



# CẨM NANG CỦA BẬC THIỆN NHÂN

*Uttamapurisa Dipani*



Đại Trưởng Lão Ledi Sayadaw




Bản dịch Việt ngữ cấu trúc từ Chương 3 đến Chương 10

Tóm tắt và chuyển ngữ: Tỳ kheo Visuddhamma



*Không làm điều ác, thành tựu điều thiện,  
tâm ý thanh tịnh, đó là lời chư Phật dạy.  
– Kinh Pháp Cú (Dhammapada) –*



Năm 2026



# MỤC LỤC

LỜI TỰA CHO ÁN BẢN ĐẦU TIÊN .....	1
CẨM NANG VỀ BẬC THƯỢNG NHÂN .....	3
CHƯƠNG MỘT.....	4
CHƯƠNG HAI.....	51
CHƯƠNG BA.....	107
CHƯƠNG BỐN .....	115
CHƯƠNG NĂM.....	122
CHƯƠNG SÁU.....	129
CHƯƠNG BẢY .....	134
CHƯƠNG TÁM.....	139
CHƯƠNG CHÍN .....	143
CHƯƠNG MƯỜI.....	147
PHẦN PHỤ LỤC & HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CỐT LỖI .....	151
TÓM TẮT CẤU TRÚC CÁC CHƯƠNG MỤC TRONG SÁCH:.....	155

## LỜI TỰA CHO ÁN BẢN ĐẦU TIÊN

Hơn hai ngàn năm đã trôi qua kể từ khi Đức Phật, vị hoàng tử xứ Thích-ca, người chỉ ra con đường dẫn đến Niết-bàn, bậc khai sáng Giáo hội Tăng-già, bậc tối thượng và không ai sánh bằng, nhập Diệt độ (parinibbāna). Kinh đô Mandalay của Miến Điện đã thất thủ, nhà vua bị phế truất, và mặt trời đã lặn trên đất nước Miến Điện. Đất nước hiện đang bị cai trị (bởi chính quyền Anh) từ London ở nước Anh, một vùng đất châu Âu.

Giờ đây, tại Mandalay có một hiệp hội được thành lập bởi một nhóm người Miến Điện được giáo dục theo lối hiện đại. Họ thông thạo các ngoại ngữ và tận tụy với việc thảo luận, gìn giữ và hoằng dương giáo pháp của Đức Phật. Thư ký danh dự của hiệp hội là Maung Thaw, một thư ký trong văn phòng của Thanh tra Trường học. Là một người làm việc không biết mệt mỏi, Maung Thaw đã thảo luận tôn giáo với nhiều giáo thọ sư thuộc các tôn giáo khác ngoài Phật giáo và tranh biện về một số vấn đề hóc búa. Ông đã ghi lại vài điểm được nêu ra trong những dịp đó. Ông muốn có một quyết định có thẩm quyền về các vấn đề này, vì vậy ông đã tiếp cận Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw, một vị lãnh đạo kiệt xuất của Giáo hội Tăng-già tại Mandalay.

Vị Trưởng lão Sayadaw này nhận thấy các câu hỏi rất thâm thúy và vi diệu giống như những câu hỏi mà Thiên chủ Sakka, cõi trời Đao-lợi (Tavatimsa), đã bạch lên Đức Phật. Ngài nhận xét rằng những câu hỏi như vậy xứng đáng được giải quyết bởi Ledi Sayadaw của vùng Monywa, người không chỉ uyên bác mà còn có một đời sống tôn giáo mẫu mực. Vì vậy, ngài đã gửi một bức thư cho Trưởng lão Ledi Sayadaw, kèm theo các câu hỏi của Maung Thaw để tìm lời giải.

Mặc dù bậc Ledi Sayadaw thường trả lời các câu hỏi tôn giáo ngay lập tức, nhưng đối với các câu hỏi hiện tại, nhận được thông qua Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw, ngài đã dành thời gian để trả lời. Ngài muốn mọi thứ phải thật thấu đáo. Ngài đã xem xét các câu hỏi dưới góc độ của nhiều lập luận khác nhau, đối chiếu các nguồn thẩm quyền về các điểm ngài muốn thực hiện, và thêm vào các minh họa của riêng mình.

Ngài không chỉ đơn thuần trả lời các câu hỏi. Ý nguyện của ngài là đưa ra một tiến trình thực hành về sự phát triển của thiền tuệ. Chỉ riêng điều này mới có thể nhổ tận gốc thân kiến (tự ngã), cái gọi là "tự tôi" đã chiếm giữ tất cả chúng sinh trong suốt vòng luân hồi (samsāra). Vì vậy, ở đây chúng ta có một bản luận giải về Bậc Thượng Nhân (Uttamapurisa) dẫn đến sự giác ngộ dọc theo ba giai đoạn thấu hiểu xuyên thấu bản chất chân thật của các hiện tượng tâm-sinh lý.

# CẨM NANG VỀ BẬC THƯỢNG NHÂN

## **Uttamapurisa Dīpanī**

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*

Con đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ Đức Từ Phụ, Bậc A-la-hán, Bậc Chánh Biến Tri Tối Thượng.

## **Lời mở đầu**

Tôi sẽ trả lời một cách ngắn gọn chín câu hỏi do Maung Thaw, Thư ký Văn phòng Thanh tra Trường học tại Mandalay đưa ra, theo các văn bản kinh điển và chú giải, đồng thời đưa ra kết luận của tôi về các điểm giáo lý.

## CHƯƠNG MỘT

Lời thỉnh nguyện được gửi từ Mandalay bởi Maung Thaw vào ngày mừng mười tháng Tabang, năm 1261 Lịch Miến Điện (ngày 9 tháng 3 năm 1900) bao gồm chín câu hỏi.

Câu hỏi đầu tiên là về các vị Ba-la-mật:

- i. Liên quan đến năm bậc hành giả: (i) một bậc Chánh Đẳng Chánh Giác (sammāsambuddha), (ii) một bậc Độc Giác Phật (paccekbuddha), (iii) một bậc Tối Thượng Thanh Văn (aggasāvaka), (iv) một bậc Đại Thanh Văn (mahāsāvaka) và (v) một bậc Thường Thanh Văn (pakatisāvaka), làm thế nào vị hành giả viên mãn các hành ba-la-mật (pāramī) để đạt được mục tiêu tương ứng của mình?
- ii. Con xin được biết định nghĩa, bản chất và ý nghĩa của mười ba-la-mật, với sự dẫn chiếu đặc biệt đến một vị hành giả hướng tới Quả vị Giác Ngộ Tối Thượng?

### **Định nghĩa về các Ba-la-mật**

Để trả lời cho câu hỏi đầu tiên liên quan đến định nghĩa, bản chất và ý nghĩa của các ba-la-mật, có mười ba-la-mật này:

*"Dānam sīlañca nekkhammam*

*Paññā viriya khantīca*

*Saccādhithāna mettāca*

*Upekkhā pāramī dasa."*

1. Bố thí (dāna), 2) trì giới (sīla), 3) xuất ly (nekkhamma), 4) trí tuệ (paññā), 5) tinh tấn (virīya), 6) nhẫn nhục (khanti), 7) chân thật (sacca), 8) quyết định (adhitthāna), 9) tâm từ (mettā), 10) tâm xả (upekkhā).

## **Bản chất của các Ba-la-mật**

Bản chất của các pháp ba-la-mật sẽ được hiển thị qua đặc tính (lakkhana), phận sự (rasa), sự biểu hiện (paccupatthāna), và thân cận (padatthāna) của chúng. Mười pháp ba-la-mật này được đề cập trong Chú giải Hạnh tạng (*Cariyapitaka Commentary*) và Phụ chú giải Giới uẩn (*Sīlakkhandha Subcommentary*).

### **1. Bố thí (*Dāna*):**

- *Pariccāgal lakkhaṇam dānam,*
- *Deyyadhamma lobhavidhamsanarasam.*
- *Anāsatta paccupatthānam,*
- *Pariccajītabba vatthu padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Bố thí có đặc tính là sự rộng lượng; phận sự của nó là phá hủy sự dính mắc vào vật chất bằng cách đem cho chúng đi; nó biểu hiện dưới dạng sự không chấp trước vào những vật đã đem cho; thân cận của nó là có một vật gì đó trong tay sẵn sàng để làm quà tặng.

## 2. Trì giới (*Sīla*):

- *Sīlanalakkhaṇam silam,*
- *Dussilya viddhamsanarasam.*
- *Soceyya paccupatthānam,*
- *Hiri-ottappa padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Trì giới có đặc tính là giữ gìn các hành vi thân nghiệp và khẩu nghiệp tốt đẹp; phận sự của nó là phá hủy các hành vi thân-khẩu bất thiện hoặc ngang tàng; nó biểu hiện dưới dạng sự thanh tịnh của lời nói và hành động; nhân cận của nó là lòng hổ thẹn tội lỗi (*hiri*) và ghê sợ tội lỗi (*ottappa*).

## 3. Xuất ly (*Nekkhamma*):

- *Kāmato bhavatoca, nikkhamanalakkhaṇam nekkhammam.*
- *Kāmabhavādīnavavibhāvanarasam,*
- *Tasseva vimukhabhāva paccupatthānam,*
- *Samvega padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Xuất ly có đặc tính là từ bỏ các dục lạc và nhờ đó đạt được sự giải thoát khỏi các cõi hữu; phận sự của nó là thanh lọc, từ đó làm lộ rõ những hiểm họa của dục lạc và của sự tồn tại; nó biểu hiện dưới dạng sự tránh xa các ham muốn nhục dục; nhân của nó là sự kinh sợ (*samvega*) đối với các dục thông qua cái nhìn xa rộng đầy cảnh tỉnh.

#### 4. Trí tuệ (*Paññā*):

- *Yathā sabhāva paṭivedhalakkhaṇā paññā,*
- *Visayobhāsanarasā.*
- *Asammoha paccupatthānā,*
- *Samādhi padatthānā.*
- **Ý nghĩa:** Trí tuệ có đặc tính là nhìn thấy các pháp theo bản chất chân thật của chúng; phận sự của nó là soi sáng tất cả các đối tượng của giác quan; nó biểu hiện dưới dạng sự không si mê lầm lạc; nhân cận của nó là định lực (*samādhi*).

#### 5. Tinh tấn (*Viriya*):

- *Ussāhalakkhaṇam viriyam,*
- *Upatthambhanarasam.*
- *Asamsīdana paccupatthānam,*
- *Samvega padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Tinh tấn có đặc tính là sự siêng năng; phận sự của nó là nâng đỡ, trợ lực; nó biểu hiện dưới dạng sự kiên trì, không nản lòng; nhân cận của nó là niềm tâm cảm kính sợ (*samvega*) phát sinh từ cái nhìn xa rộng đầy cảnh tỉnh trước sinh, lão, bệnh, tử và tất cả những khổ lụy kèm theo.

#### 6. Nhẫn nhục (*Khanti*):

- *Khamanalakkhaṇā khanti,*
- *Itthanittha sahanarasā.*
- *Adhivāsana paccupatthānā,*
- *Yathābhūtaḍassana padatthānā.*

- **Ý nghĩa:** Nhẫn nhục có đặc tính là sự chịu đựng; phận sự của nó là không bị lay động trước những điều thích và không thích; nó biểu hiện dưới dạng sự kham nhẫn trước những sự khiêu khích nghiêm trọng nhất; nhân căn của nó là sự nhìn nhận các pháp đúng như thật.

## 7. Chân thật (*Sacca*):

- *Avisamvādanalakkhaṇam saccam,*
- *Yathāvavibhāvanarasam.*
- *Sādhutā paccupatthānam,*
- *Soracca padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Chân thật có đặc tính là không làm người khác lầm lạc qua lời nói của mình; phận sự của nó là phát hiện và phơi bày sự thật như những gì mình thấy hoặc biết; nó biểu hiện dưới dạng lời nói dụi dàng và hòa nhã; nhân của nó là lòng trắc ẩn dụi dàng đối với muôn loài.

## 8. Quyết định (*Adhitthāna*):

- *Bodhisambhāresu avatthāna lakkhaṇam adhitthānam,*
- *Tesam paṭipakkhābhivhavana rasam.*
- *Tattha acalatā paccupatthānam,*
- *Bodhisambhāra padatthānam.*
- **Ý nghĩa:** Quyết định có đặc tính là sự kiên định trong việc thực hiện các hành động phước đức để viên mãn các hành ba-la-mật; nhiệm vụ của nó là

vượt qua tất cả mọi sự đối lập và trở ngại nằm trên đường đi của mình; nó biểu hiện dưới dạng sự vững vàng trong lập trường của mình; nhân căn của nó nằm ở chính những hành động phước đức đó, chẳng hạn như sự rộng lượng, khi một người đang thực hành các ba-la-mật.

## 9. Tâm từ (*Mettā*):

1. *Hitākārappavatti lakkhaṇā mettā,*
2. *Hitūpasamhāra rasā.*
3. *Sommābhāva paccupatthānā,*
4. *Sattānam manāpabhāva dassana padatthānā.*
5. **Ý nghĩa:** Tâm từ có đặc tính là thúc đẩy phúc lợi của người khác; phận sự của nó là quan tâm, chăm lo đến phúc lợi của người khác; nó biểu hiện dưới dạng một thái độ sẵn sàng giúp đỡ; nhân của nó là chỉ nhìn vào những điểm tốt đẹp của người khác.

## 10. Tâm xả (*Upekkhā*):

- *Majjhattākārappavatti lakkhaṇā upekkhā,*
- *Samabhāvadassana rasā.*
- *Paṭighānunaya vūpasama paccupatthānā,*
- *Kammasakatā paccavekkhaṇā padatthānā.*
- **Ý nghĩa:** Tâm xả có đặc tính là sự quân bình, không thiên vị trước những lời khen ngợi và chỉ trích; phận sự của nó là làm trung hòa các cảm xúc của chính mình; nó biểu hiện dưới dạng sự vô tư,

không thành kiến; nhân cận của nó là tuệ giác phản tỉnh về nghiệp quá khứ của chính mình.

### **Ba-la-mật lệ thuộc và không lệ thuộc**

Mười ba-la-mật có thể được phân loại thành loại lệ thuộc hoặc loại không lệ thuộc.

Ba-la-mật lệ thuộc có thể là lệ thuộc vào tham ái hoặc lệ thuộc vào tà kiến.

"Một việc gì đó được thực hiện với ước muốn về một sự tồn tại vinh hiển trong tương lai thì được gọi là hành động lệ thuộc vào tham ái. Một việc gì đó được thực hiện với niềm tin sai lầm rằng sự thanh lọc các phiền não có thể đạt được chỉ thông qua giới luật thì được gọi là hành động lệ thuộc vào tà kiến." (*Visuddhimagga* - Thanh Tịnh Đạo)

Một việc làm phước đức được thực hiện với ước muốn có được một sự tồn tại ở một cõi cao hơn hoặc một đời sống vinh hiển thì lệ thuộc vào tham ái và không phải là sự phát triển của các ba-la-mật. Ở đây, việc ước nguyện có được sự tồn tại dưới hình tướng con người để viên mãn các ba-la-mật, như trong các trường hợp của hai vị Bồ-tát Rồng là Campeyya và Sankhapāla, thì không thể gọi là lệ thuộc.

Một số người nghĩ rằng: "Việc thực hành bố thí và trì giới, hoặc đơn thuần là chọn cuộc sống của một đạo sĩ ẩn dật, tự bản thân chúng đã đủ để đoạn trừ phiền

não; không còn sự thực hành nào khác tồn tại cả." Họ coi quan điểm của mình là hoàn hảo. Đôi khi họ tích lũy được phước đức, nhưng họ hoàn toàn xem nhẹ nhu cầu về tuệ giác thiên quán dẫn đến đạo và quả. Phước đức của họ lệ thuộc vào tà kiến và không được xem là sự viên mãn của các ba-la-mật. Phước đức của họ thuộc loại phước đức mà các tu sĩ khổ hạnh (fakirs) tìm kiếm. Hai loại phước đức lệ thuộc này giữ một người bị mắc kẹt trong vòng luân hồi tái sinh. Chúng không được gọi là các ba-la-mật.

## **Hai loại phước đức không lệ thuộc**

"Có một loại phước đức gọi là phước đức xuất thế, và cũng có loại phước đức hiệp thế đóng vai trò như hạt giống cho phước đức xuất thế."

*(Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo)*

Vì câu hỏi của Maung Thaw liên quan đến phước đức góp phần vào các ba-la-mật, nên phước đức xuất thế không cần phải thảo luận ở đây; chúng ta chỉ cần bàn về các loại phước đức hiệp thế không lệ thuộc, hoặc phước đức hiệp thế đóng vai trò làm nền tảng cho xuất thế.

Chỉ có những hoạt động thuộc về ý chí như bố thí, trì giới, xuất ly, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, chân thật, quyết định, tâm từ và tâm xả, được thực hiện với một tâm hồn thanh tịnh, không hướng về một đời sống vinh hiển mai sau, cũng không bị thôi thúc bởi các kiến giải

sai lầm, mà hướng thẳng vào "bờ bên kia" của sự giác ngộ, bao la và tự tại như bầu trời rộng mở, thì mới là những phước đức được tính là viên mãn các ba-la-mật.

Ngày nay, chúng ta rất thường nghe thấy những lời cầu nguyện kiểu như: "Nguyện cho chúng con đạt được Niết-bàn; và trong thời gian chúng con chưa đạt được Niết-bàn, nguyện cho chúng con được là..." và cứ tiếp tục như thế. Đó là những lời ước nguyện mà một thí chủ đưa ra tại buổi lễ cúng dường của mình, khát khao những đời sống ngày càng cao sang, tráng lệ hơn và một viễn cảnh huy hoàng về các thành tựu thế gian. Những lời lẽ này cũng hoa mỹ y như lời của vị trưởng thượng Tăng-già sử dụng khi thực hiện nghi thức tụng kinh chú nguyện trong lễ rưới nước chúc phúc. Kết quả là từ "Niết-bàn" chỉ được nghe thấy như một âm thanh mờ nhạt, bị chìm ngấm giữa một làn sóng những ước muốn hiệp thế.

Hơn nữa, chính khía cạnh hiệp thế của các lời cầu nguyện mới là thứ có sức hấp dẫn nhất. Bởi vì chúng ta có cả một phạm vi phong phú các từ ngữ ước nguyện như vậy, và văn tài thật là hùng hồn! Thực ra, chính đề ngăn chặn loại phước đức kiểu "mèo cào" đó mà từ nhấn mạnh *eva* (chỉ duy nhất) đã được sử dụng trong đoạn văn dẫn chiếu ở trên: *tasseva = tassa + eva* ("chỉ duy nhất cái đó"). Chỉ có loại phước đức hiệp thế hướng thượng đó mới là điều Đức Phật tán thán.

**Hỏi:** NGÀI CÓ XEM những hành động mà người thí chủ vừa ước nguyện đạt được Niết-bàn, vừa muốn có thêm các thành tựu hiệp thể khác, là các việc làm phước đức hay không?

**Đáp:** CÓ. Tuy nhiên, tôi muốn nói rằng những kiểu phước đức đó không giúp rút ngắn thời gian đi đến giác ngộ.

Để tôi minh họa bằng một vài ví dụ liên quan. Vào thời kỳ bóng tối (tức là khi giáo pháp của một vị Phật đã rơi vào im lặng) trước sự xuất hiện của Đức Phật Vipassī (Tỳ-bà-thi), có hai anh em làm nghề trồng mía. Người em sau này trở thành Jotika, vị đại phú trưởng giả lừng danh. Họ đã cúng dường nước mía lên một vị Độc Giác Phật. Người anh, khi tạo lời ước nguyện từ quả phước cúng dường đó, đã nói: "Nguyện cho con thấu hiểu được Giáo pháp mà vị Độc Giác Phật này đã thấu hiểu." Người em cũng nói điều tương tự, và thêm một chút nữa. Ông thêm vào các ước nguyện về một đời sống vinh hiển hai ước nguyện hiệp thể thông thường.

Người anh đã đạt được giác ngộ ngay trong lần đầu tiên gặp gỡ một vị Phật chánh đẳng chánh giác, trong trường hợp này là Đức Phật Vipassī. Còn người em, vì tâm nguyện của ông không "chuyên biệt về Niết-bàn" mà lại rẽ sang một hướng khác, ông đã bỏ lỡ cơ hội giác ngộ dưới thời giáo hóa của Đức Phật Vipassī. Ông chỉ

đạt được sự giải thoát khỏi vòng sinh tử dưới thời Đức Phật Gotama (Cồ-đàm), sau khi đã bỏ lỡ giáo pháp của sáu vị Phật.

Bài học đạo lý của câu chuyện là thế này: khi bạn làm một việc phước đức, đừng để lòng tham ái về sự an lạc trong tương lai xen vào tâm trí. Nếu bạn cho phép nó xen vào, những ước nguyện của bạn chắc chắn sẽ trở thành xiềng xích trói buộc bạn. Vì sự an lạc của bạn càng lớn, lòng tham ái của bạn có xu hướng càng mạnh, để rồi bạn sẽ thấy mình luyến tiếc, chần chừ khi cơ hội giác ngộ đến. Nếu bạn chỉ khát khao phước đức xuất thế mà không bị vướng bận bởi các ham muốn hiệp thế, thì có nhiều khả năng bạn sẽ từ bỏ được những vinh hoa thế gian khi được nghe Giáo pháp. Vì vậy, Maung Thaw, ông nên nhớ rằng khi ước nguyện có được hình tướng con người, thì đó chỉ nên là để viên mãn các ba-la-mật cần thiết cho sự giác ngộ mà thôi. Tuy nhiên, đừng bao giờ để các ước nguyện của mình đi lang thang sang các thành tựu hoặc sự an lạc hiệp thế.

Cũng có câu chuyện về Punna, một người gia tộc của phú ông Mendaka. Ông có sự dính mắc sâu dày vào thân phận là một người đầy tớ được tin cậy của chủ mình. Vì vậy, khi ước nguyện quả báu từ việc cúng dường lên một vị Độc Giác Phật, ông đã chọn tiếp tục được phục vụ dưới quyền người chủ tốt bụng của mình trong các đời sống tương lai! Dĩ nhiên, tâm nguyện của

ông đã được thành tựu ông đã trở thành đầy tớ của chủ mình trong suốt các đời sống còn lại của họ với nhau.

Khi Cūḷa Subhaddā, hoàng hậu của Vua Voi (vốn là tiền thân Bô-tát), ước nguyện quả báu từ việc cúng dường trái cây lên một vị Độc Giác Phật, bà đã cầu xin sự trả thù đối với chồng mình vì một sự khinh suất tưởng tượng mà bà đã phải chịu đựng. Ham muốn của bà đã được toại nguyện trong đời sống tiếp theo dưới hình tướng một vị hoàng hậu loài người, khi bà lập mưu sát hại thành công người chồng ở đời trước của mình. Hành vi đầy oán hận này đã đẩy bà thẳng xuống địa ngục.

Kusa, vị Bô-tát, và vương phi của ngài là Pabhāvātī, cả hai đều từng cúng dường lên một vị Độc Giác Phật trong một đời quá khứ của họ. Họ đã phải trải qua một chuỗi các tai ương cùng nhau chỉ vì họ đã tạo những lời ước nguyện bất hòa, không đồng điệu.

Đây chỉ là một vài trường hợp về những câu chuyện cuộc đời của các nguyện vọng bị sai đường trong khi làm một việc phước đức. Những câu chuyện như vậy có rất nhiều trong các truyện Kinh Bản Sanh (*Jātakas*), trong lịch sử và truyện dân gian. Một phần lớn cũng phụ thuộc vào người dẫn đường của bạn nữa. Trong câu chuyện cuộc đời của Vidhura, vị quân sư hiền triết, chúng ta thấy rằng trong số bốn phú ông cúng dường vật thực lên bốn vị đạo sĩ có thần thông xuất chúng về

tàng thiên đình, một người biến thành Rồng (Nāga) và một người biến thành Kim Xuy Điều (Garuda), một người trở thành một vị đại vương và một người trở thành Thiên chủ Sakka (vua của cõi trời Đao-lợi). Điều này là do hai người đầu tiên đã nhận được lời khuyên tồi từ các đạo sư tương ứng của họ. Vì thế, người ta phải hết sức cẩn thận trong việc chọn một người dẫn đường; lời khuyên tồi có thể mang lại những hậu quả đắng cay cho hành động của một người một cách hoàn toàn không đáng có.

### **Ba cấp độ phước đức: Hạ, Trung và Thượng**

Đối với mỗi phương diện thực hành phước đức trong mười ba-la-mật như bố thí, trì giới, v.v., đều có thể chia làm ba cấp độ: hạ, trung (vừa), hoặc thượng (vượt trội).

"Một hành động được thực hiện vì ham muốn danh tiếng thì thuộc cấp độ hạ. Một hành động được thực hiện với ham muốn gạt hái quả báu của phước đức thì thuộc cấp độ trung. Một hành động được thực hiện với sự hiểu biết rõ ràng rằng đó là truyền thống của các bậc Thánh giả thì thuộc cấp độ thượng."

*(Visuddhimagga - Thanh Tịnh Đạo)*

Trong ba cấp độ trên, cấp độ đầu tiên được thực hiện vì sự hư vinh, tất cả chỉ để phô diễn. Nó hầu như không mang lại chút phước đức nào có thể dẫn đến sự an lạc

trong tương lai, chưa nói đến việc viên mạn bất kỳ ba-la-mật nào.

Cấp độ thứ hai được thúc đẩy bởi ham muốn có được phước báu. Thông qua việc chọn lựa, người thí chủ thường có sự phân biệt để chọn ra người nhận cúng dường xứng đáng nhất nhằm gặt hái quả phước lớn nhất có thể. Kiểu hành động này mang lại quả báu dồi dào trong các cõi hiệp thế, nhưng vẫn chưa đạt đến mức độ viên mạn một ba-la-mật.

Cấp độ thứ ba là nơi một người chỉ tập trung tâm trí vào bản thân hành động đó chứ không phải vào những phần thưởng của nó. Thí chủ được dẫn dắt bởi một tinh thần từ thiện chân thực. Trên thực tế, người đó sẵn sàng sẻ chia bất kỳ tài sản nào của mình cho người khác, bởi người đó không có sự dính mắc vào chúng. Người đó đi theo sự thực hành của các bậc Thánh giả một cách đúng đắn. Người đó không lựa chọn đối tượng để cho đi. Dù bất kỳ ai đến, là người tốt, người xấu, hay người trung bình, người đó đều cúng dường một món quà nào đó. Kiểu bố thí này là tuân theo truyền thống của các bậc Thánh giả. Đây mới đích thực là sự thực hành ba-la-mật bố thí.

Tinh thần tương tự về việc chỉ xem trọng bản thân hành động chứ không phải phần thưởng của nó cũng

chi phối các ba-la-mật còn lại như trì giới, xuất ly, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nhục, chân thật, v.v.

Một cách phân loại khác về đức hạnh được nêu ra như sau:

"Giới hạnh được gìn giữ vì tham ái đối với các cõi sống vinh hiển và sự thịnh vượng vật chất thì thuộc cấp độ hạ; giới hạnh được gìn giữ vì sự giải thoát của chính mình thì thuộc cấp độ trung; giới hạnh được gìn giữ để giải thoát cho tất cả chúng sinh, vốn là ba-la-mật trì giới, thì thuộc cấp độ thượng."

(*Visuddhimagga* - Thanh Tịnh Đạo)

Sự giải thoát khỏi vòng sinh tử và sự giải thoát khỏi các thành tựu hiệp thế của những cõi sống vinh hiển thực chất là cùng một ý nghĩa. Cấp độ thứ hai được coi là ở mức độ trung vì nó còn thiếu một chút để trở thành sự thực hành dành riêng cho các ba-la-mật tối thượng. Sự gìn giữ vì lợi ích giải thoát của chính mình là ba-la-mật được thực hành bởi các vị Độc Giác Phật và các vị Thánh Văn thông thường. Sự gìn giữ vì sự giải thoát của tất cả chúng sinh là ba-la-mật được thực hành bởi các vị Chánh Đẳng Chánh Giác.

### **Giải thích về các Ba-la-mật**

Giờ đây tôi sẽ giải thích ý nghĩa của từng hành vi trong mười ba-la-mật:

- 1. Bố thí (*Dāna*):** Việc trao tặng, cúng dường hoặc sẻ chia. Chia sẻ của cải của mình một cách không tiếc nuối với các đệ tử đức hạnh của Đức Phật được gọi là sự sẻ chia, hay việc thực hành sở hữu chung. Sự thực hành của một vị Bồ-tát trong việc tặng quà cho bất kỳ ai, dù là người đức hạnh, không đức hạnh hay có đức hạnh vừa phải, đã được đề cập ở trước. Điều đó có nghĩa là bất cứ ai đến cửa nhà ông đề xin bố thí đều nhận được. Ở đây, "các đệ tử đức hạnh" ý chỉ những bậc đặc biệt xứng đáng được thụ hưởng của cải của ông, bởi vì họ sẽ sẻ chia lại tri kiến về Giáo pháp. Đối với những bậc thiện tri thức như vậy, việc sẻ chia nên được thực hiện dưới hình thức cúng dường một cách tôn kính sau khi đã chuẩn bị chu đáo.
- 2. Trì giới (*Sīla*):** Có hai loại giới hạnh: việc tránh xa ba thân nghiệp bất thiện và bốn khẩu nghiệp bất thiện (*vạ-rít-tạ-sĩ-lạ - vārittasīla*); và việc nuôi dưỡng các thói quen đức hạnh (*cá-rít-tạ-sĩ-lạ - cārittasīla*). Loại giới hạnh sau có nghĩa là bày tỏ lòng tôn kính (*a-bạ-cá-dạ-nạ - apacāyana*) lên Đức Phật, Giáo pháp và Giáo hội Tăng-già, cũng như đối với cha mẹ, thầy tổ và những người lớn tuổi hơn về tuổi đời, địa vị hoặc giới hạnh; hoặc việc giúp đỡ bất kỳ ai thực hiện một hành động phước đức như thể đó là công việc của chính mình (*vây-dạ-vác-ca - veyyāvacca*).

