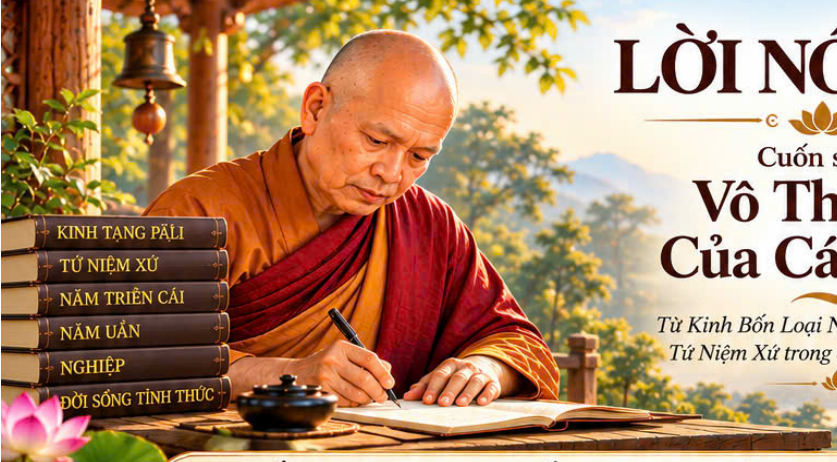
CẨM NANG THỰC HÀNH PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI THƯỜNG

Vô Thượng Của Các Pháp

Từ Kinh Bốn Loại Ngựa đến pháp hành Tứ Niệm Xứ trong đời sống hằng ngày



Bhikkhu Visuddhamma



LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn sách

Vô Thượng Của Các Pháp

Từ Kinh Bốn Loại Ngựa đến pháp hành Tứ Niệm Xứ trong đời sống hằng ngày

BỐN LOẠI NGỰA – BỐN HẠNG NGƯỜI TU TẬP

(Theo Kinh Kesi – AN 4.111 và Kinh Gậy Thúc Ngựa – AN 4.113)



1. CHIẾN MÃ
(RẤT THUẦN THỰC)

Chỉ cần thấy bóng roi
đã biết đi, rất thông minh,
hòa hợp với chủ.
Không cần thúc.
Đi đến đích.



2. CẦN NHẮC NHỞ

Phải có roi chạm nhẹ,
nhắc nhở mới chịu đi,
rồi cũng làm tốt.
Đi đến đích.



3. KHÓ ĐIỀU PHỤC

Phải đánh đập,
có khi phải dùng đầu mũi giày
đâm vào chảy máu
mới chịu chạy.
Đi đến đích.



4. KHÔNG THỂ ĐIỀU PHỤC

Dùng bất cứ cách nào
cũng không nghe,
không thể khiến dụng.
Không đến đích.
Loại bỏ.

Cuốn sách này được biên soạn như một cẩm nang thực hành dành cho người học Phật trong đời thường. Sách lấy hình ảnh bốn loại ngựa trong Kinh Kesi (AN 4.111) và Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113) làm điểm khởi đầu để người đọc nhìn lại "con ngựa tâm" của chính mình, rồi lần lượt đi qua giáo lý về nghiệp, năm triền cái, sự dính mắc, năm căn, năm uẩn và pháp hành Tứ Niệm Xứ.

Sách gồm ba phần, chín chương. Phần I đặt nền tảng và giúp nhận diện những trạng thái tâm ù lì, buông lung. Phần II đi sâu vào sự chuyển hóa nội tâm qua sám hối chân thật, qua việc hiểu chỗ nương tựa của năm căn và vai trò của tưởng uẩn. Phần III đưa pháp hành vào những sinh hoạt nhỏ nhất của đời sống: đi đứng, đóng mở cửa, sử dụng điện thoại và bữa ăn hằng ngày.

Mỗi chương khép lại bằng một câu chuyện đời thường, một người tu học, thực hành Phật Pháp trong đời thường, cùng phần "Áp dụng trong đời sống" và ba câu hỏi để tự soi chiếu. Những câu chuyện ấy không nhằm minh họa cho sự thành công, mà cho một tiến trình: có lúc kịp dừng lại, có lúc vẫn phản ứng theo thói quen rồi mới nhận ra.

Các trích dẫn kinh điển trong sách lấy từ Kinh tạng Pāli theo cách đánh số của các bản dịch hiện hành (DN, MN, SN, AN, Dhp). Những câu chuyện lấy từ Chú giải Kinh Pháp Cú được ghi rõ là chú giải, để người đọc phân biệt với lời dạy trong chính kinh văn. Những hình ảnh ví von như "con ngựa ù lì", "mở mắt mà vẫn chiêm bao", "bộ xương biết đi" hay quy tắc "Một phút ngưng" là phương tiện sư phạm của người biên soạn, không phải thuật ngữ trong kinh.

Nguyện cho những trang sách này trở thành một lời nhắc nhở đủ rõ,
để mỗi người đọc tự nhìn thấy tâm mình trong từng việc rất bình thường của đời sống.

LỜI NÓI ĐẦU

Cuốn sách này được biên soạn như một cẩm nang thực hành dành cho người học Phật trong đời thường. Sách lấy hình ảnh bốn loại ngựa trong Kinh Kesi (AN 4.111) và Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113) làm điểm khởi đầu để người đọc nhìn lại "con ngựa tâm" của chính mình, rồi lần lượt đi qua giáo lý về nghiệp, năm triền cái, sự dính mắc, năm căn, năm uẩn và pháp hành Tứ Niệm Xứ.

Sách gồm ba phần, chín chương. Phần I đặt nền tảng và giúp nhận diện những trạng thái tâm ù lì, buông lung. Phần II đi sâu vào sự chuyển hóa nội tâm qua sám hối chân thật, qua việc hiểu chỗ nương tựa của năm căn và vai trò của tưởng uẩn. Phần III đưa pháp hành vào những sinh hoạt nhỏ nhất của đời sống: đi đứng, đóng mở cửa, sử dụng điện thoại và bữa ăn hằng ngày.

Mỗi chương khép lại bằng một câu chuyện đời thường về Minh, một người tu học Phật Pháp giữa đời sống thường ngày, cùng phần "Áp dụng trong đời sống" và ba câu hỏi để tự soi chiếu. Những câu chuyện ấy không nhằm minh họa cho sự thành công, mà cho một tiến trình: có lúc kịp dừng lại, có lúc vẫn phản ứng theo thói quen rồi mới nhận ra.

Các trích dẫn kinh điển trong sách lấy từ Kinh tạng Pāḷi theo cách đánh số của các bản dịch hiện hành (DN, MN, SN, AN, Dhp). Những câu chuyện lấy từ Chú giải Kinh Pháp Cú được ghi rõ là chú giải, để người đọc phân biệt với lời dạy trong chính kinh văn. Những hình ảnh ví von như "con ngựa ù lì", "mở mắt mà vẫn chiêm bao", "bộ xương biết đi" hay quy tắc "Một phút ngưng" là phương tiện sư phạm của người biên soạn, không phải thuật ngữ trong kinh.

Nguyện cho những trang sách này trở thành một lời nhắc nhở đủ rõ, để mỗi người đọc tự nhìn thấy tâm mình trong từng việc rất bình thường của đời sống.

MỤC LỤC

PHẦN I NỀN TẢNG VÀ NHẬN DIỆN "CON NGỰA TÂM" 1

CHƯƠNG 1 BỐN LOẠI NGƯỜI VÀ BỐN LOẠI NGỰA 2

CHƯƠNG 2 CON NGỰA Ù LÌ VÀ ĐỜI SỐNG BUÔNG LUNG 24

CHƯƠNG 3 THUẦN THỤC LÀ NGHIỆP 64

PHẦN II CHUYỂN HÓA NỘI TÂM VÀ THẤU SUỐT CƠ CHẾ NHẬN THỨC 86

CHƯƠNG 4 KHI DÍNH MẮC LÀ PHIỀN NÃO 87

CHƯƠNG 5 NĂM CĂN NƯƠNG TỰA VÀO Ý: CHÁNH NIỆM VÀ MỤC ĐÍCH GIẢI THOÁT 109

CHƯƠNG 6 TƯỞNG KIẾN TẠO THẾ GIỚI KINH NGHIỆM 134

PHẦN III PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY 159

CHƯƠNG 7 TU TẬP KHÔNG THẤY TÂM CHỈ LÀ CON KHỈ BẮT CHƯỚC 160

CHƯƠNG 8 NĂM TRIỀN CÁI VÀ CHÁNH NIỆM TRONG BỮA ĂN 189

CHƯƠNG 9 BỐN LOẠI NGỰA: NHÌN LẠI TOÀN BỘ HÀNH TRÌNH 223

HÀNH TRANG MANG THEO 252

LỜI KẾT 254

BẢNG THUẬT NGỮ 255

TÀI LIỆU THAM KHẢO 260

PHẦN I NỀN TẢNG
VÀ NHẬN DIỆN “CON NGỰA TÂM”

CHƯƠNG 1
BỐN LOẠI NGƯỜI VÀ BỐN LOẠI NGỰA

Bức tranh tổng quan về tự tâm

Trên con đường tu tập, mỗi người có một căn cơ và khả năng tiếp nhận giáo pháp khác nhau. Có người chỉ cần một lời nhắc nhở đã biết nhìn lại chính mình, nhưng cũng có người dù được khuyên bảo nhiều lần vẫn khó thay đổi những thói quen đã hình thành từ lâu. Có những tâm thức rất nhạy bén trước sự vô thường của đời sống, trong khi những tâm thức khác lại dễ bị tham ái, dục lạc và những thói quen bất thiện chi phối.

Để hiểu rõ sự khác biệt ấy, hình ảnh con ngựa và người huấn luyện ngựa là một ví dụ đáng suy ngẫm. Cũng như những con ngựa có mức độ thuần thục, nhạy bén và khó điều phục khác nhau, tâm của con người trong quá trình tu học cũng biểu hiện những đặc tính tương tự.

Qua hình ảnh những con ngựa, chúng ta có thể nhìn lại chính mình, nhận diện những trạng thái tâm đang hiện hữu và hiểu vì sao việc điều phục nội tâm lại có vai trò quan trọng trên con đường hướng đến giải thoát.

Tóm Tắt Hai Bài Kinh Nền Tảng

Trước khi đi vào bốn hình tượng con ngựa, học viên nên nắm câu chuyện gốc của hai bài kinh. Nguyên văn Pāli được trích theo bản Mahāsaṅgīti (SuttaCentral); số trang ghi theo ấn bản Pali Text Society (PTS).

KINH KESI (AN 4.111)

Kesisutta · Aṅguttara Nikāya 4.111 · PTS A ii 112–113

Bối cảnh. Kesi là một người huấn luyện ngựa có tiếng. Ông đến đảnh lễ Đức Phật rồi ngồi xuống một bên. Đức Phật hỏi ông thường điều phục những con ngựa đang được huấn luyện bằng cách nào.

Cách của người nài ngựa. Kesi thưa: có khi mềm mỏng, có khi cứng rắn, có khi vừa mềm vừa cứng.

> *"Ahaṁ kho, bhante, assadammaṁ saṇhenapi vinemi, pharusenapi vinemi, saṇhapharusenapi vinemī."* (AN 4.111:1.4)
>
> **Dịch:** Bạch Thế Tôn, con điều phục ngựa có khi bằng cách mềm mỏng, có khi bằng cách cứng rắn, có khi bằng cách vừa mềm mỏng vừa cứng rắn.

Được hỏi nếu con ngựa không chịu theo cả ba cách thì sao, Kesi đáp ông sẽ giết nó, để nó không làm ô danh dòng thầy của mình.

> *"… hanāmi naṁ, bhante. Taṁ kissa hetu? 'Mā me ācariyakulassa avaṇṇo ahosī'ti."* (AN 4.111:1.7–1.9)
>
> **Dịch:** Bạch Thế Tôn, con giết nó. Vì sao vậy? Để dòng thầy của con khỏi bị mang tiếng xấu.

Cách của Đức Phật. Kesi hỏi lại: Đức Thế Tôn là bậc Vô thượng Điều ngự Trượng phu (*anuttaro purisadammasārathi*), vậy Ngài điều phục con người ra sao? Đức Phật dạy Ngài cũng dùng ba cách:

- Mềm mỏng (*saṇha*): chỉ rõ đây là thiện hạnh nơi thân, khẩu, ý và quả của thiện hạnh; đây là cõi trời, đây là cõi người.
- Cứng rắn (*pharusa*): chỉ rõ đây là ác hạnh nơi thân, khẩu, ý và quả của ác hạnh; đây là địa ngục, loài súc sinh, cõi ngạ quỷ.
- Vừa mềm vừa cứng (*saṇhapharusa*): chỉ rõ cả hai mặt.

> *"… iti kāyasucaritaṁ iti kāyasucaritassa vipāko … iti devā, iti manussāti." — "… iti kāyaduccaritaṁ iti kāyaduccaritassa vipāko … iti nirayo, iti tiracchānayoni, iti pettivisayoti."* (AN 4.111:2.5; 2.7)
>
> **Dịch:** Đây là thân thiện hạnh, đây là quả của thân thiện hạnh … đây là chư thiên, đây là loài người. — Đây là thân ác hạnh, đây là

quả của thân ác hạnh … đây là địa ngục, đây là loài súc sinh, đây là cõi ngạ quỷ.

"Ta giết người ấy." Kesi hỏi tiếp: nếu một người không chịu theo cả ba cách thì Thế Tôn làm gì? Đức Phật đáp: "Này Kesi, Ta giết người ấy." Kesi thưa rằng sát sanh không hợp với Thế Tôn. Đức Phật xác nhận Như Lai không sát sanh, rồi giải thích: người không chịu điều phục bằng cách nào thì Như Lai không còn nghĩ người ấy đáng được nói, đáng được khuyên dạy; các vị đồng phạm hạnh có trí cũng vậy. Đó chính là "giết" trong giới luật của bậc Thánh.

> *"Saccaṁ, kesi. Na tathāgatassa pāṇātipāto kappati. … na taṁ tathāgato vattabbaṁ anusāsitabbaṁ maññati, nāpi viññū sabrahmacārī vattabbaṁ anusāsitabbaṁ maññanti. Vadho heso, kesi, ariyassa vinaye."* (AN 4.111:4.6–4.9)
>
> **Dịch:** Đúng vậy, này Kesi, sát sanh không hợp với Như Lai. … Nhưng Như Lai không nghĩ người ấy đáng được nói, đáng được khuyên dạy; các vị đồng phạm hạnh có trí cũng không nghĩ như vậy. Này Kesi, đó là sự giết trong giới luật của bậc Thánh.

Kết thúc. Kesi công nhận người như vậy quả thật đã bị "giết hằn", hoan hỷ tán thán lời dạy và xin quy y, làm cư sĩ trọn đời.

> *"… upāsakaṁ maṁ, bhante, bhagavā dhāretu ajjatagge pāṇupetaṁ saraṇaṁ gatan."* (AN 4.111:5.3)
>
> **Dịch:** Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn nhận con làm cư sĩ, từ nay cho đến trọn đời, đã quy y.

Điều học viên cần nắm

- Người thầy tùy căn cơ mà dạy: mềm mỏng, nghiêm khắc hoặc cả hai; nội dung là thiện, ác nghiệp và quả báo của chúng.
- "Giết" (*vadha*) trong giới luật bậc Thánh là không còn được khuyên dạy, không phải sát hại.
- Với chính mình: đừng tự đặt mình ra ngoài mọi lời nhắc nhở, và dứt khoát không nuông chiều thói quen bất thiện.

KINH GẬY THÚC NGỰA (AN 4.113)

Patodasutta · Aṅguttara Nikāya 4.113 · PTS A ii 114–116

Bốn loại ngựa hiền thuần chủng. Đức Phật dạy các vị Tỳ-khưu: ở đời có bốn loại ngựa hiền thuần chủng (*bhadra assājānīya*). Con nào khi được cảnh tỉnh cũng tự hỏi: "Hôm nay người huấn luyện sẽ bảo ta làm việc gì, ta nên đáp ứng thế nào?" Chúng chỉ khác nhau ở mức tác động cần có:

> *"kiṁ nu kho maṁ ajja assadammasārathi kāraṇaṁ kāressati, kimassāhaṁ paṭikaromī"ti.* (AN 4.113:1.4)
>
> **Dịch:** Hôm nay người huấn luyện ngựa sẽ bảo ta làm việc gì? Ta nên đáp ứng như thế nào?

- Con thứ nhất: vừa thấy bóng gậy đã xúc động (*patodacchāyaṁ disvā*).
- Con thứ hai: gậy chạm đến lông mới xúc động (*lomavedhaviddho*).
- Con thứ ba: gậy chạm đến da mới xúc động (*cammavedhaviddho*).
- Con thứ tư: gậy thấu đến xương mới xúc động (*aṭṭhivedhaviddho*).

Bốn hạng người hiền thuần chủng. Cũng vậy, có bốn hạng người hiền thuần chủng (*bhadra purisājānīya*). Điều làm họ xúc động khác nhau:

- Hạng thứ nhất: chỉ nghe tin ở làng hay thị trấn nọ có người nữ, người nam đau khổ hoặc qua đời.
- Hạng thứ hai: không nghe kể, nhưng tận mắt thấy người đau khổ hoặc qua đời.
- Hạng thứ ba: chính người thân, bà con ruột thịt của mình đau khổ hoặc qua đời.
- Hạng thứ tư: chính thân mình bị những cảm thọ khổ đau dữ dội, nhức nhối, nguy đến tính mạng.

> *"amukasmiṁ nāma gāme vā nigame vā itthī vā puriso vā dukkhito vā kālaṅkato vā" … "sāmaññeva phuṭṭho hoti sārīrikāhi vedanāhi dukkhāhi tibbāhi kharāhi kaṭukāhi asātāhi amanāpāhi pāṇaharāhi."* (AN 4.113:5.4; 8.2)
>
> **Dịch:** "Ở làng hay thị trấn kia, có người nữ hay người nam đau

khổ hoặc đã chết.” … “Chính mình bị những cảm thọ khổ nơi thân xúc chạm: dữ dội, nhức nhối, đau buốt, khó chịu, không ưa thích, nguy đến tính mạng.”

Điểm chung. Cả bốn hạng, sau khi xúc động, đều tinh cần đúng cách, tự thân chứng ngộ chân lý tối thượng và thấy rõ bằng trí tuệ.

> *“So tena saṁvijjati, saṁvegaṁ āpajjati. Saṁviggo yoniso padahati. Pahitatto kāyena ceva paramasaccaṁ sacchikaroti, paññāya ca ativijjha passati.”* (AN 4.113:5.5–5.7)
>
> **Dịch:** Vì điều ấy, người ấy xúc động, khởi tâm cảnh tỉnh. Đã cảnh tỉnh, người ấy nỗ lực đúng cách. Với tâm quyết chí, người ấy tự thân chứng ngộ chân lý tối thượng và thấy rõ nó bằng trí tuệ thấu suốt.

Điều học viên cần nắm

- Cả bốn đều là ngựa hiền và người hiền, đều đi đến đích; trong bài kinh này không có con ngựa nào bị “giết bỏ”.
- Cái khác nhau là khoảng cách giữa khổ đau và bản thân lúc được cảnh tỉnh: nghe → thấy → người thân → chính mình.
- Bài học: tập để lời nhắc về vô thường, dù chỉ “nghe từ xa”, cũng đủ đánh thức mình; đừng đợi gậy thấu xương.

Hai bài kinh trong cuốn sách này

- Kinh Kesi nói về phương pháp của người dạy, và trường hợp người học hoàn toàn không chịu tiếp nhận.
- Kinh Gậy Thúc Ngựa nói về độ nhạy của người học trước sự cảnh tỉnh của khổ và vô thường.
- Bốn hình tượng ở mục 1 dưới đây là cách tổng hợp sư phạm: ba loại đầu phỏng theo AN 4.113, con ngựa ù lì lấy từ Kinh Kesi.

1. Cuộc Đối Thoại Giữa Đức Phật Và Vị Nài Ngựa

Trong kinh tạng Pāḷi, Kinh Kesi (AN 4.111) ghi lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật và Kesi, một người chuyên huấn luyện ngựa.

Khi Đức Phật hỏi về phương pháp huấn luyện, Kesi thưa rằng ông điều phục ngựa bằng ba cách: mềm mỏng, nghiêm khắc và kết hợp cả hai. Đối với con ngựa không chịu sự huấn luyện bằng bất kỳ phương pháp nào, Kesi cho biết ông sẽ đem giết bỏ.

Từ câu chuyện ấy, Đức Phật làm sáng tỏ những phương pháp giáo hóa khác nhau, tùy theo khả năng tiếp nhận của người được hướng dẫn.

Trong một bài kinh khác, Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113), Đức Phật cũng dùng hình ảnh bốn loại ngựa để nói về những mức độ nhạy bén trước sự cảnh tỉnh.

Từ hình ảnh những con ngựa và việc điều phục ngựa trong hai bài kinh ấy, có thể hình dung sự khác biệt trong khả năng tiếp nhận và sửa đổi qua bốn hình tượng sau đây. Cần nói rõ: bốn hình tượng này là một cách tổng hợp có tính sư phạm, không phải bản văn của một bài kinh cụ thể. Ba loại đầu phỏng theo các mức độ nhạy bén trong AN 4.113, còn loại thứ tư lấy từ con ngựa không chịu huấn luyện trong Kinh Kesi.

1.1. Loại chiến mã

Đây là giống ngựa thuần thục, tinh khôn bậc nhất. Trên chiến trường rực lửa, người chủ và con chiến mã như hòa làm một. Người chủ chưa cần ra hiệu hay dùng roi đánh, chỉ vừa khởi ý là con chiến mã đã biết phi nhanh, nhảy

ngang, rẽ trái hoặc lách phải để né tránh binh khí, bảo vệ an toàn cho cả chủ lẫn ngựa.

Hình ảnh này gợi lên sự nhạy bén và thuần thục của một con ngựa đã được điều phục tốt, gần như không cần đến sự thúc giục từ bên ngoài.

1.2. Loại ngựa cần nhắc nhở

Đây là loại ngựa giỏi nhưng chưa đạt đến mức nhạy bén như chiến mã. Người chủ cần dùng roi gõ nhẹ hoặc ra hiệu thì nó mới biết rẽ trái, rẽ phải hay chạy đúng lộ trình.

Con ngựa ấy vẫn có khả năng tiếp nhận sự huấn luyện, nhưng cần được nhắc nhở để thực hiện đúng điều người chủ mong muốn.

1.3. Loại ngựa phải chịu sự thúc giục nghiêm khắc

Đây là loại ngựa có bản tính lười biếng, chây lì. Đối với loại ngựa này, những lời ra hiệu hoặc sự nhắc nhở nhẹ nhàng chưa đủ khiến nó chịu cất bước. Người cưỡi phải dùng roi thúc mạnh, thậm chí dùng cựa sắt ở giày để tạo sự đau đớn thì nó mới chịu chạy nhanh.

Hình ảnh ấy thể hiện một mức độ khó điều phục hơn, khi sự nhắc nhở nhẹ nhàng không còn đem lại tác dụng như mong muốn.

1.4. Loại ngựa ù lì

Đây là hình ảnh con ngựa bướng bỉnh, cứng đầu, không chịu sự huấn luyện hay sai khiến. Dù người chủ đã áp dụng nhiều cách, nó vẫn không chịu thay đổi.

Trong cuộc đối thoại với Kesi, khi Đức Phật hỏi về trường hợp một con ngựa không thể điều phục, Kesi cho biết ông sẽ đem giết bỏ. Chính chi tiết này dẫn đến lời giải thích quan trọng của Đức Phật về ý nghĩa của việc không tiếp tục giáo giới đối với người hoàn toàn không chịu sự hướng dẫn.

Cần phân biệt rằng trong Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113), bốn loại ngựa được trình bày theo mức độ phản ứng trước cây gậy thúc: có con chỉ nhìn thấy bóng gậy đã biết phản ứng; có con cần gậy chạm đến lông; có con cần sự tác động đến da; và có con phải chịu sự tác động sâu đến xương mới chịu phản ứng.

Cả bốn hình ảnh trong bài kinh ấy đều nói đến những mức độ nhạy bén khác nhau, không phải một loại ngựa hoàn toàn không thể huấn luyện.

Qua những hình ảnh này, chúng ta có thể nhìn lại những trạng thái tâm thức khác nhau trong quá trình tu tập. Bởi cũng như việc huấn luyện một con ngựa, việc điều phục tâm đòi hỏi mỗi người phải nhận biết rõ những thói quen và phản ứng của chính mình để có sự rèn luyện phù hợp.

2. Bốn Trạng Thái Tâm
Qua Hình Ảnh Những Con Ngựa



Trong quá trình tu học, tâm của mỗi người có khả năng tiếp nhận sự nhắc nhở và cảnh tỉnh khác nhau. Có tâm chỉ cần một sự tác động nhẹ nhàng đã biết quay về nhìn lại chính mình, nhưng cũng có tâm phải trải qua nhiều lần nhắc nhở, thậm chí những hoàn cảnh đau khổ, mới chịu thay đổi.

Sự khác biệt ấy có thể được nhận diện qua bốn trạng thái tâm, thường được liên hệ với hình ảnh "tâm viên ý mã".

2.1. Tâm Chiến Mã (Bậc Thượng Căn)

Tâm chiến mã là hình ảnh của một tâm thức có sự nhạy bén đặc biệt trong việc tiếp nhận giáo pháp, luôn hướng đến việc duy trì chánh niệm (*Sati*) và tỉnh giác.

Người có trạng thái tâm này nhận thức sâu sắc sự nguy hiểm của sinh tử luân hồi, thường xuyên quán chiếu Tứ Thánh Đế và niệm sự chết trong từng sát-na. Họ hiểu rằng chỉ cần hơi thở đi ra mà không còn đi vào thì một đời người cũng có thể chấm dứt.

Đối với pháp hành, người có tâm chiến mã không cần thường xuyên được nhắc nhở hay thúc giục. Chỉ cần nhìn thấy một hiện tượng vô thường hoặc nghe một câu kinh ngắn, họ đã có thể khởi lên sự cảnh tỉnh sâu sắc.

Với người đã có đủ nhân duyên tu tập, một lời dạy hay một sự gặp gỡ với Đức Thế Tôn cũng có thể trở thành duyên lành giúp họ thức tỉnh, buông bỏ chấp thủ, tinh tấn thực hành và tiến gần hơn đến con đường bước vào dòng Thánh.

2.2. Tâm Cần Nhắc Nhở (Bậc Trung Căn)

Khác với tâm chiến mã, tâm của người thuộc bậc trung căn vẫn còn dễ bị xao lãng, đôi khi ngủ quên trong những giấc

mộng êm đềm của thế gian. Vì vậy, họ cần có sự nhắc nhở thường xuyên để không quên đi con đường tu học.

Đối với pháp hành, người có trạng thái tâm này cần thường xuyên đến đạo tràng, thân cận thiện hữu tri thức và lắng nghe chánh pháp để được nhắc nhở về tính chất vô thường, biến hoại của muôn pháp.

Nhờ những lời cảnh tỉnh ấy, họ có cơ hội nhận ra sự xao lãng của mình và tiếp tục tinh tấn tu học.

2.3. Tâm Cần Răn Đe Bằng Giới Luật (Bậc Sơ Cơ)

Đây là trạng thái tâm còn bị chi phối bởi nhiều thói quen bất thiện, thường thích nghe những lời nhẹ nhàng, dễ chịu nhưng lại khó tự giác sửa đổi bản thân.

Đối với trạng thái tâm này, việc giữ gìn giới luật có vai trò quan trọng. Người tu cần nghiêm túc thực hành những giới điều phù hợp, chẳng hạn như năm giới, đồng thời suy ngẫm về hậu quả của các hành vi bất thiện và những cảnh giới đau khổ được nhắc đến trong giáo lý, gồm địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và a-tu-la.

Khi nhận ra lỗi lầm, người tu nên thành thật nhìn nhận, biết sám hối và tự khép mình vào kỷ luật để sửa đổi những thói quen chưa tốt.

Trong đời sống tu học, việc tịnh khẩu hoặc những hình thức rèn luyện phù hợp có thể giúp người tu nhìn lại hành vi và lời nói của mình. Riêng các hình thức kỷ luật chuyên biệt như biệt trú cần được thực hiện đúng theo những quy định của Luật tạng, không phải một hình thức tự phạt tùy ý.

Điều cốt yếu là người tu biết nghiêm túc với chính mình, không tiếp tục dung dưỡng những thói quen bất thiện đã nhận ra.

2.4. Tâm Ù Lì (Con Ngựa Thứ Tư)

Đây là trạng thái tâm nghe giáo lý nhưng không chịu thực hành, được nhắc nhở vẫn khó tiếp nhận, thậm chí khi phải giữ gìn giới luật cũng tìm cách biện hộ hoặc né tránh việc sửa đổi.

Tâm ấy dễ bị chi phối bởi tham ái, ham ăn, ham ngủ và sự đắm nhiễm trong những cảm xúc dục lạc nơi năm giác quan.

Điều đáng suy ngẫm là trạng thái ù lì không nhất thiết biểu hiện qua việc một người hoàn toàn không biết giáo pháp. Có người đã nghe nhiều lời dạy, hiểu điều gì nên làm và điều gì cần tránh, nhưng khi trở lại với những thói quen quen thuộc, họ vẫn tiếp tục bị lôi kéo.

Nếu những trạng thái tâm trước còn có thể tiếp nhận sự cảnh tỉnh để thay đổi, thì tâm ù lì là biểu hiện của sự cố chấp và khó điều phục. Chính từ hình ảnh này, một vấn đề quan trọng được đặt ra: phải hiểu thế nào về việc “giết bỏ” khi nói đến một con ngựa không chịu điều phục và một tâm thức không chịu sửa đổi?

3. Hiểu Đúng Ý Nghĩa “Giết Bỏ” Trong Việc Điều Phục

Trong Kinh Kesi (AN 4.111), khi người huấn luyện ngựa nói rằng ông sẽ giết con ngựa không chịu sự huấn luyện, Đức Phật cũng sử dụng cách nói “giết bỏ” khi đề cập đến người hoàn toàn không tiếp nhận sự giáo hóa.

Kesi thắc mắc vì việc sát hại sinh mạng không phù hợp với Đức Phật. Ngài đã giải thích rằng đối với người không chịu sự giáo hóa bằng bất kỳ phương pháp nào, Ngài và những vị đồng phạm hạnh có trí không tiếp tục giáo giới, khuyên bảo người ấy.

Như vậy, "giết bỏ" trong trường hợp này không có nghĩa là sát hại thân thể một con người.[1]

Từ hình ảnh mạnh mẽ ấy, người tu còn có thể nhận ra bài học về thái độ dứt khoát đối với những thói quen bất thiện đang tồn tại trong chính mình.

3.1. Cương Quyết Đoạn Trừ Thói Quen Bất Thiện

Ở phương diện thực hành, hình ảnh "giết bỏ" gợi lên thái độ dũng mãnh, cương quyết đoạn trừ những thói quen ù lì, tham dính và lười biếng trong chính tâm mình.

