



LÀM SAO KHI CHẾT CÓ NỤ CƯỜI TRÊN MÔI ?

CẨM NANG THỰC HÀNH THIỀN TỰ
VIPASSANA

Bhikkhu Visuddhamma

MỤC LỤC

1. Có bốn loại người sợ chết.....	3
2. Bốn loại người không sợ chết là ai?.....	13
3. Chết là gì?.....	18
4. Cận tử nghiệp là gì?.....	22
5. Vòng tròn sinh tử ở đâu?.....	28
6. Chấm dứt vòng sinh tử ở đâu?	31
7. Chỉ một kiếp này mà thôi	37
8. Làm sao bước vào bốn quả thánh?.....	40
9. Dứt sinh tử thông qua 4 quả vị thánh	44
10. Tư đà hoàn (sotapanna) là gì?	46
11. Loại trừ tà kiến như thế nào?.....	49
12. Tứ đại hoạt động ra sao? (4 dhatus)	57
13. Ngũ uẩn hoạt động ra sao?.....	60
14. Sự thực về khổ và niết bàn.....	64
15. Quán cảm thọ là quán như thế nào?	68
16. Tuệ giác diệt cảm thọ	77
17. Năng lực quán chiếu satipatthana là gì?.....	80
18. Liên tục: một yếu tố quan trọng.....	85
19. Những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sự chú tâm quan sát	88
20. Tóm tắt cách hành trì satipatthana?.....	91
21. Satipatthanabhavana là gì?.....	95
22. Quán xét sanh diệt là quán như thế nào?.....	99
23. Quán vô ngã là quán như thế nào?.....	102
24. Ehipassiko vẫy gọi đến để nhận biết và hiểu.....	104
25. Chỉ có tự thân hành trì.....	110
26. Hãy tự cứu lấy chính mình.....	116
Phụ lục.....	118
Tham chiếu.....	136

Kinh Đại Duyên, số 15 (Trường Bộ I), Đức Phật dạy: “*Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử*”.

तारका तिमिरं दीपो मायावश्यायबुद्बुदं । सुपिनं विद्युदभ्रं च एवं द्रष्टव्यं संस्कृतं ।

Như sao đêm, như mắt loạn, như ngọn đèn, như huyễn thuật, như sương mai, như bọt nước, như cơn mộng, như ánh chớp, như đám mây — những gì hữu vi nên được quán chiếu như vậy.

一切有爲法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

*Nhất thiết hữu vi pháp
Như mộng huyễn bào ảnh
Như lộ diệc như điện
Ứng tác như thị quán.*

*Tất cả những pháp hữu-vi
Khác nào mộng, huyễn, khác gì điện, sương.
Như bóng nước, như ảnh-tượng.
Xét suy như thế cho thường chớ quên!*

Kinh Kim Cang

Lời Tâm Tình

Cuốn sách mỏng cầm nang thực hành thiền tuệ này được ra đời do sự yêu cầu của một số pháp hữu nhằm trợ duyên cùng quý vị đã và đang thực hành môn thiền tuệ Vipassana để khám phá chính mình hầu mong vơi đi những đau khổ của thân và tâm vì những lỗi lầm vô minh trong những kiếp nhân sinh.

Những điều chia sẻ trong quyển sách mỏng này hoàn toàn là những lời của chư Phật, chư Thánh tăng dạy. Người biên soạn không có gì mới lạ cả.

Xin chân thành cảm ơn Thiền Sư Ashaba (Shwe War Win Meditation Centre, Yangon) và Thiền Sư Yashadaw Panna sami (Panditarama Forest Meditation Centre, Bago, Myanmar), Thiền Sư Ottamasara (Thebawar Meditation Centre) và Thiền sư Yashadaw Kovido (Pa Auk Meditation Centre) đã tạo duyên lành cho những hành giả thực hành pháp môn này trong suốt thời gian đầu năm 2017. Đặc biệt là tri ân vị thiện tri thức Sakadagami Dicky Aung đã tận tình cung cấp phương tiện và hộ trì trong suốt thời gian tu học tại Miến.

Kính cảm ơn Ajahn Valisa (Hungarian monk Thebarwa Meditation Centre) Myanmar đã hoan hỷ hộ trì từng phút trong thời gian tu học tại Miến trong suốt những tháng ngày từ năm 2016 đến tháng 4 năm 2017.

Tha thiết ngưỡng mong các bậc cao minh từ bi hoan hỷ chỉ dạy cho những lỗi lầm sai và sót trong pháp học và pháp hành hầu làm lợi lạc cho chúng sanh trong các pháp giới.

Namobuddhaya

1. Có Bốn Loại Người Sợ Chết

Một hôm, có vị Bà La Môn Brahmin đến thưa với Đức Phật: *“Thưa Thế Tôn, tất cả những người con đã gặp con xin nói bằng sự nhận xét với trí tuệ của con rằng, không có một người nào không sợ hãi cái chết và không lo lắng về viễn ảnh của cái chết”*.

Phật dạy: *“Chớ nói thế Punna, Zanusoni Brahmin, có những kẻ sợ chết và có những kẻ không sợ chết”*.

Các bạn ơi!

Khi các bạn đang ngồi

Khi các bạn đang đứng

Khi các bạn đang nằm

Khi các bạn đang ăn

Khi các bạn đang nói

Khi các bạn đang ngủ

Khi các bạn đang đếm tiền

Và khi đang nắm chặt tay người tình

*Bạn đều đang đến gần nghĩa địa **một mình**,
chẳng thể sai lầm.....*

Đó là đề tài của pháp hành mà ít có người tu theo Phật hiểu rõ và hành trì để đưa đến giải thoát như Phật. Dù bạn có ngần ngại, sợ hãi, biết hay không biết, thông minh hay ngu dốt, hung dữ hay hiền lành, giàu hay nghèo thì con đường ấy cũng chỉ có đến thế thôi. Con đường dĩ nhiên và không có lối thoát. Chết là không lối

thoát. Không ai từ xưa đến nay mà không chết. Có sanh ra thì phải có chết. Đó là quy luật tự nhiên.

Mặc dù cả 2 loại người này đều tiến gần, mỗi lúc mỗi gần đến nghĩa trang, không có ngoại lệ; nhưng có một loại người sợ hãi và một loại người không sợ hãi. Nên nhớ rằng nếu bạn không sợ hãi khi chết thì khi tái sanh bạn sẽ có trí tuệ, an bình nội tâm và trong sáng, không sanh vào cảnh khổ.

Khi nghe Phật dạy như thế, Zanusoni ngạc nhiên quỳ xuống và thỉnh cầu Đức Phật giải thích rõ hơn về bốn loại người này.

Phật dạy: *“Này Zanusoni, có bốn loại người khi sắp chết rất sợ hãi. Và cũng có bốn loại người không sợ hãi khi đối diện với cái chết”*. Trong kinh Anguttara Nikaya, Catukka-nipata, có nói rõ bốn loại người sợ chết này.

Loại Người Thứ Nhất Sợ Hãi khi Chết

Loại người luôn luôn bận rộn và dính mắc ái nhiễm với con cái, tài sản, công việc, đam mê, ý tưởng, chủ thuyết, quyền chức, địa vị, chùa chiền, đệ tử, vân vân. Khi họ sắp chết, họ lo lắng về ý tưởng sẽ phải xa lìa vĩnh viễn những người họ yêu thương và tài sản, những cái mà họ trân quý. Họ sợ mất và không muốn lìa xa những thứ đó như là địa vị, quyền lực, con cái và tài

sản. Chính tư tưởng này ám ảnh họ rất trầm trọng. Họ rất sợ hãi phải chia tay vĩnh viễn với những thứ này. Cái tư tưởng khổ não này biến thành nỗi đau tâm thức (domanasa mental pains). Khi cái chết càng đến gần, họ càng trở nên giận dữ (dosa: anger), và theo sau đó là sự nuối tiếc (soka: sorrow). Sau nuối tiếc là sự khổ não (paridewa: lamentation) và tuyệt vọng (upayasa: despair) vì họ hiểu rõ sự bất lực của họ với cái chết khi cái chết càng ngày càng đến gần.

Tại sao những thứ tâm thức khổ não này xuất hiện ngay trong lúc con người phải đối diện với cái chết? Những thứ này gọi chung là Maranampi - Dukkha sacca. Tất cả những cái quyền lực, địa vị, danh vọng, của cải, con cái, ngay cả cái thân của họ, mới chính là sự thật khổ não (dukkha sacca: the truth of dukkha). Bởi vì không biết những cái này là sự thật của khổ não do vô minh che lấp trí tuệ nên tâm trí của họ dính mắc tham ái luyến tiếc vào những đối tượng không thực sự thuộc về họ một cách quá cao độ, quá sâu dày và lâu ngày mà không biết chúng là sự thật của khổ não (dukkha sacca), họ không thể dứt bỏ dễ dàng được.

Sự đau buồn nội tâm (domannasa) xuất hiện, tiếc nuối (parideva) tiếp theo, khao khát (upayasa) cũng nối theo đuôi, như vậy cả một chuỗi khổ đau xuất hiện liên tục. Có thể nào cái nhận thức cuối cùng trước khi họ là

đòi lại không chứa đựng đầy những thứ đau đớn khổ não này hay sao? Có lẽ nào những cái khổ não, tham, sân, tiếc nuối, khao khát Dukkha, Dosa, Domannasa, Soka, Parideva, Upayasa chẳng ảnh hưởng gì đến cái nhận thức cuối cùng khi người đó phải vứt bỏ cái thân giả hợp này để phải đi tái sinh nơi cảnh giới khác hay sao?

Khi cái thức tái sinh xuất hiện, cái chết chấm dứt sự hiện hữu của con người thì quyền lực, ý tưởng, chủ thuyết, tiền bạc, địa vị, con cái, của cải mới chính là nỗi thống khổ nhất của người chết. Chính chúng nó mới là thực sự nguyên nhân của khổ não (dukkha sacca). Chúng nó thực là vô thường, khổ, vô ngã... Chính chúng nó mới thực sự là nguồn cội của khổ não dẫn đến sự tái sinh luân hồi khổ não.

Người chết có trải nghiệm và hiểu được những cái sự thực đau khổ này hay không? Thân và tâm có cùng bị khổ não cùng một lúc hay không? Khi cái thức tái sinh xuất hiện thì bóng tối vô minh (avijja) cũng bao trùm con đường tái sinh. Người chết vì không có, hay thiếu trí tuệ (wisdom) nên khao khát tham ái những cái không thực, vô thường mà phải chịu tái sinh trong cảnh khổ (peta). Trong trường hợp này cái thức tái sinh của người sắp chết sẽ xuất hiện trong cái thế giới (peta), cái thế giới có đời sống thấp kém hơn thí dụ như súc sanh.

Theo lời Phật dạy thì cái thức tái sanh này xuất hiện ngay lập tức cùng lúc lập tức với cái chết. Hãy thử hỏi khi những cảm giác (vedana feelings) sợ hãi mất tài sản, vợ con, quyền lực, cô đơn và mất tất cả... và tất cả những tham vọng muốn và cố giữ những thứ này trở thành vô vọng, tuyệt vọng, thì viễn tượng chết trở nên khủng khiếp như thế nào nhỉ? Khi sự sợ hãi (fear) xuất hiện, thì hối hận (soka sorrow), đau đớn (pariveda mental pains lamentation), khổ não (dukkha sufferings) và tiếc nuối phiền não (domanasa mental griefs and anguish) cũng tăng dần nhanh chóng và chiếm hữu trên thân và tâm của con người sắp chết này. Người này không thể bình an, yên tâm với những cái nghiệp bất thiện đã tạo ra (kaya-kan hay là kaya kamma) thân nghiệp (vici-kan) hay khẩu nghiệp (vici kamma). Như vậy cảnh giới khổ đau thấp hèn (Peta-zati) sẽ xuất hiện ngay lập tức trong tâm người chết khi họ vừa chấm dứt hơi thở cuối cùng. Khi họ bị những nghiệp xấu chiếm hữu và dẫn dắt thì kết quả là thức tái sinh sẽ dẫn sanh vào cõi súc sanh (kamma bhava paccaya peta zati: because of such mundane actions animal existence comes to be¹).

Chúng sanh nào trong lúc sống có nhiều đam mê, tham ái, dính mắc sâu về con cái, vợ chồng, tài sản,

¹ trích nguồn Paticcasamupada

quyền lực, không biết thức tỉnh, thay đổi, tỉnh giác, không hiểu sự thật đau khổ của các thứ này và nghĩ lầm rằng họ sẽ sống mãi mãi, có quyền sở hữu những thứ đó mãi mãi và những thứ đó không bao giờ mất. Họ có thể chuyển giao cho con cái của họ những thứ đó sau khi chết. Như thế họ dính mắc vào chấp thủ, và tham đắm vào những tà kiến sai lầm không thể sửa đổi hay buông bỏ đi được. Đến khi chính bản thân họ phải đối diện với cái chết một mình, thì nỗi sợ hãi chết chóc (consciousness of fear) sẽ nhanh chóng chiếm hữu thân và tâm họ. Những cảm thọ xấu đau đớn (vedana mental and physical painful feelings) sẽ xuất hiện. Rồi chúng cứ như thế tăng dần nhanh với sự sợ hãi, khủng hoảng, cô đơn, hối hận (soka), tiếc nuối (parideva), khổ não (dukkha mental and physical pains), buồn rầu (domanassa grief), theo sau những cái nghiệp do thân và khẩu đã tạo tác trước kia sinh ra.

Chính các nghiệp xấu do thân và khẩu tạo duyên cho người sắp chết đi tái sinh nơi cảnh giới súc sanh, ngạ quỷ thấp kém khổ ải. *Kamma bhava pacciya Peta-zati* (through volitional actions there arise consciousness of rebirth as animal).

Chính cái nhận thức sai lầm về sở hữu chủ những thứ tạm bợ bên ngoài như danh vọng, con cái, vợ chồng, tài sản, quyền lực và những thứ này cũng chịu định luật vô

thường chi phối, đã làm cho người sắp chết bị khủng hoảng sợ hãi trước khi chết. Đây là loại người thứ nhất sợ cái chết.

Loại Người Thứ Hai Sợ Hãi khi Chết.

Đức Phật lại dạy tiếp: “*Này Punna, Như Lai sẽ nói cho người biết loại người thứ hai rất sợ chết. Hãy ghi nhớ*”. “Những người này rất yêu quý chính cái bản thân của chính họ. Khi họ phải đối diện cái chết không thể tránh né được và họ biết rõ rằng họ phải xa lìa cái tẩm thân của họ vĩnh viễn và không thể tránh thoát. Nỗi sợ hãi đó sẽ phát sinh ra và tăng trưởng nhanh. Bởi vì họ tin rằng cái thân của họ là vĩnh viễn thường còn trong khi thực sự thì nó vô thường. Những người như thế bị cái ngã dính mắc, làm chủ, và tham ái (tanha) nơi cái thân đó. Khi phải đối diện với cái chết, cảm thọ về cái chết sắp đến, và nó càng ngày càng đến gần cái chết ngay nơi cửa, thì họ đâm ra hốt hoảng sợ hãi cùng tột”.

Thế nên, người chấp thủ tham ái vào cái thân giả tạm này sẽ vô cùng sợ hãi khi sắp phải chết. Đây là loại người thứ hai sợ chết vô cùng hoảng hốt.

Loại Người Thứ Ba Sợ Hãi khi Chết.

Những người tham lam (lobha), sân hận (dosa), si mê (moha) không hiểu nhân quả, nên tham gia trong các hoạt động mua bán, các hoạt động phi (hay thiếu)

đạo đức, gây những sự đau khổ cho người khác, không tu tập tỉnh giác, không có khả năng phân biệt những hậu quả của tham ái từ nơi xúc (phassa contact), và thọ (vedana feelings) các cảnh trần, không đủ trí tuệ để nhận biết sự sanh diệt, vô thường (impermanence) của các pháp (anicca) và vô ngã (anatta), nói chung không có sự hiện diện của các thiện pháp và đạo đức.

Vì không tạo một chút thiện pháp nào trong lúc sống nên khi đối diện cái chết người đó sợ hãi và cái cảm thọ sợ Vedana này tăng lên nhanh chóng. Người ấy nghĩ rằng trong lúc sống, ta không làm một điều thiện. Ta đã phí cả đời với các việc bất thiện, các việc lợi ích cho con trai, con gái, những việc thủ đắc cá nhân, gây đau khổ cho người khác. Ta đã không lo tu tập quán chiếu tỉnh giác trong các hành động, suy tư. Vì cảm thọ ấy tăng nhanh quá ngay khi chết, người ấy sinh ra hối tiếc. Vì thế nên họ chết trong sự sợ hãi cùng cực, và bị sự sợ hãi ấy dẫn vào cảnh khổ nơi tái sanh.

Loại Người Thứ Tư Sợ Hãi khi Chết.

Loại người thứ tư, Đức Phật dạy là loại người vô minh, không chấp nhận hoặc hiểu biết về sự thực của khổ. Những người này không biết và thể nghiệm được cái khởi thủy của vòng tròn nhân duyên (paticcasamuppada). Vì không biết cái khổ là do vô minh (avijja), nên cũng không biết cái tận cùng là già

chết (jara-marana) và cứ thế kéo dài đến vô tận. Họ chẳng biết cái đầu mỗi của sinh tử là vô minh nên khi cận chết, người ấy đau đớn, sợ hãi, hoảng hốt, và cứ thế nguyên một chuỗi khổ đau cũng nối theo đuôi. Những người ấy không hề biết do nguyên nhân nào mà họ có mặt ở đây và rồi khi họ chết thì họ sẽ về đâu? Trong trí của người sắp chết, sự hoang mang (vicikiccha) chính là vô minh.

Do họ không hề tin vào nhân duyên nghiệp báo nên khi chết hoảng loạn, không biết mình chết sẽ đi về đâu? Chính sự hoảng loạn này là niềm sợ hãi của người chết này. Và cứ thế phải chịu sự chi phối của cái thức tái sinh đi mãi trong luân hồi khổ não.

Nếu người ấy luôn thường quán chiếu sự sanh diệt của các cảm thọ (thô hay tế), thì sự cảm thọ sẽ bị chuyển hoá từ từ thành trí tuệ (vipassana magga). Chính cái trí tuệ do thường quán chiếu sinh diệt (về tánh chất vô thường của các pháp) về tính chất của cảm thọ mà người ấy có thể chiến thắng sự sợ hãi, chết chóc, mất mát. Và theo đó là chiến thắng luôn cả tham ái (tanha), dính mắc (upadana), rồi nghiệp (kamma), tái sinh (zati), già (zaya), chết (marana).

Như thế, có bốn loại người rất sợ hãi khi phải đối diện với cái chết. Loại thứ nhất là những người không thể quảng vút đi cái ngũ uẩn nhất là cái dính mắc cảm

thọ (sensual attachments) và phản ứng cảm xúc (emotional reactions). Loại thứ hai là những người chấp thủ vào cái toàn thân hiện hữu (kaya) của chính họ. Họ cho rằng cái thân này là thường còn không bao giờ biến hoại. Loại thứ ba là những người tham lam trong lúc sống làm những pháp bất thiện (akusala) gây đau khổ cho người khác. Loại thứ tư là coi thường hoặc không hiểu biết nhân quả. Không biết rằng cái này có nên cái kia cũng có. Do đó hoài nghi (viccikaccha) hiện hữu. Vì hoài nghi nên người ấy sợ hãi khi phải đối diện cái chết của chính mình vì không biết mình sẽ ra sao và đi về đâu?

Nếu bạn sợ hãi khi chết thì bạn sẽ sanh vào cảnh giới khổ (peta). Có nhiều kinh nghiệm đã được ghi lại cũng như trong kinh sách, chỉ vì luyến ái với những người trong nhà, hay đồ vật trong nhà, bạn sẽ sanh vào đời sống khác trong nhà bạn làm con gái, con rận², con thằn lằn.... Những người trong nhà sẽ tìm cách đuổi những con vật đó ra khỏi nhà mà không hề biết rằng đó chính là cha mẹ mình.

² Trong kinh Pháp cú, có vị tăng vì luyến ái vào cái áo ca sa chưa mặc mà thọ sinh làm con rận ngay khi mới chết.

2. Bốn Loại Người Không Sợ Chết Là Ai?

Loại Người Thứ Nhất Không Sợ Hãi khi Chết.

Loại thứ nhất là những người khi cận chết đã biết rõ, hiểu rõ, thể nghiệm, chứng nghiệm bằng tuệ giác rằng con cái, vợ chồng, của cải, quyền chức là vô thường, không phải của ta, không có thực tánh, ngay chính bản thể của chúng nó cũng là vô thường. Những người này vì đã hiểu rõ nên trong tâm thức đã chuẩn bị và biết rõ vô thường là vô thường, vô ngã thực sự là vô ngã. Khi thân (khandha) cảm nhận bằng kinh nghiệm (experience) cái sự tăng trưởng cao độ của cảm thọ, người ấy biết chắc rõ sự cảm thọ này không sanh ra do ước muốn, hay dính mắc mà cũng không thể biến mất bằng sự không chấp nhận, chối bỏ.

Đức Phật đã dạy nếu người ấy thể nghiệm (experience) rõ rằng con cái, tài sản, vợ chồng, quyền lực (kể cả chùa chiền, luận thuyết, đệ tử...) cũng không có cái chủ thể ngã trong đó, họ không còn chút sợ hãi cái chết nữa.

Loại Người Thứ Hai Không Sợ Hãi khi Chết.

Loại thứ hai không sợ chết cũng thế. Họ thể nghiệm vô thường, khổ, vô ngã và thể nghiệm cái TA cũng chỉ là không thực như thế, thì họ cũng sẽ không còn sợ hãi khi đối diện với cái cận chết.

Loại Người Thứ Ba Không Sợ Hãi khi Chết.

Loại thứ ba là những người luôn luôn quán chiếu hằng ngày, hằng đêm, bằng tỉnh giác thiền tuệ. Họ biết chắc không một chút may mắn nghi ngờ rằng họ sẽ sanh về Niết Bàn hay Sugati³; nơi mà họ sẽ phải hoàn tất những cái còn thiếu sót, thì họ cũng sẽ không còn sợ hãi nữa, có phải thế không bạn?

Loại Người Thứ Tư Không Sợ Hãi khi Chết.

Loại thứ tư là những người luôn quan sát với tuệ quán ngay khi cận chết về các hiện tượng sanh diệt (Phyit-Pyet) của các pháp. Họ biết rõ các pháp sanh thì các pháp cũng diệt. Loại người này cũng không còn sợ hãi cái chết nữa phải không các bạn?

Vấn đề mấu chốt ở đây là xúc duyên thọ. Hễ bạn còn hằng ngày thông qua năm căn xúc chạm (sự nhận biết qua không gian và thời gian) (phassa⁴ contractual cognition) với con cái, chồng vợ, của cải, quyền lực, danh lợi, chùa chiền, đệ tử thì việc dứt bỏ **thọ** và **ái** là chỉ là mộng huyễn, không thể thành tựu đạo quả được. Đó là nguyên nhân tại sao Đức Phật trong kinh Tứ Niệm Xứ dạy các đệ tử Tỳ-kheo của Ngài phải cách ly,

³ Giống như cõi Cực Lạc tạm thời trong Kinh Vô Lượng Thọ hay Kinh A Di Đà.

⁴ Có nhiều dịch giả dịch là Tưởng (perception). Phassa chỉ có tính cách nhận biết vật (awareness of objects in the environment). Vinnana gọi là Tưởng (perception) thì hợp lý hơn.

vào rừng, ngồi một chỗ vắng thường xuyên quán chiếu. Ở đây vào rừng không có nghĩa là bạn phải vào rừng rậm thực sự, nhưng nên tìm một nơi vắng vẻ không có các yếu tố ngoại thân ảnh hưởng đến việc hành trì quán chiếu của bạn. Nhất là chính bạn phải khoá cái miệng của bạn. Hễ còn mở miệng là còn tạo cơ hội cho các pháp bất thiện chen vào ngay lập tức.

Cổ đức có nói:

Há khẩu thần khí tán

Động lưỡi thị phi sanh

(Mở miệng ra là năng lượng lành bay mất. Khởi động nói là chuyện lành dữ đúng sai theo đuôi)

Đức Thế Tôn cũng dạy Ngài Rahula như sau: “Này Rāhula, bởi vậy con hãy yếm ly con mắt, yếm ly các sắc, yếm ly nhãn thức, yếm ly nhãn xúc, do duyên nhãn xúc này, được khởi lên thọ, tưởng, hành, thức; con hãy yếm ly các pháp được khởi lên ấy”. “Con hãy yếm ly tai, yếm ly các tiếng...; yếm ly mũi, yếm ly các hương...; yếm ly lưỡi, yếm ly các vị...; yếm ly thân, yếm ly các xúc...; yếm ly ý, yếm ly các pháp...; yếm ly ý thức, yếm ly ý xúc. Do duyên ý xúc này, được khởi lên thọ, tưởng, hành, thức; con hãy yếm ly các pháp được khởi lên ấy”. Do yếm ly, con được ly tham. Do ly tham, con được giải thoát. Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: “Ta đã được giải thoát”. Và con biết: “Sanh đã tận, phạm hạnh

đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Các đại đệ tử thánh tăng của Ngài cũng làm theo y như thế. Chỉ bằng tuệ quán thành tựu trong kinh nghiệm nắm bắt sinh diệt của các pháp thì khi cận tử người này sẽ không còn sợ hãi nữa.