- 3. Xuất ly (*Nekkhamma*):** Xuất ly được thực hiện với một tác ý mạnh mẽ của sự không tham lam, do đó nó là một hành động phước đức. Ngay cả khi một người cư sĩ cố gắng xua tan tham ái bằng cách quán chiếu về tính chất bất tịnh của thân thể hay sự đáng ghê tởm của vật thực, thì điều đó cũng được tính là xuất ly, một việc làm phước đức. Nếu một người có thể làm được nhiều hơn, người đó có thể đi đến một nơi ẩn dật tịch tĩnh vì mục đích tương tự. Nếu một người có thể tiến thêm một bước nữa, người đó có thể trở thành một đạo sĩ ẩn dật hoặc tốt hơn nữa là một vị tỳ-kheo. Tốt hơn nữa, người đó có thể thực hành định lực và đắc tầng thiền thứ nhất. Tốt hơn cả điều này, người đó có thể phát triển tuệ giác để đạt tới đạo quả Bất lai (*Anāgāmi*). Tất cả những điều này đều là những hành động phước đức của sự xuất ly.
- 4. Trí tuệ (*Paññā*):** Trí tuệ có hai loại, hiệp thế và xuất thế. Học hỏi bộ Tam tạng (*Tipitaka*) và giảng dạy lại cho người khác, nhằm mục đích viên mãn ba-la-mật trí tuệ, là thuộc về xuất thế. Giảng dạy cho người khác các môn khoa học vô hại như chiêm tinh học, các câu chú tụng, y học, khoa học; hoặc các ngành nghệ thuật và kỹ nghệ như cơ khí, toán học, hội họa, điêu khắc, kim khí, xây dựng, chế tác vàng, rèn sắt, v.v., hoặc các phương cách kinh doanh và nông nghiệp lương thiện cùng tất cả các

ngành nghiệp không gây lỗi lầm như vậy, là thuộc về hiệp thế. Tất cả ba phạm vi này, nếu được truyền thụ cho người khác với một tinh thần cao thượng như những hành động "hướng tới ba-la-mật", thì đều là sự thực hành ba-la-mật trí tuệ.

**5. Tinh tấn (*Viriya*):** Tinh tấn đạt mức tối thượng nếu nó phù hợp với bốn chánh cần (*sammappadāna*). Bên cạnh đó, việc nỗ lực hết sức mình với một động cơ trong sạch để giúp đỡ người khác, cho dù mình có đủ khả năng hay không, cũng được xem là ba-la-mật tinh tấn.

**6. Nhẫn nhục (*Khanti*):** Nhẫn nhục là sự bao dung người khác và chịu đựng những trải nghiệm khó chịu như nóng và lạnh. Đức Phật dạy: "Chịu đựng sự khắc nghiệt của lạnh, hoặc chịu đựng sự khắc nghiệt của nóng, đó chính là nhẫn nhục." Đức Phật tiếp tục giải thích về nhẫn nhục theo nhiều cách khác nhau. Phẩm chất nền tảng của nhẫn nhục là sự điềm tĩnh trước những trải nghiệm khó chịu từ nội tâm hay ngoại cảnh, kết hợp với lòng kiên cường. Một người có lòng nhẫn nhục không cho phép bất kỳ ai hay bất kỳ điều gì "bỏ cát vào bộ máy". "Dù gió lên hay thời tiết xấu", người đó vẫn tiếp tục thực hiện công việc phước đức thường nhật của mình, không phải với sự thờ ơ hưởng lạc, mà với một trái tim bất biến, không mang lòng hiểm hận. Sự hiện

diện của một trạng thái tâm lý bao dung như vậy chính là nhẫn nhục.

7. **Chân thật (*Sacca*):** Chân thật nghĩa là tránh xa sự sai lệch và giả dối trong mọi hoàn cảnh.
8. **Quyết định (*Adhitthāna*):** Quyết định là sự vững vàng trong lập trường sau khi một người đã cam kết thực hiện một điều gì đó, cho dù có nói ra thành lời hay không.
9. **Tâm từ (*Mettā*):** Tâm từ nghĩa là ước nguyện những điều tốt đẹp cho người khác, với một trái tim tràn ngập thiện chí đối với bất kỳ chúng sinh nào mà mình gặp phải.
10. **Tâm xả (*Upekkhā*):** Tâm xả là phẩm chất hoàn toàn vô tư đối với cả những người cầu chúc điều tốt đẹp lẫn những kẻ đối địch với mình. Người đó không hành xử thiên vị đối với những vị ân nhân của mình. Người đó cũng không nuôi dưỡng bất kỳ sự oán hận nào đối với những kẻ gièm pha mình. Sự đồng đều trong thái độ đối với cả người tử tế lẫn người không tử tế chính là cốt lõi của tâm xả.

Dưới đây là một vài hình ảnh ẩn dụ để làm nổi bật ý nghĩa sâu sắc của các ba-la-mật.

Nhẫn nhục và tâm xả là chỗ dựa chính cho các ba-la-mật còn lại. Chỉ khi một người đã thiết lập được hai yếu tố này thì mới có thể kỳ vọng viên mãn các yếu tố còn lại. Giống như một đứa trẻ sơ sinh chỉ có thể sống sót

nhờ sự chăm sóc của cha mẹ, tám ba-la-mật còn lại chỉ có thể được viên mãn dưới sự che chở không ngừng của nhân nhục và tâm xả. Nhân nhục có thể ví như người mẹ và tâm xả như người cha.

Nếu nhân nhục và tâm xả hiện diện, và các việc thiện khác đang tiến triển dưới tầm ảnh hưởng tốt đẹp của chúng, nhưng lại thiếu đi sự xuất ly, thì những việc thiện này sẽ không thể trở thành các ba-la-mật một cách đúng nghĩa. Do thiếu đi sự dẫn dắt của xuất ly, một người rất dễ bị khuất phục bởi sự dính mắc vào quả phước có được từ chúng và khát khao các lợi ích hiệp thế. Khi đó, các hành động phước đức chỉ làm kéo dài thêm vòng luân hồi tái sinh vì chúng lệ thuộc vào sự tồn tại. Chúng không còn đủ điều kiện để gọi là các ba-la-mật nữa. Do đó, nếu nhân nhục và tâm xả là cha mẹ, thì xuất ly nên được gọi là vị bác sĩ gia đình, người chăm sóc sức khỏe cho đứa trẻ.

Để sử dụng một hình ảnh ẩn dụ khác: tất cả thảm thực vật đều phụ thuộc vào đất và nước để sinh tồn; cả hai yếu tố này đều phải thuận lợi. Tương tự như vậy, nhân nhục cung cấp mảnh đất thuận lợi, và tâm xả cung cấp nguồn nước thuận lợi cho các ba-la-mật còn lại.

Tâm xả trong bối cảnh hiện tại có chút khác biệt so với tâm xả trong Bốn Phạm trú (brahmavihāra) vốn mang ý nghĩa là sự vô tư đối với phúc lợi của tất cả

chúng sinh (khác với sự thờ ơ, không quan tâm). Tâm xả với tư cách là một ba-la-mật là sự bình thản của tâm thức đối với người tôn kính bạn cũng như người lên án hay ngược đãi bạn, và hơn thế nữa, là việc có thể tìm kiếm phúc lợi cho cả hai bên.

### **Các Ba-la-mật được thực hành cùng nhau như thế nào**

Trong một đời sống thuộc vô số kiếp sống quá khứ của vị Bồ-tát, ngài từng sinh ra làm một vị chúa khỉ. Có một người Bà-la-môn bị lạc đường trong rừng sâu và rơi xuống một hố thẳm sâu bằng chiều cao của một trăm người cộng lại. Nhìn thấy cảnh ngộ của người đó, vị Bồ-tát động lòng trắc ẩn và đã nỗ lực hết sức để giải cứu anh ta. Cuối cùng, người Bà-la-môn đã được công lên mặt đất an toàn. Lúc đó vị Bồ-tát đã kiệt sức, vì vậy ngài đã ngủ thiếp đi một cách không chút nghi ngại trên lòng của người Bà-la-môn.

Người Bà-la-môn tự nghĩ: "Hôm nay mình chẳng kiếm được gì cả. Vợ mình chắc chắn sẽ nổi giận khi mình về đến nhà. Thật là một ý tưởng tuyệt vời nếu mình mang thịt khỉ về nhà. Vợ mình sẽ vui mừng biết bao!" Mãn nguyện với "ý tưởng sáng suốt" của mình, người Bà-la-môn nhặt lấy một hòn đá nằm gần đó và giáng một đòn chí mạng vào đầu chú khỉ. Đó là một đòn

đánh hiểm độc đến mức máu phun ra từ vết thương theo mọi hướng.

Bàng hoàng và người đầy máu, vị Bồ-tát nhảy tót lên một cành cây. Ngài không thể tin nổi một điều như vậy lại có thể xảy ra! "Ôi, trên đời này lại có những hạng người như thế sao." Sau đó, một ý nghĩ lóe lên trong tâm trí ngài về việc làm sao để dẫn người đàn ông này về nhà an toàn, vì khu rừng đầy rẫy báo, cọp và các loài thú dữ nguy hiểm khác. Ngài nói với người Bà-la-môn: "Bây giờ anh nên khởi hành về nhà. Tôi phải chỉ cho anh đường ra khỏi khu rừng này, nhưng tôi không thể tin anh được nữa. Anh có thể đi theo vết máu của tôi khi tôi nhảy từ cây này sang cây khác." Bằng cách này, người Bà-la-môn đã về nhà an toàn.

Trong truyện Bản sinh này, có thể thấy rằng tâm từ chính là ba-la-mật đầu tiên trong mười ba-la-mật mà vị Bồ-tát đã thực hành. Khi nhìn thấy cảnh ngộ của người Bà-la-môn, ngài thương xót anh ta như thể con trai mình và bắt đầu suy nghĩ cách cứu giúp. Việc đánh giá tình hình và vạch ra kế hoạch đưa người Bà-la-môn ra khỏi hố thẳm chính là trí tuệ. Việc thực hiện kế hoạch bất chấp rủi ro lớn cho bản thân và sử dụng toàn bộ sức lực của mình chính là sự thực hành tinh tấn.

Trong việc chịu đựng vết thương chí mạng đã làm vỡ hộp sọ của mình mà không hề nổi giận, ngài đã thực

hành lòng nhẫn nhục vĩ đại. Nếu không có nó, ngài đã bỏ mặc kẻ bạc bẽo đó, từ đó khiến mọi nỗ lực trước đó của mình trở nên công cốc. Việc không cho phép bản thân bị khuất phục bởi cơn giận trước một hành vi độc ác như vậy chính là sự thực hành tâm xả. Nếu ngài không kiên định trong việc thực hành tâm xả, ngài có thể đã bỏ dở giữa chừng, và người Bà-la-môn nhẫn tâm kia sẽ không thể sống sót được lâu. Quả thực, hai ba-la-mật cốt lõi là nhẫn nhục và tâm xả đã bảo toàn trọn vẹn cho toàn bộ tiến trình hành động đó.

Việc cứu người Bà-la-môn khỏi một hố thẳm sâu như vậy bằng cả mạng sống của mình chính là sự hy sinh thân mạng hay hành vi đại bố thí. Một lần nữa, việc cứu mạng người Bà-la-môn chính là sự bố thí mạng sống (vô úy thí). Việc không thốt ra một lời nguyên rủa và không bao giờ giơ tay đánh trả đã cấu thành nên hành vi trì giới. Khi làm hành động cao thượng này, vị Bồ-tát không hề nghĩ đến quả phước mà mình sẽ gặt hái được. Đó chính là sự xuất ly, năng lực từ bỏ mọi hình thức tồn tại. Vì sự dính mắc vào một đời sống tốt đẹp hơn mai sau thường đủ mạnh để làm hỏng ba-la-mật xuất ly. Bằng việc không nuốt lời hứa cứu người Bà-la-môn, vị Bồ-tát đã hoàn thành sự chân thật một điều không hề dễ dàng để giữ vững trong hoàn cảnh như vậy. Cuối cùng, việc hoàn thành cam kết của mình mà không hề dao động bất chấp sự đối xử gây bàng hoàng của

người Bà-la-môn chính là quyết định. Đây là cách mà vị Bồ-tát đã thực hành thành công mười pháp ba-la-mật trong một tiên trình hành động duy nhất.

Liên quan đến sự quan tâm đặc biệt của ông đối với tâm nguyện hướng tới Quả vị Phật, đây là một chủ đề khá rộng lớn. Tiên trình chi tiết của việc đặt nền móng cho tâm nguyện và sự viên mãn của Quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác được đề cập trong kinh điển qua mười lăm câu hỏi vấn đáp. Ở đây sẽ chỉ đưa ra một bản tường thuật ngắn gọn. Để có kiến thức rộng hơn về vấn đề này, xin vui lòng xem Chú giải Hạnh tạng và Phụ chú giải Giới uẩn.

### **Ba cấp độ Ba-la-mật**

Giờ đây tôi sẽ phác thảo mười ba-la-mật thông thường (đáo bỉ ngạn), mười ba-la-mật bậc trung (thượng đáo bỉ ngạn), và mười ba-la-mật bậc thượng (tối thượng đáo bỉ ngạn).

Tất cả các đối tượng bên ngoài như vợ con, các vật có sinh mạng và không có sinh mạng thuộc về một người, đều là những đối tượng thông qua đó mười ba-la-mật thông thường được viên mãn. Các phần chi thể, đầu tóc hoặc bất kỳ cơ quan nào của cơ thể chính là những đối tượng thông qua đó mười ba-la-mật bậc trung được viên mãn. Mạng sống của chính mình (bị hy

sinh) là đối tượng thông qua đó mười ba-la-mật bậc thượng được viên mãn.

Trong ba danh mục đối tượng đó, những việc thực hiện từ bỏ danh mục thứ nhất được gọi là ba-la-mật thông thường. Những việc thực hiện từ bỏ danh mục thứ hai được gọi là ba-la-mật bậc trung. Những việc từ bỏ danh mục thứ ba, tức là mạng sống của chính mình, được gọi là ba-la-mật bậc thượng.

Người nào có thể viên mãn mười ba-la-mật đầu tiên thì chứng đắc quả vị giác ngộ của một bậc Thánh Thinh Văn. Người có thể viên mãn mười ba-la-mật đầu tiên và mười ba-la-mật thứ hai thì chứng đắc quả vị giác ngộ của một vị Độc Giác Phật. Người có thể viên mãn toàn bộ ba mươi ba-la-mật thì chứng đắc Quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác Tối Thượng.

### **Ba hạng giác ngộ của bậc Thinh Văn**

Có ba phẩm cấp giác ngộ của một vị Thánh Thinh Văn:

(i) Bậc Thường Thinh Văn, (ii) Bậc Đại Thinh Văn, và (iii) Bậc Tối Thượng Thinh Văn.

Bằng cách viên mãn mười ba-la-mật đầu tiên trong một tăng-kỳ (aeon) và một trăm ngàn đại kiếp trái đất (world cycles), một người có thể chứng đắc quả vị giác ngộ của một bậc Tối Thượng Thinh Văn. Bậc Tối Thượng Thinh Văn ý chỉ hai vị đệ tử thinh văn tối cao

của Đức Phật, như Trưởng lão Sāriputta (Xá-lợi-phất) và Moggallāna (Mục-kiền-liên) đối với Đức Phật Gotama.

Bằng cách viên mãn các ba-la-mật tương tự trong một trăm ngàn đại kiếp trái đất, một người có thể chứng đắc quả vị giác ngộ của một bậc Đại Thịnh Văn. Bậc Đại Thịnh Văn ý chỉ các vị Thánh tăng kiệt xuất, có số lượng là tám mươi vị đối với Đức Phật Gotama.

Không có sự đề cập nào về khoảng thời gian cần thiết cho sự trưởng thành ba-la-mật của một vị Thường Thịnh Văn. Người ta phải suy luận điều đó từ các tuyên bố được tìm thấy trong một số bản chú giải nhất định. Trong một bản chú giải về thần thông tức mạng thông (nhớ lại các đời sống quá khứ) của các vị A-la-hán, một vị Thường Thịnh Văn được nói là có khả năng nhớ lại các đời sống từ một trăm đến một ngàn đại kiếp trái đất. Điều này nhìn chung đã được lấy làm thời kỳ trưởng thành ba-la-mật của một vị Thường Thịnh Văn.

Có một lần, một chú ếch đã vô tình bị giết trong khi đang chăm chú lắng nghe giọng nói êm dịu của Đức Phật thuyết pháp. Chú ta được tái sinh làm một vị chư Thiên nhờ phước báu của việc chăm chú lắng nghe Giáo pháp (ngay cả khi chú không hiểu ý nghĩa của nó). Ngay lập tức, vị chư Thiên này đã đến đảnh lễ Đức Phật, lắng nghe bài kinh của Ngài và chứng đắc quả vị Dự lưu (Sotāpanna). Trong đời sống tiếp theo, vị này

đã trở thành một bậc A-la-hán. Từ câu chuyện này, chúng ta có thể thấy rằng chỉ có một số ít hình thức tồn tại mà trong đó sự giác ngộ của một vị Thánh Văn được chứng đắc.

Liên quan đến các vị Tối Thượng Thánh Văn và Đại Thánh Văn, các khoảng thời gian trưởng thành được nêu ra ở trước chỉ đề cập đến các khoảng thời gian sau khi các vị Thánh này đã nhận được sự công nhận chính thức từ một Đức Phật hàng sống. Đức Phật thọ ký khi nào, ở đâu, và dưới hoàn cảnh nào vị đó sẽ chứng đắc loại giác ngộ nào. Điều này được gọi là "nhận lời thọ ký" (*vyākaraṇam*). Kinh điển giữ im lặng về thời gian viên mãn các ba-la-mật trước khi có sự công nhận hoặc thọ ký như vậy.

Khoảng thời gian giữa sự xuất hiện của bất kỳ hai Đức Phật nào là không thể tính đếm được. Nó có thể là bất kỳ số lượng đại kiếp trái đất nào. Một vị Thánh Thánh Văn (như thuật ngữ này biểu thị) chỉ có thể xuất hiện khi một Đức Phật xuất hiện hoặc giáo pháp của Ngài còn tồn tại. Vì vậy, điều quan trọng cần nhớ là những khoảng thời gian được đề cập ở trên chỉ áp dụng cho những vị Thánh tăng đã gặp gỡ Đức Phật Gotama.

Đối với các vị Thánh Thánh Văn: trong bản chú giải Kinh Tập (*Suttanipāta*) có ba hạng hành giả: (i) hạng hành giả nương vào tín tâm để giác ngộ, (ii) hạng hành

giả nương vào tinh tấn, và (iii) hạng hành giả nương vào trí tuệ.

### **Ba hạng giải thoát độc giác**

Tương tự như vậy, Độc Giác Giác Ngộ (paccekabodhi) cũng có ba hạng. Các bản chú giải nói rằng quả vị giác ngộ của một vị Độc Giác Phật đạt được sau khi viên mãn mười ba-la-mật thông thường và mười ba-la-mật bậc trung trong suốt hai tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất.

### **Ba hạng Chánh Đẳng Chánh Giác**

Quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác của một vị Phật cũng gồm ba hạng này, lần lượt được gọi là: (i) ugghātitaññābodhi (Huệ căn siêu việt), (ii) vipaṅcitaññūbodhi (Huệ căn quảng bác), và (iii) ñeyyabodhi (Huệ căn tùy duyên).

Một vị Phật nương vào trí tuệ để giác ngộ, sau khi nhận được lời thọ ký, phải viên mãn mười ba-la-mật thông thường, mười ba-la-mật bậc trung, và mười ba-la-mật bậc thượng trong suốt bốn tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất.

Một vị Phật nương vào tinh tấn phải viên mãn các ba-la-mật trong suốt tám tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất.

Một vị Phật nương vào tín tâm phải viên mãn các ba-la-mật trong suốt mười sáu tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất.

Đây là những gì đã được ghi chép trong các bản chú giải cổ xưa. Tuy nhiên, có những quan điểm khác biệt liên quan đến các khoảng thời gian trưởng thành của ba hạng Đức Phật này. Chúng được tìm thấy trong các tác phẩm muộn hơn như Chú giải Thí dụ tạng (*Apadāna Commentary*) và trong các bản phụ chú giải như *Sotattakī*, *Tathāgatuppatti*, *Mahāvamsaṭṭikā*, v.v.

Về chủ đề gây tranh luận này, một phép ẩn dụ do nhà chú giải bộ Kinh Tập (*Suttanipāta*) đưa ra rất đáng được lưu ý. Ông nói rằng cây cối và thảo mộc cần một thời gian nhất định trước khi chúng có thể ra hoa hoặc kết trái. Những loại cây như cây me hay cây mít sẽ không trưởng thành để trở thành hoa hay sinh trái trong một, hai, hoặc ba năm cho dù người ta có chăm sóc chúng cẩn thận đến đâu, thậm chí bằng cách tưới nước một trăm lần một ngày.

Tương tự như vậy đối với việc viên mãn các điều kiện tiên quyết cho Quả vị Phật. Cho dù một người có thực hiện việc cúng dường hàng ngày trên quy mô của Vua Vessantara để viên mãn các ba-la-mật, người đó cũng không thể chứng đắc Quả vị Phật sớm hơn. Các khoảng thời gian trưởng thành nhất thiết phải thay đổi

đối với mỗi hạng trong ba hạng Đức Phật (xem Chú giải Kinh Tập).

### **Nguyện vọng cao cả nhất**

Cần phải thấu hiểu thế nào là Nguyện vọng cao cả nhất (mahābhinīhāra).

Nền tảng (mūla), điều kiện (paccaya), và nhân cốt lõi (hetu) của Nguyện vọng cao cả nhất cần phải được thấu hiểu. Đại Giác Ngộ (Mahābodhi) cần phải được thấu hiểu. Nền tảng, điều kiện, và nhân cốt lõi của nó cần phải được thấu hiểu.

"Nguyện vọng cao cả nhất" có nghĩa là gì? Đó là sự cam kết bằng lời nói và tâm trí mà vị Bồ-tát đã thực hiện tại một thời điểm nào đó trong các đại kiếp xa xưa trước khi bắt tay vào thực hành các ba-la-mật. Sự cam kết đó được thực hiện theo những lời lẽ này:

"Là một người biết rõ sức mạnh của chính mình, có ích chi khi tự mình đi đến 'bờ bên kia' (Niết-bàn) một mình? Ta sẽ chứng đắc Vô Thượng Tri Kiến rồi sau đó đưa loài người và chư Thiên sang bờ bên kia."

Đó chính là lời thệ nguyện đã khiến mười ngàn thế giới chấn động và vang vọng những tiếng tán thán đồng lòng. Đó là tâm nguyện khẩn thiết của vị Bồ-tát. Bởi vì ngài thiết tha hướng tới Quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác Tối Thượng như thế này:

"Khi tự mình thấu hiểu Chân lý, ta sẽ khiến cho người khác thấu hiểu. Khi tự mình giải thoát khỏi thế gian, ta sẽ giải thoát cho người khác. Khi tự mình vượt qua, ta sẽ giúp cho người khác vượt qua."

Nguyện vọng khẩn thiết và táo bạo nhất này được gọi là "Nguyện vọng cao cả nhất".

### **Tám yếu tố cần thiết cho Nguyện vọng cao cả nhất**

Để Nguyện vọng cao cả nhất có thể hiện thực hóa, tám yếu tố này phải hiện diện:

- *Manussattam lingasampatti, hetu satthāradassanam.*
- *Pabbajjā gunasampatti, adhikāroca chandatā.*
- *Atthadhammasamodhānā, abhinīhāro samijjhati.*
- (*Atthasālinī; Buddhavamsa.*)

1. Hành giả phải là một con người (*manussattam*).
2. Người đó phải là một người nam (*lingasampatti*).
3. Sự trưởng thành tâm linh của người đó phải đủ để chứng đắc quả vị A-la-hán nếu người đó lựa chọn như vậy (nhân-gốc, *hetu*).
4. Người đó phải được gặp một vị Phật hằng sống (*satthāradassanam*).
5. Người đó phải đã xuất gia theo đời sống của một đạo sĩ ẩn dật hoặc một tăng sĩ (*pabbajjā*).
6. Người đó phải đạt được các thần thông nhờ định lực (*gunasampatti*).

7. Người đó phải thực hiện sự tôn kính tối thượng (*adhikāro*) lên "Tam bảo" trong khi hướng nguyện tới Quả vị Phật.
8. Người đó phải có một ý chí mãnh liệt nhất để trở thành một vị Phật (*chandatā*).

Nếu tất cả tám yếu tố đều hiện diện thì Nguyện vọng cao cả nhất sẽ hiện thực hóa. Trong đó, "nhân-gốc" ý chỉ bốn điều kiện (*paccaya*) và bốn nhân cốt lõi (*hetu*), những điều sẽ được giải thích ngay sau đây. *Adhikāro* có nghĩa là sự cúng dường, bao gồm cả mạng sống của chính mình.

*Chanda* (Ý muốn) nghĩa là một khao khát mãnh liệt tương đương với ý chí hoặc sự quyết định, một sự chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ tình huống nào. Ví dụ, giả sử toàn bộ vũ trụ này bị bao phủ bởi những chiếc gai nhọn hoắt, và giả sử người ta chắc chắn rằng chỉ có thể chứng đạt Quả vị Phật bằng cách băng qua nó, thì vị Bồ-tát sẽ không bao giờ ngần ngại bước qua. Hoặc giả sử vũ trụ này tràn ngập than hồng rực đỏ, vị Bồ-tát cũng sẽ không hề dao động. Đây là những minh họa được đưa ra trong các bản chú giải. Trong chú giải về Kinh *Khadirāṅgāra*, người ta nói rằng nếu vị Bồ-tát cố gắng bước qua, những chiếc gai thép đó sẽ biến thành một dải hồng ngọc bao la (như một sự ghi nhận đầy tôn kính đối với sự chân thành và quyết tâm của ngài). Tương tự như vậy, than hồng đang cháy sẽ biến thành một biển hoa sen.

Trong số tám yếu tố thuận lợi đó, ước nguyện mãnh liệt của một vị Độc Giác Phật được đi kèm bởi ba yếu tố: (i) được gặp một vị Phật hằng sống, (ii) thực hiện sự tôn kính tối thượng trong khi tuyên bố ước nguyện chứng đạt Quả vị Độc Giác Phật, và (iii) ý chí muốn trở thành một vị Độc Giác Phật. Đối với sự giác ngộ của một vị Thinh Văn, ba yếu tố là cần thiết: (i) được gặp một vị Độc Giác Phật hoặc một vị A-la-hán, (ii) thực hiện sự tôn kính tối thượng trong khi thực hiện ước nguyện đạt được sự giác ngộ của một vị Thinh Văn, và (iii) ý chí muốn trở thành một vị A-la-hán.

## **Hai nhân-gốc**

Nhân-gốc (*hetu*), yếu tố thứ ba trong số tám yếu tố, có nghĩa là một vị Bồ-tát hướng nguyện tới Quả vị Phật phải có sự trưởng thành về mặt tâm linh. Khi hướng nguyện tới Quả vị Phật trước sự hiện diện của Đức Phật để nhận lời thọ ký, ngài phải có đủ các ba-la-mật để có thể chứng đạt Quả vị Độc Giác Phật hoặc quả vị A-la-hán. Đồng thời, ngài phải sở hữu thêm hai phẩm cấp năng lực:

1. *Karuṇāsampatti* lòng đại bi,
2. *Upāyakosallasampatti* phương tiện thiện xảo.

Chỉ khi hai yếu tố này hiện diện thì một vị Bồ-tát mới được công nhận một cách xứng đáng bởi Đức Phật hằng sống mà từ Ngài, vị Bồ-tát sẽ nhận lời thọ ký. Lòng đại

bi có nghĩa là lòng tốt và lòng trắc ẩn vĩ đại đối với người khác, điều được đặt lên trên cả mạng sống của chính mình. "Phương tiện thiện xảo" là thiên tài đáp ứng được nhiệm vụ bất cứ khi nào vị đó đảm nhận việc giúp đỡ người khác. Theo nghĩa đen, đó là "sự đạt được năng lực đặc biệt trong chiến lược". Hai yếu tố này là những điều kiện cho việc đảm nhận (bây giờ đã mang tính cụ thể) các ba-la-mật vốn sẽ đủ cho việc tuyên cáo Nguyện vọng cao cả nhất.

### **Bốn điều kiện**

Có thêm bốn điều kiện (*paccaya*), cũng được gọi là bốn giai tầng trưởng thành (*Buddhabhūmi*), cần thiết để đủ tư cách là một vị Bồ-tát:

1. *ussāha* sự tinh tấn phi thường;
2. *ummanga* một trí tuệ sắc sảo;
3. *avatthāna* sự kiên định của mục tiêu;
4. *hitacariyā* lòng trắc ẩn, tâm từ đối với người khác, thậm chí vượt trội hơn cả phúc lợi của chính mình.

### **Bốn nhân cốt lõi**

Có bốn nhân cốt lõi: 1) đạt được đầy đủ các ba-la-mật (*upanissayasampatti*), 2) đạt được tâm từ bi (*karuṇajjhāsayasampatti*), 3) đạt được lòng kiên cường (*avihaññasampatti*), và 4) đạt được tình bạn thiện lành (*kalyāṇamittasampatti*).

1. Đạt được đầy đủ các ba-la-mật nghĩa là có đủ các ba-la-mật để chúng đạt quả vị A-la-hán hoặc Quả vị Độc Giác Phật tại thời điểm nhận lời thọ ký.
2. Đạt được tâm từ bi là sự phú bẩm một trái tim trắc ẩn hoặc tâm từ phổ quát.
3. Đạt được lòng kiên cường là một khuynh hướng tự nhiên trong việc giúp đỡ người khác. Đó là khuynh hướng bền bỉ không bao giờ mệt mỏi trong việc viên mãn các ba-la-mật. Một đời sống xa hoa ở các cõi thiên giới là điều nhàm chán đối với một vị Bồ-tát bởi vì nó không mang lại bất kỳ cơ hội nào để viên mãn các ba-la-mật, đặc biệt là trong việc phụng sự người khác. Theo nghĩa đen, *avihañña* nghĩa là "không bao giờ bị phiền lòng". Nó cũng hàm ý sự can trường. Khoảng thời gian cần thiết cho sự trưởng thành của các ba-la-mật kéo dài từ bốn tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất cho đến mười sáu tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trái đất, vậy mà tinh thần của một vị Bồ-tát là như thể ngài sắp đạt đến sự trưởng thành vào ngày mai. Nói cách khác, ngài đã và đang mong đợi Quả vị Phật vốn sẽ chỉ xuất hiện vào cuối những khoảng thời gian sừng sốt như vậy. Không có khoảng thời gian nào là quá dài đối với sự chờ đợi của ngài.
4. Đạt được tình bạn thiện lành là sự chăm sóc và lòng tôn kính trong việc hộ độ các bậc hiền trí

trong tất cả các kiếp sống của mình, dù là loài người hay thiên giới.

