. Ta không xứng đáng là người nấu ăn, lại không bố thí cho người không nấu ăn”, bố thí không với ý nghĩ: “Như các vị ẩn sĩ thời xưa có những tế đàn lớn như Atthaka, Vàmaka,

Vàmadeva, Vessàmitta, Yamataggi, Angirasa, Bhàradvàja, Vàsettha, Kassapa, Bhagu; cũng vậy, ta sẽ là người san sẻ các vật bố thí này”, bố thí không với ý nghĩ: “Do ta bố thí vật bố thí này, tâm được tịnh tín, hỷ duyệt khởi lên”. Nhưng vị ấy bố thí với ý nghĩ để trang nghiêm tâm, để trang bị tâm. Do vị ấy bố thí như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở Phạm chúng thiên. Và khi vị ấy, nghiệp được đoạn tận, thân lực ấy, danh tiếng ấy, uy quyền ấy được đoạn tận, vị ấy trở thành vị Bất lai, không trở lui trạng thái này.

Này Sàriputta, đây là nhân, đây là duyên, khiến cho ở đây, một hạng người bố thí như vậy, không được quả lớn, không được lợi ích lớn. Này Sàriputta, nhưng đây cũng là nhân, là duyên khiến cho ở đây, có hạng người bố thí như vậy, được quả lớn, được lợi ích lớn.

## **Kàlaka**

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sàketa, tại khu vườn Kàlaka. Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ Kheo:

– Này các Tỷ Kheo.

– Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ Kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế tôn nói như sau:

– Này các Tỷ Kheo, cái gì trong toàn thể giới với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Samôn, Bàlamôn, chư Thiên và loài Người, được thấy ... được ý tư sát, tất cả Ta đều biết. Này các Tỷ Kheo, cái gì trong toàn thể giới này ... được thấy, được ý tư sát, Ta đã được biết rõ như sau: “Tất cả đều được Như Lai biết đến. Như Lai không có dựng đứng lên”. Này các Tỷ Kheo, nếu Ta nói rằng: “Ta biết tất cả, cái gì trong toàn thể giới ... được thấy, được ý tư sát”. Như vậy, là có nói láo trong ta. Nếu Ta nói như sau: “Ta cả hai biết và không biết”. Như vậy, là có nói láo trong ta. Nếu Ta nói như sau: “Ta không biết và cũng không phải biết”. Như vậy là có nói láo trong Ta. Như vậy có lỗi trong ta.

Như vậy, này các Tỷ Kheo, Như Lai là vị đã thấy những gì cần thấy, nhưng không có tưởng tượng điều đã

được thấy, không có tưởng tượng những cái gì không được thấy, không có tưởng tượng những gì cần phải thấy, không có tưởng tượng đối với người thấy. Đã nghe những gì cần nghe, nhưng không có tưởng tượng điều đã được nghe, không có tưởng tượng những cái gì không được nghe, không có tưởng tượng những gì cần phải nghe, không có tưởng tượng đối với người nghe. Đã cảm giác những gì cần cảm giác, nhưng không có tưởng tượng điều đã được cảm giác, không có tưởng tượng những cái gì không được cảm giác, không có tưởng tượng những gì cần phải cảm giác, không có tưởng tượng đối với người cảm giác. Đã thức tri những gì cần thức tri, nhưng không có tưởng tượng điều đã được thức tri, không có tưởng tượng những cái gì không được thức tri, không có tưởng tượng những cái gì cần phải thức tri, không có tưởng tượng đối với người thức tri. Như vậy, này các Tỷ Kheo, Như Lai đối với các pháp được thấy, được nghe, được cảm giác, được thức tri, đều đã biết rõ, nên vị ấy là như vậy. Lại nữa, hơn người như vậy, không có ai khác tối thượng hơn và thù thắng hơn, Ta tuyên bố như vậy.

Cái gì được thấy, nghe Được cảm giác chấp trước Được nghĩ là chân thực Bởi các hạng người khác Giữa những người thấy vậy Ta không phải như vậy

Những điều chúng tuyên bố Dầu là thật hay ảo

Ta không xem tối hậu Ta trong thời đã qua Thấy được mũi tên này Loài Người bị câu móc Ta biết và Ta thấy

Các đức Phật Như Lai Không tham đắm như vậy.

## Phụ lục

### **Câu hỏi: *Thế nào là Túc mạng thông?***

**Trả lời:** Đây là khả năng có thể nhớ lại những tiền kiếp. Các thông tin lưu giữ trong ADN của mỗi người không phải chỉ là thông tin được lưu giữ trong kiếp này, mà là các thông tin được tích tập trong vô số kiếp đã sống. Dĩ nhiên các thông tin này có một số bị diệt đi và cũng có những phần được tích tập thêm trong các kiếp sống. Trong ADN có hai lượng thông tin, lượng thông tin di truyền như khoa học đã khám phá và lượng thông tin về tâm. Khả năng nhớ lại các tiền kiếp chỉ xảy ra với các thông tin về tâm mà thôi. Với một người, mọi thông tin về đời sống của người đó được lưu giữ đầy đủ trong ADN, nhưng khả năng nhớ lại các sự kiện trong đời này thôi, cũng rất hạn chế. Thí dụ một người đã sáu mươi tuổi, muốn nhớ lại quãng đời lúc mười tuổi thì hầu như rất khó, nhưng nếu gặp lại một người bạn cực kỳ thân thiết sau năm mươi năm xa cách thì lập tức quãng đời lúc mười tuổi được tái hiện rất dễ dàng. Điều này thể hiện các thông tin về những quãng đời đang được lưu giữ “chắc chắn” trong ADN. Cũng vậy, những thông tin về các đời trước cũng được lưu giữ trong ADN nhưng người bình thường không có khả năng nhớ lại những sự kiện đó.