Đức Phật dạy: trí tuệ (magga) của hành giả về bản chất vô thường hiện hữu và sự vận hành của pháp duyên sanh sẽ giúp người đó vững chãi ngay khi đối diện với cái chết. Ngài nói tiếp: *“Này Punna, Brahmin, Như Lai sẽ giải thích rõ cho người. Hãy lắng nghe. Chỉ những người đặt con cái, vợ chồng, của cải, quyền chức, danh lợi, chùa chiền, đệ tử, luận thuyết, v.v... là đề mục của thiền tuệ quán vô thường và thường xuyên quán xét đề mục ấy và tánh sanh diệt của nó như thế bằng tuệ giác trực nghiệm, thì khi cận tử, người ấy sẽ xuyên suốt thể nghiệm cảm thọ và sự sinh diệt của nó. Họ sẽ không còn nghi ngờ hay sợ hãi gì về cái chết”.*

Những người này đã hoàn tất những việc cần làm để thanh tịnh thân tâm thì chắc chắn họ sẽ có nụ cười trên môi khi họ chết vì (i) họ không còn sợ hãi hay nghi ngờ về nơi mà họ sẽ đến sau khi chết. (ii) Những người cũng có nụ cười khi họ chết vì họ biết họ đang trên tiến trình hoàn tất những việc cần phải làm và họ sẽ sanh vào cảnh giới tốt (thí dụ như cõi Cực Lạc) để tiếp tục những

việc họ đang làm dở dang.

Bốn nhóm người không sợ hãi khi chết đã có đủ năng lực quán chiếu sự sinh diệt của cảm thọ. Họ có một cái hiểu thanh tịnh về *Summum Bonum* - một trạng thái mà Phật học gọi là Niết Bàn, ngay cả tuệ tri về những quả vị mà họ sẽ chứng đắc. Liệu rằng họ có mỉm cười khi chết hay không? Đức Phật cũng nói thế. “*Không những ta đã thấy Niết Bàn mà chính ta đã thể nghiệm mùi vị Niết Bàn (Maggā Phala)*”.



3. Chết Là Gì?

Chết thông thường được xem là sự chấm dứt các hoạt động của một sinh vật hay ngừng vĩnh viễn mọi hoạt động sống (không thể phục hồi) của một cơ thể. Trong y học, chết là sự chấm dứt của mọi hoạt động sống như hô hấp, trao đổi chất, sự phân chia các tế bào đều được chấm dứt vĩnh viễn. Môn khoa học nghiên cứu về cái chết đã trở thành ngành riêng gọi là “tử vong học” (tiếng Anh: *thanatology*; tiếng Hy Lạp: *θάνατολογία thnatologia*). Tuy nhiên, một định nghĩa cho sự chết còn tùy thuộc vào các quan điểm tôn giáo, tín ngưỡng cũng như các lĩnh vực liên hệ.

Người ta chia chết ra làm hai loại: chết lâm sàng mà các phương pháp khám lâm sàng cho phép xác định là chết (tim ngừng đập, ngừng thở, mất tri giác, v.v...); chết thật, khi các mô không còn hoạt động được nữa và bắt đầu phân hủy. Những ca tử vong phổ biến ở con người là bệnh tim, tiếp theo là đột quỵ và tai biến mạch máu não, và xếp thứ 3 là nhiễm trùng đường hô hấp dưới.

Trong xã hội loài người, bản chất của cái chết và sự nhận thức của con người về cái chết là các mối quan tâm qua hàng thiên niên kỷ của thế giới tôn giáo và triết học. Điều này bao gồm niềm tin vào sự sống lại (liên quan đến tôn giáo Abraham), tái sinh (liên quan đến tôn

giáo Dharm), hoặc ý thức rằng vĩnh viễn không còn tồn tại, được gọi là lãng quên theo chủ nghĩa vô thân⁵.

Đức Phật định nghĩa về cái chết một cách rõ ràng: *“Chư Hiền thế nào là chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự mệnh một, từ trần, hủy hoại, hoại diệt, tử biệt, mệnh chung, hủy hoại các uẩn, vứt bỏ hình hài; chư Hiền, như vậy gọi là chết”*⁶.

Ngài cũng đưa ra định nghĩa về chết lâm sàng, đó là cái chết của một người còn sống mà như đã chết như cái chết của ngài Sànu.

Vào thời Đức Phật còn tại thế, ngài Sànu sanh ở thành Sàvatthi trong gia đình một cư sĩ. Khi ngài lên bảy tuổi, mẹ ngài đưa ngài đến ở với các Tỳ-kheo, hy vọng con mình sẽ được sống hạnh phúc. Rồi Sànu trở thành một vị học hành giỏi, một vị pháp sư, thiền sư với lòng từ bi, được chư Thiên và loài người ái kính. Sau một thời gian, không hiểu vì duyên cớ gì, ngài mất sự sáng suốt, sống sầu khổ và muốn đi lang thang đây đó. Bà mẹ trong tiền kiếp của ngài là một nữ dạ xoa, biết được như vậy nên báo cho người mẹ hiện kiếp của ngài biết. Người mẹ hiện tại, nghe vậy rất lấy làm sầu khổ. Rồi một hôm Sa-di Sànu cảm y và bắt đến thăm

⁵ Handbook to the After life retrieved ngày 12 tháng 4 năm 2012

⁶ Kinh Trung Bộ, Phẩm Chánh Tri Kiến

bà mẹ rất sớm. Thấy mẹ sầu muộn, ngài hỏi và được bà mẹ nói lý do, ngài nói bài kệ:

*Thưa mẹ, người ta khóc,
Khóc vì người đã chết,
Hay có khóc người sống,
Khi sống, không được thấy,
Thưa mẹ, con đang sống,
Và mẹ đang thấy con,
Vậy vì sao, thưa mẹ,
Mẹ lại khóc cho con?*

Bà mẹ trả lời, bằng những lời trong kinh: “Đây là sự chết, này các Tỳ-kheo trong giới luật của bậc Thánh, tức là sự từ bỏ học giới và hoàn tục”, và nói bài kệ như sau:

*Người ta khóc cho con,
Là khóc cho con chết,
Hay khóc cho con sống,
Nhưng không được thấy mặt.
Ai đã bỏ dục vọng,
Lại trở lui đời này,
Này con, người ta khóc,
Là khóc cho người ấy,
Vì người ấy được xem,
Còn sống cũng như chết,
Này con, được kéo ra,*

*Khởi than hằm lửa rực,
Con còn muốn rơi vào,
Đống than hồng ấy chẳng?*

Khi nghe vậy, Sa-di Sànu lấy làm xấu hổ, sầu muộn, và tinh tấn phát triển thiền quán. Không bao lâu ngài chứng quả A La Hán. Suy nghĩ rằng ngài chiến thắng là nhờ những bài kệ này, nên lấy những bài kệ ấy thành những bài kệ của ngài⁷.



⁷ Kinh Tiểu Bộ, Trưởng lão Tăng kệ - Phẩm năm

4. Cận Tử Nghiệp Là Gì?

Tiểu bộ kinh trong kinh tạng Nikaya giúp chúng ta có một ý niệm rõ rệt về việc tái sinh.

Thuở xưa, ở thành Vương Xá có một người phú ông cực kỳ giàu có, nhưng chỉ có một người con trai duy nhất. Cậu trai này tính tình dễ mến và hình dung rất tuấn tú, khôi ngô. Cha mẹ cậu hết sức thương yêu, nuông chiều và không muốn cho cậu phải khó nhọc về bất cứ điều gì.

Vì thế, họ suy nghĩ rằng: *“Việc học hành, cho dù là học chữ nghĩa hay nghề nghiệp cũng đều phải bỏ công nhọc nhằn. Muốn học cho đến khi thành tài phải mất rất nhiều thời gian và công sức. Nhưng chung quy cũng chỉ là để có được một nghề nghiệp sinh sống mà thôi. Nay vợ chồng ta giàu có, vàng bạc của cải không kể xiết, cho dù con ta có ngồi không mà ăn suốt đời cũng không thể hết được, vậy không cần phải cho nó học hành khó nhọc làm gì”*. Và vì thế, mãi cho đến khi cậu con trai đã đến tuổi trưởng thành, họ vẫn chưa cho cậu ta học hành gì cả, chỉ biết suốt ngày ăn chơi hưởng thụ mà thôi!

Năm cậu mười sáu tuổi, họ cưới cho cậu một cô vợ đẹp. Nhưng thật không may, cô này không phải là người khôn ngoan đức hạnh. Vì thế, đôi vợ chồng trẻ cùng đắm say trong dục lạc, ngày ngày hưởng thụ đủ

các trò vui chơi thỏa thích.

Chẳng bao lâu, cả hai vợ chồng người phú ông lần lượt qua đời. Cậu con trai ấy đã quen với lối sống ăn chơi phung phí, vẫn tiếp tục ném tiền qua cửa sổ với những cuộc vui bất tận cùng những cô vũ nữ, ca nhi, những buổi trà rượu. Vì thế, không đúng như dự đoán của hai vợ chồng phú ông là cậu sẽ “ngồi không mà ăn suốt đời”. Ngược lại, cậu đã làm tiêu tán cả sản nghiệp to lớn của cha mẹ chỉ trong một thời gian rất ngắn!

Thế là cậu trở nên nghèo khó. Và vì chẳng có nghề nghiệp gì trong tay, nên cậu chỉ còn một cách duy nhất để xoay xở cuộc sống là tìm đến những người quen biết cũ để vay nợ. Nhưng rồi cũng không ai có thể cho cậu vay nợ mãi khi cậu thật sự chẳng làm ra được gì để có thể sinh sống qua ngày, đừng nói là có thể dành dụm được tiền trả nợ. Rồi các chủ nợ dần dần không còn đủ kiên nhẫn để chờ đợi nữa, họ chia nhau những tài sản mà cậu còn giữ được như nhà cửa, ruộng vườn cũng như tất cả những đồ đạc còn lại trong nhà.

Thế là cậu con trai cưng của vị phú ông giàu có nhất thành Vương Xá giờ đây trở thành một kẻ hành khất không nhà, phải sống lang thang lẩy lắt trong thành phố.

Rồi một hôm, có một tên trộm chuyên nghiệp gặp cậu trên đường phố. Thấy cậu có sức khỏe và ra vẻ thật

thà, chon chắt, tên này nghĩ là có thể lợi dụng được nên bảo cậu: *“Này chú em, cuộc sống của chú thật là khổ, đáng thương xót lắm. Ta không có gì để giúp chú, nhưng nếu chú chịu đi theo ta, cùng làm công việc với ta, chú sẽ có thể kiếm được đủ tiền để sống thoải mái”*. Trong bước đường cùng, và vốn là người không từng trải việc đời, cậu không chút nghi ngờ liền đồng ý đi theo tên trộm.

Đêm hôm đó, bọn trộm tổ chức một vụ trộm lớn. Chúng đưa cho cậu một cây gậy và bố trí cậu đứng canh bên ngoài trong khi chúng len vào nhà một người giàu có để khuân dọn đồ đạc. Chúng dặn cậu: *“Nếu có ai từ bên ngoài muốn vào nhà, hãy chặn lại và đánh chết đi”*. Đã ở vào hoàn cảnh không còn thối lui được nữa, cậu đành nhận lấy cây gậy và đứng đó chờ trong khi cả bọn len vào nhà và thực hiện việc lấy trộm.

Thật không may là có người trong nhà thức giấc và phát giác ra bọn trộm. Thế là họ đốt đèn đuốc lên và cùng nhau đuổi đánh. Vốn đã quen thuộc trong nghề, bọn trộm nhanh chóng biến mất theo nhiều ngả, trong khi cậu trai khờ khạo kia vẫn còn cầm cây gậy đứng đó để chặn đường. Thế là cậu bị đám người nhà kia đánh cho một trận và bắt giải lên nhà vua với lời cáo buộc là cậu đã bị bắt quả tang trong lúc vào trộm nhà họ, có mang theo vũ khí là một cây gậy lớn.

Sự việc rõ ràng, vua ra lệnh xử tên trộm này tội chết. Thế là cậu bị đưa đi giam vào ngục, rồi sau đó đưa đến nơi hành hình. Quân lính dùng roi quất vào người cậu trên đường đi, trong khi có một tốp người mang trống đi theo, vừa đánh trống để gọi sự chú ý của mọi người, vừa rao lớn: *“Đây là tên trộm có vũ khí bị bắt quả tang. Đức vua đã xử tội chết để răn đe những tên trộm khác”*.

Bây giờ có người kỹ nữ đẹp nhất trong thành tên là Sulas, nghe tiếng trống và tiếng đám đông ồn ào huyên náo ngoài đường phố nên ghé ra bên cửa sổ để xem. Chợt nàng nhận ra cậu con trai của phú ông giàu có trước đây, bởi lúc trước khi còn giàu có ăn chơi phung phí, hầu như ngày nào cậu cũng cho nàng rất nhiều tiền và cả hai đã từng có nhiều cuộc vui đáng nhớ. Người kỹ nữ chợt động lòng nhớ lại tình xưa, lấy làm thương xót cho chàng trai xấu số, liền nhờ người gửi đến cho tử tội một bữa ăn ngon và nước uống. Nàng lại mang tiền đến cho bọn lính canh và cầu xin chúng hãy để cho tử tội được thông thả dùng xong bữa ăn cuối cùng trước khi bị hành hình.

Cùng lúc ấy, ngài Mục-kiền-liên, một vị đại đệ tử của Đức Phật cũng đang ở trong thành Vương Xá. Ngài dùng thiên nhãn quán sát thấy tình cảnh nguy khốn của người tử tù sắp chết, cũng như hiểu thấu được câu chuyện của người này. Động lòng từ bi thương xót, ngài

liền suy nghĩ: “Người này xưa nay tuy chưa tạo các ác nghiệp, nhưng cũng chưa hề làm được việc thiện nào. Vì thế, anh ta không thể tái sinh về những cảnh giới tốt đẹp. Nay ta nên tạo điều kiện giúp cho anh ta khởi nên một niệm lành, làm được một điều lành trước khi chết. Như vậy, anh ta sẽ có thể tái sinh về thiên giới”.

Nghĩ vậy rồi, ngài Mục-kiền-liên liền hiện ra phía trước tội nhân ngay vào lúc người ta mang thức ăn đến cho chàng và nói cho chàng biết đó là của nàng Sulas gửi tặng. Khi ấy, chàng trai nhìn thấy một vị tu sĩ hình dáng uy nghiêm khả kính hiện ra từ xa, bỗng thấy trong lòng phát sinh một niềm vui kính nhẹ nhàng khó tả. Chàng liền suy nghĩ: “Ta đã sắp chết rồi, bữa ăn này liệu có ích gì? Chi bằng ta nên cúng dường cho vị tu sĩ kia để may ra có được chút phước lành”.

Nghĩ sao làm vậy, cậu liền nhờ những người lính canh mang thức ăn và nước uống đến cúng dường cho vị tu sĩ đó. Ngài Mục-kiền-liên nhận biết rằng sự đau khổ của chàng trai nhờ khởi tâm cúng dường nên đã trở thành hoan hỷ. Ngài liền ngồi xuống thọ nhận bữa ăn và hồi hướng chú nguyện cho chàng rồi ra đi.

Chàng trai sau đó bị hành hình. Trước khi chết, nhờ tâm thành tín đối với Trưởng lão Mục-kiền-liên cũng như việc cúng dường bữa ăn cho một bậc A La Hán, nên chàng có đủ phước đức để tái sinh lên thiên giới.

Tuy nhiên, cũng ngay trước khi chết, tâm hồn chàng xúc động khi nghĩ đến nàng Sulas và mối chân tình của nàng đối với chàng khi sắp chết, một niềm duyên ái sinh khởi mạnh mẽ, và do sự trói buộc này nên chàng không thể tái sinh về thiên giới. Thay vào đó, chàng tái sinh làm một vị thần cây trong khu rừng bên ngoài thành Vương Xá và vẫn ôm ấp ý tưởng sẽ được gặp lại nàng Sulas.

Câu chuyện trên cho ta thấy tác động quan trọng của tâm niệm con người ngay trước khi chết, bởi vì cái điều này có thể góp phần quyết định vào việc tâm thức sẽ tái sinh vào cảnh giới nào ngay trong đời sống tiếp theo đó. Thuật ngữ Phật giáo gọi đây là “cận tử nghiệp”. Cái tâm ấy do đâu mà có? Có phải do hành động thân khẩu ý hằng ngày hay không các bạn? Cái tâm ấy là tâm quá khứ hay tâm hiện tại? Nếu cái tâm ấy được huân tập hằng ngày luôn luôn thanh tịnh thì **ngiệp** cũng chẳng thể còn tác động, hà huống chi là cận tử nghiệp?



5. Vòng Tròn Sinh Tử Ở Đâu?

Có bạn đã thắc mắc cái vòng sinh tử luân hồi này ở đâu ra? Ai làm ra nó? Các bạn ơi, cái vòng oan nghiệt sinh tử này không phải hiện diện nơi chữ nghĩa, hay hình ảnh xa vời trừu tượng đâu? Nó xuất hiện ngay mỗi lúc (khandha of the present) khi tâm chúng ta sinh ra. Cái vòng sinh tử này chính là cái sự hiện diện của các bạn ngay trong kiếp hiện tại. Nó ở trong cái hành uẩn của các bạn đó thôi. Trước hết, chúng ta hãy cùng thử tìm hiểu 3 cái tà kiến (Sakkaya ditthi, Sassata ditthi và Ucccheda ditthi) nhé.

- Tà kiến (Sakkaya ditthi): Tin rằng có “linh hồn” (permanent entity) trong cái thân ngũ uẩn. Cái tà kiến này sẽ cản trở hành giả khi thực hành quán xét thiền tuệ. Ảo ảnh trong tâm thức của hành giả về linh hồn sẽ tác động bốn loại sai lầm, mỗi loại liên quan đến 5 tà hành (khandhas). Tức là 20 tà kiến.
- Tà kiến (Sassata ditthi): Sẽ hướng đến thường kiến. Cho rằng linh hồn là thường. Linh hồn sẽ trở lại tái sinh cho tới khi Chúa Trời trở lại (Souls return to when Thy Kingdom comes). Họ tin vào sự hiện thực của đời này và đời sau. Có những tà kiến như thế, chẳng hạn như linh hồn bất tử (Long-Lived Spiritual Beings), như là Baka

Brahma, tin rằng thân của hắn là bất hoại vì hắn đã diện kiến nhiều pháp Phật, và đã thành tựu thông qua những bài khảo sát của các vị Phật này trong đời sống của hắn. Họ tin vào luật nhân quả, gieo thì gặt (karma), tin vào làm các thiện nghiệp (good deeds), chẳng quan tâm đến Niết Bàn hiện tại (immediate Nibbāna), vui thích và thoả mãn với những cái cảm xúc hạnh phúc (sensual happiness), thoả thích với con cái, cháu, chắt v.v. “bon-sin-san” hạnh phúc cảm xúc” ở một nơi nào đó hiện tại.

- Tà kiến (Uccheda ditthi): Tin rằng linh hồn sẽ bị huỷ hoại sau khi chết, hay sau khi chết được sanh thiên do thiện nghiệp tạo ra trong kiếp này. Họ sống rồi sẽ phải chết. Khi họ chết thì sẽ bình an, thế thôi. Họ biết có đời sau, nhưng chẳng quan tâm đến nó. Họ có tà kiến là đời này là đời chót. Không tin là làm tốt thì sẽ hưởng quả tốt sau này. Họ không sợ hãi khi làm các việc ác và bất thiện. Không ngần ngại làm các việc ác và phi đạo đức. Họ không tin là có nhân quả hay đời sau.

Cả ba loại này đều có mặt ở ngay trong bạn. Chúng được gọi là tà kiến. Khi đến chùa, nhà thờ, bạn gặp cả ba loại người này. Chắc hẳn bạn cũng có ít nhất một lần đến chùa rồi chứ ?

Tất cả những tà kiến này đều phải thanh trừ khi hành trì phép quán duyên sanh nhân quả (patīccasamuppāda). Mọi ô nhiễm của tà kiến sẽ cản trở hành giả không cho kiến thức tuệ giác về giải thoát được phát triển (liberating magga). Hành giả có tà kiến sẽ không thể nào hội nhập và thể nghiệm được hiện tượng sinh diệt của ngũ uẩn.



6. Chấm Dứt Vòng Sinh Tử Ở Đâu?

Nên nhớ rằng khi vô minh (avijja) có mặt thì hành nghiệp (sankharas) cũng theo sau, và cứ như thế kéo dài một chuỗi nhân duyên không ngừng trong sinh tử luân hồi mãi mãi. Khi nào chúng ta tìm một lối thoát tốt nhất (tuệ giác), nơi ấy không còn vô minh. Giống như ánh sáng (tuệ giác) và bóng tối (vô minh), kiến thức về danh sắc và sự sinh diệt của chúng cũng theo đó mà chuyển hoá thành trí tuệ.

Nếu luôn luôn có năng lực tỉnh giác quán chiếu (satipatthana) thì bạn có thể phá vỡ dây xích luân hồi (samsara) này hay không? Nếu bạn biết rõ điều kiện và cách phá vỡ dây xích luân hồi này (phasa nirodho, vedana nirodho) thì nó không thể tồn tại. Khi xúc (phassa) chấm dứt, thì thọ (vedana) cũng chấm dứt. Có thể nói chắc rằng sự tỉnh giác quán chiếu liên tục về sự chấm dứt của xúc (không còn sinh của xúc) sẽ dẫn đến sự chấm dứt (sự sinh) của thọ, Đức Phật đã dạy như thế, các chư Thánh Tăng cũng thực chứng như thế, bạn có tin không?

Hành giả trong lúc thiền tuệ luôn quán chiếu một cách tỉnh giác liên tục nhận ra rõ ràng sự thực bản chất và hoạt động của vòng nhân duyên sinh tử. Khi biết được cảm thọ xuất hiện càng ngày càng tăng, thì có lẽ nào bạn lại không biết duyên của nó là xúc? Và như thế

cái hoài nghi (viccikicca) của bạn cũng chấm dứt. Đó là lý do chính mà chúng ta phải luôn tỉnh giác quan sát nhận diện cảm thọ (vedana) dù nó nhỏ vi tế đến mức nào chẳng nữa. Cái kết quả thu nhận được trong tiến trình tu tập nhận biết (satipatthana observing) cảm thọ thì do sự nhận biết quan sát, trí tuệ sẽ phát sinh và tăng trưởng.

Các bạn ơi, chính cái trí tuệ (magga) do sự nhận biết quán chiếu thường xuyên các cảm thọ sinh diệt (vô thường) trên thân và tâm của chính các bạn giúp các bạn hiểu rõ vô thường và không còn sợ hãi khi phải đối diện cái chết. Như thế chính cái trí tuệ thanh tịnh này huỷ diệt mầm mống tham ái khao khát tái sinh (tanha) và dính mắc (upadana), rồi huỷ luôn nghiệp thức đi tái sinh (kamma), tái sinh (zati), già (zaya), chết (marana).

Liên tục quán chiếu sự sanh diệt của cái tâm của ta như thế thì tâm ta sẽ đến giai đoạn chấm dứt sinh diệt. Vòng nhân duyên sinh tử bị bẻ gãy. Những người nào đã bẻ gãy sự sanh diệt của cái tâm sinh ra bởi cảm thọ thì sẽ không còn sợ hãi khi đối diện cái chết (tức cái vô thường của tâm). Người ấy không còn chút nghi ngờ (hoài nghi doubts) gì nữa về cái chết và sự không còn tái sinh nữa. Do đó người ấy không còn chút sợ hãi khi phải đối diện cái chết.

Vì cái cảm thọ ấy không phải là ta (I, Me, Mine). Nó

không có chủ thể. Nó luôn luôn sinh diệt. Đức Phật dạy trong một giây có 176 460 tỷ tâm thức sinh diệt và được ghi nhận bằng cái thức bé tí xíu của ta. Hỡi các bạn, nếu các bạn luôn liên tục quán chiếu và theo bám sát về sự sanh diệt của tâm như thế, thì khi bạn cận chết thử hỏi có cái tham ái (tanha) nào còn dính với bạn hay không? Và còn cái thủ giữ (upadana) dính mắc có thể phát sinh không? Nhân đã huỷ mất, thì quả có thể sinh khởi nữa hay không? Liệu thức tái sinh còn có thể sinh ra hay không? Không có thức tái sanh thì bạn sẽ thông dong muốn đi đâu hay ở đâu là tùy ý.

Tóm lại, theo lời Đức Phật dạy, tất cả chỉ là hiện tượng sinh diệt của các pháp tự nhiên như thế. Nhờ sự tu tập hành trì theo đuổi quán chiếu liên tục không gián đoạn bạn sẽ phát sinh và tăng trưởng một loại trí tuệ (magga), loại trí kiến chân thật dẫn đến Niết Bàn (magga leading on the path to Nirvana, there is no other way). Không có lối nào khác. Khi trí tuệ chứng nghiệm về sự sinh diệt vô thường đã phát sinh, thì liệu có còn nguyên nhân nào của nhân duyên sinh tử dẫn đến tiếp tục tái sinh khổ đau nữa hay không? Khi đã biết rõ ràng bằng thực nghiệm (không lý thuyết) hoặc chứng nghiệm như thế thì liệu rằng bạn còn khởi chút nghi ngờ gì (viccikacca) hay không? Khi đã thực chứng được sự Phit-pyet (sự sinh diệt) của các pháp thì khi phải đối diện sự chết, bạn biết chắc rằng chính tự mình

sẽ vào dòng Thánh quả (4 quả vị sotapanna, sakadagami, angami, và arahant) thì có gì mà bạn còn sợ hãi nữa, phải thế không? Ngược lại, những người không hiểu biết và không thể chấm dứt vòng nhân duyên sinh tử này thì rất hoảng sợ khi họ phải đối diện với cái chết.