### **Sáu khuynh hướng tự nhiên của một vị Bồ-tát**

Một vị Bồ-tát còn được phú bẩm sáu khuynh hướng tự nhiên:

1. Khuynh hướng không-tham một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong lòng tham;
2. Khuynh hướng không-sân một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong lòng sân hận hay tức giận;
3. Khuynh hướng không-si một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong sự si mê lầm lạc;
4. Khuynh hướng xuất ly một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong các dục lạc;
5. Khuynh hướng tịch tịnh một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong việc giao du xã hội;
6. Khuynh hướng giải thoát khỏi vòng tái sinh một vị Bồ-tát theo bản năng nhìn thấy mỗi nguy hại trong sự tồn tại (các cõi hữu).

### **Ý nghĩa của các Khuynh hướng tự nhiên**

Giống như lõi gỗ tạo nên sự bền bỉ cho một cái cây, sáu khuynh hướng này làm cho một vị Bồ-tát trở nên bền bỉ hoặc kiên định. Một người có sáu khuynh hướng này,

dù sống trong thế gian, thì giống như một chiếc bình đựng nước làm bằng quả bầu khô không có miệng, được chìm sâu dưới làn nước sâu. Một người thiếu chúng thì giống như một chiếc bình đất nung đựng nước có miệng rộng được chìm dưới làn nước sâu. Ngay cả giữa những người cư sĩ cũng có những người mà sáu khuynh hướng này hiện diện. Họ giống như một quả bầu nước được chìm sâu dưới làn nước sâu. Mặt khác, ngay cả giữa các vị tỳ-kheo, cũng có những người thiếu sáu khuynh hướng này. Họ giống như một chiếc bình nước miệng rộng được chìm dưới làn nước nông. Thế giới đầy dục lạc của người cư sĩ giống như nước sâu; các điều kiện thuận lợi mà các vị tỳ-kheo tận hưởng, chẳng hạn như những ngôi chùa kiên cố, đồ đạc tinh tươm, vật dụng tốt, và thức ăn bổ dưỡng, v.v., giống như nước nông.

1. Những người không có khuynh hướng không-tham thì không thích lắng nghe những lời đàm luận về việc đoạn trừ lòng tham. Ngay cả những tài sản vật vãnh cũng đè nặng lên họ như một ngọn núi lớn. Đối với những người có khuynh hướng không-tham mạnh mẽ, vinh quang của một vị Chuyển Luân Thánh Vương cũng không đáng giá một cọng rơm.
2. Những người không có khuynh hướng không-sân thì không thích lắng nghe những lời khuyên về việc đoạn trừ sự giận dữ. Sự khiêu khích nhỏ nhất

cũng sẽ làm họ nổi giận, giống như một tia lửa rơi trên cỏ khô hoặc lá khô. Tuy nhiên, những người kiên định trong khuynh hướng không-sân của mình sẽ sớm xua tan mọi sự giận dữ, ngay cả khi họ bị xúc phạm bởi một sự bất công thô bạo, giống như một thanh củi đang cháy rơi vào một đồng gỗ xanh sẽ không thể khởi phát một đám cháy.

3. Những người không có khuynh hướng không-si thì không thích lắng nghe những lời đàm luận về trí tuệ. Họ không bao giờ nhìn thấy dù chỉ một tia sáng của ngọn đèn Giáo pháp, ngọn đèn có độ sáng tương đương tám mươi tư ngàn ngọn nến, có thể nói như vậy. Họ bị bao phủ trong sự si mê tối tăm liên quan đến bản chất chân thật của năm uẩn. Sống trong bóng tối, họ chết trong bóng tối và để hết kiếp sống này đến kiếp sống khác trôi qua một cách lãng phí. Bóng tối si mê của họ giống hệt như sự mù bẩm sinh. Làm sao một người sinh ra đã mù có thể nhìn thấy ánh sáng ngay cả khi tám mươi tư ngàn mặt trời cùng nhau chiếu sáng?
4. Những người không có khuynh hướng xuất ly thì không thích lắng nghe những lời đàm luận về các lợi ích của việc từ bỏ đời sống thế tục. Sự dính mắc của họ vào quả phước có được từ các hành động thiện lành của mình như bố thí, trì giới, hoặc giữ gìn tám giới, ngăn cản các hành

động đó trở thành các ba-la-mật. Sự dính mắc làm suy đồi các hành động đó, giống như nấm mốc làm hỏng các hạt giống tốt nhất được để dành cho việc gieo trồng, hoặc như vi-rút, châu chấu và các loài sâu bệnh khác khiến cho một cánh đồng được canh tác tốt trở nên cằn cỗi.

5. Những người không có khuynh hướng tịch tịnh thì không thích lắng nghe những lời khuyên về việc tìm kiếm một đời sống cô tịch trong rừng. Họ không thể tự tách mình ra khỏi xã hội để có được một khoảnh khắc yên tĩnh một mình. Khát khao có người đồng hành luôn kéo họ vào những mối quan hệ nông cạn và đảm bảo rằng họ sẽ ở lại đó, giống như một tù nhân được canh giữ bởi lính ngục.
6. Những người không có khuynh hướng giải thoát khỏi vòng tái sinh thì không thích lắng nghe những lời khuyên về sự trống rỗng của đời sống thể tục. Họ nằm dưới ách nô dịch của sự dính mắc vào sự tồn tại. Sự dính mắc đó không cho phép họ hướng tới sự thực hành giáo pháp cao hơn dẫn đến đạo tuệ. Thay vào đó, nó giữ họ hài lòng với những lợi ích cục bộ của mình như tổ chức các bữa tiệc xa hoa, xây dựng các ngôi bảo tháp, hoặc cúng dường các tu viện và nhà nghỉ chân. Họ thỏa mãn với việc giữ gìn các giới luật, hoặc duy trì tư cách là những cư sĩ thuần thành,

hoặc là những đạo sĩ ẩn dật hay các vị tỳ-kheo có giới hạnh, hoặc với một vài thành tựu nông cạn như giảng dạy Giáo pháp hay viết sách. Đây chỉ là những phước đức giữ chặt họ vào thế gian, thứ thiện nghiệp làm kéo dài sự tồn tại. Nó giống như chính quyền thuộc địa Anh (British Raj), nơi cho phép các thần dân thuộc địa của họ tự do tham gia vào các công việc kinh doanh nhỏ nhưng không dung thứ cho bất kỳ sự giao dịch nào liên quan đến vũ khí, vì sợ xảy ra nổi loạn.

Ở đây, hai loại dính mắc vào sự tồn tại cần được biết đến: việc khao khát một sự tồn tại tốt đẹp hơn mai sau, và một sự dính mắc trìu mến vào sự tồn tại hiện tại. Sự tồn tại hiện tại mang lại một cơ hội quý báu để chứng đạt Niết-bàn. Kinh tạng Tam Bảo (Tipitaka) tràn ngập các chỉ dẫn thực tế chỉ ra con đường dẫn đến Niết-bàn. Chỉ vì những người tự xưng là Phật tử bị mê hoặc bởi sự tồn tại hiện tại, và đang nuông chiều thân thể nhỏ bé của mình, nên họ mới e sợ kỷ luật nghiêm ngặt đòi hỏi để đạt được sự giác ngộ. Thật đáng tiếc khi họ không thể đạt được ngay cả một chút định lực, điều mà các đạo sĩ ẩn dật thời cổ đại đã đạt được mà không cần đến lợi ích từ giáo pháp của Đức Phật.

### **Bốn đặc tính đặc biệt của một vị Bồ-tát**

Giờ đây tôi sẽ đề cập đến bốn đặc tính đặc biệt của một vị Bồ-tát giúp phân biệt ngài với một vị Độc Giác Phật tương lai. Chúng hiển hiện rõ ràng như thể những vòng hoa quanh cổ ngài.

1. *Indriya* năm căn (năng lực kiểm soát). Niềm tin không lay chuyển (*saddhā*), sự tinh tấn không mệt mỏi (*virīya*), chánh niệm không dao động (*sati*), định lực kiên định (*samādhi*), và trí tuệ không sai lệch (*paññā*) là dấu hiệu đầu tiên phân biệt một vị Bồ-tát.
2. *Patipatti* sự thực hành. Một vị Bồ-tát luôn ra sức giúp đỡ người khác và đặt phúc lợi của người khác lên trước phúc lợi của chính mình. Ngài không bao giờ mong đợi bất kỳ sự đền đáp nào cho những nỗ lực ngài thực hiện vì phúc lợi của người khác. Ngài cũng không bận tâm nhắc đến chúng, dù trước sự hiện diện của người thụ ơn hay không. Ngay cả khi người thụ ơn "vắt chanh bỏ vỏ" (quấy rối kẻ nuôi dưỡng mình), một vị Bồ-tát cũng không bao giờ quay lưng lại với bất kỳ hành động thiện lành nào. Điều này vẫn đúng ngay cả khi mạng sống của ngài đang gặp nguy hiểm cận kề. Đây là ý nguyện cầu chúc điều tốt đẹp của vị Bồ-tát cho hiện tại.

Liên quan đến các phước đức tích lũy từ các hành động cao thượng của mình trong việc bố thí hoặc

nuôi dưỡng giới hạnh, v.v., một vị Bồ-tát đặt mục tiêu của mình cao hơn sự chứng đạt Niết-bàn đơn độc. Ngài chỉ hướng tới Quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác Tối Thượng, nhờ đó ngài có thể chỉ ra con đường dẫn đến Niết-bàn cho mọi người. Đây là sự thực hành của một vị Bồ-tát cho mai sau. Sự thực hành đôi bên này cũng là điều phân biệt một vị Bồ-tát.

3. *Kosalla* sự thành thạo (sự thiện xảo). Điều này được biểu hiện qua năng lực suy luận thấu đáo (*cintāmayāñāṇa*) và sự ứng biến nhanh nhạy, mẫn tiệp (*tankhaṇupattiñāṇa*) vốn là những phẩm chất không bao giờ rời bỏ ngài. Mặc dù các vị Thanh Văn tương lai hoặc các vị Độc Giác Phật cũng sở hữu hai phẩm chất trí tuệ này ở mức độ cao, nhưng thỉnh thoảng họ vẫn có thể mắc sai lầm. Riêng đối với vị Bồ-tát, hai phẩm chất này là hoàn hảo, không bao giờ sai sót. Đây chính là năng lực thành thạo tạo nên sự độc nhất vô nhị của một vị Bồ-tát so với những hành giả hướng tới sự giác ngộ khác.
4. *Ajjhāsaya* khuynh hướng (tâm tính). Các văn bản kinh điển luận giải chủ đề này một cách vô cùng toàn diện liên quan đến các ba-la-mật, nhưng ở đây tôi sẽ chỉ mô tả ngắn gọn. Chẳng hạn như đối với việc bố thí, một vị Bồ-tát cảm

thấy vô cùng hạnh phúc khi thực hiện việc trao tặng. Bất cứ khi nào ngài có vật gì đó để cho đi mà lại không có người nhận thì, ngài sẽ cảm thấy bứt rứt, thất vọng. Bất cứ khi nào ngài cho đi, ngài đều cho với một tâm hồn nhẹ nhàng, thanh thản và thực hiện việc đó một cách vô cùng chu đáo. Không có bất kỳ khối lượng bố thí nào có thể làm thỏa mãn lòng nhiệt thành từ thiện của ngài. Bất cứ khi nào có ai cầu xin ngài điều gì, ngài không bao giờ đánh giá họ dựa trên giai cấp hay tín ngưỡng mà luôn vui lòng đáp ứng. Khi làm như vậy, ngài không bao giờ nghĩ đến nhu cầu của bản thân mà chỉ cho đi để làm thỏa mãn nhu cầu của người khác mà thôi.

Hãy tham chiếu bộ Phật chủng tạng (*Buddhavamsa*) về điều này, đặc biệt là đoạn văn bắt đầu bằng: "*Yathāpi kumbho sampunno...*". Trong đoạn văn đó, thuộc chương nói về ba-la-mật bố thí, "khuy nh hướng" được mô tả như sau:

"Giống như khi người ta lật úp một chiếc nồi nấu lớn chứa đầy dầu hoặc váng sữa để đồ sạch nó, không một giọt hay ngay cả phần cặn nào còn sót lại mà đều chảy hết ra khỏi nồi; tương tự như thế khi một vị Bồ-tát thực hiện việc cúng dường... Cho dù người hành khất có là một kẻ lao động nghèo khổ, bản thủ với những bản năng ngu muội, hay là một kẻ say xỉn, hoặc tốt hơn họ

là một người đã quy y Tam Bảo, hay một người giữ gìn năm giới; nói một cách ngắn gọn, cho dù người đó là tốt, trung bình, hay xấu, hãy để họ đến xin bố thí vào bất kỳ lúc nào, vị Bồ-tát không bao giờ đánh giá xem người đó thuộc hạng người nào, hoặc liệu có đáng để cho người đó nhiều như vậy hay cho bất cứ thứ gì hay không; mà không bao giờ phân biệt, không bao giờ ngần ngại, [ngài cho đi một cách tự do]."

Đối với các hạng người cầu xin khác nhau từ thấp kém cho đến cao quý, vị Bồ-tát không bao giờ bận tâm xem xét, đánh giá người đang gọi cửa để tìm kiếm sự giúp đỡ hay xin bố thí. Số lượng ngài cho đi cũng không phụ thuộc vào thứ bậc của người cầu xin. Kiểu cúng dường hoàn toàn không phân biệt này là một đặc tính khác của một vị Bồ-tát.

Đối với chín ba-la-mật còn lại, ví dụ về việc bố thí này cần được áp dụng với những sự thay đổi chi tiết phù hợp. Những ai không thông thạo tiếng Pāli có thể nắm bắt được cốt lõi những gì văn bản truyền tải thông qua đoạn trích dẫn ở trên. Ngày nay, có một số người mong nguyện chứng đạt Quả vị Phật, và lại là Quả vị Phật hướng tới trí tuệ, mặc dù hành vi của họ hầu như không đủ tiêu chuẩn để trở thành những vị Thánh Văn thông thường. Điều đặc trưng ở họ là biểu ngữ tảo bạo của các hành động lệ thuộc vào tham ái, những hành động đòi

hỏi sự công nhận của công chúng ngay lúc này và khát khao những quả báu vinh hiển mai sau.

"Có ai từng làm việc gì mà không mong đợi điều chi?" những người này thường nêu lên lời phản đối như vậy. "Mong đợi quả báu tốt đẹp từ một hành động thiện lành là điều hoàn toàn tự nhiên." Nhưng *hãy nhớ rằng, một việc được thực hiện mà không mong đợi phần thưởng tương lai sẽ mang lại một phần thưởng lớn hơn những gì có thể hình dung.* Ý nghĩa hơn cả, đó mới chính là sự thực hành đích thực các ba-la-mật thiết yếu cho sự giác ngộ. Một hành động phước đức được thực hiện với một ước nguyện mãnh liệt về các kết quả tốt đẹp chỉ mang lại những kết quả tương đối hạn chế và không được tính là viên mãn các ba-la-mật. Hãy nhớ đến ví dụ về nấm mốc trong hạt giống hoặc sâu bệnh trên một đồn điền.

Một số người nói rằng sự trưởng thành dần dần là tiến trình có khả năng xảy ra, bởi vì sự giác ngộ ngay lúc này là không thể. Vậy thì tại sao một người lại không tích lũy phước đức cho các sự tồn tại tốt đẹp hơn và sự thịnh vượng lớn hơn? Câu trả lời của tôi là thế này:

Những cái cây nhỏ chỉ phát triển mạnh mẽ trong mùa mưa. Chỉ có một trong số một ngàn hoặc mười ngàn cây trong số chúng có thể sống sót qua những tháng khô

hạn, nắng nóng kéo dài cho đến mùa mưa tiếp theo. Một cái cây hiềm hoi như vậy phải cực kỳ mạnh mẽ và cứng cáp để có thể cắm rễ chính của nó đủ sâu. Những cái cây hiềm hoi như thế rõ ràng không cần phải sợ hãi sự khắc nghiệt của thời tiết sau khi đã trải qua ba hoặc bốn mùa mưa.

Bằng phép ẩn dụ tương tự, việc đạt được các ba-la-mật chớm nở chỉ có thể thực hiện được khi giáo pháp của Đức Phật vẫn còn hiện hành. Bất kỳ chút ba-la-mật ít ỏi nào mà một người đã đạt được trong giai đoạn cơ hội này đều có rất ít cơ hội sống sót để được phát triển vào thời kỳ của vị Phật tiếp theo. Những hành động phước đức giả tạo đó chắc chắn sẽ mất đi tiềm năng của chúng một khi giáo pháp đã biến mất. Rất ít người có thể sống sót qua những bất định của thời kỳ bóng tối xen giữa. Trong những thời kỳ bóng tối đó, chánh kiến bị mất đi đối với nhân loại và tà kiến thịnh hành. Một người chỉ đạt được những hành động phước đức giả tạo sẽ rơi vào tà kiến, và vì thế tiềm năng ít ỏi về phước báu của họ sẽ sớm tiêu tan. Hãy hình dung số phận của một người liên tục rơi vào tà kiến trong hai, ba hoặc nhiều kiếp sống.

Đây chính là bản chất bất ổn định của phước báu nơi một người chưa cắm rễ sâu dày, chưa đạt được sự kiên định. Sự lụi tàn của các ba-la-mật chớm nở như vậy là quy luật đối với hầu hết chúng sinh. Không biết bao

nhieu kiếp sống đã trôi qua, trong đó họ tích lũy được một vài phước báu mỏng manh để rồi lại đánh mất chúng ngay trong kiếp sống tiếp theo. Tiến trình tích lũy rồi lụi tàn này cứ tiếp diễn mãi mãi đối với đại đa số chúng sinh. Đây là lý do tại sao ý niệm về "sự trưởng thành dần dần" không vững.

Thật là một điều đáng tiếc lớn nếu một người cứ nương tựa vào ý niệm sai lầm như vậy rồi tiếp tục hy vọng vào các ba-la-mật trong khi thực tế lại đang khao khát vòng luân hồi sinh tử không ngừng nghỉ.

Bốn điều kiện, bốn nhân cốt lõi và sáu khuynh hướng tự nhiên là những yếu tố để tuyên cáo nguyện vọng cao cả nhất và để đảm nhận các ba-la-mật bậc cao.

Khi tuyên cáo nguyện vọng cao cả nhất và nhận được lời thọ ký về Quả vị Phật tương lai, vị Bồ-tát ngay lập tức được phú bẩm năm lực (*bala*), bốn đặc tính đặc biệt, hai phẩm cấp năng lực là lòng từ bi (*karuṇā*) và sự thiện xảo trong chiến lược (*upāyakosalla*), bốn giai tầng trưởng thành (*bhūmi*), sáu khuynh hướng tự nhiên (*ajjhāsayā*), v.v. Tuy nhiên, vì những gì tôi đã trình bày cho đến nay đã đủ để trả lời câu hỏi của Maung Thaw, tôi sẽ không đi sâu vào bất kỳ chi tiết nào thêm nữa.

## CHƯƠNG HAI

Câu hỏi thứ hai của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của năm uẩn;
2. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của bốn thánh đế;
3. Sự mô tả về năm uẩn dưới góc độ của bốn thánh đế;
4. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh (Bát Chánh Đạo), cùng với sự áp dụng thực tế của nó dẫn đến Niết-bàn.

Bảy phương diện của Sắc uẩn cần được nhận thức

Có hai phương pháp tiếp cận đối với định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của năm uẩn, cụ thể là phương pháp Kinh tạng (Suttanta) và phương pháp Vi Diệu Pháp tạng (Abhidhamma).

Phương pháp Kinh tạng là cách tiếp cận Giáo pháp của Đức Phật dành cho người bình thường. Đức Phật đã đưa ra các bài thuyết pháp súc tích để chỉ cho những người bình thường những cách thức thực tế để nuôi dưỡng tuệ giác, và để chứng đắc đạo cùng quả ngay trong chính đời sống này.

Tuy nhiên, phương pháp Vi Diệu Pháp đưa ra một sự phân tích sâu sắc và thấu đáo về mọi khía cạnh của Giáo pháp, không đặc biệt dẫn chiếu đến việc thực hành để phát triển tuệ giác. Phương pháp sau thực chất là dành

cho các bậc Thánh giả để mài sắc tuệ phân tích của họ (tuệ vô ngại giải - *paṭisambhidā-ñāṇa*). Nó không phù hợp để làm phương tiện rèn luyện tuệ giác cho người bình thường vì nó quá vi diệu. Ví dụ, những người có thuyền nhỏ thì chỉ nên đi lại trên sông để kiếm sống và không nên mạo hiểm ra đại dương sâu thẳm. Chỉ khi họ có những con tàu đi biển lớn thì họ mới nên thực hiện một chuyến hải hành ra đại dương.

Ngày nay, người ta xuất gia bước vào đời sống thánh thiện không thực sự có ý định đạt được đạo tuệ, mà chỉ thuần túy là để tích lũy phước đức, thứ được cho là sẽ trưởng thành dần dần thành các ba-la-mật. Việc thực hành thiền tuệ không phổ biến. Việc học hỏi và giảng dạy kinh điển để phát triển trí tuệ là thực hành thông thường. Vì vậy, phương pháp Vi Diệu Pháp rất phổ biến. Tuy nhiên, trong luận văn này, tôi sẽ chỉ sử dụng phương pháp Kinh tạng mà thôi.

*"Này các tỳ-kheo, một vị tỳ-kheo nào tha thiết muốn thấu hiểu bản chất chân thật của sắc để đoạn trừ các phiền não, người thường xuyên quán chiếu sắc từ ba cách tiếp cận, người thành thạo trong bảy phương diện của sắc thì, trong Pháp và Luật này, được gọi là bậc thành tựu, bậc đã sống trọn vẹn đời sống, một bậc hoàn hảo hay một bậc thượng nhân."*

"Này các tỳ-kheo, một vị tỳ-kheo thành thạo trong bảy phương diện như thế nào? Này các tỳ-kheo, ở đây một vị tỳ-kheo nhận rõ bản chất chân thật của sắc; vị ấy nhận rõ nguồn gốc của sắc; vị ấy nhận rõ sự đoạn diệt của sắc; vị ấy nhận rõ con đường thực hành dẫn đến sự đoạn diệt của sắc; vị ấy nhận rõ vị ngọt (sự thỏa mãn) trong sắc; vị ấy nhận rõ mối nguy hại (sự nguy hiểm) trong sắc; và vị ấy nhận rõ sự xuất ly (sự thoát bạt) khỏi sắc.

"Này các tỳ-kheo, sắc là gì? Sắc bao gồm bốn đại chủng hiển nhiên: tính chất mở rộng (đất), tính chất kết dính (nước), tính chất nhiệt lượng (lửa), và tính chất chuyển động (gió), và [hai mươi tư] sắc chất phát sinh từ chúng. Đây được gọi là sắc. (1)

"Chừng nào vật thực (dinh dưỡng) sinh khởi, sắc sinh khởi. Một khi vật thực cạn kiệt, sắc đoạn diệt. Đây là nguồn gốc và sự đoạn diệt của sắc. (2, 3)

"Con đường thực hành dẫn đến sự đoạn diệt của sắc là gì? Đó chính là Con Đường Bạc Thánh Tám Chánh do Ta giảng dạy: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Tám yếu tố này cấu thành nên con đường. (4)

"Sự lạc hỷ sinh khởi lệ thuộc vào sắc cấu thành nên vị ngọt trong sắc. (5)

*"Tính chất vô thường, khổ, và bất ổn định của sắc cấu thành nên mối nguy hại trong sắc. (6)*

*"Sự từ bỏ tham ái và dục lạc đối với sắc cấu thành nên sự xuất ly khỏi sắc." (7)<sup>1</sup>*

**Bản chất chân thật của Sắc**

1. Bốn sắc chất thiết yếu là các đại chủng về tính chất mở rộng, tính chất kết dính, tính chất nhiệt lượng, và tính chất chuyển động.
2. Năm sắc thần kinh căn quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân.
3. Năm sắc đối tượng giác quan là sắc hình thể/màu sắc, thanh (âm thanh), hương (mùi), vị, và xúc (sự đụng chạm).
4. Hai sắc tính chất giới tính là tính nữ và tính nam.
5. Sắc mạng quyền (sức sống).
6. Sắc căn cứ của ý thức ý căn (sắc ý vật).
7. Sắc chất dinh dưỡng (vật thực).

Đây là mười tám loại sắc pháp biến thành (sắc thực tính).

## **1. Bốn Đại Chủng**

i. Các mức độ cứng hoặc mềm khác nhau là những phẩm tính của đại chủng về tính chất mở rộng, ngôn ngữ thông thường gọi là địa đại (yếu tố đất). ii. Tính chất lỏng và tính chất kết dính là những phẩm tính của

đại chủng về tính chất kết dính, ngôn ngữ thông thường gọi là thủy đại (yếu tố nước). iii. Nhiệt độ, nóng hoặc lạnh, là phẩm tính của đại chủng về tính chất nhiệt lượng, ngôn ngữ thông thường gọi là hỏa đại (yếu tố lửa). iv. Sự chuyển động, sự căng phồng, sự giãn nở quá mức, áp lực, và sự nâng đỡ là những phẩm tính của đại chủng về tính chất chuyển động, ngôn ngữ thông thường gọi là phong đại (yếu tố gió).

Do khái niệm tích tụ, con người thường hình dung bốn đại chủng như một khối tổng hợp hơn là theo nghĩa chân đế của chúng, vốn là điều chỉ có thể nhận rõ thông qua tuệ giác. Khi tuệ giác sinh khởi, người ta sẽ thấy rằng không còn một hạt nguyên tử nhỏ bé nhất nào là đặc hay rắn chắc.

Ba yếu tố gồm tính chất mở rộng, chuyển động, và nhiệt lượng có thể được cảm nhận bằng sự đụng chạm. Thậm chí trẻ con cũng biết một vật là mềm hay cứng. Tuy nhiên, chúng không thể nhận rõ nghĩa chân đế của cái mà chúng chỉ công nhận một cách bề nổi là yếu tố đất. Trẻ con biết một vật là lạnh hay nóng, nhưng chúng không thể nhận rõ nghĩa chân đế của cái mà chúng chỉ công nhận là yếu tố lửa. Tương tự như vậy, chúng biết rằng một vật chuyển động, hoặc nâng đỡ, hoặc bị áp lực, hoặc căng phồng. Tuy nhiên, chúng không nhận rõ yếu tố chuyển động ở đó. Nếu một người có thể xuyên thấu các khái niệm về bốn đại chủng và chứng ngộ bản

chất chân đế của chúng, thì người đó được gọi là thành thạo trong sắc uẩn, phương diện nhận thức thứ nhất.

## **2. Năm Sắc Thần Kinh Căn Quan**

Mắt, tai, mũi, và lưỡi là các căn quan mà thông qua đó các loại thức giác quan tương ứng sinh khởi. Thần kinh thân lấy toàn bộ cơ thể làm căn cứ cả bên ngoài lẫn bên trong. Đây là những sắc chất do nghiệp điều kiện hóa hay còn gọi là các nội xứ.

## **3. Năm Sắc Đối Tượng Giác Quan**

Năm sắc đối tượng giác quan hẳn không cần phải giải thích thêm. Chỉ có sắc xúc chạm là có thể được bình luận như là phần thuộc về các đại chủng của tính chất mở rộng, nhiệt lượng, và chuyển động. Thật vậy, ba đại chủng này chính là các đối tượng giác quan có thể đụng chạm được.<sup>1</sup>

## **4. Các Sắc Tính Chất Giới Tính**

i. Sắc tính nữ, điều chi phối toàn bộ cơ thể của một người, phân biệt người đó là một người nữ hoặc truyền vào trạng thái làm phái nữ. ii. Sắc tính nam, điều chi phối toàn bộ cơ thể của một người, phân biệt người đó là một người nam hoặc truyền vào trạng thái làm phái nam.

## **5. Sắc Mạng Quyền**

Mạng quyền mang lại sự sống cho một chúng sinh, hay mạng quyền của sắc chất có nguồn gốc từ nghiệp, thứ bao phủ toàn bộ cơ thể.

## **6. Sắc Căn Cứ Của Ý Thức**

Sắc căn cứ của ý thức, hay tâm được gọi là sắc ý vật. Đó là nguồn từ đó các tư tưởng thiện lành hoặc bất thiện tuôn chảy.

## **7. Sắc Chất Dinh Dưỡng**

Sắc chất nuôi dưỡng toàn bộ cơ thể, thứ có thể gọi là sự duy trì của bốn đại chủng, chính là yếu tố dinh dưỡng. Nguyên lý căn bản nằm dưới yếu tố này là nhu cầu phải ăn của tất cả chúng sinh sinh ra trong cõi dục. Nó giống hệt như một ngọn đèn dầu cần được bổ sung dầu liên tục để giữ cho nó được thấp sáng.<sup>2</sup>

Trong số mười tám sắc chất được đề cập ở trên, bốn đại chủng giống như rễ, thân, cành lớn, và cành nhỏ của một cái cây; mười bốn sắc chất còn lại giống như lá, hoa, và quả. Khi tính chất vô thường của bốn đại chủng được nhận thức, tà kiến thân kiến (ngã kiến) sẽ biến mất. Khi đó, sắc pháp phái sinh không làm cản trở sự nhận thức. Điều đó, cần lưu ý, là lý do tại sao Đức Phật nói về bốn đại chủng nhưng không định nghĩa chúng. Bốn đại chủng này là tự hiển nhiên.