Người tu cần có thái độ dứt khoát đối với những thói quen bất thiện đang tồn tại trong bản thân, không tiếp tục nuông chiều sự lười biếng, ham ăn và ham ngủ đã trở nên quen thuộc.

Sự quyết liệt ấy không hướng đến việc làm tổn hại thân thể, mà là quyết tâm không để những thói quen bất thiện tiếp tục chi phối đời sống và cản trở việc tu tập.

---

1 AN 4.111:4.6–4.10 (PTS A ii 113): *Saccaṁ, kesi. Na tathāgatassa pāṇātipāto kappati. … Vadho heso, kesi, ariyassa vinaye — yaṁ na tathāgato vattabbaṁ anusāsitabbaṁ maññati, nāpi viññū sabrahmacārī vattabbaṁ anusāsitabbaṁ maññanti.* **— Dịch:** Đúng vậy, này Kesi, sát sanh không hợp với Như Lai. … Này Kesi, đó là sự giết trong giới luật của bậc Thánh: Như Lai không nghĩ người ấy đáng được nói, đáng được khuyên dạy; các vị đồng phạm hạnh có trí cũng không nghĩ như vậy.

3.2. Không Tiếp Tục Giáo Giới Khi Người Học Không Chịu Tiếp Nhận

Đối với người quá cố chấp, hoàn toàn không chịu tiếp nhận sự giáo hóa bằng những phương pháp đã được áp dụng, Kinh Kesi ghi lại lời Đức Phật giải thích rằng Ngài và những vị đồng phạm hạnh có trí không tiếp tục khuyên bảo, giáo giới người ấy.

Ở tầng nghĩa này, "giết bỏ" không phải là tiêu diệt thân thể, mà là không tiếp tục giáo giới đối với người không chịu sự hướng dẫn.

Dù được nhìn nhận từ phương diện không tiếp tục giáo giới đối với người không chịu sự hướng dẫn, hay từ bài học về quyết tâm đoạn trừ thói quen bất thiện trong chính mình, hình ảnh "giết bỏ" đều cần được hiểu đúng trong phạm vi điều phục và tu tập, không phải hành vi sát hại thân thể.

4. Sự Dính Mắc Vào Dục Lạc Và Những Hình Ảnh Quán Chiếu

Khi nhìn sâu hơn vào trạng thái của "con ngựa thứ tư", chúng ta có thể nhận ra một trong những nguyên nhân khiến tâm trở nên ù lì chính là sự dính mắc vào những cảm xúc dục lạc qua năm căn, gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

Chính sự tham dính ấy khiến con người khó buông bỏ những cảm giác dễ chịu, dù đã được nhắc nhở về tính chất vô thường của mọi hiện tượng và những khổ đau có thể phát sinh từ sự chấp thủ.

4.1. Sự Thật Về Dục Lạc

Trong cuộc sống, khi nhìn thấy người mình thương yêu, thưởng thức một món ăn ngon hoặc có được một tài sản quý giá, tâm chúng ta rất dễ khởi lên sự yêu thích, muốn gìn giữ hoặc mong được sở hữu lâu dài.

Thế nhưng, nếu nhìn lại tính chất vô thường của những đối tượng ấy, chúng ta sẽ thấy rằng không có điều gì tồn tại mãi mãi.

Những người thân mà chúng ta đang yêu thương cũng phải trải qua sự sinh thành, già yếu và biến hoại. Những món ăn, tài sản hay vật dụng được xem là quý giá cũng không nằm ngoài quy luật đổi thay ấy.

Dù vậy, khi những đối tượng ấy đang hiện hữu trước mắt và đem lại cảm giác dễ chịu, chúng ta vẫn thường khởi lên sự tham muốn, dính mắc và không muốn buông bỏ.

Trong đời sống, có người rất quý một món đồ mà mình đã dành dụm tiền bạc để mua. Khi món đồ ấy còn nguyên vẹn, người đó cảm thấy vui vẻ, thích thú và luôn muốn giữ gìn cẩn thận. Nhưng một hôm, người thân vô tình làm hư hỏng món đồ, tâm người ấy lập tức khởi lên sự tiếc nuối, bực bội, thậm chí nổi giận và trách móc.

Khi nhìn lại, người ấy mới nhận ra rằng sự dính mắc vào món đồ đã khiến tâm mình thay đổi, từ vui thích sang bất mãn chỉ trong một thời gian ngắn.

4.2. Nắm Chặt Một Vật Ô Uế Mà Tưởng Là Báu Vật

Để cảnh tỉnh về sự tham đắm dục lạc, có thể hình dung một người đang nắm chặt trong tay một vật ô uế nhưng lại tưởng đó là báu vật quý giá.

Vì không nhận ra bản chất của vật mình đang giữ, người ấy không những không muốn buông bỏ mà còn nâng niu, sợ rằng nếu buông ra thì sẽ đánh mất một điều đáng quý.

Cũng vậy, dưới sự chi phối của vô minh và tưởng điên đảo, con người có thể xem những cảm xúc dục lạc ngắn ngủi là nguồn hạnh phúc bền vững, rồi tiếp tục nắm giữ và đắm nhiễm trong đó.

Chính sự tham ái và chấp thủ ấy khiến tâm thức khó thoát khỏi những ràng buộc và tiếp tục chịu sự chi phối của khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi.

4.3. Nhận Diện Chuỗi Mắt Xích Dẫn Đến Sinh Tử Luân Hồi

Muốn điều phục được "con ngựa tâm", người tu cần nhận ra rõ sự vận hành từ tiếp xúc đến cảm thọ, rồi từ sự dính mắc mà phát sinh tham ái và chấp thủ.

Nơi nào có Xúc, nơi đó có Thọ. Khi cảm thọ dễ chịu phát sinh mà tâm còn dính mắc, tham ái có thể tiếp tục được nuôi dưỡng, dẫn đến Ái, Thủ, Hữu và sự tiếp diễn của sinh tử luân hồi.

Vì vậy, khi các giác quan tiếp xúc với những đối tượng trong đời sống, chúng ta cần nhận ra các cảm thọ đang phát sinh, đồng thời thấy rõ tâm mình có đang khởi lên sự tham muốn hoặc chấp thủ đối với những cảm thọ ấy hay không.

Khi nhận ra sự nguy hiểm của việc đắm nhiễm trong dục lạc, người tu mới có thể từng bước nhàm chán, ly tham, đoạn trừ chấp thủ và hướng đến giải thoát.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Việc tìm hiểu hình ảnh bốn loại ngựa và những trạng thái tâm tương ứng không chỉ nhằm nhận biết sự khác biệt trong khả năng tiếp nhận giáo pháp, mà còn giúp mỗi người quay lại nhìn nhận những thói quen đang hiện hữu trong chính mình.

Bởi việc hiểu được những đặc điểm của tâm sẽ trở nên có ý nghĩa hơn khi những điều ấy được vận dụng vào đời sống và quá trình tự điều phục nội tâm.

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Trung thực nhận diện bản thân

Mỗi người cần thành thật nhìn lại chính mình. Nếu nhận thấy bản thân còn ham ăn, ham ngủ, thích nghe những lời ngọt ngào và dễ nổi giận khi bị chê bai, cần thấy rõ những biểu hiện của tâm ù lì để kịp thời điều chỉnh.

Điều quan trọng không phải là tự xếp mình vào một hạng người cố định, mà là nhìn thấy trạng thái tâm nào đang chi phối mình trong từng hoàn cảnh.

Thực hành chánh niệm nơi năm căn

Ngay khi mắt thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị ngon hay thân tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài, nếu nhận thấy tâm khởi lên sự thích thú hoặc ghét bỏ thì cần kịp thời nhận diện, không để những phản ứng ấy tiếp tục lôi kéo.

Giữ gìn giới luật và tự rèn luyện

Khi phát hiện tâm trễ nải hoặc những thói quen bất thiện đang lặp lại, người tu cần nghiêm túc nhìn nhận lỗi lầm, biết

sám hối và giữ gìn kỷ luật phù hợp để từng bước điều phục "con ngựa tâm".

5.2. Một Câu Chuyện Đời Thường: Một Lời Nhắc Nhở Không Dễ Nghe

Minh đã có thói quen đọc kinh và dành một khoảng thời gian ngồi thiền vào mỗi buổi tối. Những lời dạy về việc điều phục tâm, nhận diện tham sân và giữ gìn chánh niệm không còn xa lạ. Minh hiểu rằng người tu học cần biết nhìn lại chính mình thay vì chỉ chú ý đến lỗi của người khác.

Thế nhưng, hiểu được điều ấy không có nghĩa là lúc nào Minh cũng thực hiện được.

Một hôm, khi cả nhóm đang chuẩn bị hoàn tất công việc, một người đồng nghiệp nhẹ nhàng nhắc Minh kiểm tra lại một vài chi tiết trong bản tài liệu trước khi gửi đi.

"Minh xem lại chỗ này nhé, hình như số liệu chưa khớp."

Nghe vậy, Minh lập tức cảm thấy khó chịu. Cả ngày đã làm việc vất vả, giờ lại bị góp ý trước mặt mọi người, Minh có cảm giác công sức của mình không được ghi nhận.

"Mình đã kiểm tra rồi. Nếu thấy chưa đúng thì cứ sửa giúp mình."

Câu trả lời khiến người đồng nghiệp im lặng. Cuộc trao đổi kết thúc, nhưng sự bực bội trong Minh vẫn còn. Trên đường về, Minh nhiều lần nhớ lại chuyện ấy, lúc thì tự cho rằng mình có lý, lúc lại thấy không cần phải phản ứng gay gắt như vậy.

Tối hôm đó, khi ngồi yên như thường lệ, Minh nhận ra tâm mình vẫn đang quanh quẩn với lời góp ý ban chiều. Minh

nhớ rất rõ những điều đã học về tham ái và sân hận, nhưng khi bị chạm đến điều mình cho là đúng, tâm lại lập tức tìm cách bảo vệ bản thân.

Nghĩ kỹ hơn, Minh nhận ra đây không phải lần đầu mình phản ứng như vậy. Trước đây, mỗi khi được người thân, bạn bè hay đồng nghiệp góp ý, Minh thường khó chịu trước rồi mới suy nghĩ lại sau. Có những lời nhắc rất nhẹ nhàng, nhưng Minh vẫn không muốn nghe, chỉ vì người nói đã không đồng tình với mình.

Điều khiến Minh suy nghĩ không còn là ai đúng, ai sai trong cuộc trao đổi nữa, mà là vì sao một lời nhắc nhở nhỏ cũng có thể khiến tâm mình dao động đến vậy.

Sáng hôm sau, khi kiểm tra lại tài liệu, Minh phát hiện đúng là có một chi tiết cần sửa. Minh chủ động trao đổi với người đồng nghiệp:

“Hôm qua mình phản ứng hơi vội. Mình đã xem lại và sửa chỗ đó rồi. Cảm ơn bạn đã nhắc.”

Nói được câu ấy, Minh cảm thấy nhẹ lòng hơn. Sự bực bội hôm trước đã không còn nguyên vẹn như lúc mới phát sinh. Nhưng Minh cũng hiểu rằng thói quen muốn bảo vệ ý kiến của mình vẫn chưa dễ thay đổi.

Từ hôm đó, Minh bắt đầu chú ý hơn đến những lần mình được góp ý. Có lúc Minh vẫn khó chịu, vẫn muốn phản ứng ngay, nhưng cũng có những lúc nhận ra điều ấy sớm hơn và biết dừng lại để lắng nghe.

Việc điều phục tâm đối với Minh hóa ra không nằm ở chỗ đã đọc được bao nhiêu trang kinh hay ngồi thiền được bao lâu,

mà còn ở cách mình tiếp nhận một lời nhắc nhở rất bình thường giữa đời sống.

5.3. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Kinh Kesi (AN 4.111) ghi lại cuộc đối thoại giữa ai, về đề tài gì?

Đáp: Giữa Đức Phật và Kesi, một người huấn luyện ngựa; đề tài là cách điều phục ngựa và cách Đức Phật điều phục, giáo hóa con người.

Câu 2: Ba phương pháp điều phục mà Kesi và Đức Phật cùng nói đến là gì?

Đáp: Mềm mỏng, nghiêm khắc, và kết hợp cả hai. Với con người, mềm mỏng là chỉ rõ thiện hạnh và quả lành; nghiêm khắc là chỉ rõ ác hạnh và quả khổ (AN 4.111).

Câu 3: Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113) phân biệt bốn loại ngựa theo tiêu chí nào?

Đáp: Theo mức độ phản ứng trước cây gậy thúc: thấy bóng gậy, gậy chạm lông, chạm da, thấu xương. Cả bốn đều là ngựa hiền, chỉ khác nhau ở mức nhạy bén.

Câu 4: Bốn hình tượng ngựa trong chương này có phải là bản văn của một bài kinh không?

Đáp: Không. Đây là cách tổng hợp sư phạm: ba loại đầu phỏng theo các mức nhạy bén trong AN 4.113, loại thứ tư lấy từ con ngựa không chịu huấn luyện trong Kinh Kesi.

Câu 5: Tâm chiến mã (bậc thượng căn) có đặc điểm gì?

Đáp: Nhạy bén, luôn giữ chánh niệm, tỉnh giác, quán Tứ Thánh Đế và niệm sự chết; chỉ cần thấy một hiện tượng vô thường hay nghe một câu kinh là đã khởi sự cảnh tỉnh.

Câu 6: Tâm bậc trung căn và tâm bậc sơ cơ cần được hỗ trợ như thế nào?

Đáp: Bậc trung căn cần được nhắc nhở thường xuyên: đến đạo tràng, gần thiện hữu tri thức, nghe pháp. Bậc sơ cơ cần nghiêm túc giữ giới (như năm giới), suy ngẫm hậu quả của nghiệp bất thiện, biết sám hối và tự kỷ luật.

Câu 7: Tâm ù lì (con ngựa thứ tư) biểu hiện ra sao?

Đáp: Nghe giáo lý mà không thực hành, được nhắc vẫn khó tiếp nhận, khi giữ giới thì biện hộ, né tránh; dễ bị tham ái, ham ăn, ham ngủ và dục lạc năm giác quan chi phối, kể cả ở người đã hiểu biết nhiều.

Câu 8: Cách nói "giết bỏ" trong Kinh Kesi có nghĩa là gì?

Đáp: Không phải sát hại. Đó là việc Đức Phật và các vị đồng phạm hạnh có trí không còn khuyên bảo, giáo giới người hoàn toàn không chịu điều phục. Ở phương diện tự tu, đó là quyết tâm dứt khoát không nuông chiều thói quen bất thiện.

Câu 9: Hình ảnh "nắm chặt một vật ô uế mà tưởng là báu vật" cảnh tỉnh điều gì?

Đáp: Do vô minh và tưởng điên đảo, con người xem dục lạc ngắn ngủi là hạnh phúc bền vững nên không chịu

buông, từ đó tiếp tục bị ràng buộc trong khổ đau và luân hồi.

Câu 10: Chuỗi vận hành nào cần nhận diện để điều phục "con ngựa tâm"?

Đáp: Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu. Khi giác quan tiếp xúc, cần thấy cảm thọ đang sinh và xem tâm có khởi tham muốn, chấp thủ hay không; thấy được nguy hiểm của dục lạc thì mới dần ly tham, hướng đến giải thoát.

5.4. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Lần gần nhất tôi được góp ý, phản ứng đầu tiên trong tôi là gì: lắng nghe, biện hộ, hay im lặng mà bực?

Câu hỏi thứ hai

Nếu chỉ xét riêng hoàn cảnh ấy, không phải cả đời, tôi là con ngựa nào trong bốn con, và điều gì cho tôi biết như vậy?

Câu hỏi thứ ba

"Báu vật" nào tôi đang nắm chặt nhất hiện nay, và tôi đã bao giờ thử hình dung ngày nó không còn chưa?

CHƯƠNG 2
CON NGỰA Ù LÌ VÀ ĐỜI SỐNG BUÔNG LUNG

Nhận diện sự trì trệ, thiếu cảnh tỉnh về sinh tử và những phương pháp chuyển hóa

Qua hình ảnh bốn loại ngựa ở chương trước, chúng ta đã nhận diện những trạng thái tâm thức khác nhau trong tiến trình tu tập. Trong đó, con ngựa thứ tư gợi lên hình ảnh một tâm thức ù lì, chây lì và khó điều phục, dù được nhắc nhở nhiều lần vẫn không dễ thay đổi.

Trạng thái ấy không chỉ biểu hiện qua sự lười biếng, ham ăn hay mê ngủ, mà còn liên quan đến sự thiếu tỉnh giác trong đời sống hằng ngày. Có những lúc con người vẫn mở mắt, vẫn làm việc và sinh hoạt bình thường, nhưng tâm trí lại bị cuốn theo những thói quen quen thuộc mà chính mình không nhận biết.

Để hiểu rõ hơn điều này, chúng ta cần nhìn vào năm triền cái, phân biệt hôn trầm với đời sống buông lung, tìm hiểu vì sao người đã biết vẫn trì hoãn, và làm quen với những phương pháp thực hành giúp người tu từng bước điều phục tâm mình.

1. Nhận Diện Con Ngựa Thứ Tư Và Những Chướng Ngại Của Tâm

Nối tiếp hình ảnh con ngựa thứ tư, trạng thái tâm ù lì có thể được nhận diện ở những người tuy có duyên nghe học giáo lý nhưng chưa thật sự tinh tấn thực hành. Dù đã hiểu những điều cần sửa đổi, tâm họ vẫn dễ bị lôi kéo bởi thói quen lười biếng, ham ăn, mê ngủ và sự đắm nhiễm trong những cảm xúc dục lạc nơi năm giác quan.

Ở Chương 1, hình ảnh "giết bỏ" trong Kinh Kesi (AN 4.111) đã được giải thích: không phải sát hại, mà là không tiếp tục giáo giới người hoàn toàn không chịu tiếp nhận sự hướng dẫn, và ở phương diện tự rèn luyện, là thái độ dứt khoát không nuông chiều những thói quen bất thiện đã nhận ra. Chương này không nhắc lại điều ấy, mà đi tiếp một bước: nhìn vào những chướng ngại cụ thể đang che lấp tâm và lý do khiến người tu dù biết vẫn trì hoãn.

Năm Triền Cái Và Sự Che Lấp Tâm Thức

Muốn nhận diện rõ hơn những chướng ngại khiến tâm khó điều phục, người tu cần tìm hiểu năm triền cái (*pañca nīvaraṇā*). Đây là năm trạng thái có khả năng che lấp tâm thức, cản trở sự phát triển của định và trí tuệ.


5 Triền Cái
1
Tham dục
(Kāmacchanda)
Thèm muốn cảm xúc dễ chịu nơi 5 giác quan.
2
Sân hận
(Vyāpāda)
Bất mãn khi không vừa ý thích.
3
Hôn trầm
(Thīna middha)
Thụ động, mê mờ, lười biếng, thiếu tỉnh táo của tâm trí.
4
Trạo hối
(Uddhacca kukkucca)
Tiếc nuối quá khứ, xao động nội tâm.
5
Nghi ngờ
(Vicikicchā)
Hoài nghi về chánh pháp và khả năng tu.

1.1. Tham Dục (Kāmacchanda)

Tham dục là sự thèm muốn, đắm nhiễm và mong được duy trì những cảm xúc dễ chịu nơi năm giác quan.

Mắt thích nhìn những hình ảnh đẹp, tai thích nghe những lời êm dịu, lưỡi thích nếm những món ăn hợp khẩu vị. Khi tâm tiếp tục tìm kiếm và muốn nắm giữ những cảm giác ấy, tham dục có điều kiện phát sinh và được nuôi dưỡng.

1.2. Sân Hận (Byāpāda)

Sân hận là trạng thái bất mãn, bực bội hoặc khó chịu khi hoàn cảnh không đáp ứng mong muốn của bản thân.

Một lời nói trái ý, một món ăn không hợp khẩu vị hoặc một sự việc không diễn ra như dự tính cũng có thể trở thành hoàn cảnh khiến tâm sân phát sinh.

1.3. Hôn Trầm, Thụy Miên (Thīna-middha)

Hôn trầm, thụy miên là trạng thái trì trệ, nặng nề, thiếu sinh lực và buồn ngủ của thân tâm.

Khi bị chướng ngại này chi phối, người tu có thể cảm thấy uể oải, khó duy trì sự chú tâm và thiếu tinh tấn trong việc thực hành.

1.4. Trạo Hối (Uddhacca-kukkucca)

Trạo hối là trạng thái tâm xao động, bất an hoặc day dứt về những điều đã qua.

Khi tâm liên tục quay lại với những sự việc khiến mình tiếc nuối, khó chịu hoặc lo lắng, sự an tĩnh có thể bị xáo trộn.

1.5. Nghi Ngờ (Vicikicchā)

Nghi ngờ là trạng thái hoài nghi gây trở ngại cho việc tiếp nhận và thực hành chánh pháp.

Người tu có thể thiếu sự xác quyết đối với con đường mình đang thực hành, không đủ niềm tin để tiếp tục tu học và dễ bị dao động trước những khó khăn.

Năm triền cái không nhất thiết xuất hiện cùng một lúc hoặc theo một trình tự cố định. Có khi tham dục nổi bật, có khi sân hận mạnh hơn; trong những hoàn cảnh khác, tâm lại bị hôn trầm, trạo hối hoặc nghi ngờ chi phối.

Điều cần thiết là thấy rõ trạng thái nào đang hiện hữu, thay vì chỉ biết rằng mình đang khó chịu, lười biếng hoặc không muốn thực hành.

Trong năm triền cái ấy, hôn trầm, thụy miên là một chướng ngại cần được quan sát kỹ, bởi sự trì trệ của tâm không chỉ gây khó khăn trong lúc ngồi thiền mà còn có thể ảnh hưởng đến nhiều sinh hoạt thường ngày.

2. Buông Lung Và Trạng Thái “Mở Mắt Mà Vẫn Chiêm Bao”

Theo nghĩa của một triền cái, hôn trầm, thụy miên dễ nhận ra nhất khi ngồi thiền mà cảm thấy buồn ngủ, đầu óc mơ màng hoặc thân thể liên tục gục xuống.

Dù vậy, có một trạng thái rộng hơn và thường bị bỏ qua: thân thể đang thức, mắt vẫn mở, nhưng tâm thiếu sự tỉnh giác, bị cuốn theo những thói quen và suy nghĩ mà chính mình không nhận biết. Trong kinh điển, trạng thái này gần với *pamāda* (buông lung, phóng dật) và *muṭṭhassacca* (thất

niệm) hơn là với hôn trầm. Hình ảnh “mở mắt trừng trừng mà vẫn đang chiêm bao giữa ban ngày” được dùng trong sách này để chỉ chính trạng thái buông lung ấy.

Phân biệt như vậy để người tu gọi đúng tên điều mình đang quan sát: hôn trầm là một triền cái cụ thể, còn đời sống buông lung là mảnh đất nuôi dưỡng mọi triền cái.

HAI CẤP ĐỘ NHẬN DIỆN VỀ HÔN TRẦM

1. CẤP ĐỘ SƠ CƠ (Thô)

- Thân thể mệt mỏi, buồn ngủ.
- Ngồi thiền gục gặc, ngáy ngủ.
- Lái xe gục gặc vô thức.

2. CẤP ĐỘ CHIỀU SÂU (Vi)

- Mở mắt trừng trừng mà chiêm bao.
- Mất chánh niệm, sống máy móc.
- Chìm đắm trong "thân tôi, chông tôi, con tôi".

2.1. Mở Mắt Mà Vẫn Chiêm Bao Giữa Ban Ngày

Một người có thể đang đi đứng, làm việc và trò chuyện bình thường, nhưng tâm lại liên tục bị cuốn theo những suy nghĩ về bản thân và những điều mình sở hữu.

Có lúc, tâm chỉ quanh quẩn với những ý niệm như "thân tôi", "chồng tôi", "con tôi", "tài sản của tôi", rồi từ đó phát sinh sự lo lắng, mong muốn nắm giữ hoặc bất mãn khi hoàn cảnh thay đổi.

Khi bị những suy nghĩ ấy chi phối, con người rất dễ quên đi tính chất vô thường của thân mạng và những sự vật xung quanh.

Đôi mắt vẫn mở, nhưng sự nhận biết về những gì đang diễn ra nơi thân và tâm lại không được duy trì.

2.2. Hình Ảnh Người Tài Xế Đường Dài

Một người tài xế khi lái xe đường dài có thể rơi vào trạng thái mệt mỏi, buồn ngủ và suy giảm sự tỉnh táo.

Dù đôi mắt vẫn hướng về phía trước, người ấy có thể không còn nhận biết đầy đủ những thay đổi đang diễn ra trên đường. Nếu tiếp tục điều khiển phương tiện trong trạng thái buồn ngủ, nguy cơ xảy ra tai nạn là rất lớn.

Hình ảnh này cho thấy sự nguy hiểm khi khả năng nhận biết bị suy giảm.

Đối với việc tu tập cũng vậy, nếu tâm thường xuyên rơi vào trạng thái trì trệ hoặc bị những thói quen kéo đi mà không được nhận diện, người tu sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc giữ gìn chánh niệm.

2.3. Vòng Quẩn Quanh Của Những Sinh Hoạt Quen Thuộc

Mỗi ngày, chúng ta thức dậy, rời khỏi giường, ăn uống, làm việc, nghỉ ngơi rồi lại trở về giường ngủ.

Ngày này qua ngày khác, chuỗi sinh hoạt ấy cứ tiếp tục lặp lại.

Những hoạt động đó vốn là một phần bình thường của đời sống. Nhưng nếu chỉ mải mê với việc ăn uống, nghỉ ngơi, kiếm tiền và tìm kiếm những cảm giác dễ chịu, con người rất dễ quên mất việc quan sát tâm và suy ngẫm về sự vô thường.

Khi đời sống chỉ xoay quanh sự thỏa mãn những nhu cầu bản năng, tâm có thể ngày càng ít hướng đến việc tu học và điều phục những thói quen bất thiện.

Điều đáng cảnh tỉnh không nằm ở bản thân việc ăn hay ngủ, bởi đây đều là những nhu cầu cần thiết của cơ thể, mà ở sự tham đắm và thái độ buông lung khiến con người quên đi mục đích tu tập.

2.4. Hiểu Rõ Trạng Thái Buông Lung (Pamāda): Bản Chất, Nguyên Nhân Và Hậu Quả

Các mục trên đã mô tả buông lung qua hình ảnh "mở mắt mà vẫn chiêm bao", người tài xế đường dài và vòng quẩn quanh của những sinh hoạt quen thuộc. Để không hiểu lầm buông lung chỉ là lười biếng hay buồn ngủ, mục này nhìn lại cách kinh điển định nghĩa buông lung, chỉ ra nguyên nhân, hậu quả và con đường đối trị.

a) Buông lung là gì?

Buông lung (*pamāda*, từ động từ *pamajjati*: lơ là, xao lãng) là trạng thái tâm bị thả trôi, không được giữ gìn. Đối nghịch với nó là không buông lung (*appamāda*): sự tinh cần, cẩn

trọng, luôn có mặt với điều mình đang làm. Các bản chú giải thường giải thích không buông lung là "không rời chánh niệm" (*satiyā avippavāso*).

Bộ Phân Tích (Vibhaṅga) trong Tạng Vi Diệu Pháp định nghĩa buông lung qua hai mặt:

- **Mặt thứ nhất:** thả tâm chạy theo ác hạnh nơi thân, khẩu, ý hoặc theo năm dục (*cittassa vossaggo*), tức là làm điều không nên làm.
- **Mặt thứ hai:** tu tập thiện pháp mà không cẩn trọng, không liên tục, không bền bỉ; tâm co rút, bỏ mất ý muốn hướng thiện, buông gánh nặng tu tập, tức là không làm điều nên làm.

"Kāyaduccarite vā vacīduccarite vā manoduccarite vā pañcasu vā kāmaguṇesu cittassa vossaggo vossaggānuppadānaṁ, kusalānaṁ vā dhammānaṁ bhāvanāya asakkaccakiriyatā asātaccakiriyatā anaṭṭhitakiriyatā olīnavuttitā nikkhittachandatā nikkhittadhuratā anāsevanā abhāvanā abahulīkammaṁ … pamādo." (Vibh, Khuddakavatthuvibhaṅga 17:26.2; PTS Vibh 350)

Dịch: Sự buông thả tâm, sự để tâm buông thả theo ác hạnh nơi thân, khẩu, ý hay theo năm dục; hoặc sự làm không cẩn trọng, không liên tục, không bền bỉ, sự co rút, sự bỏ mất ý muốn, sự bỏ gánh nặng, không thực hành, không tu tập, không làm cho sung mãn các thiện pháp … đó gọi là buông lung.

Hiểu như vậy, buông lung không đồng nghĩa với "không làm gì cả". Một người có thể rất bận rộn, làm việc từ sáng đến tối, mà vẫn đang buông lung, vì tâm thả trôi theo dục lạc, theo thói quen, còn việc giữ gìn thân, khẩu, ý và tu tập thiện pháp thì cứ bị hẹn lại. Cũng cần phân biệt: hôn trầm, thụy miên là trạng thái nặng nề, buồn ngủ của thân tâm; còn buông lung là thái độ lơ là của tâm, có thể có mặt cả khi người ta đang rất tỉnh táo và năng động.

b) Nguyên nhân của buông lung

Kinh Người Sống Buông Lung (SN 35.97) chỉ ra nguyên nhân trực tiếp rất rõ: không phòng hộ các căn. Đức Phật dạy rằng khi người tu sống mà không phòng hộ nhãn căn, tâm bị vấy nhiễm bởi các sắc do mắt nhận biết; tâm đã vấy nhiễm thì không có hân hoan; không hân hoan thì không có hỷ; không hỷ thì không có khinh an; không khinh an thì sống trong khổ; tâm khổ thì không định; tâm không định thì các pháp không hiển lộ; vì các pháp không hiển lộ, người ấy được gọi là người sống buông lung. Với tai, mũi, lưỡi, thân và ý cũng vậy.

> *"Cakkhundriyaṁ asaṁvutassa, bhikkhave, viharato cittaṁ byāsiñcati cakkhuviññeyyesu rūpesu. Tassa byāsittacittassa pāmojjaṁ na hoti. Pāmojje asati pīti na hoti. Pītiyā asati passaddhi na hoti. Passaddhiyā asati dukkhaṁ hoti. Dukkhino cittaṁ na samādhiyati. Asamāhite citte dhammā na pātubhavanti. Dhammānaṁ apātubhāvā pamādavihārītveva saṅkhaṁ gacchati."* (SN 35.97:1.4–1.11, Pamādavihārīsutta; PTS S iv 78)
>
> **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, người sống không phòng hộ nhãn căn thì tâm bị vấy nhiễm bởi các sắc do mắt nhận biết. Tâm vấy nhiễm thì không có hân hoan. Không hân hoan thì không có hỷ. Không hỷ thì không có khinh an. Không khinh an thì sống khổ. Tâm khổ thì không định. Tâm không định thì các pháp không hiển lộ. Vì các pháp không hiển lộ, người ấy được gọi là người sống buông lung.