Bạn nên tinh tấn trong việc quán chiếu thường xuyên các cảm thọ (vedana). Đừng đợi tới lúc gần chết mới lo quán xét nhé. Trong lúc còn sống, bạn hãy tinh tấn luôn ghi nhận quan sát các cảm thọ và sự sinh diệt của chúng. Tuệ do sự ghi nhận thường xuyên này sẽ phát triển và giúp bạn nhận rõ vô thường và vô ngã.

Bạn cần quán sát điểm chuyển hướng của **thọ** sang **tham ái**. Khi bạn thể nghiệm được vô thường của các pháp trong đó có cả cảm thọ, thì tham ái chấm dứt, và thủ cũng bị triệt tiêu. Tiến trình đó được gọi là Vedana Nirodho – Tanha Nirodho. Khi tuệ tri (observing magga) phát sinh thì các cảm thọ (sensational feelings vedana) cũng chấm dứt. Đó là mục tiêu chính của việc hành trì.

Khi bạn ở trong trạng thái nhận biết rõ ràng về sinh diệt của cảm thọ thì tuệ phát sinh. Nhưng chớ tưởng lầm là tham ái đã chấm dứt. Thực sự là do sự hành trì thiền tuệ miên mật mà tham ái không có có hội sinh ra thì làm sao còn có diệt, cần thận nhé các bạn?

Cái kiến thức giúp bạn quán xét cái sanh diệt của thọ gọi là Magga (tuệ) nó sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề khổ đau sinh tử luân hồi. Tiếng Phạn gọi là trạng thái Tanha Nirodha (bào mòn tham ái). Đồng thời, khi trạng thái sinh và diệt của thọ cùng lúc thì cũng là lúc cao độ của sự nhận biết sinh diệt của thọ. Nó dẫn đến sự sụp đổ hoàn toàn của hệ thống sinh diệt của thọ. Có nghĩa là viễn ảnh nhận biết hay thể nghiệm Niết Bàn là đương nhiên.

Tóm lại, Tanha Nirodha (bào mòn tham ái) sẽ dẫn đến Upadana Nidhora, và rồi Bhava Nirodha (huỷ diệt khát vọng tái sanh). Zati (cảnh giới khổ) không còn cơ hội chen vào. Và như thế toàn bộ tiến trình của 6 đường (Zara-marana) không còn chi phối hay ảnh hưởng nữa.

Bạn cần hiểu rõ và thể nghiệm trạng thái *Summum Bonum*; sự chấm dứt sinh diệt của các pháp trong hơi thở. Có nghĩa là chấm dứt sự khổ đau đồng nghĩa với an lạc hay cực lạc, phải thế không các bạn? Nếu bạn không muốn bị sợ hãi và sinh vào cảnh khổ sau khi chết thì bạn hãy cố gắng tinh tấn tỉnh giác quán chiếu cảm thọ và sự sinh diệt của chúng. Chỉ trong một đời này thôi bạn ơi. Không cần phải đợi kiếp sau! Phật dạy quá rõ ràng, ngay trong đời này, kiếp này.

Bây giờ là do bạn quyết định sự tái sinh của bạn thôi nhé. Vedana paccaya Tanha. Tanha paccaya Upadana.

Upadana paccaya Kama-bhava. Kma-bhava paccaya Peta Zati. Zati paccaya marana. Bất cứ sự tái sinh nào (zati) cũng sẽ phải chịu quy luật sinh diệt Jara, Marana, soka, parideva , dukkha, domanassa, upayasa. Khổ nào sẽ kéo theo sau.



7. Chỉ Một Kiếp Này Mà Thôi

Một hôm, Du sĩ Vacchagotta đến hỏi Đức Phật:

- Bạch Thế Tôn! Có vị nào không đoạn trừ kiết sử ngay trong hiện tại mà sau khi thân hoại mạng chung lại có thể đoạn tận khổ đau không?
- Không có trường hợp đó.
- Có vị nào không đoạn trừ kiết sử ngay trong hiện tại mà sau khi thân hoại mạng chung được sanh thiên không?
- Không những có mà có rất nhiều.
- Có ai không tu tập giáo pháp của Thế Tôn nhưng họ tu tập theo các giáo phái khác, sau khi mạng chung đoạn tận khổ đau không?
- Không có ai cả.
- Có hạng ngoại đạo nào sau khi mạng chung được sanh thiên không?
- Dù ta nhớ 91 kiếp cũng không thấy hạng ngoại đạo nào sanh thiên chỉ trừ những hạng ngoại đạo có chủ thuyết về nghiệp.

Trong một lần khác du sĩ ngoại đạo Vacchagotta đi đến thăm Thế Tôn. Đức Phật bảo:

- Này Vacchagotta ta sẽ giảng giáo pháp vắn tắt, ông hãy khéo tác ý.
- Thừa vâng! Bạch Thế Tôn!
- Tham, sân, si là bất thiện; vô tham, vô sân, vô si

là thiện. Nếu một vị Tỳ-kheo đoạn trừ tận gốc rễ “ái” thì vị đó trở thành bậc A La Hán, đã đặt gánh nặng xuống, đã tận trừ hữu kiết sử, thành tựu chánh trí giải thoát.

- Bạch Thế Tôn! Trong đây có vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni nào đệ tử của Ngài thành tựu được chánh trí giải thoát hay không?
- Không những có mà có rất nhiều vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni đã thành tựu được chánh trí giải thoát.
- Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Tôn giả Gotama như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể nhìn thấy. Cũng vậy, chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày. Nay con quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp, quy y Tăng. Mong Tôn giả Gotama cho con được xuất gia với Tôn giả Gotama, được thọ đại giới.

Sau khi xuất gia được nửa tháng Tỳ-kheo Vacchagotta đi đến Thế Tôn thưa:

- Bạch Thế Tôn! Con đã chứng đạt trí hữu học và minh hữu học, mong Thế Tôn dạy cho con pháp khác cao hơn.

- Vậy thì ông hãy tu tập các đề mục thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassana) trong bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, pháp.
- Rồi Tôn giả Vacchagotta tu tập không phóng dật, không bao lâu đạt được thắng trí hướng đến sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời khác nữa; Tôn giả Vacchagotta đã trở thành một vị A La Hán.

-



8. Làm Sao Bước Vào Bốn Quả Thánh⁸?

1. Tu Đà Hoàn (Sotapanna) là gì?

Là người mới bước vào dòng Thánh (trong sạch, thanh tịnh) trên con đường tiến đến Niết Bàn, vị này cần phải diệt bỏ hay chuyển hoá: Tà kiến Ditthi, (sakkaya) hay đúng ra là thân kiến. Chấp cái thân là có thật hay không có thật.

2. Tu Đà Hàm (Sakadagami) là gì?

Là vị đã có thực chứng chuyển hoá hay từ bỏ hai cái: (i) bất thiện ý (ill-will pathiga) và (ii) dính mắc vào cảm thọ (sense - desire kamaraga)

3. A Na Hàm (Anagami) là gì?

Là vị đã hoàn thành giai đoạn 3 tiến đến Niết Bàn, đã hoàn toàn chuyển hoá hay trừ bỏ Kamaraga và Pathigha. Không còn có chút ý bất thiện hay dính mắc cảm thọ, tham ái nữa.

4. A La Hán (Arahant) là gì?

Là vị đã thành tựu giai đoạn chót của con đường đến Niết Bàn, đã huỷ diệt hay chuyển hoá hoàn toàn 5 cái triền cái còn dư lại:

- i. Tham ái vào cõi dục lạc hay đời sống dục lạc sau

⁸ Tham chiếu nguồn: Cẩm Nang Manual of Abhidhamma, Ven Narada Thera Vajirarama, Columbo, Ceylon.

- khi chết (ruparaga lust after in form - spheres)
- ii. Tham ái vào cõi vô sắc (arupa raga formless sphere)
 - iii. Dối trá, không thật (mana conceit)
 - iv. Hiểu động (uddhacca restlessness)
 - v. Vô minh (avijja ignorance)

Nếu bạn muốn bước vào một trong dòng này thì Bạn phải nhiệt tâm, nỗ lực, tinh tấn, tỉnh giác. Trong lúc hành trì đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, đi toilet cũng phải luôn luôn quán xét không ngừng nghỉ một sát na. Vì chỉ cần bạn ngưng một chút là các pháp bất thiện sẽ tấn công, xâm nhập, và nằm vùng trong tâm của bạn (bạn sẽ nhận làm giặc làm con). Khi bạn hành trì có thành tựu chút ít (momentum) là chúng xâm lăng tấn công tâm bạn ngay thôi. Các pháp bất thiện nhất là tham ái và thủ hoành hành nhanh hơn vi khuẩn ung thư.

Đức Phật dạy “Abbokinnam” mà nhiều nhà luận giải nói là “Annyehi asammissam”. Annyehi có nghĩa là các pháp bất thiện khác, và Asammissam có nghĩa là trộn lẫn tạp chất với các pháp khác. Bạn phải giữ cái biết và hiểu về vô thường được liên tục, không gián đoạn. Chớ để cho bất cứ cái gì xen vào cái tâm của bạn trong tiến trình quán xét này. Phải phát nguyện đồng mãnh hành trì như thế.

Trong thời Phật có anh chàng tên Pessa cũng thế. Khi

nghe Phật dạy về những cái căn bản về thiền quán, anh đứng dậy về nhà vì anh có việc phải về nhà giải quyết. Đức Phật nói nếu anh chàng này tiếp tục ở lại lắng nghe Phật dạy thì anh ấy đã có thể vào Niết Bàn. Pessa đã mất đi cơ hội tiếp nhận kiến thức Magga và Phala, con đường và sự thành tựu.

Bạn thử nghĩ xem từ vô lượng kiếp đến nay, bạn đã xếp xương và thịt của bạn trong những kiếp ấy cao hơn núi Everest. Được sanh ra làm người là một phước lớn, nhưng bạn có nên đánh mất cơ hội hiếm có này hay không?

Bạn có thể tự dễ dãi tha thứ cho mình rằng bạn cũng chỉ là con người. Bạn còn nhiều việc phải lo, gia đình, vợ chồng, con cái, tài sản, chùa chiền, đệ tử, lễ hội vân vân... Bạn ơi, những cái lý do đó chính là những pháp bất thiện sẽ khiến bạn mọc thêm nhiều cái chân nữa trong kiếp lai sinh...

“Palibodho maggadhigamassa nivaranaṃ”, những thứ phụ thuộc danh lợi, quyền chức, con cái, gia đình, chùa chiền, đệ tử, lễ lộc, cộng đồng, việc nước, việc dân.... lại là những cái chướng ngại trên con đường tiến bộ của bạn. Tại sao thế?

Khi có cái ý thức về cái pháp sinh ra, nó sẽ cản trở ngay lập tức sự thành tựu trí tuệ. Nhưng bạn đừng nên sợ hãi những cái pháp này. Đức Phật dạy *“Ehipassiko”*.

Cái pháp này nó sinh ra để kêu gọi bạn xin bạn hãy **nhận biết** và **hiểu** nó. Nếu chúng nó phát sinh, bạn phải nhận biết và hiểu nó. Bạn cũng phải nhận biết sự sanh và diệt của chúng nó. Đó chính là kỹ thuật phát triển tuệ giác (vipassana). Chúng nó đến và rồi nó đi, nhanh lắm. Bạn liên tục quán xét nhận diện nó thì chúng nó sẽ không có cơ hội sinh ra nữa. Lúc đó chỉ còn lại tuệ giác càng lúc càng tăng mãi mãi.



9. Dứt Sinh Tử Thông Qua 4 Quả Vị Thánh

Trong thời Phật còn tại thế, một hôm ngài Trưởng lão Kotthika đến gặp ngài Sariputta để hỏi: *“Thưa Ngài Sư huynh Sariputta, một người thường thế tục (puthujjana) đã thanh tịnh giới sila và có sự hiểu biết đúng đắn (yonisomanasikara) phải làm gì và làm như thế nào để có thể chứng quả tuệ giác của Tư Đà Hoàn Sotapanna?”*.

Ngài Sariputta trả lời: *“Này hiền giả Kotthika, người thế tục có giới hạnh và thái độ chân chính muốn đạt tới Tư Đà Hoàn Sotapanna cần phải luôn luôn quán niệm bản chất sinh và diệt của danh sắc”*. Ngài Kotthika lại hỏi tiếp: *“Thưa Ngài, xin cho con được hỏi lần nữa. Vị Tư Đà Hoàn phải làm gì và làm như thế nào để có thể chứng Tư Đà Hàm Sagadagami Magga”*. Ngài Sariputta cũng trả lời y như trước là phải quán chiếu và chứng nghiệm sinh diệt của danh sắc. Và cứ thế áp dụng cho quả vị A Na Hàm Angami và A La Hán Arahant. Ngài Sariputta nhấn mạnh thêm là ngay cả một vị A La Hán cũng phải luôn luôn quán chiếu bản chất sanh – diệt của các pháp để có thể tiếp tục an trú trong quả vị này Phala Samapatti.

Xin nói rõ thêm ở đây, thái độ chân chánh Yonisomanasikara (right attitude) đối với sự nhận biết sắc (rupa) là sắc (rupa corporeality), trong đó không có

cái ta, của ta (I, Me, Mine), và cảm thọ chỉ là cảm thọ, Sanna và Sankhara là Sanna và Sankhara. Yonisomanasiraka có nghĩa là **thấy như thực**, thấy chúng thực như là thực chứng nhân duyên sinh diệt (Paramattha Dhamma sự thật tuyệt đối).

Như vậy theo đoạn kinh trên, danh sắc hay ngũ uẩn chỉ là đề mục cho hành giả quán chiếu, mà chính cái tuệ giác do chứng nghiệm được sự sanh diệt (bản chất vô thường) của các pháp mới dẫn đến quả vị và thoát ly vòng trói buộc sanh tử. Hễ thấy và hiểu được vô thường thì chứng được luôn vô ngã.



10. Tu Đà Hoàn (sotapanna) Là Gì?

Đức Phật hỏi: “*Này Sariputta, mọi nơi người ta đều nói đến Sotapanna, vậy thì một người như thế nào được gọi là Sotapanna?*”⁹.

Ngài Xá Lợi Phất thưa: “*Bạch Đức Thế Tôn, một người có tám đặc tính của Thánh đạo được gọi là Sotapanna*”. Chữ Sotapanna có thể được dùng để gọi một người đã đạt quả Tu Đà Hoàn. Người có đủ tám đặc tính của Thánh đạo là người đã tới dòng nước Thánh đạo lần đầu tiên còn gọi là nhập lưu Thánh Đạo. Thật vậy, quả vị Sotapanna là Thánh đạo trước tiên, sau đó mới đến Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Bởi thế cho nên người ta gọi bậc Thánh đầu tiên là nhập lưu.

Đức Phật hỏi Ngài Xá Lợi Phất: “*Này Xá Lợi Phất, mọi nơi đều nói pháp giúp trở thành bậc Tu Đà Hoàn. Vậy thì pháp nào đã giúp người đó trở thành Tu Đà Hoàn*”.

Ngài Xá Lợi Phất thưa: “*Bạch Đức Thế Tôn, có bốn yếu tố giúp hành giả trở thành bậc Tu Đà Hoàn*:

1. Thân cận bậc thiện trí thức.
2. Nghe giáo pháp từ bậc thiện trí thức.
3. Có sự chú tâm sáng suốt vào giáo pháp.

⁹ trích kinh Tăng Chi Bộ

4. Tinh tấn thực hành thiền tuệ dẫn đến Niết Bàn.

Bậc Tu Đà Hoàn có bốn đặc tính sau đây:

1. Có niềm tin đúng đắn không thôi chuyển vào sự giác ngộ và đáng giác ngộ.
2. Có niềm tin đúng đắn không thôi chuyển vào giáo pháp của vị giác ngộ là con đường đưa đến sự giải thoát.
3. Có niềm tin đúng đắn không thôi chuyển vào chư Tăng, những vị đã chứng đắc hay đang trên con đường thanh tịnh hóa đi tới chứng đắc sự giác ngộ giải thoát.
4. Nghiêm trì giữ giới luật trong sạch của bậc Thánh, ngay cả nơi 6 căn trong từng sát na.

Bậc Tu Đà Hoàn cần thanh lọc những cái gì trong 10 triền cái?

1. Thân kiến chính là tà kiến, chấp thân là có hay là không có.
2. Hoài nghi, nghi ngờ về thân, pháp, sự giác ngộ
3. Giới cấm thủ - nghi lễ rườm rà không cần thiết và không dẫn đến sự thanh lọc thân và tâm.

Có mấy loại Tu Đà Hoàn (sotapanna)?

Vị Tu Đà Hoàn còn sống trên thế gian này bảy kiếp và chia ra làm ba hạng:

1. Ekavasi Sotapana: (Vị Tu Đà Hoàn chỉ còn một

kiếp nữa thì giác ngộ đạo quả A La Hán).

2. Kolan Kola: (Vị Tu Đà Hoàn còn trải qua từ một đến sáu kiếp sống).
3. Sattakkhattu Parama Sotapanna: (Vị Tu Đà Hoàn còn phải trải qua bảy kiếp sống).

Tu Đà Hoàn được phân hạng như trên tùy theo các tuệ giác mà các Ngài đạt được trong khi hành thiền.

- Bạc Tu Đà Hoàn thứ nhất đạt được các tuệ giác hoàn hảo.
- Bạc Tu Đà Hoàn thứ hai đạt được các tuệ giác trung bình.
- Bạc Tu Đà Hoàn thứ ba đạt được các tuệ giác ở mức thấp hơn.



11. Loại Trừ Tà Kiến Như Thế Nào?

Bước đầu bạn cần dẹp bỏ tà kiến (ditthi), là một trong 3 cái triền cái cản trở hành trình vào Sotapanna. Nên nhớ, bốn cái yếu tố đất, nước, gió, lửa (4 Dhatus) thông qua 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) luôn luôn xảy ra cùng lúc và cùng liên đới, khi hành giả ngồi thiền và hành trì thiền tuệ.

Khi cảm thọ (vedana) xuất hiện sẽ dẫn đến tà kiến vì cái tưởng. Sự đau đớn, tê dại của cơ thể v.v... Hành giả phải tuân tự quán thân, thọ, tâm, pháp. Quán một cách liên tục, thấu triệt và xuyên suốt. Đức Phật dạy: Pathavi Dhatu (yếu tố đất), Āpo Dhatu (yếu tố nước), Tejo Dhatu (yếu tố nhiệt), và Vāyo Dhatu (yếu tố gió, chuyển động). Hành giả cần phải thấu triệt các yếu tố của tứ đại (4 Dhatus) thì mới có thể thâm nhập và thể nghiệm cái tướng và thấu triệt sự thực của Paramattha Dhamma.

Lúc đầu, hành giả nên chú ý đến sự chuyển động ra và vào của hơi thở ngay nơi chóp lỗ mũi. Khi chú ý quán sát như thế thì cảm thọ sẽ phát sinh do ngồi lâu thân đè nặng trên sàn nhà. Bạn sẽ cho rằng có cái đang xảy ra như là cái đau, cái tê, cái nhức, v.v...

Nhưng sự thật có phải như thế không? Đó chỉ là tiến trình cảm thọ (process of feeling perception) đang xảy ra trên những cái thức của Pathavi Dhatu (vật lý tánh).

Vì nhận thức sai theo quán tính, nên bạn sẽ cố gắng triệt tiêu (hay tìm cách bỏ qua) những cái hậu quả thay vì những cái nguyên nhân. Đức Phật dạy: *“Hãy huỷ diệt cái nhân thì cái quả sẽ không sanh ra nữa”*. Bạn có lãnh hội ý này không?

Thế nên, nếu bạn chỉ hành thiền để tiêu diệt cái hậu quả (cái cảm thọ của cái tướng) như là cái hiện tượng đau nhức, cái tê, cái khó chịu v.v... thì bạn sẽ không thể huỷ bỏ những cái nguyên nhân thực sự và không thể dẹp bỏ tà kiến. Hành thiền như thế, bạn chỉ có thể làm dịu nhẹ cảm thọ của thân và có thể tiến vào cái định Samadhi nhất thời nhưng không bao giờ có tuệ phát sinh.

Bạn đã biết rõ là muốn giải quyết sinh tử luân hồi đau khổ thì bạn phải trước hết giải quyết cái tà kiến (thân kiến ditthi) để có thể bước vào dòng Thánh (sotapanna). Phải hiểu rõ thêm là tà kiến (ditthi) dính mắc đến cả 5 cái uẩn (ngũ uẩn, 5 khandas, 5 aggregates). Tà kiến nằm ngủ ngầm ngay trong ngũ uẩn. Tà kiến xuất hiện ngay đây, trước mắt bạn. Thí dụ: tóc của tôi; tà kiến xuất hiện ngay cái ngũ uẩn của tóc là sắc (ruppakhandha hay là aggregates of matters) và cái tôi (I, Me). “Tôi” ăn bữa ăn tôi “ngon” quá; tà kiến liền xuất hiện ngay trong cái tôi và cái cảm thọ. Chỗ nào có ngũ uẩn là chỗ đó có tà kiến, nhất là cái thức uẩn

(aggregate of consciousness: cognitive pception). Bạn có nắm rõ vấn đề này chưa?

Bây giờ bạn làm sao triệt bỏ cái tà kiến? Có 3 giai đoạn để dẹp bỏ tà kiến. Trước hết nó có thể bị huỷ diệt bởi sự hành trì thường xuyên thiền tuệ Vipassana. Ba giai đoạn đó là Nyata, Tirana, và Pahana parinnya. Muốn hiểu rõ về tà kiến ẩn núp ở đâu và nghi hoặc (vicikiccha) từ đâu sanh ra? Thì cần phải hiểu rõ hơn về vòng xoay nhân duyên (paticcasamuppada). Cái Paticcasam quá khứ không làm sao thay đổi. Nó đã là như thế rồi. Phật cũng không sao thay đổi nó được. Cái Paticcasamuppada tương lai thì chưa hiện diện. Có suy nghĩ cũng vô ích.

Hãy xem kỹ lại nhé. Cái vòng nhân duyên này thực ra chỉ có sinh và diệt của năm cái uẩn mà thôi. Thông thường bạn được hướng dẫn từ trong kinh sách hoặc các sư thầy rằng vòng xoay thập nhị nhân duyên khởi đầu bằng vô minh (ajita). Nhưng vô ích, vì hành uẩn (khandas) đã thành hình; Bạn chẳng thể làm gì với chúng được. Vì vô minh nên bạn khởi sanh tham ái (tanha craving¹⁰). Bạn muốn làm điều khác gì tốt (meritorious acts) để đền bù cái xấu mà bạn đã gây ra! Nhưng chính vì cái vô minh lẫn lộn trong cái hành (tốt

¹⁰ Dịch Tanha là Craving Tham Ái thì cũng chưa chuẩn, phải nói là cái phản ứng của Tâm trên cảm xúc (emotional reaction).

xấu) mà 5 cái uẩn này xuất hiện và bạn phải tiếp tục tái sinh.

Nếu bạn nhận biết cái tà kiến (ditthi) và nghi hoặc (vicikiccha) thì vô minh (avijja) còn hay không? Nó được chuyển hoá thành tuệ giác (vijja wisdom). Như vậy có nghĩa là khi tà kiến và nghi hoặc bị huỷ diệt thì vô minh cũng biến mất theo. Dù cái nhân đã gieo từ quá khứ nhưng nếu không đủ duyên (conditions) thì không thể sanh quả. Ngũ uẩn (khandha) chỉ là cái cây cho trái có thể trở ra. Khi vô minh (avijja) trở thành minh (vijja) thì hành (sankharas) thành vô hành (asankharas). Nên nhớ rằng năm cái uẩn đó vẫn đang hiện hành. Chỗ nào có tham ái, thủ, hữu (tanha, upanda, kamma bhava) chỗ đó xuất hiện cái thức tái sanh (ý khao khát sanh ngay khi bạn còn đang sống: desire to be born while you are alive).

Thế thì cái ngũ uẩn hiện tại ngay trong phút giây này mới cần chú ý và quán sát. Đức Phật dạy chỉ cần một cái nháy mắt là có 50 tỷ cái uẩn sinh ra. Bạn cần nhận biết và quan sát cái uẩn hiện tại, ngay lúc này và ở nơi đây.

Khi bạn đi đến tiệm bánh mì để mua bánh mì thì từ xa bạn có cái thấy (seeing). Cái thấy này sinh diệt nhanh như chớp. Từ xa cho tới khi bạn đến gần nó thì không biết bao nhiêu cái uẩn đã sinh ra và diệt nhưng

bạn không theo kịp chúng nó. Cái thấy lúc đầu từ xa về đối tượng tiệm bánh mì không còn nữa; và cái thấy khi bạn đến gần tiệm bánh là cái thấy khác. Hành uẩn mới (cetana-sankharakkhandha) xuất hiện và bạn nhận biết những cái mới. Năm cái uẩn mới tương tác xuất hiện cùng lúc và kinh sách gọi chúng là cái thấy. Kinh sách nói chúng lần lượt sanh ra (tinnam sangati phasso, phassa paccaya vedana, vedana paccaya tanha). Nhưng trên thực tế thì chúng sinh ra cùng một lúc và diệt cùng một lúc (bạn cần nên nhớ điều này nhé; giống như khi bạn uống cafe đường sữa thì bạn chẳng còn thể phân biệt cái nào nữa. Bạn chỉ thể nhận biết cái nào mạnh nhất trong 5 cái mà thôi).