Muốn có khả năng nhớ lại những sự kiện trong các tiền kiếp, phải tu tập chú tâm (định) với mức độ cao, sự chú tâm hướng đến việc nhớ lại tiền kiếp, trong kinh

điển Phật giáo gọi là “Chánh Ưc Niệm”. Nếu sự tu tập đã thành công thì kinh nghiệm này được lưu lại trong ADN như một lập trình hay “một phần mềm điều khiển”. Nếu niệm (nhớ đến) hướng đến việc nhớ lại tiền kiếp sẽ kích hoạt các lập trình đó và các sự kiện sẽ được tái hiện (tưởng ra).

Một người đã tu tập thành công túc mạng thông thì lập trình này được lưu trong ADN và sẽ truyền đến những kiếp kế tiếp, nhưng nếu không có tu tập để kích hoạt thì nó sẽ được “nén” lại và người đó không có khả năng túc mạng thông.

Trong kinh mô tả lúc Đức Phật thành đạo vào canh một ban đêm; sau khi an trú tứ thiền, với tâm ở tứ thiền được mô tả; Thanh tịnh không cấu nhiễm, bình thản, vững chắc, nhu nhuyễn dễ sử dụng như vậy, Ngài hướng tâm đến Túc mạng minh (túc mạng thông) và nhớ lại được một kiếp, hai kiếp, mười kiếp, hàng trăm ngàn kiếp v.v... Sự kiện này nói rằng không phải với một thời gian ngắn (một canh giờ) Ngài đã tu tập thành công Túc mạng trí, mà với định tứ thiền Ngài hướng tâm đến và kích hoạt lập trình Túc mạng thông đã tu tập trong những kiếp trước được lưu giữ trong “kho chứa”.

**Câu hỏi: *Thế nào là Tha tâm thông?***

**Trả lời:** Tha tâm thông là khả năng biết được tâm người khác, cụ thể là biết người khác đang nghĩ gì, thấy gì, biết gì, đang muốn nói gì, đang muốn làm gì. Cũng có thể biết được quá khứ của người đó như thế nào, những mối quan hệ và hoàn cảnh của họ.

Cái biết này là biết (đọc được) những thông tin trong “kho chứa” của người đó. Điều này xảy ra tương tự như trong mạng máy tính hiện nay. Mỗi máy tính có “kho chứa”, những thông tin được lưu giữ trong ổ cứng hay thẻ nhớ, và từ một máy tính các “tin tặc” có thể thâm nhập thẻ nhớ của những máy tính khác để ăn cắp thông tin.

Cũng y như vậy, những thông tin về tâm được lưu giữ trong ADN được kích hoạt, có cách thức “nối mạng” riêng, và người có tha tâm thông thâm nhập được “kho chứa” và đọc được những thông tin lưu trong “kho chứa” đó.

Tu tập tha tâm thông cũng là một việc làm gian khổ và lâu dài, khi đã thành công thì khả năng này được lưu giữ trong ADN như một lập trình hay phần mềm trong máy vi tính và được truyền từ đời này sang đời khác. Tuy khả năng này vẫn được lưu giữ nhưng nếu không có tu tập để kích hoạt thì nó bị “nén” lại và người đó không có khả năng tha tâm thông.

Trong đêm thành đạo khi Đức Phật đạt được Sanh tử Trí, Ngài biết rõ “chúng sinh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người giàu sang, kẻ nghèo khổ v.v... tất cả đều do hạnh nghiệp của họ. Người với thân làm ác; lời nói ác; ý nghĩ ác; phỉ báng các bậc Thánh, khi thân hoại mạng chung phải sanh vào đọa xứ; địa ngục; những cõi dữ v.v..., người với thân làm thiện; lời nói thiện; ý nghĩ thiện; không phỉ báng các bậc Thánh, khi thân hoại mạng chung được sanh thiện thú, thiên

giới, và cõi đời này”. Sanh tử trí này là cái biết tha tâm thông, Ngài đọc những thông tin trong “kho chứa” của các chúng sanh.

- Tha tâm thông còn có một khả năng khác là có thể điều khiển hành động và lời nói của người bị thâm nhập. Thí dụ như trong mạng máy tính hiện nay, tin tặc không những có khả năng đọc; lấy cắp thông tin từ ổ cứng hay thẻ nhớ của máy tính khác, mà một số tin tặc còn có thể điều khiển được hoạt động của máy tính đó. Cũng giống vậy, một số người có khả năng tha tâm thông, không những đọc được các thông tin trong “kho chứa” người khác mà còn có thể tác ý kích hoạt những lập trình trong “kho chứa” làm phát sinh lời nói và hành động của người bị thâm nhập. Dĩ nhiên không phải người có tha tâm thông có thể tác ý “điều khiển” được bất cứ người nào, sự “điều khiển” chỉ xảy ra khi có một sự “tương hợp” rất cao giữa thông tin trong “kho chứa” người “điều khiển” và thông tin trong “kho chứa” người bị “điều khiển”.