Từ gốc ấy, những điều kiện sau đây thường nuôi dưỡng buông lung trong đời sống. Đây là cách tổng hợp để dễ quan sát, liên hệ với các chương trong sách, không phải một danh sách nằm trong một bài kinh:

- **Tham đắm dục lạc:** buông lung và sự thân quen với dục lạc thường đi đôi. Kinh Pháp Cú khuyên: "Chớ đắm chìm trong buông lung, chớ thân quen với dục lạc."

  "Mā pamādamanuyuñjetha, mā kāmaratisanthavaṁ; appamatto hi

jhāyanto, pappoti vipulaṁ sukhaṁ." (Dhp 27)

Dịch: Chớ đắm chìm trong buông lung, chớ thân quen với dục lạc; người không buông lung, tu thiền định, đạt được an lạc lớn.

- **Thiếu hiểu biết:** khi chưa thấy rõ Khổ và nguyên nhân của Khổ, con người xem buông lung là bình thường. "Kẻ ngu, thiếu trí thì đắm chìm trong buông lung; người trí giữ gìn không buông lung như giữ tài sản quý nhất."

"Pamādamanuyuñjanti, bālā dummedhino janā; appamādañca medhāvī, dhanaṁ seṭṭhaṁva rakkhati." (Dhp 26)

Dịch: Kẻ ngu, người thiếu trí đắm chìm trong buông lung; người trí giữ gìn không buông lung như giữ tài sản quý nhất.

- **Quên vô thường và cái chết:** nghĩ rằng mình còn nhiều thời gian nên mọi việc tu tập đều có thể để đến "ngày mai", như Minh đã nhận ra ở cuối chương.
- **Thói quen tự động:** những hành động lặp lại nhiều lần trở nên thuần thục (Chương 3), diễn ra mà không cần đến sự nhận biết.
- **Môi trường kích thích liên tục:** điện thoại, giải trí, thông tin dồn dập khiến các căn luôn bị kéo ra ngoài (Chương 7).

c) Hậu quả của buông lung

Ngay trong hiện tại, như Kinh SN 35.97 cho thấy, người sống buông lung mất đi hân hoan, hỷ và khinh an, sống trong khổ, tâm không định, và các pháp không hiển lộ. Nói theo ngôn ngữ đời thường: tu tập mà không thấy tiến bộ, tâm khô khan, dễ chán nản và dễ bỏ cuộc.

Đối với thiện pháp, Tăng Chi Bộ dạy rằng không có pháp nào khiến các pháp bất thiện chưa sinh được sinh khởi, các pháp thiện đã sinh bị suy giảm, như buông lung; không có pháp nào đưa đến tổn hại lớn như buông lung; và buông lung còn khiến Chánh pháp bị lẫn lộn, biến mất.

"Nāhaṁ, bhikkhave, aññaṁ ekadhammampi samanupassāmi yena

anuppannā vā akusalā dhammā uppajjanti uppannā vā kusalā dhammā parihāyanti yathayidaṁ, bhikkhave, pamādo.” (AN 1.58)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, Ta không thấy một pháp nào khác khiến các pháp bất thiện chưa sinh được sinh khởi, các pháp thiện đã sinh bị suy giảm, như là buông lung.

“… nāññaṁ ekaṅgampi samanupassāmi yaṁ evaṁ mahato anatthāya saṁvattati yathayidaṁ, bhikkhave, pamādo.” (AN 1.98)

Dịch: Ta không thấy một yếu tố nào khác đưa đến tổn hại lớn như vậy, này các Tỳ-khưu, như là buông lung.

“Nāhaṁ, bhikkhave, aññaṁ ekadhammampi samanupassāmi yo evaṁ saddhammassa sammosāya antaradhānāya saṁvattati yathayidaṁ, bhikkhave, pamādo.” (AN 1.114)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, Ta không thấy một pháp nào khác khiến Chánh pháp bị lẫn lộn và biến mất như là buông lung.

Về lâu dài, Kinh Pháp Cú gọi buông lung là con đường dẫn đến cái chết: người không buông lung thì không chết, còn người buông lung thì như đã chết rồi. “Chết” ở đây là tiếp tục trôi lăn trong sinh tử; người buông lung dù đang sống vẫn như đã chết, vì không làm được điều lợi ích cho mình và người. Điều này cũng liên hệ trực tiếp với mục 3.2 phía sau: khi thân, khẩu, ý bị thả trôi, những nghiệp bất thiện tiếp tục được tạo tác.

“Appamādo amatapadaṁ, pamādo maccuno padaṁ; appamattā na mīyanti, ye pamattā yathā matā.” (Dhp 21)

Không buông lung là con đường bất tử, buông lung là con đường đưa đến chết; người không buông lung không chết, người buông lung như đã chết rồi.

d) Đối trị: sống không buông lung

Cũng trong Kinh SN 35.97, Đức Phật chỉ ra chuỗi ngược lại: người phòng hộ các căn thì tâm không bị vấy nhiễm; từ đó hân hoan sinh khởi, có hân hoan thì hỷ sinh, có hỷ thì

thân khinh an, thân khinh an thì sống an lạc, tâm an lạc thì định, tâm định thì các pháp hiển lộ. Người ấy được gọi là người sống không buông lung.

> *"Cakkhundriyaṁ saṁvutassa, bhikkhave, viharato cittaṁ na byāsiñcati … pāmojjaṁ jāyati. Pamuditassa pīti jāyati. Pītimanassa kāyo passambhati. Passaddhakāyo sukhaṁ viharati. Sukhino cittaṁ samādhiyati. Samāhite citte dhammā pātubhavanti."* (SN 35.97:2.2–2.8)
>
> **Dịch:** Người sống phòng hộ nhãn căn thì tâm không bị vấy nhiễm … hân hoan sinh khởi. Người hân hoan thì hỷ sinh. Tâm có hỷ thì thân khinh an. Thân khinh an thì sống an lạc. Người an lạc thì tâm được định. Tâm định thì các pháp hiển lộ.
>
> *"Appamādo kho, mahārāja, eko dhammo, yo ubho atthe samadhiggayha tiṭṭhati — diṭṭhadhammikañceva atthaṁ samparāyikañca."* (SN 3.17:4.1–4.2; PTS S i 86)
>
> Không buông lung là một pháp đem lại cả hai lợi ích, đời này và đời sau; như mọi dấu chân của loài thú đều nằm gọn trong dấu chân voi (SN 3.17).
>
> *"Uṭṭhānenappamādena, saṁyamena damena ca; dīpaṁ kayirātha medhāvī, yaṁ ogho nābhikīrati."* (Dhp 25)
>
> Bằng nỗ lực, không buông lung, tự chế và điều phục, người trí hãy tự làm một hòn đảo mà nước lũ không thể nhận chìm (đối chiếu lời dạy "tự mình là hòn đảo" trong DN 16, Chương 4).

Trong thực hành hằng ngày, sự không buông lung được nuôi dưỡng bằng chính những phương pháp sẽ trình bày ở mục 5: phòng hộ các căn bằng chánh niệm, quy tắc "Một phút ngưng" trước những hành động quen thuộc, thường xuyên niệm sự chết, và giữ tỉnh giác trong bốn tư thế. Lời di huấn cuối cùng của Đức Phật cũng là lời nhắc về điều này: "Các pháp hữu vi đều hoại diệt; hãy tinh tấn, chớ buông lung" (*vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādetha*, DN 16:6.7.3).

Tóm lược

- **Bản chất:** thả tâm theo bất thiện và dục lạc, lơ là việc thiện; không rời chánh niệm là không buông lung.
- **Nguyên nhân:** không phòng hộ các căn (SN 35.97), được nuôi thêm bởi tham dục, thiếu hiểu biết, quên vô thường, thói quen tự động và môi trường kích thích.
- **Hậu quả:** mất hân hoan, hỷ, khinh an, tâm không định, pháp không hiển lộ; bất thiện tăng, thiện giảm; tiếp tục trôi lăn trong sinh tử.
- **Đối trị:** phòng hộ các căn, chánh niệm, tinh cần; lợi ích cả đời này lẫn đời sau.

3. Ba Nguyên Nhân Khiến Tâm Tiếp Tục Trì Trệ Trong Tu Tập

Trong đời sống tu học, có ba điều cần đặc biệt quan sát: sự dính mắc vào các cảm xúc dục lạc, việc thiếu cảnh tỉnh trước sinh tử luân hồi và sự chưa thấu suốt Tứ Thánh Đế.

Khi những cảm giác dễ chịu được xem là điều đáng theo đuổi, trong khi sự vô thường và những hậu quả của nghiệp bất thiện không được quan tâm đúng mức, người tu rất dễ tiếp tục nuông chiều các thói quen cũ.

HAI NGUYÊN NHÂN CỐT LÕI CỦA HÔN TRẦM

1. DÍNH MẮC THAM ÁI DỤC LẠC

- Khao khát phục vụ cảm xúc 5 giác quan.
- Phục vụ cái lưỡi, cái mũi, thân xác.
- Coi trọng sự ngon ngọt ngắn ngủi.

2. KHÔNG BIẾT SỢ SỰ TÁI SANH

- Không sợ rơi vào 4 cõi đau khổ.
- Không thấu suốt Tứ Thánh Đế (Khổ, Tập).
- Mất ý thức về sự vô thường của thân mạng.

3.1. Sự Dính Mắc Vào Tham Ái Dục Lạc

Tâm con người thường có xu hướng tìm kiếm và duy trì những cảm giác dễ chịu nơi năm giác quan.

Lưỡi thích nếm món ăn ngon, tai thích nghe lời khen ngợi, mắt thích nhìn những hình ảnh đẹp và thân thích tiếp xúc với những cảm giác dễ chịu.

Những cảm thọ ấy có thể xuất hiện rồi chấm dứt rất nhanh. Tuy nhiên, khi tâm phát sinh tham ái, con người lại muốn được tiếp tục hưởng thụ hoặc tìm cách lặp lại cảm giác mình yêu thích.

Chính sự dính mắc ấy có thể khiến người tu xao lãng việc thực hành.

Có những lúc, dù đã dự định dành thời gian đọc kinh hoặc ngồi thiền, chúng ta vẫn dễ dàng trì hoãn vì muốn tiếp tục nghỉ ngơi, thưởng thức một món ăn hoặc làm một việc đem lại cảm giác thoải mái.

Khi những phản ứng ấy lặp lại nhiều lần, chúng trở thành thói quen và khiến việc điều phục tâm ngày càng khó khăn.

Điều quan trọng là nhận ra rằng những cảm giác dễ chịu không tồn tại mãi mãi. Nếu tiếp tục nắm giữ và chạy theo chúng, tâm sẽ khó có được sự tự tại.

3.2. Thiếu Sự Cảnh Tỉnh Trước Sinh Tử Và Tái Sinh

Một trong những điều khiến người tu dễ trì hoãn việc sửa đổi bản thân là chưa thật sự nhận thức sâu sắc sự vô thường của thân mạng và những khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi.

Suy ngẫm về những khổ đau trong luân hồi

Trong Kinh Nước Mắt (SN 15.3), Đức Phật dùng hình ảnh những dòng nước mắt mà chúng sinh đã rơi trong quá trình luân hồi lâu dài, nhiều hơn nước của bốn biển lớn.[2]

Đó là những dòng nước mắt vì phải xa lìa người mình thương yêu, gặp gỡ những điều không mong muốn và chịu đựng những mất mát, khổ đau qua nhiều đời sống.

Trong Kinh Ba Mươi Tỳ-khưu (SN 15.13), Đức Phật còn dùng hình ảnh lượng máu chúng sinh đã đổ trong vòng sinh tử, nhiều hơn nước bốn biển, để làm rõ những đau khổ đã trải qua.

Những lời dạy ấy giúp người tu suy ngẫm về tính chất kéo dài và bất an của luân hồi, từ đó không tiếp tục xem nhẹ việc thực hành.

Tóm Tắt Kinh Nước Mắt Và Kinh Ba Mươi Tỳ-khưu

KINH NƯỚC MẮT (SN 15.3)

Assusutta · Saṁyutta Nikāya 15.3 · Tương Ưng Vô Thỉ · PTS S ii 179–180

Bối cảnh. Tại Sāvatthī, Đức Phật dạy các Tỳ-khưu: vòng luân hồi này không thể biết được khởi điểm; không thể thấy điểm đầu tiên của chúng sinh bị vô minh che lấp, bị tham ái trói buộc, cứ trôi lăn luân chuyển.

> *“Anamataggoyaṁ, bhikkhave, saṁsāro. Pubbā koṭi na paññāyati avijjānīvaraṇānaṁ sattānaṁ taṇhāsaṁyojanānaṁ sandhāvataṁ saṁsarataṁ.”* (SN 15.3:1.2–1.3)
>
> **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, luân hồi này không thể biết được khởi điểm. Không thể thấy điểm khởi đầu của chúng sinh bị vô minh che lấp, bị ái trói buộc, cứ trôi lăn luân chuyển.

2 SN 15.3:2.2, Assusutta (PTS S ii 180): … *amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānaṁ rodantānaṁ assu passannaṁ paggharitaṁ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṁ.* — **Dịch:** … nước mắt các ông đã khóc than, đã tuôn chảy vì gặp điều không ưa, xa lìa điều mình thương, nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.

Câu hỏi của Đức Phật. Ngài hỏi: nước mắt các ông đã khóc than, đã tuôn chảy trong suốt thời gian dài trôi lăn ấy, vì phải gặp điều không ưa và xa lìa điều mình thương, với nước trong bốn biển lớn, bên nào nhiều hơn? Các Tỳ-khưu thưa: nước mắt nhiều hơn. Đức Phật tán thán sự hiểu đúng ấy.

> *"… amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānaṁ rodantānaṁ assu passannaṁ paggharitaṁ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṁ."* (SN 15.3:2.2)
>
> **Dịch:** Nước mắt các ông đã khóc than, đã tuôn chảy vì gặp điều không ưa, xa lìa điều mình thương, nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.

Những nỗi mất mát cụ thể. Đức Phật kể ra: trong thời gian dài, các ông đã trải qua cái chết của mẹ, của cha, của anh em, chị em, con trai, con gái; đã chịu tai họa về bà con, về tài sản, về bệnh tật. Mỗi lần như thế, nước mắt đã chảy, nhiều hơn nước bốn biển.

> *"Dīgharattaṁ vo, bhikkhave, mātumaraṇaṁ paccanubhūtaṁ … ñātibyasanaṁ … bhogabyasanaṁ … rogabyasanaṁ paccanubhūtaṁ."* (SN 15.3:2.3–2.12)
>
> **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, trong thời gian dài các ông đã trải qua cái chết của mẹ … tai họa về bà con … tai họa về tài sản … tai họa về bệnh tật.

Kết luận. Vì luân hồi không có khởi điểm có thể biết được, nên đã đủ để nhàm chán mọi pháp hữu vi, đủ để ly tham, đủ để giải thoát.

> *"… alameva sabbasaṅkhāresu nibbindituṁ, alaṁ virajjituṁ, alaṁ vimuccitun."* (SN 15.3:2.15)
>
> **Dịch:** Như vậy là đủ để nhàm chán mọi pháp hữu vi, đủ để ly tham, đủ để giải thoát.

KINH BA MƯƠI TỲ-KHƯU (SN 15.13)

Tiṁsamattasutta · Saṁyutta Nikāya 15.13 · PTS S ii 187–189

Bối cảnh. Tại Trúc Lâm, thành Rājagaha, khoảng ba mươi vị Tỳ-khưu từ xứ Pāvā đến yết kiến Đức Phật. Tất cả đều sống ở rừng, chỉ đi khất thực, chỉ mặc y phấn tảo, chỉ giữ ba y, tức là giữ

hạnh đầu đà rất nghiêm, nhưng tất cả vẫn còn kiết sử. Đức Phật nghĩ: Ta hãy thuyết pháp sao cho ngay tại chỗ ngồi này, tâm các vị được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

"… sabbe āraññikā sabbe piṇḍapātikā sabbe paṁsukūlikā sabbe tecīvarikā sabbe sasaṁyojanā." (SN 15.13:1.2)

Dịch: Tất cả đều sống ở rừng, tất cả đều đi khất thực, tất cả đều mặc y phấn tảo, tất cả đều giữ ba y, nhưng tất cả đều còn kiết sử.

Câu hỏi về máu. Đức Phật hỏi: máu đã chảy ra khi các ông bị chặt đầu, trong suốt thời gian dài trôi lăn, với nước trong bốn biển lớn, bên nào nhiều hơn? Các vị thưa: máu nhiều hơn.

"… sīsacchinnānaṁ lohitaṁ passannaṁ paggharitaṁ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṁ." (SN 15.13:3.2)

Dịch: Máu đã chảy ra khi các ông bị chặt đầu thì nhiều hơn nước trong bốn biển lớn.

Những đời bị giết. Đức Phật kể: khi các ông làm bò, trâu, cừu, dê, nai, gà, heo và bị chặt đầu; khi các ông bị bắt vì là kẻ cướp làng, cướp đường, kẻ phạm tội tà dâm và bị xử chém, máu đã chảy ra nhiều hơn nước bốn biển.

"Dīgharattaṁ vo, bhikkhave, gunnaṁ sataṁ gobhūtānaṁ sīsacchinnānaṁ lohitaṁ passannaṁ paggharitaṁ … corā gāmaghātāti gahetvā sīsacchinnānaṁ lohitaṁ passannaṁ paggharitaṁ …" (SN 15.13:3.3–3.12)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, trong thời gian dài, khi các ông làm bò bị chặt đầu, máu đã chảy ra … khi bị bắt vì là kẻ cướp làng và bị chặt đầu, máu đã chảy ra …

Kết quả. Sau cùng Ngài cũng kết luận: vì luân hồi không có khởi điểm có thể biết được, nên đã đủ để nhàm chán, ly tham, giải thoát. Trong khi bài pháp đang được giảng, tâm của ba mươi vị Tỳ-khưu ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

"Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṁ bhaññamāne tiṁsamattānaṁ pāveyyakānaṁ bhikkhūnaṁ anupādāya āsavehi cittāni vimucciṁsū." (SN 15.13:4.3)

Dịch: Trong khi bài giảng này được thuyết, tâm của ba mươi vị Tỳ-khưu xứ Pāvā được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

Những điểm chính của hai bài kinh

- Luân hồi là "vô thỉ" (*anamatagga*): không biết được điểm khởi đầu; gốc của nó là vô minh che lấp và tham ái trói buộc.
- Hai hình ảnh "nước mắt" và "máu" giúp người tu cảm nhận được bằng tâm, không chỉ hiểu bằng lý trí, rằng khổ đau trong luân hồi lớn đến mức nào.
- Mục đích không phải để sợ hãi, mà để khởi lên sự nhàm chán, ly tham và giải thoát (*nibbindituṁ, virajjituṁ, vimuccituṁ*).
- Ba mươi vị Tỳ-khưu đã giữ hạnh đầu đà nghiêm mật mà vẫn còn kiết sử; chính sự cảnh tỉnh sâu xa về luân hồi mới giúp các vị giải thoát. Hình thức tu tập cần đi cùng tuệ quán (đối chiếu Chương 7).
- Đây là liều thuốc cho tâm buông lung, trì hoãn: người thấy rõ luân hồi dài lâu thì không còn xem nhẹ việc thực hành hôm nay.

Nhận thức về nguy cơ tái sinh vào những cảnh giới đau khổ

Thân mạng con người vốn vô thường. Khi hơi thở cuối cùng chấm dứt, không có điều gì bảo đảm rằng chúng ta sẽ tiếp tục được tái sinh làm người.

Trong giáo lý Phật giáo, những cảnh giới đau khổ thường được nhắc đến gồm địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và a-tu-la.

Việc tạo tác những nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý có thể dẫn đến những quả báo đau khổ. Vì vậy, người thực hành cần thận trọng với các hành vi được thúc đẩy bởi tham lam, sân hận và vô minh.

Tuy nhiên, không nên hiểu rằng chỉ riêng việc ham ăn, ham ngủ hoặc lười biếng đã đủ để xác định chắc chắn một người sẽ tái sinh vào cảnh giới nào.

Điều cần quan tâm là những tác ý, hành vi và thói quen bất thiện đang được nuôi dưỡng trong đời sống.

Suy ngẫm về tái sinh vì vậy không chỉ để khởi lên sự lo sợ, mà còn giúp người tu ý thức rõ trách nhiệm đối với những điều mình đang tạo tác.

3.3. Chưa Thấu Suốt Tứ Thánh Đế

Tứ Thánh Đế gồm: Khổ, Tập, Diệt và Đạo.

Khổ đế chỉ rõ thực trạng khổ đau của đời sống. Sinh, già, bệnh, chết, phải xa lìa điều mình yêu thương, gặp gỡ điều không mong muốn và không đạt được điều mình mong cầu đều thuộc những biểu hiện của khổ.

Tập đế chỉ rõ nguyên nhân của khổ đau, trong đó tham ái là một yếu tố quan trọng khiến chúng sinh tiếp tục bị ràng buộc trong sinh tử.

Diệt đế nói đến sự chấm dứt khổ đau qua sự đoạn tận tham ái, còn Đạo đế chỉ ra con đường thực hành đưa đến sự chấm dứt ấy.

Khi chưa nhận diện rõ Khổ và Tập, con người dễ xem những cảm xúc dục lạc ngắn ngủi là nguồn hạnh phúc bền vững. Từ đó, tâm tiếp tục tìm kiếm, nắm giữ và nuông chiều những điều mình ưa thích.

Đối với người tu, sự thiếu nhận thức về khổ đau và nguyên nhân của khổ đau có thể khiến quyết tâm thực hành trở nên yếu ớt.

Ngược lại, khi thường xuyên quán chiếu Tứ Thánh Đế, người tu có thêm sự cảnh tỉnh để không tiếp tục trì hoãn việc sửa đổi những thói quen bất thiện.

4. Sự Thức Tỉnh Trước Vô Thường: Câu Chuyện Santati

Trong Chú giải Kinh Pháp Cú có ghi lại câu chuyện về Santati, một vị đại thần dưới thời vua Pasenadi.

Câu chuyện này gắn với bài kệ 142 của Kinh Pháp Cú và là một hình ảnh đáng suy ngẫm về khả năng thức tỉnh khi con người trực tiếp đối diện với sự vô thường.

4.1. Bảy Ngày Hưởng Vinh Hoa Và Sự Ra Đi Đột Ngột Của Người Vũ Nữ

Santati từng lập công dẹp yên tình trạng bất ổn ở vùng biên giới. Để ban thưởng, nhà vua trao cho ông quyền cai quản vương quốc trong bảy ngày, đồng thời ban tặng một người vũ nữ có tài ca múa.

Trong suốt những ngày ấy, Santati chìm đắm trong rượu ngon và những cuộc vui.

Đến ngày thứ bảy, khi đang ngồi trên lưng voi đi qua Đức Phật, Santati chỉ khẽ cúi đầu chào. Đức Phật nhìn thấy ông và mỉm cười.

Ngài A-nan thắc mắc về nụ cười ấy. Đức Phật cho biết ngay trong ngày hôm đó, Santati sẽ đến gặp Ngài, nghe pháp, chứng đắc quả vị A-la-hán và nhập Niết-bàn ngay trong ngày.

Sau đó, khi Santati đang ở trong khu vườn vui chơi, người vũ nữ biểu diễn ca múa trước mặt ông. Bất ngờ, cô ngã xuống và qua đời.

Sự việc xảy ra quá đột ngột khiến Santati vô cùng đau đớn.

4.2. Lời Dạy Giúp Santati Thức Tỉnh

Cái chết của người vũ nữ đã tạo nên một chấn động lớn trong tâm Santati. Cơn say rượu của ông nhanh chóng tan biến, nhường chỗ cho nỗi đau buồn và sự hụt hẫng.

Không biết làm cách nào để vượt qua nỗi khổ ấy, Santati tìm đến Đức Phật.

Đức Phật nhắc ông nhớ rằng trong vòng luân hồi lâu dài, những lần chia ly và những dòng nước mắt vì mất mát đã nhiều đến mức không thể kể xiết.

Tiếp đó, Ngài dạy một bài kệ về việc buông bỏ sự chấp thủ đối với quá khứ, tương lai và hiện tại.

Bài kệ này cũng được tìm thấy trong Kinh Tập (Sn 1099). Có thể diễn đạt ý nghĩa bài kệ như sau:

Những gì đã qua, hãy để lắng xuống.

Những gì chưa đến, đừng nắm giữ.

Ngay trong hiện tại, nếu không còn chấp thủ,

tâm sẽ được an ổn.[3]

Lời dạy ấy hướng Santati đến sự buông bỏ những điều đã qua, không tiếp tục níu kéo điều chưa đến và không chấp thủ vào những gì đang hiện hữu.

---

3 Sn 1099, Jatukaṇṇimāṇavapucchā (Snp 5.12:4.1–4.4): *Yaṁ pubbe taṁ visosehi, pacchā te māhu kiñcanaṁ; majjhe ce no gahessasi, upasanto carissasi.* **— Dịch:** Những gì đã qua hãy để khô cạn; về sau chớ để còn gì vướng bận; ở giữa nếu không nắm giữ, ngươi sẽ sống an tịnh.

4.3. Sự Chứng Đắc Của Santati

Theo câu chuyện được ghi lại trong Chú giải Kinh Pháp Cú, sau khi nghe bài kệ, Santati chứng đắc quả vị A-la-hán, dù khi ấy ông vẫn đang mặc trang phục của một người tại gia.

Câu chuyện cũng thuật lại những công hạnh thiện lành mà Santati đã tích lũy trong đời quá khứ.

Theo lời kể về tiền kiếp của chính Santati, ông từng sống vào thời Đức Phật Vipassī, thường đi khắp nơi khuyên mọi người kính trọng Tam bảo, làm việc thiện và giữ gìn giới hạnh.

Nhờ việc khuyến khích mọi người tu tập, ông được nhà vua ban tặng những phương tiện đi lại, sau cùng là một con voi. Santati tiếp tục dùng phương tiện ấy để đi khắp nơi truyền bá những điều thiện lành.

Qua câu chuyện này, có thể thấy sự vô thường đôi khi hiện ra ngay trong những hoàn cảnh mà con người tưởng là hạnh phúc và bền vững nhất.

Trước sự ra đi bất ngờ của người vũ nữ, Santati phải đối diện trực tiếp với khổ đau và sự mất mát. Chính trong hoàn cảnh ấy, lời dạy của Đức Phật đã trở thành nhân duyên giúp ông thức tỉnh.

Sự chứng đắc của Santati cũng được câu chuyện đặt trong mối liên hệ với những công hạnh thiện lành đã được tích lũy từ trước, không phải kết quả đơn thuần của một biến cố đau buồn.

Tóm Tắt Câu Chuyện Đại Thần Santati Theo Chú Giải Pháp Cú

CÂU CHUYỆN ĐẠI THẦN SANTATI

Santatimahāmattavatthu · Chú giải Pháp Cú (Dhammapada-aṭṭhakathā), Phẩm Hình Phạt (Daṇḍavagga), truyện 10.9 · gắn với kệ Dhp 142

Lưu ý về nguồn. Câu chuyện thuộc phần chú giải, được soạn về sau để giải thích hoàn cảnh Đức Phật nói kệ 142; chỉ riêng bài kệ là thuộc Kinh Pháp Cú trong Kinh tạng.

Bảy ngày vinh hoa. Santati, đại thần của vua Pasenadi nước Kosala, dẹp yên một cuộc nổi loạn nơi biên giới. Vua vui mừng, trao cho ông quyền trị vì trong bảy ngày và ban một vũ nữ giỏi ca múa. Suốt bảy ngày, Santati say sưa trong rượu và những cuộc vui.

Nụ cười của Đức Phật. Ngày thứ bảy, Santati cưỡi voi đi tắm sông, gặp Đức Phật đang đi khất thực, chỉ ngồi trên lưng voi cúi đầu chào. Đức Phật mỉm cười. Khi Ngài Ānanda hỏi lý do, Đức Phật cho biết ngay trong ngày hôm ấy Santati sẽ đến gặp Ngài, nghe một bài kệ bốn câu, chứng quả A-la-hán và nhập Niết-bàn.

Mất mát đột ngột. Chiều hôm đó, trong khu vườn, người vũ nữ đang múa trước mặt Santati thì bị cơn đau dữ dội như dao cắt trong bụng, ngã xuống và chết ngay tại chỗ. Theo chú giải, cô đã ăn rất ít suốt bảy ngày để giữ thân hình thon thả. Santati sững sờ, cơn say tan biến, nỗi đau dâng lên mà không biết lấy gì để dập tắt, nên ông tìm đến Đức Phật.

Lời dạy và sự chứng đắc. Đức Phật nói rằng nước mắt ông đã khóc vì cái chết của người nữ này trong suốt luân hồi còn nhiều hơn nước bốn biển (đối chiếu SN 15.3), rồi dạy bài kệ về việc buông bỏ quá khứ, tương lai và hiện tại. Nghe xong, Santati chứng quả A-la-hán ngay khi vẫn mặc y phục cư sĩ, trang sức đầy mình.

> *“Yaṁ pubbe taṁ visosehi, pacchā te māhu kiñcanaṁ; majjhe ce no gahessasi, upasanto carissasi.”* (kệ được trích trong chú giải; đồng với Sn 1099, Snp 5.12:4.1–4.4)
>
> Những gì đã qua hãy để khô cạn; về sau chớ để còn gì vướng bận; ở

giữa nếu không nắm giữ, ngươi sẽ sống an tịnh.

Nhập Niết-bàn. Theo lời Đức Phật, Santati bay lên hư không cao bằng bảy cây thốt nốt, kể lại thiện hạnh đời trước: vào thời Đức Phật Vipassī, ông đi khắp nơi khuyên người kính Tam Bảo, bố thí, giữ giới, nghe pháp; nhà vua ban cho ông xe và voi để tiếp tục việc ấy. Kể xong, ông nhập Niết-bàn giữa hư không.

Hoàn cảnh nói kệ 142. Các Tỳ-khưu bàn luận: Santati nhập Niết-bàn khi vẫn mặc y phục, trang sức của người tại gia, vậy nên gọi ông là Sa-môn hay Bà-la-môn? Đức Phật dạy gọi là Sa-môn hay Bà-la-môn đều đúng, rồi nói bài kệ:

> *"Alaṅkato cepi samaṁ careyya, santo danto niyato brahmacārī; sabbesu bhūtesu nidhāya daṇḍaṁ, so brāhmaṇo so samaṇo sa bhikkhu."* (Dhp 142, Daṇḍavagga)
>
> Dù thân mang trang sức, nếu sống an hòa, an tịnh, điều phục, chắc chắn trên đường phạm hạnh, đã buông bỏ gậy gộc đối với mọi loài, người ấy là Bà-la-môn, là Sa-môn, là Tỳ-khưu.