Khi hiện tượng vật lý (sắc rupa matters) xuất hiện thì hiện tượng tâm (danh nama energy) cũng xuất hiện luôn. Hai hiện tượng vật lý là con mắt (rupakhandha) và những cái có thể thấy được ở tiệm bánh trong tầm mắt (visible objects) tạo thành cái sắc (rupa matters). Hai cái sắc tạo thành cái sắc có thể thấy được (visible seeing) rupa rupa thành rupakhandha và nama và nama tạo thành namakhandha. Danh và sắc sinh ra từ danh và sắc tạo thành namarupa. Hai cái này là hiện tại (cakkhumca paticca rupeca uppajjati). Cái thấy (seeing) do cái nhãn thức sinh ra. Nhưng bốn cái uẩn kia có thể bị tách rời không? Ekuppada, ekanirodha, ekalambana, ekavatthuka; bốn cái uẩn kia xuất hiện

cùng một lúc. Hai cái sắc (rupa) là nhân (patīcasamuppāda) và 4 cái danh (tâm) là quả (patīcasamuppāna). Cuối cùng thì chỉ còn là nhân (causes) và quả (effects). Chẳng có cái tôi, thân kiến (I, Me), cũng chẳng có cái nghi ngờ (vicikicchā doubts). Xét cho kỹ chỉ còn danh và sắc. Matters and Energy. Nói chung thì chúng chỉ là năng lượng (dynamic particles). Danh (energy) cũng chỉ là các hoạt động của thân (sắc). Cả hai đều là những hạt tử nhỏ li ti waves of particles được mô tả trong lượng tử học quantum physic.

Cái này thuộc về quá khứ hay tương lai? Không, nó chỉ là hiện tại. Nó chẳng có liên quan gì đến cái vô minh (avijjā ignorance) quá khứ hay tương lai. Nó xuất hiện ngay một sát na khi có xúc duyên thọ giữa cơ quan tiếp nhận của cơ thể (căn: sense organs) và cảnh vật ở ngoài (trần: visible objects). Nó gồm có 1 cái vật lý và 4 cái tâm, lập thành ra ngũ uẩn. Khi bạn nhận biết 5 cái uẩn thì chúng cũng biến mất. Năm cái uẩn mới lại tiếp tục sinh ra và mất đi.

Nhưng lúc đó bạn có tuệ năng về 5 cái uẩn ngay lập tức. Bạn đang quán xét cái sự chết của chính bạn liên tục trong từng sát na, bạn có nhận ra thế không? Áp dụng tuệ năng trên những cái sự chết liên tục của chính mình là thiền tuệ Vipassana. Khi bạn thấy rõ cái chết

của mình trong từng sát na thì sự tham ái Tanha (desire of I, Me) tái sinh không còn. Nguyên nhân của sự chết chấm dứt và sự tái sinh không tiếp tục. Bạn sẽ ra sao nhỉ?

Chết là một sự thật của Tứ Diệu Đế. Bạn chứng thực nguyên nhân dẫn đến sự chấm dứt cái khổ (cessation of sufferings) (dhamma niyama) nguyên lý tự nhiên của vũ trụ sẽ vận hành. Chính cái tuệ năng này cắt đứt những thức tái sinh. Nó biết rõ cái sự thực của khổ đau (truth of sufferings) và nó cắt đi cái tham ái (tanha). Thấy rõ cái chết ở đây và ngay bây giờ thì cái chết tương lai không còn có thể làm Bạn sợ hãi được nữa. Hai cảnh, bốn tâm khiến cho thân kiến và nghi hoặc bị huỷ diệt. Thực ra, cái biết như thế mới chỉ là biết lý thuyết (nataparina) mà thôi. Bạn cần thực hành để phát triển tuệ năng thực sự (tirana parinna). Chánh niệm, Chánh tinh tấn, Chánh định, Chánh kiến và Chánh Tư duy chỉ có thể dẹp bỏ thân kiến và nghi hoặc tạm thời. Năm cái chi của Bát Thánh Đạo này chưa đủ sức nhổ hết gốc rễ của tà kiến và nghi hoặc.

Bạn đã cúng dường xây chùa, bố thí với ao ước làm việc phước thiện để nhận quả thiện hoặc để đền bù lỗi lầm quá khứ thì cái khổ uẩn tương lai sẽ sinh ra. Bạn sẽ tái sinh theo cái bạn ao ước, muốn (tham ái). Nếu còn khao khát (tham ái desires) thì bạn sẽ còn mãi mãi sinh

tử luân hồi.

Chẳng có kinh sách nào nói đến cái sinh diệt của năm cái uẩn như thế cả. Kinh sách chỉ chép lại những lời Phật dạy sau khi Phật nhập Niết Bàn gần 500 năm. Phật dạy rõ chúng ta không thể biết được đầu mỗi cái vòng sinh tử luân hồi này. Cũng chẳng có kinh sách nào nói rõ Đức Phật thực hành như thế nào để chứng đắc. Những điều kinh sách nói toàn là những điều Phật nói sau khi Ngài chứng đắc. Bạn chớ nên vội tin nhưng cũng chớ vội bài bác.



12. Tứ Đại Hoạt Động Ra Sao? (4 Dhatus)

Thông thường bạn có sự hiểu lầm về tính chất của tứ đại phải không, nôm na đất nước, gió, lửa. Thực sự Đức Phật muốn nói gì về 4 cái tính chất của các vật thể đó? Đó là cứng mềm (solidity có khi nói là kết chắc hay rời rạc), lỏng rắn (fluidity), nóng lạnh (energy) và lui tới (motion). Khi có 4 cái yếu tố này xuất hiện thì cũng có theo 4 cái phụ thuộc; đó là màu sắc (color), mùi (smell), nếm (taste) và dinh dưỡng cho sinh tồn (nutriment). Tám cái này không tách rời và tương tác như là một khối. Chúng nó thực sự chỉ là những nguyên tử (atom particles). Bạn không thể dùng mắt thường để thấy được. Khi chúng kết hợp nhóm cả hằng vạn cái như thế thì chúng biến thành nhiều nhóm có hình dáng, kích thước, kiểu cách khác nhau. Dù ở dạng nào, chúng vẫn giữ nguyên bản chất thực của chúng là cứng mềm, nóng lạnh, lỏng rắn.... Chúng có khả năng tinh vi che dấu bản chất sự thực đối với bạn bằng những biểu hiện bề ngoài của chúng như hình thái (form), kiểu cách (shape), v.v... Cho nên cái mà chúng ta cứ thường ngỡ chúng nó là nhưng không phải là cái mà chúng thực sự là. Chính vì thế cái thấy này được gọi là tà kiến (thấy sai sự thật).

Trong nội thân chúng ta, tùy theo nghiệp thuần thực, sự tác ý, nhiệt độ nội thân, thực phẩm, thì cái thân của

chúng ta thay đổi luôn luôn như dòng nước chảy. Ngoại thân chúng ta cũng có các yếu tố tương tự này. Chúng cũng luôn thay đổi, đa phần là do nhiệt độ tác động.

Khi những cái này kết hợp, bạn đặt cho chúng nó cái tên, xếp chúng vào loại, hạng mục. Sự thực tuyệt đối về chúng đang bị dấu dưới cái hình dáng và vỏ bề ngoài. Bạn muốn thực sự nhìn rõ về thực chất của tứ đại này phải không?

Có 6 cái cơ quan ghi nhận sự cảm ứng của thân (body). Năm cái (căn) thuộc về vật lý (thân) và cái thứ sáu thuộc về ý của não (tâm). Khi căn (sense organs) xúc tác với cảnh vật (objects) thì thức (consciousness/cognitive perception) phát sinh. Thí dụ: mắt (nhãn căn) đối cảnh quan có thể thấy được (visible objects) thì cái nhận biết của mắt (nhãn thức seeing consciousness) sinh ra. Khi chúng vừa sinh ra lập tức chúng biến mất như là ánh chớp (lighting phyt-pyet), đến và đi, sinh và diệt nhanh chóng đến nỗi chúng ta khó nhận biết chúng sinh diệt. Cũng như thế, sinh diệt áp dụng cho 5 cái kia.

Thực ra bạn chỉ là một tổ hợp của các tứ đại (đất, nước, gió, lửa) và ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Hãy suy xét kỹ xem, trong những cái đó chẳng có cái nào là đàn ông, đàn bà, già, trẻ. Chỉ là những cái tên

tưởng tượng mà chúng ta tự đặt ra cho cái hiện tượng đó mà thôi. Chúng ta tự đánh lừa mình nếu nói rằng “Tôi ngồi thiền”, “Tôi đau hông” thì chính cái nhận định rằng tôi (I, Me) dẫn đến tà kiến. Chỉ có danh (nama mental) và sắc (rupa material). Đức Phật ví dụ người có tà kiến như cầm lưỡi dao bén đặt ngay vào cổ của mình, đứt đầu lúc nào không hay biết. Cái tôi đó được gọi là si mê (delusion).

Nếu bạn lấy một trong 6 cái này ra để quán xét thì bạn sẽ nhận ra chúng chỉ gồm có tứ đại (four dhatus). Sáu căn, sáu trần, và sáu thức luôn thay đổi không ngừng như dòng nước chảy; giống như dòng suy tư của con người. Mỗi khi bạn cố ngồi thiền để nhận bắt chúng thì chúng vượt khỏi tầm tay của bạn. Nhưng đừng lo lắng, nhân vào đó bạn có thể phát triển sự nhận biết rõ về tánh vô thường của pháp (tuệ giác về vô thường), và bạn biết rõ bạn cũng chẳng thể tác động kiểm soát được gì chúng. Như vậy tuệ giác về vô ngã cũng phát sinh. Từ đó, bạn giảm bớt tà kiến và có sự tăng trưởng về chánh kiến. Nơi ấy thực sự chẳng có cái tôi (Self, I, Me, Mine). Khi bạn có thể bào mòn tà kiến thì bạn đã từ từ bước vào dòng thánh (semi-sotapanna). Khi bạn tiêu diệt được hoàn toàn tà kiến thì bạn chính thức đạt được Tư Đà Hoàn (sotapanna).

13. Ngũ Uẩn Hoạt Động Ra Sao?

Cái Thấy: Seeing

Khi một vật có thể nhìn thấy vào thị giác eye sensitivity hay là retina (cakkhu pasada) thì nhãn thức (seeing cognitive consciousness) hoạt động (cakkhu vinnana). Khi nó xuất hiện thì nó không thể xuất hiện tự một mình. Ba cái yếu tố khác của Namakkhandha (não mental) cùng hoạt động, vedana (cảm thọ feelings), sanna (tưởng perception) và cetana (hành volition) cùng xuất hiện ngay một lúc với cakkhu vedana. Bốn cái trong nhóm namakkhandha thành lập ngay. Sự nhạy cảm của mắt và vật có thể nhận biết cùng tạo nên rupakkhandha (cái nhìn vật thể material aggregates sắc uẩn). Sự phối hợp giữa 4 cái danh và 1 cái sắc tạo thành 5 cái gọi là ngũ uẩn.

Thế nên, khi có một vật nằm trong tầm nhìn và nhận biết của mắt thì nhãn thức xuất hiện. Cái nhãn thức này là danh (nama = mental phenomena) và vật nhìn và mắt gọi chung là sắc (rupa = material phenomenon).

Cái nhận biết mới do vật thể qua mắt được chuyển qua hệ thống thần kinh mắt để so sánh với cái đã có từ trước ở trong não và có cái bộ phận não phiên dịch, đặt tên và hiểu biết về vật thể.

Tất cả 4 cái uẩn kia cũng có chức năng và hoạt động

như thế.

Thọ Uẩn: Vedanakkhandha

Sự hiểu lầm về tham ái (tanha) từ bao nhiêu thế kỷ dẫn đến sự hành trì sai lạc của thiền hay các pháp môn khác nên không lợi lạc và không thành tựu nhiều. Tanha thực sự là phản ứng do cảm xúc (emotional reaction) của thân khi đối diện với các điều kiện hay đối tượng. Nó không hẳn là tham ái như nhiều dịch giả tây phương đã chuyển ngữ. Nó chỉ là những cảm xúc rung động của thân khi 5 căn đối cảnh, và cảm xúc này gây ra do sự rung động của hệ thần kinh từ toàn thân dẫn về não bộ. Bạn không phản ứng trên đối tượng xúc chạm mà trên cái cảm xúc này nên bạn tạo thành một chủ thể ta, ngã (I, Me, Mine).

Tham ái dính mắc với cái tôi, ngã (I, Me, Mine). Nó thuộc hệ samudaya sacca, sự thật về khổ đau. Sự sinh diệt của cảm thọ vedakkhandha chính là sự thật và nguồn gốc của khổ đau.

Sự hiểu biết rõ về sự thật và nguồn gốc đau khổ là sammaditthi magga sacca; tuệ về Chánh kiến. Khi nhóm samudaya sacca chấm dứt và không còn một cái sự sinh diệt nào xuất hiện kể cả trong tương lai thì tiến trình này gọi là sự chấm dứt khổ đau (nirodha sacca) hoàn tất. Tất cả quy tụ lại sự chấm dứt về sinh diệt tức vô thường (nirodha sacca).

Vòng xoay mười hai nhân duyên sinh, tử, ưu, bi, khổ
não, được khởi động như thế nào đây? Có phải nó bắt
đầu từ vô minh (avijja) và tham ái (tanha) hay không?
Từ vô minh đến tham ái và thủ, hữu, sinh tử tiếp tục.

Bạn thử nghĩ xem 2 cái này là thuộc về quá khứ như
trong kinh sách nói và chúng sanh không thể thay đổi
được vì đó là **tiền kiếp sankhara** (past life), có đúng
thế không? Bạn lầm to, nếu bạn có một nhận biết như
thế. Nếu có cái gọi là quá khứ uẩn thì chẳng có ai tu mà
giải thoát cả, chứ chưa nói là thành Phật. Đức Phật bác
bỏ thuyết định mệnh và đáng quyền năng giữ cái số
định mệnh đó.

Trường hợp Kisā Gotamī là một thí dụ:

Đức Phật dạy:

“Tâm còn bị đắm say¹¹

Con cái và súc vật¹²

Tử thần bắt người ấy¹³

Như lượm trôi làng ngủ¹⁴.

Kinh Pháp Cú câu 287

Nghe xong Kisā Gotamī liền chứng Tu Đà Hoàn, đây

¹¹ đắm say tức là vô minh + tham ái do Thọ duyên Ái nên đau khổ. Đây là
trạng thái khát ái của Tâm (Desire)

¹² các vật hữu hình

¹³ tử thần chính là sinh tử luân hồi của chính ta. Nghiệp này do ta tự tạo vì
vô minh tham ái

¹⁴ Ngủ say trên vô minh quên nên bị lượm tham ái trôi

đu tứ bất hoại tín. Nàng xin được xuất gia, và Đức Phật chấp thuận và đưa nàng cho Tỳ-kheo ni Kiều Đàm Di (Mahāpajāpatī Gotamī) làm lễ xuất gia trong ni đoàn. Sau khi xuất gia Tỳ-kheo ni Kisā Gotamī tinh tấn thực hành thiền quán trong từng cử chỉ oai nghi. Khi thân như thế nào thì ghi nhận như thế đó, thân bước tới thì biết là đang bước tới; thân bước lui thì biết là đang bước lui; khi co tay duỗi chân thì biết đang co tay duỗi chân; khi đang ngồi thì để ý điểm xúc chạm của thân và mặt đất; khi thở vào thở ra thì thấy sự chuyển động của sự hô hấp. Quán sát một cách thuần túy, liên tục; thân như thế nào thì thấy đúng như thế ấy, không tưởng tượng, không áp đặt gì thêm, không có cái tôi trong đó. Tuy là đơn giản nhưng sự kỳ diệu là chính nhờ tâm chăm chú quan sát những hành động bình thường như vậy mà thấy được sự sanh diệt (vô thường) của các pháp trong từng sát na. Thấy vậy, biết vậy, thể nghiệm vậy, chứng vậy, Tỳ-kheo ni Kisā Gotamī trở thành một vị A La Hán.



14. Sự Thực Về Khổ Và Niết Bàn

Nếu bạn không chứng nghiệm chân đế của sự khổ (dukkha sacca) thì bạn khó có thể chứng nghiệm Niết Bàn. Nhưng bạn có biết là Niết Bàn nối liền với ngũ uẩn hay không? Có nghĩa là Khanda là Dukkhasaccà. Đức Phật dạy rõ: Anne Khandà annam nibbananti, nahevam vattable - Niết Bàn và ngũ uẩn không tách rời. Mỗi cái uẩn là một cái khổ đế (dukkhasacca). Khi bạn thể nghiệm được Khanda thì bạn sẽ nhận ra Niết Bàn.

Sau khi nhận ra ngũ uẩn, bạn sẽ nhận ra sự diệt đế (nirodhasacca) của ngũ uẩn. Thế nên, bạn cần nắm bắt ngũ uẩn trước hết. Đức Phật cũng dạy rằng chính bạn phải tìm ra và thể nghiệm ngũ uẩn. Phật cũng không tìm hộ bạn được. Phật cũng không đem bạn vào Niết Bàn được. Khi bạn Quy Y Tam Bảo thì bạn có cơ hội tự thanh tịnh hoá thân và tâm với đức tin đó. Nhưng chúng không giúp bạn vào Niết Bàn được. Giữ giới nghiêm chỉ có thể giúp bạn sanh vào cõi lành, hay sanh Thiên.

Bạn có thể làm các thiện nghiệp giữ tròn 5 giới nhưng bạn chưa có thể chứng nghiệm được sự thật khổ đau (dukkhasacca). Vì sao? Vì bạn vẫn còn quá dày vô minh. Bạn chẳng chứng nghiệm cái khổ đế. Bạn có tụng kinh hằng ngàn lần mỗi ngày về sự khổ và khổ đế thì chúng cũng chẳng đi đâu cả, cũng chẳng mòn chút nào

cả.

Sự biết về Chữ nghĩa khổ đế và thực nghiệm khổ đế khác nhau không? Chữ nghĩa dựa theo tưởng và gọi là tưởng kiến. Nhưng thực nghiệm dựa theo kinh nghiệm thực tế và suy luận vô tư. Cái thứ nhất gọi là Sana và cái thứ nhì là Panna. Sana có thể chấm dứt vòng nhân duyên nhưng không có thể đưa bạn đến Niết Bàn. Cái thứ nhất có trí hiểu biết về kinh văn của khổ đau. Nhưng cái thứ nhì có trí hiểu biết do chánh tư duy và suy luận đúng đắn.

Tất cả 5 căn đều sinh cảm thọ. Xúc duyên thọ. Cái thức là thức uẩn. Mỗi lần 5 căn sinh diệt thì 5 uẩn cũng sinh diệt. Và uẩn chính là khổ nếu có thọ vì thọ duyên ái. Nếu bạn luôn quán chiếu trong cái thọ có cái ái hay không thì bạn sẽ nhận chân ra sự khổ đi kèm theo hay không? Hễ có ái thì có thủ, hữu và cứ thế sinh, tử, ưu, bi, khổ não. Tiến trình của khổ tiếp tục ngay cả sau khi 5 căn (sense organs) không còn tiếp xúc (contact) với trần cảnh (objects). Thức vẫn cứ tiếp nối sinh ra. Bạn có nhận ra điều này không?

Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy chuỗi khổ tập uẩn (dukkhakkhandhassa samudayo hoti). Bạn phản ứng theo cảm xúc (thọ) thay vì có suy tư (Chánh tư duy). Hành giả cần biết rõ chỗ nào có thức sanh ra thì chỗ đó có khổ uẩn.

Nếu không có sự tham nhiễm về ái nghiệp thì thức tái sinh (jati) cũng bị diệt. Toàn bộ khổ (Dukkhasacca) cũng theo đó bị huỷ diệt. Bạn cần nhận biết (satipatthana) ngay khi có thức uẩn sinh ra. Phật dạy chính ngũ uẩn là khổ đau; dính mắc đến nó là khổ đau. Khi nó sanh là khổ; khi nó diệt cũng là khổ. Sự thật về khổ hay khổ đế nằm ngay trong cái thân ngũ uẩn của bạn. Ngay lúc bạn chứng nghiệm được nó thì các uẩn chấm dứt nhiệm vụ (vijjamagga) và bạn thể nhập với Niết Bàn.

Thế thì thực hành như thế nào đây? Khi nghe chỉ biết nghe; không có cái “Tôi” nghe “Tiếng Hát”. Xúc có sinh nhưng thọ không ái, vì không có cái tôi (Self, I, Me, Mine) trong đó. Nếu bạn chú ý hành trì trong từng sát na như thế thì cái tuệ năng phát sinh (vijjamagga). Khi có tuệ phát sinh thì tham ái (tanha), thủ (upadana) và hữu (kamma) sẽ chấm dứt. Jati, Jara, Marana cũng mất. Cuối cùng là bạn tự giải thoát khỏi ảnh hưởng của pháp bất thiện.

Thế thì bạn có cần quỳ lạy hay cầu nguyện bức tượng Phật để xin giải thoát hay không? Ai sẽ giúp bạn giải thoát khỏi cái uẩn của bạn? Bạn có thể có giải thoát mà không cần tuệ giải thoát hay không? Chỉ có cái tuệ giác phải không bạn? Chính cái tuệ giác này giải phóng bạn khỏi vòng vây của nhân duyên (vijja giải quyết). Khi

có tuệ giác (vija) thì những cái uẩn khác tự nhiên biến mất (avijja nirodha sankhara nirodha vinnanirodha dukkhakkhandhassa nirodha).

Sẽ có nhiều người tin và nghĩ rằng nghiệp quá khứ (past kamma) không thể sửa đổi. Và nghiệp tương lai cũng thế. Các bạn ơi, Đức Phật dạy khi tuệ giác phát sinh, tham ái (tanha) và dính mắc (upadana) biến mất và không còn cơ hội sinh ra nữa khi bạn liên tục hành trì thiền tuệ. Các uẩn cũng không có thể sinh ra được nữa. Vì uẩn không có (tham ái giống như nước tưới cho cây) thì các nghiệp quá khứ không thể hay không đủ sức sinh ra Quả cho các uẩn hiện tại; và như thế các nghiệp hiện tại không sinh ra thêm các uẩn được; và dĩ nhiên sẽ không có các uẩn tương lai.

Chính tuệ giác về khổ để tiêu diệt nghiệp quá khứ (sản phẩm của dukkhasacca). Giống như bạn không đổ thêm một giọt nước vào trong cái hồ đang cạn trong mùa hè khô nóng thì cái hồ nước sẽ cạn. Cũng thế, khổ sẽ không còn nếu bạn không còn thêm tham ái vào trong cái ngũ uẩn của bạn. Sự hành trì liên tục thiền tuệ về sự sanh diệt của đối tượng tạm gọi là vijjamagga. Nó không cho nghiệp quá khứ trở quả, nó không cho nghiệp hiện tại sinh ra; hành giả được giải thoát khỏi vòng sanh diệt.

15. Quán Cảm Thọ Là Quán Như Thế Nào?

Khởi đầu, chúng ta hãy thử tìm hiểu về ngũ uẩn (five aggregates). Chúng thực ra chỉ có hai cái. Nhóm một là sắc uẩn (rupakkhandha) và nhóm hai gồm 4 cái kia là danh uẩn (hay còn gọi là tâm). Vì mục đích dễ hiểu cho pháp hành nên chúng tôi chỉ nói vắn tắt theo ngôn từ bình thường. Thông thường theo truyền thống Phật học thì Sannakkhandha (aggregate of perception) như là âm thanh, hình thái, mùi, vị, xúc chạm và ý tưởng - tưởng uẩn. Sankharakkhandha (aggregate of mental formation) như là hành ý, tác ý - hành uẩn. Vinnaakkhandara (aggregates of consciousness) như là thức uẩn, ghi nhận. Vedanakkhandara (aggregate of sensations) như là thọ uẩn.

Thọ uẩn có 3 loại. Chỉ có một trong ba loại này hiện diện vào một lúc thời gian mà thôi. Khi một loại có mặt thì hai loại kia không có mặt. Loại thứ nhất là thọ lạc (sukha vedana pleasant feelings). Loại thứ hai là thọ khổ (dukkha vedana unpleasant feelings). Loại thứ ba là trung tính, không khổ không lạc (upekkha vedana indifferent feelings, neither pleasant, nor unpleasant).

Khi bạn chú tâm vào đề mục như là phòng xệp của bụng hay hơi thở ra vào ngay đầu chóp mũi bằng 3 yếu tố: tự tin không thoái chuyển (saddha confidence), nỗ lực (viriya effort) và luôn chú tâm (sati attentiveness) thì

sau một khoảng thời gian như vậy bạn sẽ nhận thấy sự xuất hiện của thọ. Cái thọ này sinh ra do sự tương tác của tứ đại (four Dhatus) khi một trong bốn cái này trở thành yếu tố tác động mạnh nhất hơn cả 3 cái kia: đất, nước, gió, lửa Pathavi Dhatu, Apo Dhatu, Tejo Dhatu, và Vayo Dhatu. Cái đại nào xuất hiện lúc đầu tiên khi thiền tuệ thì chính nó sẽ là cái dẫn bạn đến gặp cái chết.