Nguyên lý “tương hợp” này có thể hiểu được nhờ thí dụ sau: máy điện thoại với số sim A gọi cho máy điện thoại có số sim B trong cùng mạng viễn thông C. Số của sim A và B là các thông tin đã được mã hóa trong mạng viễn thông C, khi được kích hoạt sẽ xảy ra sự “tương hợp” và cuộc gọi chỉ đến máy B trong mạng viễn thông C, chứ không thể đến một máy khác cùng mạng hay khác mạng. Sự tương hợp được hiểu như một định luật vật lý, hóa học, sinh học trong lãnh vực vật chất.

- Hiện tượng nhập đồng: Trong cuộc sống hiện tại có một số người khi “đồng” nhập có thể nói lên khá chính xác một số sự việc nào đó đã và đang xảy ra. Trong thế giới này có những loại “phi nhân” (không phải người) như chư Thiên hay Ngạ quỷ chẳng hạn, những phi nhân này không phải là dạng linh hồn hay thuần túy tâm thức mà gồm hai phần Danh và Sắc. Danh là các thông tin trong “kho chứa” và Sắc là phần vật chất lưu giữ những thông tin này. Phần vật chất này không phải tồn tại dưới dạng thô như đất, nước, gió, lửa mà tồn tại dưới dạng lượng tử (có hai tính sóng và hạt), hoặc một dạng nào vi tế hơn nữa mà khoa học chưa đủ phương tiện khảo sát. Phi nhân này có Danh và Sắc như vậy và Danh Sắc này có khả năng tha tâm thông nghĩa là có khả năng đọc được những thông tin trong “kho chứa” của con người. Ngoài ra có một số trường hợp đặc biệt, có sự “tương hợp” rất cao giữa phi nhân và người bị thâm nhập, phi nhân này có thể điều khiển người này nói hoặc hành động theo tác ý của phi nhân. Khi một người bị “đồng nhập” có nghĩa không phải phi nhân nhập vào mà phi nhân này có khả năng tha tâm thông thâm nhập “kho chứa” thông tin lưu trong ADN, đọc các thông tin và tác ý khởi động những lập trình trong “kho chứa” khiến thân thể người đó cử động hoặc phát ra âm thanh theo ý của phi nhân.

Khi có người đến gọi hồn cho ông bà, cha mẹ hay những người thân đã mất thì “đồng” có thể nói chính xác về những người đã chết. Thực ra không phải những linh hồn của người đã chết trở về nhập vào “con đồng” để



nói lên những điều đó mà các thông tin này nằm ngay nơi “kho chứa” của những thân chủ đi gọi hồn. Phi nhân đọc được những thông tin này và tác ý cho con đồng nói ra. Có thể kiểm tra điều này bằng cách cho một người đi gọi hồn người chết mà người này không hề quen biết, không biết bất kỳ thông tin nào về người chết (trong “kho chứa” của người đi gọi hồn), thì phi nhân cũng phải bó tay. Cách khác là giơ tay bốc “ngẫu nhiên” một nắm hạt đậu và hỏi phi nhân trong nắm tay này có bao nhiêu hạt đậu, phi nhân cũng phải bó tay vì trong tâm người này cũng không biết có bao nhiêu hạt đậu. Các phi nhân này có năng lực tha tâm thông và năng lực “điều khiển” được người khác cũng hoàn toàn khác nhau tùy thuộc vào mức độ “tương hợp” giữa phi nhân và người bị thâm nhập.

Không phải ai cũng bị thâm nhập, số bị xâm nhập rất ít, số bị điều khiển lại càng ít hơn. Những người có tâm tư sâu muộn, trầm cảm, bị khiếm khuyết về tinh thần, bị rượu bia, hương khói kích động v.v... có những sự kiện hay quan hệ đặc biệt tốt hay xấu với phi nhân đó trong kiếp quá khứ mới dễ dàng bị thâm nhập và điều khiển. Những trường hợp gọi là bị “ma ám” hay “người âm nhập” cũng tương tự như trên.

**Câu hỏi:** *Thức tái sinh là gì? Nó tồn tại như thế nào?*

**Trả lời:** Khi một người hấp hối và chết mà trước đó không có tu tập Tứ Thánh Đế, thì tâm Si (hữu ái) phát sinh: mong muốn sống, khát khao được sống, bám víu

lấy cuộc sống; sợ hãi cái chết. Do tâm si này và sự chết của tế bào não sẽ xảy ra sự đột biến, sự đột biến này sẽ phát sinh một loại vật chất đặc biệt, không tồn tại dưới dạng thô như đất, nước, gió, lửa, mà tồn tại dưới dạng lượng tử (mang hai tính sóng và hạt), hoặc vi tế hơn nữa. Loại vật chất đặc biệt này là một Sắc pháp có khả năng mang tải (lưu trữ) được lượng thông tin trong ADN của người chết, phát sinh trong thời điểm chết gọi là “thức tái sinh”.

Thức tái sinh không phải là một linh hồn hay tâm thức thuần túy, nó bao gồm hai phần; phần vật chất là sắc pháp và phần tinh thần gọi là danh pháp. Nếu nói nô m na, không hoàn toàn chính xác thì đây là một thân hóa sinh (một trong bốn sinh: trứng, thai, thấp, hóa), Hóa Sanh này có một khoảng thời gian tồn tại trước khi vào thai sanh hoặc trứng sanh.