Những điểm chính

- Vô thường có thể hiện ra ngay giữa lúc tưởng là vui nhất; mất mát trở thành nhân duyên thức tỉnh khi gặp đúng lời dạy.
- Sự chứng đắc trong một ngày không phải ngẫu nhiên: chú giải đặt nó trong mối liên hệ với thiện hạnh tích lũy từ đời Đức Phật Vipassī.
- Kệ 142 dạy rằng giá trị của người tu nằm ở tâm an tịnh, điều phục và không làm hại, chứ không ở y phục hay hình thức bên ngoài (đối chiếu Chương 7, "con khỉ bắt chước").
- Khi dùng câu chuyện, cần nói rõ đây là chú giải, để phân biệt với lời dạy trong chính kinh văn, như Lời nói đầu của sách đã nêu.

5. Phương Pháp Chuyển Hóa Sự Trì Trệ Trong Đời Sống

Muốn thay đổi những thói quen đã trở nên quen thuộc, người tu cần đưa sự tỉnh giác vào các hành động thường

ngày, thay vì chỉ quan tâm đến việc tu tập trong một khoảng thời gian nhất định.

Ba phương pháp được giới thiệu ở đây và sẽ được dùng xuyên suốt cuốn sách: quy tắc “Một phút ngưng”, việc thường xuyên niệm sự chết và thực hành chánh niệm trong bốn tư thế.


BA BƯỚC THỰC HÀNH ĐÁNH TAN HÔN TRẦM
1
QUY TẮC 1 PHÚT NGƯNG
Dừng lại 1 phút trước mọi hành vi để chánh niệm kịp thời có mặt.
2
NIỆM SỰ CHẾT LIÊN TỤC
Nhận biết hơi thở đi ra mà không đi vào là kết thúc một đời người.
3
CHÁNH NIỆM NƠI 4 TƯ THẾ
Duy trì chánh niệm khi Đi, Đứng, Nằm, Ngồi và khi Nhìn, Nghe, Ngửi, Nếm, Nhai, Nuốt.

5.1. Quy Tắc “Một Phút Ngưng”

Trước một hành động quen thuộc trong ngày, chẳng hạn như đưa tay gắp thức ăn, nói một câu với người thân, sử dụng điện thoại hoặc mở cửa, người tu hãy dừng lại một khoảng ngắn. Tên gọi “một phút” là một cách nói gọn: có lúc chỉ cần vài giây, có lúc trọn một phút, tùy hoàn cảnh. Điều cốt yếu là có một khoảng dừng thật sự, không phải độ dài của nó.

Khoảng dừng ấy giúp chúng ta có cơ hội nhận diện động cơ của hành động trước khi thực hiện.

Trong khoảng dừng đó, người tu có thể tự quan sát:

“Lời nói này, hành vi này có đem lại lợi ích cho mình và người khác không? Có xuất phát từ tham lam hay sân hận không? Có tiếp tục nuôi dưỡng những nguyên nhân gây khổ đau không?”

Khi dừng lại và nhìn rõ trạng thái tâm đang phát sinh, người tu có thêm cơ hội không hành động theo những phản ứng bất thiện đã thành thói quen.

Một phút dừng lại không có nghĩa mọi sự trì trệ hoặc phiền não sẽ lập tức chấm dứt. Nhưng khi được thực hành đều đặn, khoảng dừng ấy có thể giúp người tu nhận diện tâm mình sớm hơn và từng bước duy trì sự tỉnh giác.

5.2. Thường Xuyên Niệm Sự Chết Và Quán Chiếu Vô Thường

Thân mạng con người vốn mong manh và không tồn tại mãi mãi.

Hơi thở đi ra mà không còn đi vào cũng có thể là sự kết thúc của một đời người.

Khi thường xuyên suy ngẫm về điều ấy, người tu có thêm sự cảnh tỉnh để không tiếp tục trì hoãn việc thực hành.

Những công việc trong đời sống có thể được sắp xếp vào ngày mai, nhưng không ai có thể bảo đảm rằng mình sẽ luôn còn đủ thời gian và điều kiện để sửa đổi những thói quen bất thiện.

Quán chiếu sự chết vì vậy không nhằm khiến con người chìm trong lo âu, mà giúp nhận ra giá trị của việc tu tập ngay khi còn có cơ hội.

Tham Chiếu Kinh Điển Về Niệm Sự Chết (Maraṇassati)

NIỆM SỰ CHẾT TRONG KINH TẠNG PĀLI

Nguyên văn Pāli theo bản Mahāsaṅgīti (SuttaCentral); số trang theo ấn bản PTS

1. Lợi ích của niệm sự chết. Tại Nātika, Đức Phật dạy: niệm sự chết khi được tu tập, làm cho sung mãn, đem lại quả lớn, lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh.

> *"Maraṇassati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṁsā amatogadhā amatapariyosānā."* (AN 6.19:1.6, Paṭhamamaraṇassatisutta; PTS A iii 304)
>
> **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, niệm sự chết khi được tu tập, được làm cho sung mãn thì có quả lớn, có lợi ích lớn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm cứu cánh.

2. Niệm chết "chậm" và niệm chết "bén nhạy". Trong cùng bài kinh, sáu vị Tỳ-khưu trình bày cách mình niệm sự chết: ước được sống thêm một ngày đêm, một ngày, một bữa ăn, thời gian nhai nuốt bốn năm miếng, một miếng, hay chỉ một hơi thở vào ra, để tác ý lời dạy của Thế Tôn. Đức Phật dạy bốn cách đầu là sống buông lung, niệm chết còn chậm chạp; hai cách sau, một miếng ăn và một hơi thở, mới là sống không buông lung, niệm chết bén nhạy để đoạn tận lậu hoặc. Đây chính là nguồn của câu "hơi thở đi ra mà không còn đi vào" trong mục này.

"'aho vatāhaṁ tadantaraṁ jīveyyaṁ yadantaraṁ assasitvā vā passasāmi passasitvā vā assasāmi, bhagavato sāsanaṁ manasi kareyyaṁ, bahu vata me kataṁ assā'ti." (AN 6.19:7.5)

Dịch: Mong sao ta sống được chỉ trong khoảng thời gian thở vào rồi thở ra, hay thở ra rồi thở vào, để tác ý lời dạy của Thế Tôn; như vậy là ta đã làm được nhiều.

"Ime vuccanti, bhikkhave, bhikkhū pamattā viharanti dandhaṁ maraṇassatiṁ bhāventi āsavānaṁ khayāya. … Ime vuccanti, bhikkhave, bhikkhū appamattā viharanti tikkhaṁ maraṇassatiṁ bhāventi āsavānaṁ khayāya." (AN 6.19:12.1; 15.1)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, những vị này được gọi là sống buông lung, tu tập niệm sự chết một cách chậm chạp để đoạn tận lậu hoặc. … Những vị này được gọi là sống không buông lung, tu tập niệm sự chết một cách bén nhạy để đoạn tận lậu hoặc.

"Tasmātiha, bhikkhave, evaṁ sikkhitabbaṁ: 'appamattā viharissāma, tikkhaṁ maraṇassatiṁ bhāvessāma āsavānaṁ khayāyā'ti." (AN 6.19:16.1–16.2)

Dịch: Vì vậy, này các Tỳ-khưu, các ông cần học tập như sau: "Chúng ta sẽ sống không buông lung, sẽ tu tập niệm sự chết một cách bén nhạy để đoạn tận lậu hoặc."

3. Cách niệm sự chết mỗi sáng tối. Khi ngày tàn hay khi đêm qua, người tu suy xét: có nhiều duyên đưa đến cái chết, như rắn, bò cạp, rết cắn; vấp ngã; thức ăn không tiêu; mật, đàm hay gió trong thân nổi loạn. Rồi tự hỏi: trong ta còn pháp ác bất thiện nào chưa đoạn trừ, có thể là chướng ngại nếu ta chết đêm nay (hay hôm nay) không? Nếu còn, phải nỗ lực hết sức để đoạn trừ, như người bị cháy khăn hay cháy đầu phải lập tức dập lửa. Nếu không còn, hãy sống với hỷ và hân hoan, ngày đêm học tập trong thiện pháp.

"'bahukā kho me paccayā maraṇassa — ahi vā maṁ ḍaṁseyya, vicchiko vā maṁ ḍaṁseyya, satapadī vā maṁ ḍaṁseyya; tena me assa kālakiriyā, so mamassa antarāyo.'" (AN 6.20:2.2–2.4, Dutiyamaraṇassatisutta; PTS A iii 306)

Dịch: Có nhiều duyên đưa đến cái chết của ta: rắn có thể cắn ta, bò cạp có thể cắn ta, rết có thể cắn ta; vì thế ta có thể chết, và đó là chướng ngại cho ta.

"'atthi nu kho me pāpakā akusalā dhammā appahīnā, ye me assu rattiṁ kālaṁ karontassa antarāyāyā'ti." (AN 6.20:2.8)

Dịch: Trong ta có còn những pháp ác bất thiện chưa đoạn trừ, có thể là chướng ngại nếu ta chết trong đêm nay không?

"Seyyathāpi, bhikkhave, ādittacelo vā ādittasīso vā tasseva celassa vā sīsassa vā nibbāpanāya adhimattaṁ chandañca vāyāmañca … kareyya." (AN 6.20:3.3)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, như người bị cháy khăn hay cháy đầu, phải khởi lên ý muốn, nỗ lực, tinh tấn mãnh liệt để dập tắt lửa nơi khăn hay nơi đầu.

4. Năm điều cần thường xuyên quán xét. Đức Phật dạy mọi người, nữ hay nam, tại gia hay xuất gia, nên thường xuyên quán xét: ta phải già; ta phải bệnh; ta phải chết; ta phải xa lìa mọi người, mọi vật thân yêu; ta là chủ nhân của nghiệp, thừa tự của nghiệp. Riêng điều thứ ba giúp người tu bớt say đắm sự sống và bớt làm ác.

"'Maraṇadhammomhi, maraṇaṁ anatīto'ti abhiṇhaṁ paccavekkhitabbaṁ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā." (AN 5.57:1.5, Upajjhatthabbasutta; PTS A iii 71)

Dịch: "Ta phải chết, không thể vượt khỏi cái chết": điều này người nữ hay người nam, tại gia hay xuất gia cần thường xuyên quán xét.

"'Kammassakomhi, kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapaṭisaraṇo. Yaṁ kammaṁ karissāmi — kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā — tassa dāyādo bhavissāmī'ti." (AN 5.57:1.7–1.9)

Dịch: "Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc, là chỗ nương tựa. Nghiệp nào ta làm, thiện hay ác, ta sẽ là người thừa hưởng nghiệp ấy."

5. Đừng hẹn đến ngày mai. Bài kệ Nhất Dạ Hiền Giả nhắc rằng việc cần làm phải làm ngay hôm nay, vì không ai biết ngày mai có chết hay không, và không ai có thể mặc cả với đại quân của thần chết.

"Ajjeva kiccamātappaṁ, ko jaññā maraṇaṁ suve; na hi no saṅgaraṁ tena, mahāsenena maccunā." (MN 131:3.9–3.12, Bhaddekarattasutta; PTS M iii 187)

Hôm nay hãy nhiệt tâm làm điều cần làm; ai biết được ngày mai có chết? Ta không thể mặc cả với đại quân của thần chết.

6. Trong văn học chú giải. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga, chương VIII, phần Maraṇassatikathā) của Ngài Buddhaghosa hướng dẫn chi tiết đề mục này, nêu tám cách niệm sự chết, chẳng

hạn quán cái chết như kẻ sát nhân đang chực sẵn (*vadhakapaccupaṭṭhānato*), quán mạng sống mong manh (*āyudubbalato*), quán cái chết không có dấu hiệu báo trước (*animittato*), quán đời sống chỉ trong từng sát-na (*khaṇaparittato*). Đây là chú giải, được nêu để học viên tìm đọc thêm.

Những điểm chính

- Niệm sự chết không nhằm gieo sợ hãi, mà là pháp tu dẫn đến bất tử (*amatogadhā*).
- Thước đo là độ "bén nhạy": sống như chỉ còn một miếng ăn, một hơi thở thì mới là không buông lung (đối chiếu mục 2.4).
- Niệm chết đi liền với tự xét: còn pháp bất thiện nào chưa đoạn trừ thì phải dập ngay như dập lửa trên đầu.
- Đây là liều thuốc trực tiếp cho thói quen "để đến ngày mai", như câu chuyện của Minh ở cuối chương.

5.3. Thực Hành Tứ Niệm Xứ Trong Bốn Tư Thế

Việc thực hành chánh niệm không chỉ giới hạn trong lúc ngồi thiền.

Trong Kinh Niệm Xứ (MN 10), Đức Phật hướng dẫn sự nhận biết thân trong bốn tư thế: đi, đứng, ngồi và nằm.

Khi đi, người tu biết rõ mình đang đi. Khi đứng, biết rõ mình đang đứng. Khi ngồi, biết rõ mình đang ngồi. Khi nằm, biết rõ mình đang nằm.[4]

Bên cạnh đó, sự tỉnh giác còn được thực hành trong các hoạt động thường ngày như nhìn, nghe, ăn uống, nhai, nuốt, đi lại và nói năng.

---

4 MN 10:6.1, Satipaṭṭhānasutta (PTS M i 56): *gacchanto vā 'gacchāmī'ti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhī'ti pajānāti, nisinno vā 'nisinnomhī'ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī'ti pajānāti.* — **Dịch:** Khi đi, biết rõ "tôi đang đi"; khi đứng, biết rõ "tôi đang đứng"; khi ngồi, biết rõ "tôi đang ngồi"; khi nằm, biết rõ "tôi đang nằm".

Khi nếm một món ăn, người tu nhận biết rõ mình đang nếm. Khi đi đứng, nhận biết thân đang chuyển động. Khi nói chuyện, cần biết rõ lời nói và trạng thái tâm đang thúc đẩy mình phát ngôn.

Việc đưa chánh niệm vào những sinh hoạt ấy giúp người tu có thêm cơ hội nhận diện sự xao lãng, trì trệ và những phản ứng bất thiện trước khi chúng tiếp tục chi phối hành động.

Từ đó, đời sống hằng ngày trở thành môi trường thực hành, nơi mỗi hành động đều có thể được soi sáng bằng sự tỉnh giác.

6. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Một Câu Chuyện Đời Thường: Những Việc Cứ Hẹn Đến Ngày Mai

Sau lần phản ứng vội vàng với lời góp ý của đồng nghiệp, Minh bắt đầu chú ý hơn đến những phản ứng của mình. Minh vẫn duy trì thói quen đọc kinh và ngồi thiền, nhưng không phải ngày nào cũng thực hành được như dự định.

Minh cũng nhận ra một thói quen khác: việc gì đem lại cảm giác dễ chịu thì thường được ưu tiên, còn những điều đòi hỏi sự kiên trì lại dễ bị trì hoãn.

Một buổi tối, Minh dự định đọc kinh và ngồi thiền sau khi hoàn tất công việc. Nhưng vừa ngồi xuống ghế, Minh đã nghĩ rằng mình cần nghỉ ngơi một chút.

Minh mở điện thoại, xem vài tin nhắn rồi chuyển sang những nội dung khác. Đến khi nhìn đồng hồ, khoảng thời gian dự định dành cho việc tu tập gần như đã trôi qua.

“Ngày mai mình sẽ thực hành nghiêm túc hơn.”

Ý nghĩ ấy xuất hiện rất tự nhiên. Minh chợt nhận ra đây là câu mình đã tự nhủ không biết bao nhiêu lần.

Minh đặt điện thoại xuống. Trong khoảnh khắc ấy, Minh nhớ đến những lời dạy về sự vô thường của thân mạng. Trước đây, mỗi khi nghe nhắc đến sinh, già, bệnh, chết, Minh đều hiểu đó là những điều không ai tránh khỏi. Nhưng sau đó, khi trở lại cuộc sống thường ngày, Minh vẫn thường cư xử như thể mình còn rất nhiều thời gian.

Nghĩ đến đó, Minh ngồi yên một lúc và nhìn lại tâm mình.

Sự lười biếng vẫn còn. Cảm giác muốn nghỉ ngơi vẫn chưa mất. Minh cũng không chắc ngày mai mình sẽ hoàn toàn khác hôm nay.

Nhưng thay vì tiếp tục hẹn đến ngày mai, Minh đứng dậy, cất điện thoại và trở lại với thời khóa tu tập đã dự định.

Buổi tối hôm ấy không có điều gì đặc biệt xảy ra. Minh vẫn có lúc xao lãng, vẫn phải nhiều lần đưa sự chú tâm trở lại.

Dẫu vậy, Minh bắt đầu hiểu rằng điều mình cần thay đổi không chỉ là việc sử dụng điện thoại hay trì hoãn một thời khóa. Sâu xa hơn, đó là thói quen luôn nghĩ rằng những việc quan trọng có thể để dành cho một ngày khác.

Trong những ngày tiếp theo, Minh vẫn gặp khó khăn với các thói quen cũ. Nhưng mỗi khi nhận ra mình đang muốn trì hoãn, Minh có thêm cơ hội nhìn lại và lựa chọn.

Sự nhận biết ấy chưa phải là đoạn trừ được tham ái hay hôn trầm. Đó chỉ là một bước nhỏ trên con đường học cách không tiếp tục để những thói quen quen thuộc dẫn dắt mình mà không hay biết.

Sự trì trệ trong tu tập không chỉ cần được nhận diện khi thân thể buồn ngủ hoặc tâm trở nên nặng nề. Người tu còn cần quan sát những lúc mình biết điều cần làm nhưng vẫn tiếp tục trì hoãn, bị cảm xúc dục lạc lôi kéo hoặc quên đi sự vô thường của thân mạng.

Nhận thức về sinh tử, nghiệp và Tứ Thánh Đế có ý nghĩa khi những điều ấy trở thành sự cảnh tỉnh giúp người tu nghiêm túc hơn với những hành vi, lời nói và ý nghĩ của mình.

6.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Tự Nhắc Nhở Về Sự Tỉnh Giác

Mỗi buổi sáng khi thức dậy, người tu nên tự nhắc nhở bản thân không tiếp tục sống một cách máy móc, chỉ xoay quanh những nhu cầu ăn uống và nghỉ ngơi mà quên đi việc quan sát tâm mình.

Sự tỉnh giác cần được duy trì trong những sinh hoạt hằng ngày, nhất là khi các thói quen cũ bắt đầu xuất hiện.

Kiên Trì Thực Hành “Một Phút Ngưng”

Trước khi ăn, giao tiếp hoặc thực hiện những hành động quen thuộc, người tu dành một khoảng dừng ngắn để nhận ra trạng thái tâm và tác ý của mình.

Việc dừng lại giúp chúng ta có cơ hội không phản ứng vội vàng theo sự tham muốn hoặc bất mãn.

Suy Ngẫm Về Quả Nghiệp Và Sự Tái Sinh

Người tu cần thường xuyên suy ngẫm về sự vô thường của thân mạng, những khổ đau trong luân hồi và hậu quả của nghiệp bất thiện.

Sự cảnh tỉnh ấy giúp nuôi dưỡng thái độ thận trọng, không buông lung trong việc giữ gìn thân, khẩu và ý.

6.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Vì sao chương này đi vào năm triền cái?

Đáp: Năm triền cái (pañca nīvaraṇā) là những chướng ngại che lấp tâm, cản trở định và tuệ; nhận diện chúng giúp thấy cụ thể điều gì đang khiến "con ngựa thứ tư" trì trệ.

Câu 2: Năm triền cái gồm những gì?

Đáp: Tham dục (kāmacchanda), sân hận (byāpāda), hôn trầm – thụy miên (thīna-middha), trạo hối (uddhacca-kukkucca) và nghi ngờ (vicikicchā).

Câu 3: Năm triền cái có xuất hiện cùng lúc và theo một trình tự cố định không?

Đáp: Không. Tùy hoàn cảnh, triền cái này hay triền cái khác nổi bật. Điều cần là gọi đúng tên trạng thái đang có mặt, không chỉ biết mình đang "khó chịu" hay "lười".

Câu 4: Hôn trầm khác với đời sống buông lung ở điểm nào?

Đáp: Hôn trầm – thụy miên là một triền cái cụ thể: trì trệ, nặng nề, buồn ngủ. Buông lung (pamāda) và thất niệm (muṭṭhassacca) là trạng thái thân vẫn thức, mắt vẫn mở mà tâm thiếu tỉnh giác; đó là mảnh đất nuôi dưỡng mọi triền cái. Theo SN 35.97, gốc của buông lung là không phòng hộ các căn; hậu quả là mất hân hoan, hỷ,

khinh an, tâm không định và các pháp không hiển lộ (xem mục 2.4).

Câu 5: Hình ảnh "mở mắt mà vẫn chiêm bao" chỉ điều gì?

Đáp: Là hình ảnh sư phạm cho đời sống buông lung: vẫn đi đứng, làm việc nhưng tâm bị cuốn theo ý niệm "tôi", "của tôi", quên vô thường, không biết điều đang diễn ra nơi thân tâm, giống người tài xế đường dài đang buồn ngủ.

Câu 6: Ba nguyên nhân khiến tâm tiếp tục trì trệ trong tu tập là gì?

Đáp: Dính mắc vào tham ái dục lạc; thiếu cảnh tỉnh trước sinh tử và tái sinh; chưa thấu suốt Tứ Thánh Đế.

Câu 7: Kinh Nước Mắt (SN 15.3) và Kinh Ba Mươi Tỳ-khưu (SN 15.13) nhắc nhở điều gì?

Đáp: Nước mắt và máu chúng sinh đã đổ trong luân hồi nhiều hơn nước bốn biển lớn; nhờ đó người tu thấy tính chất dài lâu, bất an của luân hồi và không xem nhẹ việc thực hành.

Câu 8: Tứ Thánh Đế gồm gì và liên hệ thế nào với sự trì trệ?

Đáp: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Khi chưa thấy rõ Khổ và Tập (tham ái là nguyên nhân), con người dễ xem dục lạc ngắn ngủi là hạnh phúc, nên quyết tâm thực hành trở nên yếu ớt.

Câu 9: Câu chuyện Santati (Chú giải Pháp Cú, kệ 142) dạy điều gì?

Đáp: Sau bảy ngày say đắm vinh hoa, Santati đau đớn khi người vũ nữ chết đột ngột; nghe Đức Phật dạy buông chấp thủ quá khứ, tương lai và hiện tại (ý kệ Sn 1099), ông chứng A-la-hán. Vô thường hiện ra ngay nơi điều tưởng là hạnh phúc, và sự chứng đắc còn gắn với thiện hạnh tích lũy từ trước.

Câu 10: Ba phương pháp chuyển hóa sự trì trệ được dùng xuyên suốt cuốn sách là gì?

Đáp: Quy tắc "Một phút ngưng" (dừng lại nhận diện động cơ trước hành động quen thuộc); thường xuyên niệm sự chết, quán vô thường; và chánh niệm trong bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm (MN 10).

6.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Hôm nay có khoảng thời gian nào tôi "mở mắt mà vẫn chiêm bao", làm xong một việc mà không nhớ mình đã làm thế nào?

Câu hỏi thứ hai

Câu "ngày mai sẽ thực hành nghiêm túc hơn" tôi đã tự nhủ bao nhiêu lần trong tháng này, và điều gì thường đứng sau sự trì hoãn ấy: một cảm giác dễ chịu hay nỗi ngại khó?

Câu hỏi thứ ba

Trong câu chuyện Santati, tôi thấy mình gần với ông ở đoạn nào: bảy ngày vui chơi, hay khoảnh khắc đối diện mất mát?

CHƯƠNG 3
THUẦN THỤC LÀ NGHIỆP

Cơ chế vận hành của thân, khẩu, ý và bốn loại nghiệp

Ở hai chương trước, hình ảnh những con ngựa đã giúp chúng ta nhận diện các trạng thái tâm khác nhau, từ sự nhạy bén trong tiếp nhận lời nhắc nhở đến sự trì trệ, khó điều phục. Một người có thể hiểu rõ điều gì nên làm, điều gì cần tránh, nhưng khi trở lại với những sinh hoạt quen thuộc, họ vẫn dễ bị các thói quen cũ lôi kéo.

Có những phản ứng diễn ra nhanh đến mức chúng ta chưa kịp nhận biết. Một lời nói khó nghe có thể bật ra ngay khi tâm nổi giận. Một bàn tay có thể đưa đến món ăn yêu thích dù thân không còn đói. Những suy nghĩ hơn thua, ganh tị hoặc bất mãn cũng có thể xuất hiện nhiều lần trước khi ta nhận ra.

Khi các hành vi, lời nói và ý nghĩ được lặp đi lặp lại, chúng dần trở thành những nếp quen khó thay đổi. Để hiểu sâu hơn sự vận hành ấy, người tu cần tìm hiểu về nghiệp, về vai trò của tác ý và cách thân, khẩu, ý góp phần hình thành những thói quen thiện hoặc bất thiện trong đời sống.

1. Thuần Thục Là Nghiệp: Sự Vận Hành Của Thói Quen Nơi Thân, Khẩu, Ý

Trong đời sống, nhiều người thường hiểu nghiệp (*kamma*) như một sức mạnh trừu tượng, một sự sắp đặt của số phận mà con người khó có thể thay đổi.

Nhưng trong giáo lý Phật giáo, nghiệp không phải là một định mệnh bất biến. Khi giải thích về nghiệp, Đức Phật

nhấn mạnh vai trò của tác ý, tức chủ ý thúc đẩy hành động: "Này các Tỳ-khưu, Ta nói tác ý là nghiệp[5]" (AN 6.63). Từ tác ý ấy, con người tạo nghiệp qua thân, lời nói và ý nghĩ.

Những hành động được thực hiện nhiều lần có thể trở thành thói quen. Khi những thói quen ấy được nuôi dưỡng lâu ngày, chúng trở nên thuần thục, khiến con người dễ phản ứng theo nếp cũ mà thiếu sự tỉnh giác.

Vì vậy, hình ảnh "thuần thục là nghiệp" giúp người tu nhận ra sức mạnh của các hành vi có chủ ý được lặp lại và tích lũy trong đời sống.

1.1. Sự Thuần Thục Nơi Thân (Thân Nghiệp)

Trong sinh hoạt hằng ngày, có những hành động rất nhỏ được lặp lại nhiều lần mà chúng ta ít khi chú ý đến.

Khi đi ngang qua bếp và ngửi thấy mùi thức ăn thơm, có người lập tức đưa tay lấy một miếng để nếm thử, dù chưa thật sự đói. Khi thấy món ăn yêu thích, bàn tay có thể tự nhiên đưa ra trước khi người ấy kịp nhận biết tâm tham muốn đang phát sinh.

Tương tự, cách đi đứng, đóng mở cửa, cầm nắm điện thoại hoặc thực hiện những công việc quen thuộc cũng có thể trở thành những nếp sinh hoạt tự động.

Bản thân những cử động ấy không nhất thiết là nghiệp bất thiện. Điều người tu cần quan sát là tác ý đang dẫn dắt hành động. Khi thân hành được thúc đẩy bởi tham ái, sân hận hoặc sự thiếu tỉnh giác, những thói quen bất thiện có thể tiếp tục được nuôi dưỡng.

---

5 AN 6.63:33.3, Nibbedhikasutta (PTS A iii 415): *Cetanāhaṁ, bhikkhave, kammaṁ vadāmi.* — **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, Ta nói tác ý là nghiệp.

Sự thuần thục nơi thân vì thế cần được nhìn lại trong mối liên hệ với tâm đang điều khiển những hành động ấy.

1.2. Sự Thuần Thục Nơi Khẩu (Khẩu Nghiệp)

Lời nói cũng có thể trở thành một thói quen rất khó thay đổi.

Có người thường xuyên tranh cãi, chê bai hoặc dùng lời cay nghiệt khi gặp điều trái ý. Ban đầu, lời nói ấy có thể chỉ xuất hiện trong một vài hoàn cảnh, nhưng khi được lặp lại nhiều lần, nó dần trở thành một phản ứng quen thuộc.

Cũng có người thích sử dụng những lời ngọt ngào để tìm kiếm sự yêu thích, tán thưởng hoặc thỏa mãn cảm xúc dính mắc của mình.

Khi một lời nói phát sinh từ tâm tham, tâm sân hoặc những chủ ý bất thiện, nó có thể làm tổn thương người khác và tiếp tục củng cố những thói quen không tốt nơi người nói.

Vì vậy, điều phục khẩu nghiệp không chỉ là giữ cho lời nói bên ngoài được nhẹ nhàng, mà còn cần nhận diện tâm ý đang thúc đẩy lời nói ấy.

1.3. Sự Thuần Thục Nơi Ý (Ý Nghiệp)

Ý nghiệp có vai trò đặc biệt quan trọng vì những chủ ý trong tâm có thể dẫn dắt hành động nơi thân và lời nói.

Trong Kinh Pháp Cú (Dhp 1–2), Đức Phật dạy:

“Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo.[6]*”*

6 Dhp 1–2: *Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā.* — **Dịch:** Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác.

Những suy nghĩ tham ái, ganh tị, sân hận hoặc hơn thua nếu liên tục được nuôi dưỡng có thể khiến tâm ngày càng quen với các phản ứng bất thiện.

Chẳng hạn, khi nghe người khác được khen ngợi, một người có thể khởi lên sự ganh tị. Nếu không nhận diện mà tiếp tục suy nghĩ về sự hơn thua, tâm bất mãn ấy có thể ngày càng mạnh hơn.

Đến khi gặp một hoàn cảnh tương tự, sự ganh tị lại dễ dàng xuất hiện.

Cứ như vậy, những phản ứng được nuôi dưỡng nhiều lần dần trở thành những nếp quen sâu đậm.

Chính sự thuần thục ấy tạo nên sức kéo mạnh mẽ, khiến người tu có lúc biết rõ điều gì cần buông bỏ nhưng vẫn khó thay đổi.

Do đó, muốn điều phục thân và khẩu, chúng ta cần quay lại quan sát những tác ý và phản ứng đang hình thành nơi tâm mình.