Tất cả sắc pháp, dù là hữu tình hay vô tình, đều có thể được giảm thiểu thành các nguyên tử. Qua phân tích sâu hơn, chúng được bao hàm trong một trong mười bảy loài sắc chất. Hãy quán chiếu chính cơ thể của bạn để đạt được tuệ giác. Nếu sắc chất chân đế trong bốn đại chủng được nhận thức rõ ràng, thì sắc pháp vô tận của vũ trụ cũng sẽ được nhìn thấy dưới cùng một ánh sáng. Do đó, hãy quán chiếu thật mạnh mẽ vào bốn đại chủng.

Các hiện tượng sắc pháp phát sinh thì không hiển nhiên như vậy, vì chúng liên hệ lẫn nhau và rất vi diệu. Hãy tập trung vào cái đã hiển nhiên; đừng cố gắng nhìn cái không thể nhận biết. Điều đó sẽ chỉ là một sự lãng phí nỗ lực. Hãy tập trung sự chú ý của bạn vào chỉ một trong bốn đại chủng. Một khi bất kỳ một đại chủng nào trong số chúng được nhận thức rõ ràng, ba đại chủng còn lại cũng sẽ trở nên rõ ràng.

Cơ thể này là một sự tổng hợp của các thực tại chân đế, tức là của những pháp có tự tánh riêng biệt của chúng. Giống như một người có thị lực yếu phải sử dụng kính để đọc, hãy sử dụng giáo pháp của Đức Phật như một sự trợ giúp để nhìn thấy chân lý tối hậu vốn đang hiển thị rõ ràng bên trong cơ thể của bạn. Hãy cố gắng nhìn thấy sự sinh và diệt đang liên tục diễn ra bên trong bạn. Với đủ lòng nhiệt thành và định lực, bạn có thể nhận thức các pháp một cách khá sống động.

Tôi đang ghi nhận và làm rõ điều này cho ông theo nhiều cách khác nhau bởi vì nó rất khó nắm bắt. Phương diện nhận thức đầu tiên này cần phải được nhận biết một cách đúng đắn, theo đó các đại chúng trở nên hiển nhiên trong ý nghĩa chân đế của chúng, mà không bị nhầm lẫn với khái niệm tích tụ. Người ta không thể nhấn mạnh điều này quá mức bởi vì các phương diện còn lại sẽ không thể được nhận rõ trừ khi ông đã nắm vững phương diện thứ nhất này một cách thật sự và trọn vẹn trong tâm tay. Vì vậy, hãy nỗ lực không tiếc công sức để nhận thức nó.

### **Nguồn gốc và Sự đoạn diệt của Sắc**

Đây là phương diện thứ hai và thứ ba cần được nhận thức. Sự sinh khởi liên tục được gọi là "*samudaya*". Sự đoạn diệt hay biến mất, được gọi là "*nirodha*". Từ *Samudaya* được sử dụng theo hai nghĩa: trước hết là để dẫn chiếu đến sự sinh khởi liên tục của các hiện tượng trong suốt một kiếp sống nhất định; và thứ hai là để dẫn chiếu đến sự sinh khởi của một kiếp sống khác khi kiếp sống hiện tại kết thúc. Từ *Nirodha* cũng được sử dụng theo hai nghĩa: sự đoạn diệt liên tục của các hiện tượng trong suốt một kiếp sống nhất định, và sự đoạn diệt tối hậu của tất cả các hiện tượng khi một người chứng đạt Đại Niết-bàn (*parinibbāna*), nơi không còn kiếp sống mới nào nữa và người đó giải thoát khỏi vòng tái sinh.

Đây cũng được gọi là niết-bàn đoạn diệt (nibbāna nirodha).

Vật thực (āhāra) là sự duy trì của sự tồn tại. Nó gồm hai loại: vật thực thuộc sắc chất (đoàn thực) và vật thực thuộc tâm thức. Vật thực thuộc sắc chất chính là sắc chất dinh dưỡng. Vật thực thuộc tâm thức có nghĩa là xúc, tư, và thức.

*"Nghiệp quá khứ đi kèm với một người trong suốt vòng luân hồi tái sinh có thể ví như một thửa ruộng, tái sinh thức giống như hạt giống, tham ái đi kèm với nghiệp giống như độ màu mỡ của đất Kammam khattam viññāṇam bījam tañhā sineho."*

Trong câu trích dẫn trên, nghiệp là vật thực thuộc tâm thức của tư uẩn, tái sinh thức là vật thực của thức, thứ cung cấp hạt giống cho một kiếp sống mới tại thời điểm tái sinh, dẫn đến một uẩn sắc pháp mới, tức là cơ thể.

Khi thắp một ngọn nến, ánh sáng xuất hiện đồng thời với ngọn lửa. Tương tự như vậy, tại thời điểm tái sinh, sắc pháp xuất hiện ngay tích tắc mà tái sinh thức sinh khởi. Sự xuất hiện sớm nhất của sắc pháp giống như sự nảy mầm của hạt giống. Cơ thể đã trưởng thành hoàn toàn của chúng ta là sự phát triển tự nhiên từ tái sinh thức, giống như hạt giống đã nảy mầm và phát triển thành một cái cây. Cần hiểu rằng sự nảy mầm chỉ có thể xảy ra ở nơi có tái sinh thức. Nếu tái sinh thức không

sinh khởi khi một người chết đi do sự cạn kiệt của nghiệp quá khứ, thì không có sự nảy mầm. Đó là ý nghĩa lời dạy của Đức Phật:

*"Khi dinh dưỡng sinh khởi, sắc sinh khởi. Khi dinh dưỡng cạn kiệt, sắc đoạn diệt."*

Đây là lời giải thích cho ý nghĩa thứ hai của từ *samudaya*, sự tái sinh không ngừng của các uẩn sắc pháp mới. Tương tự như vậy đối với *nirodha*, sự đoạn diệt của tái sinh, sự giải thoát hoàn toàn khỏi vòng tái sinh. Ý nghĩa thứ hai này của sự sinh và diệt là điều hiển nhiên. Điều này không mang tính sống còn đối với việc phát triển tuệ giác. Điều liên quan ở đây là phải biết sự sinh và diệt liên tục diễn ra trong từng khoảnh khắc suốt cuộc đời của một người.

Dưới đây là một ví dụ mang tính ẩn dụ: Hãy giả định có một ngọn lửa có kích thước bằng một người được thắp lên và dự kiến sẽ kéo dài một trăm năm. Hãy hình dung xem lượng nhiên liệu phải được cung cấp mỗi ngày và đêm lớn đến mức nào. Đời sống của ngọn lửa hoàn toàn phụ thuộc vào nguồn nhiên liệu đó. Ngọn lửa chỉ có thể duy trì kích thước bằng một người khi chiếc đèn luôn đầy dầu. Nó sẽ trở nên nhỏ hơn khi mức nhiên liệu giảm xuống. Khi dầu cạn kiệt, ngọn lửa sẽ tắt. Hãy hình dung lượng nhiên liệu đã bị ngọn lửa tiêu thụ mỗi ngày kể từ ngày đầu tiên nó được thắp sáng. Hãy hình

dung về sự tiếp nhiên liệu hàng ngày. Từ đó, hãy xem ngọn lửa được đổi mới như thế nào nhờ vào nguồn nhiên liệu được bổ sung. Hãy thấy ngọn lửa tự làm kiệt quệ chính nó như thế nào do sự cạn kiệt của nguồn nhiên liệu đã giữ cho nó được thấp sáng. Hãy cố gắng phân biệt giữa ngọn lửa đã được trẻ hóa sau khi tiếp thêm nhiên liệu, với ngọn lửa đã tự làm kiệt quệ chính mình sau khi tiêu thụ toàn bộ số nhiên liệu.

Giả sử rằng nguồn nhiên liệu mới có màu sắc, và ngọn lửa cũng sẽ mang màu sắc tương tự như nguồn nhiên liệu đó. Trong một khoảng thời gian, nhiên liệu màu trắng sẽ tạo ra ngọn lửa màu trắng. Sau đó, khi nhiên liệu màu trắng được tiêu thụ hết và nhiên liệu màu đỏ được đưa vào đèn, màu sắc của ngọn lửa sẽ chuyển từ trắng sang đỏ. Tiếp tục, với nhiên liệu màu vàng, ngọn lửa sẽ chuyển sang màu vàng, và cứ thế tiếp diễn. Do đó, hãy so sánh cái cũ và cái mới trong cùng một ngọn lửa.

Những định kiến định sẵn về những gì mắt nhìn thấy thường làm cản trở sự nhận thức. Hãy xua tan những định kiến này bằng tuệ giác. Ngay cả trong một ngọn lửa bình thường (không được phân biệt bằng màu sắc), sự thay đổi liên tục vẫn có thể được quan sát nếu nhìn kỹ. Mỗi một chuyển động đều đại diện cho sự thay đổi từ cái cũ sang cái mới. Khi cái mới sinh khởi, cái cũ sẽ diệt đi. Sự sinh khởi của cái mới phải được hiểu là

*samudaya* (nguồn gốc sinh khởi) , và sự biến mất của cái cũ là *nirodha* (sự đoạn diệt).

Sắc uẩn do nhiệt lượng khởi sinh (hỏa đại phái sinh), thứ sẽ còn lại khi một người chết đi giống hệt như chiếc đèn và sợi bấc trong ví dụ ẩn dụ của chúng ta. Sắc uẩn do nghiệp khởi sinh, sắc uẩn do tâm thức khởi sinh, và sắc uẩn do dinh dưỡng khởi sinh, vốn kết hợp lại để tạo ra ảo tưởng về một con người, thì giống như ngọn lửa có kích thước bằng một người kia. Lượng thức ăn nạp vào hàng ngày giống như việc tiếp nhiên liệu hàng ngày. Cơ thể chúng ta nhận được năng lượng cần thiết từ thức ăn mà chúng ta ăn. Khi thức ăn được đồng hóa, phần sắc uẩn vi tế trong cơ thể chúng ta sẽ giảm đi. Khi việc nạp thức ăn bị gián đoạn và chất dinh dưỡng cạn kiệt, phần sắc uẩn vi tế và sắc uẩn do nghiệp khởi sinh cấu thành nên cơ thể sẽ ngừng hoạt động.

Tất cả các hiện tượng vật lý khác nhau cấu thành nên cơ thể đều phụ thuộc hoàn toàn vào chất dinh dưỡng. Sự cạn kiệt chất dinh dưỡng từ bữa ăn trước và sự đoạn diệt của sắc uẩn cũ diễn ra đồng thời, giống như việc chúng đã từng cùng nhau sinh khởi. Sự sinh khởi chất dinh dưỡng từ bữa ăn sau và sự sinh khởi của sắc uẩn mới cũng trùng khớp với nhau.

Nếu ông quán chiếu về sự nỗ lực to lớn của tất cả chúng sinh để có được thức ăn, ông sẽ nhận ra tốc độ

sùng sót mà sắc uẩn thay đổi trong tất cả các sinh vật sống. Khi đó, cách thức một người tự duy trì bản thân từ thời điểm sinh ra, tìm cách kéo dài mạng sống bằng thức ăn, sẽ trở nên hiển nhiên. Giống như việc có thể hình dung ra các màu sắc thay đổi của ngọn lửa sau khi được tiếp thêm nhiên liệu khác nhau, hãy cố gắng hình dung ra sự cạn kiệt chất dinh dưỡng của một bữa ăn mới với những thay đổi hệ quả trong sắc uẩn. Hãy tập trung vào những thay đổi diễn ra trong từng khoảnh khắc. Sự sinh khởi của sắc uẩn tươi mới khi ông ăn, và cảm giác dễ chịu trải nghiệm được, giống như sự tụ họp của những đám mây, chính là sự xuất hiện của một giai đoạn sống mới, được gọi là *samudaya*. Sự suy giảm dần dần của sinh lực sau năm hoặc sáu giờ, khi chất dinh dưỡng đã bị tiêu thụ hết, được gọi là *nirodha*. Vì vậy, Đức Phật đã dạy: "Khi dinh dưỡng sinh khởi, sắc sinh khởi; khi dinh dưỡng đoạn diệt, sắc đoạn diệt."

### **Con đường Thực hành Dẫn đến Sự đoạn diệt của Sắc**

Tri kiến nhận thức được phương diện thứ nhất, thứ hai, và thứ ba của sắc uẩn được gọi là chánh kiến hiệp thể, thứ sẽ phát triển thành chánh kiến xuất thể hay đạo tuệ sau khi có sự ứng dụng thực hành.

Chánh tư duy, người bạn đồng hành không thể tách rời của chánh kiến, cũng gồm hai loại: chánh tư duy

hiệp thể và chánh tư duy với tư cách là đạo tuệ. Trong ví dụ của chúng ta ở trên, việc hình dung ra tiến trình thay đổi trong ngọn lửa chính là phận sự của chánh kiến. Cái mang lại sự hình dung này chính là chánh tư duy. Chỉ khi chánh tư duy chiếm ưu thế thì chánh kiến mới có thể xuất hiện. Sự nhận thức của hành giả về sự sinh và diệt không ngừng của sắc uẩn là nhờ vào sự hiện diện của chánh kiến. Việc đưa chánh kiến vào tiêu điểm tập trung chính là phận sự của chánh tư duy.

### **Chánh Tư Duy Hoạt Động Như Thế Nào?**

Nó tập trung sự chú ý của một người vào tính chất bất toại nguyện (khổ) của đời sống. Sự to lớn của nhu cầu cần thức ăn ở tất cả các sinh vật sống, nhu cầu phải nạp thức ăn đều đặn, không ít hơn hai lần một ngày; một người cảm thấy thế nào khi họ no, khi họ bắt đầu cảm thấy đói, và khi họ bị bỏ đói. Nó để cho người ta hình dung ra các hậu quả giả định của một nạn đói lớn ở lục địa Châu Á, toàn bộ châu lục này sẽ sớm biến thành một nghĩa địa khổng lồ như thế nào. Những kiểu suy xét này được gọi là chánh tư duy.

Nếu một người quán chiếu về những thay đổi liên tục diễn ra trong cơ thể mình, ngay cả trong một thời thiền tọa đơn lẻ, họ cũng có thể nhận rõ sự sinh và diệt của các hiện tượng thuộc về sắc pháp.

Vào lúc bắt đầu một thời tọa thiền, người ta không cảm thấy điều gì đặc biệt, vì cơ thể đang ở trạng thái thoải mái. Sau một lúc, một chút nhiệt lượng nhẹ thường được cảm nhận ở chân hoặc ở một phần khác của cơ thể, rồi ông có thể cảm thấy nhiệt lượng đó tăng cường lên; sau đó ông có thể cảm thấy tê rần; rồi một cảm giác châm chích, rồi sự khó chịu ở chân, v.v. Những thay đổi như vậy, vốn chắc chắn sẽ xảy ra, có thể dễ dàng được quan sát thấy.

Bằng cách quan sát kỹ lưỡng các hiện tượng bên trong chính mình, sự sinh khởi liên tục của sắc uẩn mới được nhận thức, giống như sự tụ tập của những đám mây. Rồi ngay lập tức, sự biến mất của chính các hiện tượng đó được nhận thức, giống như những đám mây bị gió thổi bay đi. Đây chính là phạm sự của chánh kiến. Việc tập trung sự chú ý vào các hiện tượng có thể quan sát trực tiếp là phạm sự của chánh tư duy. Chỉ với sự ứng dụng thích hợp của chánh tư duy, chánh kiến mới có thể nhận rõ một cách rõ ràng bản chất chân thật của các hiện tượng. Thực tế, sự nhận thức như vậy có thể xảy ra trong bất kỳ oai nghi (tư thế) nào vì, cho dù ông có chú ý hay không, các hiện tượng vẫn sinh và diệt mọi lúc.

Một khi chánh kiến và chánh tư duy được thiết lập vững chắc như là tuệ quán xuất thế, ba yếu tố sẽ trưởng thành vốn có thể loại bỏ tất cả các hành vi thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện, những thứ mà xu hướng tiềm

ấn đã tích lũy từ trước. Ba yếu tố này là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Tiếp theo, chánh tinh tấn có nghĩa là lòng nhiệt thành trong việc thực hiện của một người. Nó cũng đi kèm với cái tên "*ātappa*" (thieu đốt), có nghĩa là "cái thieu rụi phiền não". Một cái tên khác của chánh tinh tấn là *sammappadhāna* (tứ chánh cần). Nó gồm ba phương diện: *ārambha* (phát khởi), *nikkama* (vượt thoát), và *parakkama* (tấn tới). *Ārambha* là sự nhanh chóng và gắng sức. *Nikkama* là sự tinh táo không dung thứ cho sự dãn dơi, thụ động, và lười biếng. *Parakkama* là sinh lực không bao giờ cho phép một người lơ lửng trong các nỗ lực chân chánh của mình. Chính vì thiếu kiêu tinh tấn này mà con người không đạt được các tầng thiên và đạo tuệ.

Chánh niệm có nghĩa là sự nhận biết liên tục không cho phép tâm trí rời xa đối tượng quán chiếu dù chỉ một phần nhỏ của giây. Chánh định là sự vững vàng của tâm trí không bị trượt khỏi đối tượng quán chiếu của nó. Sáu thành phần sau này của con đường cũng gồm hai loại, hiệp thế và xuất thế. Ở đây, chúng ta chỉ quan tâm đến các yếu tố xuất thế.

Tám yếu tố này chính là Đạo Đế (Chân lý về Con đường). Trong số tám yếu tố này, chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng tự động xuất hiện một khi hành giả đã đạt được tuệ giác. Mục tiêu của thiên tuệ là nhận thức bản chất chân thật của cơ thể mình trong ý nghĩa

tối hậu, điều xua tan sự si mê làm lạc. Để phát triển tuệ giác, người ta cần chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định, và chánh tư duy. Với bốn yếu tố này đóng vai trò như đầu tàu, chánh kiến đã sẵn sàng cho cuộc hành trình hướng vào bên trong. Đường ray thích hợp cho cuộc hành trình chỉ dài vồn vẹn một sải tay: chiều cao của một con người trung bình. Cuộc hành trình này là sự quan sát kỹ lưỡng các hiện tượng diễn ra bên trong cơ thể một người, từ đầu đến chân. Khi đó, khái niệm chế định sẽ dần dần nhường chỗ cho sự nhận thức chân đế. Bằng cách kiên trì theo đuổi sự nhận thức này, người ta có thể, với đủ sự siêng năng, gõ cửa Niết-bàn trong vòng bảy ngày. Nếu không phải bảy ngày, nó có thể mất một tháng, hoặc một năm, hoặc hai, ba, cho đến bảy năm. Điều này được đề cập một cách rõ ràng tại nhiều nơi trong các văn bản kinh điển. Hãy nhớ từ *nirodha* trong ý nghĩa thứ hai của nó, tức là sự đoạn diệt hoàn toàn của năm uẩn và sự tái sinh là *nirodha*, chính là Niết-bàn. Đây là sự đoạn diệt xuất thế.

### **Vị ngọt trong Sắc**

*"Sự lạc hỷ sinh khởi lệ thuộc vào sắc cấu thành nên vị ngọt (assāda) trong sắc."*

Trong phương diện thứ năm yêu cầu sự thành thạo về sắc uẩn, bằng thuật ngữ "*assāda*", văn bản kinh điển có ý chỉ niềm vui mà một người có thể tận hưởng trong

các cõi sống thuận lợi: sự tồn tại của một con người phú quý, sáu cõi trời, hoặc các cõi phạm thiên. Nó có nghĩa là sự thoải mái về thể xác, niềm vui, và sự lạc hỷ có thể được trải nghiệm trong những sự tồn tại đó. Ở đây, chúng ta sẽ giới hạn lời giải thích trong phạm vi sự tồn tại của con người.

Khi một đối tượng thị giác dễ chịu, chẳng hạn như một hình thể hoặc màu sắc đẹp đẽ, tiếp xúc với mắt, sự thấy xảy ra và một cảm giác dễ chịu đi kèm với sự lạc hỷ sinh khởi. Giống như kiến rất thích mật ong hoặc mật mía, chúng sinh có ái dục rất thích niềm vui và sự lạc hỷ. Giống như những con thiêu thân bị quyến rũ bởi ánh sáng của ngọn lửa, chúng sinh bị quyến rũ bởi niềm vui và sự lạc hỷ. Đây là khía cạnh dễ chịu của sắc uẩn, tức là niềm vui thích trong mắt và đối tượng thị giác.

Tương tự như vậy, khi một âm thanh du dương tiếp xúc với tai, sự nghe xảy ra, và một cảm giác dễ chịu đi kèm với sự lạc hỷ sinh khởi. Khi một vị ngon tiếp xúc với lưỡi, sự nếm xảy ra, và một cảm giác dễ chịu đi kèm với sự lạc hỷ sinh khởi. Khi một thứ gì đó dễ chịu đối với sự đụng chạm tiếp xúc với cơ thể, nơi mà mọi phần đều nhạy cảm với xúc chạm, sự đụng chạm xảy ra, và một cảm giác dễ chịu đi kèm với sự lạc hỷ sinh khởi.

Tâm trí có thể ví như làn nước trong vắt phun lên từ một dòng suối, vì nó biểu hiện từ sắc ý vật trong sự

thanh tịnh nguyên sơ. Nó có thể lấy bất kỳ đối tượng nào trong sáu đối tượng giác quan làm đối tượng của mình. Vì vậy, khi một đối tượng giác quan hoặc đối tượng tâm trí dễ chịu rơi vào phạm vi của nó, sự tiếp nhận hoặc sự thấu hiểu xảy ra, và một cảm giác dễ chịu đi kèm với sự lạc hỷ sinh khởi. Tuy nhiên, vì hiện tại chúng ta đang thảo luận về uẩn sắc pháp, nên tâm uẩn (danh pháp) sẽ không được xử lý ở đây.

### **Mối nguy hại trong Sắc**

*"Tính chất vô thường, khổ, và bất ổn định của sắc cấu thành nên mối nguy hại (ādinava) trong sắc."*

Trong phương diện nhận thức thứ sáu yêu cầu sự thành thạo về sắc uẩn, bản chất vô thường của sắc sẽ hiển hiện rõ ràng nếu một người nhận ra gánh nặng của việc tìm kiếm vật thực nuôi dưỡng thân thể, cùng sự sinh và diệt liên tục diễn ra bên trong cơ thể mình như trong hình ảnh ẩn dụ về ngọn lửa có kích thước bằng một người. Sự vật lộn hàng ngày để mưu sinh, sự chăm sóc không ngừng mà cơ thể đòi hỏi, việc tích lũy của cải một cách nhọc nhằn, tất cả đều là những gánh nặng, và các hoạt động này diễn ra đều là vì có cái thân này. Khi chân lý này được nhận thức bởi tuệ giác, đó chính là chánh kiến.

Việc dễ bị mắc bệnh tật và tử vong, dễ gặp phải đủ loại mối nguy hiểm như hỏa hoạn, chết đuối, rắn độc,

thú dữ, ác ma, hoặc các tai nạn có thể gây thương tích hoặc tử vong, đều là những biểu hiện cho bản chất dễ thay đổi của sắc. Chúng là điều hiển nhiên đối với một người có chánh kiến. Đây là phương diện thứ sáu.

Giờ đây tôi sẽ minh họa cho phương diện thứ năm và thứ sáu. Chính quyền hành chính Anh, trong chiến dịch loại bỏ chó hoang, đã sử dụng thịt tẩm thuốc độc và ném chúng ở bất cứ nơi nào có chó hoang xuất hiện. Những con chó, bị dụ dỗ bởi mùi hương và hương vị đậm đà của miếng mồi, đã lao vào câu xé, hoàn toàn không nghi ngờ gì về mối nguy hiểm. Kết quả ra sao thì đã rõ ràng. Ở đây, mùi hương quyến rũ và vị ngon đậm đà chính là vị ngọt (sự thỏa mãn) trong miếng thịt tẩm độc, còn chất độc ẩn giấu bên trong miếng thịt chính là mối nguy hại của nó. Đây là một minh họa cho thấy sự khoái lạc cám dỗ những kẻ bất cẩn như thế nào và mối nguy hại bủa vây họ ra sao.

Ở đây, thủ phạm thực sự là bốn kẻ thù bên ngoài: *màu sắc, mùi hương, hương vị, và chất độc bên trong miếng thịt*; cùng bốn kẻ thù bên trong: *mắt, mũi, lưỡi, và ái dục*. Chất độc đơn thuần sẽ không thể gây ra cái chết cho những con chó trừ khi nó được giấu bên trong miếng thịt ngon. Chất độc giấu bên trong một cục đất sét sẽ không có gì nguy hiểm vì nó thiếu đi sức hấp dẫn. Nếu những con chó không có mắt, không có mũi, không có lưỡi, và không có ái dục, thì chất độc hấp dẫn kia

cũng không thể gây hại cho chúng được. Chỉ vì các yếu tố bên ngoài và bên trong tác động cùng nhau nên những con chó mới bị khuất phục.

Hãy lấy một ví dụ khác, ví dụ về chiếc lưới câu có gắn mồi khi câu cá. Qua sự quán chiếu đúng đắn, ông nên hiểu rằng sắc pháp cấu thành nên chính bản thân ông, gia đình ông, và tất cả các đối tượng vật chất như thức ăn, chỗ ở, và y phục, trên thực tế đều giống như những chiếc lưới câu có gắn mồi. Sự lạc hỷ sinh khởi từ ái dục đối với tất cả những thứ này giống hệt như những sức hút của miếng mồi. Chính vì ông đã thêm khát vồ lấy chúng và coi chúng là tài sản của riêng mình, nên ông mới phải chịu khuất phục trước tầm ảnh hưởng độc hại của những tài sản đó, bị hành hạ khổ sở mỗi ngày. Thực chất, những tài sản đó là sắc pháp vô thường, khổ, và bất ổn định, chứa đựng đầy những hậu quả tai hại.

Tính chất vô thường áp bức ông mỗi ngày như thế nào? Tính chất khổ áp bức ông mỗi ngày như thế nào? Tính chất bất ổn định áp bức ông mỗi ngày như thế nào?

Vô thường là đồng phạm của cái chết. Nó là một con quỷ dữ hay một trận hỏa hoạn rừng sâu thiêu rụi mọi thứ. Nó ngốn sạch thức ăn của một người từ dòng sữa mẹ cho đến giọt nước cuối cùng trên giường bệnh. Nó cũng tiêu thụ các tế bào tươi mới và mọi hình thức của

sắc pháp, cụ thể là sắc do nghiệp khởi sinh và sắc do tâm thức khởi sinh vốn được duy trì bằng việc ăn uống đều đặn. Con quỷ vô thường nuốt chửng mọi thứ được đưa vào cơ thể chúng ta, không để lại dấu vết gì. Nó giống hệt như việc tiếp dầu cho một ngọn lửa khổng lồ.

Hãy cố gắng nhận thức xem, chẳng hạn như chất dinh dưỡng duy trì con mắt bị con quỷ đang vận hành nơi mắt ngón sạch hoàn toàn như thế nào. Tương tự như vậy, hãy cố gắng nhận thức điều này đối với các cơ quan khác.

Để đưa ra một ví dụ tiếp theo: Một người đàn ông nợ có một người vợ hoang phí. Anh ta làm việc vất vả và giao toàn bộ số tiền kiếm được cho cô ta, trong khi cô ta chỉ ở nhà và phung phí sạch sẽ. Đưa cô ta một trăm, cô ta tiêu sạch trong chớp mắt; đưa cô ta một ngàn, mười ngàn, bất kỳ số tiền nào thì ham muốn tiêu xài của cô ta cũng không bao giờ được thỏa mãn. Hãy hình dung một người đàn ông sẽ cảm thấy thế nào khi có một người vợ như vậy, người biến anh ta thành nô lệ và gây ra sự lụn bại cho anh ta. Tương tự như thế, con quỷ vô thường ẩn nấp bên trong chúng ta áp bức chúng ta ở khắp mọi nơi. Tính chất khổ cũng áp bức chúng ta theo cách y như vậy. Cách thức mà tính chất bất ổn định áp bức chúng ta thì đã quá rõ ràng.

## Sự xuất ly khỏi Sắc

"Sự từ bỏ tham ái và dục lạc đối với sắc cấu thành nên sự xuất ly (*nissarāṇa*) khỏi sắc."

Trong phương diện nhận thức thứ bảy yêu cầu sự thành thạo về sắc uẩn, Đức Phật chỉ ra sự thoát bật, ngay lúc này, khỏi móng vuốt của sắc. Khi chánh kiến sinh khởi ở một người nhận rõ những vị ngọt và mối nguy hại của sắc, đó chính là sự xuất ly khỏi sắc. Hai kẻ đồng phạm vô thường và khổ đó đã và đang áp bức chúng ta không ngừng trong suốt vòng luân hồi tái sinh vô tận.

Tập khởi đế của khổ là ái dục, thứ biểu hiện qua sự thèm khát và bám chấp vào thân thể. Sự thèm khát và bám chấp dính chặt vào thân thể một người như thế nào? Người đó tin rằng: "Đây là thân thể của tôi; đây là tay của tôi, chân của tôi, đầu của tôi, mắt của tôi, v.v." Hơn thế nữa, khi mắt nhìn thấy một vật gì đó, người đó tin rằng: "Tôi thấy nó." Tương tự như vậy, người đó tin rằng: "Tôi nghe nó," "Tôi ngửi nó," "Tôi nếm nó," hoặc "Tôi chạm nó."

Sự đoạn diệt của ái dục, vốn là nguồn gốc của mọi khổ đau, chính là sự xuất ly khỏi sắc. Chỉ khi ái dục hiện diện thì các uẩn sắc pháp mới mới sinh khởi sau khi một người chết đi. Nếu ái dục được dập tắt ngay lúc này, không một sắc pháp tươi mới nào sẽ phát sinh sau khi chết. Đây sẽ là cái chết cuối cùng, vì không còn sắc

pháp hay "thân thể" nào để phải chịu một cái chết khác nữa. Đó là cách một người xuất ly khỏi sắc. Điều này giờ đây hẳn đã hoàn toàn rõ ràng.

## **Bảy phương diện của Thọ uẩn cần được nhận thức**

Các uẩn còn lại sẽ chỉ được giải thích một cách ngắn gọn.