Phần sắc pháp của Hóa Sanh này khác hoàn toàn sắc pháp của con người. Nó không có năm giác quan nên không thể thấy biết trực tiếp các cảm giác hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm được, nhưng sắc pháp của những Hóa Sanh có được tính chất “tương tự” như tế bào thần kinh não bộ nên nó có thể biết theo lộ trình tâm thứ sáu (ý tiếp xúc với pháp trần) tương tự con người. Tuy không thể thấy biết trực tiếp những cảm giác hình ảnh, âm thanh v.v..., nhưng với sắc pháp đặc biệt các Hóa Sanh có khả năng tha tâm thông, nghĩa là có thể đọc được những thông tin trong “kho chứa” của con người, nên khi nó xâm nhập “kho chứa” của một người thì

người đó thấy gì (sắc, thanh, hương, v.v...) thì hóa sanh cũng thấy y như vậy, chỉ có khác là con người thấy “cảnh thực” còn hóa sanh lại thấy “ảnh ảo”. Có thể hình dung những gì mà hóa sanh này thấy giống như thấy các cảnh đang diễn ra trên một màn ảnh 3D cực lớn không giới hạn, không phải là cảnh thật mà là cảnh ảo. Một người đã kể lại rằng: “cô ta có một cô bạn bị bệnh phải phẫu thuật, sau phẫu thuật lúc tỉnh dậy cô kể lại trong thời gian gây mê cô thấy rõ ràng các bác sĩ đang mổ xác của cô.” Trường hợp đối với cô gái này là khi bị gây mê cô rất sợ hãi, nhất là sợ chết, thuốc gây mê dùng cho cô có thể hơi quá liều nên khi bị mê đi một cách đột ngột ADN có đột biến và phát sinh thức tái sinh, đây cũng là một dạng Hóa Sanh. Hóa Sanh này thấy các bác sĩ đang phẫu thuật xác của cô không phải là cái thấy trực tiếp của nhãn thức mà thấy qua tha tâm thông, có nghĩa thấy qua tâm của bác sĩ đang mổ. Sau đó thì Hóa Sanh này lại nhập vào xác cô khi gần tỉnh lại do sự “tương hợp” của thông tin trong “kho chứa”.

Sự tồn tại của thức tái sinh tức Hóa Sanh này như thế nào? Mỗi người trong đời sống của họ, mọi thân nghiệp (hành động), khẩu nghiệp (lời nói), và ý nghiệp (hành vi của ý) được lưu giữ dưới dạng các thông tin trong ADN. Các thông tin trong “kho chứa” này chính là thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp đã được tạo tác. Thái độ, phản ứng và kết quả mà người đó lãnh thọ tùy thuộc thông tin này. Cũng giống vậy sự tồn tại của Hóa Sanh này tùy thuộc hoàn toàn vào thân, khẩu, ý, nghiệp

đã tạo tác được lưu giữ trong ADN (tức những thông tin pháp trần) của người đó.

- Một người thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, như một đồ tể chẳng hạn, khi hấp hối đến giai đoạn năm giác quan ngưng hoạt động, người này không còn biết gì về thế giới bên ngoài mà chỉ còn lộ trình tâm thứ sáu do Ý tiếp xúc với lượng thông tin Pháp trần mà phát sinh. Lúc này mọi hình ảnh khủng khiếp do tà kiến, do những nghiệp ác được lưu giữ sẽ phát sinh. Điều này tương tự như một giấc mơ kinh hoàng, khủng khiếp đầy kinh sợ cũng do Ý tiếp xúc với lượng thông tin Pháp trần mà phát sinh. (Khi mơ năm giác quan cũng ngưng hoạt động, chỉ có Ý tiếp xúc với Pháp trần, nhưng thần kinh não bộ không tỉnh táo mà chỉ trong trạng thái lơ mơ). Khi người này chết, phát sinh một hóa sanh thì hóa sanh này lại tiếp tục cái thấy đó, một thế giới khủng khiếp, dữ dội, đầy kinh sợ, chất chồng sợ hãi và đau khổ, do nghiệp ác và tà kiến lưu giữ trong “kho chứa” tạo thành. Trạng thái này liên tục kéo dài không ngưng nghỉ và hành hạ họ cho đến khi các ác nghiệp cạn kiệt, lúc các ác nghiệp cạn kiệt họ mới có thể vào thai sinh hoặc trứng sinh theo định luật “tương hợp” của nghiệp. Cảnh giới mà hoá sanh này trải qua được gọi là địa ngục.

- Hạng người ít tham dục, ít mê đắm cuộc sống vật chất, xu hướng chính của họ là cuộc sống tinh thần thanh cao hoặc những người ưa thích thiền định, xu hướng chính trong đời là thiền định, khi giai đoạn cuối lúc hấp hối chỉ còn ý tiếp xúc với pháp, họ an trú trong những

cảnh giới tốt đẹp, không sợ hãi đối với những gì được thấy mà còn có hỷ lạc. Khi hóa sanh phát sinh, họ an trú trong trạng thái này, an hưởng hỷ lạc cho đến khi nghiệp lực cùng tận, lúc đó họ mới tiếp tục vào thai hay trứng sanh theo định luật của nghiệp. Đây là cảnh giới chư thiên.