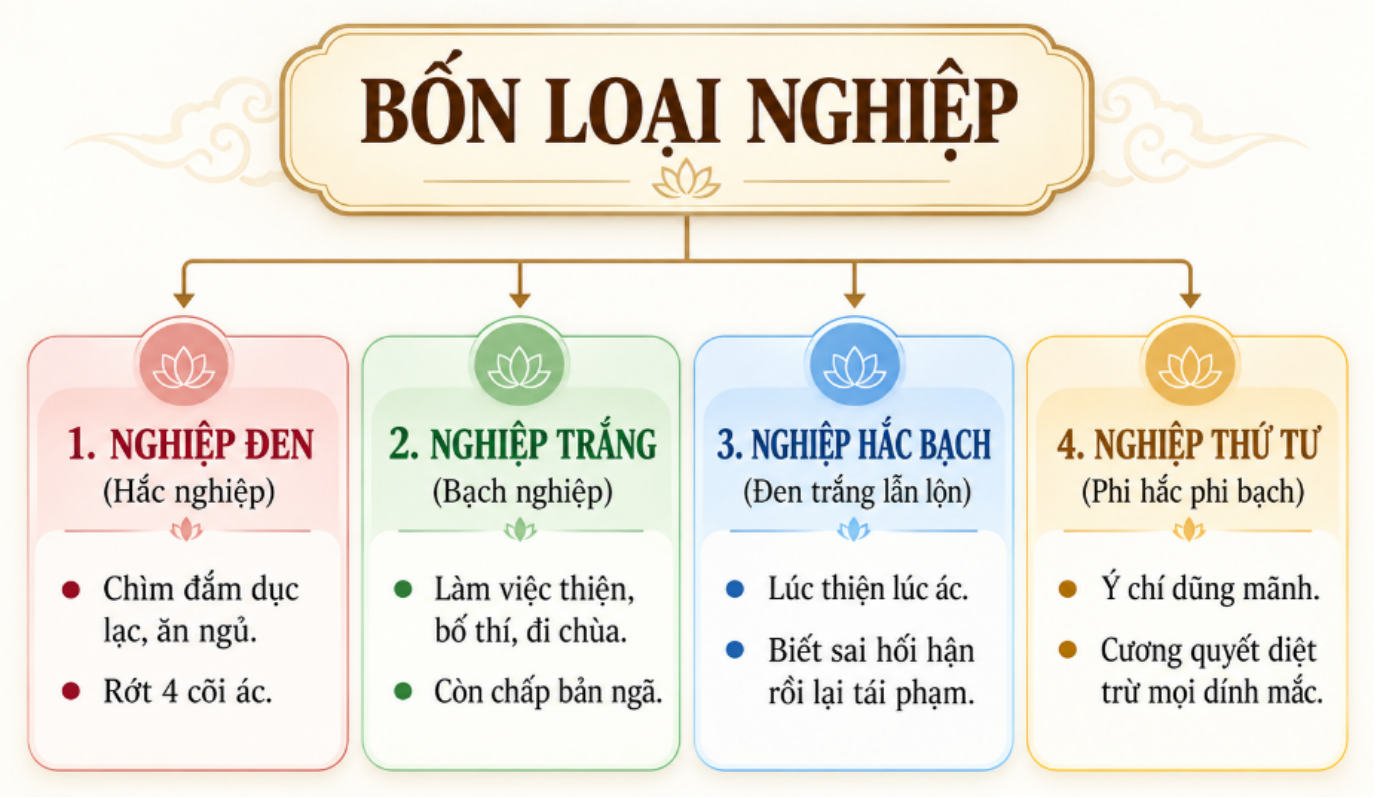
2. Bốn Loại Nghiệp Trong Giáo Lý Phật Giáo

Trong Kinh Hạnh Con Chó (*Kukkuravatika Sutta*, MN 57), thuộc Trung Bộ Kinh, Đức Phật giảng về bốn loại nghiệp và những quả báo tương ứng.

Bài kinh ghi lại cuộc gặp gỡ giữa Đức Phật với Puṇṇa, người thực hành hạnh con bò, và Seniya, người thực hành hạnh con chó. Qua cuộc đối thoại ấy, Đức Phật làm sáng tỏ tác động của hành vi, chủ ý và sự chấp giữ những phương pháp tu tập sai lầm, đồng thời trình bày bốn loại nghiệp.

Bốn loại nghiệp gồm nghiệp đen, nghiệp trắng, nghiệp vừa đen vừa trắng và nghiệp không đen không trắng đưa đến sự đoạn tận nghiệp.[7]

7 MN 57:7.3–7.6, Kukkuravatikasutta (PTS M i 389): *Atthi, puṇṇa, kammaṁ kaṇhaṁ kaṇhavipākaṁ; atthi kammaṁ sukkaṁ sukkavipākaṁ; atthi kammaṁ kaṇhasukkaṁ kaṇhasukkavipākaṁ; atthi kammaṁ akaṇhaṁ asukkaṁ akaṇhaasukkavipākaṁ, kammakkhayāya saṁvattati*. **— Dịch:** Này Puṇṇa, có nghiệp đen, quả đen; có nghiệp trắng, quả trắng; có nghiệp đen trắng, quả đen trắng; có nghiệp không đen không trắng, quả không đen không trắng, đưa đến sự đoạn tận nghiệp.


BỐN LOẠI NGHIỆP
1. NGHIỆP ĐEN
(Hắc nghiệp)
Chìm đắm dục lạc, ăn ngủ.
Rớt 4 cõi ác.
2. NGHIỆP TRẮNG
(Bạch nghiệp)
Làm việc thiện, bố thí, đi chùa.
Còn chấp bản ngã.
3. NGHIỆP HẮC BẠCH
(Đen trắng lẫn lộn)
Lúc thiện lúc ác.
Biết sai hối hận rồi lại tái phạm.
4. NGHIỆP THỨ TƯ
(Phi hắc phi bạch)
Ý chí dũng mãnh.
Cương quyết diệt trừ mọi dính mắc.

Tóm Tắt Kinh Hạnh Con Chó (MN 57)

KINH HẠNH CON CHÓ (MN 57)

Kukkuravatikasutta · Majjhima Nikāya 57 · PTS M i 387–392

Bối cảnh. Đức Phật trú giữa dân Koliya, tại thị trấn Haliddavasana. Hai người tu khổ hạnh đến gặp Ngài: Puṇṇa người Koliya, giữ hạnh con bò (*govatika*), và Seniya, đạo sĩ lõa thể giữ hạnh con chó (*kukkuravatika*). Seniya ngồi co mình như con chó và chỉ ăn thức ăn ném xuống đất.

> *"… kukkurova palikujjitvā ekamantaṁ nisīdi." — "… dukkarakārako chamānikkhittaṁ bhojanaṁ bhuñjati."* (MN 57:2.1; 2.3)
>
> **Dịch:** Ông ngồi co mình như con chó ở một bên. — Ông là người tu khổ hạnh khó làm, ăn thức ăn ném xuống đất.

Câu hỏi về tái sinh. Puṇṇa hỏi Seniya sẽ tái sinh về đâu. Hai lần Đức Phật từ chối: "Thôi đủ rồi, Puṇṇa, hãy để yên, đừng hỏi Ta điều ấy." Đến lần thứ ba Ngài mới đáp: ai tu trọn vẹn hạnh con chó, giới con chó, tâm con chó, dáng điệu con chó thì sau khi chết sinh làm bạn với loài chó; nếu lại còn tin rằng nhờ giới cấm ấy mình sẽ sinh làm chư thiên, thì đó là tà kiến, và người tà kiến đi đến một trong hai nơi: địa ngục hoặc loài súc sinh. Câu trả lời cho Puṇṇa về hạnh con bò cũng tương tự.

> *"Alaṁ, puṇṇa, tiṭṭhatetaṁ; mā maṁ etaṁ pucchī." — "imināhaṁ sīlena vā vatena vā tapena vā brahmacariyena vā devo vā bhavissāmi devaññataro vā'ti, sāssa hoti micchādiṭṭhi." — "sampajjamānaṁ kukkuravataṁ kukkurānaṁ sahabyataṁ upaneti, vipajjamānaṁ nirayan."* (MN 57:2.6; 3.3; 3.5)
>
> **Dịch:** Thôi đủ rồi, Puṇṇa, hãy để yên, đừng hỏi Ta điều ấy. — Nếu người ấy có quan điểm: "Nhờ giới này, hạnh này, khổ hạnh này hay phạm hạnh này, ta sẽ thành chư thiên hay một vị trời nào đó", thì đó là tà kiến của người ấy. — Hạnh con chó nếu thành tựu thì đưa đến làm bạn với loài chó, nếu thất bại thì đưa đến địa ngục.

Giọt nước mắt. Nghe vậy, cả hai lần lượt bật khóc, không phải vì lời Đức Phật, mà vì đã bỏ ra bao năm theo đuổi hạnh tu ấy. Puṇṇa thưa: Thế Tôn có thể thuyết pháp để con buông hạnh con bò và Seniya buông hạnh con chó.

"Nāhaṁ, bhante, etaṁ rodāmi yaṁ maṁ bhagavā evamāha; api ca me idaṁ, bhante, kukkuravataṁ dīgharattaṁ samattaṁ samādinnaṁ." (MN 57:4.5–4.6)

Dịch: Bạch Thế Tôn, con khóc không phải vì điều Thế Tôn nói, mà vì hạnh con chó này con đã thọ trì và thực hành trọn vẹn trong thời gian dài.

Bốn loại nghiệp. Đức Phật dạy bốn loại nghiệp mà Ngài đã tự mình thắng tri và chứng ngộ:

- Nghiệp đen, quả đen: tạo tác thân, khẩu, ý có tính gây hại (*sabyābajjha*), sinh vào thế giới gây hại, cảm thọ khổ thuần nhất như chúng sinh địa ngục.
- Nghiệp trắng, quả trắng: tạo tác không gây hại, sinh vào thế giới không gây hại, cảm thọ lạc thuần nhất như chư thiên cõi Biến Tịnh (*Subhakiṇha*).
- Nghiệp vừa đen vừa trắng: tạo tác lẫn lộn, cảm thọ vui khổ xen nhau như loài người, một số chư thiên và một số chúng sinh đọa xứ.
- Nghiệp không đen không trắng: tác ý (*cetanā*) nhằm đoạn trừ cả ba loại nghiệp trên; nghiệp này đưa đến sự đoạn tận nghiệp.

  "yaṁ karoti tena upapajjati … 'kammadāyādā sattā'ti vadāmi." — "… tassa pahānāya yā cetanā — idaṁ vuccati, puṇṇa, kammaṁ akaṇhaṁ asukkaṁ akaṇhaasukkavipākaṁ, kammakkhayāya saṁvattati." (MN 57:8.7–8.9; 11.2–11.3)

  Dịch: Làm điều gì thì sinh theo điều ấy … Ta nói chúng sinh là thừa tự của nghiệp. — Tác ý nhằm đoạn trừ các nghiệp ấy, này Puṇṇa, được gọi là nghiệp không đen không trắng, có quả không đen không trắng, đưa đến sự đoạn tận nghiệp.

Kết thúc. Puṇṇa quy y làm cư sĩ. Seniya xin xuất gia; người từng theo ngoại đạo phải biệt trú bốn tháng, nhưng ông xin sẵn lòng biệt trú bốn năm. Ông được xuất gia, thọ đại giới, sống độc cư, tinh cần, và không lâu sau chứng quả A-la-hán.

"… ahaṁ cattāri vassāni parivasissāmi." — "Aññataro kho panāyasmā seniyo arahataṁ ahosi." (MN 57:14.3; 15.4)

Dịch: Con sẽ sống biệt trú bốn năm. — Và Tôn giả Seniya đã trở thành một vị A-la-hán.

Những điểm chính

- Giới cấm và khổ hạnh hình thức (*sīla*, *vata*) tự chúng không đưa đến giải thoát; chấp vào đó với tà kiến còn dẫn đến khổ cảnh. Đây là "giới cấm thủ" sẽ được nhắc ở Chương 4 và 9.
- "Chúng sinh là thừa tự của nghiệp": làm gì thì sinh theo điều ấy, và gặp những xúc chạm tương ứng.
- Nghiệp thiện đem quả an vui nhưng vẫn ở trong luân hồi; chỉ tác ý đoạn trừ nghiệp mới đưa đến chấm dứt nghiệp.
- Seniya cho thấy: dù đã đi sai đường bao lâu, khi thấy rõ và quyết tâm thì vẫn có thể chuyển hướng và thành tựu.

2.1. Nghiệp Đen (Hắc Nghiệp)

Nghiệp đen là nghiệp bất thiện, được tạo thành từ những hành vi, lời nói và ý nghĩ có chủ ý gây tổn hại.

Những hành vi xuất phát từ tham lam, sân hận và vô minh có thể dẫn đến đau khổ cho bản thân và người khác.

Trong đời sống, sự đắm nhiễm dục lạc, thường xuyên chiều chuộng tham muốn, ganh tị hoặc giận hờn có thể trở thành những điều kiện nuôi dưỡng các tác ý bất thiện.

Khi con người tiếp tục hành động theo những tác ý ấy, nghiệp bất thiện sẽ được tạo tác và có thể dẫn đến những quả báo đau khổ.

Kinh Hạnh Con Chó mô tả nghiệp đen là những tạo tác nơi thân, khẩu và ý có tính chất gây tổn hại, đưa đến quả báo đau khổ.

Vì vậy, người tu cần nhận ra những tác ý bất thiện ngay trong đời sống hằng ngày, không xem nhẹ chúng chỉ vì những biểu hiện ban đầu có vẻ nhỏ nhặt.

2.2. Nghiệp Trắng (Bạch Nghiệp)

Nghiệp trắng là nghiệp thiện, được tạo thành từ những hành vi, lời nói và ý nghĩ lành thiện, không gây tổn hại.

Trong đời sống tu học, việc bố thí, cúng dường, giúp đỡ người nghèo khổ, giữ gìn năm giới và khuyến khích người khác làm điều thiện đều có thể là những hành động nuôi dưỡng nghiệp lành khi được thực hiện với tác ý thiện.

Những việc làm ấy đem lại phước báu và có thể dẫn đến những quả báo an vui.

Tuy nhiên, nếu người tu vẫn còn chấp giữ vào công đức, tự hào rằng mình là người làm thiện hoặc mong cầu sự báo đáp, tâm dính mắc vẫn có thể tiếp tục hiện hữu.

Vì thế, bên cạnh việc thực hành những điều thiện lành, người tu còn cần học cách nhận diện sự chấp thủ có thể phát sinh ngay trong những việc mình đang làm.

Nghiệp trắng đem lại quả báo tốt đẹp, nhưng tự nó chưa đồng nghĩa với sự chấm dứt hoàn toàn sinh tử luân hồi.

2.3. Nghiệp Vừa Đen Vừa Trắng (Hắc Bạch Nghiệp)

Nghiệp vừa đen vừa trắng có tính chất pha trộn giữa những tạo tác gây tổn hại và không gây tổn hại, đưa đến những quả báo vui và khổ đan xen.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta có thể nhận thấy một người có lúc phát tâm làm việc thiện, biết giữ gìn lời nói và giúp đỡ người khác, nhưng trong những hoàn cảnh khác lại bị sân hận, tham ái hoặc thói quen bất thiện chi phối.

Có người sau khi nói lời khó nghe thì cảm thấy hối hận, tự nhủ sẽ không lặp lại. Thế nhưng, khi gặp chuyện trái ý lần sau, họ lại phản ứng theo nếp cũ.

Những biểu hiện ấy giúp người tu nhìn thấy sự đan xen giữa những khuynh hướng thiện và bất thiện trong đời sống.

Cái cần giữ là thấy rõ tác ý của từng hành động, không chỉ dừng lại ở cảm giác hối hận sau khi phạm lỗi, mà còn cần có quyết tâm sửa đổi để những thói quen bất thiện không tiếp tục được nuôi dưỡng.

2.4. Nghiệp Không Đen Không Trắng (Phi Hắc Phi Bạch Nghiệp)

Trong bốn loại nghiệp, nghiệp không đen không trắng là loại nghiệp đưa đến sự đoạn tận các nghiệp.

Kinh Hạnh Con Chó giải thích rằng đây là tác ý hướng đến việc đoạn trừ nghiệp đen, nghiệp trắng và nghiệp vừa đen vừa trắng.

Khác với những loại nghiệp còn dẫn đến các quả báo trong vòng sinh tử, nghiệp thứ tư hướng đến sự chấm dứt việc tạo tác nghiệp đưa đến tái sinh.

Để đi theo con đường ấy, người thực hành cần phát triển trí tuệ, nhận diện tham ái, sân hận và vô minh, đồng thời có quyết tâm đoạn trừ những nguyên nhân bất thiện đang trói buộc tâm mình.

Sự dũng mãnh trong tu tập vì vậy có vai trò quan trọng, nhưng cần đi cùng chánh niệm và trí tuệ, chứ không chỉ là cố gắng đè nén những cảm xúc vừa phát sinh.

Khi nhận ra một ý nghĩ bất thiện, người tu cần biết rõ trạng thái ấy, không nuôi dưỡng thêm hoặc hành động theo nó.

Từ sự nhận diện và thực hành đúng đắn, người tu từng bước hướng đến sự đoạn trừ những nguyên nhân gây khổ đau.

3. Điều Phục "Con Ngựa Thứ Tư" Bằng Sự Quyết Tâm Đoạn Trừ Nghiệp Bất Thiện

Hình ảnh con ngựa thứ tư ở những chương trước cho thấy trạng thái tâm ù lì, chây lì, khó tiếp nhận sự nhắc nhở và thường xuyên bị các thói quen bất thiện chi phối.

Khi liên hệ hình ảnh ấy với giáo lý bốn loại nghiệp, người tu có thể nhận ra rằng muốn thay đổi một thói quen đã trở nên thuần thục thì không thể chỉ dừng lại ở việc hiểu biết bằng lời nói.

Điều quan trọng là phải có sự quyết tâm sửa đổi và nhận diện những tác ý đang tiếp tục nuôi dưỡng thói quen ấy.

3.1. Kiên Quyết Không Dung Dưỡng Thói Quen Bất Thiện

Một người có thể biết rõ sự lười biếng, tham ái hoặc sân hận là những điều cần được đoạn trừ. Thế nhưng, nếu mỗi khi các trạng thái ấy phát sinh, người đó vẫn tiếp tục chiều theo, thì những thói quen cũ sẽ khó thay đổi.

Vì vậy, việc điều phục "con ngựa thứ tư" đòi hỏi thái độ nghiêm túc và dứt khoát với chính mình.

Ở phương diện thực hành, hình ảnh "giết bỏ" có thể gợi lên quyết tâm không tiếp tục dung dưỡng những thói quen bất thiện.

Điều này không có nghĩa là làm tổn hại bản thân, mà là nhận diện điều cần sửa đổi và kiên trì không để tâm tiếp tục bị những thói quen ấy chi phối.

Giáo lý về nghiệp thứ tư cũng nhắc người tu hướng đến sự đoạn trừ các loại nghiệp còn dẫn đến sinh tử, thay vì chỉ tìm kiếm những quả báo dễ chịu trong vòng luân hồi.

3.2. Vai Trò Quyết Định Của Tác Ý Trong Việc Chuyển Hóa

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật nhấn mạnh vai trò dẫn đầu của ý đối với những trạng thái tâm và hành động.

Khi tâm còn nuôi dưỡng tham lam, sân hận và những suy nghĩ bất thiện, lời nói và hành vi cũng dễ bị những trạng thái ấy chi phối.

Ngược lại, nếu người tu biết nhận diện tác ý và hướng tâm đến những điều thiện lành, cách ứng xử trong đời sống có thể từng bước thay đổi.

Điều phục tâm vì vậy không chỉ là cố gắng kiểm soát những biểu hiện bên ngoài, mà còn phải nhìn sâu vào những động cơ đang dẫn dắt thân và khẩu.

Một con ngựa khó điều phục không thể trở nên thuần thục chỉ nhờ vài lần thúc giục. Tương tự, những thói quen bất thiện đã hình thành từ lâu cũng cần được nhận diện và rèn luyện một cách kiên trì.

Sự chuyển hóa bắt đầu từ chính những lần người tu nhận biết tâm mình đang khởi lên điều gì và lựa chọn không tiếp tục hành động theo tác ý bất thiện ấy.

4. Tự Kỷ Luật Bằng Tàm Quý Và Sám Hối Chân Thật

Để từng bước thay đổi những thói quen bất thiện đã trở nên thuần thục, người tu nên có sự tự giác và kỷ luật trong đời sống.

Hình ảnh người nài ngựa nhắc chúng ta rằng việc điều phục tâm không thể chỉ dựa vào những lời khuyên bên ngoài. Mỗi người còn phải tự nhận diện lỗi lầm, nghiêm túc sửa đổi và không tiếp tục nuông chiều những thói quen đang cản trở việc tu tập.

Trong quá trình ấy, tàm quý và sám hối có vai trò quan trọng.

4.1. Khởi Tâm Tàm Quý

Tàm (*hiri*) là biết hổ thẹn trước những hành vi bất thiện của chính mình.

Quý (*ottappa*) là biết sợ điều sai trái và những hậu quả có thể phát sinh từ hành vi bất thiện.

Đây là hai phẩm chất thiện lành giúp người tu giữ gìn hành vi, lời nói và ý nghĩ.

Khi nhận ra bản thân còn bị chi phối bởi sự tham ăn, ham ngủ, sân hận, ganh tị hoặc những thói quen khó từ bỏ, người tu cần thành thật nhìn nhận và biết hổ thẹn vì chưa làm được những điều mình đã học.

Sự hổ thẹn ấy không phải là tự khinh miệt bản thân, mà là ý thức không muốn tiếp tục thực hiện những điều bất thiện.

Đồng thời, khi suy ngẫm về những hậu quả của nghiệp bất thiện và sự nguy hiểm của sinh tử luân hồi, người tu có thêm sự thận trọng trong từng hành vi.

Chẳng hạn, khi nhận thấy mình đang bị một cảm giác dễ chịu lôi kéo, người tu có thể tự nhắc nhở:

"Thân này vốn vô thường, rồi cũng phải già yếu và tan hoại. Vì sao ta cứ mãi chạy theo những cảm giác dễ chịu ngắn ngủi mà quên đi việc điều phục tâm mình?"

Sự cảnh tỉnh ấy giúp người tu nhận diện rõ hơn những tham muốn đang phát sinh và không tiếp tục xem chúng là điều đáng để nắm giữ bằng mọi giá.

4.2. Giữ Kỷ Luật Để Điều Phục Thân Và Khẩu

Đối với những thói quen đã trở nên thuần thục, nếu chỉ nhận lỗi bằng lời nói mà không thực sự sửa đổi thì việc chuyển hóa sẽ khó có kết quả.

Người tu cần biết tự giữ kỷ luật, nhận diện những hành vi chưa đúng và thực hành sám hối một cách chân thành.

Giữ gìn lời nói

Khi nhận thấy mình đã nói lời thô ác, tranh cãi hoặc dùng lời châm chọc khiến người khác đau khổ, chúng ta cần nhìn lại tác ý đã dẫn đến lời nói ấy.

Việc tiết chế lời nói, tịnh khẩu trong hoàn cảnh phù hợp và dành thời gian suy ngẫm về lỗi lầm có thể giúp người tu nhận diện thói quen phát ngôn thiếu chánh niệm.

Điều quan trọng không phải là trừng phạt thân thể, mà là thành thật nhận lỗi, không tiếp tục nói lời gây tổn hại và từng bước thay đổi cách giao tiếp.

Rèn luyện thân nghiệp

Khi nhận thấy bản thân còn trễ nải việc tu tập, ham ngủ hoặc bị sự tham muốn trong ăn uống chi phối, người tu cần nghiêm túc nhìn lại những thói quen ấy.

Việc sám hối trước bàn thờ Phật, giữ gìn nếp sinh hoạt phù hợp và tự nhắc nhở không buông lung là những cách giúp người tu củng cố sự tự giác.

Sự tự kỷ luật cần hướng đến việc điều phục tâm và nuôi dưỡng chánh niệm, không phải làm tổn hại thân thể hoặc tạo thêm sự khổ sở không cần thiết.

Trong Luật tạng, biệt trú là một hình thức kỷ luật có quy định riêng đối với đời sống xuất gia, không nên hiểu đơn giản là tự nhốt mình vào phòng để sửa lỗi.

Tự kỷ luật chân thật là biết nhận ra những điều chưa đúng, giữ gìn những điều cần giữ và kiên trì sửa đổi, để những thói quen bất thiện dần nhường chỗ cho sự tỉnh giác và những hành vi thiện lành.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Một Câu Chuyện Đời Thường: Một Câu Trả Lời Chưa Gửi

Từ ngày bắt đầu chú ý hơn đến những phản ứng của mình, Minh nhận ra có những thói quen xuất hiện rất nhanh, đôi khi trước cả khi Minh kịp suy nghĩ.

Một buổi tối, khi vừa ngồi xuống nghỉ ngơi, điện thoại báo có tin nhắn. Một người bạn trong nhóm nhờ Minh thay đổi kế hoạch đã thống nhất từ trước vì có việc đột xuất.

Đọc xong, Minh thấy khó chịu. Buổi hẹn đã được sắp xếp từ nhiều ngày, vậy mà đến gần giờ lại phải thay đổi.

Trong đầu Minh lập tức xuất hiện ý nghĩ: *"Lúc nào cũng vậy, chẳng bao giờ nghĩ đến thời gian của người khác."*

Minh cầm điện thoại, gõ nhanh một câu trả lời:

"Bạn cứ thay đổi như thế thì lần sau đừng hẹn nữa."

Ngón tay đã đặt gần nút gửi, Minh chợt nhớ đến việc dừng lại một phút mà mình đang tập thực hành.

Minh đặt điện thoại xuống.

Trong khoảng lặng ngắn ấy, Minh nhận ra mình đang bực bội vì mọi việc không diễn ra đúng như mong muốn. Điều khiến Minh muốn gửi câu trả lời khó nghe không chỉ là việc thay đổi kế hoạch, mà còn là cảm giác mình không được người khác coi trọng.

Minh đọc lại dòng tin nhắn vừa viết. Câu chữ tuy chưa được gửi đi, nhưng sự bất mãn trong tâm đã xuất hiện từ trước đó.

Minh xóa câu trả lời rồi viết lại:

"Mai mình đã sắp xếp thời gian rồi nên hơi khó đổi. Nếu bạn bận thì mình hẹn lại cuối tuần nhé."

Người bạn nhắn lại lời xin lỗi và giải thích rằng có việc gia đình bất ngờ. Minh đọc xong mới biết lý do.

Tối hôm ấy, Minh nhớ lại những lần trước đây mình thường nói hoặc nhắn ngay khi đang khó chịu. Có lúc lời nói đã khiến người khác buồn, rồi sau đó Minh mới cảm thấy hối hận.

Lần này, Minh nhận ra sự bực bội trước khi gửi tin nhắn. Tuy vậy, cảm giác không hài lòng vẫn còn một lúc, chứ không biến mất ngay khi Minh thay đổi cách trả lời.

Minh bắt đầu hiểu rằng một lời nói chưa thốt ra vẫn có thể được nuôi dưỡng từ những ý nghĩ bất thiện. Nếu không nhận diện, những ý nghĩ ấy rất dễ trở thành lời nói và hành động theo thói quen.

Đó chỉ là một lần Minh kịp dừng lại. Những hôm mệt mỏi hoặc gặp chuyện trái ý, Minh vẫn có thể phản ứng vội vàng như trước. Nhưng qua những lần như vậy, Minh dần nhận ra rõ hơn những nếp quen đang được chính mình dung dưỡng.

Việc sửa đổi một thói quen không chỉ nằm ở lời hứa sẽ không tái phạm, mà còn ở sự nhận biết những tác ý đang hình thành trước khi chúng trở thành lời nói và hành động.

Những thói quen nơi thân, khẩu và ý không phải lúc nào cũng dễ nhận ra, nhất là khi chúng đã được lặp lại trong một thời gian dài.

Việc hiểu về nghiệp và bốn loại nghiệp giúp người tu nhìn sâu hơn vào những hành vi thường ngày, nhận diện tác ý đang dẫn dắt mình và có trách nhiệm hơn đối với những điều mình suy nghĩ, nói ra và thực hiện.

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Quan sát những thói quen hằng ngày

Trong các sinh hoạt như ăn uống, nói năng, làm việc hoặc sử dụng điện thoại, người thực hành cần nhận diện xem hành vi của mình đang được thúc đẩy bởi tác ý nào.

Khi những thói quen diễn ra quá nhanh, sự chú tâm trở lại với thân và tâm sẽ giúp nhận ra những phản ứng mà trước đây mình thường bỏ qua.

Chú trọng tác ý trong việc điều phục tâm

Ngay khi nhận biết một ý nghĩ tham ái hoặc sân hận đang phát sinh, người tu cần quan sát rõ trạng thái ấy, không tiếp tục nuôi dưỡng hoặc để nó dẫn đến những hành vi bất thiện.

Sự nhận diện và quyết tâm đoạn trừ những nguyên nhân gây khổ đau là điều quan trọng trong quá trình chuyển hóa.

Thực hành tàm quý và sám hối chân thật

Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, người tu có thể dành năm phút nhìn lại những hành vi, lời nói và ý nghĩ trong ngày.

Nếu nhận thấy mình đã có những điều chưa thiện lành, cần thành thật sám hối, biết hổ thẹn trước lỗi lầm và quyết tâm sửa đổi vào ngày hôm sau.

Sự sám hối có ý nghĩa khi đi cùng với việc nhận diện nguyên nhân và nghiêm túc thay đổi những hành vi bất thiện.

5.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Theo giáo lý Phật giáo, nghiệp có phải là định mệnh bất biến không?

> **Đáp:** Không. Đức Phật dạy “Ta nói tác ý là nghiệp” (AN 6.63): từ chủ ý thúc đẩy hành động, con người tạo nghiệp qua thân, khẩu, ý.

Câu 2: “Thuần thục là nghiệp” nghĩa là gì?

Đáp: Hành động có chủ ý được lặp lại nhiều lần thành thói quen, rồi thành nếp quen thuần thục, khiến ta phản ứng tự động theo nếp cũ mà thiếu tỉnh giác.

Câu 3: Sự thuần thục nơi thân biểu hiện thế nào?

Đáp: Như bàn tay tự đưa lấy món ăn dù chưa đói, cách đóng cửa, cầm điện thoại thành tự động. Cử động tự nó không nhất thiết bất thiện; điều cần xem là tác ý tham, sân hay sự thiếu tỉnh giác đang dẫn dắt.

Câu 4: Vì sao điều phục khẩu nghiệp không chỉ là nói cho nhẹ nhàng?

Đáp: Lời nói lặp lại thành phản ứng quen (tranh cãi, chê bai, hay lời ngọt để được yêu thích). Cần nhận diện tâm ý thúc đẩy lời nói, vì lời từ tham, sân vừa làm tổn thương người khác vừa củng cố thói quen xấu nơi người nói.

Câu 5: Vì sao ý nghiệp có vai trò đặc biệt quan trọng?

Đáp: “Ý dẫn đầu các pháp” (Dhp 1–2). Ý nghĩ ganh tị, hơn thua được nuôi dưỡng sẽ thành nếp quen sâu và dẫn dắt thân, khẩu; muốn điều phục thân, khẩu phải quay về quan sát tác ý.

Câu 6: Bốn loại nghiệp trong Kinh Hạnh Con Chó (MN 57) là gì?

Đáp: Nghiệp đen (bất thiện, quả khổ); nghiệp trắng (thiện, quả vui); nghiệp vừa đen vừa trắng (pha trộn, quả vui khổ đan xen); nghiệp không đen không trắng (tác ý đoạn trừ ba loại kia, đưa đến sự đoạn tận nghiệp).

Câu 7: Nghiệp trắng có đủ để chấm dứt sinh tử không?

Đáp: Chưa. Nghiệp trắng đem lại quả an vui nhưng vẫn ở trong luân hồi; nếu còn chấp công đức hay mong báo đáp thì sự dính mắc vẫn hiện hữu.

Câu 8: Đi theo nghiệp không đen không trắng đòi hỏi điều gì?

Đáp: Phát triển trí tuệ, nhận diện tham, sân, si và quyết tâm đoạn trừ các nguyên nhân bất thiện; sự dũng mãnh phải đi cùng chánh niệm và trí tuệ, không phải đè nén cảm xúc.