## **Bản chất chân thật của Thọ**

"Này các tỳ-kheo, có sáu loại thọ (cảm giác): thọ sinh khởi do nhãn xúc, thọ sinh khởi do nhĩ xúc, thọ sinh khởi do tỷ xúc, thọ sinh khởi do thiệt xúc, thọ sinh khởi do thân xúc, thọ sinh khởi do ý xúc. Khi nhìn thấy một sắc hình thể, người ta cảm thấy khổ (đau buồn), xả (trung tính), hoặc lạc (vui mừng), đây gọi là thọ sinh khởi do nhãn xúc. Tương tự như vậy, khi nghe một âm thanh, ngửi một mùi hương, nếm một vị ngon, chạm vào một đối tượng xúc chạm... hay suy nghĩ một ý nghĩ nào đó, khi sự tiếp xúc được cảm nhận trong tâm thức và người ta cảm thấy khổ, xả, hoặc lạc, thì cảm giác đó được gọi là thọ sinh khởi do ý xúc."

Nếu một thứ gì đó tạo ra cảm giác dễ chịu, ông gọi nó là "tốt"; nếu nó tạo ra cảm giác khó chịu, ông gọi nó là "xấu". Đây là những tiêu chuẩn mà thế gian dùng để đánh giá mọi sự vật, dù hữu tình hay vô tình, và ông định giá những thứ đó theo mức độ tương ứng. Do vậy, chúng ta đặt giá trị lên các đối tượng thị giác tùy thuộc

vào mức độ lạc hỷ mà chúng mang lại cho mắt. Lạc hỷ càng lớn thì giá trị càng cao. Tương tự như vậy đối với các đối tượng giác quan khác. Hãy nhớ lại lòng ham thích sâu sắc của loài kiến đối với mật ong hoặc mật mía mà chúng ta đã minh họa trong phần thảo luận về uẩn sắc pháp.

### **Nguồn gốc và Sự đoạn diệt của Thọ**

Khi một đối tượng thị giác nào đó, chẳng hạn như một hình thể hoặc màu sắc, tiếp xúc với mắt, một chuỗi liên tục các cảm giác do sự tiếp xúc đó tạo ra sẽ sinh khởi. Những cảm giác này được gọi là "thọ sinh khởi do nhãn xúc". Khi đối tượng thị giác biến mất, các cảm giác đó lập tức chấm dứt. Sự sinh khởi của các cảm giác nơi mắt được gọi là nguồn gốc của thọ sinh khởi do nhãn xúc. Sự chấm dứt của các cảm giác đó được gọi là sự đoạn diệt của thọ sinh khởi do nhãn xúc. Nếu ông muốn trải nghiệm lại cảm giác đó, ông phải nhìn vào đối tượng đó một lần nữa. Ngay khoảnh khắc sự tiếp xúc giữa đối tượng và mắt được tái thiết lập, các cảm giác nơi mắt lại sinh khởi. Ngay khoảnh khắc mắt ngừng tập trung vào đối tượng, các cảm giác đó liền đoạn diệt.

Tương tự như vậy, khi một âm thanh được phát ra và tiếp xúc với tai, một chuỗi liên tục các cảm giác sẽ sinh khởi nơi tai, gọi là "thọ sinh khởi do nhĩ xúc".

Khi âm thanh biến mất, những cảm giác đó lập tức chấm dứt. Nếu cảm giác muốn được sinh khởi một lần nữa, âm thanh phải được lặp lại.

Điều tương tự cũng xảy ra đối với mùi hương: khi nó được phát ra và tiếp xúc với mũi, "thọ sinh khởi do tỷ xúc" sẽ sinh khởi nơi mũi. Khi mùi hương biến mất, các cảm giác đó liền chấm dứt.

Một lần nữa, khi thức ăn ngọt hoặc chua được đặt trên lưỡi, "thọ sinh khởi do thiệt xúc" sẽ sinh khởi tại lưỡi. Ngay khoảnh khắc những vị đó biến mất, các cảm giác liền chấm dứt.

Khi các đối tượng cứng hoặc mềm, nóng hoặc lạnh, cứng nhắc hoặc mềm nhũn tiếp xúc với thân thể, dù là bên trong hay bên ngoài, "thọ sinh khởi do thân xúc" sẽ sinh khởi tại bất kỳ nơi nào sự tiếp xúc được tạo ra. Khi sự tiếp xúc biến mất, cảm giác liền chấm dứt hoàn toàn. Khi một ý nghĩ nào đó khởi lên trong tâm trí, "thọ sinh khởi do ý xúc" sẽ sinh khởi. Khi tâm trí ngừng suy nghĩ về ý nghĩ đó, các cảm giác liền chấm dứt ngay tức khắc.

Sáu loại cảm giác kể trên luôn luôn được trải nghiệm tại các giác quan căn quan tương ứng của chúng. Tuy nhiên, những người thiếu chánh kiến không coi chúng chỉ thuần túy là các cảm giác, mà lại coi chúng là "Tôi thấy nó," "Tôi nghe nó," v.v. Đây chính là cái nhìn bám

chấp, sai lầm được gọi là "thân kiến" hay "ngã kiến" (sakkāyaditthi).

Khi các cảm giác dễ chịu sinh khởi, một người phàm phu si mê trung bình sẽ nghĩ: "Tôi cảm thấy tuyệt vời." Khi các cảm giác khó chịu sinh khởi, họ nghĩ: "Tôi cảm thấy chán nản." Do đó, cái ngã luôn luôn được giả định là có tồn tại đối với tất cả các cảm giác vốn sinh và diệt tại sáu căn xứ.

Giống như việc các vi sinh vật nhiễm trùng trên một vết loét chỉ có thể được quan sát thấy thông qua kính hiển vi, thì chỉ thông qua tuệ giác thiền quán, người ta mới có thể quan sát thấy sáu loại cảm giác này đang sinh và diệt một cách nhanh chóng tại các giác quan căn quan tương ứng của chúng. Tất cả sáu loại cảm giác này đều sinh khởi do duyên xúc (sự tiếp xúc).

## **Từ Xúc Sinh Khởi Thọ**

Khi một đối tượng giác quan gặp gỡ giác quan căn quan tương ứng của nó, tâm trí sẽ hướng về đối tượng giác quan bên ngoài đó. Đó chính là ý nghĩa của xúc. Chỉ khi tâm trí hướng về một cách tốt đẹp thì sự nhận biết mới sinh khởi, và chỉ khi đối tượng giác quan được nhận biết thì cảm giác mới sinh khởi. Vì cảm giác chỉ sinh khởi từ xúc, nên nó được gọi là "thọ sinh khởi do xúc". Nó giống như việc nói "Jack, con trai của Richard" để nhận diện một cách rõ ràng hơn. Vì thọ lấy

xúc làm nguồn gốc của nó, nên khi xúc biến mất, thọ liền đoạn diệt.

## **Con đường Thực hành Dẫn đến Sự đoạn diệt của Thọ**

Những gì đã được nói về phương diện thứ tư liên quan đến sắc uẩn cũng được áp dụng ở đây. Trong bối cảnh này, chánh kiến nghĩa là tuệ quán thấu suốt về thọ uẩn. Nó cũng có nghĩa là tri kiến xuyên thấu về sắc uẩn.

## **Vị ngọt và Mối nguy hại trong Thọ**

Ở phần trước đã nói rằng cảm giác dễ chịu, thứ tạo ra niềm vui và sự lạc hỷ, chính là vị ngọt (sự thỏa mãn) trong sắc uẩn. Đối với sắc uẩn, cảm giác là tác nhân mang lại niềm vui và sự lạc hỷ. Bản thân với cảm giác, giờ đây vừa đóng vai trò là chủ thể vừa là tác nhân, nên vị ngọt mang một ý nghĩa kép sâu sắc. Do đó, mối nguy hại ẩn nấp trong cảm giác cũng lớn hơn nhiều so với sắc uẩn, vì nó có tác động trực tiếp hơn.

Cảm giác tận hưởng một đối tượng chỉ xảy ra tại giác quan căn quan liên quan của nó trong khi đối tượng và giác quan căn quan đang ở trạng thái tiếp xúc. Với sự biến mất của đối tượng tại giác quan môn tương ứng, cảm giác lập tức tan biến ngay tức khắc. Vì vậy, chúng ta chỉ cảm thấy một vị ngon trong khi nó đang ở trên lưỡi hoặc vòm họng, và khoảnh khắc chúng ta nuốt nó xuống, cảm giác đó không còn nữa. Thực tế, cảm giác

đó bị mất đi ngay cả ở phần đầu phía trên của chính lưỡi. Tính chất vô thường này có thể được quán sát thấy trong các cảm giác liên hệ với cả sáu giác quan. Do đó, hãy quán chiếu thật mạnh mẽ để nhận rõ sự áp bức không ngừng của cảm giác gây ra bởi tính chất vô thường, bất ổn định, và bất toại nguyện (khổ) của nó.

### **Sự xuất ly khỏi Thọ**

Phương tiện xuất ly nằm ngay bên trong ông. Những cảm giác sinh khởi trong ông sẽ không bao giờ có thể gây nguy hiểm nếu ông không bị mê hoặc bởi chúng. Khi ái dục đối với cảm giác chấm dứt, mỗi nguy hại chỉ đơn giản là hoàn toàn không hiện diện ở đó nữa. Đối với một người không màng đến vàng hay bạc, những mối nguy hiểm liên đới với chúng sẽ không sinh khởi. Nói cách khác, một người không một xu dính túi thì không cần phải sợ trộm cướp. Chỉ khi một người vô cùng hài lòng với tài sản của mình thì những mối nguy hiểm đối với tài sản đó mới gây ra sự lo lắng. Nếu một người không bám chấp vào tài sản mà hoàn toàn tách rời khỏi nó, tài sản đó không còn nguy hiểm nữa. Sự cách ly từ bỏ bám chấp đối với các cảm giác khi chúng sinh khởi chính là sự xuất ly khỏi thọ.

### **Bảy phương diện của Tướng uẩn cần được nhận thức**

Văn bản kinh điển dành cho uẩn tướng (sự nhận biết, ghi nhớ) không khác biệt nhiều so với văn bản dành cho uẩn thọ ở hầu hết các vị trí; người ta chỉ cần thay thế từ *saññā* (tướng) cho từ *vedanā* (thọ).

Trong phân định nghĩa, uẩn này được chia thành: tướng về đối tượng thị giác, tướng về âm thanh, tướng về mùi hương, tướng về vị ngon, tướng về đối tượng xúc chạm, và tướng về các ý nghĩ.

Từ thời thơ ấu sớm nhất, một người đã học cách nhận diện và ghi nhớ các sự vật. Bắt đầu từ "Kia là Mẹ," "Kia là Cha," "Kia là gấu Teddy," cho đến tất cả những thứ mà một đứa trẻ để ý đến, thời gian trong ngày, các phương hướng, v.v. tiến trình ghi nhận và nhớ kỹ các sự vật cùng với tên gọi của chúng chính là ý nghĩa của tướng.

Tất nhiên, các tướng luôn đi đôi với sáu đối tượng giác quan. Một đối tượng thị giác chỉ có thể được nhận diện và ghi nhớ bởi mắt, một âm thanh chỉ bởi tai, và cứ thế tiếp diễn. Sau đó, tướng mở rộng đến các ý niệm trừu tượng, các kỹ năng, kiến thức, niềm tin, v.v., tùy theo sự nuôi dưỡng, chủng tộc, truyền thống, văn hóa, và cõi giới tồn tại của một người.

Năm loại tướng đầu tiên hẳn không cần phải giải thích thêm. *Dhamma saññā* (pháp tướng) là khái niệm nhận diện mắt, tai, mũi, lưỡi, thân (với tư cách là các

giác quan căn quan), tâm trí (tức là các khái niệm về tốt hoặc xấu, v.v.); các cảm thọ hoặc cảm giác, các khái niệm hoặc sự nhận biết, các hành vi tác ý hoặc ý chí, tầm, tứ, tinh tấn, dục; tham, sân, kiêu mạn, hoặc tự mãn; tịnh tín, trí tuệ; hành vi sát sinh như một ác hạnh, trộm cắp như một ác hạnh, nói dối như một ác hạnh; bố thí như một hạnh lành đức hạnh, trì giới như một hạnh lành đức hạnh, trí tuệ hoặc sự thành thạo trong rèn luyện tuệ quán; và các điều tương tự như vậy.

Những điều này, cùng một vạn loại tướng khác, đều được nhận diện và ghi nhớ. Chúng không được dạy một cách hình thức, mà được học hỏi từ môi trường tự nhiên và được thấm nhuần bởi văn hóa và truyền thống. Một người sinh ra trong một gia đình đức hạnh có nhiều khả năng tiếp nhận các tướng về những điều đức hạnh. Một người sinh ra trong gia đình của một thợ săn hoặc ngư dân có nhiều khả năng tiếp nhận các tướng về những điều ác hại. Do đó, các tướng có thể có một phạm vi vô tận. Hãy quán chiếu một cách siêng năng để đạt được tuệ quán về tướng như một yếu tố riêng biệt tách biệt bên trong chính bản thân ông và nơi những người khác.

Khi một người nói, "Tôi nhớ" hoặc "Tôi biết," những điều này thông thường chỉ là các trường hợp của một niềm tin si mê vào sự tồn tại của một con người hoặc một cái ngã, trong khi trên thực tế, không hề có một thứ như vậy tồn tại. Sự thật là chỉ có các hiện tượng, vốn

sinh và diệt do các điều kiện liên đới tạo nên. Ví dụ, một người bệnh phong không bao giờ có thể nhìn thấy các vi khuẩn mang mầm bệnh đang làm nhiễm trùng các vết loét trên cơ thể mình. Với sự trợ giúp của kính hiển vi, một bác sĩ có thể cho người đó nhìn thấy các vi khuẩn, luôn luôn sinh sản và phân hủy. Khi đó, người đó nên nhận ra, có lẽ là trong sự kinh hoàng của mình, rằng các vết loét đó không phải là của anh ta, mà chỉ là môi trường sống của các vi khuẩn mà thôi.

Tương tự như vậy, khi ông đạt được tuệ quán, ông có thể thấy một cách thực nghiệm rằng không có cái ngã nào cả mà chỉ có các tướng sinh khởi tại sáu giác quan môn. Chỉ khi đó ông mới nhận thức một cách đúng đắn, đó chính là tuệ giác thiên quán. Những gì mà bấy lâu nay ông nhận diện và ghi nhớ là "mắt của tôi" thực chất chỉ là sắc chất của sự nhận thức giác quan. Những gì ông nghĩ là "Tôi thấy" chỉ là thọ sinh khởi do nhãn xúc. Những gì ông nghĩ là "sự thấy của tôi" chẳng qua là tướng về hình thể hoặc màu sắc. Hãy cố gắng nhận ra sự thật của các tướng khác theo cách y như vậy. Khi đó ông sẽ thấy rằng đó chỉ là một màn kịch của sáu loại tướng diễn ra trên tâm trí ông, cái tâm trí bị điên đảo bởi thành kiến ngu muội của chính mình nên mới suy nghĩ và tin tưởng một cách kiên định rằng đó là các hành vi hiểu biết và ghi nhớ của chính mình.

Sáu phương diện còn lại trong uẩn tướng sẽ được thảo luận sau trong phần thảo luận về uẩn thức.

### **Bảy phương diện của Hành uẩn cần được nhận thức**

*Rūpasañcetanā* (sắc tư) nghĩa là tác ý hay ý chí đằng sau chức năng nhìn các hình thể hay màu sắc của đối tượng thị giác. Vì vậy, đối với sáu hành uẩn (các cấu trúc tâm lý) đi kèm với sáu đối tượng giác quan, chúng ta có sáu loại tác ý hay ý chí. Đức Phật đặc biệt đề cập đến tác ý (volition/ý chí) trong bối cảnh này vì nó là nhân tố dẫn dắt, chủ đạo, mặc dù còn có rất nhiều hành uẩn khác (các tâm sở) cùng phối hợp như: xúc (*phassa*), nhất tâm (*ekaggatā*), tác ý (*manasikāra*), tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), tinh tấn (*virīya*), hỷ (*pīti*), dục (*chanda*), tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), tà kiến (*ditthi*), ngã mạn (*māna*), tật đố (*issā*), bủn xỉn (*macchariya*), hối hận (*kukkucca*), hôn trầm (*thina*), thụ y miên (*middha*), hoài nghi (*vicikicchā*), tịnh tín (*saddhā*), chánh niệm (*sati*), tầm (*hirī*), quý (*ottappa*), và trí tuệ (*paññā*).

### **Hình ảnh ẩn dụ về Đoàn tàu**

Trong một đầu máy xe lửa, hơi nước kích hoạt động cơ hoạt động, làm cho các bộ phận cấu thành của nó vận hành cùng nhau và kéo đầu máy chạy đi. Động cơ bắt đầu vận hành là do năng lượng hơi nước và nó tiếp tục làm việc cũng nhờ vào sự hiện diện của năng lượng hơi nước đó. Tất cả các bộ phận của động cơ được kích

hoạt đồng thời để chúng hoạt động một cách nhịp nhàng, hòa hợp, có khả năng kéo đoàn tàu chạy với tốc độ tốt trên những quãng đường dài.

Cơ thể này giống như đoàn tàu đó. Sắc ý vật (căn cứ trái tim) giống như lò hơi của động cơ. Tác ý (ý chí) giống như năng lượng hơi nước, thứ kích hoạt các bộ phận chuyển động của động cơ. Khi tác ý sinh khởi, nó kích hoạt các bộ phận khác nhau của cơ thể thông qua đặc tính sắc chất, đó chính là phong đại (yếu tố chuyển động). Năng lượng kích hoạt này mạnh mẽ một cách kinh ngạc; nó tác động vô cùng nhanh chóng, và kích hoạt tất cả các chi thể chuyển động theo cách thức được đòi hỏi. Nó giống hệt như việc đoàn tàu được kéo đi dọc theo đường ray bằng năng lượng hơi nước. Đây là cách mà tác ý điều khiển các hành động của thân nghiệp.

Tác ý vận hành đằng sau lời nói có thể được ví như tiếng còi mà lò hơi thỉnh thoảng phát ra. Tác ý vận hành trong tâm thức có thể được ví như hơi nước được tạo ra bởi lò hơi.

Tác ý đi kèm với tham lam sẽ hướng năng lượng kích hoạt của nó vào các chức năng thuộc về thân, khẩu, và ý của cơ thể để các hành động sinh khởi, biểu hiện ra lòng tham. Theo cách y như vậy, tác ý đi kèm với sân hận hoặc tức giận sẽ kích hoạt các chức năng của cơ

thể, dẫn đến kết quả là những biểu hiện thuộc về thân và khẩu cùng một thái độ tâm lý của sự giận dữ.

Các tác ý khác, chẳng hạn như tầm, tứ, hoặc tinh tấn, cũng kích hoạt các chức năng thuộc về thân, khẩu, và ý. Chúng dẫn đến kết quả là hướng tâm vào một đối tượng (*vitakka*), hoặc định tâm chặt chẽ trên một đối tượng (*vicāra*), hoặc dồn nỗ lực vào một nhiệm vụ (*viriya*). Tương tự như vậy, cần hiểu rằng tất cả các hành động, lời nói, và ý nghĩ thiện hoặc bất thiện đều có các tác ý tương ứng kích hoạt chúng. Ví dụ, một hành động của niềm tin được kích hoạt bởi *saddhā* (tịnh tín); khi một người có chánh niệm, *sati* (niệm) chính là năng lực nền tảng ẩn phía dưới, và cứ thế tiếp diễn.

Những người không thấu hiểu yếu tố tác ý này sẽ khởi sinh sự tự mãn do thân kiến (ngã kiến) chi phối. Kiến giải về cái ngã bám rễ một cách kiên định trong họ. Tất cả các chuyển động thân thể của họ đều được coi là hành động của chính họ: "Tôi ngồi," "Tôi đứng," "Tôi nói," "Tôi làm điều này," v.v. Tất cả các hoạt động tâm lý đều được coi là của chính họ: "Tôi nghĩ," "Tôi có một ý tưởng," "Tôi nhớ," "Tôi biết," v.v. Sự thật là tất cả các hoạt động của chúng ta chỉ là những biểu hiện của các tác ý nền tảng ẩn phía dưới chúng. Mỗi hoạt động được vận hành bởi một tác ý phù hợp giống như năng lượng hơi nước kích hoạt đầu máy xe lửa. Đó là lý do tại sao, trong uẩn hành (các cấu trúc tâm lý), yếu

tổ tác ý được Đức Phật tách riêng ra khỏi các tâm sở đồng sinh khác.

Sáu phương diện còn lại trong uẩn hành (gồm nguồn gốc, sự đoạn diệt, con đường thực hành, vị ngọt, mối nguy hại và sự xuất ly) cũng hoàn toàn tương tự như các uẩn trước. Chúng sẽ được làm rõ hơn thông qua phần phân tích sâu về uẩn thức ngay sau đây.

### **Bảy phương diện của Thức uẩn cần được nhận thức**

"Này các tỳ-kheo, thức uẩn là gì? Có sáu loại thức (sự nhận biết giác quan): nhãn thức (sự thấy), nhĩ thức (sự nghe), tỷ thức (sự ngửi), thiệt thức (sự nếm), thân thức (sự cảm nhận qua xúc chạm) và ý thức (sự nhận biết của tâm trí). Đây gọi là thức."

### **Bản chất chân thật của Thức**

Khi một đối tượng thị giác tiếp xúc với mắt, sự nhận biết về hình thể hoặc màu sắc đó sinh khởi. Sự nhận biết này được gọi là nhãn thức. Khi một âm thanh tiếp xúc với tai, sự nhận biết về âm thanh đó sinh khởi, gọi là nhĩ thức. Tương tự như vậy đối với các giác quan khác cho đến ý thức.

Sự nhận biết này diễn ra một cách tự động khi các điều kiện cần thiết được hội đủ. Tuy nhiên, do bị che mờ bởi thân kiến (ngã kiến), người phàm phu luôn bám chấp vào

tiến trình này và nghĩ rằng: "Chính tôi đang thấy," "Chính tôi đang nghe," hay "Đó là tâm thức của tôi".

## **Nguồn gốc của Thức**

"Do duyên danh sắc, thức sinh khởi  
*Nāmarūpasamudayā viññāṇasamudayo.*"

Trong phương diện nhận thức thứ hai này, nguồn gốc của thức được Đức Phật chỉ rõ là do sự sinh khởi của danh và sắc.

Để một loại thức giác quan sinh khởi, các yếu tố thuộc về cả danh (tâm pháp) và sắc (vật chất) phải cùng hiện diện. Hãy lấy nhãn thức làm ví dụ:

1. Phải có sắc thân kinh mắt (nhãn căn) còn hoạt động tốt.
2. Phải có một đối tượng thị giác (sắc trần) xuất hiện trước mắt.
3. Phải có ánh sáng để làm hiển lộ đối tượng.
4. Phải có sự chú ý hoặc hướng tâm của tâm trí về phía đối tượng đó (tác ý).

Trong bốn điều kiện này, thân kinh mắt và đối tượng thị giác thuộc về **Sắc**; sự hướng tâm hay tác ý thuộc về **Danh**. Chỉ khi có sự kết hợp hài hòa giữa danh và sắc này thì nhãn thức mới có thể sinh khởi. Nếu một người bị mù (thiếu nhãn căn) hoặc ở trong phòng tối hoàn toàn (thiếu ánh sáng và đối tượng), nhãn thức không thể xuất

hiện. Tương tự như vậy, nếu tâm trí đang mãi mê suy nghĩ chuyện khác và không hướng về phía mắt (thiếu danh tác ý), thì dù đối tượng có đi ngang qua, người đó cũng "nhìn mà không thấy".

Nguyên lý này áp dụng hoàn toàn tương tự cho nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Thức không tự nhiên có sẵn, cũng không phải là một "linh hồn" vĩnh cửu trú ngụ bên trong cơ thể, mà nó là một hiện tượng sinh khởi do duyên, phụ thuộc hoàn toàn vào sự kết hợp của danh và sắc.

### **Sự đoạn diệt của Thức**

"Do danh sắc đoạn diệt, thức đoạn diệt  
*Nāmarūpanirodhā viññāṇanirodho.*"

Trong phương diện nhận thức thứ ba, khi các điều kiện danh và sắc cấu thành nên sự nhận biết biến mất, thì chính cái thức đó cũng lập tức đoạn diệt. Khi ông nhắm mắt lại hoặc đối tượng thị giác rời đi, nhãn thức liền chấm dứt. Khi âm thanh im bật, nhĩ thức không còn nữa.

Ở cấp độ tuệ quán sâu sắc hơn, sự sinh và diệt này diễn ra liên tục trong từng cái chớp mắt. Thức của khoảnh khắc trước diệt đi để nhường chỗ cho thức của khoảnh khắc sau sinh khởi. Sự nhận thức thấu đáo về tính chất sinh diệt không ngừng này chính là chìa khóa để bẻ gãy ảo tưởng về một cái ngã đồng nhất, bất biến.

## **Con đường Thực hành Dẫn đến Sự đoạn diệt của Thức**

Phương diện nhận thức thứ tư này chính là việc ứng dụng Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) để quán chiếu thức uẩn. Khi hành giả dùng chánh niệm và chánh định để theo dõi sáu loại thức đang sinh diệt tại sáu căn môn, tuệ giác sẽ nhận ra rằng không có một "ai đó" đang nhận biết, mà chỉ có các dòng ý thức sinh diệt liên tục theo điều kiện duyên khởi. Sự thiết lập chánh kiến xuất thế đối với thức uẩn chính là con đường dẫn đến sự đoạn diệt tối hậu của nó.

### **Vị ngọt trong Thức**

"Sự lạc hỷ sinh khởi lệ thuộc vào thức cấu thành nên vị ngọt trong thức."

Trong phương diện nhận thức thứ năm, vị ngọt (*assāda*) của thức uẩn chính là niềm vui thích, sự thỏa mãn tâm lý sinh khởi khi một người nhận biết được các đối tượng giác quan dễ chịu.

Khi nhãn thức nhận biết một hình ảnh đẹp, khi nhĩ thức nhận biết một âm thanh hay, hay khi ý thức nhận biết một tư tưởng vi diệu, một cảm giác hỷ lạc sâu sắc sẽ phát sinh trong tâm thức. Chúng sinh đắm chìm trong vòng luân hồi cũng chính vì ham thích cái hương vị ngọt ngào của sự nhận biết này. Họ khao khát được

thấy, được nghe, được biết để tìm kiếm sự thỏa mãn cho tâm trí.

### **Mối nguy hại trong Thức**

"Tính chất vô thường, khổ, và bất ổn định của thức cấu thành nên mối nguy hại trong thức."

Trong phương diện nhận thức thứ sáu, mối nguy hại (*ādīnava*) của thức uẩn nằm ở bản chất cực kỳ bất ổn và vô thường của nó. Thức sinh và diệt với tốc độ nhanh nhất trong tất cả các uẩn, nhanh hơn cả chớp mắt. Nó liên tục bị áp bức bởi sự thay đổi của các đối tượng giác quan bên ngoài và các tâm sở bên trong.

Việc tâm thức luôn phải chạy theo các đối tượng, liên tục sinh khởi rồi diệt đi để tiếp nhận cái mới, chính là một trạng thái đau khổ và bất toại nguyện sâu sắc. Hơn thế nữa, một khi thức bị bám chấp và đồng hóa với cái ngã, nó sẽ kéo theo hàng loạt phiền não: khi nhận biết đối tượng vừa ý thì sinh tham, đối tượng nghịch ý thì sinh sân, dẫn đến các hành vi tạo nghiệp đưa chúng sinh trôi lăn mãi trong các cõi khổ.

### **Sự xuất ly khỏi Thức**

"Sự từ bỏ tham ái và dục lạc đối với thức cấu thành nên sự xuất ly khỏi thức."

Trong phương diện nhận thức thứ bảy, sự xuất ly (*nissaraṇa*) khỏi thức uẩn đạt được khi hành giả hoàn

toàn đoạn trừ được lòng tham ái và sự bám chấp vào tiến trình nhận biết của tâm thức.

Khi tuệ quán xuyên thấu bản chất vô thường và khổ của thức uẩn, tâm trí sẽ tự động buông bỏ ảo tưởng "Thức này là tôi, là tự ngã của tôi". Khi ái dục đối với sự nhận biết giác quan bị dập tắt, hành giả sẽ chứng đạt Niết-bàn nơi tất cả sáu loại thức này, vốn do duyên danh sắc khởi sinh này hoàn toàn tịch diệt, giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi hình thái tái sinh.

## **Bốn Thánh Đế Trong Mối Liên Hệ Với Năm Uẩn**

Sau khi đã đạt được sự thành thạo và thấu hiểu sâu sắc về năm uẩn thông qua bảy phương diện nhận thức, hành giả cần phải quán chiếu chúng dưới lăng kính của Bốn Thánh Đế (*Cattāri Ariyasaccāni*). Đây là tiến trình chuyên hóa tuệ quán từ cấp độ hiệp thể lên xuất thể, tháo gỡ tận gốc rễ mọi xiềng xích của vô minh và tham ái.

Đức Phật đã dạy rằng năm uẩn không phải là những khái niệm triết học trừu tượng để tranh luận, mà chính là bối cảnh thực nghiệm nơi Bốn Thánh Đế diễn trình và được chứng ngộ.

### **1. Khổ Thánh Đế (*Dukkha-ariyasacca*)**

"Nói một cách ngắn gọn, chính năm uẩn bám chấp (năm thủ uẩn) là khổ *Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*."

Chân lý thứ nhất về Khổ cần phải được thấu hiểu một cách trọn vẹn (*pariññeyya*). Toàn bộ sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn cấu thành nên cái gọi là "thân tâm này" hay "chúng sinh này" chính là thực tại của Khổ.

Sự áp bức không ngừng của tính chất vô thường, tiền trình sinh diệt diễn ra với tốc độ sừng sốt trong từng sát-na tâm, gánh nặng phải liên tục tìm kiếm vật thực để duy trì sắc uẩn, và sự bất toại nguyện sâu sắc khi tâm thức phải chạy theo sáu đối tượng giác quan... tất cả những điều này chứng minh rằng năm uẩn là một khối khổ lớn. Khi một người nhìn thấy năm uẩn vận hành, người đó đang nhìn thấy Khổ Thánh Đế hiện diện.