Những người đã trú được sơ thiên, nhị, tam, hoặc tứ thiên trong pháp tu Bát Chánh Đạo và pháp học Tứ Thánh Đế của họ vững chắc, Dục ái đã không còn, nhưng họ vẫn còn Hữu ái, ái luyện sự sống, thì khi chết hóa sanh của họ an trú trong hỷ lạc của các bậc thiên, cho đến khi nghiệp lực ấy tận. Khi nghiệp lực ấy tận, họ không còn vào trứng sanh hoặc thai sanh mà trở thành bất lai và nhập diệt, Niết bàn tại đấy.

- Đa phần con người với tâm khát khao mong mỏi tìm cầu hạnh phúc, lạc thú ở đời, ràng buộc, chấp giữ hạnh phúc lạc thú vật chất và tinh thần nên khi chết hóa sanh của họ tiếp tục chịu sự chi phối của các thông tin (nghiệp lực) này trong “kho chứa”. Cái thấy của các hóa sanh này đan xen giữa những cảnh ảo trong chính “kho chứa” của họ, với những cảnh ảo trong “kho chứa” của những người mà tha tâm thông của hóa sanh thâm nhập. Những gì được thấy đều không minh bạch mà lộn xộn, khó hiểu, xuất hiện một cách vô lối như một giấc mơ. Hóa sanh như bị lạc vào một mê cung xen lẫn với những cảnh quen và lạ, không có một nơi chốn cố định. Họ cố sức tìm đường trở về nhà nhưng vô vọng. Hoang mang, tuyệt vọng, đau khổ tột độ, thậm chí họ cũng

không biết là mình đã chết. Đôi lúc họ thâm nhập được “kho chứa” một số người đã chết mà họ quen biết. Có những lúc họ thâm nhập được “kho chứa” của những người thân, họ lại trở về nhà của họ. Họ thấy bà con thân quyến đang than khóc trên thân xác của mình. Họ cố gắng an ủi người thân đang đau khổ nhưng không ai trả lời họ. Họ chứng kiến được tất cả mọi chuyện đang xảy ra. Tương tự như trong một giấc mơ cả năm giấc quan đều ngưng hoạt động, chỉ còn thần kinh não bộ hoạt động lơ mơ, nhưng con người vẫn khát khao, vẫn thèm muốn những gì được thấy trong mơ. Các hóa sanh này vẫn khát khao, thèm muốn hưởng thụ hạnh phúc, lạc thú của họ. Họ vẫn cồn cào khi thấy các món ăn, vẫn thèm khát đối với tình dục, vẫn thích thú những thứ họ đã sử dụng trong đời v.v... Nhưng đối với họ thật là tuyệt vọng, thật là đau khổ. Họ không thể làm được những điều họ muốn vì tất cả chỉ là cảnh ảo. Hãy hình dung ra những nỗi khổ đau tuyệt vọng của một hóa sanh nếu sinh thời người này đam mê, đắm say, tận hưởng hạnh phúc, lạc thú ở nhà cửa, xe cộ, tiện nghi sang trọng, thức ăn thượng hạng, người tình lý tưởng, quyền lực vô song v.v... bỗng nhiên tất cả đều mất sạch, đều sang tay người khác sử dụng và hoá sanh chứng kiến họ đang phá nát những thứ đó của mình. Một mặt khả năng tha tâm thông làm cho hóa sanh thấy được thế giới này qua cảnh ảo, nhưng nó cũng làm cho hóa sanh hết sức đau khổ. Hóa Sanh phát hiện ra rất nhiều sự thật đau lòng mà khi còn sống Hóa Sanh không biết. Nhờ tha tâm thông mà Hóa Sanh biết được một người bạn chí cốt đã bao nhiêu năm phản bội, hãm hại mình; người vợ mà

mình tin tưởng đã bao lần ngoại tình; một người mình đã hãm hại chỉ vì lúc đó mình hiểu nhầm người đó v.v... Hóa Sanh cũng sẽ điên tiết lên khi thấy người vợ mà mình đã đam mê và cũng đã đam mê mình trong bấy nhiêu năm, bây giờ đang đam mê và giao cấu với người đàn ông khác.

Khát khao hạnh phúc lạc thú cùng với đau khổ tuyệt vọng, hóa sinh này bị trôi dạt từ cảnh ảo này đến ảo cảnh khác. Một số ít hóa sanh có sự “tương hợp” cao đối với một số người họ thâm nhập, nên họ điều khiển được những người này: nói lên hay hành động theo ý muốn của họ. Các Hóa Sanh này vì đau khổ tuyệt vọng muốn tận hưởng các lạc thú để chấm dứt những đau khổ này, nên họ chỉ muốn sử dụng thân xác người khác để tận hưởng những khát khao của họ. Cái chung nhất cho các trường hợp này là khi được hỏi họ đều nói lên những nỗi thống khổ mà họ đang trải qua, ví dụ như đói khát, lạnh, không biết đi về đâu v.v... Họ muốn người ta cúng giỗ cho họ, bởi những gì họ thấy không phải là của họ, họ không chạm tới nó được, vậy nếu người ta cúng nhân danh họ thì họ có thể sở hữu được. Đây là tà kiến của họ, tà kiến này nằm sẵn nơi “kho chứa” từ khi họ còn sống.