Câu 9: Việc điều phục "con ngựa thứ tư" liên hệ với giáo lý nghiệp như thế nào?

Đáp: Hiểu bằng lời chưa đủ; cần quyết tâm không dung dưỡng thói quen bất thiện ("giết bỏ" theo nghĩa tu tập) và nhận diện tác ý, vì chuyển hóa bắt đầu từ lúc thấy tâm khởi điều gì và chọn không hành động theo tác ý bất thiện.

Câu 10: Tàm, quý là gì và tự kỷ luật đúng cách ra sao?

Đáp: Tàm (hiri) là biết hổ thẹn trước điều bất thiện; quý (ottappa) là biết sợ điều sai và hậu quả của nó. Tự kỷ luật là thành thật nhận lỗi, tiết chế lời nói, giữ nếp sinh hoạt và sám hối; không phải trừng phạt thân thể, cũng không tự áp dụng biệt trú vốn thuộc Luật tạng.

5.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Lời nói nào "bật ra" nhanh nhất khi tôi gặp điều trái ý, và lần gần nhất nó bật ra là khi nào?

Câu hỏi thứ hai

Nếu nhìn lại một ngày bình thường, phần lớn tác ý của tôi đang thuộc loại nghiệp nào trong bốn loại, và tôi dựa vào gì để trả lời?

Câu hỏi thứ ba

Có thói quen nào tôi đã sám hối nhiều lần mà vẫn lặp lại; điều gì ở tác ý đứng sau nó tôi chưa nhìn thấy?

PHẦN II
CHUYỂN HÓA NỘI TÂM
VÀ THẤU SUỐT CƠ CHẾ NHẬN THỨC

CHƯƠNG 4
KHI DÍNH MẮC LÀ PHIỀN NÃO

Pháp hành sám hối chân thật và tự thanh lọc nội tâm

Trên con đường tu tập, nhận ra một lỗi lầm là điều cần thiết, nhưng không có nghĩa chúng ta đã thật sự sửa đổi được lỗi lầm ấy. Có những thói quen được nhận diện nhiều lần, được đem ra sám hối nhiều lần, nhưng khi gặp lại hoàn cảnh quen thuộc, tâm vẫn dễ bị cuốn theo những phản ứng cũ.

Một người có thể đọc kinh, lễ Phật và thành tâm sám hối vào buổi tối, nhưng đến ngày hôm sau vẫn nổi giận khi nghe lời trái ý, vẫn tham đắm những cảm giác dễ chịu hoặc tiếp tục trách móc người khác. Điều đáng suy ngẫm không nằm ở việc người ấy có thực hiện nghi thức sám hối hay không, mà ở chỗ sau khi sám hối, người ấy đã thật sự biết nhìn lại và sửa đổi những điều bất thiện trong chính mình chưa.

Muốn việc sám hối trở thành một phần của quá trình chuyển hóa nội tâm, người tu cần hiểu rõ tinh thần tàm quý, biết quay về quan sát những phản ứng của tâm và nghiêm túc giữ gìn hành vi, lời nói cùng ý nghĩ.

1. Bản Chất Của Sám Hối Chân Thật Và Tinh Thần Tàm Quý

Trong đời sống tu học, việc tụng đọc những lời sám hối trước bàn thờ Phật là một hình thức thực hành quen thuộc. Tuy nhiên, nếu người tu chỉ dừng lại ở lời tụng đọc mà không nhận diện và sửa đổi những thói quen bất thiện, việc sám hối sẽ khó đem lại sự chuyển hóa như mong muốn.

Có người hôm nay thành tâm nhận lỗi vì đã nổi giận hoặc nói lời khó nghe, nhưng ngày hôm sau, khi gặp chuyện không vừa ý, vẫn tiếp tục phản ứng như trước. Có người sám hối vì sự tham đắm của mình, nhưng khi tiếp xúc với những cảm giác dễ chịu, tâm lại lập tức tìm cách nắm giữ.

Sám hối chân thật vì vậy không chỉ là đọc lên những lời nhận lỗi hay mong được tha thứ. Điều cốt yếu là người tu biết quay về nhìn lại chính mình, nhận ra những hành vi bất thiện và phát khởi quyết tâm không nuôi dưỡng thêm chúng.

Trong quá trình ấy, tàm và quý, hai phẩm chất đã được giới thiệu ở Chương 3, có vai trò quan trọng. Ở đây, chúng được nhìn trong mối liên hệ trực tiếp với việc sám hối.


SÁM HỐI CHÂN THẬT
1. TÂM TÀM (Hiri)
• Biết tự xấu hổ với chính mình vì còn ham ăn, ham ngủ, ham dục lạc.
• Nhận ra sự nhục nhã khi phụng sự cảm xúc dễ chịu của thân xác.
2. TÂM QUÝ (Ottappa)
• Biết ghê sợ quả báo luân hồi.
• Nhận diện sự nguy hiểm của 4 đường ác (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a-tu-la) sau khi trút hơi thở cuối.

1.1. Khởi Tâm Tàm (Hiri): Biết Hổ Thẹn Trước Điều Bất Thiện

Tàm là sự hổ thẹn có tính chất thiện lành khi nhận ra những hành vi, lời nói hoặc ý nghĩ bất thiện của chính mình.

Người tu đã học về việc điều phục tâm nhưng vẫn thường xuyên nổi giận khi bị chê bai, vẫn thích nghe những lời tán thưởng hoặc còn bị các cảm giác dục lạc chi phối thì cần thành thật nhận diện những trạng thái ấy.

Nếu nhận thấy mình đang nuông chiều sự tham ăn, ham ngủ hoặc những thói quen trì trệ đến mức xao lãng việc tu tập, người tu nên biết hổ thẹn vì chưa nghiêm túc sửa đổi điều mình đã nhận ra.

Sự hổ thẹn ấy không phải là tự khinh miệt bản thân, cũng không phải xem những nhu cầu tự nhiên của thân thể là điều đáng xấu hổ. Điều cần nhìn lại chính là sự tham đắm, buông lung và những hành vi bất thiện phát sinh khi tâm bị các cảm giác dễ chịu dẫn dắt.

Một người có tâm tàm không tìm cách che giấu hoặc biện hộ cho lỗi lầm. Khi nhận ra điều chưa đúng, người ấy biết thành thật nhìn nhận và có ý thức sửa đổi.

1.2. Khởi Tâm Quý (Ottappa): Biết Sợ Điều Bất Thiện Và Hậu Quả Của Nó

Quý là sự thận trọng, biết sợ điều sai trái và những hậu quả có thể phát sinh từ hành vi bất thiện.

Khi suy ngẫm về nghiệp và quả của nghiệp, người tu hiểu rằng những hành động được thúc đẩy bởi tham lam, sân

hận và vô minh có thể dẫn đến khổ đau cho bản thân và người khác.

Trong giáo lý Phật giáo, nguy cơ tái sinh vào những cảnh giới đau khổ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và a-tu-la cũng là điều nhắc nhở người tu không nên xem nhẹ các nghiệp bất thiện.

Tâm quý giúp người tu biết thận trọng trước khi hành động, không tiếp tục nuôi dưỡng những suy nghĩ và ý định gây tổn hại.

Tàm và quý vì vậy không nhằm khiến con người chìm trong mặc cảm hoặc sợ hãi, mà giúp người tu có ý thức rõ hơn về trách nhiệm đối với thân, khẩu và ý của mình.

1.3. Nhận Diện Sự Dính Mắc Nơi Thân, Khẩu Và Ý

Sự dính mắc không chỉ biểu hiện qua những hành động bên ngoài mà còn có thể vận hành rất vi tế trong lời nói và ý nghĩ.

Một người có thể yêu thích những lời nói ngọt ngào, mong được người khác quan tâm hoặc muốn giữ mãi cảm giác hạnh phúc khi ở bên người mình thương yêu.

Bản thân một lời nói âu yếm hay tình cảm dành cho người thân không nhất thiết là điều bất thiện. Điều cần quan sát là tâm có đang phát sinh tham ái, muốn chiếm hữu hoặc không chấp nhận sự đổi thay hay không.

Cũng vậy, khi nhớ đến một người thân, một hình ảnh đẹp hoặc một điều mình yêu thích, nếu tâm tiếp tục nắm giữ và mong muốn đối tượng ấy phải tồn tại theo ý mình, sự dính mắc có thể được nuôi dưỡng.

Chính vì vậy, việc sám hối chân thật đòi hỏi người tu nhìn sâu hơn vào những tác ý đang hình thành nơi thân, khẩu và ý, thay vì chỉ chú ý đến những lỗi lầm đã biểu hiện thành hành động.

2. Sám Hối Đúng Pháp: Quay Vào Bên Trong Soi Rọi Tự Tâm

Một thói quen thường gặp trong đời sống là chúng ta dễ nhìn thấy lỗi của người khác hơn lỗi của chính mình.

Khi người thân nói một câu không vừa ý, tâm lập tức chú ý đến lời nói ấy và tìm cách đáp trả. Khi một người bạn có hành động khiến mình khó chịu, chúng ta thường nghĩ nhiều về điều người ấy đã làm mà ít khi nhận ra sự bực bội đang phát sinh trong chính tâm mình.

Nếu cứ mãi hướng sự chú ý ra bên ngoài, người tu sẽ khó nhận diện những phiền não đang hiện hữu.

Trong Kinh Đại Bát-niết-bàn (DN 16), Đức Phật dạy về việc nương tựa chính mình, nương tựa nơi Chánh pháp, không tìm một nơi nương tựa nào khác.[8] Lời dạy ấy gắn liền với sự thực hành chánh niệm, quan sát thân, thọ, tâm và pháp.

Đối với việc sám hối, tinh thần quay về nương tựa chính mình nhắc người tu phải có trách nhiệm nhận diện và sửa đổi những điều bất thiện nơi bản thân, không chỉ trông chờ vào sự tác động từ bên ngoài.

---

8 DN 16:2.26.1, Mahāparinibbānasutta (PTS D ii 100): *Tasmātihānanda, attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.* — **Dịch:** Vì vậy, này Ānanda, hãy sống tự mình là hòn đảo, tự mình là chỗ nương tựa, không nương tựa nơi nào khác; lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa nơi nào khác.


QUAN SÁT TÂM KHI SÁM HỐI
1
MẮT NHÌN SẮC
Không nhìn đẹp/xấu, soi xem TÂM có THAM hay SÂN.
2
TAI NGHE TIẾNG
Không nhìn hay/dở, soi xem TÂM có THAM hay SÂN.
3
LƯỠI NẾM VỊ
Không nhìn ngon/dở, soi xem TÂM có THAM hay SÂN.
4
BỊ CHỬI MẮNG
Cảm ơn người chửi, nhờ đó thấy vi tế TÂM SÂN còn ngự trị.

Tóm Tắt Kinh Đại Bát-Niết-Bàn (DN 16): Lời Dạy Tại Beluva

KINH ĐẠI BÁT-NIẾT-BÀN (DN 16)

Mahāparinibbānasutta · Dīgha Nikāya 16 · đoạn 2.22–2.26 (PTS D ii 98–101) và 6.7

Bối cảnh. Năm cuối đời, Đức Phật an cư mùa mưa tại làng Beluva (*Veḷuvagāmaka*) gần Vesālī; các Tỳ-khưu an cư quanh Vesālī. Ngài lâm trọng bệnh, đau đớn gần chết, nhưng chánh niệm, tỉnh giác chịu đựng, không than phiền. Ngài nghĩ không nên nhập diệt khi chưa từ biệt chúng Tăng, nên dùng tinh tấn đẩy lui cơn bệnh.

> *“… kharo ābādho uppajji, bāḷhā vedanā vattanti māraṇantikā. Tā sudaṁ bhagavā sato sampajāno adhivāsesi avihaññamāno.”* (DN 16:2.23.1–2.23.2)
>
> **Dịch:** Một cơn bệnh nặng khởi lên, những cảm thọ đau đớn dữ dội gần như chết. Đức Thế Tôn chánh niệm, tỉnh giác chịu đựng, không than phiền.

Nỗi lo của Ānanda. Khi Đức Phật vừa khỏi bệnh, Ānanda thưa rằng thấy Thế Tôn bệnh, thân ông như rã rời, không còn phân biệt phương hướng; ông chỉ tự an ủi rằng Thế Tôn sẽ chưa nhập diệt khi chưa có lời dặn lại về chúng Tăng.

Lời đáp của Đức Phật. Pháp đã được giảng không phân trong ngoài; Như Lai không có “nắm tay của bậc thầy” giữ lại điều gì. Như Lai cũng không nghĩ “Ta lãnh đạo chúng Tăng”. Nay Ngài đã tám mươi tuổi, thân như cỗ xe cũ phải nhờ dây buộc mới còn chạy được.

> *“Desito, ānanda, mayā dhammo anantaraṁ abāhiraṁ karitvā. Natthānanda, tathāgatassa dhammesu ācariyamuṭṭhi.” — “Seyyathāpi, ānanda, jajjarasakaṭaṁ veṭhamissakena yāpeti …”* (DN 16:2.25.2–2.25.3; 2.25.11)
>
> **Dịch:** Này Ānanda, Pháp Ta đã giảng không phân trong ngoài. Này Ānanda, đối với các pháp, Như Lai không có nắm tay của bậc thầy (không giữ lại điều gì). — Này Ānanda, như cỗ xe cũ phải nhờ dây buộc mới còn chạy được …

Tự mình là hòn đảo. Vì vậy, hãy sống lấy chính mình làm hòn

đảo, làm chỗ nương tựa, không nương tựa nơi nào khác; lấy Pháp làm hòn đảo, làm chỗ nương tựa. Sống như thế nghĩa là quán thân trên thân, thọ trên các thọ, tâm trên tâm, pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. Ai sống như vậy, nay hay sau khi Như Lai diệt độ, sẽ là những vị cao tột trong hàng Tỳ-khưu ham học.

> *“Tasmātihānanda, attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā.” — “Idhānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṁ.” — “… tamatagge me te, ānanda, bhikkhū bhavissanti ye keci sikkhākāmā.”* (DN 16:2.26.1; 2.26.3; 2.26.8)
>
> **Dịch:** Vì vậy, này Ānanda, hãy sống tự mình là hòn đảo, tự mình là chỗ nương tựa, không nương tựa nơi nào khác; lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa nơi nào khác. — Ở đây, này Ānanda, vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời. — Những vị Tỳ-khưu ấy sẽ là những vị cao tột nhất của Ta, những ai ham học.

Lời di huấn cuối cùng. Trước khi nhập Niết-bàn, Đức Phật dạy: các pháp hữu vi đều hoại diệt; hãy tinh tấn, chớ buông lung.

> *“vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādethā.” — “Ayaṁ tathāgatassa pacchimā vācā.”* (DN 16:6.7.3–6.7.4)
>
> **Dịch:** Các pháp hữu vi đều hoại diệt; hãy tinh tấn, chớ buông lung. — Đây là lời cuối cùng của Như Lai.

Những điểm chính

- “Nương tựa chính mình” không phải là dựa vào cái tôi, mà là nương tựa nơi Pháp qua thực hành Tứ Niệm Xứ.
- Không ai làm thay được việc nhận diện và chuyển hóa tâm mình; đó là tinh thần của sám hối chân thật ở chương này.
- Chính Đức Phật làm gương: thân đau đớn mà tâm vẫn chánh niệm, tỉnh giác, không bị khổ thọ khuất phục.
- Lời cuối cùng tóm lại cả con đường: thấy rõ vô thường để không buông lung (đối chiếu Chương 2).

2.1. Quan Sát Phản Ứng Của Tâm Khi Các Giác Quan Tiếp Xúc Với Đối Tượng

Hằng ngày, mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm thức ăn và thân tiếp xúc với những đối tượng bên ngoài.

Trong những sự tiếp xúc ấy, tâm có thể phát sinh sự thích thú hoặc khó chịu.

Khi mắt nhìn thấy một người có hình dáng đẹp, điều cần quan sát không chỉ là nhận định người ấy đẹp hay xấu, mà còn là phản ứng đang phát sinh trong tâm mình.

Khi tai nghe một lời khen ngợi, người tu cần nhận ra tâm có đang vui thích và mong muốn được nghe thêm những lời ấy hay không. Ngược lại, khi nghe lời chê bai, tâm có khởi lên sự bất mãn hoặc tức giận không?

Khi lưỡi nếm một món ăn, chúng ta cần thấy rõ cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu đang xuất hiện, đồng thời nhìn rõ sự tham muốn hay phản ứng chê bai có thể phát sinh từ cảm thọ ấy.

Điều quan trọng không phải phủ nhận những đặc điểm của sự vật bên ngoài, mà là không để tâm chỉ mải mê với đối tượng rồi quên mất những phản ứng đang diễn ra nơi chính mình.

Người tu có thể tự quan sát:

“Ngay lúc này, tâm tôi có đang khởi lên tham muốn hay bất mãn không? Tôi có đang muốn nắm giữ một cảm giác dễ chịu hoặc tìm cách chống lại điều không vừa ý không?”

Khi nhận diện được trạng thái ấy, người tu cần tỉnh giác, không tiếp tục nuôi dưỡng hoặc hành động theo những tác ý bất thiện.

Có những phản ứng không chấm dứt ngay khi được nhận ra. Tuy nhiên, việc thành thật quan sát và không tiếp tục chạy theo chúng là điều cần thiết trong quá trình điều phục tâm.

2.2. Biến Những Va Chạm Trong Đời Sống Thành Cơ Hội Nhận Diện Phiền Não

Những hoàn cảnh trái ý thường khiến các thói quen bất thiện bộc lộ rõ ràng.

Khi bị người khác chê bai, trách móc hoặc nói lời khó nghe, tâm có thể lập tức khởi lên sự sân hận. Chúng ta muốn phản bác, giải thích hoặc tìm cách chứng minh rằng mình không sai.

Nếu chỉ chú ý đến lỗi của người kia, người tu rất dễ bỏ qua phản ứng đang phát sinh nơi chính mình.

Ngược lại, khi biết quay về quan sát, người tu có thể nhận ra sự bất mãn, lòng tự ái hoặc sự chấp giữ ý kiến của bản thân.

Ở phương diện tu tập, một hoàn cảnh không vừa ý cũng có thể trở thành cơ hội giúp chúng ta nhận diện những phiền não còn hiện hữu.

Đôi khi, sau khi bình tĩnh nhìn lại, người tu còn có thể biết ơn một lời góp ý vì nhờ đó mà thấy được điều mình cần sửa đổi.

Dù vậy, biết quan sát tâm không đồng nghĩa với việc phải chấp nhận mọi lời xúc phạm hoặc mọi cách đối xử gây tổn hại. Người tu vẫn cần phân biệt điều đúng sai và có cách ứng xử phù hợp, đồng thời không để sân hận chi phối hành động của mình.

Sám hối chân thật bắt đầu từ sự nhận diện ấy: thay vì chỉ tìm lỗi nơi người khác, người tu quay về nhìn lại những phản ứng của chính mình và nghiêm túc sửa đổi những điều bất thiện đã nhận ra.

3. Sám Hối Chân Thật, Thanh Lọc Ba Nghiệp Và Con Đường Hướng Đến Dòng Thánh

Ý nghĩa của việc sám hối không chỉ nằm ở mong muốn được bình an hoặc có thêm phước báu trong đời sống.

Khi được thực hành với sự thành thật và quyết tâm sửa đổi, sám hối giúp người tu nhận ra những lỗi lầm, ngăn ngừa sự tái phạm và từng bước giữ gìn thân, khẩu, ý.

Việc thanh lọc ba nghiệp có vai trò quan trọng trong quá trình tu tập, đồng thời là một phần của con đường hướng đến sự đoạn trừ những nguyên nhân gây khổ đau.


TIẾN TRÌNH TỪ SÁM HỐI ĐẾN GIẢI THOÁT
1
KHỞI TÀM QUÝ
Biết xấu hổ và ghê sợ tội lỗi nơi ý.
2
QUAY VÀO BÊN TRONG
Soi rọi Tham, Sân, Si ngay trong TÂM mình.
3
THANH LỌC 3 NGHIỆP
Thân, Khẩu, Ý trở nên hoàn toàn thanh tịnh.
4
CHỨNG TU-ĐÀ-HOÀN
Đoạn trừ Thân kiến, đóng cửa 4 cõi ác.

3.1. Thanh Lọc Thân, Khẩu Và Ý

Thân nghiệp cần được giữ gìn qua những hành vi không gây tổn hại cho bản thân và người khác.

Khẩu nghiệp cần được thanh lọc bằng việc nhận diện những lời nói xuất phát từ sân hận, tham ái hoặc ý muốn làm tổn thương người khác.

Ý nghiệp cần được quan sát qua những suy nghĩ, tác ý và trạng thái tâm đang phát sinh.

Khi một ý nghĩ bất thiện xuất hiện, người thực hành cần thấy rõ và không tiếp tục nuôi dưỡng. Khi sắp nói lời thô ác, cần biết dừng lại để không để sân hận dẫn dắt lời nói. Khi nhận thấy một hành động đang được thúc đẩy bởi tham ái, cần có sự tỉnh giác để điều chỉnh.

Những việc ấy phải được thực hành thường xuyên, bởi các thói quen đã hình thành từ lâu không dễ thay đổi chỉ sau một lần sám hối.

Sự thanh lọc ba nghiệp vì thế là một tiến trình đòi hỏi sự thành thật, kiên trì và phát triển chánh niệm.

3.2. Đoạn Trừ Thân Kiến Và Quả Vị Tu-đà-hoàn

Trong giáo lý Phật giáo, sự đoạn trừ thân kiến có ý nghĩa quan trọng trên con đường hướng đến quả vị Tu-đà-hoàn (*Sotāpanna*), tức Sơ quả Dự lưu.

Thân kiến là nhận thức sai lầm chấp giữ năm uẩn là tự ngã, là “tôi” hoặc “của tôi”.

Khi còn chấp giữ thân tâm như một thực thể bền vững thuộc về mình, con người dễ phát sinh tham ái, sợ hãi mất mát và những phản ứng bất thiện khi hoàn cảnh thay đổi.

Việc quan sát thân tâm, nhận diện sự sinh khởi và biến hoại của các hiện tượng giúp người tu từng bước phát triển trí tuệ, hướng đến sự đoạn trừ những nhận thức sai lầm ấy.

Tuy nhiên, quả vị Tu-đà-hoàn không chỉ được xác định bởi việc nhận ra lỗi lầm hoặc duy trì một nghi thức sám hối.

Theo kinh điển, người chứng Sơ quả đã đoạn trừ ba kiết sử đầu tiên: thân kiến, nghi và giới cấm thủ.

Người đạt quả vị ấy không còn tái sinh vào những cảnh giới đau khổ và chắc chắn tiến đến sự giải thoát hoàn toàn.

Các bài kinh cũng mô tả người chứng Sơ quả còn tối đa bảy lần tái sinh trong những cảnh giới người hoặc trời trước khi chấm dứt khổ đau.

Đây là những kết quả thuộc về sự chứng ngộ trên con đường Thánh đạo, không phải điều có thể khẳng định chỉ dựa vào số lần sám hối hoặc thời gian thực hành.

Dù vậy, tinh thần sám hối chân thật vẫn có ý nghĩa quan trọng đối với người tu học. Khi biết hổ thẹn trước điều bất thiện, thận trọng với hậu quả của nghiệp và kiên trì thanh lọc thân, khẩu, ý, người tu đang tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của giới, định và tuệ.

4. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Một Câu Chuyện Đời Thường: Một Lời Xin Lỗi Chưa Đủ

Minh vẫn duy trì thói quen đọc kinh và dành thời gian ngồi thiền vào buổi tối. Những lần tập quan sát tâm trước đây giúp Minh nhận ra một số phản ứng mà trước kia mình thường bỏ qua. Tuy vậy, không phải lúc nào Minh cũng kịp nhận diện những điều đang diễn ra trong lòng.

Một cuối tuần, Minh gặp vài người bạn thân tại quán nước. Trong lúc mọi người trò chuyện, câu chuyện chuyển sang những tình huống khó xử trong công việc.

Minh chợt nhớ đến một chuyện mà người bạn tên Hòa đã kể riêng cho mình trước đó. Nghĩ rằng câu chuyện không có gì nghiêm trọng, Minh đem ra kể lại với giọng đùa vui.

Mọi người bật cười. Minh cũng cười theo, cảm thấy vui vì câu chuyện của mình khiến không khí trở nên sôi nổi.

Nhưng Hòa, người đang ngồi bên cạnh, lại im lặng.

Đến khi ra về, Hòa nói nhỏ:

“Chuyện đó mình chỉ kể riêng cho cậu thôi. Mình không nghĩ cậu sẽ đem ra nói trước mọi người.”

Minh thoáng khó chịu. Trong đầu lập tức xuất hiện ý nghĩ: *“Có gì nghiêm trọng đâu, mọi người chỉ đùa một chút thôi mà.”*

Minh định giải thích như thế, nhưng nhìn vẻ mặt của Hòa, Minh chỉ đáp rằng mình không cố ý.

Tối hôm ấy, như thường lệ, Minh ngồi trước bàn thờ Phật đọc những lời sám hối. Ban đầu, mọi việc diễn ra gần như theo thói quen. Nhưng khi đọc đến đoạn nhận lỗi về lời nói, Minh chợt nhớ lại câu chuyện ở quán nước.

Minh nhận ra mình đã kể chuyện của Hòa không hẳn vì muốn chia sẻ điều gì cần thiết. Khi ấy, Minh chỉ muốn mọi người chú ý và hưởng ứng câu nói của mình.

Cảm giác vui vì được người khác cười theo đã khiến Minh quên mất sự tin tưởng mà Hòa dành cho mình.

Nghĩ đến đó, Minh thấy hổ thẹn. Không phải vì bị Hòa trách, mà vì chính mình đã làm một điều không phù hợp với những gì vẫn đọc và học mỗi ngày.

Minh cũng nhận ra rằng chỉ ngồi sám hối rồi tự nhủ sẽ cẩn thận hơn thì chưa đủ. Hòa vẫn là người đã bị tổn thương bởi lời nói ấy.

Ngày hôm sau, Minh chủ động gặp Hòa.

“Hôm qua mình nghĩ lại rồi. Chuyện cậu kể riêng mà mình đem ra nói như thế là không đúng. Mình xin lỗi.”

Hòa im lặng một lúc rồi nói:

“Mình chỉ mong lần sau cậu đừng làm vậy nữa.”

Minh gật đầu.

Trên đường về, Minh nhớ lại cảm giác muốn biện hộ cho mình hôm trước. Khi ấy, Minh chỉ nghĩ rằng Hòa quá nhạy cảm. Nhưng đến khi chịu nhìn lại tâm mình, Minh mới nhận ra điều khiến mình kể câu chuyện ấy là mong muốn được mọi người chú ý.

Minh hiểu rằng lời xin lỗi không thể khiến một việc đã xảy ra trở thành chưa từng xảy ra. Sự tin tưởng cũng không nhất thiết được khôi phục ngay chỉ vì mình đã nhận lỗi.

Dẫu vậy, từ lần ấy, Minh bắt đầu thận trọng hơn với những chuyện người khác gửi gắm và những lời mình định nói để mua vui.

Minh vẫn còn nhiều thói quen phải sửa đổi. Nhưng việc sám hối giờ đây không chỉ gợi cho Minh nhớ đến những lời đọc trước bàn thờ Phật, mà còn nhắc Minh nhìn lại cách mình đối xử với những người gặp gỡ mỗi ngày.

Sám hối chân thật cần được thể hiện qua cách người tu nhìn lại những hành vi, lời nói và ý nghĩ của mình trong đời sống.

Một lời nhận lỗi có ý nghĩa khi người nói thật sự biết mình đã sai ở đâu và có quyết tâm không tiếp tục lặp lại điều ấy.

Việc giữ gìn tàm quý cũng không chỉ diễn ra trong thời gian lễ Phật hay tụng kinh, mà cần được duy trì khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng và khi tâm phát sinh những phản ứng quen thuộc.

4.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Duy Trì Thời Khóa Sám Hối Hằng Ngày

Mỗi buổi tối, người tu có thể dành từ 15 đến 30 phút ngồi yên tĩnh trước bàn thờ Phật hoặc trong một không gian thích hợp để nhìn lại những hành vi, lời nói và ý nghĩ đã diễn ra trong ngày.

Trong khoảng thời gian ấy, người tu thành thật nhận ra những điều chưa đúng, đặc biệt là những lúc bị tham ái, sân hận hoặc sự dính mắc chi phối.

Thành Thật Nhận Lỗi Và Quyết Tâm Sửa Đổi

Khi nhận ra mình đã nói lời thô ác, tham đắm trong những cảm giác dễ chịu hoặc để tâm sân hận chi phối, người tu cần thành tâm sám hối và phát khởi quyết tâm sửa đổi.

Có thể tự nhắc nhở:

“Hôm nay con đã nói lời chưa thiện lành, đã để tham ái và sân hận chi phối tâm mình. Con xin thành tâm sám hối và nguyện nghiêm túc sửa đổi, không dung dưỡng những thói quen bất thiện ấy.”

Điều quan trọng là sự thành thật và những thay đổi trong hành vi sau khi sám hối, không chỉ là lời phát nguyện.

Nhìn Lại Tâm Khi Gặp Những Hoàn Cảnh Trái Ý

Khi được người khác góp ý, chê bai hoặc khi gặp những sự việc không như mong muốn, người tu nên nhận diện những phản ứng đang phát sinh nơi chính mình.

Nếu tâm khởi lên sự sân hận, cần biết rõ trạng thái ấy và không vội để nó dẫn dắt lời nói, hành động.

Nhờ sự quan sát đó, những va chạm trong đời sống có thể trở thành cơ hội để người tu nhận ra và sửa đổi những thói quen bất thiện.

4.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Vì sao có khi sám hối mà không có sự chuyển hóa?

> **Đáp:** Vì việc sám hối chỉ dừng ở lời tụng đọc, không nhận diện và sửa đổi thói quen: hôm nay nhận lỗi, hôm sau gặp chuyện trái ý lại phản ứng như cũ.

Câu 2: Sám hối chân thật cốt yếu ở điều gì?

> **Đáp:** Quay về nhìn lại chính mình, nhận ra hành vi bất thiện và phát khởi quyết tâm không nuôi dưỡng thêm, chứ không chỉ đọc lời nhận lỗi hay mong được tha thứ.

Câu 3: Tâm tàm trong sám hối cần được hiểu thế nào cho đúng?

Đáp: Là sự hổ thẹn lành mạnh trước điều bất thiện, không che giấu hay biện hộ; không phải tự khinh miệt mình, cũng không xem nhu cầu tự nhiên của thân là đáng xấu hổ.

Câu 4: Tâm quý giúp gì cho người tu?

Đáp: Giúp thận trọng trước khi hành động, vì thấy hành động từ tham, sân, si đưa đến khổ đau và nguy cơ đọa cảnh khổ; mục đích là ý thức trách nhiệm, không phải sống trong mặc cảm hay sợ hãi.