Khi thọ xuất hiện, dù bạn đang giữ chú tâm vào hơi thở ra vào, cái tâm của bạn sẽ nhảy nhót từ cái nhận biết của hơi thở nơi chóp mũi sang cái đề mục khác là do sự xuất hiện của cảm thọ. Ban đầu, bạn nhận biết cái cảm thọ rằng bạn đang có cái đau vì ngồi lâu. Nhưng ngay sau đó, bạn lại nhớ rằng cái thọ đó chẳng qua chỉ là tiến trình của cái thức (mental processing phenomena). Và cứ như thế thì bạn sẽ nhận thức được cái cảm thọ chỉ là tiến trình của tâm. Thay vì quán xét cái đau, nay ta quán xét cái tiến trình của thọ. Tiến trình này sanh ra rồi diệt (cittanupassanà). Citta có nghĩa là tâm, thức, và anupassanà có nghĩa là liên tục quán chiếu. Sáu cái ngoại tâm này có thể sanh diệt không theo một trật tự nào cả. Bạn phải quán xét chúng cẩn thận trong từng sát na. Kết cục thì tiến trình này chẳng qua chỉ là tiến trình sanh và diệt của thọ. Tiến trình “đau cứng” vì cái tứ đại (pathavi dhatu) chấm dứt, và tiến trình về cảm thọ của danh (tâm) cũng dứt theo.

Khi tiến trình cảm thọ chấm dứt, thì nó tự động chuyển sang quán xét của tâm¹⁵ (citta satipatthana) và bất đồng ý (thọ khổ) với hiện cảnh hay cảm thọ về hiện cảnh. Nhưng tâm sẽ theo đó mà rõ ràng trong suốt (tranquility). Bạn sẽ tác ý mong cầu tìm một nơi nào đó không có đau đớn. Vô ích. Bạn phải đối diện với tiến độ tăng của cái cảm thọ đau đó. Nhưng bạn sẽ đối diện cái tiến trình của sắc song song với sự đau khổ này. Do nhận biết cái tâm và sự sanh diệt của nó rõ ràng, bạn đến gần cảnh giới Niết Bàn. Lúc đó, tâm của bạn sẽ trong suốt, thanh tịnh và bình an. Đức Phật dạy khi hành giả biết được cái tâm thì họ có thể vào Niết Bàn.

Bạn thể nghiệm được tiến trình cảm thọ trong khi hành trì thiền tuệ thì tuệ phát sinh và tâm tịch tĩnh. Lý do chính là bạn đã thể nhập và hiểu rõ bản chất sinh diệt của danh (nama) và sắc (rupa). Có thể nói lúc đó bạn đã bước vào vòng bán kết của Tư Đà Hoàn (semi sotapanna). Bạn sẽ nếm cái hương vị an vui (thọ lạc sukkha) bằng cách trừ bỏ cái khổ Dukkha. Không thể lẫn lộn. Một hành giả không thể thực sự thoát ra khỏi cái tứ đại nếu người đó không biết rõ bản chất và tiến trình của khổ và lạc.

¹⁵. Tâm (citta) là manàyatana gồm chung trong Ajjhattikàyanatana trong thân của Bạn. Nó là Nội Tâm nếu nó duyên theo phần nội của thân (hadayavatthu) và nó là Ngoại Tâm nếu nó duyên theo phần ngoại của thân (pancavatthu). Các Tâm không sanh ra cùng một lúc mà hết cái này đến cái kia. Chỉ có một cái sinh ra vào một lúc mà thôi.

Có 6 loại đối tượng tác động sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (6 sensations) thông qua xúc để gây ra cảm thọ. Chúng phải thông qua 5 cơ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) của thân và điều kiện thích hợp của đối tượng (appropriate sense organs and appropriate object influences). Thí dụ: mắt, cảm xúc của mắt chỉ có khi có đối tượng thấy được trong tầm mắt và điều kiện môi trường nhìn (eyes and eye-matters). Nói nôm na là đối tượng trong tầm ngắm và ngắm thấy được. Thọ uẩn (vedanakkhandara) phải dựa vào 4 cái để nó có thể có hiệu ứng ghi nhận và quan sát. Sự ghi nhận này rất cực nhanh và cực ngắn. Ngắn giống như là (i) nhận biết sự sanh - xuất hiện và (ii) nhận biết sự diệt - biến mất. Nhưng cả 2 chúng nó đều là hiệu ứng ghi nhận sau-hiện-tượng-ghi-nhận (after-the-facts awareness) của tâm. Do đó rất khó có thể ghi nhận (observe) hiện tượng sanh ra ban đầu (initial arising) bởi chúng không bao giờ xuất hiện cùng một lúc. Chúng ta chỉ có khả năng ghi nhận hiện tượng bằng suy luận diễn giải do cứ nơi sự biến mất của chúng sau khi chúng đã biến mất.

Thí dụ, vào ngày nóng nực, bạn đặt cái quạt xoay vòng từ trái sang phải và ngược lại. Khi cái quạt xoay đúng vào hướng của bạn thì bạn có thể cảm nhận được làn gió nhẹ mơn man trên da mặt của bạn, phải thế không? Và cảm giác đó làm bạn dễ chịu (sukha vedana-pleasant feelings). Trước đó, bạn đã khó chịu vì cảm

ứng nóng và bạn đã không hài lòng với nó (dukkha vedana unpleasant feelings). Giữa khoảng cách của 2 loại cảm thọ này bạn có thể có loại cảm thọ thứ 3, đó là cảm thọ trung hoà, không khổ không lạc (uppekha vedana). Luôn luôn có một loại cảm thọ hiện diện tại một lúc thời gian, nhưng không bao giờ có cả 3. Đó chính là nguyên nhân mà chúng ta tạm gọi là sinh và diệt của các pháp hiện hữu trong tâm trong tiến trình ghi nhận và chú tâm về đối tượng của chúng ta. Tiến trình ghi nhận này chỉ có thể xảy ra như là một sự ghi nhận một sự kiện đã xảy ra sau khi một cái xúc đã xảy ra (an after-the-effect awareness of initial contact). Chỉ có những bậc chứng Thánh mới có khả năng ghi nhận sự kiện ngay khi nó xảy ra mà thôi.

Không thể có hai sự ghi nhận của một sự kiện cùng một điểm thời gian, cho nên không có cái gì ghi nhận về cái **sinh** đơn thuần (single arising) hay **diệt** đơn thuần (single passing). Thí dụ, bạn quán xét cảm thọ là đối tượng. Có ba loại thọ: thọ lạc (sukka vedana), thọ khổ (dukkha vedana), và thọ không khổ không lạc (upekkha vedana). Bạn chỉ có thể ghi nhận **một** cảm thọ sinh ra vào một lúc thôi. Không bao giờ ghi nhận có cả ba loại thọ này xuất hiện cùng một lúc.

Còn 2 cái thọ nữa bảo vệ sự sinh tồn của bạn, đó là tâm thở ra và tâm thở vào (exhalation passàso) và

(inhalation passàso). Hai cái này hoạt động ngay cả khi bạn ngủ. Tổng cộng chúng ta có 13 cái đối tượng ngay trong thân mà chúng ta cần quán xét. Bạn không cần thắc mắc phải quán sát đối tượng nào vì luôn luôn có 13 cái đối tượng đang luôn luôn chờ bạn. Bạn chỉ cần quán sát một trong 13 cái này mà thôi. Trong kinh Mahà satipatthàna, Đức Phật dạy về quán sát tâm (citta) và sự sanh diệt (anupassana); cittapassanà là sự quán sát về sự sinh diệt của tâm. Nó luôn luôn sinh diệt Ekodhammo; Eko có nghĩa là sinh ra và Dhammo có nghĩa là quán sát.

Thiền quán về cảm thọ thực ra là sự ghi nhận kỹ và đúng những cái cảm thọ đã biến mất (noting each of such after-the-effect perishing/disappearing). Đây là cách dễ nhất mà các hành giả đã thành công trong thực nghiệm. Khi bạn hành trì liên tục không để một khoảng trống nào thì tà kiến (sakkaàyaditthi) sẽ biến mất và chánh kiến (sammàditthi) sẽ phát sinh.

Cuối cùng thì là gì đây các bạn? Khi xuất hiện *Tedum* của chuỗi thực hành thì hành giả sẽ không còn ghi nhận, cảm nhận cái sinh diệt ấy nữa. Đó là cái chứng nghiệm cuối cùng (real and absolute tedum and final awareness). Không còn một cái gì để theo dõi quán chiếu nữa. Ngài Phật Âm Buddhagosha đã gọi cái này là: “*Vẫn còn cái hình ảnh dấu vết hay cái bóng (image)*”

của sự đau khổ xuất hiện, nhưng những người (chủ thể) đau khổ đã chấm dứt. Ý tuy có hành, nhưng người hành giả thì không còn tồn tại là chủ thể nữa”. Đức Phật cũng dạy cho Ngài Bahiya như thế trong kinh Pháp Cú. “Trong cái sự thấy chỉ có cái thấy, không có ông trong đó, không có ông đời này, không có ông đời sau”. Cái sự thấy ấy chính là cái nhận biết đến cùng tận của sự nhận biết về sanh diệt và không còn gì để nhận biết nữa. Người hành giả chứng nhận được các khổ đau đã diệt tận vì ngay cả sinh diệt cũng chấm dứt. Các pháp trở lại tự nhiên như thị.

Kinh Tứ Niệm Xứ cũng ghi rõ lời Phật dạy: Chỉ cần 15 ngày miên mật quán chiếu như thế thì sẽ chứng vào dòng Thánh. Khổ đau có cơ hội chấm dứt. Ông Bahiya tốn 15 phút chứng A La Hán. Ngài Angulimala giết 999 người mà quán như thế rồi cũng thành A La Hán. Và còn không biết bao nhiêu câu chuyện như thế xảy ra trong kinh điển cũng như trong hiện thực trong gần nhất 50 năm qua trên trái đất nhỏ bé này.

Những hành giả đang quán chiếu trên cảm thọ sẽ được vedana mời gọi đến nhận diện và quán xét (come and see) chúng đang diệt. Đó chính là nghĩa ngữ của ehipassika. Mở ra cho tất cả mọi hành giả. Hãy đến và xem xét kỹ. Hãy tỉnh giác nhận biết và hành xử phản ứng bằng trí tuệ. Không nên đặt tham ái (tanha) hay sân

hận (dosa) vào trong tiến trình phản ứng. Chu trình nhân duyên (paticcasamuppada) sẽ hoàn thiện chu trình của nó *ad infinitum*. Chu trình này là cuộc sinh tử luân hồi không dứt của các thay đổi của chính bạn – nó là tiến trình sinh diệt của chính bạn. Nên nhớ kỹ rằng, cảm thọ (vedana) chỉ có thể xuất hiện (sinh ra) trên cái thân của bạn. Nó là khách. Nó đến rồi đi, sanh rồi diệt. Thiền tuệ để phát triển cái tuệ của chính bạn để giúp bạn nhận ra cái sự diệt của các cảm thọ đó mà thôi. Khi sân hận được dùng hay sinh ra để chế ngự, hay đối đãi với cái cảm thọ khổ sở ban đầu thì chính cái sự sanh ra của sân hận đó sẽ tạo ra một chu trình mới của sân hận để mời bạn tiếp tục cuộc vui không nghỉ với chúng nó.

Trong cái chu trình không đầu mối (vô thủy vô chung) này, không có cái **ngã** nào xuất hiện trong ngũ uẩn cả. Chỉ có danh và sắc. Thực chất cũng chỉ là năng lượng và sự rung động (energy and vibration) dưới hai dạng khác nhau và do tập quán quy ước nên chúng ta gọi chúng với các tên gọi khác nhau.

Thọ (vedana) không phải là một chuỗi vô tận liên tiếp của sinh diệt của cảm thọ. Chúng chỉ là một chuỗi gián đoạn (static) của nhiều hình ảnh sinh diệt của các cảm thọ. Khi bạn nhiệt tâm, tỉnh giác tham gia trong sự nhận biết, quán xét các sự sinh diệt của cảm thọ thì tuệ giác phát sinh. Và hành giả thể nhập được suối dòng

thác của sinh hoá (stream of disappearance phenomena)¹⁶ hay gọi là bộc lưu.



¹⁶ Lưu ý : (Paticca = on account of Samuppada = conditioning). Cái này sinh thì cái kia sinh. Cái này diệt thì cái kia diệt.

16. Tuệ Giác Diệt Cảm Thọ

Khi đối diện với sự chết nếu có tuệ thì bạn còn cảm thấy đau đớn, mất mát, khổ não không? Chắc chắn là không. Chính cái tuệ phát sinh do sự quán chiếu sanh diệt của cảm thọ giúp bạn thâm thấu và chứng nghiệm sự sinh diệt. Cái tuệ này dẫn đến sự nhàm chán thế giới hữu vi, diệt trừ tham ái, và sụp đổ cái ngã, tiến đến tuệ giác hoàn hảo, và cuối cùng là Niết Bàn.

Ngay khi bạn nhận biết rằng sự an lạc chỉ xuất hiện khi không còn cảm thọ nữa, và chính sự cảm thọ đó là nguồn gốc sự thực của khổ đau (dukkha), khi ấy cảm thọ (vedana) chấm dứt hoàn toàn. Sự chấm dứt cảm thọ này là bước đầu nhận biết về Niết Bàn.

Khi cảm thọ chấm dứt thì ngũ uẩn cũng biến mất. Ngay đó Niết Bàn xuất hiện. Thế thì vị hành giả có biết là chính họ đã hoàn tất việc cần phải làm hay chưa? Với sự thể nhập của tuệ giác (magga phala) hay là con đường dẫn thẳng đến Niết Bàn và đối diện sự chết trong sự thanh tịnh không bị ô nhiễm của thân và ý, liệu họ có mỉm cười vui với những thành tựu đó không? Chắc chắn rằng khi bạn đã chiến thắng cảm thọ (vedana), bạn sẽ có nụ cười trên môi khi bạn phải đối đầu với cái chết.

Bạn cần lưu ý những yếu tố quan trọng trong sự thật về tuệ (magga sacca). Bốn yếu tố đó là:

1. Niyyanatho: có sức mạnh dẫn đến sự thành tựu hay chấm dứt
2. Hettutho: có thành tố của những cái nhân trong sự thành tựu A La Hán
3. Dassanatho: có những yếu tố của sự thành tựu Tứ Thánh Đế
4. Adhipateyyattho: có sức mạnh chiến thắng 3 loại tham ái và tự mình thành tựu đạo nghiệp

Chỉ có Bát Thánh Đạo có bốn thành tố trên.

Nên nhớ, có 16 thành tố của Tứ Thánh Đế dẫn đến quả vị A La Hán. Giai đoạn 1 là sự thành tựu Tư Đà Hoàn (sotapanna). Đây là giai đoạn đầu cần thiết để thoát ra vòng sinh tử luân hồi. Chỉ có thể thành tựu khi bạn đã huỷ diệt hoàn toàn 3 tà kiến:

1. Khái niệm về ngã (sasata dithi)
2. Khái niệm về thường (linh hồn) (sassata dithi).
3. Khái niệm về tái sinh theo sau một cái linh hồn (Uccheda dithi) (Annihilationist theory).

Bạn có thể phá huỷ toàn bộ tà kiến này bằng cách hành trì pháp quán nhân duyên sinh diệt (paticcasamuppada). Hãy chú tâm vào một điểm theo dõi hơi thở vào ra, chậm rãi, thông dong. Không để một cái tư tưởng về ngã xen vào tiến trình thở ra, thở vào, nhé các bạn.

Trong lúc bạn đang quán chiếu hơi thở và sự sinh diệt của nó, hãy niệm chú như sau nhé:

“Sự đau khổ hiện diện nơi đây, nhưng chẳng có ai đau khổ cả.

Sự tác ý có đây, nhưng chẳng có người nào tác ý nơi đây”.

“Mere suffering exists, but no suffer is found.

The deeds are, but no doer is found ”

Trạng thái này sẽ đạt đến nếu bạn chú tâm vào một đề mục (one pointedness) và không còn một cái tâm nào có thể chen vào tiến trình này được nữa. Ngay lúc hành giả tự nhiên và thông dong quán chiếu sau khi đã huỷ diệt cái khái niệm ngã (I-ness) đã hoành hành thống trị nơi thân và tâm của chúng ta, thì hành giả bắt đầu nhận ra trạng thái sinh diệt tự nhiên của pháp hay của bất cứ hành uẩn nào.



17. Năng Lực Quán Chiếu Satipatthana Là Gì?

Đức Phật đã thể nhập Niết Bàn ngay lúc Ngài còn tại thế và đã dạy: Nếu hành giả áp dụng đúng phương pháp với nỗ lực tinh tấn không ngừng thì hành giả sẽ thể nhập Niết Bàn. Nơi đó sẽ chấm dứt các khổ não do sinh, già, bệnh, chết và có thể hoàn thành ngay trong một kiếp này. Đức Phật chỉ nói những lời chân thực, có đúng không các bạn?

Trong kinh Anguttara Nikaya (sandra sutta), Đức Phật dạy như sau: *“Ekacco puggalo sabbasankhahesu aniccanuppassi viharati, Aniccasanni aniccpatisam satatam sarmitam abbokinnam cetasa adhimuccamano pannaya pariyogalhamano”*. Đây là lời của chính Đức Phật, chúng ta nên trân trọng.

Có bốn loại quán xét tỉnh giác.

- Kayanupassana - Quán sát sắc - thân Observing matters/body
- Vedananupassana - Quán sát cảm thọ - Observing Feelings
- Cittanupassana - Quán xét tâm - Observing consciousness
- Dhammanupassana - Quán xét pháp - Observing the natural phenomenon

Thế thì chúng ta cần phải hiểu và thực hành ba thứ

loại hay là ba giai đoạn sau đây: (trong kinh Samyutta Pali, Vibhanga sutta).

1. Satipatthana (năng lực quán chiếu) (Tiếng Anh đã dịch lâu nay là mindfulness, thực ra dịch như thế không chính xác với ý nghĩa và mục đích của nó. Sẽ được phân tích kỹ trong đoạn sau)
2. Satipatthanabhavana (quán chiếu sinh diệt)
3. Cách hành trì.

Trong kinh Samyutta Pali (Anguttara), hành giả phải bắt đầu bằng Satipatthana. Có bảy lợi ích cho người thực hành Satipatthana; thanh lọc tâm, giải trừ hối tiếc, khổ đau, hết còn đau khổ về thân và tâm, bước vào đúng con đường an lạc chánh pháp và tiến đến Niết Bàn.

Nhưng Satipatthana là gì? Chánh niệm ư? Tỉnh giác ư? Nhiều khi một ngôn ngữ dịch qua nhiều ngôn ngữ khác càng làm cho hành giả hoang mang và lẫn lộn.

Chữ Satipatthana thường được phiên dịch như là Chánh niệm hay tỉnh giác (mindfulness) do được dịch từ tiếng Anh và lâu ngày được mọi người công nhận như thế là đúng. Tuy nhiên, nghĩa ngữ của nó có thể được hiểu rõ hơn nếu được chiết tự và khảo sát từng chữ, từng phần và toàn thể.

Nó có thể chiết tự hai cách: sati+patthana hoặc sati+pa+(t)thana. Chữ Sati có nguyên ngữ từ chữ gốc

samsarati có nghĩa là ghi nhớ (remember), nhưng vì nói đến cái tâm (mind, mental factor) nên nó biểu trưng cho sự hiện hữu của tâm, ngay lúc này, bây giờ, cảnh giác, thay vì là kho lưu trữ thông tin của quá khứ. Patthana có nghĩa là cứng, chắc, không dời đổi, áp dụng cứng chắc, thành lập. Nếu nối hai từ này thì nó có nghĩa là áp đặt, chắc, cứng, không dời đổi của sự chú tâm, cảnh giác hay nhận biết trên đối tượng. Sự nhận biết này gọi là suppatitthita (steadfast mindfulness) căn trọng cao độ nhất.

Do đó, chữ sati có thể hiểu là năng lực quán sát (observing power). Sati có nghĩa là không trôi dạt chỗ khác, dính chắc vào đối tượng, đề mục (apilapana lakkhana). Sự ghi nhận của tâm về đối tượng không thể phớt lơ sơ về bề mặt. Ngược lại, tâm của hành giả phải chìm ăn sâu vào đối tượng và đề mục đang quán chiếu, giống như một viên sỏi bị ném vào nước và nó sẽ chìm sâu tới tận đáy hồ.

Giả dụ như bạn đang quán xét hơi thở ngay bụng, bạn phải luôn bám sát sự phòng xệp là đối tượng, và tâm của bạn sẽ đi sâu hơn nữa vào cái sự sanh và diệt của cái phòng xệp. Khi tâm của bạn thể nhập sâu vào cái sinh diệt của phòng xệp của đối tượng, bạn sẽ ghi nhận được bản chất, cường độ, tốc độ, áp lực, và tiến trình của sinh và diệt của nó. Cũng như thế, nếu bạn dùng

hơi thở qua lỗ mũi để làm đề mục thì bạn phải theo dõi hơi thở ra, vào, từ lúc bắt đầu khi thở vào và cho đến cuối cùng của cái hơi thở vào này, các yếu tố bản chất, cường độ, áp suất, nhiệt độ của hơi thở vân vân..

Chức năng của Sati là diệt trừ hoang mang, hay nói đúng ra là không quên (non-forgetfulness *asammosa rasa*). Có nghĩa là sự ghi nhận và quán xét không thể làm một cách lơ là hay cầu thả. Không thể bỏ qua bất cứ một hoạt động nào của đối tượng đề mục. Cũng không cho nó biến mất. Nói tóm tắt là nhiệm vụ của Sati là **giữ** cho đối tượng luôn trong tầm ngắm. Giống như người thủ môn của đá bóng không bao giờ rời mắt ra khỏi trái banh đang chạy trên sân.

Satipatthana có 2 nhiệm vụ chính. Thế 2 cái đó là gì? Thứ nhất là trực diện đối với đối tượng đề mục (confrontation) và thứ hai là bảo vệ bám chắc (protection).

Thứ nhất, tâm của bạn phải trực diện với đối tượng đề mục của quán sát (*visayabhimukha bhava paccupatthana*). Bạn phải đối diện trực tiếp với đối tượng, và quán sát nó kỹ lưỡng thì may ra sự phân xét của bạn về đối tượng có thể chính xác. Nếu bạn đứng ở một góc độ nào khác hơn là đối diện trực tiếp (face to face) thì bạn có thể không nhận ra rõ ràng đối tượng.

Cũng như thế nếu bạn quán xét hơi thở ra vào nơi chóp

mũi (hay sự phòng xệp của bụng) thì bạn phải đối diện với cái hơi thở đó (hoặc sự phòng xệp) trực tiếp. Nếu bạn đối diện trực tiếp với nó thì bạn sẽ nhận rõ sự tăng, giảm, áp lực, nhiệt độ, và chuyển động của nó. Nếu tiếp tục như thế một thời gian thì bạn sẽ khám phá ra sự tịch tĩnh của tâm vì các pháp bất thiện sẽ không có cơ hội chen vào giữa tiến trình quán xét.

Thứ hai, tâm của bạn phải bảo vệ đối tượng như là không thể rời nó được. Trong thời gian quán xét miên mật như thế bạn sẽ không bị các pháp khác (kilesas) tấn công (arakkha paccupatthana). Khi Sati tỉnh giác quán xét hiện diện, các pháp bất thiện sẽ không có cơ hội xâm nhập vào dòng tâm thức. Chính cái Sati này sẽ làm người bảo vệ gác cửa cho 6 căn. Nó sẽ không cho phép các pháp xấu (akusala) hoặc hư hỏng, phá hoại vào. Nó chỉ cho phép các pháp thiện hoặc hữu ích (kusala) vào. Như thế tâm của bạn được bảo vệ nghiêm mật.



18. Liên Tục: Một Yếu Tố Quan Trọng

Liên Tục: Khi tâm ghi nhận một đối tượng đề mục vừa phát sinh thì phải bám chắc vào đề mục đó và liên tục. Không để cho bất cứ một pháp nào chen vào giữa sự quán xét và đối tượng. Ngay khi đối tượng phát sinh thì tâm quán xét phải nhận ra và bám sát nó; không để chậm trễ một giây. Nếu bạn lơ là, không cảnh giác cao độ thì đối tượng đã biến mất. Bạn không còn thời gian nhận biết nó nữa. Như vậy bạn không hành trì thiền tuệ. Bạn sẽ không có khả năng sống tỉnh giác và quán xét bằng tuệ với các pháp thực tại.

Khi có hai hay nhiều tiến trình hay đối tượng xảy ra cùng một lúc, bạn phải lập tức ghi nhận và quan sát các hiện tượng này cùng một lúc.

Cao độ: chữ pa trong sati - pa nhấn mạnh đến yếu tố tập trung cao độ (visitta = intensive) và kiên nhẫn (bhusattha = persistent). Trong thiền tuệ thì sự tỉnh giác thông thường (mindfulness) không còn có ý nghĩa gì nữa. Thế chữ **pa** này có những đặc tính gì?