Tuy một số ít hóa sanh có thể xâm nhập và điều khiển một người với mục đích thỏa mãn khao khát của họ, để họ có thể thoát khỏi nỗi thống khổ, nhưng kết quả không như họ mong muốn. Vì vậy, họ vẫn xuất, nhập nhiều lần bởi không thể tìm được một nơi trú ẩn an toàn, nơi thể xác một con người mà họ thâm nhập.

Thời gian hóa sanh này tồn tại là bao nhiêu? Không có một thời gian nào là cố định. Có thể là vài ba ngày, vài ba tháng, vài năm, vài ba trăm năm, vài ngàn năm v.v... Hóa sanh sẽ tồn tại như vậy cho đến lúc nào nghiệp lực cạn kiệt.

Lúc đó họ mới có thể vào thai sanh hoặc trứng sanh, mới kết thúc được cảnh khổ này. Thí dụ đối với một người bệnh tật nằm liệt giường lâu ngày họ không còn ham muốn hạnh phúc lạc thú ở đời, họ không muốn sống thêm nữa thì khi chết Hóa Sanh của họ sẽ tồn tại trong một thời gian ngắn. Ngược lại một người chết khi còn trẻ, nhiều ham muốn nhất là luyện ái vợ hoặc chồng thì thời gian tồn tại của Hóa Sanh sẽ kéo dài. Một người đang theo đuổi một vụ kiện với sự hận thù, hoặc một người bị người khác hãm hại giết chết, vì tai nạn đột ngột, chết vì chiến tranh v.v..., những Hóa Sanh này sẽ tồn tại rất lâu.

**Câu hỏi:** *Các nhà ngoại cảm thấy được các linh hồn, họ có thể tìm được mộ của những người đã chết qua các linh hồn. Điều này đúng sai như thế nào?*

**Trả lời:** Những người có khả năng ngoại cảm không phải họ thấy các linh hồn bằng nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tướng thức hay ý thức, mà họ thấy như vậy với khả năng tha tâm thông, đọc được thông tin trong “kho chứa” người khác. Có một số người đã tu tập thành công tha tâm thông ở một kiếp sống nào đó và được lưu giữ trong ADN nhưng nó bị “nén” xuống. Cũng do sự vận hành (của nghiệp) đến một lúc nào đó



trong cuộc đời những thông tin về tha tâm thông được kích hoạt và họ có được khả năng ngoại cảm đó. Cũng có một số người sau cái chết lâm sàng, khi sống lại ADN có sự đột biến nên kích hoạt các thông tin tha tâm thông này lên và họ cũng có được khả năng ngoại cảm. Nhưng những người có khả năng ngoại cảm rất ít ỏi mà đa phần người có khả năng ngoại cảm là do một hoá sanh xâm nhập và tương tác. Không phải các nhà ngoại cảm thấy linh hồn mà với tha tâm thông họ thâm nhập được “kho chứa” của một số hóa sanh và đọc được các thông tin trong “kho chứa” này. Họ biết được tên họ, tuổi tác, đặc điểm hình dáng, tính cách, xác chết ở đâu v.v... qua những thông tin lưu giữ trong “kho chứa”. Một vài trường hợp họ còn “trò chuyện” được với hóa sanh thông qua “kho chứa”. Các nhà ngoại cảm không biết được sự thật của hiện tượng này mà họ giải thích theo hiểu biết tà kiến của họ về các linh hồn, về một thế giới tâm linh với các năng lực tâm linh. Thực chất đây là các hóa sanh đang chịu nhiều thống khổ với Danh và Sắc kết hợp chứ không hề có một thế giới linh hồn, một thế giới tâm linh thuần túy tinh thần nào.

**Câu hỏi:** *Những người đã chết trở thành những hóa sanh như vậy có thể giúp ích, bảo vệ, phù hộ cho những thân quyến của họ không?*

**Trả lời:** Bản thân các hóa sanh đang trải qua các khổ cảnh như vậy, đang vùng vẫy trong khổ cảnh và muốn thoát ra mà không thể nào thoát ra khỏi. Các hóa sanh này không thể bảo vệ, phù hộ cho thân quyến của họ thoát

khỏi được tai nạn. Cho dù họ có thấy được mối nguy hiểm đang đe dọa người thân của họ nhưng với Sắc pháp của họ, họ không thể nào “chạm” vào được thế giới vật chất “thô” này. Điều này tương tự như một người đang thấy qua màn ảnh 3D cực lớn (vô hạn), các hình ảnh đó rất sống động, rất thực nhưng không chạm tay vào mà lấy được.

**Câu hỏi:** *Vậy có thể giúp đỡ những hóa sanh này thoát ra khỏi cảnh khổ đó không?*

**Trả lời:** Không thể được; bởi đây là định luật nhân quả không ai thay đổi được, không ai điều khiển được (vô ngã). Những thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp do người đó tạo tác trong đời được lưu giữ trong ADN khi còn sống, giờ đây được lưu giữ trong Sắc pháp của hóa sanh, chính là nguyên nhân phát sinh khổ cảnh của hóa sanh. Không có một năng lực tâm linh nào, một sự cầu nguyện nào, một sự cúng tế nào có thể xóa bỏ được những thông tin ấy trong “kho chứa”. Nghiệp lực ấy, thông tin ấy được cạn kiệt dần, được xóa bỏ dần theo thời gian phát sinh khổ cảnh của hóa sanh. Cũng tương tự như cuộc sống hiện tại, một nhận thức sai lầm được một người lưu vào “kho chứa” và không ai với bất kỳ năng lực nào có thể xóa được nhận thức sai lầm trong “kho chứa” của người đó mà chỉ có bản thân người đó, sau khi tự thấy tự biết đó là một nhận thức sai lầm, thì thông tin ấy mới bị (tự người đó) xóa đi.