Câu 5: Sự dính mắc vận hành vi tế nơi khẩu và ý như thế nào?

Đáp: Như thích lời ngọt ngào, muốn người thương luôn quan tâm mình, muốn đối tượng yêu thích tồn tại theo ý mình. Tình cảm tự nó không bất thiện; cần xem trong đó có tham ái, chiếm hữu, không chấp nhận đổi thay hay không.

Câu 6: Lời dạy "nương tựa chính mình" (DN 16) liên hệ với sám hối thế nào?

Đáp: Nhắc người tu tự chịu trách nhiệm nhận diện và sửa đổi điều bất thiện nơi mình, qua chánh niệm trên thân, thọ, tâm, pháp, thay vì chỉ trông chờ tác động từ bên ngoài.

Câu 7: Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng, cần quan sát điều gì?

Đáp: Không chỉ nhận định đối tượng đẹp hay xấu, ngon hay dở, mà thấy phản ứng tham muốn hay bất mãn đang

khởi nơi tâm, rồi không nuôi dưỡng, không hành động theo nó.

Câu 8: Những va chạm trong đời sống có ích gì cho việc tu tập?

Đáp: Hoàn cảnh trái ý làm lộ rõ phiền não như tự ái, chấp ý kiến; biết quay về quan sát thì va chạm thành cơ hội nhận diện. Dù vậy, điều này không có nghĩa phải chấp nhận mọi lời xúc phạm; vẫn cần phân biệt đúng sai và ứng xử phù hợp.

Câu 9: Thanh lọc ba nghiệp được thực hành cụ thể ra sao?

Đáp: Thân: không làm điều tổn hại. Khẩu: nhận diện lời phát từ sân, tham, biết dừng trước lời thô ác. Ý: thấy rõ ý nghĩ bất thiện và không nuôi thêm. Đây là tiến trình lâu dài, không xong sau một lần sám hối.

Câu 10: Người chứng Sơ quả Tu-đà-hoàn đã đoạn trừ điều gì?

Đáp: Ba kiết sử đầu: thân kiến, nghi và giới cấm thủ; không còn đọa cảnh khổ, còn tối đa bảy lần tái sinh. Đây là kết quả chứng ngộ, không thể khẳng định chỉ dựa vào số lần sám hối hay thời gian thực hành.

4.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Lời sám hối tối qua của tôi có gọi tên được một việc cụ thể, hay chỉ là những câu đọc chung chung?

Câu hỏi thứ hai

Có ai đang bị tổn thương bởi lời nói của tôi mà tôi mới chỉ "sám hối với Phật" chứ chưa nói với chính người ấy?

Câu hỏi thứ ba

Khi bị chê, tôi mất bao lâu để chuyển từ ý nghĩ "người kia sai" sang nhận ra "tâm mình đang sân"?

CHƯƠNG 5
NĂM CĂN NƯƠNG TỰA VÀO Ý: CHÁNH NIỆM VÀ MỤC ĐÍCH GIẢI THOÁT

Năm giác quan, tâm, chánh niệm và con đường hướng đến giải thoát

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta tiếp xúc với thế giới qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Mỗi giác quan có đối tượng riêng: mắt nhìn hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi nhận biết mùi hương, lưỡi nếm vị và thân cảm nhận sự xúc chạm.

Những sự tiếp xúc ấy diễn ra liên tục, nhưng điều đáng quan tâm không chỉ là những gì chúng ta nhìn thấy, nghe thấy hay cảm nhận được. Khi tiếp xúc với một đối tượng dễ chịu, tâm có thể khởi lên sự yêu thích; khi gặp điều trái ý, tâm lại phát sinh bất mãn. Nếu thiếu chánh niệm, những phản ứng ấy rất dễ trở thành thói quen và tiếp tục lôi kéo con người vào sự tham đắm, chấp thủ.

Ở chương trước, chúng ta đã tìm hiểu việc quay về quan sát tâm, nhận diện phiền não và thực hành sám hối chân thật. Để hiểu sâu hơn sự vận hành của tâm khi các giác quan tiếp xúc với thế giới bên ngoài, Kinh Bà-la-môn Uṇṇābha (SN 48.42) đưa ra một cuộc đối thoại đáng suy ngẫm về chỗ nương tựa của năm căn, của ý, của niệm và của giải thoát.

Qua đó, người tu có thể nhìn lại những phản ứng quen thuộc trong đời sống, hiểu rõ hơn vai trò của chánh niệm và nhận ra mục đích cuối cùng của con đường thực hành.

1. Cuộc Đối Thoại Giữa Đức Phật Và Bà-la-môn Uṇṇābha

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Kinh Bà-la-môn Uṇṇābha (SN 48.42) ghi lại cuộc đối thoại giữa Đức Phật và một vị Bà-la-môn tên Uṇṇābha tại thành Sāvatthī, tức Xá-vệ.

Sau khi đến gặp Đức Phật và trao đổi những lời chào hỏi, Uṇṇābha ngồi xuống một bên rồi nêu lên câu hỏi về năm căn.[9]

Vị Bà-la-môn nhận thấy rằng mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có những đối tượng nhận biết khác nhau. Mắt không thể nghe âm thanh, tai không thể nhìn hình sắc, còn lưỡi không thể thay cho mũi để nhận biết mùi hương.[10]

Vì mỗi căn có phạm vi hoạt động riêng, Uṇṇābha muốn biết điều gì làm chỗ nương tựa chung cho năm căn ấy và điều gì tiếp nhận những đối tượng mà chúng nhận biết.[11]

Đức Phật giải thích rằng **ý là chỗ nương tựa của năm căn và ý tiếp nhận những đối tượng thuộc phạm vi hoạt động của chúng**[12].

---

9 SN 48.42:1.1–1.3, Uṇṇābhabrāhmaṇasutta (PTS S v 217): *Sāvatthinidānaṁ. Atha kho uṇṇābho brāhmaṇo yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā bhagavatā saddhiṁ sammodi. Sammodanīyaṁ kathaṁ sāraṇīyaṁ vītisāretvā ekamantaṁ nisīdi.* **— Dịch:** Nhân duyên tại Sāvatthī. Bấy giờ Bà-la-môn Uṇṇābha đến gặp Đức Thế Tôn, chào hỏi thân thiện, rồi ngồi xuống một bên.

10 SN 48.42:2.1–2.3: *“Pañcimāni, bho gotama, indriyāni nānāvisayāni nānāgocarāni, na aññamaññassa gocaravisayaṁ paccanubhonti. Katamāni pañca? Cakkhundriyaṁ, sotindriyaṁ, ghānindriyaṁ, jivhindriyaṁ, kāyindriyaṁ.”* **— Dịch:** Thưa Tôn giả Gotama, năm căn này có phạm vi khác nhau, có đối tượng khác nhau, căn này không thọ nhận phạm vi và đối tượng của căn kia. Năm căn ấy là gì? Nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn.

11 SN 48.42:2.4: *“Imesaṁ nu kho, bho gotama, pañcannaṁ indriyānaṁ … kiṁ paṭisaraṇaṁ, ko ca nesaṁ gocaravisayaṁ paccanubhotī”ti?* **— Dịch:** Thưa Tôn giả Gotama, năm căn này … cái gì là chỗ nương tựa của chúng, và ai thọ nhận phạm vi, đối tượng của chúng?

12 SN 48.42:3.4: *“… mano paṭisaraṇaṁ, manova nesaṁ gocaravisayaṁ paccanubhotī”ti.* **— Dịch:** … ý là chỗ nương tựa, và chính ý thọ nhận phạm vi, đối

Uṇṇābha tiếp tục hỏi:

“Nếu ý là chỗ nương tựa của năm căn, vậy ý nương tựa vào đâu?”

Đức Phật đáp rằng niệm là chỗ nương tựa của ý.[13]

Vị Bà-la-môn lại hỏi về chỗ nương tựa của niệm. Đức Phật trả lời rằng niệm nương tựa vào giải thoát.[14]

Khi Uṇṇābha hỏi giải thoát nương tựa vào đâu, Đức Phật dạy rằng giải thoát nương tựa vào Niết-bàn.[15]

Uṇṇābha tiếp tục muốn biết Niết-bàn nương tựa vào điều gì. Đức Phật cho biết câu hỏi đã vượt quá giới hạn cần thiết, bởi đời sống phạm hạnh được thực hành nhằm thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm mục đích và cứu cánh.[16]

Qua cuộc đối thoại ấy, có thể nhận diện những chỗ nương tựa được trình bày trong kinh:

---

tượng của chúng.

13 SN 48.42:4.1–4.2: *“Manassa pana, bho gotama, kiṁ paṭisaraṇan”ti? “Manassa kho, brāhmaṇa, sati paṭisaraṇan”ti.* **— Dịch:** “Thưa Tôn giả Gotama, ý nương tựa vào gì?” “Này Bà-la-môn, ý nương tựa vào niệm.”

14 SN 48.42:4.3–4.4: *“Satiyā pana, bho gotama, kiṁ paṭisaraṇan”ti? “Satiyā kho, brāhmaṇa, vimutti paṭisaraṇan”ti.* **— Dịch:** “Thưa Tôn giả Gotama, niệm nương tựa vào gì?” “Này Bà-la-môn, niệm nương tựa vào giải thoát.”

15 SN 48.42:4.5–4.6: *“Vimuttiyā pana, bho gotama, kiṁ paṭisaraṇan”ti? “Vimuttiyā kho, brāhmaṇa, nibbānaṁ paṭisaraṇan”ti.* **— Dịch:** “Thưa Tôn giả Gotama, giải thoát nương tựa vào gì?” “Này Bà-la-môn, giải thoát nương tựa vào Niết-bàn.”

16 SN 48.42:4.7–4.9 (PTS S v 218): *“Nibbānassa pana, bho gotama, kiṁ paṭisaraṇan”ti? “Accayāsi, brāhmaṇa, pañhaṁ, nāsakkhi pañhassa pariyantaṁ gahetuṁ. Nibbānogadhañhi, brāhmaṇa, brahmacariyaṁ vussati nibbānaparāyaṇaṁ nibbānapariyosānan”ti.* **— Dịch:** “Thưa Tôn giả Gotama, Niết-bàn nương tựa vào gì?” “Này Bà-la-môn, ông đã hỏi vượt quá giới hạn, không nắm được giới hạn của câu hỏi. Đời sống phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm cứu cánh, lấy Niết-bàn làm mục đích cuối cùng.”

Năm căn nương tựa vào ý. Ý nương tựa vào niệm. Niệm nương tựa vào giải thoát. Giải thoát nương tựa vào Niết-bàn.[17]

Đây không chỉ là sự giải thích về các giác quan mà còn gợi mở một hướng nhìn quan trọng đối với việc tu học: từ những sự tiếp xúc hằng ngày, người tu cần biết quay về nhận diện tâm, nuôi dưỡng chánh niệm và không quên mục đích giải thoát.

Tóm Tắt Kinh Bà-La-Môn Uṇṇābha (SN 48.42) Kèm Nguyên Văn Pāli

KINH BÀ-LA-MÔN UṆṆĀBHA (SN 48.42)

Uṇṇābhabrāhmaṇasutta · Saṁyutta Nikāya 48.42 · PTS S v 217–219

Câu hỏi. Tại Sāvatthī, Bà-la-môn Uṇṇābha chào hỏi Đức Phật rồi thưa: năm căn có phạm vi và đối tượng khác nhau, căn này không nhận được đối tượng của căn kia; vậy cái gì là chỗ nương tựa của chúng, và ai thọ nhận đối tượng của chúng?

> *“Pañcimāni, bho gotama, indriyāni nānāvisayāni nānāgocarāni, na aññamaññassa gocaravisayaṁ paccanubhonti. … kiṁ paṭisaraṇaṁ, ko ca nesaṁ gocaravisayaṁ paccanubhotī?”* (SN 48.42:2.1; 2.4)
>
> **Dịch:** Thưa Tôn giả Gotama, năm căn này có phạm vi khác nhau, có đối tượng khác nhau, căn này không thọ nhận phạm vi và đối tượng của căn kia. … Cái gì là chỗ nương tựa của chúng, và ai thọ nhận phạm vi, đối tượng của chúng?

Chuỗi nương tựa. Đức Phật lần lượt trả lời từng câu hỏi tiếp nối:

---

17 SN 48.42:3.4–4.9, Uṇṇābhabrāhmaṇasutta (PTS S v 218): … *mano paṭisaraṇaṁ … Manassa kho, brāhmaṇa, sati paṭisaraṇaṁ. … Satiyā kho, brāhmaṇa, vimutti paṭisaraṇaṁ. … Vimuttiyā kho, brāhmaṇa, nibbānaṁ paṭisaraṇaṁ. … Nibbānogadhañhi, brāhmaṇa, brahmacariyaṁ vussati nibbānaparāyaṇaṁ nibbānapariyosānaṁ.* **— Dịch:** … ý là chỗ nương tựa … ý nương tựa vào niệm … niệm nương tựa vào giải thoát … giải thoát nương tựa vào Niết-bàn … đời sống phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm cứu cánh, lấy Niết-bàn làm mục đích cuối cùng.

- Năm căn nương tựa vào ý; chính ý thọ nhận đối tượng của chúng — *mano paṭisaraṇaṁ, manova nesaṁ gocaravisayaṁ paccanubhoti.*
- Ý nương tựa vào niệm — *manassa kho, brāhmaṇa, sati paṭisaraṇaṁ.*
- Niệm nương tựa vào giải thoát — *satiyā kho, brāhmaṇa, vimutti paṭisaraṇaṁ.*
- Giải thoát nương tựa vào Niết-bàn — *vimuttiyā kho, brāhmaṇa, nibbānaṁ paṭisaraṇaṁ.*

Giới hạn của câu hỏi. Khi Uṇṇābha hỏi Niết-bàn nương tựa vào đâu, Đức Phật dạy ông đã hỏi vượt quá giới hạn, vì đời sống phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm cứu cánh.

> *"Accayāsi, brāhmaṇa, pañhaṁ, nāsakkhi pañhassa pariyantaṁ gahetuṁ. Nibbānogadhañhi, brāhmaṇa, brahmacariyaṁ vussati nibbānaparāyaṇaṁ nibbānapariyosānaṁ."* (SN 48.42:4.8–4.9)
>
> **Dịch:** Này Bà-la-môn, ông đã hỏi vượt quá giới hạn, ông không nắm được giới hạn của câu hỏi. Này Bà-la-môn, đời sống phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm cứu cánh, lấy Niết-bàn làm mục đích cuối cùng.

Lời nhận định của Đức Phật. Uṇṇābha hoan hỷ, đảnh lễ, đi nhiễu rồi ra về. Đức Phật nói với chư Tỳ-khưu: như tia nắng mặt trời mọc lọt qua cửa sổ hướng Đông chiếu lên vách phía Tây, lòng tin của Uṇṇābha nơi Như Lai đã bén rễ vững chắc, không ai lay chuyển được; nếu ông mệnh chung lúc ấy, không còn kiết sử nào khiến ông trở lại thế giới này.

> *"… saddhā niviṭṭhā mūlajātā patiṭṭhitā daḷhā asaṁhāriyā … natthi taṁ saṁyojanaṁ yena saṁyojanena saṁyutto uṇṇābho brāhmaṇo puna imaṁ lokaṁ āgaccheyya."* (SN 48.42:6.4–6.5)
>
> **Dịch:** Lòng tin đã được an trú, bén rễ, vững chắc, kiên cố, không thể bị lay chuyển … không còn kiết sử nào trói buộc khiến Bà-la-môn Uṇṇābha trở lại thế giới này.

Những điểm chính

- Mọi kinh nghiệm qua năm giác quan đều quy về ý; nơi thực hành thật sự là cách tâm phản ứng trước đối tượng.

- Niệm là chỗ nương của ý: thiếu chánh niệm, ý bị cảnh trần dẫn đi.
- Chánh niệm phải hướng đến giải thoát và Niết-bàn, không dừng lại ở sự bình an dễ chịu.
- Kinh văn tán thán lòng tin vững chắc của Uṇṇābha; không có chi tiết ông bị gia đình níu kéo.

2. Hiểu Rõ Những Chỗ Nương Tựa Trong Kinh Uṇṇābha

2.1. Năm Căn Nương Tựa Vào Ý

Mỗi giác quan có một phạm vi nhận biết riêng.

Mắt tiếp xúc với hình sắc, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi tiếp xúc với mùi hương, lưỡi tiếp xúc với vị và thân tiếp xúc với những cảm giác xúc chạm.

Trong cuộc đối thoại với Uṇṇābha, Đức Phật chỉ rõ rằng ý là chỗ nương tựa chung của năm căn và là nơi tiếp nhận những đối tượng thuộc phạm vi hoạt động của chúng.

Điều này giúp người tu hiểu rằng việc nhận biết thế giới không chỉ dừng lại ở những sự tiếp xúc riêng lẻ của giác quan.

Chẳng hạn, khi mắt nhìn thấy một món ăn được bày biện đẹp mắt, chúng ta có thể khởi lên sự thích thú và mong muốn được thưởng thức. Khi lưỡi nếm một món ăn hợp khẩu vị, tâm có thể phát sinh sự tham muốn được ăn thêm.

Ngược lại, khi tai nghe một lời chê bai, tâm có thể khởi lên sự khó chịu và muốn phản bác.

Những ví dụ ấy cho thấy sự tiếp xúc với đối tượng có thể trở thành điều kiện để các phản ứng yêu thích hoặc bất mãn phát sinh.

Bản thân việc nhìn thấy hình sắc, nghe âm thanh hay nếm một hương vị không nhất thiết là tham hoặc sân. Điều chúng ta cần quan sát là tâm đang phản ứng như thế nào trước những sự tiếp xúc ấy.

Nếu không nhận diện, chúng ta rất dễ để những phản ứng quen thuộc tiếp tục phát triển thành tham ái, sân hận và chấp thủ.

2.2. Ý Nương Tựa Vào Niệm

Khi Uṇṇābha hỏi điều gì làm chỗ nương tựa cho ý, Đức Phật trả lời rằng niệm (*sati*) là chỗ nương tựa của ý.

Đối với người tu tập, lời dạy này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Trong đời sống hằng ngày, tâm có thể khởi lên nhiều suy nghĩ và cảm xúc khác nhau. Khi gặp điều mình yêu thích, tâm muốn nắm giữ; khi tiếp xúc với điều trái ý, tâm lại muốn chống đối hoặc tránh né.

Nếu thiếu chánh niệm, chúng ta có thể tiếp tục hành động theo những phản ứng ấy mà không nhận ra.

Nhờ có chánh niệm, người tu có cơ hội nhận biết rõ những trạng thái tâm đang hiện hữu.

Khi tâm tham xuất hiện, biết rằng tâm đang có tham. Khi tâm sân phát sinh, biết rằng tâm đang có sân. Khi tâm xao động, nhận ra sự xao động; khi tâm trở nên trì trệ, nhận ra trạng thái trì trệ ấy.

Sự nhận biết này không có nghĩa rằng mọi phiền não sẽ lập tức chấm dứt. Nhưng khi biết rõ một trạng thái đang phát sinh, người tu có cơ hội không tiếp tục nuôi dưỡng hoặc hành động theo nó.

Chánh niệm vì vậy giữ vai trò quan trọng trong việc điều phục những thói quen bất thiện đã trở nên thuần thục.

2.3. Niệm Nương Tựa Vào Giải Thoát

Uṇṇābha tiếp tục hỏi về chỗ nương tựa của niệm, và Đức Phật trả lời rằng niệm nương tựa vào giải thoát (*vimutti*).

Lời dạy này cho thấy chánh niệm trong quá trình tu học không chỉ nhằm giúp con người cảm thấy bình tĩnh hoặc dễ chịu hơn trong những sinh hoạt thường ngày.

Chánh niệm còn phải được đặt trong mục đích sâu xa của con đường tu tập, hướng đến sự đoạn trừ tham ái, sân hận, vô minh và những nguyên nhân gây khổ đau.

Khi nhận diện được một cảm giác dễ chịu, người tu không chỉ dừng lại ở việc biết rằng mình đang thích. Điều quan trọng còn là thấy rõ tâm có đang muốn nắm giữ cảm giác ấy hay không.

Khi một cảm giác khó chịu xuất hiện, người tu không chỉ biết rằng mình đang bất mãn, mà còn cần nhận ra sự chống đối, sân hận hoặc chấp thủ đang phát sinh.

Nhờ sự quan sát ấy, người tu từng bước nhận ra tính chất vô thường của các cảm thọ và những phản ứng tâm lý đi kèm.

Các cảm giác dễ chịu hay khó chịu đều có sự sinh khởi và biến đổi. Nếu tiếp tục nắm giữ chúng như những điều bền vững, con người sẽ khó thoát khỏi sự ràng buộc của tham ái.

Vì vậy, việc duy trì chánh niệm cần đi cùng sự phát triển trí tuệ và mục đích đoạn trừ khổ đau.

2.4. Giải Thoát Nương Tựa Vào Niết-bàn

Trong cuộc đối thoại, khi được hỏi về chỗ nương tựa của giải thoát, Đức Phật trả lời rằng giải thoát nương tựa vào Niết-bàn.

Đây là mắt xích cuối cùng trong hệ thống nương tựa được trình bày trước khi Đức Phật xác định Niết-bàn là mục đích và cứu cánh của đời sống phạm hạnh.

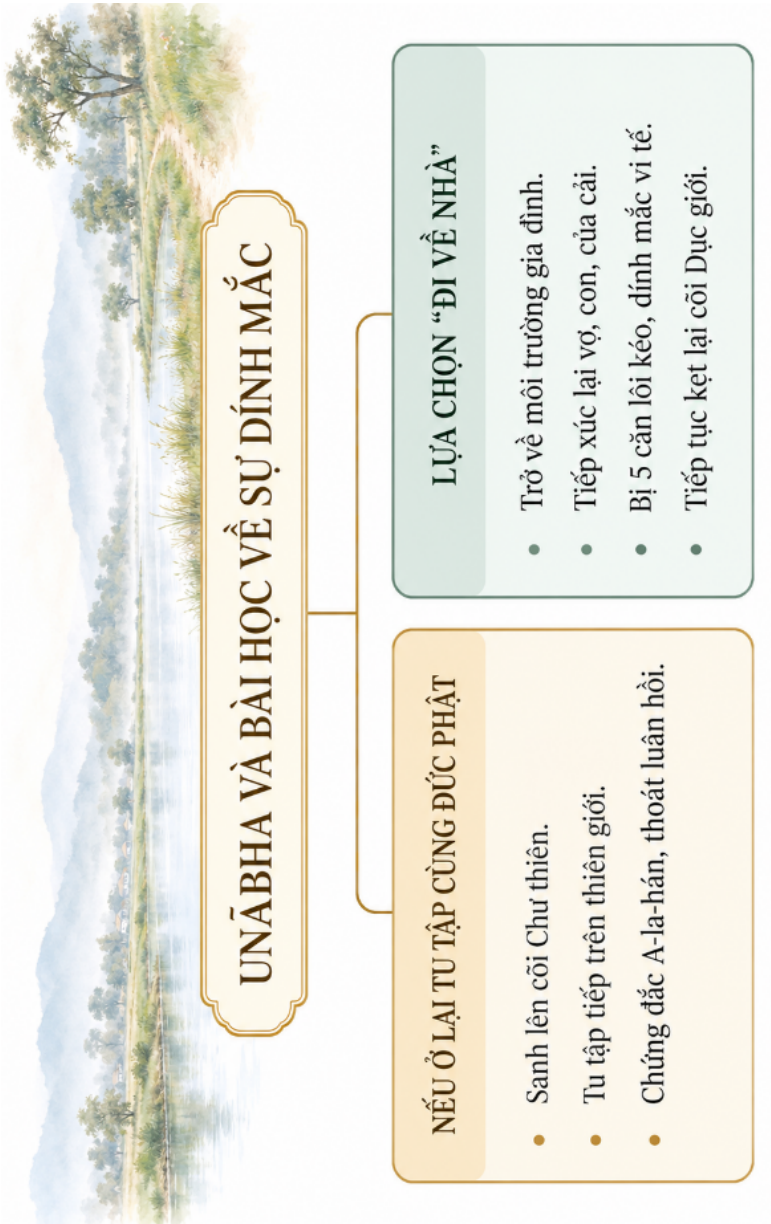
Trên con đường tu tập, việc giữ gìn giới luật, phát triển chánh niệm và nhận ra những phản ứng bất thiện không chỉ nhằm tạo ra một đời sống dễ chịu hơn.

Mục đích sâu xa là hướng đến sự đoạn tận tham ái, chấp thủ và khổ đau.

Khi hiểu rõ điều ấy, người tu sẽ không xem chánh niệm như một phương tiện để tiếp tục hưởng thụ các cảm giác thế gian một cách khéo léo hơn, mà nhận ra vai trò của chánh niệm trong tiến trình hướng đến giải thoát.

Qua bốn chỗ nương tựa được Đức Phật chỉ dạy, người tu có thể hiểu rằng việc quan sát năm căn và tâm không tách rời mục đích cuối cùng của con đường tu học.

3. Kết Thúc Cuộc Đối Thoại Với Uṇṇābha Và Bài Học Về Sự Dính Mắc



3.1. Uṇṇābha Ra Đi Và Lời Nhận Định Của Đức Phật

Sau khi nghe Đức Phật giảng giải, Bà-la-môn Uṇṇābha hoan hỷ, tín thọ lời dạy, đứng dậy đảnh lễ rồi ra đi.[18]

Không lâu sau đó, Đức Phật nói với các vị Tỳ-khưu về lòng tin vững chắc của Uṇṇābha đối với Như Lai.

Ngài đưa ra hình ảnh một ngôi nhà có cửa sổ hướng về phía Đông. Khi mặt trời mọc, những tia nắng đi qua cửa sổ sẽ chiếu đến bức tường phía Tây.[19]

Cũng như vậy, lòng tin của Uṇṇābha đối với Như Lai đã được an lập vững chắc, không thể bị lay chuyển bởi bất kỳ ai.[20]

Đức Phật còn cho biết nếu Uṇṇābha qua đời ngay lúc ấy, sẽ không còn kiết sử nào có thể ràng buộc khiến ông trở lại thế giới này.[21]

Đó là lời kết được ghi trong Kinh Bà-la-môn Uṇṇābha.

---

18 SN 48.42:5.1: *Atha kho uṇṇābho brāhmaṇo bhagavato bhāsitaṁ abhinanditvā anumoditvā uṭṭhāyāsanā bhagavantaṁ abhivādetvā padakkhiṇaṁ katvā pakkāmi.* — **Dịch:** Rồi Bà-la-môn Uṇṇābha hoan hỷ, tín thọ lời Đức Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Đức Thế Tôn, đi nhiễu bên hữu rồi ra đi.

19 SN 48.42:6.2–6.3 (PTS S v 219): *"seyyathāpi, bhikkhave, kūṭāgāre vā kūṭāgārasālāyaṁ vā pācīnavātapānā sūriye uggacchante vātapānena rasmi pavisitvā kvāssa patiṭṭhitā"ti? "Pacchimāyaṁ, bhante, bhittiyan"ti.* — **Dịch:** "Này các Tỳ-khưu, như trong một ngôi nhà có mái nhọn có cửa sổ hướng Đông, khi mặt trời mọc, tia nắng lọt qua cửa sổ sẽ chiếu vào đâu?" "Bạch Thế Tôn, vào vách phía Tây."

20 SN 48.42:6.4: *"Evameva kho, bhikkhave, uṇṇābhassa brāhmaṇassa tathāgate saddhā niviṭṭhā mūlajātā patiṭṭhitā daḷhā asaṁhāriyā samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmiṁ."* — **Dịch:** "Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, lòng tin của Bà-la-môn Uṇṇābha nơi Như Lai đã được an trú, bén rễ, vững chắc, kiên cố, không thể bị lay chuyển bởi Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên, Ma vương, Phạm thiên hay bất cứ ai ở đời."

21 SN 48.42:6.4–6.5 (PTS S v 219): … *uṇṇābhassa brāhmaṇassa tathāgate saddhā niviṭṭhā mūlajātā patiṭṭhitā daḷhā asaṁhāriyā … Imamhi ce, bhikkhave, samaye uṇṇābho brāhmaṇo kālaṁ kareyya, natthi taṁ saṁyojanaṁ yena saṁyojanena saṁyutto uṇṇābho brāhmaṇo puna imaṁ lokaṁ āgaccheyya.* — **Dịch:** … lòng tin của Bà-la-môn Uṇṇābha nơi Như Lai đã bén rễ vững chắc … Này các Tỳ-khưu, nếu Bà-la-môn Uṇṇābha mệnh chung lúc này, không còn kiết sử nào trói buộc khiến ông trở lại thế giới này.

Có một cách kể phổ biến trong các buổi giảng cho rằng sau khi ra về, Uṇṇābha bị gia đình và những cảm xúc dục lạc níu kéo nên phải tiếp tục tái sinh ở cõi người. Kinh văn không nói như vậy. Vì thế, không nên xem việc Uṇṇābha rời khỏi nơi Đức Phật đang giảng pháp là một sai lầm hay bằng chứng cho sự thất bại trong tu tập.

Điều đáng chú ý trong phần kết của bài kinh chính là lòng tin đã được xác lập vững chắc nơi Uṇṇābha, cùng lời Đức Phật nói về sự không trở lại thế giới này của ông.

3.1.1. Hỏi – Đáp Mở Rộng: Uṇṇābha Ra Về Có Phải Do "Si Tùy Miên"?

Có cách kể cho rằng ông Uṇṇābha nghe pháp xong chứng quả Dự lưu nhưng lại "bỏ về nhà", và cho đó là do còn si tùy miên. Mục này đối chiếu cách hiểu ấy với nguyên văn Pāli.

Hỏi 1: Kinh có nói ông Uṇṇābha "nghe xong chứng Dự lưu rồi bỏ về nhà" không?

Đáp: Không. Kinh chỉ ghi ông ra về bằng một công thức lễ nghi rất thường gặp trong kinh tạng: hoan hỷ, tùy hỷ, đảnh lễ, đi nhiễu rồi ra đi. Đó đều là những hành động thiện. Lời Đức Phật "nếu ông mệnh chung vào lúc này" còn cho thấy ông vẫn tiếp tục sống bình thường sau buổi gặp.

> *"Atha kho uṇṇābho brāhmaṇo bhagavato bhāsitaṁ abhinanditvā anumoditvā uṭṭhāyāsanā bhagavantaṁ abhivādetvā padakkhiṇaṁ katvā pakkāmi."* (SN 48.42:5.1)
>
> Dịch: Bà-la-môn Uṇṇābha hoan hỷ, tùy hỷ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đảnh lễ Thế Tôn, đi nhiễu bên hữu rồi ra đi.

Hỏi 2: Lời Đức Phật cho biết ông đạt quả vị nào?

Đáp: Lời Đức Phật ứng với quả Bất lai, không phải quả Dự lưu. Bậc Dự lưu còn tái sinh trở lại, tối đa bảy lần; chỉ bậc Bất lai mới

"không trở lại thế giới này". Theo Chú giải Tương Ưng Bộ, ông chứng thiền và là một vị Bất lai nhờ thiền (*jhāna-anāgāmī*).