## 2. Tập Khởi Đế (*Samudaya-ariyasacca*)

"Chính là ái dục này dẫn đến sự tái sinh, tìm kiếm niềm vui thích chỗ này chỗ kia *Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā*..."

Chân lý thứ hai về Nguồn gốc của Khổ cần phải được đoạn trừ (*pahātabba*). Bản chất của Tập khởi đế chính là ái dục (*taṇhā*), sự thèm khát và dính mắc mãnh liệt đối với năm uẩn.

Nó biểu hiện qua ba phương diện: khát khao thụ hưởng dục lạc thông qua sáu giác quan (*kāma-taṇhā*), khát khao sự tồn tại vĩnh cửu của cái ngã hay uẩn sắc pháp này (*bhava-taṇhā*), và sự bám chấp vào tà kiến

rằng cái chết là sự chấm dứt hoàn toàn nên cần tranh thủ hưởng lạc (*vibhava-taṇhā*). Chính lòng tham ái đối với hương vị ngọt ngào của năm uẩn là năng lượng thúc đẩy tư uẩn (tác ý) tạo nghiệp, đóng vai trò như chất dinh dưỡng nuôi dưỡng hạt giống tái sinh, làm khởi phát các uẩn mới trong tương lai.

### 3. Đoạn Diệt Đế (*Nirodha-ariyasacca*)

"Đó là sự đoạn trừ, ly tham, từ bỏ, xuất ly và giải thoát hoàn toàn khỏi chính ái dục đó."

Chân lý thứ ba về Sự đoạn diệt của Khổ cần phải được chứng ngộ (*sacchikātabba*). Bản chất của Đoạn diệt đế chính là Niết-bàn (*Nibbāna*).

Khi hành giả nhận rõ mối nguy hại sâu sắc của năm uẩn, ngọn lửa ái dục đối với cảm giác, đối với sự nhận biết giác quan và đối với thân xác này hoàn toàn bị dập tắt không còn dư tàn. Khi nguyên nhân cốt lõi là ái dục bị đoạn diệt, thì hệ quả tất yếu là tiến trình sinh diệt liên tục của danh và sắc trong hiện tại sẽ tịch tịnh, và không còn một uẩn mới nào có thể nảy mầm sau khi thân hoại mạng chung. Đây là trạng thái giải thoát vĩnh viễn khỏi vòng luân hồi, sự xuất ly tối hậu khỏi móng vuốt của vô thường và khổ đau.

### 4. Đạo Đế (*Magga-ariyasacca*)

Chân lý thứ tư về Con đường dẫn đến Sự đoạn diệt của Khổ cần phải được tu tập, nuôi dưỡng (*bhāvetabba*). Đây chính là Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) đóng vai trò như một phương thuốc điều trị dứt điểm căn bệnh trầm kha của vòng luân hồi.

Tiến trình áp dụng thực tế của tám yếu tố này trên nền tảng của năm uẩn sẽ dẫn dắt tâm thức từ các tầng tuệ quán hiệp thể đi thẳng vào dòng thánh xuất thế, gõ cửa Niết-bàn.

## **Mô tả Chi tiết và Sự Áp dụng Thực tế của Bát Chánh Đạo**

Để đưa tuệ quán về năm uẩn và bốn thánh đế vào thực nghiệm tâm linh, hành giả phải triển khai sự tu tập Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh. Đây không phải là tám con đường riêng rẽ mà là tám yếu tố đồng sinh, cùng hội tụ và vận hành nhịp nhàng trong một sát-na tâm xuất thế để xuyên thấu chân lý.

Tám yếu tố này được chia thành ba cụm rèn luyện cốt lõi: Giới (*Sīla*), Định (*Samādhi*), và Tuệ (*Paññā*).

### **Rèn Luyện Giới Luật (*Sīla-sikkhā*)**

Ba yếu tố cấu thành nên nền tảng giới luật gồm:

1. **Chánh ngữ (*Sammā-vācā*):** Sự từ bỏ các hành vi khẩu nghiệp bất thiện như nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời thô ác, và nói lời nhảm nhí vô ích.
2. **Chánh nghiệp (*Sammā-kammanta*):** Sự từ bỏ các hành vi thân nghiệp bất thiện như sát sinh, trộm cắp, và tà dâm.
3. **Chánh mạng (*Sammā-ājīva*):** Sự từ bỏ các phương thức sinh kế tà vạy, không nuôi sống bản thân bằng các nghề nghiệp gây hại cho chúng sinh khác (như buôn bán vũ khí, buôn người, buôn thịt, buôn chất độc, chất say).

Trong sự thực hành tuệ quán, khi chánh kiến bắt đầu soi rọi vào bản chất vô thường của năm uẩn, hành giả tự động thiết lập một đời sống tịnh hạnh. Ba yếu tố giới luật này đóng vai trò ngăn chặn các xung lực bất thiện phát tác ra bên ngoài thông qua thân và khẩu, giữ cho tâm trí không bị khuấy động bởi sự hối hận hay tội lỗi.

### **Cụm Rèn Luyện Định Lực (*Samādhi-sikkhā*)**

Ba yếu tố cấu thành nên năng lực kiên định của tâm thức gồm:

4. **Chánh tinh tấn (*Sammā-vāyāma*):** Lòng nhiệt thành phi thường nhằm ngăn chặn các ác pháp chưa sinh, đoạn trừ các ác pháp đã sinh, nuôi dưỡng các thiện pháp chưa sinh, và phát triển các thiện pháp đã sinh. Trong thiền quán, đây là nỗ

lực thiêu rụi phiền não (*ātappa*), giữ cho tâm trí luôn tỉnh táo, can trường.

5. **Chánh niệm (*Sammā-sati*):** Sự chú ý vững vàng, không lơ lửng trên bốn xứ quán chiếu (Tứ niệm xứ): quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, và quán pháp nơi pháp. Đây chính là hành động hướng camera tuệ giác vào sỏi tay thân thể để quan sát thực tại chân đế.
6. **Chánh định (*Sammā-samādhi*):** Sự nhất tâm, gom tụ tâm trí một cách kiên định trên đối tượng của tuệ quán mà không bị trượt ngã hay phóng dật sang các chế định thế gian.

Ba yếu tố này phối hợp với nhau tạo thành "đầu tàu" năng lượng, dọn sạch các triền cái (tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, hoài nghi), thiết lập một tâm thức định tĩnh, nhu nhuyễn và sẵn sàng cho việc khởi phát tuệ giác.

### **Rèn Luyện Tuệ Giác (*Paññā-sikkhā*)**

Hai yếu tố tối hậu đóng vai trò quyết định trong việc chặt đứt vô minh gồm:

7. **Chánh tư duy (*Sammā-saṅkappa*):** Sự định hướng tâm trí vào đối tượng một cách đúng đắn. Nó gồm tư duy ly dục, tư duy vô sân, và tư duy bất hại. Trong tiến trình thiền quán, chánh tư duy chính là phận sự đưa chánh kiến vào tiêu điểm

tập trung, liên tục hướng tâm vào đặc tính sinh diệt của danh và sắc, không cho phép các khái niệm chế định xen vào.

8. **Chánh kiến (*Sammā-diṭṭhi*):** Tri kiến chân thật, sự thấu hiểu thấu suốt về Bốn Thánh Đế và sự nhận thức thực nghiệm về tính chất vô thường, khổ, vô ngã của năm uẩn.

### **Sự Vận Hành Hội Tụ Dẫn Đến Niết-bàn**

Khi hành giả kiên trì sử dụng chánh tinh tấn và chánh niệm để theo dõi sát sao sự sinh diệt của các cảm giác (thọ), các sự nhận biết (thức), hay sự căng động của sắc chất (bốn đại chủng) ngay bên trong cơ thể mình, khái niệm về một "cái ngã" hay một "con người" sẽ hoàn toàn tan rã.

Hành giả sẽ thấy một cách sống động rằng chỉ có các hiện tượng sinh khởi do duyên xúc rồi lập tức diệt đi do duyên diệt. Khi tuệ quán này đạt đến độ chín muồi tối thượng, tâm trí sẽ buông bỏ toàn bộ sự bám chấp vào năm uẩn. Ngay trong sát-na đó, đạo tuệ xuất thế bùng lên, tám yếu tố của Con Đường đồng loạt hội tụ: giới luật hoàn toàn thanh tịnh, định lực kiên cố tuyệt đối, và chánh kiến xuyên thấu thủ tiêu tận gốc rễ các tùy miên phiền não (tham ái, tà kiến, vô minh).

Tâm thức lúc này vượt qua tầng hiệp thế, quay hướng diện kiến thực tại tịch diệt của ái dục; đó chính là sự

chứng ngộ Đoạn Diệt Đê, là sự gỡ cửa và an trú vào dòng thánh Niết-bàn. Tiến trình này là hiện thực, có thể tự mình chứng nghiệm ngay trong đời sống này nếu có đủ quyết định và lòng nhiệt thành chân chánh.

## **Sự Tương Thích Giữa Các Tầng Tuệ Quán**

Hành giả cần thấu hiểu rằng, tiến trình tu tập Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh trên bối cảnh năm uẩn phải trải qua hai giai đoạn: Đạo hiệp thế (*Lokiya-magga*) và Đạo xuất thế (*Lokuttara-magga*).

Trong giai đoạn hiệp thế, khi ông ngồi thiền và nỗ lực quán chiếu sự sinh diệt của danh và sắc, tám yếu tố này vận hành như các công cụ rèn luyện độc lập để mài sắc tuệ giác. Chánh kiến lúc này là tuệ quán thấy rõ tính chất vô thường và bất toại nguyện của cơ thể. Chánh tư duy liên tục hướng tâm bám sát thực tại chân đế đó. Chánh tinh tấn thiêu rụi sự lười biếng, chánh niệm giữ tâm không rời xứ quán, và chánh định làm tâm bất động trước các tướng chế định. Ba yếu tố giới luật (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) đóng vai trò như một thành trì bảo vệ vững chắc ở vòng ngoài.

Khi các tầng tuệ quán hiệp thế này tiến triển đến đỉnh cao của sự chín muồi, nó sẽ tự động mở đường cho Đạo xuất thế xuất hiện. Trong sát-na của Đạo xuất thế, một sự chuyển dịch mang tính bước ngoặt xảy ra: tâm thức không còn lấy năm uẩn sinh diệt làm đối tượng nữa, mà

nó quay hướng, lấy thẳng trạng thái tịch diệt vô sanh, tức là Niết-bàn làm đối tượng duy nhất.

### **Sát-na Chứng Ngộ Tối Thượng**

Tại sát-na xuất thế duy nhất đó, tám yếu tố của Con Đường không còn vận hành một cách tuần tự hay riêng rẽ, mà chúng đồng loạt hội tụ, hợp nhất thành một thể thống nhất, bất khả phân ly.

"Giống như tám người cùng chung tay nâng một khúc gỗ lớn, hoặc như tám tia nan hoa cùng hội tụ tại trục của một bánh xe để đẩy cỗ xe tiến về phía trước."

Chánh kiến xuất thế xuyên thấu bản chất của Khổ và chặt đứt xiềng xích của Vô minh. Chánh tư duy cắm sâu tâm thức vào thực tại Niết-bàn. Ba yếu tố giới luật hoàn thành phận sự đoạn trừ tận gốc rễ các xu hướng tiềm ẩn (tùy miên phiền não) tạo ác nghiệp qua thân và khẩu. Chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định đạt đến mức độ kiên cố tuyệt đối, giữ cho tâm thức an định hoàn toàn trong trạng thái ly tham.

Sự hội tụ tối thượng này lập tức mang lại kết quả là sự chứng ngộ Đoạn Diệt Đé. Ảo tưởng về một cái ngã, một con người bấy lâu nay bám chặt vào năm uẩn bị đập tan hoàn toàn không còn mảnh vụn. Thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*), hoài nghi (*vicikicchā*), và giới cầm thủ (*sīlabbata-parāmāsa*) bị nhổ bật rễ vĩnh viễn, đánh dấu

thời điểm hành giả chính thức bước vào dòng Thánh, trở thành một bậc Dự lưu (*Sotāpanna*).

## **Lời Kết Cho Tiến Trình Thực Nghiệm**

Đây chính là câu trả lời toàn diện và súc tích nhất dành cho Maung Thaw về định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của năm uẩn cùng bốn thánh đế, cũng như cách thức ứng dụng thực tế của Con Đường Bạc Thánh Tám Chánh để đạt được sự giải thoát tối hậu.

Giáo pháp của Đức Phật là một lộ trình thực nghiệm rõ ràng, mang tính thực tiễn cao độ chứ không phải là những lý thuyết suông. Mọi thực tại chân đế, mọi trạng thái đau khổ hay tịch tịnh đều đang hiển hiện ngay bên trong sải tay thân thể này của ông. Do đó, đừng tìm kiếm chân lý ở nơi nào xa xôi bên ngoài. Hãy quay cái nhìn vào bên trong, thiết lập định lực và chánh niệm một cách kiên cường để tự mình gỡ cửa Niết-bàn, chấm dứt hoàn toàn gánh nặng áp bức của vòng sinh tử luân hồi.

## Lời hồi đáp của Đức Trưởng Lão Ledi Sayādaw

Bức thư này được gửi đến Maung Thaw.

Lời thỉnh nguyện của Maung Thaw, với sự xác nhận của Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw, đã đến tay tôi vào ngày mừng mười tháng Tabaung, năm 1261 Lịch Miến Điện (ngày 9 tháng 3 năm 1900 Dương lịch).

Nó bao gồm:

- i. Các vấn đề về phương diện giáo lý cần được giải thích;
- ii. Sự bày tỏ ước nguyện của ông về việc rèn luyện cho sự phát triển thiền tuệ;
- iii. Một lời thỉnh cầu chỉ ra cách một người có thể tiến bộ từ một kẻ phàm phu mù quáng để trở thành một bậc hiền trí và đức hạnh.

Một kẻ phàm phu mù quáng (andhaputhujjana) là người không có "con mắt" tri kiến (về Giáo pháp); một bậc phàm phu đức hạnh (kalyāṇaputhujjana) là người có "con mắt" tri kiến. Có bốn loại mắt tri kiến, đó là:

1. Con mắt chánh kiến;
2. Con mắt học hỏi hoặc tri kiến kinh điển;
3. Con mắt thiền tuệ đạt được thông qua sự phát triển tâm thức, tức là chánh kiến trên ngưỡng cửa của tri kiến xuất thế;
4. Con mắt chánh kiến hay tri kiến xuất thế.

Bên ngoài Giáo thời của Đức Phật, khi giáo pháp của Đức Phật đã rơi vào im lặng, một bậc đức hạnh đã phát triển định lực và có chánh kiến thứ nhất, có thể được gọi là một bậc phạm phu đức hạnh. Tuy nhiên, trong thời gian giáo pháp của Đức Phật còn tồn tại (Buddhasāsana), cả loại thứ nhất và thứ hai đều không làm nên một bậc phạm phu đức hạnh. Một người chỉ có thể được gọi là một bậc phạm phu đức hạnh bằng cách đạt được chánh kiến thông qua tuệ giác, sau khi đã thấu hiểu các yếu tố (dhātu) và định luật nhân quả (paccaya), từ đó xua tan thân kiến (sakkāyaditthi) và hoài nghi (vicikicchā).

Một người như vậy có thể phát triển tri kiến xuất thế, loại con mắt thứ tư, ngay trong chính đời sống này. Nếu không đạt được điều đó, người đó có thể đạt được tri kiến đó trong đời sống tiếp theo dưới hình tướng một vị chư Thiên. Nếu không, người đó có thể trở thành một vị Độc Giác Phật (Solitary Buddha) khi giáo pháp của Đức Phật đã rơi vào im lặng trên thế gian. Nếu một người có nền tảng cho sự giác ngộ, người đó sẽ rất dễ dàng chứng ngộ Giáo pháp dưới giáo thời của một Đức Phật tương lai với tư cách là một con người hoặc một vị chư Thiên.

Trong khi giáo pháp của Đức Phật còn hiện hành (như hiện tại), chỉ có người đạt được tri kiến thiên tuệ mới được gọi là một bậc phạm phu đức hạnh. Các việc

phước đức như bố thí (dāna) và trì giới (sīla) là không đủ để xứng đáng với địa vị đó. Việc học hỏi kinh điển với bất kỳ số lượng nào cũng không đủ. Đây không phải là một sự mô tả mang tính tâng bốc về một bậc phạm phu đức hạnh; kinh điển đã nói như vậy.

Liên quan đến lời thỉnh cầu của ông về một số nguyên lý cốt lõi trong giáo pháp của Đức Phật cần được ghi nhớ để có thể đứng vững trước bất kỳ sự công kích nào của ngoại đạo:

Nếu chỉ để thảo luận giữa những người đồng bào của chúng ta, một sự dẫn chiếu đến một nguồn thẩm quyền tốt là đủ; các minh họa thực tế có thể không cần thiết. Tuy nhiên, khi đối mặt với một nhà logic học hoặc một người thực nghiệm thực tế theo một tôn giáo khác, thẩm quyền kinh điển sẽ không đủ. Với những người như vậy, những lời giải thích thuyết phục được hỗ trợ bởi bằng chứng có thể kiểm chứng là cần thiết để khuất phục họ.

Vì đó là cân nhắc chính của tôi, kết hợp với sự xác nhận của Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw về lòng nhiệt thành của ông trong lĩnh vực này, tôi đã căn cứ các câu trả lời cho các câu hỏi của ông dựa trên bộ *Khandhavagga Samyutta* (Tương Ứng Uẩn). Tôi đã diễn giải chi tiết về bộ kinh đó để ông có thể nắm bắt rõ ràng nền tảng của Phật giáo. Để đạt được mục đích này,

tôi đã sử dụng tiếng Miến Điện giản dị. Nhiều minh họa được đưa ra cho các chủ đề thâm thúy để giúp thấu hiểu tốt hơn.

Đừng cảm thấy rằng tác phẩm này thừa thớt các câu trích dẫn bằng tiếng Pāli. Tôi e rằng quá nhiều câu trích dẫn từ các văn bản sẽ làm hỏng các lập luận của tôi. Nếu phụ thuộc vào tiếng Pāli, sẽ rất khó để trình bày một bài giảng tạm ổn, chưa nói đến việc dập tắt lời thách thức từ các tôn giáo khác. Không có nhiều ý nghĩa trong các bài giảng mang tính hình thức; điều quan trọng là đạt được con mắt của tri kiến thiên tuệ.

Văn phong ở đây súc tích vì việc làm sáng tỏ chủ đề của tôi đòi hỏi lối nói trực tiếp. Có lẽ ở một số nơi, nó có thể tỏ ra quá súc tích đối với ông. Đó là vì tôi đã phải thức khuya miệt mài để đưa ra câu trả lời sớm cho ông. Vì vậy, trước tiên tôi muốn ông hãy đọc nó một mình. Chỉ khi ông đã theo sát được nội dung, ông mới nên cho người khác xem.

Nếu ông có bất kỳ trở ngại nào, hãy thưa hỏi Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw, chứ không phải ai khác. Khi Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la) xứ Rājagaha (Vương Xá) gửi một cuốn sách về Giáo pháp cho Vua Pakkusāti xứ Taxila, nhà vua đã thêm vào một lời cảnh báo rằng không được mở nó ra trước mặt người khác. Nếu ông đã hiểu các câu trả lời của tôi, muốn thuyết

pháp cho người khác và muốn thêm các câu trích dẫn, ông có thể xin ý kiến Trưởng lão Mahāvisuddhārāma Sayādaw, chỉ cho ngài thấy nơi ông muốn thêm chúng vào. Nếu không, ông có thể viết thư cho tôi. Nếu có bất kỳ điểm nào chưa rõ ràng đối với ông, hãy viết thư cho tôi không chậm trễ.

### **Ledi Sayadaw**

Ngày mùng 2 tháng Kason nhuận, năm 1262 Lịch

Miến Điện

(Ngày 29 tháng 4 năm 1900 Tây lịch)

## CHƯƠNG BA

### Câu hỏi thứ ba của Maung Thaw

Câu hỏi thứ ba của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của các mối quan hệ duyên hệ (Duyên khởi - *Paṭiccasamuppāda*);
2. sự vận hành của mười hai nhân duyên chi phối vòng luân hồi sinh tử;
3. cách thức cắt đứt vòng xích duyên khởi này bằng việc thực hành tuệ quán để chứng đạt giải thoát.

### Bản chất của Giáo pháp Duyên Khởi

Giống như năm uẩn và bốn thánh đế, giáo pháp Duyên Khởi (*Paṭiccasamuppāda*) đại diện cho phần cốt lõi vi diệu nhất trong hệ thống chân lý tối hậu của Đức Phật. Đây là định luật vũ trụ giải thích cách thức mọi hiện tượng danh và sắc sinh khởi, tồn tại, và diệt đi phụ thuộc vào các điều kiện liên đới, hoàn toàn không có sự can thiệp của một Đấng sáng tạo, một vị Thượng đế, hay một linh hồn bất biến nào.

Đức Phật đã từng đưa ra lời cảnh báo sâu sắc đối với Trưởng lão Ānanda khi ngài thốt lên rằng Giáo pháp Duyên khởi có vẻ thật hiển nhiên và dễ hiểu:

"Này Ānanda, đừng nói như vậy! Giáo pháp Duyên khởi này sâu sắc, vô cùng sâu sắc, và hiển lộ một bản

chất thâm sâu. Chính vì không thấu hiểu, không xuyên thấu chân lý này mà chúng sinh bị rối loạn như một búi chỉ, bị thắt gút như một tổ chim, bị sa lầy như cỏ munja và cỏ babbaja, không thể thoát khỏi vòng luân hồi, các cõi khổ, định mệnh hiểm nghèo và đọa xứ."

Do đó, để thấu hiểu Duyên khởi dưới góc độ thực hành tuệ quán, chúng ta sẽ tiếp cận mười hai nhân duyên này không phải như một hệ thống lý thuyết phức tạp, mà như những thực tại đang trực tiếp diễn trình trong từng chặng sống của thân tâm.

## **Mười Hai Nhân Duyên Vận Hành Như Thế Nào**

Cấu trúc căn bản của vòng xích luân hồi gồm mười hai chi phần nối kết chặt chẽ với nhau theo nguyên lý duyên sinh: "Cái này có mặt thì cái kia có mặt; cái này sinh khởi thì cái kia sinh khởi."

### **1. Do duyên Vô minh (*Avijjā*), các Hành (*Saṅkhāra*) sinh khởi.**

Vô minh là sự che mờ của tâm thức, sự không thấu hiểu chân thật về Bốn Thánh Đế, không nhận ra tính chất vô thường và khổ của năm uẩn. Chính vì không biết rằng năm uẩn là khổ, nên tâm trí mới khởi sinh các hành vi tác ý, ý chí tạo nghiệp (Hành), bao gồm cả thiện nghiệp lẫn bất thiện nghiệp, nhằm tìm kiếm sự thỏa mãn.

**2. Do duyên Hành, Thức (*Viññāṇa*) sinh khởi.**

Năng lượng của các hành vi tạo nghiệp (Hành) đóng vai trò như lực đẩy, làm khởi phát các làn sóng ý thức. Ở quy mô lớn, nó dẫn đến sự sinh khởi của tái sinh thức tại thời điểm bắt đầu một đời sống mới. Ở quy mô khoảnh khắc, nó tạo ra chuỗi nhận biết liên tục tại sáu giác quan.

**3. Do duyên Thức, Danh Sắc (*Nāmarūpa*) sinh khởi.**

Ngay khi thức xuất hiện, các thành phần thuộc về tâm lý (Danh, gồm thọ, tưởng, hành) và các thành phần thuộc về thể xác (Sắc, như bốn đại chủng và thân kinh căn quan) liền đồng thời được hình thành và thiết lập để làm nền tảng cho sự sống.

**4. Do duyên Danh sắc, lục Nhập (*Ṣaḍāyatana*) sinh khởi.**

Để cấu trúc danh sắc có thể tương tác với thế giới, sáu căn giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) được phát triển và hoàn thiện như sáu cửa ngõ tiếp nhận thông tin.

**5. Do duyên Lục Nhập, Xúc (*Phassa*) sinh khởi.**

Khi sáu cửa ngõ này mở ra, sự gặp gỡ, giao thoa giữa ba yếu tố: căn quan bên trong, đối tượng bên ngoài, và thức nhận biết tương ứng xảy ra. Đây chính là hiện tượng xúc chạm, sự hướng tâm bám sát vào đối tượng.

**6. Do duyên Xúc, Thọ (*Vedanā*) sinh khởi.**

Ngay khoảnh khắc sự tiếp xúc được thiết lập, các dòng cảm giác lập tức tuôn trào tại các cửa giác quan. Hành giả trải nghiệm cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ), hoặc cảm giác trung tính (xả thọ).

**7. Do duyên Thọ, Ái (*Taṇhā*) sinh khởi.**

Đây chính là gút thắt nguy hiểm nhất trong vòng xích. Khi trải nghiệm lạc thọ, chúng sinh sanh tâm bám chắc, thèm khát được duy trì hoặc lặp lại nó. Khi trải nghiệm khổ thọ, họ khao khát được giải thoát khỏi nó để tìm kiếm một lạc thọ khác. Lòng tham ái này bùng lên như một ngọn lửa không bao giờ thỏa mãn.

**8. Do duyên Ái, Thủ (*Upādāna*) sinh khởi.**

Khi lòng thèm khát (Ái) đạt đến mức độ mãnh liệt, nó chuyển hóa thành sự bám chấp chặt chẽ, sự sở hữu (Thủ). Hành giả bám chấp vào các dục lạc, bám chấp vào tà kiến, và đặc biệt là bám chấp vào ảo tưởng rằng thân tâm này là cái ngã của mình (thân kiến).

**9. Do duyên Thủ, Hữu (*Bhava*) sinh khởi.**

Sự bám chấp (Thủ) thúc đẩy tư uẩn (ý chí) ráo riết hành động để chiếm đoạt, tích lũy. Tiến trình này tạo ra nghiệp hữu (*kamma-bhava*), tức là năng lượng nghiệp lực tươi mới, chuẩn bị sẵn

sàng cho một trạng thái tồn tại mới (sinh hữu - *upapatti-bhava*).

#### **10. Do duyên Hữu, Sanh (*Jāti*) sinh khởi.**

Năng lượng của nghiệp hữu dẫn dắt thức đi tìm kiếm một môi trường phù hợp để nảy mầm, dẫn đến sự xuất hiện của một kiếp sống mới, sự ra đời của một tập hợp năm uẩn mới.

#### **11. Do duyên Sanh, Lão, Chết (*Jarāmaraṇa*), Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não sinh khởi.**

Một khi năm uẩn mới đã được hình thành (Sanh), thì quy luật tất yếu của nó là tiến trình già cỗi, suy tàn (Lão) và sự tan rã tối hậu (Chết). Đi kèm với đó là toàn bộ chuỗi hệ quả đau khổ về tâm lý: sầu muộn, khóc lóc, đau đớn thể xác, thất vọng và tuyệt vọng.

Đây chính là cách thức mà toàn bộ khối khổ đau lớn lao này sinh khởi và tiếp diễn không có điểm dừng.

### **Phương Thức Cắt Đứt Vòng Xích Duyên Khởi Bằng Tuệ Quán**

Vòng xích mười hai nhân duyên chính là cơ chế vận hành của Tập Khởi Đế và Khổ Thánh Đế. Để đảo ngược tiến trình này, dẫn đến sự tịch diệt hoàn toàn của khổ đau, hành giả phải tìm ra mắt xích có thể can thiệp trực tiếp bằng năng lực thực nghiệm của thiên quán.

Mặc dù Vô minh (*Avijjā*) là nhân tố đứng đầu, nhưng nó là một tùy miên vi tế, tích lũy từ vô thủy luân hồi, rất khó nhận diện trực tiếp khi chưa có tuệ giác xuất thế. Trái lại, mắt xích nằm giữa **Thọ** (*Vedanā*) và **Ái** (*Taṇhā*) chính là chiến trường thực tế, nơi hành giả có thể chủ động can thiệp bằng chánh niệm và chánh định ngay trong đời sống hằng ngày.

### **Điểm Giao Nhau Giữa Thọ và Ái**

Trong đời sống bình thường, tiến trình duyên khởi diễn ra một cách tự động và vô thức: Xúc sinh Thọ, và ngay lập tức Thọ sinh Ái. Khi mắt nhìn thấy sắc đẹp, cảm giác dễ chịu (lạc thọ) khởi lên, và ngay sát-na sau, lòng ham thích, thèm khát (Ái) bùng phát. Khi thân chạm vào vật cứng, đau đớn (khổ thọ) khởi lên, và ngay lập tức tâm sân hận, khao khát loại bỏ cảm giác đó xuất hiện.

Nếu tiến trình này tiếp diễn mà không có sự kiểm soát, hành giả sẽ mãi mãi là nô lệ của hoàn cảnh, liên tục tạo ra Nghiệp Hữu (*Kamma-bhava*) dẫn đến Sanh, Lão, Bệnh, Chết.

### **Sự Can Thiệp Của Chánh Niệm (Cắt Đứt Vòng Xích)**

Khi hành giả thiết lập sự rèn luyện Chánh niệm trên cảm thọ (Quán thọ niệm xứ), tiến trình tự động này sẽ bị chặn đứng.

Khi một cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính khởi lên tại bất kỳ giác quan nào, camera chánh niệm lập tức ghi nhận thực tại đó đúng như nó đang là: "Đây chỉ là một cảm giác". Hành giả không đồng hóa cảm giác đó với cái ngã ("Tôi đau", "Tôi vui"), mà chỉ nhìn nó như một hiện tượng sinh khởi do duyên xúc, rồi lập tức diệt đi do tính chất vô thường.

Khi cảm thọ được bao bọc và cô lập bởi chánh niệm và chánh định, lòng tham ái (*Taṇhā*) không có cơ hội để thao túng và bám vào cảm thọ đó nữa. Lúc này, chuỗi duyên khởi bị gãy đổ tại ngay điểm giao nhau quan trọng này: **Thọ có mặt, nhưng Ái không sinh khởi.**

### **Tiền Trình Tịch Diệt Ngược (Duyên Diệt)**

Một khi Ái bị chặn đứng và đoạn trừ bởi tuệ quán, toàn bộ các mắt xích phía sau sẽ sụp đổ theo hệ quả tất yếu của định luật duyên diệt (*Idappaccayatā*):

"Do Ái diệt nên Thủ diệt; do Thủ diệt nên Hữu diệt; do Hữu diệt nên Sanh diệt; do Sanh diệt nên Lão, Chết, Sầu, Bi, Khô, Ưu, Não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khối khổ đau này."