Ý nghĩa này có thể hiểu được tương tự câu chuyện sau: Phim kể về hai đứa trẻ, một bé gái độ chừng bảy,

tám tuổi và một bé trai chừng năm, sáu tuổi đang tranh nhau một quả cà chua, và không đứa nào chịu nhường đứa nào. Người mẹ, một người đàn bà góa phải thuyết phục bé gái nhường lại cho em. Con chị không chịu nhưng rồi cũng phải nhường lại cho em khi nghe mẹ nó hứa ngày mai sẽ mua cà chua cho nó, với sự ảm ức “bao giờ mẹ cũng thương em hơn mình”. Nhưng ngày mai chưa đến mà động đất đã xảy ra, và hai đứa trẻ bị chôn vùi trong đồng đổ nát, cùng nằm dưới một tấm bê tông chờ đợi nhân viên cứu hộ. Nhân viên cứu hộ đến và họ nói với bà mẹ rằng trong hai đứa bé này, chỉ có thể cứu được một đứa vì khi nhấc tấm bê tông lên ở đầu này thì sẽ giết chết đứa bé ở đầu kia. Bà phải lựa chọn một trong hai đứa. Bà mẹ không chịu, bà muốn cứu cả hai con của bà. Nhân viên cứu hộ không thể cứu được cả hai đứa, họ thúc giục bà quyết định cứu đứa con gái hay trai. Nhưng bà không thể quyết định được. Các nhân viên cứu hộ nói họ sẽ phải đi vì rất nhiều người phải cứu giúp khẩn cấp. Bà van nài họ, năn nỉ họ v.v... nhưng rồi bà cũng phải quyết định: cứu lấy đứa con trai. Nằm dưới tấm bê tông bé gái nghe hết câu chuyện đó. Nó sợ hãi, nó tức giận, nó đau đớn: “Bao giờ mẹ cũng thương em ghét mình”. Rồi đội cứu hộ cũng cứu được đứa bé trai an toàn và xác con chị được đưa đi đặt chung với nhiều xác chết. Nhưng con chị không chết, mấy giờ sau nó tỉnh dậy, kinh hãi với những xác chết quanh mình, nhưng nó may mắn được một bác sĩ quân y phát hiện và đưa nó về nhà làm con nuôi. Nó lớn lên trong căn nhà với ông bố nuôi bị bệnh thấp khớp, với cuộc sống rất nhiều vất vả. Nó càng thù hận người mẹ đã bỏ rơi nó. Lớn lên, cô bé vào đại học Y và yêu một

thanh niên cùng lớp. Khi biết mình đã có thai, anh thanh niên khuyên cô phải phá thai mới có thể tiếp tục học, nhưng cô không chịu. Cô quyết không thể giống như người mẹ độc ác của mình đã giết chết đứa con. Với bụng mang dạ chứa cô đã bỏ học và trải qua muôn vàn cay đắng để nuôi dạy đứa con của mình. Rồi một người Úc đã yêu và lấy cô làm vợ và đưa cô về Úc. Cuộc sống vật chất rồi cũng tạm ổn, nhưng suốt trong ba mươi năm của cuộc đời, sự căm tức, sự thù hận đối với người mẹ không thể nào nguôi ngoai, và cũng chừng ấy năm, sự cay đắng, sự đau khổ của cô cũng không hề thuyên giảm.

Rồi một trận động đất nữa xảy ra và cô xin chồng cho trở về quê nhà làm một nhân viên cứu hộ. Cô lại chứng kiến một sự đau khổ vô cùng tận của một người mẹ khác. Con bà bị kẹt trong một đồng đồ nát và các nhân viên cứu hộ quyết định phải cưa bỏ một chân của đứa bé mới cứu được nó. Bà mẹ than khóc vật vã không chịu để cho đội cứu hộ cưa chân con mình. Thời gian còn lại rất ít và đội cứu hộ đã cứu được đứa bé sau khi cưa bỏ một chân với sự đau đớn ngất xỉu của người mẹ. Trong những người chứng kiến cảnh này có một thanh niên và anh ta đã kể lại câu chuyện mình và chị gái cũng từng bị mắc kẹt dưới một tấm bê tông và người chị đã phải chết để cho mình được sống trong trận động đất ba mươi năm trước. Anh ta chính là người em trai của cô. Bây giờ anh ta đã thành đạt, đã giàu có và đã xây cho người mẹ đau khổ của mình một căn nhà rất sang trọng và mời bà đến ở, nhưng bà đã từ chối. Bà vẫn ở lại

ngôi nhà tồi tàn được dựng lên sau trận động đất ấy. Bà nói rằng sẽ sống ở đó cho đến ngày cuối cùng để gặp người chồng đã quá cố và đưa con gái nhỏ của bà. Đã ba mươi năm trôi qua, mỗi ngày bà đều đặt lên bàn thờ đứa con gái nhỏ đã chết một quả cà chua chín.