- Nhảy vào (rushing pakkhanditva pavattati): Ngay khi đối tượng xuất hiện, tâm phải nhảy vào chụp lấy đối tượng bằng tất cả năng lực của mình và can đảm (nhiệt tâm, tinh cần). Nó chụp nhanh lấy (attack) đối tượng không chút lơ là, ngần ngại, không suy tư, phân tích, thắc mắc hay thêm

thất gì nữa. Vài thí dụ sau đây để bạn có thể hiểu khái quát về cách quán chiếu này.

- Ngay lập tức: tập trung hết năng lực, ngay lập tức, năng động, bằng mọi giá. Giống như bạn đưa một người nào đó đi cấp cứu tại bệnh viện, không có thì giờ suy nghĩ hay chậm trễ.
- Nắm bắt giữ ngay: chụp bắt giữ đối tượng giống như một người lính tấn công địch thủ tinh vi bằng tất cả lực lượng và bất ngờ.
- Di chuyển các đối tượng vào một chỗ, giống như đám đông tập trung vội vã trước cổng sân đá bóng trước khi trận đấu khai mạc.
- Di chuyển cực nhanh: tâm phải ghi nhận thật nhanh và quán xét đối tượng khi nó vừa mới bắt đầu xuất hiện. Giống như người thợ rèn phải đập nhanh và mạnh ngay khi thỏi sắt vừa bị nung đỏ cháy. Để chậm thì đối tượng sẽ biến mất, không còn trong sự ghi nhận của tâm.

Bạn không nên ngưng nghỉ bất cứ khoảnh khắc nào trong việc ghi nhận và quan sát, không thể thông thả, trễ nải. Không để cho tâm có một chút khoảnh khắc trống nào vì nếu có thì ngay lập tức các pháp khác sẽ chen vào, tâm sẽ lang thang. Chính cái tâm lang thang này tạo nên nghiệp lang thang, và nhân quả vận hành.

Sống lang thang thì chết cũng sẽ lang thang. Sinh tử luân hồi là lẽ tất nhiên. Và ngay trong lúc còn sống cũng lang thang vô định. Không làm việc gì thành công vì cái tâm lang thang làm chủ bạn. Bạn chỉ thích làm mọi việc lúc khởi đầu và sẽ mau chán, bỏ cuộc về sau.



19. Những Yếu Tố Quan Trọng Ảnh Hưởng Đến Sự Chú Tâm Quan Sát

Có 2 yếu tố quan trọng ảnh hưởng cho năng lực quán xét: Ghi nhận cao độ, và bốn thành tố đối tượng của quán xét.

Yếu tố thứ nhất là Sana sự ghi nhận rất cần trong sự thấy, biết và bám chặt đề mục. Nó tăng thì lực quán xét tăng theo. Nó có 2 chức năng: nhận biết và ghi lại bất chấp đó là thiện hay bất thiện pháp. Sana có thể ví như cái máy thu âm. Máy cứ thu bất chấp chất lượng của âm thanh, hay nội dung. Một cái máy tốt sẽ cho người nghe lại những âm thanh hay tốt và chính xác. Cũng như thế, trong khi hành trì thiền, sự ghi nhận rõ ràng và biết bản chất của đối tượng chính là nguồn lực tăng cho sự tỉnh giác.

Yếu tố thứ hai là bốn thành tố của sự quán xét (thân, thọ, tâm, pháp). Có nghĩa là sự tỉnh giác ghi nhận lại chính là nguyên nhân tăng lực của sự tỉnh giác ghi nhận. Nó là một chuỗi phát triển liên tục. Cái này là động lực trợ lực và thúc đẩy (kích tác) cho cái kế tiếp. Giống như học trò từ tiểu học lên trung học và rồi đại học. Khả năng học giỏi lớp dưới sẽ tăng khả năng học của lớp trên hơn.

Tóm tắt, sự nỗ lực nhận biết tỉnh giác dẫn đến sự tỉnh giác mạnh hơn và tốt hơn. Vì thế, hành giả cần phải nỗ

lực liên tục không mệt mỏi trong việc ghi nhận (observation) (nhiệt tâm, tinh cần, tinh giác như Đức Phật dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ). Giống như người cầm hai thanh củi cọ xát vào nhau để lấy lửa. Phải cọ thật nhiều, thật nhanh, thật lâu cho tới khi 2 thanh củi nóng đủ sức bật ra lửa. Phần thưởng luôn dành cho những người kiên nhẫn, liên tục, nỗ lực hành trì.

Tự kỷ luật là chính yếu. Bạn có thể tự kỷ luật chính mình hay không? Bạn mỗi ngày 6 tiếng ngồi thiền và tự cam kết là trong giờ bạn đã quy định ngồi thiền thì dù có chết cũng không đứng dậy, vợ chết, con chết, chồng chết cũng không đứng dậy. Giống như Phật đã phát nguyện trước khi ngồi dưới gốc Bồ Đề là nếu không thấy đạo thì bỏ xác nhưng không rời gốc cây Bồ Đề. Bạn có làm được như thế mới mong thoát ra khỏi sinh tử luân hồi.

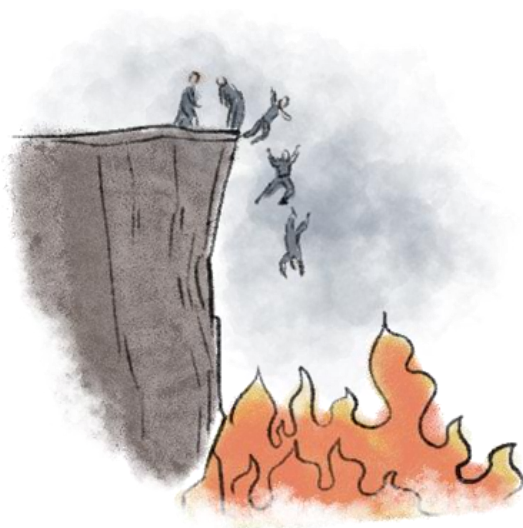
Còn nếu không thực hành như thế thì chỉ là nước chảy qua cầu. Thiền theo thời trang cho vui, cho qua ngày, cho giống giống người tu.

Ai tu, ta cũng cạo đầu

Ai thiền ta cũng gục đầu ngồi theo

Sự thành tựu sẽ không bao giờ đến được giống như cọ 2 thanh củi vào nhau một chút rồi để nguội lâu lâu làm tiếp chơi chơi... cho có lệ. Sẽ không bao giờ có lửa cháy từ cách cọ hai thanh củi như thế cả. Phiền não vẫn đầy

đầy và chính những phiền não này sẽ tạo ra sân hận vào giờ phút cận tử (bất như ý) của bạn, và sẽ dẫn bạn đến một cảnh giới mà bạn ghê sợ không bao giờ muốn đến.



20. Tóm Tắt Cách Hành Trì Satipatthana?

Từ lâu nay, Satipatthana được dịch sang Anh ngữ là mindfulness và sang Việt ngữ là Chánh niệm. Thực sự ra nó không hẳn là như thế. Satipatthana là cảnh giác cao độ về một đối tượng hoặc đề mục bằng cách tấn công vào đề mục đó ngay lập tức, kiểm tra toàn diện nó, và bám chắc vào nó không rời một giây nào cả. Thí dụ như người đi qua cầu khi ở nông thôn cần phải chú tâm cao độ vào cái chân và thân để khỏi rơi xuống nước. Như vậy, tâm của bạn sẽ theo sát đề mục và dính chắc với nó. Không có một khoảng hở nào từ lúc phát hiện sự xuất hiện của đối tượng và đề mục cho tới khi nó biến mất. Như vậy áp dụng cho cả tâm và thân.

Như vậy, Sati phải năng động (dynamic) và trực diện (confrontation), phải thâm nhập đối tượng, bao quát toàn bộ nó, không bỏ qua một yếu tố nào của nó. Thí dụ: nếu bạn quán sát một cảm giác xuất hiện trên thân (emotion /sensation on your body), bạn phải nhận diện ra nó ngay lúc nó xuất hiện, nơi chốn (ở đầu hay ở tay)? Bản chất (ngứa, khó chịu hay dễ chịu)? Cường độ (cao hay thấp)? Yếu tố tính chất (nóng, lạnh...)? Thời gian (dài hay ngắn..)? Thay đổi hay không?... Lúc nào nó biến mất? Bạn phải biết rõ và không có khởi tâm thay đổi tính chất của nó (manipulate). Chỉ cần **thấy** nó và **biết** nó như nó là (See it as it is).

Nếu bạn liên tục, cảnh giác, cẩn thận nhận biết và quán xét mọi hiện tượng của thân và tâm như thế thì bảo đảm là bạn sẽ thành tựu trong tiến trình thiền tuệ và tuệ sẽ phát sinh. Niết Bàn chỉ là cái với tay¹⁷ của bạn mà thôi.

Nói tóm lại, satipatthana có những yếu tố tạm ghi ra vài nét sau đây để Bạn dễ nhớ.

- Bám chắc và sát đề mục
- Không giả sử, không thêm bớt, chỉ chấp nhận thực thể. Đề mục là nó. Cái gì xuất hiện trên thân và tâm?
- Luôn giữ đối tượng hoặc đề mục trong tầm ngắm, không rời nó.
- Trực đối với đề mục một cách cứng rắn, như bạn phải dạy một đứa con ngỗ nghịch khó dạy. Nó là con nên bạn không thể bỏ rơi nó được.
- Ngăn cản tâm của bạn không bị các bất thiện pháp xâm nhập, bằng cách nghiêm trì giới luật, nhất là giới khẩu. Đóng khép 5 căn. Tránh giao tiếp nhiều với bên ngoài (kinh Trung Bộ). Càng giao tiếp càng bị ảnh hưởng của ngoại cảnh và các pháp bất thiện dẫn dắt say mê lạc lối.
- Có niềm tin nơi Tam Bảo vững mạnh, bất động. (kinh Tăng Chi Bộ).

¹⁷ Kinh Samyutta Pali, Vibhanga sutta.

- Ngay lập tức tấn công đề mục không ngần ngại, không chờ đợi, ví dụ giống như bạn phải cứu người đem đi cấp cứu.
- Tinh tấn trong khả năng tỉnh giác và quán xét, cái trước tăng khả năng thì cái sau cũng tăng theo.
- Tâm luôn liên đới không rời đề mục như mẹ với đứa con mới sanh non thiếu tháng.
- Liên tục, không ngừng nghỉ giống như người cọ hai thanh củi để lấy lửa.
- Cùng lúc ngay lập tức: Không thể chờ nó xuất hiện và biến mất mà bạn vẫn chưa biết. Phải luôn luôn cảnh giác, nhiệt tâm, tinh cần. Xem sự sanh tử là nỗi thống khổ nhất của bạn. Ngoài nó ra không có cái gì quan trọng cả.
- Không chủ ý thay đổi tính chất đề mục (sao cũng được...!). Non-manipulating!

Chỗ nào có sự tỉnh giác nhận biết khi ý thức phát sinh thì đó chính là Satipatthana, sự nhận biết của sự sanh diệt của các pháp. Như vậy bạn có cần đợi **ngồi** rồi mới **thiền** hay không?

*Mỗi tiếng chuông là một đề mục
Mỗi câu kinh là dòng sinh hoá
Mỗi hơi thở là tính động năng
Mỗi chú tâm là thoát tử sanh*

*Niệm chú, tụng kinh, chùi cầu
Thở theo, Em Biết tiếng đầu, tiếng sau
Tiếng đầu là tiếng tái sinh
Tiếng sau là tiếng tâm mình trống không.*



21. Satipatthanabhavana Là Gì?

Bạn đã vượt qua bước thứ nhất chưa? Bạn đã thuần thục với những điều được hướng dẫn căn bản trong bước thứ nhất chưa? Hãy thành thực với chính mình. Nếu chưa, thì bạn hãy tạm ngưng tại đây và tiếp tục hành trì bước thứ nhất cho thực thuần thục. Thà chậm một vài ngày, vài tháng nhưng kết quả sẽ chắc chắn bảo đảm cho bạn. Nếu không làm như thế thì bạn sẽ rối và rơi rụng giữa đường. Ham học nhưng không ham hành trì cũng là một pháp bất thiện đó, bạn có nhận ra cái tâm của bạn không?

Bây giờ những bạn đã thuần thục với bước thứ nhất, xin mời thực hành tiếp bước thứ hai. Satipatthanabhavana là sự nhận biết, chú tâm quán xét về sự **sanh và diệt** của đối tượng hay đề mục. Bhavana là gì? Nó có nghĩa là liên tục phát triển. Bạn luôn phải chú tâm khi một pháp sinh hay diệt. Nắm bắt được ngay lập tức **Khi Nào** pháp sinh và **Khi Nào** pháp đó diệt. Khó lắm các bạn ạ. Phải thiện xảo thuần thục mới làm nổi. Thông thường, có khi bạn dù thuần thục vẫn chỉ nắm bắt nhận diện được sự sinh ra của pháp (ngũ uẩn), bao gồm 5 cái sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nhưng bạn sẽ không nhận ra sự diệt của chính pháp đó cho tới khi nó biến mất đã lâu. Hoặc ngược lại. Hiếm có những vị thuần thục có khả năng nhận biết cả hai cái sinh và diệt

của pháp. Ngay cả những vị đã chứng Tư Đà Hoàn (sotapanna) cũng chỉ có khả năng nhận biết hoặc sinh hoặc diệt (nhưng không cả hai) của pháp.

Nào, ôn bài lại một chút nhé. Khi bạn có khả năng nhận diện sự xuất hiện (sinh) của một pháp thì đó là Satipatthana. Chỉ khi nào bạn có khả năng thiện xảo nhận biết rõ sự sinh và diệt của một pháp thì đó mới là Satipatthanabhavana.

Bạn cần phải nhận ra cả hai sinh và diệt của danh (tâm nama) và sắc (thể rupa). Khi bạn nhận biết rõ ràng (seeing and knowing) đối tượng hay đề mục thì đó mới là Satipatthanabhavana. Năm yếu tố trong Bát Chánh Đạo sẽ cùng lúc hoạt động khi bạn hành trì thuần thực satipatthanabhavana. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn và Chánh Định cùng một lúc hợp lực bổ túc và tăng cường năng lực quán chiếu satipatthana của bạn. Năm cái này hoạt động cùng một lúc, không có cái nào trước hay cái nào sau. Bạn thực hành đúng rồi bạn sẽ nhận ra như thế. (Cẩn thận, không tìm thấy có kinh sách nào nói như thế nhé).

Giai đoạn cuối cùng của Satipatthanabhavana là gì? Đó chính là lúc mà bạn rơi vào trạng thái tịch tĩnh của tâm thức; chấm dứt hẳn sự sinh và diệt của các pháp. Không còn một khái niệm và hoạt động của tâm về sanh và diệt nữa. Lúc đó, tuệ lực của Bát Chánh Đạo hoàn

tất vai trò của nó. Chính vào lúc đó, lúc giây phút ngăn ngủi như ánh chớp đó, sự chú tâm quán sát chấm dứt, và hoàn toàn tĩnh lặng. Bạn vẫn nhận biết nhưng không còn cần chú tâm bất cứ cái gì nữa, vì các pháp đã hiện ra rõ ràng trước bạn, chẳng thiếu một cái gì cả.

Nào, chúng ta cùng ghi nhớ có 3 giai đoạn. Thứ nhất, Satipatthana ghi nhận và biết đối tượng hay đề mục. Đó chỉ là tỉnh giác ghi nhận. Thấy và biết đối tượng. Thứ hai, Satipatthanabhavana là ghi nhận sự sanh diệt của đối tượng hay đề mục. Thấy và biết sự hiện hữu và biến mất của đối tượng (ngũ uẩn). Thứ ba, sự chấm dứt của sự ghi nhận và bạn hoàn toàn tĩnh lặng. Thấy và biết rất rõ nhưng không cần nỗ lực và vẫn tiếp tục ghi nhận rõ ràng. Cảnh giới này gần giống Niết Bàn. Đừng làm nhé. Bạn chớ có ngưng tại đây.

*“Samudayadhamma nupassiva cittasmimviharati
vayadhammaupassiva cittasmim viharati”*

Cũng áp dụng như thế cho các sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi bạn không còn cần nỗ lực quán xét mà vẫn tỉnh giác nhận biết rõ tính chất sinh diệt của các pháp dù là một cái hay vài cái cùng một lúc, thì lúc đó bạn sẽ không còn thấy sự sinh diệt của pháp nữa. Bạn sẽ nhận ra các pháp tự nhiên như thế. Tuệ phát sinh và bạn thể nghiệm ngay trong một sát na cái gọi là Niết Bàn.

Khi mà ba cái (Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh

Nghiệp) trong Bát Chánh Đạo do bạn nghiêm trì giới thành tựu cộng với năm cái (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định) do sự hành trì thiền tuệ Vipassana cộng hưởng và thành tựu Bát Thánh Đạo, đó chính là Satipatthanabhavanagaminipatipada; công phu thiền tuệ Vipassana đã được viên mãn. Và kết quả là bạn sẽ thể nhập và hưởng được kinh nghiệm của Niết Bàn (tịch tĩnh).

Đây là pháp hành do Phật dạy trong kinh Samyutta Pali. Trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Pali), bạn bắt đầu với Satipatthana, rồi Satipatthanabhavana và rồi chấm dứt hoàn tất.



22. Quán Xét Sinh Diệt Là Quán Như Thế Nào?

Trong khi hành thiền, là một người cần mật (ariyasakava), bạn sẽ nhận biết và có kiến thức về cái nghe (sutamayanyana). Bạn nghe, bạn quán xét cái nghe rồi cảm thọ nơi cái nghe (aniccaupassi viharati). Nhưng khi quán xét kỹ và sâu thì bạn sẽ nhận ra chẳng có cái cảm thọ âm thanh nào cả, ngoại trừ cái sinh diệt. Cái tiến trình sinh diệt này bạn phải cần quán chiếu bằng tuệ giác.

Theo như kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Sutta), cảm thọ phải nên được quán chiếu như là tiến trình sinh diệt. Ngoài sinh diệt thì thực ra chẳng có cái gì cả. Chẳng có cảm thọ, chẳng có tâm thức, chẳng có tướng, chẳng có danh sắc. Chỉ có tiến trình sinh diệt mà thôi. Nếu quán xét như vậy thì được gọi là thể nhập vô chủ thể Aniccasannyi. Cứ tiếp tục quán như thế thì bạn sẽ tiến vào bước cao hơn, khó hơn. Đó là Aniccapatisamvedi. Nhận biết và quán xét đối tượng với tuệ rằng cái đó chính thực là vô thường và luôn ghi nhận thấy và biết nó là vô thường.

Đức Phật dạy chúng ta cần quán xét đối tượng bằng ba phương pháp. Một là quan sát với trí tuệ rằng trạng tướng của pháp chỉ là sinh và diệt. Hai là ghi nhận và biết đó là vô thường. Bằng tuệ bạn biết rõ đó là vô thường. Nó chỉ là vô thường, không thể là cái gì khác

hơn. Nhận và biết rõ vô thường. Và cuối cùng thì Phật dạy rằng khi đối tượng được ghi nhận và biết chỉ là vô thường thì sự ghi nhận thấy và biết hiện tượng pháp cũng chỉ là vô thường. Không sai, không mơ hồ, rõ ràng.

Tuệ sẽ phát sinh trong từng giai đoạn. Bằng cách liên tục lập đi lập lại sự quán xét của vô thường, bạn sẽ có tuệ về vô thường. Tuệ này không do đọc sách, không do nghe người ta nói, không do nghe Thầy hay Sư giảng, không do tụng kinh Phật, hay do bất cứ nguồn nào từ ngoài vào mà nó do chính bản thân của bạn trực tiếp chứng nghiệm (experience) và thể nhập (cognitive penetration). Bạn biết rõ và có tuệ về vô thường. Cái tuệ này do bạn hành trì và nó là của riêng bạn. Nó không giống cái kiến thức về vô thường của người khác, bạn ạ.

Cái Tuệ này phát sinh từ trên năm kiến thức trên con đường phát triển tuệ minh (pannyayaadhimuccamano) của chính sự miên mật hành trì của bạn. Sau khi năm loại tuệ này phát triển thêm sâu, bạn chỉ quan tâm đến vô thường mà thôi, không có cái gì khác. Bạn có thể quán xét các đối tượng của ngũ uẩn nhưng tuệ của bạn sẽ chỉ hướng về sự sanh diệt của pháp mà thôi.

Đức Phật dạy: trước hết quán xét vô thường, sau ghi nhận vô thường, biết vô thường, và cuối cùng thì tuệ về

vô thường phát sinh. Nó chỉ biết vô thường và không còn quan tâm đến những cái đề mục khác.

Ngài nhấn mạnh thêm rằng: “*Satatam samitam*”. Satatam có nghĩa là nối tiếp, Samitam là liên tục. Có nghĩa là bạn phải giữ sự quán chiếu vô thường liên tục nối tiếp, không được gián đoạn, không có một giây một khoảng hở nào cả. Hễ có một khoảng hở nhỏ thì lập tức các pháp khác sẽ chen vào và phá huỷ tiến trình phát triển tuệ của bạn.

Nếu Bạn chỉ có thể làm được 5 phút thì hãy làm 5 phút. Nhưng trong 5 phút này phải sống chết với nó. Phải chiến thắng nó. Không để cho đối tượng nào khác ngoài vô thường xâm chiếm vào. Không cho tuệ nhận biết của bạn hay cái tâm của bạn đi chỗ nào khác hơn là ngay ở đây và bây giờ. Dù cho cha chết, chồng chết, con chết, nợ đến, hay ai đó muốn phá bạn cũng không đứng dậy. Vì sao, vì trong một khoảnh khắc nào đó, Niết Bàn sẽ hiện ra ngay trong lúc bạn quyết tâm sống chết với niệm vô thường.



23. Quán Vô Ngã Là Quán Như Thế Nào?

Trong lúc hành giả liên tục quán các cảm thọ trên thân (thọ khổ hay thọ lạc) thì các cảm thọ này liên tục sinh diệt, hết sinh rồi diệt. Cứ như thế liên tục.

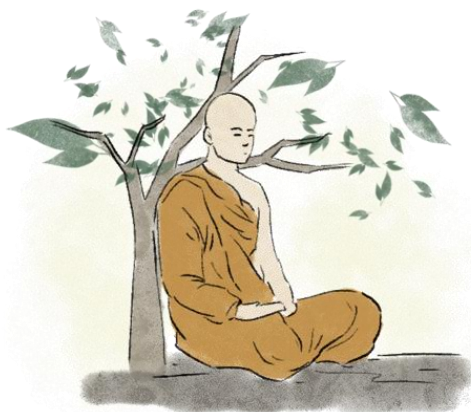
Bạn hãy quán kỹ xem bản chất của khổ và lạc là gì?

Cuối cùng thì tâm (danh nama dhamma) (mental activities/ consciousness) cũng chẳng là cái gì cả. Chúng chỉ là “tiến trình của cảm thọ khổ và lạc”. Sắc (rupa matters) cũng chẳng là gì cả. Chúng chỉ là tiến trình thay đổi giữa nóng và lạnh. Tất cả sự chuyển dịch thay đổi theo quy trình riêng của chúng. Không ai có thể tham dự hay ảnh hưởng gì chúng được. Ngay lúc đó bạn đang quán rõ được oḥáp (Dhamma satipatthana). Tính chất đặc thù của danh (tâm mind, nama) là cảm thọ và phản ứng (emotional reaction). Tính chất đặc thù của sắc (rupa, physical phenomenon) chỉ là tiến trình thay đổi (dynamic process of vibration). Những cái sự thay đổi này xảy ra theo quy trình riêng của chúng mà không ai có thể ảnh hưởng được. Đó chính là pháp vận hành tự nhiên.

Thế là cái tôi, cái ta (I, Me) được tự do thoát khỏi cái cảm nghĩ thường tình rất sai lạc: Tôi lạnh... Tôi đói... Tôi khát... Tôi khổ... vân vân.

Như vậy bạn đang trải nghiệm và hiểu ra cái bản chất

thực sự của pháp là vô ngã. Sự biết này đến rất bất ngờ và nhanh lắm trong một chớp nhoáng thôi. Bạn ngồi thiền miên mật chừng 4 tiếng mỗi lần không nghỉ, mỗi ngày 3 lần, trong 2 tuần là bạn sẽ thấy nó đến với bạn không hẹn trước. Bạn đừng mong đợi nó. Cứ tự nhiên thiền quán miên mật. Nó sẽ đến và đến bất ngờ.



24. Ehipassiko Vẫy Gọi Đến Để Nhận Biết Và Hiểu

Những đối tượng từ bên trong tâm bạn sẽ xuất hiện ra và vẫy gọi mời bạn nhìn nó và biết nó. Nó dụ ngọt bạn. Chỉ có nó thôi, không có cái gì cả. Nó mời bạn hãy nhìn nó nhé. Nếu là hành giả thiện xảo, bạn sẽ không bị nó đánh lừa. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ thì hãy nhận biết và hiểu cái buồn ngủ. Tất cả những cái thức xuất hiện chính là Ehipassiko (chúng mời gọi bạn như là hãy nhìn ta đây...).

Nên nhớ rằng, Sanditthiko chính là nhận biết. Thấy được cái sinh diệt thì là Akaliko. Ở vào thời điểm này Bạn rất cần có một ông Thầy kế bên cạnh. Đừng tưởng rằng Bạn đã quá rành về thiền và biết phải làm sao rồi...! Khi bạn đối diện những cái khó khăn thì chính Thầy của bạn sẽ giúp bạn và cùng với bạn giải quyết những cái khó khăn đó. Nếu không thì tuệ của bạn không thể phát triển được. Bạn chỉ sống và hành thiền với cái tướng (tượng) là bạn đã thành công. Dĩ nhiên như thế thì sự thành công của bạn cũng chỉ là tướng tượng mà thôi.