Khi hành giả kiên trì thực hành việc cắt đứt này trong từng khoảnh khắc giao tiếp của sáu giác quan, năng lượng nghiệp lực cũ sẽ dần dần bị thiêu rụi bởi lửa tinh tấn (*ātappa*), và không có năng lượng nghiệp lực mới nào được tích lũy.

Khi tuệ quán đạt đến độ chín muồi tối thượng, chánh kiến xuất thế bùng lên, xuyên thấu bản chất của mười hai nhân duyên. Ngay trong sát-na đó, gốc rễ sâu dày nhất là Vô minh (*Avijjā*) bị nhổ bật rễ hoàn toàn. Vô minh diệt dẫn đến các Hành diệt, Thức diệt, Danh Sắc diệt... Hành giả chứng đạt trạng thái ly tham tuyệt đối, hoàn toàn bước ra khỏi vòng xích luân hồi, an trú vào thực tại tịch diệt của Niết-bàn.

Đây chính là câu trả lời toàn vẹn cho câu hỏi thứ ba của Maung Thaw về bản chất và phương thức hóa giải định luật Duyên khởi để đạt được sự giải thoát tối hậu.

## CHƯƠNG BỐN

### Câu hỏi thứ tư của Maung Thaw

Câu hỏi thứ tư của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của ba trạng thái tâm linh: Phàm phu (*Puthujjana*), Bậc Thánh hữu học (*Sekha*), và Bậc Thánh vô học (*Asekha*);
2. tiến trình chuyển hóa tâm thức từ phàm sang thánh;
3. bản chất của mười kiết sử (*Samyojana*) và cách thức các tầng thánh đạo đoạn trừ chúng.

### Ba Trạng Thái Tâm Linh Của Chúng Sinh

Để thấu hiểu lộ trình giải thoát một cách thực tiễn, hành giả cần nhận diện rõ ràng trạng thái tâm linh hiện tại của mình và mục tiêu cần hướng tới. Kinh điển chia chúng sinh thành ba hạng dựa trên mức độ thanh tịnh của tâm thức và khả năng đoạn trừ các phiền não ngũ ngầm (tùy miên - *Anusaya*).

#### 1. Hạng Phàm Phu (*Puthujjana*)

Từ *Puthujjana* có nghĩa là "người thuộc về số đông" hoặc "người có tâm thức dày đặc phiền não". Hạng phàm phu được chia thành hai loại:

- **Mù quáng phàm phu (*Andha-puthujjana*):** Là những người hoàn toàn không có kiến thức về Giáo pháp, không biết đến năm uẩn, bốn thánh đế, hay luật duyên khởi. Họ sống hoàn toàn bị chi phối bởi các định kiến chế định, bám chấp chặt chẽ vào ảo tưởng về một cái ngã, một linh hồn vĩnh cửu. Họ liên tục chạy theo đục lạt, tích lũy ác nghiệp và hoàn toàn mù quáng trước mỗi nguy hại của vòng luân hồi.
- **Hiền trí phàm phu (*Kalyāṇa-puthujjana*):** Là những người may mắn gặp được Giáo pháp, có chánh kiến hiệp thể nhờ học hỏi và tư duy. Họ hiểu rõ về luật nhân quả, siêng năng thực hành bố thí, giữ gìn giới luật và có thể đang dần thân vào việc rèn luyện thiền quán. Mặc dù tâm thức của họ đã hướng thượng và thanh tịnh hơn, nhưng vì chưa chứng đạt đạo tuệ xuất thế, gốc rễ của ba kiết sử đầu tiên (đặc biệt là thân kiến) vẫn chưa bị bẻ gãy. Họ vẫn có nguy cơ bị rơi rụng vào các đọa xứ trong các kiếp sống tương lai nếu các duyên bất thiện khởi phát.

## 2. Bậc Thánh Hữu Học (*Sekha*)

Từ *Sekha* ý chỉ "bậc còn phải rèn luyện, còn phải học hỏi". Hạng này bao gồm các bậc Thánh giả đã bước vào dòng xuất thế nhưng chưa hoàn thành toàn bộ tiến trình đoạn trừ phiền não. Họ gồm ba quả vị đầu tiên:

- **Bậc Dự Lưu (*Sotāpanna*):** Bậc đã lọt vào dòng Thánh. Họ đã nhổ bật rễ ba kiết sử đầu tiên (thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ). Họ hoàn toàn thoát khỏi bốn đọa xứ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a-tu-la) và chắc chắn sẽ chứng đạt giải thoát tối hậu trong tối đa bảy kiếp sống nữa.
- **Bậc Nhất Lai (*Sakadāgāmi*):** Bậc đã làm giảm nhẹ đáng kể năng lực của tham dục và sân hận. Họ chỉ còn tái sinh lại cõi dục một lần duy nhất trước khi chấm dứt khổ đau.
- **Bậc Bất Lai (*Anāgāmi*):** Bậc đã đoạn trừ hoàn toàn hai kiết sử vi tế ở cõi dục là tham dục và sân hận. Sau khi thân hoại mạng chung, họ không bao giờ tái sinh lại cõi dục nữa mà sẽ hóa sanh lên các cõi Tịnh Cư Thiên (*Suddhāvāsa*) và chứng đạt Niết-bàn tại đó.

### 3. Bậc Thánh Vô Học (*Asekha*)

Từ *Asekha* ý chỉ "bậc không còn gì để học hỏi, đã hoàn thành việc rèn luyện". Đây chính là quả vị tối hậu **Bậc A-la-hán (*Arahant*)**.

Bậc A-la-hán là bậc đã quét sạch hoàn toàn năm kiết sử bậc cao còn lại (tham cõi sắc, tham cõi vô sắc, ngã mạn, phóng dật, và vô minh). Tâm thức của các ngài hoàn toàn thanh tịnh, tự tại, không còn bị lay chuyển bởi bất kỳ biến động nào của thế gian. Các ngài đã đạt

gánh nặng xuống, đã hoàn thành những gì cần làm, chấm dứt hoàn toàn tiến trình tái sinh, giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi xiềng xích của vòng luân hồi.

## **Bản Chất Của Mười Kiết Sử Và Cơ Chế Đoạn Trừ Của Các Tầng Thánh Đạo**

Để tiến hành cuộc hành trình chuyển hóa từ trạng thái phàm phu sang bậc Thánh giả, hành giả cần phải thấu hiểu cấu trúc của mười kiết sử (*Samyojana*) - mười sợi dây xích tâm lý trói buộc chặt chẽ tâm thức của chúng sinh vào vòng sinh tử luân hồi. Mười kiết sử này được chia thành hai nhóm: năm hạ phần kiết sử (trói buộc vào cõi dục) và năm thượng phần kiết sử (trói buộc vào các cõi thiên bậc cao).

### **Năm Hạ Phần Kiết Sử (*Orambhāgiya-samyojana*)**

1. **Thân kiến (*Sakkāya-diṭṭhi*):** Áo tưởng lầm lạc cho rằng năm uẩn cấu thành nên thân tâm này là một cái ngã, một linh hồn đồng nhất và bất biến.
2. **Hoài nghi (*Vicikiccha*):** Sự do dự, không tin tưởng chân thật vào Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), vào hiệu năng của sự thực hành giới luật và tuệ quán, và vào định luật nhân quả.
3. **Giới cấm thủ (*Sīlabbata-parāmāsa*):** Sự bám chấp sai lầm vào các nghi lễ, tập tục hoặc các phương thức khổ hạnh cực đoan với niềm tin

ngây thơ rằng chúng có thể mang lại sự thanh tịnh và giải thoát tâm linh.

4. **Tham dục (*Kāmacchanda*):** Lòng khao khát, thèm khát và bám vào các dục lạc của năm giác quan (sắc, thanh, hương, vị, xúc) ở cõi dục.
5. **Sân hận (*Byāpāda*):** Sự phản kháng, bực dọc, oán ghét hoặc hung hăng chống lại các đối tượng nghịch ý.

### **Năm Thượng Phần Kiết Sử (*Uddhambhāgiya-samyojana*)**

6. **Tham cõi sắc (*Rūpa-rāga*):** Sự dính mắc, ham thích vào trạng thái hỷ lạc của các tầng thiên định cõi sắc giới (Sắc giới định).
7. **Tham cõi vô sắc (*Arūpa-rāga*):** Sự dính mắc, ham thích vào trạng thái tịch tịnh vi tế của các tầng thiên định cõi vô sắc giới (Vô sắc giới định).
8. **Ngã mạn (*Māna*):** Sự so sánh, đánh giá ngầm bên trong tâm thức về cái ngã so với người khác ("Tôi hơn người", "Tôi bằng người", hoặc "Tôi kém người").
9. **Phóng dật (*Uddhacca*):** Trạng thái dao động, xao lãng vi tế của tâm thức chưa hoàn toàn định tĩnh trên thực tại xuất thế.
10. **Vô minh (*Avijjā*):** Sự che mờ tối hậu của tâm thức, lớp sương mù vi tế ngăn cản sự thấu suốt trọn vẹn và liên tục về bản chất của bốn thánh đế.

## Cơ Chế Đoạn Trừ Qua Bốn Tầng Thánh Đạo (*Ariya-magga*)

Sự chuyển hóa tâm linh không diễn ra một cách tình cờ mà thông qua bốn sát-na bùng nổ của Đạo tuệ xuất thế, mỗi tầng Đạo đảm nhận việc nhổ bật rễ các kiết sử cụ thể:

- **Sơ Đạo (Dự Lưu Đạo - *Sotāpatti-magga*):** Khi tuệ quán về sự sinh diệt của danh sắc đạt đến đỉnh cao chín muồi, Đạo tuệ đầu tiên bùng lên, quét sạch hoàn toàn ba kiết sử đầu tiên là **Thân kiến, Hoài nghi, và Giới cấm thủ**. Ảo tưởng về cái ngã bị phá vỡ vĩnh viễn. Hành giả bước qua ranh giới phạm phu để trở thành bậc Thánh hữu học đầu tiên.
- **Nhị Đạo (Nhất Lai Đạo - *Sakadāgāmi-magga*):** Đạo tuệ thứ hai không đoạn trừ hoàn toàn kiết sử mới nào, nhưng nó làm suy yếu đáng kể năng lực ngủ ngầm của **Tham dục và Sân hận**, khiến cho tâm thức của vị Thánh Nhất Lai trở nên vô cùng nhẹ nhàng, mát mẻ.
- **Tam Đạo (Bất Lai Đạo - *Anāgāmi-magga*):** Đạo tuệ thứ ba bùng lên để hoàn thành nhiệm vụ còn dang dở của Nhị Đạo. Nó nhổ bật rễ hoàn toàn gốc rễ vi tế của **Tham dục và Sân hận**. Do đó, một vị Thánh Bất Lai hoàn toàn không còn

bất kỳ sự giận dữ hay ham muốn dục lạc nào đối với thế gian.

- **Tứ Đạo (A-la-hán Đạo - *Arahatta-magga*):** Đây là đòn chí mạng tối hậu giáng vào gốc rễ phiền não. Đạo tuệ thứ tư quét sạch toàn bộ năm thượng phần kiết sử còn lại: **Tham cõi sắc, Tham cõi vô sắc, Ngã mạn, Phóng dật, và Vô minh.**

Khi tiếng vang của Tứ Đạo khép lại, tâm thức lập tức bước vào sát-na Tứ Quả (A-la-hán Quả). Mọi xiềng xích của luân hồi chính thức tan rã. Hành giả bước vào trạng thái của Bạc Thánh vô học - bậc A-la-hán tự tại, chấm dứt hoàn toàn tiến trình tạo nghiệp và tái sinh.

## CHƯƠNG NĂM

### Câu hỏi thứ năm của Maung Thaw

Câu hỏi thứ năm của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của các Ba-la-mật (*Pāramī*);
2. Sự phân loại và vai trò cốt lõi của các Ba-la-mật trong việc hỗ trợ hành giả phát triển tuệ quán;
3. Mối liên hệ mật thiết giữa việc tích lũy Ba-la-mật và thời gian chứng đạt các tầng thánh quả dẫn đến Niết-bàn.

### Bản chất chân thật của Ba-la-mật

Thuật ngữ *Pāramī* bắt nguồn từ từ *Parama* (tối thượng, cao thượng), có nghĩa là những phẩm tính đức hạnh cao thượng, hoặc các công hạnh ba-la-mật được tích lũy bởi những bậc đại nhân hướng tới sự giải thoát tối hậu. Một nghĩa khác của Ba-la-mật là "con đường dẫn đến bờ bên kia" (*pāram ayanam*), tức là phương tiện đưa chúng sinh vượt qua đại dương luân hồi đau khổ để cập bến bờ tịch diệt của Niết-bàn.

Ba-la-mật không đơn thuần là những hành động phước thiện thông thường của thế gian. Một hành động bố thí hay trì giới chỉ được gọi là Ba-la-mật khi và chỉ khi nó được vận hành bởi Chánh kiến và được hướng

nguyện một cách kiên định về mục tiêu giải thoát, hoàn toàn ly khai khỏi lòng tham ái đối với tài sản, danh vọng, hay ước muốn được tái sinh vào các cõi trời để hưởng lạc.

## **Mười Công Hạnh Ba-la-mật (*Dasa Pāramiyo*)**

Hành trình rèn luyện tâm thức đòi hỏi sự tích lũy trọn vẹn mười phẩm tính đức hạnh cốt lõi:

1. **Bố thí ba-la-mật (*Dāna-pāramī*):** Sự sẻ chia, rộng lượng từ bỏ tài sản, tiện nghi, hoặc thậm chí là sinh mạng và các bộ phận cơ thể để giúp đỡ chúng sinh khác và xả bỏ lòng bòn xén, ích kỷ.
2. **Trì giới ba-la-mật (*Sīla-pāramī*):** Sự gìn giữ giới luật thanh tịnh, bảo vệ thân và khẩu không vi phạm các hành vi bất thiện, giữ gìn đạo đức ngay cả trong những hoàn cảnh ngặt nghèo nhất.
3. **Xuất gia ba-la-mật (*Nekkhamma-pāramī*):** Sự khước từ, từ bỏ các dục lạc thế gian, viễn ly đời sống gia đình ràng buộc để tìm kiếm sự tịch tịnh của tâm thức.
4. **Trí tuệ ba-la-mật (*Paññā-pāramī*):** Sự hiểu biết thấu suốt về bản chất chân thật của các hiện tượng danh sắc, sự mài sắc tuệ quán để xuyên thấu bốn thánh đế.
5. **Tinh tấn ba-la-mật (*Viriya-pāramī*):** Lòng kiên cường, nỗ lực không mệt mỏi trong các hành

vi thiện pháp, không bao giờ lời lỏng hay đầu hàng trước sự dã dượi, thụ động.

6. **Nhẫn nại ba-la-mật (*Khanti-pāramī*):** Sự chịu đựng, kham nhẫn trước thời tiết khắc nghiệt, bệnh tật đau đớn, và cả những lời lăng nhục hay hành vi ác hại từ người khác mà không khởi tâm sân hận.
7. **Chân thật ba-la-mật (*Sacca-pāramī*):** Sự trung thực, giữ vững lời hứa và lòng trung thành với sự thật, không nói dối hay lừa gạt ngay cả khi điều đó đe dọa đến lợi ích cá nhân.
8. **Chí nguyện ba-la-mật (*Adhiṭṭhāna-pāramī*):** Sự quyết định kiên định, lập nguyện vững chắc hướng về mục tiêu giải thoát, không để bất kỳ trở ngại nào làm lay chuyển ý chí.
9. **Từ ba-la-mật (*Mettā-pāramī*):** Tâm từ ái rộng lớn, ước nguyện mang lại sự bình an, hạnh phúc cho tất cả chúng sinh mà không có sự phân biệt hay thiên vị.
10. **Xả ba-la-mật (*Upekkhā-pāramī*):** Trạng thái tâm thức bình thản, giữ vững sự thăng bằng trước tám ngọn gió đời (được mất, danh nhục, khen chê, khổ lạc), nhìn mọi hiện tượng diễn trình với tuệ giác khách quan.

## **Vai Trò Của Ba-la-mật Đối Với Tuệ Quán và Thời Gian Chứng Đạt Thánh Quả**

Mười công hạnh Ba-la-mật này không vận hành độc lập mà phối hợp chặt chẽ với nhau để tạo nên mảnh đất tâm thức màu mỡ, nơi hạt giống tuệ quán (*Vipassanā-paññā*) có thể nảy mầm và phát triển một cách thuận lợi.

### **Nguồn Nhiên Liệu Cho Đầu Tầu Tuệ Quán**

Trong các chương trước, chúng ta đã thảo luận về việc thiết lập Con Đường Bạc Thánh Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) trên bối cảnh của năm uẩn để xua tan ảo tưởng về cái ngã. Tuy nhiên, để đầu tầu chánh kiến có thể vận hành một cách mạnh mẽ, xuyên thấu qua các lớp sương mù của vô minh và kiết sử, nó cần một nguồn nhiên liệu dự trữ khổng lồ; đó chính là các năng lực Ba-la-mật đã được tích lũy.

Nếu không có sự hỗ trợ của Bồ thí và Trì giới Ba-la-mật, tâm thức hành giả sẽ liên tục bị khuấy động bởi lòng tham lam, sự bủn xỉn và nổi hối hận do các hành vi bất thiện gây ra. Nếu thiếu Nhẫn nại và Chí nguyện Ba-la-mật, hành giả không thể chịu đựng được những đau đớn thể xác phát sinh trong các thời thiền tọa dài, và dễ dàng từ bỏ việc quán chiếu khi tuệ quán chưa kịp phát sinh.

Ngược lại, khi các phẩm tính Ba-la-mật được rèn luyện đều đặn, chúng sẽ bào mòn dần các phiền não thô và trung bình, giúp tâm trí trở nên nhu nhuyễn, định tĩnh và nhạy bén. Nhờ đó, việc quán sát sự sinh diệt của danh sắc trong từng khoảnh khắc (như ví dụ về ngọn lửa hay đoàn tàu) sẽ trở nên vô cùng sống động và dễ dàng.

## **Ba Cấp Độ Tích Lũy Ba-la-mật**

Tùy thuộc vào mức độ hy sinh và tâm nguyện của hành giả, mười công hạnh này được nhân lên thành ba mươi phương diện thuộc ba cấp độ:

- **Ba-la-mật bậc thường (*Pāramī*):** Sự tích lũy các đức hạnh bằng cách hy sinh các tài sản, của cải, vật chất và tiện nghi bên ngoài.
- **Ba-la-mật bậc trung (*Upa-pāramī*):** Sự tích lũy các đức hạnh bằng cách chấp nhận hy sinh các bộ phận cơ thể, máu thịt hoặc các giác quan của chính mình.
- **Ba-la-mật bậc tối thượng (*Paramattha-pāramī*):** Cấp độ rèn luyện cao nhất, nơi hành giả sẵn sàng từ bỏ cả sinh mạng của mình để bảo vệ giới luật, sự chân thật hoặc để cứu giúp chúng sinh khác.

## Tiến Trình Thời Gian Chứng Đạt Thánh Quả

Thời gian cần thiết để một chúng sinh tích lũy đủ năng lượng Ba-la-mật nhằm chứng ngộ Niết-bàn phụ thuộc hoàn toàn vào tâm nguyện và quả vị mà vị đó hướng tới:

1. **Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác (*Sammāsambuddha*):** Để tự mình khám phá ra chân lý tối hậu và thiết lập lại Giáo pháp trong vũ trụ, một vị Bồ-tát (*Bodhisatta*) phải tích lũy trọn vẹn ba mươi phương diện Ba-la-mật trong một khoảng thời gian tối thiểu là bốn a-tăng-kỳ (*asankheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*) (đối với bậc Trí tuệ căn), cho đến tám hoặc mười sáu a-tăng-kỳ (đối với bậc Tịnh tín và Tịnh tấn căn).
2. **Bậc Độc Giác Phật (*Pacceka*buddha):** Những bậc tự mình chứng ngộ chân lý nhưng không có khả năng thuyết pháp độ sinh. Thời gian tích lũy Ba-la-mật của các ngài là hai a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp.
3. **Bậc Thượng Thủ Thinh Văn (*Aggasāvaka*):** Như Trưởng lão Sāriputta và Mahāmoggallāna, cần một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp.
4. **Bậc Đại Thinh Văn (*Mahāsāvaka*):** Gồm tám mươi vị đại đệ tử của Đức Phật, cần một trăm ngàn đại kiếp.

5. **Bậc Thường Thịnh Văn (*Pakatīsāvaka*):** Đây là mục tiêu thực tế dành cho Maung Thaw và các hành giả đang nỗ lực thực hành thiền quán trong hiện tại. Để chứng đạt quả vị Dự lưu cho đến A-la-hán dưới sự hướng dẫn của Giáo pháp, thời gian tích lũy Ba-la-mật không đòi hỏi những con số a-tăng-kỳ khổng lồ, mà có thể hoàn thành trong một vài kiếp sống, hoặc thậm chí được kích hoạt để chứng ngộ ngay trong kiếp sống hiện tại nếu năng lực Ba-la-mật quá khứ đã đến độ chín muồi.

Như đã đề cập ở Chương Hai, nếu một người có cấu trúc Ba-la-mật đầy đủ và vận hành tuệ quán với chánh tinh tấn tối đa, người đó có thể gỡ cửa Niết-bàn trong vòng bảy ngày, một tháng, một năm, hoặc tối đa là bảy năm. Do đó, hãy nỗ lực tích lũy Ba-la-mật thông qua mọi hành động thiện lành hằng ngày và dồn toàn lực vào việc quán chiếu năm uẩn để không lãng phí cơ hội gặp gỡ Giáo pháp quý báu này.

## CHƯƠNG SÁU

### Câu hỏi thứ sáu của Maung Thaw

Câu hỏi thứ sáu của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của ba tướng trạng vũ trụ: Vô thường (*Anicca*), Khổ (*Dukkha*), và Vô ngã (*Anattā*);
2. sự khác biệt giữa các khái niệm thông thường (chế định) về ba đặc tính này với sự chứng nghiệm thực nghiệm (chân đế) thông qua tuệ quán;
3. cách thức quán chiếu Ba Tướng Ấn (*Tilakkhaṇa*) để đảo ngược bốn điên đảo tưởng (*Vipallāsa*).

### Bản chất của Ba Tướng Ấn

Ba tướng trạng này, hay còn gọi là Ba Tướng Ấn, là những thuộc tính nội tại bản nhiên đóng dấu lên toàn bộ các hiện tượng hữu vi (các pháp do duyên sinh cấu thành) trong khắp thế giới vũ trụ. Dù Đức Phật có xuất hiện hay không xuất hiện trên thế gian, chân lý về ba đặc tính này vẫn luôn tồn tại như một định luật tự nhiên khách quan. Phận sự của một vị Phật là khám phá ra chúng, rồi tuyên thuyết và làm cho chúng hiển lộ trước thế gian.

Để hiểu rõ ba đặc tính này dưới lăng kính thực nghiệm của thiền tuệ (*Vipassanā*), hành giả phải vượt qua tầng ngôn từ chế định bề nổi để trực nhận cách thức chúng vận hành ngay trên năm uẩn của chính mình.

## 1. Tướng Vô Thường (*Anicca-lakkhaṇa*)

"Cái gì có tính chất sinh khởi và đoạn diệt, cái đó là vô thường *Hutvā abhāvatthena aniccaṃ*."

Ý nghĩa chân thực của vô thường không phải là việc một sự vật thay đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác theo thời gian (như đứa trẻ lớn lên thành người già, hay cái cây héo úa). Đó chỉ là sự vô thường mang tính khái niệm chế định (*Santati-anicca*).

Trong ý nghĩa chân đế tối hậu, vô thường nghĩa là các hiện tượng danh pháp và sắc pháp sinh khởi lên rồi lập tức bị tiêu hủy, diệt đi ngay tại chỗ mà không di chuyển hay kéo dài dù chỉ một phần nhỏ của giây. Tiến trình sinh diệt này diễn ra với tốc độ hàng ngàn tỷ sát-na trong một cái chớp mắt. Sự không có mặt sau khi đã có mặt, sự tan rã triệt để trong từng khoảnh khắc, chính là đặc tính cốt lõi của vô thường.

## 2. Tướng Khổ (*Dukkha-lakkhaṇa*)

"Cái gì vô thường thì cái đó là khổ *Yadaniccaṃ taṃ dukkhaṃ*."

Ý nghĩa của khổ ở đây vượt ra ngoài các cảm giác đau đớn thể xác hay buồn rầu tâm lý thông thường (khổ khổ). Bản chất tối hậu của khổ chính là sự áp bức, cưỡng bách không ngừng của tiến trình sinh diệt (*Saṅkhāra-dukkha*).

Năm uẩn liên tục bị hành hạ bởi ngọn lửa vô thường; chúng bị sinh diệt thúc bách, không bao giờ có được một khoảnh khắc ngơi nghỉ hay an ổn thực sự. Giống như một ngôi nhà đang bị lửa thiêu rụi, hay một người đang đứng dưới một vách đá liên tục sạt lở, trạng thái bất an và chịu áp lực liên tục đó chính là thuộc tính của khổ.

### **3. Tướng Vô Ngã (*Anattā-lakkhaṇa*)**

"Cái gì là khổ thì cái đó là vô ngã *yam dukkham tadanattā*."

Vô ngã là đỉnh cao của tuệ giác đạo Phật. Nó có nghĩa là không có một thực thể cốt lõi vĩnh cửu, không có một cái ngã, một linh hồn, hay một đấng chủ tể nào có quyền năng chi phối hoặc điều khiển các hiện tượng danh sắc theo ý muốn của mình.

Năm uẩn vận hành hoàn toàn dựa trên các mối quan hệ duyên hệ (như đã giải thích ở Chương Ba về Duyên khởi). Khi các duyên hội đủ thì chúng tự động sinh khởi, khi duyên cạn kiệt thì chúng tự động đoạn diệt. Ông không thể ra lệnh cho sắc uẩn: "Hãy luôn trẻ đẹp, đừng già, đừng bệnh!" Ông không thể bắt thọ uẩn: "Hãy

luôn dễ chịu, đừng đau đớn!" Sự trống rỗng, vô chủ, và không thể điều khiển được theo ý muốn cá nhân chính là bản chất của vô ngã.

## **Đập Tan Bốn Điên Đảo Tưởng (*Vipallāsa*)**

Chính vì không nhận thức được Ba Tướng Ấn bằng tuệ quán, tâm thức của người phàm phu luôn bị che mờ bởi bốn điên đảo tưởng (sự nhận thức lệch lạc, sai lầm):

1. Coi cái **Vô thường** là **Thường** (*Anicce niccasaññā*).
2. Coi cái **Khổ** là **Lạc** (*Dukkhe sukhasaññā*).
3. Coi cái **Vô ngã** là **Ngã** (*Anattani attasaññā*).
4. Coi cái **Bất tịnh** (như uế, ô nhiễm) là **Tịnh** (đẹp đẽ, thanh khiết) (*Asubhe subhasaññā*).

Bốn điên đảo này đan xen chặt chẽ vào nhau, tạo thành ảo tưởng vững chắc về một "con người" hay "tài sản của tôi". Khi hành giả dồn toàn bộ nỗ lực thiền quán để theo dõi sát sao năm uẩn, tuệ quán về Ba Tướng Ấn sẽ bùng lên như ánh mặt trời xua tan bóng tối.

Khi nhìn thấy rõ sự diệt vong trong từng sát-na, điên đảo tưởng về tính chất *Thường* và *Tịnh* sẽ sụp đổ. Khi nhìn thấy sự áp bức của tiến trình sinh diệt, điên đảo tưởng về tính chất *Lạc* sẽ biến mất. Và khi nhìn thấy sự vận hành vô chủ do duyên sinh, điên đảo tưởng về cái *Ngã* sẽ bị bẻ gãy.

Sự xuyên thấu trọn vẹn Ba Tướng Ấn này chính là phạm sự cốt lõi của Thiền Tuệ, là cánh cửa trực tiếp dẫn hành giả bước lên các tầng thánh đạo xuất thế để chứng ngộ Niết-bàn.

## CHƯƠNG BẢY

### Câu hỏi thứ bảy của Maung Thaw

Câu hỏi thứ bảy của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của các tầng tuệ quán (*Vipassanā-ñāṇa*);
2. Tiến trình phát triển tuần tự của Thất thanh tịnh (*Satta-visuddhi*) dẫn dắt tâm thức từ phàm sang thánh;
3. Cách thức nhận diện các tùy phiền não của tuệ quán (*Vipassanūpakkilesa*) để tránh lạc đường trong thiền tập.

### Tiến Trình Phát Triển Của Thất Thanh Tịnh

Hành trình tu tập thiền tuệ để chứng ngộ Niết-bàn không phải là một sự nhảy vọt ngẫu nhiên, mà là một tiến trình thanh lọc tâm thức một cách tuần tự, khoa học, được Đức Phật ví như hệ thống bảy trạm xe chuyên hành (*Satta-visuddhi*) để đưa hành giả đi từ hoàng cung thế gian đến đích đến tối hậu.

#### 1. Giới Thanh Tịnh (*Sīla-visuddhi*)

Đây là nền tảng đầu tiên, yêu cầu sự thanh tịnh hoàn toàn về mặt giới luật thích hợp với vị thế của hành giả (Giới cư sĩ hoặc Giới xuất gia). Giới thanh tịnh bảo vệ thân và khẩu không vi phạm các ác hạnh, tạo ra một tâm

thức không hối hận, mát mẻ và sẵn sàng cho các tầng rèn luyện tiếp theo.

## 2. Tâm Thanh Tịch (*Citta-visuddhi*)

Đây là sự đạt được trạng thái định lực cần thiết để làm dịu và đình chỉ năm triền cái. Hành giả có thể sử dụng Cận định (*Upacāra-samādhī*) hoặc An chỉ định (*Appanā-samādhī*) thông qua các đề mục thiền định (*samatā-sacca*). Trong thiền quán, định lực đóng vai trò giữ cho tâm trí bất động, trong vắt như một tấm gương soi để nhìn thấy thực tại tối hậu.