Câu chuyện này nói lên điều gì? Sự hiểu biết sai lầm của một đứa trẻ về mẹ mình đã đưa đến sự tức tối, giận dữ, thù hận người mẹ của mình là một ý nghiệp được tạo tác và lưu giữ trong “kho chứa” của cô gái. Những thông tin trong “kho chứa” này chính là nguyên nhân phát sinh sự đau khổ, cay đắng của cuộc đời cô trong suốt ba chục năm ròng. Những thông tin ấy, những nghiệp lực ấy không một ai, không có một năng lực nào có thể xóa nó đi trong “kho chứa”. Khi và chỉ khi cô ấy tự thấy, tự biết cái sự thật ấy thì các nhận thức sai lầm, hiểu lầm ấy mới được xóa đi.

**Câu hỏi:** *Vậy làm thế nào để vượt qua khổ cảnh của các hóa sanh này?*

**Trả lời:** Lúc còn trẻ, mỗi người đều nỗ lực cố gắng để tích trữ tiền của, nuôi dạy con cái v.v... để khi về già có thể thoát được cái khổ của nghèo đói, bệnh tật, cô đơn không nơi nương tựa, nhưng không ai có thể thấy có thể biết sự thật về khổ cảnh của Hóa Sanh sau khi chết. Nỗi khổ này thực sự kinh hoàng, ghê gớm hơn tất cả mọi nỗi khổ trên đời mà con người biết đến. Nguyên nhân của những nỗi thống khổ này chính là các thông tin pháp

trần trong “kho chứa” mà nền tảng là nhận thức sai lầm (Vô minh), nhận thức rằng mục đích của cuộc sống là tận hưởng niềm vui, hạnh phúc lạc thú (Dục), rồi từ đó mà phát sinh sự say đắm, ràng buộc vào niềm vui hạnh phúc lạc thú. Đây là nguyên nhân của khổ mà Đức Phật đã diễn tả là: “Khát ái tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia như Dục ái, Hữu ái, Phi Hữu ái”. Các thông tin này, các nhận thức sai lầm này, vô minh này chỉ có thể được xóa đi nếu quán sát lời dạy của Đức Phật: “Các Dục (niềm vui, hạnh phúc lạc thú) vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn”. Ngài đã dùng rất nhiều phương tiện để nói điều này và cũng là một đề mục quan trọng nhất xuyên suốt kinh điển: Dục như khúc xương không, Dục như miếng thịt, Dục như cây sai trái, Dục như hố than hừng, Dục như đầu rắn hổ mang, Dục như mũi tên nhọn v.v... Phải quán sát sự thật này nơi cuộc sống hàng ngày của mình và người khác để rồi kinh nghiệm được, tự thấy tự biết được các Dục vui ít, khổ nhiều, não nhiều mà nguy hiểm càng nhiều hơn. Thấy biết như thật này phải được thực hành ngay bây giờ với lộ trình Văn (nghe giảng) Tư (tư duy) và Tu (thực hành Tứ Niệm Xứ), kinh nghiệm được Khổ Diệt, kinh nghiệm được chỉ cần Hết Khổ chứ không cần bất cứ Niềm vui, Hạnh phúc nào, mới có thể xóa được Tà kiến ấy trong “kho chứa”. Cũng có lý luận cho rằng: khi tổ chức cầu nguyện và thuyết giảng cho các hương linh (hóa sanh) thì họ nhờ tha tâm thông mà có thể biết được điều này và xóa được

các Tà kiến ấy. Sự kiện này không thể xảy ra, bởi vì với một người khỏe mạnh, có chánh tín, có tư duy sắc sảo, có Văn tuệ và Tư tuệ về các “Dục vui ít, khổ nhiều v.v...” nhưng không có thực hành, không có Tu tuệ thì cũng không thể xóa được Tà kiến ấy chứ nói gì đến một hóa sanh chỉ nghe “khơi khơi” như vậy.

Cũng như trong kinh đã mô tả: một cái cây được chặt xuống, tất cả các gốc rễ được đào lên, chẻ nhỏ ra, phơi khô, đốt cháy thành tro, rồi rải tro đó trước gió hoặc nhấn chìm trong dòng nước. Cái cây ấy có thể tái sinh trong tương lai được nữa hay không? Ngay từ bây giờ, khi đang sống đời này, tất cả mọi sanh y, mọi hữu ái phải được chặt xuống, đào lên tất cả gốc rễ, chẻ nhỏ ra, phơi khô đốt thành tro rồi rải tro bay theo gió hoặc chìm xuống dòng nước thì các khổ cảnh kia sẽ được tiêu diệt không có dư tàn.

**NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI**  
Số 46 Trần Hưng Đạo - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Điện thoại: (024) 3825 3841

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

.....

*Biên tập nội dung:*

PHẠM THỊ HỒNG

*Trình bày bìa:*

PHẠM VIỆT QUANG

*Thiết kế sách:*

NGUYỄN THANH LONG

*Sửa bản in:*

BÙI THỊ HÀ

*Chế bản:*

NGUYỄN THANH LONG

---

## **BÁT CHÁNH ĐẠO - CON ĐƯỜNG VẮNG MẶT KHỔ ĐAU**

**Mã số: .....**

In ..... bản (QĐ in số.....), khổ 13 x 20,5cm

Đơn vị in: .....

Địa chỉ: .....

Số ĐKXB: .....

Số QĐXB: ..... ngày ..... tháng ..... năm 2019

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 2019.

Mã ISBN: 978-604-0-.....