Cảm thọ là đối tượng lúc khởi đầu trong tiến trình quán chiếu. Nhưng cuối cùng thì là cái thức (consciousness/ cognitive perception). Khi bạn có thể nhảy bén thiện xảo trong sự quán xét cái thức thì những sự sinh diệt cũng kết thành nền tảng, tiến trình thành

lập kiến thức nhận biết và hiểu về vô thường. Cái thức này liên tục sinh ra và tăng trưởng như những đợt sóng thủy triều. Hết đợt này đến đợt khác. Chúng mời gọi bạn đến để nhận biết chúng nó. Nếu bạn bỏ quên một sát na thì có một khoảng trống về sự nhận biết phát sinh. Tuệ của bạn có một lỗ hổng to lớn. Vòng nhân duyên sẽ tiếp tục xoay và bạn sẽ rơi vào sinh tử không có lối ra. Khô não cứ thế kéo theo sau.

Đức Phật dạy: “*Sakatam, samitam, abbokinnam*”. Nếu một chuỗi tuệ sinh ra, chớ để một pháp nào chen vào. Sakatam có nghĩa là làm cho chuỗi tuệ luôn cứng chắc, không cho một pháp ngoại nào chen vào. Samitam là chớ để cho cái chuỗi tuệ này gãy hay đứt khúc. Abbokinnam là chớ có nhầm lẫn hay trộn lẫn với các pháp nào khác.

Thế nếu như có pháp bất thiện nào khởi lên thì sao? Nên nhận rõ là các pháp bất thiện đều rất quyền rũ (mara). Nó là ma. Bạn khó có thể cưỡng lại nó. Chúng chính là cái bản chất lười, dễ duôi của chính bạn. Ưa thích ăn ngon, ưa thích cãi cọ hơn thua, ưa thích ngủ, ưa thích nghe lời khen ngợi, ưa thích nói láo, ưa thích vân...vân. Thế đấy. Nhưng bạn nên nhớ một bí quyết mà Phật dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ là khi các pháp này được nhận biết và hiểu thì chúng không còn là kẻ thù của bạn mà trở thành bạn thân của bạn. Vì nhờ

chúng mà bạn hiểu về con người thực sự của bạn hơn. Tuệ phát sinh từ đó. Phật có dạy nhưng bạn có thực lòng khiêm cung mở lòng lắng nghe lời Ngài dạy hay không? Khi các pháp bất thiện (interference becomes friends) trở thành bạn thân thì sao nhỉ? Bạn quán sát kỹ chúng nó sẽ thấy chúng cũng theo quy luật sinh và diệt. Như thế bạn đang quán sinh diệt, tức là quán vô thường. Tiến trình phát triển tuệ quán về vô thường sẽ không bị ảnh hưởng mà trái lại còn được tăng trưởng. Cái tuệ trước là cái biết về vô thường. Cái tuệ sau cũng là cái biết về vô thường. Vậy thì còn chỗ nào cho các pháp khác (thiện hay bất thiện) chen vào được. Nhờ thế chu trình phát sinh và tăng trưởng của tuệ khép kín.

Như vậy trong lúc hành thiền, các pháp bất thiện xuất hiện vì bạn đã ưa thích chúng nó từ bao nhiêu kiếp và bao nhiêu năm nay rồi, thì đừng sợ hãi. Khi chúng xuất hiện hãy nhận biết sự hiện diện của chúng. Khi chúng biến mất cũng phải nhận biết sự biến mất của chúng. Chỉ sợ là bạn không kịp nhận biết là có cái pháp bất thiện xuất hiện trong tâm của bạn mà thôi.

Đức Phật dạy “*Asavanam khaya*” vì không còn Ávasa nên cũng không có phiền não. Niết Bàn sẽ xuất hiện. Cái Arahattaphala xuất hiện với định. Pannyavimuttam xuất hiện với tuệ. Ditthevadhamme ngay trong cuộc đời này. Ngài dạy rằng chẳng cần nói

chỉ đến 7 năm. Nếu bạn là người có trí tuệ và quyết tâm Bạn có thể thành tựu ngay trong tầm tay với, khoảng 7 ngày. Vào thời Phật, có nhiều vị chứng A La Hán trong 15 phút như ông Bahiya (phẩm Ngàn, kinh Pháp Cú). Nếu bạn không phải là loại người có tuệ cao như thế thì bạn cũng thành tựu **ngay** trong đời sống này. Đời này là đời chót. Chìa khoá của cánh cửa giải thoát nằm trong tay bạn. Hãy mở cửa giải thoát nhé bạn.

Nào thử áp dụng trong thực tế hành trì nhé. Bạn ngồi thiền chưa có cảm thọ đau xuất hiện ngay lúc đầu. Từ từ cái đau sẽ xuất hiện. Trong giai đoạn đầu thì bạn quán cái gì nào nếu không có cái đau nhỉ? Bạn sẽ quán cái không đau. Bây giờ thì bạn quán cái đau. Bạn quán tất cả cái cảm thọ và sự sinh diệt của chúng nó. Khi Bạn quán chiều nó kỹ như thế thì cảm thọ và tham ái không có cơ hội theo sau. Nó bị bạn chặt đuôi mất rồi. *Vedana paccaya tanha*. Tham ái, dính mắc không còn theo kịp nữa. Kamasava và bhavasava bị huỷ diệt. Ngay vào lúc đó, thân kiến (ditthi) cũng bị huỷ diệt (ditthisava). Cái chấp thủ vào sự hiện hữu (avijjasava) cũng bị giải hoá. Chỉ còn lại vô thường và sự nhận biết và hiểu rõ về vô thường của bạn. Chỉ còn lại duy nhất vô thường và bạn chứng nghiệm được cái bản chất vô thường vì bạn chỉ nhận biết duy nhất cái vô thường mà thôi. Tuệ phát triển từng tầng cao hơn và càng ngày càng cao hơn. Trong khi hành trì, bạn sẽ theo bản năng tự vệ tự nhiên tìm

cách ra khỏi cái vòng sinh diệt đó. Và như thế cái khả năng buông xả (equanimity) của bạn sẽ xuất hiện và tăng trưởng. Sự quán xét và theo đuổi cái sinh diệt đột nhiên chấm dứt như người rớt ra khỏi mỏm đá thì ngay lúc đó bạn thể nhập được tịch tĩnh của Niết Bàn. Nếu Bạn thực hành theo phương pháp này thì bạn có thể đạt được tuệ ngay trong đời này.

Đừng nản lòng vì thấy nó khó khăn nhé. Khi bạn đã cắt đứt vòng tròn sinh diệt của vô thường thì lúc đó tuệ trưởng thành cao độ. Chính cái tuệ này giúp bạn không còn quyến luyến ái nhiễm hay thủ đắc một pháp nào cả. Chính cái tuệ này sẽ cắt đứt vòng sinh tử luân hồi của bạn từ trong vô lượng kiếp quá khứ cho đến nay. Kiếp này là kiếp chót.

Khi một pháp hoặc một đối tượng xuất hiện bạn phải quán xét nó ngay lập tức và thật cẩn trọng, không để nó xuất hiện mà bạn không biết. Đó là Satipatthana. Và khi quán chiếu bạn phải chú tâm đến sự sinh diệt của đối tượng. Đó chính là Satiphatthanabhavana. Khi bạn quán xét nhận biết đối tượng như là sự sinh diệt thì chính là bạn đang quán pháp vô thường. Nếu có, thì bạn hãy xem chúng là đối tượng cần quán xét về sinh diệt. Hãy quán xét một cách vô tư nhé. Chớ để cái tôi, của tôi (I, Me, Mine) xen vào. Tiếp tục và liên tục như thế tức là bạn đang hành trì đúng pháp Vipassana gamini

patipada.

Bạn sẽ chắc chắn có một nụ cười hoan hỷ trên môi khi Bạn từ giã cái thân tứ đại và ngũ uẩn với những dính mắc hệ lụy vật lý và tâm lý.



25. Chỉ Có Tự Thân Hành Trì

Bạn đã chứng kiến trong cuộc đời của bạn biết bao nhiêu người khác nước mắt rơi như mưa trước khi chết vì hối hận muộn màng.

Đức Phật dạy dù những người này có tin Phật hay không tin thì họ vẫn phải đi theo con đường mà họ đã và đang đi. Cây lúc sống nghiêng về hướng nào thì khi chết sẽ đổ về hướng đó. Không hề sai. Định luật nhân quả là định luật tự nhiên của vũ trụ. Có những cái cận tử nghiệp (1-2-3-4-5) (death impulse). Ngay sau khi chết thì thức tái sanh xuất hiện. Ngay lúc đó dù có Phật xuất hiện cũng không cứu người đó được. Cái thức này sẽ dẫn đường người chết đi theo lối khổ vì họ đã huân tập ưa thích nó. Người chết sẽ thấy con đường này ngay lập tức trước khi hồn lìa xác. Hối hận ư! Xin tha thứ ư? Muộn màng!

Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “*Đường này đến thế gian. Đường kia đến Niết Bàn*”. Đường thế gian là đường dẫn đến sinh tử luân hồi khổ não trong vô lượng kiếp. Đường Niết Bàn là đường chấm dứt sinh tử. Hễ còn khát ái thì còn sinh tử. Còn say đắm, dính mắc vào ngũ uẩn thì còn sinh tử. Chính cái khát ái là nhân cho vòng sinh tử luân hồi là quả. Khát ái là năng lượng mạnh nhất và cuối cùng đưa bạn trở về sinh tử luân hồi. Thượng Đế hay Phật cũng chẳng có liên quan gì đến

nó. Vậy thì làm sao bỏ khát ái đây nhỉ? Vào thời Phật có Tỳ-kheo Vakkali lúc nào cũng muốn ở sát bên cạnh Phật. Ngài quở và bảo ông hãy đi hành trì một mình. Bạn không thể nào dẹp bỏ khát ái nếu chính bạn không tự mình hành trì. Hành trì, tự hành trì, một mình, liên tục.

Nhưng hành trì như thế nào đây? Có hai loại người hành trì; Mundane và Supramundane. Giống như bạn đi học để có kiến thức và bằng cấp. Tùy theo loại bằng cấp mà bạn sẽ phải tốn thời gian để học tập. 4 năm cử nhân, 7 năm Thạc Sĩ, 10 năm Tiến Sĩ. Nếu bạn không muốn làm Phật Toàn Giác để chỉ đường cho chúng sanh mà chỉ tự lo cho bản thân mình thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi thì Phật có dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ, bạn chỉ tốn có 6 tháng, hoặc giả liên tục miên mật sống chết hành trì với nó thì chỉ cần 15 ngày. Ở Miên, có vị cư sĩ hành trì 1 năm và chứng quả Tư Đà Hàm (sakadagami). Bạn có muốn thoát ra cái khổ đau miên viễn trong vô lượng kiếp hay không?

Hãy theo dõi liên tục cái tâm của bạn. Chỉ có hai thứ xuất hiện trong ngũ uẩn: danh (nama) và sắc (rupa). Hãy chọn một nơi nào bạn có thể ở yên một mình, không ai có thể quấy rầy bạn. Thường thường quán cái ngũ uẩn của chính bạn. Chính là cái thân và tâm của bạn thôi. Chẳng có cái gì khác cả. Thân ảnh hưởng tâm

và ngược lại tâm ảnh hưởng thân. Thí dụ thân quen giải đãi nên tâm nóng nảy không thể chịu đựng ngồi thiền yên một chỗ. Nó đòi đi lang thang (wandering thoughts). Thân và tâm thay đổi từng sát na, nhưng chúng ta không đủ tuệ giác nhận biết sự thay đổi quá nhanh chóng này (sinh và diệt). Thân và tâm sinh diệt thì ngũ uẩn (khandhas) cũng sinh diệt. Nó không ở yên như bạn lầm tưởng. Có sinh diệt của thân và tâm thì ngũ uẩn hiện tại cũng sinh diệt và rồi ngũ uẩn tương lai cũng thế. Nhưng làm sao bạn nhận ra sự sinh diệt của ngũ uẩn trong khi chúng sinh diệt quá nhanh chóng không thể nắm bắt kịp.

Có hai cái thức (có hay không tác ý) (host consciousness/ perceptions) mà chúng ta có thể nhận biết sinh diệt đó là hơi thở vào và hơi thở ra. Hai cái này cộng thêm 11 cái (5 căn trong, 6 trần ngoài) là thành 13. Bạn có biết là khi các sinh vật thở vào thì sống (sinh) và thở ra thì chết (diệt) hay không? Bạn còn thở thì hai cái này luôn sinh diệt. Hai cái thức (ý) này luôn sinh diệt. Liên tục và luân chuyển như thế.

Hãy quán sự chuyển động ra vào, sinh diệt của hơi thở nhưng không quán hơi thở: Inhalation consciousness và Exhalation consciousness. Cả hai cái này cũng sinh diệt. Bạn cần nhận biết khi nào nó bắt đầu sinh và khi nào nó bắt đầu diệt. Đừng để nó diệt lâu

rồi mà vẫn không biết. Không thể lơ là với nó. Cả hai đều có sự tác ý nhanh và trước khi hơi thở chuyển động. Nếu bạn tiếp tục giữ không cho bất cứ một pháp nào chen vào trong tiến trình quán xét như thế bạn sẽ có tuệ phát sinh và tuệ năng bắt đầu chuyển động thành tuệ giác trong một thời gian ngắn. Bạn nhận biết liên tục sự việc hay đối tượng rõ ràng như nó là (như thị).

Các tuệ về khổ để đều có 5 yếu tố khổ, vô thường, vô ngã cũng đều y như thế. Cho nên bạn nên quán xét ngay cái thức (ý) hơi thở của chính bạn. Cái biết này nó đi kèm theo cái đối tượng quán xét. Chỉ còn có trước mặt bạn cái nhận biết và cái đối tượng. Không cho bất cứ pháp nào chen vào trong thời gian bạn đang thiền; kể cả con cái, chồng vợ, tài sản, nợ nần, người yêu, vân vân. Những cái này là Kilesas (tâm bất thiện); chúng còn được gọi là tâm Kilesamara (tâm vọng); kẻ thù nguy hiểm nhất của việc hành trì của bạn. Chúng gồm có mười sư đoàn quân địch tinh nhuệ: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, nóng nảy, vô tà, vô quý, không sợ nhân quả. Những cái này là thập ác (mười triền cái). Nếu bạn không cẩn thận với 10 cái triền cái này thì con đường của bạn đi đến thanh tịnh Niết Bàn còn dài và xa xa lắm... Đối địch lại với chúng bạn cũng có năm sư đoàn thiện chiến: Chánh Kiến (samaditthi), Chánh Tư Duy (sammasankappa), Chánh Niệm (sammasati), Chánh Tinh Tấn (samavayama), và Chánh Định

(sammāsamadhi). Ngài Sariputta nói 16 loại. Nhưng ở đây bạn chỉ lo 13 mà thôi; và chỉ có 1 xuất hiện vào một lúc. Chúng không nhảy ra cùng một lúc đâu nhé. Nhưng nếu không có cái nào nhảy ra thì bạn yên tâm là bạn chỉ là cái xác đã chết rồi.

Cuối cùng của sự quán sát sự ra vào hơi thở và sự sinh diệt của nó liên tục sẽ giúp bạn có nhận biết rõ ràng về sinh và diệt (tức là vô thường) của các pháp. Trong cái thân (rupa) chẳng có cái gì của bạn hay bạn có thể điều khiển nó được. Cũng như thế cho cái tâm (các hoạt động của thân: body activities). Nhưng chính cái thân đang làm cái việc thở và cái tâm đang làm cái việc nhận biết. Khi bạn nhận biết ra sự khác biệt giữa thân và tâm thì tuệ này gọi là namarupa pariccheda nana (tuệ phân biệt danh sắc). Bạn luôn luôn hành trì để phát triển tuệ này vì chính nó có năng lực dẹp bỏ tà kiến (ditthi visuddhi).

Khi hành trì bạn phải hiểu rõ hai yếu tố chính của tâm: ý (cetasika mental activities/ factors) và thức (citta consciousness/ cognitive perception). Cái ý phải đi liền với sự nhận biết của tâm. Muốn hành trì có hiệu quả Bạn cần phải có tinh tấn (determination). Khi bạn cảm thấy buồn ngủ hay ý lãng xãng thì hãy đứng dậy thiền đi hay thiền đứng. Hãy xem sự sinh tử luân hồi là nỗi thống khổ nhất và bạn chỉ có một cơ hội duy nhất của

đời này mà thôi.

Có thể vì bạn thở nhẹ quá nên bạn buồn ngủ chẳng? Điểm chính là bạn phải nỗ lực theo dõi sát hơi thở vào và ra, nhận biết tính chất, cường độ và nhiệt độ của chúng. Chỉ vì bạn thiếu tỉnh giác nên bạn không theo dõi chúng được thôi. Khi bạn tỉnh giác thì hiện tượng buồn ngủ hay chán sẽ biến mất. Đức Phật dạy: “*Pacambayan kayasankharan*”. Hơi thở phải đều, không ngắn, không dài, không nhanh, không chậm. Nên nhớ, tỉnh giác cao và luôn luôn không bao giờ là dư thừa. Cũng thế, niềm tin, nỗ lực, kiến thức, định lực, (faith, effort, knowledge, concentration) phải được phát triển đồng đều (equal development). Cách này sẽ giúp bạn tiến nhanh đến định (samadhi). Nó giúp bạn yên tĩnh (calm) để có thể chuyển sang thiền tuệ (vipassana).

Một điều nhỏ nhưng khá quan trọng mà bạn có thể lãng quên là sự thiếu chuẩn bị cái thân cục mịch của bạn trước khi ngồi thiền lâu hơn 3 tiếng. Hãy đi tắm, đi toilet, thoải mái một chút. Không để những cái lật vật này chen vào giữa lúc bạn hành trì thiền tuệ nhé.



26. Hãy Tự Cứu Lấy Chính Mình

Pháp Phật xa (2600 năm) hay gần? Pháp Phật còn hay mất? Điều này có quan trọng hơn hay là bạn còn hay mất? Hơn là bạn còn luân chuyển sinh tử luân hồi hay không?

Tham ái (tanha) là loại năng lượng chuyển động (vibration and energy) và chính bạn thông qua 5 căn (aggregates) huân tập thành thói quen (nghiệp) để đưa bạn vào và ru ngủ bạn trên con đường vô tận không lối ra (luân hồi) (endless no thru road) và rồi chịu sự đau khổ của thân và tâm (dukkhasacca) trong suốt hành trình tái sinh (jati) vô lượng kiếp. Bạn ưa thích sinh tử luân hồi cho nên bạn sẽ sinh tử luân hồi, đơn giản thế thôi. Giống như người có tâm ưa thích ở chỗ nào thì sẽ quay về chỗ đó ở tiếp. Chỉ khi nào bạn thực sự nhàm chán nó thì bạn sẽ bỏ nó ra đi vĩnh viễn không chút nuối tiếc.

Ghét, thương, hận thù, ân oán, nhớ nhung, còn mất, hơn thua, tài sản, địa vị, quyền lực, tiền bạc, chức tước, danh tiếng, chủ thuyết, chùa, nhà thờ, cung điện, tất cả chỉ là những cái bong bóng bọt xà bông mà những đứa bé nhà quê ưa thích thổi qua một cái ống đu đủ. Nhưng bạn chót yêu quý nó và nhất định sống chết với nó để rồi lăn xả vào con đường tái sinh vô định không lối ra đó. Chính bạn thôi.

Tất cả tham ái vì do vô minh của chính bạn. Phật, Chúa, Trời có thể ban cho bạn cái minh hay không? Có thể biến bạn thành vĩ nhân không? Có thể nhét cái tuệ vào đầu của bạn hay không? Các Sư, Thầy, có thể biến bạn từ vô minh thành minh không? Các Sư, Thầy cũng chịu quy luật vô thường tự nhiên này. Và chỉ có chính các Sư Thầy mới biết và có thể nhận biết (hy vọng là thế) là chính họ đã bớt hay hết vô minh hay chưa?

Các Pháp vận hành tự nhiên. Mùa Đông thì lạnh và lá rụng. Mùa Xuân thì ấm áp và hoa nở. Tự nhiên vận hành.

*Niệm Phật, tụng kinh, thỉnh chuông, gánh nước,
đốn củi
Ngồi thiền, quét chùa, lau tượng, trì chú..... Các Pháp
đều như thế.*

Bạn thích hợp với pháp môn nào thì cứ miên mật và hết tâm với pháp đó không ngừng nghỉ, không giải đãi, giống như người cọ 2 thanh củi để lấy lửa. Hãy nỗ lực, kiên nhẫn, tinh tấn và tỉnh giác. Nỗ lực thì mới làm nổi. Kiên nhẫn vì thời gian dài hay ngắn là tùy theo căn cơ của Bạn. Tinh tấn không thối lui vì đường đi chỉ có một chiều. Tỉnh giác đừng để 5 căn và ngũ uẩn của bạn đánh lừa bạn.

PHỤ LỤC

1. Sự Liên Hệ giữa Khoa Học và Thiên.

Khoa học đã chứng minh là tất cả vũ trụ chỉ là những nguyên tử (atoms), trong đó gồm có electron, proton, neutron (điện âm, điện dương, điện trung hoà). Vật chất và năng lượng được chuyển hoá trong công thức $E=mc^2$. Có nghĩa là chúng ta không ai ra ngoại lệ, chỉ là năng lượng dưới dạng nguyên tử atoms. Bề ngoài thì đẹp gái, đẹp trai, nhưng chỉ là vibration (sự rung động của vật chất). Năng lượng này luôn rung động, (dynamically changing) và tiếp tục gây ra rung động vibration. Cơ thể chúng ta cũng thế. Chỉ vì mắt chúng ta bị giới hạn bởi khả năng nhận biết vì tần sóng gamma nên chúng ta không nhận biết mà thôi.

Đức Phật dạy: Mỗi sát na chúng ta có 80,000 tâm sinh diệt, như một vị thiên sứ búng ngón tay. Mỗi giây có 1 triệu sát na (kapsna). Như vậy mỗi ngày chúng ta thu nhận cả tỷ tỷ thông tin được lưu trữ trong ký ức (tâm). Thế mà chúng ta không hề biết. Tại sao thế nhỉ?

Người sống bị 6 trần ảnh hưởng trên 6 căn, sinh ra thói quen. Những cái thích, cái ghét với đối tượng đều ghi vào tiềm thức. Nhất là tham ái dục. Mỗi sát na đều khởi tâm thì giống như thêm củi vào lò lửa. Đương nhiên là lửa cháy mãi. Khi chúng ta gần chết thì cái tâm tử mạnh nhất này trỗi lên làm tâm sinh cho kiếp kế tục.

Người ưa nói chỉ trích người khác trở thành thói quen làm hoen ố tư cách cao thượng của chính mình. Lâu ngày thói quen này như miếng giẻ bị nhuộm dơ nhiều rất khó giặt sạch. Nhất là tham ái dục. Thói quen này khó bỏ. Không xúc chạm thì sanh ra tưởng. Càng tạo ra nhiều vibrations và ký ức càng chứa nhiều loại này thì sẽ đưa đến hành loạn (loạn dâm, ức dâm, hiệp dâm).

Ngay khi chết, người có thói quen ưa nói sai, nói láo, chỉ trích người khác, có thể bị cái tâm tử mạnh nhất ấy mà biến thành con chó kiếp sau (sủa nhiều). Người tham ái dục nhiều thì kiếp sau có thể thành con dê. Tất cả đều do sự huân tập (thói quen) nơi kiếp này mà ra. Nhân quả rõ ràng. Bạn có tin Phật, Chúa, Allah hay không thì luật nhân quả là luật của vũ trụ. Có nhân thì có quả. Sớm hay muộn chỉ là thời gian. Cây chuối cần 6 tháng, cây sầu riêng 3 năm mới có quả. Khi quả trở ra thì không ai có thể cản trở nó được.

Nào bây giờ có thể bạn đã hiểu phần nào về sự hiện diện của bạn trên trái đất này chưa? Cái thói quen do bạn huân tập hằng ngày mà Phật học gọi là nghiệp sẽ dẫn bạn tái sinh. *Nghiệp là chủ nhân của bạn. Nghiệp cũng là thừa tự của bạn.* Tại sao bạn là cái bạn đang là và không giống một ai trên hành tinh này? Không có ai có cái nghiệp giống nhau và nó giải thích rõ sự khác biệt của 2 cá thể song sanh.

2. Có Mấy Loại Vòng Nhân Duyên - Pattica Samuppada?

Hỏi 1: Có mấy loại vòng nhân duyên?

Đáp 1: Có 5 loại vòng nhân duyên được Phật thuyết tùy giai đoạn, đối tượng, và hoàn cảnh.

Theo kinh điển của hệ Pali, thì Đức Phật chỉ nói là Ngài khám phá ra cái vòng nhân duyên khiến chúng sanh luân chuyển trong sanh, tử, ưu, bi, khổ não. Bằng tuệ giác, Ngài khám phá: “*Vì có sanh ra nên có già chết*” và đó là định luật thiên nhiên của vũ trụ. Rồi Ngài suy nghĩ theo một chiều khác: “*Vì vô minh là điều kiện, nên hành uẩn sinh ra*”.