## 3. Kiến Thanh Tịch (*Ditṭhi-visuddhi*)

Đây là điểm khởi đầu thực sự của Thiền Tuệ. Bằng cách sử dụng định lực đã được rèn luyện, hành giả phân tích cơ thể sải tay này thành hai thành phần duy nhất: **Danh (*Nāma*)** và **Sắc (*Rūpa*)**. Hành giả nhận rõ sắc chất (như các đại chủng, thần kinh) chỉ là phần vật chất vô tri, và danh pháp (như thọ, tưởng, hành, thức) là phần tâm lý có đặc tính nhận biết đối tượng. Sự thấu suốt thực nghiệm này quét sạch ảo tưởng về một "con người", "chúng sinh" hay "cái ngã" ở bề nổi.

## 4. Đoạn Nghi Thanh Tịch (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)

Sau khi nhận diện danh và sắc, hành giả tiến hành quán chiếu các mối quan hệ duyên hệ của chúng (như

định luật Duyên khởi ở Chương Ba). Hành giả thấy rõ: sắc này sinh do vật thực, do nghiệp, do tâm; danh này sinh do căn tiếp xúc với trần (xúc). Hành giả thấu suốt rằng danh sắc trong quá khứ, hiện tại và tương lai đều vận hành theo nguyên lý nhân quả này, hoàn toàn không có sự can thiệp của Thượng đế hay số mệnh. Nhờ đó, mọi hoài nghi về bản thân và vòng luân hồi bị đoạn trừ.

## **5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh** **(*Maggāmaggaññadassana-visuddhi*)**

Khi danh sắc và duyên hệ được quán chiếu liên tục, tuệ quán bắt đầu thấy rõ sự sinh diệt của các pháp (Tuệ sinh diệt - *Udayabbaya-ñāṇa*). Tại giai đoạn này, do tâm thức trở nên vô cùng thanh tịnh, các hiện tượng vi diệu hay còn gọi là **Tùy phiền não của tuệ quán** (*Vipassanūpakkilesa*) sẽ xuất hiện, bao gồm mười hiện tượng:

1. Ánh sáng hào quang rực rỡ (*Obhāsa*)
2. Hỷ lạc khởi lên mạnh mẽ (*Pīti*)
3. Sự khinh an, mát mẻ của thân tâm (*Passaddhi*)
4. Sự lạc hỷ sâu sắc (*Sukha*)
5. Quyết định lực và tịnh tín kiên cố (*Adhimokkha*)
6. Sự tinh tấn dũng mãnh (*Paggaha*)
7. Niệm lực vững vàng, rõ ràng (*Upaṭṭhāna*)
8. Tuệ giác sắc bén, hiểu biết thấu suốt (*Ñāṇa*)
9. Tâm xả bình thản trước mọi đối tượng (*Upekkhā*)

## 10. Lòng dính mắc vi tế vào chính các trạng thái hỷ lạc này (*Nikanti*)

Những người thiếu kinh nghiệm sẽ lầm tưởng rằng mình đã chứng đạt Đạo Quả hay Niết-bàn, dẫn đến việc dừng lại và dính mắc (*Nikanti*). Nhờ có chánh tư duy và sự hướng dẫn của Giáo pháp, hành giả nhận diện rõ ràng: "Những trạng thái này cũng là pháp hữu vi, vô thường, sinh diệt. Chúng không phải là Con Đường (Phi Đạo)." Sự phân biệt đúng đắn này giúp hành giả vượt qua chạm bẫy, tiếp tục dẫn thân vào Con Đường chân chánh (Đạo).

## 6. Hành Nan Tri Kiến Thanh Tịnh (*Paṭipadāññānadassana-visuddhi*)

Vượt qua các tùy phiền não, hành giả tiến sâu vào tiến trình chín muồi của chín tầng tuệ quán (*Vipassanā-ñāṇa*): từ việc thấy sự diệt vong triệt để của các pháp (Tuệ diệt), nhận ra mối nguy hại ghê gớm của năm uẩn (Tuệ kinh sợ, Tuệ nguy hại), khởi sinh tâm muốn thoát ly (Tuệ dục thoát), cho đến khi tâm đạt đến trạng thái xả ly tối thượng đối với tất cả các hành hữu vi (Tuệ hành xả - *Saṅkhārupekkhā-ñāṇa*). Lúc này, tâm thức hoàn toàn thẳng bằng, bình thản nhìn mười hai nhân duyên diễn trình mà không tách rời hay phản kháng.

## 7. Tri Kiến Thanh Tịnh (*Ñāṇadassana-visuddhi*)

Đây là đỉnh cao của toàn bộ tiến trình. Khi Tuệ hành xả đạt đến độ chín muồi tuyệt đối, tâm thức chuyên hành qua Tuệ thuận thứ và Tuệ chuyển tộc (*Gotrabhūñāṇa*), cắt đứt hoàn toàn dòng dôi phạm phu để bước vào dòng Thánh. Ngay sau đó, **Đạo tuệ xuất thế (*Ariya-magga-ñāṇa*)** bùng lên, đây chính là trạm xe thứ bảy, Tri Kiến Thanh Tịnh.

Sát-na này chứng ngộ trực tiếp Niết-bàn, nhờ bật rã các kiết sử tương ứng tùy theo tầng thánh quả (như đã giải thích ở Chương Bốn). Tiến trình Thất thanh tịnh đến đây hoàn thành phận sự giải thoát trọn vẹn.

## CHƯƠNG TÁM

### Câu hỏi thứ tám của Maung Thaw

Câu hỏi thứ tám của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của các tầng Thiền định (*Jhāna*) và mối quan hệ của chúng với Thiền tuệ (*Vipassanā*);
2. Sự phân biệt giữa Bạc Thánh giải thoát bằng tuệ quán thuần túy (*Sukkha-vipassaka*) và Bạc Thánh giải thoát có song hành thần thông định lực (*Samathayānika*);
3. Cách thức sử dụng năng lực định lực làm bệ phóng để xuyên thấu các thực tại chân đế.

### Bản chất của Các Tầng Thiền Định

Thiền định (*Samatha*) là tiến trình gom tụ và áp đặt tâm trí một cách kiên định trên một đề mục duy nhất (như hơi thở, các đĩa màu kasina, hay tâm từ) nhằm đình chỉ hoàn toàn các triền cái, đưa tâm thức đạt đến các trạng thái định lực vi tế gọi là các tầng Thiền (*Jhāna*). Các tầng thiền này được chia thành hai nhóm: bốn tầng thiền cõi sắc giới (Sắc giới định) và bốn tầng thiền cõi vô sắc giới (Vô sắc giới định).

## 1. Bốn Tầng Thiền Sắc Giới (*Rūpāvacara-jhāna*)

- **Sơ thiền:** Trạng thái tâm thức đã ly dục, ly ác bất thiện pháp, được cấu thành bởi năm chi thiền: tầm (*vitakka* - hướng tâm), tứ (*vicāra* - bám sát tâm), hỷ (*pīti* - vui mừng), lạc (*sukha* - thoải mái), và nhất tâm (*ekaggatā* - định tĩnh).
- **Nhị thiền:** Khi tâm thức trở nên vi tế hơn, tầm và tứ được xả bỏ; tâm trí đạt đến trạng thái trong sáng, nội tĩnh với ba chi thiền: hỷ, lạc, và nhất tâm.
- **Tam thiền:** Hành giả ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, cảm nhận sự lạc thọ vi tế thấm đẫm thân xác; cấu thành bởi hai chi thiền: lạc và nhất tâm.
- **Tứ thiền:** Hành giả xả lạc xả khổ, định lực đạt đến độ thanh tịnh tối thượng do trú xả; cấu thành bởi hai chi thiền: xả (*upekkhā*) và nhất tâm.

## 2. Bốn Tầng Thiền Vô Sắc Giới (*Arūpāvacara-jhāna*)

Vượt qua các khái niệm về sắc chất vật lý, hành giả phóng tâm vào các tầng không gian trừu tượng vô tận: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tướng phi phi tướng xứ. Đây là những trạng thái định tâm sâu dày nhất có thể đạt được trong phạm vi hiệp thế.

## Hai Lộ Trình Chứng Đạt Thánh Quả

Đức Phật chỉ ra rằng, căn cứ vào xu hướng rèn luyện định lực trước khi khởi phát tuệ quán, các bậc Thánh giả giải thoát được chia thành hai nhóm chính:

### 1. Quán Tuệ Trực Tiếp (*Sukkha-vipassaka*)

Đây là những bậc Thánh sử dụng lộ trình Tuệ hành giả (*Vipassanā-yānika*). Các ngài không dành thời gian để chứng đắc các tầng thiền sắc giới hay vô sắc giới hữu vi. Thay vào đó, các ngài thiết lập mức độ định lực vừa đủ gọi là Sát-na định (*Khaṇika-samādhī*) đi kèm với Kiến thanh tịnh (như đã giải thích ở Chương Bảy) để ngay lập tức quán sát sự sinh diệt của danh sắc.

Mặc dù không sở hữu các thần thông hay năng lực biến hóa của định lực, các ngài vẫn chứng đạt đầy đủ đạo tuệ xuất thế để quét sạch các kiết sử và chứng ngộ Niết-bàn. Đây là lộ trình hoàn toàn thực tế và phổ biến đối với đa số hành giả.

### 2. Bậc Định Hành Giả (*Samathayānika*)

Đây là những bậc Thánh giả lựa chọn rèn luyện hệ thống Thiền định trước khi chuyển sang Thiền tuệ. Các ngài chứng đắc thuận thục từ Sơ thiền đến Tứ thiền hoặc các tầng vô sắc. Sau đó, xuất khỏi tầng thiền, các ngài sử dụng chính trạng thái tâm thức nhu nhuyễn,

định tĩnh tối thượng đó làm kính hiển vi để phân tích các chi thiên và các uẩn cấu thành nên tầng thiên đó dưới góc độ vô thường, khổ, vô ngã.

Nhờ có bộ phóng định lực không lồ, tuệ quán của các ngài sinh khởi một cách vô cùng mạnh mẽ và sắc bén. Khi chứng đạt quả vị A-la-hán, các ngài đồng thời sở hữu Lục thông (*Chalabhiññā*) bao gồm các năng lực biến hóa thân thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, túc mạng thông, tha tâm thông, và lậu tận thông.

### **Mối Quan Hệ Hỗ Trợ Giữa Định Và Tuệ**

Hành giả Maung Thaw cần nhớ rằng, thiên định đơn thuần chỉ có khả năng đè nén, đình chỉ phiền não tạm thời giống như một tảng đá đè lên cỏ (*vikkhambhana-pahāna*). Khi tảng đá bị dịch chuyển hoặc khi định lực suy giảm, các ngọn cỏ phiền não và tùy miên kiết sử sẽ lập tức mọc lại và chi phối tâm thức.

Chỉ có Thiên tuệ (*Vipassanā*) mới có khả năng nhổ bật rễ tận gốc rễ phiền não bằng tuệ giác đoạn trừ (*samuccheda-pahāna*). Tuy nhiên, định lực lại đóng vai trò là nguồn năng lượng nền tảng bảo vệ tâm trí không bị phóng dật. Do đó, dù lựa chọn lộ trình khô quán hay định hành, việc thiết lập một mức độ định tĩnh vững vàng trên thực tại chân đế luôn là điều kiện tiên quyết để xuyên thấu Ba Tướng Ấn và mở cửa Niết-bàn.

# CHƯƠNG CHÍN

## Câu hỏi thứ chín của Maung Thaw

Câu hỏi thứ chín của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. Định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của ba trạng thái Giải thoát môn (*Vimokkha-mukha*);
2. Sự tương thích giữa Ba Tướng Ấn với các cửa ngõ giải thoát tương ứng;
3. Cách thức tâm thức xuất thế lựa chọn phương thức xả ly năm uẩn để nhập vào tịch diệt Niết-bàn.

## Ba Cửa Ngõ Giải Thoát

Khi tiến trình tu tập Thất thanh tịnh và chín tầng tuệ quán (như đã giải thích ở Chương Bảy) đạt đến điểm chín muồi tối thượng, Tuệ hành xả (*Saṅkhārupekkhā-nāṇa*) sẽ dẫn dắt tâm thức đến sát-na quyết định để bước qua ranh giới phạm phu. Tại thời điểm này, tùy thuộc vào việc đặc tính nào trong Ba Tướng Ấn hiện lộ một cách mạnh mẽ nhất trước mắt hành giả, tâm thức sẽ đi vào Niết-bàn thông qua một trong ba cửa ngõ giải thoát, gọi là ba Giải thoát môn.

### 1. Không Giải Thoát Môn (*Suññatā-vimokkha-mukha*)

Cửa ngõ này dành cho những hành giả có khuynh hướng quán chiếu sâu sắc về **Tướng Vô Ngã** (*Anattā-lakkhaṇa*).

Trong những sát-na thiền quán cuối cùng, hành giả nhận thức một cách vô cùng sống động rằng năm uẩn hoàn toàn trống rỗng, vô chủ, không có một cốt lõi vĩnh cửu hay một cái ngã nào cả. Khi đạo tuệ xuất thế bùng lên dựa trên sự quán sát tính chất trống rỗng này, nó được gọi là Không giải thoát. Cửa ngõ này bẻ gãy hoàn toàn thân kiến và ngã mạn.

## **2. Vô Tướng Giải Thoát Môn** (*Animitta-vimokkhamukha*)

Cửa ngõ này dành cho những hành giả có khuynh hướng quán chiếu mạnh mẽ về **Tướng Vô Thường** (*Anicca-lakkhaṇa*).

Hành giả tập trung toàn bộ niệm lực vào sự sụp đổ, tiêu hủy và diệt vong triệt để trong từng sát-na của danh và sắc. Trước tuệ giác của hành giả, toàn bộ thế giới hiện tượng mất đi các "dấu tướng", các hình thức chế định bề ngoài (như nam, nữ, nhà cửa, cây cối), chỉ còn lại một dòng chảy sinh diệt liên tục. Khi đạo tuệ xuất thế bùng lên xuyên thấu qua việc dỡ bỏ các dấu tướng này để nhập vào Niết-bàn, nó được gọi là Vô tướng giải thoát. Cửa ngõ này dập tắt hoàn toàn điên đảo tướng về tính chất thường hằng.

### 3. Vô Nguyện Giải Thoát Môn (*Appaṇihita-vimokkha-mukha*)

Cửa ngõ này dành cho những hành giả có khuynh hướng quán chiếu thấu suốt về **Tướng Khổ** (*Dukkha-lakkhaṇa*).

Hành giả nhìn thấy năm uẩn như một khối lửa, một gánh nặng, một nguồn cấu uế tích lũy đầy sự áp bức và hiểm họa (như ví dụ về miếng thịt tẩm độc ở Chương Hai). Tâm thức hành giả khởi sinh sự kinh sợ và ly tham sâu sắc, hoàn toàn không còn bất kỳ ước muốn, mong cầu hay hy vọng tìm kiếm sự thỏa mãn nào trong thế giới hữu vi nữa. Khi đạo tuệ xuất thế bùng lên giải thoát tâm thức khỏi mọi sự mong cầu để an trú vào thực tại tịch tịnh, nó được gọi là Vô nguyện giải thoát. Cửa ngõ này tiêu diệt tận gốc rễ ái dục.

#### Tính Chất Đồng Nhất Của Đích Đến

Hành giả Maung Thaw cần lưu ý một điểm cốt lõi: Mặc dù có ba cửa ngõ giải thoát khác nhau dựa trên phương thức quán chiếu của tuệ quán, nhưng **thực tại Niết-bàn được chứng ngộ thì hoàn toàn duy nhất và đồng nhất.**

"Giống như ba người bộ hành đi từ ba hướng khác nhau để cùng bước vào bên trong một tòa thành kinh đô; một khi đã vượt qua ba cổng thành, trạng thái an ổn

và tiện nghi mà họ tận hưởng bên trong kinh thành là hoàn toàn giống nhau."

Dù bước vào bằng Không, Vô tướng, hay Vô nguyện, thì sát-na đạo tuệ xuất thế cũng đều thực hiện trọn vẹn một phạm sự: chặt đứt các xiềng xích kiết sử, dập tắt ngọn lửa tham-sân-si, và đưa tâm thức an trú tuyệt đối vào trạng thái tịch diệt, vô sanh, giải thoát vĩnh viễn khỏi gánh nặng luân hồi. Đây chính là bản chất tối thượng của Giải thoát môn mà Đức Phật đã vạch ra để khép lại toàn bộ lộ trình thực nghiệm tâm linh.

## CHƯƠNG MƯỜI

### Câu hỏi thứ mười của Maung Thaw

Câu hỏi thứ mười và cũng là câu hỏi cuối cùng của Maung Thaw liên quan đến các nội dung sau:

1. định nghĩa, đặc tính, và ý nghĩa của hai trạng thái Niết-bàn: Hữu dư y Niết-bàn (*Saupādisesa-nibbāna*) và Vô dư y Niết-bàn (*Anupādisesa-nibbāna*);
2. trạng thái tâm thức và đời sống của một vị A-la-hán trước và sau khi thân hoại mạng chung;
3. lời đúc kết toàn diện cho toàn bộ tập cẩm nang hướng dẫn của Bậc Đại Nhân.

### Bản chất Tối thượng của Niết-bàn

Niết-bàn (*Nibbāna*) là mục tiêu tối hậu của toàn bộ hệ thống Giáo pháp và sự thực hành thiền tuệ. Từ *Nibbāna* theo nghĩa chiết tự là "thôi tắt" hoặc "dập tắt" (*ni + vāna*), ý chỉ sự dập tắt hoàn toàn ngọn lửa tham lam, ngọn lửa sân hận, và ngọn lửa si mê. Niết-bàn không phải là một cõi giới vật lý, cũng không phải là sự hư vô trống rỗng, mà là một thực tại chân đế xuất thế, trạng thái tịch tịnh tuyệt đối, bất sinh, bất diệt, nằm ngoài mọi quy luật chi phối của thời gian và không gian hữu vi.

Trong kinh điển, thực tại duy nhất này được mô tả dưới hai phương diện dựa trên việc năm uẩn còn dư sót hay đã chấm dứt hoàn toàn.

## 1. Hữu Dư Y Niết-bàn (*Saupādisesa-nibbāna*)

Đây là trạng thái tịch diệt của phiền não nhưng **còn dư sót lại các chỗ nương tựa thuộc về uẩn pháp** (thân xác và tâm thức cũ). Phương diện này dẫn chiếu đến thời điểm một hành giả chứng đạt quả vị A-la-hán ngay trong đời sống hiện tại.

Vào sát-na chứng ngộ Tứ Quả, toàn bộ mười kiết sử và các tùy miên phiền não ngủ ngầm của vị đó đã bị đạo tuệ xuất thế thiêu rụi hoàn toàn. Tâm thức của vị A-la-hán đã hoàn toàn thanh tịnh, ly tham, và chứng ngộ Niết-bàn. Tuy nhiên, vì nghiệp lực quá khứ tạo nên kiếp sống hiện tại chưa cạn kiệt, nên uẩn sắc pháp (thân thể) và các uẩn danh pháp thụ động (như các thức giác quan, cảm thọ do quả của nghiệp) vẫn tiếp tục vận hành.

Một vị A-la-hán ở trạng thái này vẫn đi đứng, nói năng, ăn uống, và vẫn cảm nhận được các lạc thọ hay khổ thọ về mặt vật lý khi cơ thể tiếp xúc với thời tiết hoặc bệnh tật. Tuy nhiên, tâm thức của ngài hoàn toàn bất động, không sinh khởi bất kỳ sự tham ái hay sân hận nào trước các cảm thọ đó. Ngài sống những ngày tháng còn lại trong sự tự tại và giải thoát tối thượng.

## 2. Vô Dư Y Niết-bàn (*Anupādisesa-nibbāna*)

Đây là trạng thái tịch diệt hoàn toàn của cả phiền não **không còn dư sót bất kỳ một uẩn pháp nào**. Phương diện này dẫn chiếu đến thời điểm một vị A-la-hán viên tịch, xả bỏ báo thân (Đại Niết-bàn - *Parinibbāna*).

Khi thọ mạng và năng lực nghiệp lực cũ của kiếp sống này kết thúc, uẩn sắc pháp của vị A-la-hán tan rã, và thức uẩn cuối cùng (tử thức - *Cuti-citta*) diệt đi. Vì gốc rễ của ái dục và vô minh đã bị triệt tiêu từ trước, nên không có một tái sinh thức nào khởi phát, không có một hạt giống năm uẩn mới nào nảy mầm (như đã giải thích ở Chương Ba về Duyên khởi).

Toàn bộ tiến trình sinh diệt liên tục của danh và sắc chính thức dừng lại vĩnh viễn. Đây là sự chấm dứt hoàn toàn của dòng chảy luân hồi, sự tịch diệt trọn vẹn của khối khổ đau, giống như một ngọn lửa đã tiêu thụ hết nhiên liệu dầu và bấc nên hoàn toàn tắt lịm, không còn để lại dấu vết.

### Lời Đúc Kết Toàn Diện Của Bạc Đại Nhân

Hồi hành giả Maung Thaw, toàn bộ mười câu hỏi của ông đã được giải đáp một cách trọn vẹn, hệ thống, đi từ việc phân tích các cấu trúc nền tảng của năm uẩn, bốn thánh đế, luật duyên khởi, ba tướng ấn, cho đến các lộ trình thực hành Thất thanh tịnh, Bát chánh đạo, tích lũy

Ba-la-mật, và cuối cùng là sự chứng ngộ các trạng thái Niết-bàn.

Đây không phải là một tập tài liệu triết học để lưu trữ hay suy ngẫm suông, mà là bản đồ thực nghiệm tối thượng dành cho một "Bậc Đại Nhân" (*Mahāpurisa*) người can trường dám quay cái nhìn vào bên trong sai tay thân thể để tuyên chiến và tiêu diệt giặc dữ phiền não.

Cơ hội gặp gỡ Giáo pháp của Đức Phật là vô cùng hy hữu, cấu trúc Ba-la-mật quá khứ của ông đã đưa ông đến việc tầm cầu chân lý này. Do đó, hãy rũ bỏ mọi sự phóng dật, thiết lập chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định một cách kiên cường ngay trong từng hơi thở, từng cái chớp mắt của đời sống hằng ngày. Hãy tự mình bước đi trên Con Đường Bậc Thánh Tám Chánh để bẻ gãy mười kiết sử, bước qua bảy trạm thanh tịnh, mở toang ba cửa ngõ giải thoát và trực nhận thực tại tịch diệt của Niết-bàn.

Nguyện cho ông sớm hoàn thành gánh nặng, đặt gánh nặng xuống, và đạt được sự tự tại giải thoát tối thượng ngay trong kiếp sống này!

# PHẦN PHỤ LỤC & HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CỐT LỖI

*(Tài liệu đính kèm để hành giả ứng dụng hằng ngày)*

Để giúp hành giả Maung Thaw cũng như các bậc hiền trí dễ dàng đưa toàn bộ giáo lý thâm sâu từ mười chương trên vào công phu quán chiếu hằng ngày, cấu trúc thực hành được cô đọng lại thành bốn bước cốt lõi sau đây. Đây là lộ trình hiện thực hóa Bát Chánh Đạo ngay trong một thời thiền tọa hoặc trong các oai nghi hằng ngày.

## **Bước 1: Thiết Lập Định Căn (Tâm Thanh Tịnh)**

- **Tư thế:** Chọn một tư thế ngồi thoải mái, giữ lưng thẳng, toàn thân thả lỏng.
- **Đề mục:** Tập trung tâm trí vào luồng hơi thở tự nhiên tại vùng cửa mũi hoặc môi trên, hoặc quan sát sự phồng xẹp của cơ bụng.
- **Phận sự:** Khi tâm phóng dật, chánh niệm lập tức ghi nhận và chánh định đưa tâm trở lại đề mục. Khi năm triền cái (tham dục, sân hận, đã dục, trạo cử, hoài nghi) lắng dịu, tâm trí sẽ trở nên trong vắt, nhu nhuyễn, sẵn sàng làm bề phóng cho tuệ quán.

## **Bước 2: Phân Tích Thực Tại Chân Đế (Kiến Thanh Tịnh)**

- **Quán Sắc:** Hãy hướng tâm quan sát thân thể sai tay này. Nhận diện các đặc tính tự nhiên thay vì khái niệm "thân tôi":
  - Cảm giác cứng, mềm, nâng đỡ của đôi chân tiếp xúc với mặt đất (**Địa đại**).
  - Nhiệt độ nóng hoặc lạnh đang vận hành (**Hỏa đại**).
  - Sự căng động, chuyển động của hơi thở và mạch đập (**Phong đại**).
- **Quán Danh:** Ghi nhận năng lực nhận biết của tâm thức (**Thức uẩn**), cảm giác dễ chịu hay khó chịu đang phát sinh (**Thọ uẩn**), và các trạng thái tư duy, tác ý đang kích hoạt cơ thể (**Hành uẩn**).
- **Kết luận:** Nhận rõ trong sát-na này chỉ có dòng chảy của vật chất vô tri (Sắc) và các trạng thái tâm lý nhận biết đối tượng (Danh). Hoàn toàn không có "tôi" hay "người" ở đây.

## **Bước 3: Theo Dõi Chuỗi Duyên Hệ (Đoạn Nghi Thanh Tịnh)**

- Hãy quán sát cách thức các uẩn tương tác:
  - Do có nhãn căn (mắt) và sắc trần (đối tượng) tiếp xúc, nhãn thức (sự thấy) mới sinh khởi (**Xúc**).

- Ngay sau sự tiếp xúc, cảm giác dễ chịu hay khó chịu lập tức tuôn trào (**Thọ**).
- Nhận rõ rằng mọi hiện tượng tâm-sinh lý đều phụ thuộc vào điều kiện (Duyên sinh). Khi duyên hội đủ thì chúng có mặt, khi duyên cạn kiệt thì chúng biến mất. Sự thấu suốt này bẻ gãy mọi hoài nghi về quá khứ và tương lai của cái ngã.

#### **Bước 4: Xuyên Thấu Ba Tướng Ẩn Dẫn Đến Giải Thoát**

- **Quán Sinh Diệt:** Hãy tập trung cao độ vào tốc độ thay đổi của các cảm giác và tư tưởng. Một cảm giác tê rần khởi lên, tồn tại vài sát-na rồi tan biến. Một ý nghĩ sinh khởi rồi lập tức bị tiêu hủy.
- **Trực nhận Tướng Ẩn:**
  - Thấy rõ sự tan rã triệt để trong từng khoảnh khắc: **Vô thường (*Anicca*)**.
  - Thấy rõ sự áp bức, bức bách liên tục của dòng chảy sinh diệt này: **Khổ (*Dukkha*)**.
  - Thấy rõ sự vận hành tự động, trống rỗng, không thể điều khiển theo ý muốn: **Vô ngã (*Anattā*)**.
- **Xả Ly:** Khi tuệ quán nhìn thấy ba đặc tính này một cách thuần thực, tâm thức sẽ rơi vào trạng thái thăng bằng tuyệt đối (Tuệ hành xả). Tâm không còn bám bám vào lạc thọ, không còn phản kháng trước khổ thọ.

Khi sự buông bỏ đạt đến mức độ tối thượng, tâm thức sẽ tự động bước qua cửa ngõ Giải thoát môn, quay hướng diện kiến thực tại tịch diệt của ái dục chúng ngộ Niết-bàn, chấm dứt vĩnh viễn vòng xích luân hồi đau khổ.

"Này các tỳ-kheo, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật! Sự xuất hiện của một vị Phật là hy hữu, việc được sinh ra làm người là hy hữu, cơ hội có được tịnh tín nơi Giáo pháp là hy hữu, và việc có đủ các căn để tu tập là hy hữu. Hãy hoàn thành phận sự của mình bằng hạnh tinh tấn!"

# TÓM TẮT CẤU TRÚC CÁC CHƯƠNG MỤC TRONG SÁCH:

(Phần này dịch giả chịu trách nhiệm)

1. **Trang bìa:** Tên tác phẩm và định hướng thực hành xuất thế.
2. **Chương Hai (Phần trọng tâm):** Bảy phương diện của Năm Uẩn (Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức); các ẩn dụ kinh điển như *Ngọn lửa kích thước bằng một người*, *Đoàn tàu hơi nước*, *Miếng thịt tẩm độc*, và *Kính hiển vi trên vết loét*.
3. **Chương Ba đến Chương Mười (Đúc kết hệ thống):**
  - **Bốn Thánh Đế:** Sự vận hành của Khổ, Tập, Đoạn, Đạo trên bối cảnh năm uẩn.
  - **Duyên Khởi:** Mười hai nhân duyên và cách chánh niệm bẻ gãy gút thắt giữa Thọ và Ái.
  - **Ba Trạng Thái Tâm Linh:** Phân loại Phạm phu, Thánh Hữu học, Thánh Vô học (A-la-hán) và cơ chế đoạn trừ mười kết sử.
  - **Mười Ba-la-mật:** Các cấp độ tích lũy công hạnh và tiến trình thời gian chứng ngộ.


- **Ba Tướng Ân & Thất Thanh Tịnh:** Lộ trình bảy trạm xe đạp tan bốn điên đảo tướng.
  - **Thiền Định & Ba Giải Thoát Môn:** Cửa ngõ Không, Vô tướng, Vô nguyện để nhập Niết-bàn.
  - **Hai Phương Diện Niết-bàn:** Trạng thái Hữu dư y và Vô dư y tịch diệt tối hậu.
4. **Phần Phụ Lục:** Cẩm nang hướng dẫn ứng dụng thực hành quán chiếu bốn bước cốt lõi hằng ngày dành cho hành giả.




## TUETAM MEDITATION VIHARA



-  Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)
-  Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán
-  Youtube: Đạo Phật Vào Đời
-  Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)



May all who hear, understand, and correctly practice the Buddha's teachings be liberated from suffering. May the merits from this work be dedicated to the liberation of all beings.



Nguyện cầu những ai có cơ duyên lắng nghe, thấu hiểu và thực hành đúng lời dạy của Đức Phật sẽ thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống phù du này. Mọi công đức được vun bồi từ công việc này xin hồi hướng cho sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