“*Này chư Tỳ-kheo, tuệ giác bằng thiền định, sâu thẳm, sáng rõ cho thấy những cái khổ đau của chúng sanh mà từ xưa đến nay không được biết đến*”.

Chúng ta có thể tạm gọi là sự khám phá duy nhất về chuỗi nhân duyên của khổ đau Paticca samuppada. Khi có xúc sinh ra do vô minh (vì tỉnh giác vắng mặt), thì thức hiện hữu ngay. Đừng tưởng lầm rằng cái thức này hằng hiện hữu. Nó chỉ xuất hiện khi có sự xúc chạm của 5 căn với trần cảnh tương ưng. Khi thức sinh ra, nó có khả năng phân biệt danh và sắc; cái thể chứa đựng khổ não. Thọ cũng sinh ra từ đó. Khái niệm thân (concept) trở thành hiện thực (existence) và phát sinh

cái tôi, ta (Self, I, Me). Tôi cảm thấy lạnh, tôi cảm thấy khô, tôi cảm thấy mất tự do, tôi cảm thấy hạnh phúc... Cái thân này chiếm hữu khoảng không gian và thời gian. Cứ như thế vạn pháp tiếp nối sinh ra; khổ đau, già, chết chỉ là hậu quả tất nhiên.

Theo kinh điển thì có 5 loại vòng nhân duyên như thế (5 paticca samuppada). Phật tùy duyên mà nói ra để có lợi lạc cho từng loại người đối diện. Năm loại này được liệt kê tạm thời như sau:

- Loại 1. Vòng thuận chiều 12 nhân duyên (anumola) (Paticca Samuppada): vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, già, bệnh, chết.
- Loại 2. Vòng ngược chiều (patimola): khổ đau vì có sinh và cứ thế cho đến vô minh.
- Loại 3. Vòng bắt đầu từ giữa và ngược chiều: nó khởi đầu từ chính giữa của vòng xoay này. Thí dụ thân dục lạc (bodily nutriment). Thân dục lạc sinh vì tham ái. Tham ái vì cảm thọ. Cảm thọ vì xúc. Xúc vì có các căn. Các căn có mặt vì danh sắc. Danh sắc có mặt vì thức. Thức có mặt vì hành uẩn, cho đến vô minh. Loại hình này tìm thấy trong Mahatanha Sutta của kinh Sangyutta Nikaya.
- Loại 4. Vòng bắt đầu từ chính giữa: bắt đầu từ

cảm thọ (vedanā) đến khổ đau, nhưng không đi ngược lại. Ngài Phật Âm có một thí dụ độc đáo cho nửa vòng nhân duyên này. Tùy theo cái mà người cần dùng việc gì để có một cái dụng cụ thích ứng.

- Loại 5. Vòng xoay chấm dứt ở chính giữa: xuất hiện trong vài kinh sách. Vòng bắt đầu từ vô minh đến nửa chừng và chuyển sang sự chấm dứt của tham ái, thủ , hữu, tái sinh, và sinh già bệnh chết. Cũng không hiểu tại sao Ngài Phật Âm Buddhagosa trong Thanh Tịnh Đạo Visuddhimagga không hề nhắc đến cái này. Vòng này mô tả như sau vô minh sinh hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, tham ái. Ngay chỗ tham ái thì được chuyển ngược lại. Vì tham ái diệt nên thủ diệt, hữu diệt, tái sinh diệt, và sinh già tử cũng diệt.

Hỏi 2: Thế nào là vô minh?

Đáp 2: Kinh sách hệ Pali giải thích vô minh là vì không biết khổ trong Tứ Diệu Đế.

Hỏi 3: Thế nào là hành uẩn?

Đáp 3: Đức Phật dạy: “*Này chư Tỳ-kheo, có ba loại hành uẩn; thân, khẩu, và ý*” (sankharas). Nhưng các học giả của Thanh Tịnh Đạo (visuddhimagga) đều cho rằng có 3 hành uẩn (sankharas): thiện nghiệp (puṇṇa)

abhisankhara), nghiệp bất thiện (apunn abhisankhara) và nghiệp trung tính (aneni abhisankhara). Vậy thì căn cứ trong kinh hệ Pali, (logic reasoning) lời Phật dạy dĩ nhiên là khả tín hơn. Hành uẩn gồm có thân, khẩu, ý. Ba cái này duyên cho thức.

Hỏi 4: Thức là gì?

Đáp 4: Đức Phật dạy: “*Có 6 loại thức; tùy theo tai, mắt, mũi, thân, lưỡi, và ý*”. Nhưng nhóm học giả theo Thanh Tịnh Đạo có thêm vào thức tái sanh (patisandhi vinnana= rebirth consciousness). Vậy thì căn cứ lời Phật dạy rõ 6 căn duyên 6 thức là có khả tín hơn. Thức duyên cho danh sắc.

Hỏi 5: Vậy danh sắc (mentality/ materiality) là gì?

Đáp 5: Theo kinh điển, Phật dạy cảm thọ (vedana), nhận biết (phassa), ý hành, xúc và chú tâm (attention) là danh (mentality). Bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa và các hiện tượng phát sinh từ đó gọi là sắc (materiality). Thực ra Phật nói về bốn đặc tính của 4 yếu tố này (cứng mềm, lỏng đặc, chuyển dịch, nóng lạnh). 24 yếu tố sinh ra từ 4 yếu tố chính là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hình dáng, vv.. Danh sắc duyên cho căn hay giác quan.

Hỏi 6: Vậy căn hay giác quan là gì?

Đáp 6: Căn hay giác quan là những cơ quan của cơ thể có khả năng ghi nhận các hiện tượng: như mắt, tai,

mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu căn hay sáu giác quan này duyên cho xúc.

Hỏi 7: Xúc là gì?

Đáp 7: Phật dạy có 6 loại xúc tùy theo cơ quan của cơ thể. mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Xúc duyên thọ.

Hỏi 8: Thọ là gì?

Đáp 8: Có 6 loại cảm thọ sinh ra từ 6 căn hay 6 giác quan như nói ở trên. Thọ duyên tham ái.

Hỏi 9: Tham ái là gì?

Đáp 9: Có 6 loại tham ái: tùy theo loại như mùi, hình dáng, vị, cảm giác, nhạy cảm, pháp (mental objects). Thí dụ: Ái mùi như người nghiện mùi nước hoa. Thân phản ứng cảm xúc (emotional reaction of body) gọi là Ái. Tham ái duyên thủ.

Hỏi 10: Thủ là gì?

Đáp 10: Đức Phật dạy có bốn loại thủ (attachments). Tùy theo: hình sắc (ditthupadana), cảm giác (sensous) (kamupadana), cái ngã (I, Me, attavadupadana), và ràng buộc nghi thức (rules and rituals silabbatupadana). Thủ (dính mắc) duyên cho hữu.

Hỏi 11: Hữu (becoming or becoming existence) là gì?

Đáp 11: Phật dạy có ba loại hữu (becoming): dục

(sensuous), sắc (fine material) và vô sắc (immaterial becoming). Hữu duyên cho sinh.

Hỏi 12: Sinh là gì?

Đáp 12: Sinh được hiểu là sinh ra nữa. Hiện diện trở lại dưới nhiều hình thức, nhóm, quốc độ, có những nhóm uẩn khác nhau, có những cơ quan cảm nhận khác nhau. Sinh duyên già chết.

Hỏi 13: Già và chết là gì?

Đáp 13: Già là tóc bạc, sức yếu, lưng còng, răng rụng, và chết là chấm dứt sự kết hợp và hoạt động của thân. Các yếu tố tan rã. Thân bị tiêu hủy.

Cần phải chú ý đến khái niệm và ý nghĩa của chữ sanh (birth) hay tái sinh (rebirth). Mọi người nghĩ ngay về cái bào thai trong bụng mẹ. Không hẳn thế. Khi chúng ta sanh ra trong cái bào thai, thì đó là chấm dứt sự sanh của một kiếp. Chúng ta đau khổ vì chúng ta sợ hãi, lo lắng, khổ não vô cớ về cái sắp chết không sao tránh khỏi trong nay mai. Nhưng không mấy ai lo lắng về cái sanh hay tái sanh ra sao? Về đâu? Hình dáng nào? Quốc độ nào? Cảnh giới nào? Chúng ta lo lắng cái già chết vì chúng ta tham ái cái thân (Self, I, Me). Chính cái tôi, ta, ngã này làm khổ chúng ta.

Cái vòng duyên sinh trong chúng ta (paticca samuppada) chính là cái ngu ngốc nhất của chúng ta.

Chúng ta cho phép cái đau khổ cười cợt trên cái ngu của chúng ta; rằng có hoàn thành tốt vòng nhân duyên hay không? Biết nó hoàn thành không? Có khuyết chỗ nào không?

Duy nhất có một điều chắc chắn là hễ còn chấp thủ (attachment) vào cái thân là còn đau khổ.

3. Ngũ uẩn gồm có những gì ?

Hỏi: Ngũ uẩn gồm có những gì?

Đáp: Ngũ uẩn gồm có năm tập hợp.

1. Rupakhandha (sắc uẩn), 28 loại tập hợp, luôn thay đổi
2. Vedanakhandha (thọ uẩn), tập hợp của cảm giác tốt hay xấu
3. Sannakhandha (tưởng uẩn), tập hợp nhận biết
4. Sankharakhandha (hành uẩn), tập hợp của nghiệp
5. Vinnanakhandha (thức uẩn), tập hợp của sự ghi nhận biết

Hỏi: Năm cái này hoạt động ra sao?

Đáp: Nói là 5 nhưng thực ra chỉ có 2. Nhóm sắc (thân) và nhóm danh (tâm). Từ nhóm 2 đến nhóm 5 đều là sản phẩm tương tác (mind activities) của tâm. Gom chung lại thì chúng chỉ là năng lượng tương tác (energy) và chuyển động (vibration).

4. Tham Ái là gì ?

Hỏi: Tham ái thực sự là gì?

Đáp: Sự hiểu lầm về tham ái (tanha) từ bao nhiêu thế kỷ dẫn đến sự hành trì sai lạc của thiền hay các pháp môn khác nên không lợi lạc và không thành tựu. Tanha thực sự là phản ứng do cảm xúc (emotional reaction) của thân khi đối diện với các điều kiện hay đối tượng. Nó không hẳn là tham ái như nhiều dịch giả tây phương đã chuyển ngữ. Nó chỉ là những cảm xúc rung động của thân khi 5 căn đối cảnh, và cảm xúc này gây ra do sự rung động của hệ thần kinh toàn thân dẫn về não bộ. Bạn phản ứng cái cảm xúc này nên bạn thành chủ thể ta, ngã (I, Me, Mine).

5. Tu tập Thiền bằng Từ Thiện hay Bố Thí?

(Năm Ô Bánh Mì Không)

Bạn đã nghe rất nhiều các bài giảng về bố thí, cúng dường. Nhưng bạn có khi nào nghe hay đọc những bài giảng của chính Đức Phật nói về bố thí cúng dường là pháp tu liễu đoạn sinh tử hay không? Không hề thấy có trong các kinh sách, các bạn nhé.

Các thiện nghiệp do bố thí, từ thiện sẽ tạo ra **Càgànussati**; một trong mười cái thiện nghiệp **Anussati**. Nó có hiệu lực giúp bạn trên con đường hành trì thiền định (samatha). Bạn cứ liên tiếp làm như thế

thì tâm bạn sẽ dễ tiến đến định vì cảm giác thọ lạc (sinh ra hỷ nội và ngoại) với thiện nghiệp do chính bạn tạo ra.

Nhưng bạn nên cảnh giác có sự thức tỉnh nhận biết cao độ ở chỗ này. Các cảm thọ tốt (thiện) phát sinh rồi cũng phải diệt. Bạn cần cảnh giác cái sinh diệt của cảm thọ lạc (vedana) ngắn ngủi này. Nó sanh rồi diệt, nhanh lắm. Hãy quán cái sanh diệt của cái cảm thọ này. Mỗi khi nó diệt thì bạn còn vui không? Hay là bạn lại cảm thấy có nhu cầu đi làm thêm cái việc thiện nữa. Cái nhu cầu này chính là động lực duyên cho tham ái xuất hiện. Và cứ như thế mãi, bạn sẽ lãng xăng, ưa thích, chìm ngập, thỏa thích, tự mãn, tự hào với cái việc thiện mà bạn đã và đang làm. Chính cái liên tục tham ái này là nghiệp dẫn bạn vào sinh tử luân hồi.

Chỉ khi nào bạn nhận biết, quán xét sự sanh và diệt của chúng thì bạn mới thực sự hành trì thiền tuệ (vipassana). Khi hành trì liên tục như thế, bạn sẽ phát triển tuệ về sinh diệt (vô thường) và vô ngã. Các pháp bất thiện sẽ chẳng có cơ hội xâm nhập nữa. Như vậy tham ái (craving samudaya) cũng bị huỷ diệt. Và tiến trình tái sinh cũng bị bẻ gãy (nirodhasaccā). Không còn động lực nào đưa bạn đi tái sinh nữa.

Nhóm chúng tôi có pháp tu nho nhỏ gọi là “Năm Ổ Bánh Mì Không Một Ngày”. Pháp tu ấy như sau. Mỗi

ngày bạn đều phải liên tục tác ý hành trì (chánh tinh tấn) như thế. Từ lúc tác ý đến lúc hoàn tất sẽ tốn khoảng nửa tiếng đồng hồ.

Trước khi đi, bạn cần ngồi thiền 30 phút (thiền ngồi). Sau đó bạn tác ý (chánh niệm) đi mua 5 ổ bánh mì không có nhân (Chánh Niệm biết rõ là không nhân tức là nhận biết ghi nhớ bản chất ngũ uẩn là không). Bạn luôn quán xét tâm và thân của bạn từ lúc tác ý đi mua bánh, rời chùa hay rời nhà. Thông thả bước (thiền đi) đến tiệm bán bánh (quán xét mục tiêu) (tỉnh giác). Nhận biết tiệm bánh là đối tượng quán xét (focus, concentration). Mua năm ổ bánh mì không có nhân, và đứng yên (thiền đứng) tự mình gói một ổ vào một cái bịch nhỏ. Đếm đủ năm ổ thôi (satipatthana mindfulness). Chậm chậm chú ý từng hành động của mình, thân và tâm, sinh và diệt. Trả tiền cho tiệm, chú ý đếm tiền thối lại (Chánh kiến). Nói năng với người nhẹ nhàng (Chánh ngữ). Trong lúc làm luôn quán hơi thở ra vào sinh diệt và các cảm thọ vui buồn sinh diệt (vedana).

Quán xét xem phải đem 5 ổ bánh mì này cho 5 người nào? Ở đâu? (Chánh tư duy). Khi đem bánh đi cho thì áp dụng thiền đi, thông thả đến đối tượng. Khi cho bánh mì phải thì nhận biết rõ đối tượng đang nhận bánh, hình dáng, mặt mũi, sức khỏe, buồn vui ra sao?

(satipatthana). Chỉ cần nhận biết và không ý kiến (non-manipulation). Hãy tập nói lời thân thiện an vui (Chánh ngữ).

Bạn làm thường xuyên như thế là Chánh nghiệp. Khi cho bánh mì thì sẽ có người nhận và lần thứ nhất là họ sẽ nói lời cảm ơn. Bạn ghi nhận cái nghe và cảm thọ lạc (good pleasant feelings) khi họ cảm ơn bạn. Nhưng khi bạn tiếp tục cho đúng người đó 5 lần sau thì họ bắt đầu chán bạn và không nói cảm ơn. Có khi họ còn nói lời thô lỗ với bạn vì bạn chỉ có bánh mì không có nhân. Bạn hãy ghi nhận cái nghe, cảm thọ, và sự sanh diệt của thọ. Trên đường về, bạn liên tiếp thực hành thiền đi và quán xét cảm thọ của thân và tâm trong từng bước đi. Không nhìn ngoại cảnh. Hãy chú tâm đi về đến nhà hay chùa.

Bạn thử so sánh cái thọ lúc chưa cho bánh mì và thọ sau khi đã cho hết 5 ổ bánh mì ra sao? Nếu có tiếng mắng (phiền não) hay tiếng khen (thọ hỷ), thì bạn có kịp thời ghi nhận cái sinh diệt của thọ (vedana) hay không? Hay là bạn quá vui bị cuốn theo cảnh. Nếu bạn không ghi nhận nắm bắt được cái sinh diệt của thọ thì tham ái thâm nhập và bạn sẽ bị chúng lôi cuốn tiếp tục đi làm từ thiện, bố thí, cúng dường và bạn sẽ phải tái sanh ra nhiều kiếp nữa để hưởng cái quả thiện do bạn đã làm, hay bạn đã giận (sân) vì khi cho bánh sẽ có

người mạng. Chắc chắn là thế. Bạn thử tập hằng ngày xem sao nhé.

6. Sự Sanh Khởi của Sắc Pháp (Rūpasamutthāna)

Đạo Phật không tìm kiếm nguyên nhân đầu tiên sinh khởi ra các sắc pháp mà chỉ chấp nhận sự hiện hữu của các sắc pháp và tìm kiếm những ảnh hưởng gì tác thành sắc pháp.

Theo Vi Diệu Pháp, vật chất dù là vật vô tri giác cũng phải có nhân trợ tạo mới sanh ra được và bốn nhân tạo ra sắc pháp là nghiệp, tâm, âm dương và vật thực (Kammaṃ, cittaṃ, utu, āhāro ceti cattāri rūpasamutthāni nāma).

1. Sắc Nghiệp (Kammajārūpa): Là sắc do nghiệp sanh (do sở hữu tư tạo thành). Nghiệp là sự chuyển hóa, luân lưu của các hành động thiện và bất thiện trong quá khứ để tạo ra tâm quả và sắc nghiệp. Những nghiệp này thuộc về dục giới và sắc giới và chỉ có chúng mới tạo ra sắc pháp. Nghiệp là ảnh hưởng của sở hữu tâm hợp với 11 tâm bất thiện (trừ tâm si phóng dật), 8 tâm thiện ở dục giới và 5 tâm thiện ở sắc giới.

Nghiệp làm nhân sanh 18 sắc pháp: 8 sắc bất ly, 5 sắc thân kinh, 1 sắc hư không, 1 sắc mạng quyền, 1 sắc ý vật, 2 sắc tánh.

Từ lúc tục sinh đã có 3 nhóm sắc nghiệp (thân thập

pháp (kāyadasaka), tánh thập pháp (bhāvadasaka) và tâm sở y thập pháp (vatthudasaka)) sanh khởi đồng lúc với tâm tục sinh nên được gọi là sắc tục sinh, từ sát na trụ của tâm tục sinh trở về sau thì sắc nghiệp được gọi là sắc nghiệp bình nhật. Thân thập pháp gồm có 4 sắc tứ đại, 4 sắc phụ (sắc, khí, vị và vật thực), sắc mạng quyền và sắc thần kinh thân. Tánh thập pháp và tâm sở y thập pháp cũng gồm có các pháp tương tự. Cùng với sát na sanh của tâm tục sinh, các sắc pháp do nghiệp quá khứ chi phối khởi lên trong từng sát na, như ngọn lửa của cây đèn, cho đến sát na thứ 17, sắc pháp diệt đồng lúc với tâm tử.

2. Sắc tâm (Cittajārūpa): Là sắc do tâm tạo, tức do 75 hay 107 tâm sanh ra (trừ ngũ song thức và 4 tâm quả ở vô sắc giới). Tâm tuy không có hình tướng nhưng có khả năng tạo ra sắc pháp.

Nói một cách khác, tâm thiện và tâm bất thiện tạo ra những sắc pháp tốt đẹp và không tốt đẹp, ta có thể chứng nghiệm điều này khi nhận xét các hiện tượng vật lý thay đổi nơi con người do tư tưởng người ấy thay đổi. Theo Abhidhamma, ngay sát na đầu tiên khi tâm hộ kiếp sinh khởi (nghĩa là liền sau khi tâm tục sinh sanh khởi), các sắc tâm bắt đầu được tạo ra.

Trong sát na trụ và diệt của mỗi tâm, không một sắc pháp nào do tâm sanh được sinh lên, vì ở những sát na

ấy tâm rất yếu ớt.

Ngũ song thức là những tâm thụ động nên không có khả năng tạo ra sắc tâm. Các tâm quả vô sắc cũng không tạo ra sắc pháp vì các thiên vô sắc được phát triển nhờ không chấp thủ và tham ái sắc pháp.

Các tâm thiên rất cần thiết để sinh các sắc tâm. Một người đắc thiên có thể tạo ra những sắc pháp rất mạnh mẽ khiến người tu thiên có thể sống không cần ăn uống trong nhiều ngày.

26 tâm đồng tốc (10 tâm thiện và duy tác sắc giới, 8 tâm thiện và duy tác vô sắc giới, 8 tâm siêu thế) có thể tạo ra những cử chỉ thân thể như bay trên không, đi trên nước, ...

Tâm phân đoán (voṭṭhapanacitta) chính là tâm khán ý môn (manodvārā-vajjana). 29 tâm đồng tốc dục giới là 12 tâm bất thiện, 1 tâm ung cúng sinh tiểu. 16 tâm thiện và duy tác tịnh hảo. 2 tâm diệu trí (abhiññā citta) là 2 tâm thiện và duy tác sắc giới đệ ngũ thiên hợp xả.

13 tâm đồng tốc thọ hỷ là 4 tâm bất thiện thọ hỷ, 8 tâm thiện và duy tác tịnh hỏa thọ hỷ và 1 tâm ung cúng sinh tiểu thọ hỷ.

Các vị phạm phu khi cười lớn hay mỉm cười là kinh nghiệm của 4 tâm bất thiện và 4 tâm thiện tịnh hảo; các vị hữu học (sekha) cũng có các kinh nghiệm tương tự

ngoại trừ 2 tâm bất thiện ly tà. Các vị A La Hán kinh nghiệm 4 Tâm duy tác tịnh hảo và 1 tâm ưng cúng sinh tiểu. Các Đức Phật chỉ mỉm cười với 4 tâm duy tác tịnh hảo.

15 sắc pháp do tâm làm nhân sanh là: 8 sắc bất ly, sắc thính, sắc hư không, 3 sắc đặc biệt và 2 sắc biểu tri.

3. Sắc âm dương (Utujārūpa): Âm dương ở đây được dùng theo nghĩa hỏa đại (tejodhātu) gồm cả nóng và lạnh; nóng là dương, lạnh là âm. Khi tục sinh, nghiệp tạo ra sắc tục sinh tức ba nhóm sắc (thân thập pháp, tánh thập pháp và tâm sở y thập pháp). Lửa ở bên trong, gồm trong ba nhóm sắc này hợp với lửa bên ngoài tạo ra các sắc pháp do âm dương sinh, tại thời điểm sinh khởi của tâm tục sinh. Ngay ở sát na đầu tiên, lửa do tâm sanh được thay thế bằng lửa do nghiệp sanh. 13 sắc pháp do âm dương sanh là: 8 sắc bất ly, sắc thính, sắc hư không và 3 sắc đặc biệt.

4. Sắc vật thực (Āhārajārūpa): Là sắc do vật thực tạo (chất dinh dưỡng). Vật thực bao hàm các món ăn vật chất và các chất dinh dưỡng (Ojā) chứa trong các sắc pháp do nghiệp, tâm và âm dương sanh. Nội dưỡng chất nhờ có ngoại dưỡng chất giúp đỡ mới tạo ra các sắc pháp. Các sắc pháp chỉ được sanh ra khi dưỡng chất được tiêu hóa khắp thân thể.

11 Sắc Pháp do vật thực tạo ra là: 8 sắc bất ly và 3

sắc đặc biệt.

Chú ý: sắc âm dương và sắc vật thực cần có sự phối hợp cả nội và ngoại (ajjhataṃ ca bahiddhā ca) mới tạo ra sắc pháp.

THAM CHIẾU

Trong bản soạn này có tham chiếu nhiều nguồn kinh sách và thông tin.

- Kinh Trung Bộ,
- Kinh Tiểu Bộ
- Kinh Pháp Cú
- Kinh Tăng Chi
- Tài liệu về pháp hành Paticca samuppada do Thiền Viện Shwe War Win Meditation Centre cung cấp
- Knowing and Seeing by Pa Auk Meditation Centre, Singapore 2011 ấn hành
- The doctrine of Paticca Samuppada (do Thiền Sư Bandata Vimala - Mogok Saya Daw giảng) do U Than Daing tuyển giảng tại USA
- The Buddhist Meditation Guide, do Thiền Sư Ledi Sayadaw biên soạn và thuyết giảng.
- The great discourse on Causation, The Mahanidanta Sutta and its commentaries, translated from Pali by Bhikkhu Bodi, published by Buddhist Publication Society, Sri Lanka, 1995.
- Mindfulness, Bliss, and Beyond, A Meditator's handbook, by Ajahn Brahm, Wisdom Publication Inc, 2006
- A practical way of Vipassana, by Mahasi Sayadaw, translated by U Min Swe, published by Buddha Sasananuggaha Organization, 2011



LÀM SAO KHI CHẾT CÓ NỤ CƯỜI TRÊN MÔI ?

CẨM NANG THỰC HÀNH THIỀN TUỆ
VIPASSANA

Website: www.TueTam.info

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: TueTamThienThuQuan@yahoo.com

Youtube: Đạo Phât Vào Đời

SÁCH ẤN TỐNG