"Imamhi ce, bhikkhave, samaye uṇṇābho brāhmaṇo kālaṁ kareyya, natthi taṁ saṁyojanaṁ yena saṁyojanena saṁyutto uṇṇābho brāhmaṇo puna imaṁ lokaṁ āgaccheyya." (SN 48.42:6.5)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, nếu Bà-la-môn Uṇṇābha mệnh chung vào lúc này, thì không còn kiết sử nào trói buộc khiến ông trở lại thế giới này.

"… sotāpanno avinipātadhammo niyato sambodhiparāyaṇo." (DN 16:6.6.12 – công thức Dự lưu)

Dịch: … là bậc Dự lưu, không còn đọa vào khổ cảnh, chắc chắn hướng đến giác ngộ.

"… pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā opapātiko tattha parinibbāyī anāvattidhammo tasmā lokā." (DN 16:2.7.5 – công thức Bất lai)

Dịch: … do đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, vị ấy hóa sinh, nhập Niết-bàn ở cõi ấy, không còn trở lại thế giới này.

Hỏi 3: Bậc Bất lai có thể sống tại gia không?

Đáp: Có. Kinh tạng ghi nhận rất nhiều cư sĩ tại gia đã chứng quả Bất lai. Điểm đặc trưng là họ sống phạm hạnh (*brahmacārī*) ngay trong đời sống gia đình, vì dục tham đã được đoạn trừ.

"… ye upāsakā mama sāvakā gihī odātavasanā brahmacārino pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā opapātikā tattha parinibbāyino anāvattidhammā tasmā lokā." (MN 73:9.3, Mahāvacchagottasutta)

Dịch: Không chỉ một trăm, hai trăm… mà còn nhiều hơn thế, những nam cư sĩ đệ tử của Ta, tại gia, mặc áo trắng, sống phạm hạnh, đã đoạn năm hạ phần kiết sử, sẽ hóa sinh, nhập Niết-bàn ở cõi ấy, không còn trở lại thế giới này.

"Paropaññāsaṁ, ānanda, nātike upāsakā kālaṅkatā, pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā opapātikā …" (DN 16:2.7.13)

Dịch: Này Ānanda, hơn năm mươi cư sĩ ở Nātika đã mệnh chung, do đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, đã hóa sinh …

Một số bậc Bất lai tại gia tiêu biểu:

- **Người thợ gốm Ghaṭikāra (MN 81):** sống vào thời Đức Phật Kassapa, ở nhà phụng dưỡng cha mẹ già mù lòa, ăn

ngày một bữa, sống phạm hạnh, giữ giới; Đức Phật Kassapa xác nhận ông là bậc Bất lai.

"Ghaṭikāro kho, mahārāja, kumbhakāro andhe jiṇṇe mātāpitaro poseti. Ghaṭikāro kho, mahārāja, kumbhakāro pañcannaṁ orambhāgiyānaṁ saṁyojanānaṁ parikkhayā opapātiko tattha parinibbāyī anāvattidhammo tasmā lokā." (MN 81:18.15–18.16)

Dịch: Này Đại vương, thợ gốm Ghaṭikāra phụng dưỡng cha mẹ già mù lòa. Này Đại vương, thợ gốm Ghaṭikāra đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, sẽ hóa sinh, nhập Niết-bàn ở cõi ấy, không còn trở lại thế giới này.

- **Gia chủ Citta ở Macchikāsaṇḍa (SN 41.9):** một cư sĩ có gia đình và tài sản, chứng được bốn thiền. Ông tự nói rằng nếu mình mệnh chung trước Đức Phật, Đức Phật sẽ tuyên bố về ông đúng bằng câu đã nói về Uṇṇābha.

"Sace kho panāhaṁ, bhante, bhagavato paṭhamataraṁ kālaṁ kareyyaṁ, anacchariyaṁ kho panetaṁ yaṁ maṁ bhagavā evaṁ byākareyya: 'natthi taṁ saṁyojanaṁ yena saṁyojanena saṁyutto citto gahapati puna imaṁ lokaṁ āgaccheyyā'ti." (SN 41.9:2.9–2.10)

Dịch: Bạch Thế Tôn, nếu con mệnh chung trước Thế Tôn, thì không có gì lạ khi Thế Tôn tuyên bố về con: "Không còn kiết sử nào trói buộc khiến gia chủ Citta trở lại thế giới này."

- **Gia chủ Ugga ở Vesālī (AN 8.21):** sau khi nghe pháp, ông thọ năm giới với giới thứ năm là sống phạm hạnh, nói với bốn người vợ trẻ rằng họ được tự do lựa chọn cuộc sống của mình, và vẫn tiếp tục làm gia chủ, dùng tài sản để cúng dường. Ông tự xác nhận không còn hạ phần kiết sử nào chưa đoạn.

"… brahmacariyapañcamāni ca sikkhāpadāni samādiyiṁ." — "Yānimāni, bhante, bhagavatā desitāni pañcorambhāgiyāni saṁyojanāni, nāhaṁ tesaṁ kiñci attani appahīnaṁ samanupassāmi." (AN 8.21:4.10; 10.1)

Dịch: … con thọ trì năm học giới, với giới thứ năm là sống phạm hạnh. — Bạch Thế Tôn, trong năm hạ phần kiết sử mà Thế Tôn đã dạy, con không thấy có kiết sử nào trong con chưa được đoạn trừ.

Hỏi 4: Ông Uṇṇābha còn "si tùy miên" không?

Đáp: Kinh liệt kê bảy tùy miên, và dạy rằng đời sống phạm hạnh là để nhổ tận gốc cả bảy. Theo cách phân định của Vi Diệu Pháp

và chú giải, bậc Dự lưu đoạn tùy miên tà kiến và hoài nghi; bậc Bất lai đoạn thêm dục tham và sân; còn mạn, hữu tham và vô minh chỉ đoạn tận ở quả A-la-hán. Vậy đúng là một vị Bất lai như Uṇṇābha vẫn còn tùy miên vô minh ở dạng tiềm ẩn.

> *"Kāmarāgānusayo, paṭighānusayo, diṭṭhānusayo, vicikicchānusayo, mānānusayo, bhavarāgānusayo, avijjānusayo."* (AN 7.11:1.3)
>
> Dịch: Tùy miên dục tham, tùy miên sân, tùy miên tà kiến, tùy miên hoài nghi, tùy miên mạn, tùy miên hữu tham, tùy miên vô minh.
>
> *"Sattannaṁ, bhikkhave, anusayānaṁ pahānāya samucchedāya brahmacariyaṁ vussati."* (AN 7.12:1.1)
>
> Dịch: Này các Tỳ-khưu, đời sống phạm hạnh được sống là để đoạn trừ, nhổ tận gốc bảy tùy miên.

Hỏi 5: Vậy việc ông ra về có phải do si tùy miên?

Đáp: Không nên hiểu như vậy. Tùy miên là khuynh hướng ngủ ngầm, chưa phải là động cơ của một hành động cụ thể. Hành động ra về của ông được kinh mô tả bằng các tâm thiện: hoan hỷ, tùy hỷ, đảnh lễ, đi nhiễu. Hơn nữa, trở về đời sống tại gia là con đường chung của rất nhiều Thánh đệ tử cư sĩ, kể cả bậc Bất lai như Ghaṭikāra, Citta, Ugga. Kinh văn tán thán lòng tin vững chắc của Uṇṇābha, không chê trách việc ông ra về.

Bài học cho người tu

- Đọc kinh cần giữ đúng mức độ của văn bản: không thêm chi tiết mà kinh không nói, và phân biệt kinh văn với chú giải hay lời kể phổ biến.
- Sự dính mắc vi tế ở mục 3.2 dưới đây là bài học cho chính chúng ta khi soi lại tâm mình, không phải lời nhận xét về Uṇṇābha.
- Đời sống tại gia không ngăn cản sự chứng ngộ; điều quyết định là chánh niệm, giới hạnh và trí tuệ trong chính đời sống ấy.

3.2. Sự Dính Mắc Vi Tế Trong Những Mối Quan Hệ

Dù kinh văn không nói Uṇṇābha bị gia đình níu kéo, sự dính mắc trong các mối quan hệ vẫn là một vấn đề quan trọng mà người tu trong đời thường cần quan sát.

Trong đời sống, chúng ta thường có những người thân yêu, những mối quan hệ gắn bó và những tình cảm đã trở nên quen thuộc.

Có người nghĩ rằng chỉ cần không còn gần gũi về thân thể, không tiếp xúc thường xuyên hoặc giữ khoảng cách trong sinh hoạt thì mình đã buông bỏ được sự dính mắc.

Thế nhưng, sự chấp thủ không chỉ nằm ở những hành động bên ngoài.

Một người có thể không còn nắm tay người mình thương, nhưng trong tâm vẫn muốn người ấy phải luôn quan tâm, nghĩ đến và làm theo mong muốn của mình.

Có người đã sống riêng hoặc ít gặp gỡ một người thân, nhưng mỗi khi nghe người ấy nói điều trái ý, tâm vẫn lập tức phát sinh buồn giận, trách móc hoặc mong muốn kiểm soát.

Bởi vậy, hình ảnh **“không nắm tay nhưng vẫn nắm tim”** giúp chúng ta nhận ra một sự dính mắc vi tế: bên ngoài có thể đã buông, nhưng bên trong tâm vẫn còn nắm giữ.

Điều cần nhìn lại không phải là tình thương dành cho người thân, mà là sự tham ái và chấp thủ có thể phát sinh trong tình thương ấy.

Yêu thương, chăm sóc và làm tròn trách nhiệm với gia đình không tự nó đồng nghĩa với sự trói buộc bất thiện. Điều

người tu cần quan sát là mình có đang muốn sở hữu, áp đặt hoặc giữ người thân mãi theo ý mình hay không.

Khi người thân thay đổi, tâm có thể sinh buồn khổ. Khi người ấy không đáp ứng mong muốn, tâm có thể phát sinh bất mãn. Khi phải xa cách, chúng ta có thể nhận ra sự lưu luyến và nỗi sợ mất mát đang hiện hữu.

Nếu thiếu sự tỉnh giác, những cảm xúc ấy dễ trở thành điều kiện nuôi dưỡng tham ái và chấp thủ.

Vì vậy, người thực hành cần biết nhìn lại chính tâm mình trong những mối quan hệ gần gũi nhất.

Không phải để trở nên lạnh nhạt với người thân, mà để học cách yêu thương bằng sự hiểu biết, không để sự chiếm hữu và những mong muốn ích kỷ tiếp tục chi phối.

4. Nhận Diện Sự Vận Hành Từ Xúc, Thọ Đến Ái

Bài kinh Uṇṇābha cho thấy năm căn đều quy về ý. Vì vậy, nơi thực hành cụ thể nhất không phải ở con mắt hay cái lưỡi, mà ở chỗ tâm phản ứng như thế nào khi cảm thọ phát sinh.

Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng, cảm thọ có thể phát sinh. Nếu tâm đắm nhiễm và nắm giữ cảm thọ dễ chịu, tham ái tiếp tục có điều kiện được nuôi dưỡng.

Trong bữa ăn, điều ấy có thể biểu hiện rất rõ.

Một món ăn hợp khẩu vị đem lại cảm giác dễ chịu. Từ cảm giác ấy, tâm muốn ăn thêm, muốn tìm lại hương vị quen thuộc hoặc cảm thấy tiếc nuối khi món ăn không còn.

Ngược lại, khi gặp món ăn không vừa ý, tâm có thể khởi lên sự khó chịu và mong muốn tránh xa.

Nếu duy trì chánh niệm, người tu có thể nhận diện các phản ứng ấy, không nuôi dưỡng thêm sự tham đắm hoặc bất mãn.

Đó là ý nghĩa thực hành khi quan sát sự liên hệ giữa Xúc, Thọ và Ái trong đời sống.

Tuy nhiên, một lần nhận diện được sự thèm muốn trong bữa ăn không có nghĩa người tu đã đoạn tận tham ái hoặc đạt đến sự giải thoát hoàn toàn.

Việc điều phục những phản ứng nơi các giác quan cần được thực hành kiên trì, gắn liền với sự phát triển của chánh niệm và trí tuệ.

Bữa ăn hằng ngày là hoàn cảnh gần gũi nhất để quan sát tiến trình này; phần thực hành chi tiết sẽ được trình bày ở Chương 8.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Cuộc đối thoại giữa Đức Phật và Bà-la-môn Uṇṇābha giúp người tu nhìn rõ hơn sự liên hệ giữa năm căn, ý, chánh niệm và mục đích giải thoát.

Trong đời sống, những phản ứng tham muốn, bất mãn và dính mắc có thể phát sinh ngay khi mắt nhìn, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm hoặc thân tiếp xúc với đối tượng.

Cái cần giữ là người tu biết quay về nhận diện những trạng thái ấy, không tiếp tục để chúng dẫn dắt hành vi một cách thiếu tỉnh giác.

Một Điều Muốn Giữ Lại

Một buổi chiều, người đồng nghiệp từng góp ý cho Minh về bản tài liệu trước đây báo rằng mình vừa nhận được lời mời làm việc ở một công ty khác.

Minh hơi bất ngờ. Từ sau lần bất đồng ấy, cả hai đã làm việc với nhau thoải mái hơn. Minh cũng dần nhận ra người đồng nghiệp này thường góp ý thẳng thắn nhưng có thiện ý. Những lúc công việc gặp khó khăn, hai người vẫn hay trao đổi và hỗ trợ nhau.

Nghe tin chuyển việc, Minh hỏi:

“Công việc ở đây đang ổn mà. Sao bạn lại muốn đi?”

Người đồng nghiệp giải thích rằng đây là cơ hội phù hợp với định hướng của mình và đã suy nghĩ khá lâu trước khi quyết định.

Minh gật đầu, nhưng trong lòng lại thấy hụt hẫng. Minh nghĩ đến những buổi làm việc quen thuộc, những lần cùng nhau giải quyết công việc và cả sự thuận tiện khi có một người hiểu rõ cách mình làm.

Cảm giác không vui khiến Minh muốn nói thêm điều gì đó để người đồng nghiệp cân nhắc ở lại.

Nhưng rồi Minh nhận ra rằng người ấy đang vui vì có một cơ hội mới, trong khi mình lại không thật sự vui theo.

Trên đường về, Minh vẫn nghĩ đến cuộc trò chuyện ban chiều. Ban đầu là cảm giác tiếc nuối, sau đó là một chút bất mãn, rồi lại thấy mình có phần ích kỷ.

Minh chợt hiểu rằng điều khiến mình khó chịu không hẳn vì người đồng nghiệp chuyển việc, mà vì một mối quan hệ quen thuộc sắp thay đổi theo cách mình không mong muốn.

Trước đây, Minh thường nghĩ sự dính mắc chỉ là muốn sở hữu một món đồ, thích một món ăn hoặc không muốn rời xa người mình thương. Nhưng lần này, Minh nhận ra mình còn muốn giữ nguyên cả những điều vốn đã trở nên quen thuộc trong cuộc sống.

Tối hôm ấy, khi ngồi yên, Minh nhớ lại giọng nói vui vẻ của người đồng nghiệp lúc báo tin. Cảm giác hụt hẫng lại xuất hiện, nhưng Minh không còn muốn tìm lý do để phản đối quyết định ấy.

Minh nhận ra rằng mình có thể quý mến một người mà không nhất thiết phải mong người ấy luôn ở gần hoặc tiếp tục làm việc cùng mình.

Sáng hôm sau, Minh chủ động đến chúc mừng người đồng nghiệp.

“Mình nghĩ lại rồi. Đây là cơ hội tốt cho bạn. Chúc bạn làm việc thuận lợi nhé.”

Người đồng nghiệp mỉm cười cảm ơn.

Minh vẫn thấy tiếc vì sắp không còn làm việc cùng nhau. Cảm giác ấy chưa mất hẳn, nhưng cũng không còn khiến Minh muốn giữ người khác lại chỉ để mọi việc tiếp tục thuận theo ý mình.

Qua sự việc này, Minh bắt đầu nhận ra rằng có những sự dính mắc không biểu hiện bằng hành động nắm giữ bên ngoài. Chúng nằm trong những mong muốn thầm lặng, khi ta muốn một người, một hoàn cảnh hoặc một cảm giác dễ chịu phải tiếp tục tồn tại như mình đã quen.

Nhìn thấy điều ấy chưa có nghĩa Minh đã buông bỏ được mọi chấp thủ. Nhưng ít nhất, Minh đã có thêm một lần nhận ra tâm mình đang muốn nắm giữ điều gì.

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Thường Xuyên Quan Sát Tâm Khi Năm Căn Tiếp Xúc Với Đối Tượng

Trong những sinh hoạt như đi đứng, nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, người tu cần chú ý đến các phản ứng đang phát sinh nơi tâm.

Khi gặp điều dễ chịu, cần nhận diện tâm có đang khởi lên tham muốn hay không. Khi gặp điều trái ý, cần nhìn rõ sự bất mãn hoặc sân hận có thể xuất hiện.

Sự nhận diện ấy giúp người tu không tiếp tục hành động theo những thói quen bất thiện một cách vô thức.

Giữ Chánh Niệm Trong Những Mối Quan Hệ Gần Gũi

Đối với người tu trong đời thường, tình cảm dành cho người thân là một phần quan trọng của đời sống.

Điều cần thực hành là nhận diện sự dính mắc, lòng muốn chiếm hữu hoặc những mong đợi khiến tâm phát sinh khổ đau khi hoàn cảnh không diễn ra như ý.

Người tu cần học cách yêu thương, chăm sóc và thực hiện trách nhiệm với người thân mà không để sự tham ái và chấp thủ chi phối.

Thực Hành Chánh Niệm Trong Bữa Ăn

Khi nhìn thấy thức ăn, ngửi mùi hương hoặc nếm một hương vị, người tu cần thấy rõ cảm giác dễ chịu hay khó chịu đang xuất hiện.

Nếu tâm phát sinh sự thèm muốn hoặc bất mãn, cần quan sát rõ trạng thái ấy, không tiếp tục nuôi dưỡng những phản ứng bất thiện.

Việc thực hành qua từng miếng ăn, miếng nhai và động tác nuốt giúp người tu duy trì chánh niệm trong những sinh hoạt quen thuộc.

5.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Kinh Bà-la-môn Uṇṇābha (SN 48.42) bắt đầu từ câu hỏi nào?

> **Đáp:** Uṇṇābha hỏi: năm căn có phạm vi và đối tượng riêng, không căn nào nhận được đối tượng của căn khác; vậy cái gì là chỗ nương tựa chung của chúng, và cái gì tiếp nhận đối tượng của chúng?

Câu 2: Chuỗi nương tựa mà Đức Phật trình bày là gì?

> **Đáp:** Năm căn nương tựa vào ý; ý nương tựa vào niệm; niệm nương tựa vào giải thoát; giải thoát nương tựa vào Niết-bàn.

Câu 3: Vì sao Đức Phật không trả lời câu hỏi "Niết-bàn nương tựa vào đâu"?

Đáp: Vì câu hỏi đã vượt quá giới hạn; đời sống phạm hạnh được sống để thể nhập Niết-bàn, lấy Niết-bàn làm mục đích và cứu cánh.

Câu 4: "Năm căn nương tựa vào ý" có ý nghĩa thực hành gì?

Đáp: Thấy, nghe, nếm tự nó chưa phải là tham hay sân; điều cần quan sát là tâm phản ứng thế nào trước sự tiếp xúc, vì phản ứng không được nhận diện sẽ phát triển thành tham ái, sân hận, chấp thủ.

Câu 5: Niệm (sati) đóng vai trò gì đối với ý?

Đáp: Nhờ niệm, người tu biết rõ trạng thái tâm đang có: tham biết là tham, sân biết là sân, xao động hay trì trệ đều biết; nhờ biết rõ mà không tiếp tục nuôi dưỡng hay hành động theo nó.

Câu 6: "Niệm nương tựa vào giải thoát" nhắc người tu điều gì?

Đáp: Chánh niệm không chỉ để bình tĩnh, dễ chịu hơn, mà hướng đến đoạn trừ tham, sân, si; không dùng chánh niệm như phương tiện để hưởng thụ thế gian một cách khéo léo hơn.

Câu 7: Phần kết của Kinh Uṇṇābha nói gì về vị Bà-la-môn?

Đáp: Ông hoan hỷ, đảnh lễ rồi ra về. Đức Phật ví lòng tin của ông như tia nắng qua cửa sổ hướng Đông chiếu đến vách Tây, vững chắc không ai lay chuyển được; nếu

ông mệnh chung lúc ấy, không còn kiết sử nào khiến ông trở lại thế giới này.

Câu 8: Cách kể "Uṇṇābha bị gia đình níu kéo" có đúng với kinh văn không?

Đáp: Không. Kinh văn không nói như vậy, nên không thể xem việc ông ra về là sai lầm hay bằng chứng của sự thất bại trong tu tập.

Câu 9: "Không nắm tay nhưng vẫn nắm tim" là gì?

Đáp: Là sự dính mắc vi tế trong các mối quan hệ: bên ngoài đã buông, bên trong vẫn muốn người thân quan tâm, làm theo ý mình. Điều cần nhìn lại là tham ái, chiếm hữu, không phải từ bỏ tình thương hay trách nhiệm.

Câu 10: Tiến trình Xúc – Thọ – Ái hiện rõ trong bữa ăn như thế nào?

Đáp: Món hợp khẩu vị sinh cảm thọ dễ chịu, từ đó muốn ăn thêm, tiếc khi hết; món không vừa ý sinh khó chịu, muốn tránh. Chánh niệm giúp nhận diện, nhưng một lần nhận ra chưa phải là đoạn tận tham ái.

5.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Trong năm căn, căn nào kéo tôi mạnh nhất: mắt với hình ảnh và màn hình, tai với lời khen, hay lưỡi với hương vị?

Câu hỏi thứ hai

Chánh niệm của tôi đang nương tựa vào gì: vào mong muốn được bình an dễ chịu, hay vào mục đích giải thoát như lời Đức Phật dạy Uṇṇābha?

Câu hỏi thứ ba

Có người thân nào tôi "không nắm tay nhưng vẫn nắm tim", vẫn thầm muốn họ sống theo ý mình?

CHƯƠNG 6
TƯỞNG KIẾN TẠO THẾ GIỚI KINH NGHIỆM

Nhận diện Tưởng uẩn, những định kiến của tâm và quán chiếu "bộ xương biết đi"

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn sự vật và con người qua những nhận thức đã hình thành từ trước. Một người thân được xem là gần gũi, một món ăn được cho là ngon, một lời nói được nhận định là dễ chịu hoặc khó nghe. Những cách nhận biết ấy giúp chúng ta sinh hoạt và giao tiếp, nhưng cũng có thể trở thành điều kiện cho sự dính mắc khi tâm xem những gì mình đã quen nhận định là cố định, không thể đổi thay.

Có những điều trước đây chúng ta hết lòng yêu thích, nhưng sau một thời gian lại không còn đem đến cảm giác như cũ. Có người từng khiến ta vui vẻ, gần gũi, nhưng chỉ qua một sự việc trái ý, tâm đã có thể chuyển sang bất mãn hoặc giận hờn.

Để nhìn sâu hơn vào những phản ứng ấy, người tu nên tìm hiểu vai trò của Tưởng uẩn trong năm uẩn, cách những nhận thức và kinh nghiệm quen thuộc ảnh hưởng đến đời sống nội tâm, đồng thời quán chiếu tính chất vô thường của thân và các hiện tượng.

1. Vị Trí Và Vai Trò Của Tưởng Uẩn Trong Năm Uẩn

Trong giáo lý Phật giáo, những gì chúng ta thường nhận là một con người được phân tích qua năm uẩn (*pañcakkhandhā*), gồm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức.


CẤU TRÚC VẬN HÀNH CỦA NĂM UẨN
1. Sắc uẩn
(Thân xác & đối tượng vật lý)
2. Thọ uẩn
(Cảm giác vui/buồn/xả)
3. Tưởng uẩn
(Nhận biết, gán nhãn)
4. Hành uẩn
(Tạo tác, phản ứng)
5. Thức uẩn
(Nhận thức, phân biệt)

- **Sắc uẩn (Rūpa)** là phần vật chất, bao gồm thân thể và những yếu tố vật lý thuộc phạm vi của sắc pháp.
- **Thọ uẩn (Vedanā)** là những cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc không dễ chịu cũng không khó chịu.
- **Tưởng uẩn (Saññā)** có chức năng nhận biết và phân biệt các dấu hiệu, đặc điểm của đối tượng.
- **Hành uẩn (Saṅkhāra)** bao gồm những hoạt động tạo tác của tâm, trong đó có tác ý.
- **Thức uẩn (Viññāṇa)** là sự nhận biết các đối tượng tương ứng với những căn và cảnh.

Trong năm uẩn ấy, Tưởng uẩn có vai trò quan trọng đối với cách con người nhận diện và ghi nhớ thế giới xung quanh.

1.1. Bản Chất Của Tưởng Uẩn

Khi mắt nhìn thấy một hình sắc, tai nghe một âm thanh hoặc các giác quan tiếp xúc với đối tượng, tâm có thể nhận ra những đặc điểm đã từng biết.

Chúng ta nhận ra một người quen giữa đám đông, phân biệt một âm thanh quen thuộc hoặc nhận biết một món ăn qua hình dáng và hương vị.

Trong đời sống, những nhận biết ấy còn gắn liền với tên gọi và ký ức. Vì thế, khi gặp một người, chúng ta có thể lập tức nghĩ: “Đây là người thân của tôi”, “Đây là người bạn cũ” hoặc “Đây là người từng khiến tôi khó chịu”.

Tưởng giúp chúng ta nhận diện đối tượng, nhưng bản thân sự nhận diện không nhất thiết là sai lầm.

Điều đáng quan tâm là khi những nhận thức ấy bị vô minh và chấp thủ chi phối, chúng ta có thể xem những gì vốn đang đổi thay là cố định và bền vững.

1.2. Khi Tưởng Bị Chi Phối Bởi Nhận Thức Sai Lầm

Tưởng có thể chịu ảnh hưởng của những kinh nghiệm và thói quen nhận thức đã hình thành từ trước.

Một người từng khiến ta vui vẻ có thể được ghi nhớ như nguồn đem lại hạnh phúc. Ngược lại, một người từng làm ta khó chịu có thể tiếp tục bị nhìn nhận bằng định kiến, dù hoàn cảnh và con người ấy đã thay đổi.

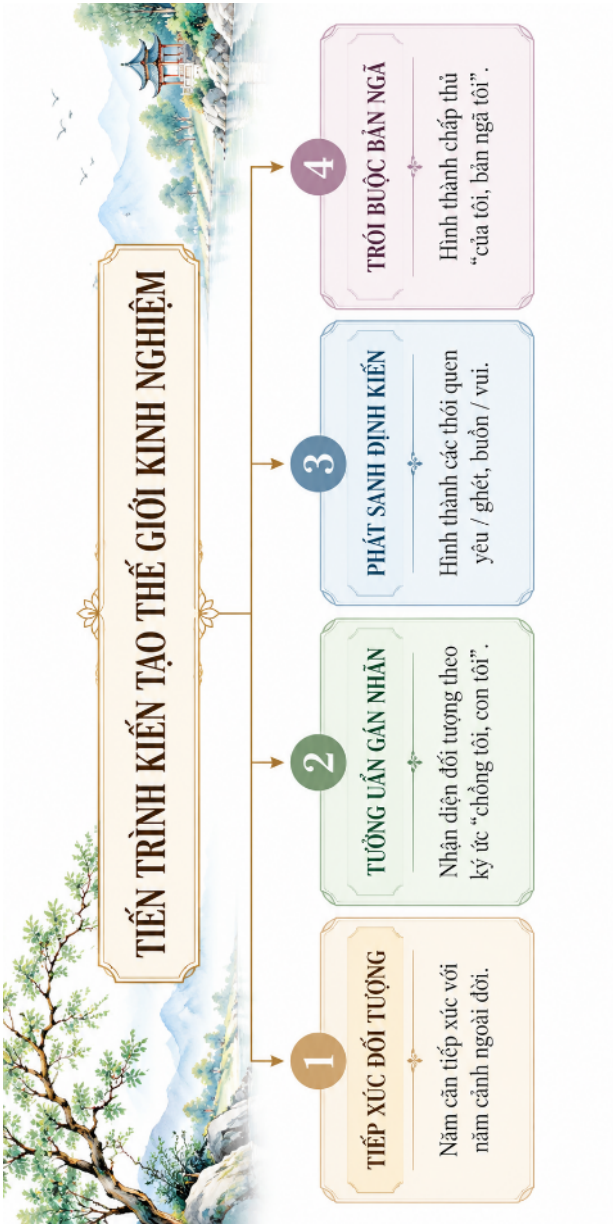
Khi tâm không nhận ra tính chất vô thường của đối tượng, sự yêu thích và ghét bỏ dễ trở nên sâu đậm.

Trong giáo lý Phật giáo, những nhận thức điên đảo có thể khiến con người thấy điều vô thường là thường còn, thấy điều không đáng chấp thủ là đối tượng cần nắm giữ.

Chính sự nhận thức sai lầm và chấp thủ ấy khiến con người tiếp tục bị ràng buộc bởi những gì mình yêu thích hoặc không vừa ý.

Vì vậy, điều người tu cần làm không phải là phủ nhận chức năng nhận biết của Tưởng uẩn, mà là nhận ra những lúc sự nhận biết ấy bị chi phối bởi vô minh và những định kiến đã trở nên quen thuộc.

2. Tưởng Uẩn Và Sự Hình Thành “Thế Giới Kinh Nghiệm”



Trong đời sống, mỗi người nhìn nhận sự vật qua những kinh nghiệm đã tích lũy.

Cùng một lời nói, có người cảm thấy vui, có người lại khó chịu. Cùng một hoàn cảnh, người này xem là thuận lợi, trong khi người khác cho rằng đó là một điều bất hạnh.

Sự khác biệt ấy cho thấy kinh nghiệm và những nhận thức đã hình thành từ trước có thể ảnh hưởng sâu sắc đến cách chúng ta tiếp nhận thế giới.

Hình ảnh "thế giới kinh nghiệm" giúp người tu nhìn lại những cách nhận biết, những định kiến và sự chấp thủ đang được nuôi dưỡng trong tâm.

2.1. Những Khái Niệm Quen Thuộc Trong Đời Sống

Hằng ngày, chúng ta thường sử dụng những cách gọi như "chồng tôi", "vợ tôi", "con tôi" hoặc "tài sản của tôi".

Những tên gọi ấy có ý nghĩa trong đời sống, giúp xác định các mối quan hệ và trách nhiệm giữa con người với nhau.

Dù vậy, khi tâm chấp giữ những khái niệm ấy như những điều bền vững, không thể thay đổi, sự dính mắc có thể phát sinh.

Chẳng hạn, khi nghĩ đến người thân, chúng ta thường nhớ về hình ảnh quen thuộc, những lời nói, cử chỉ và tình cảm đã gắn bó từ lâu.

Nhưng nếu quán chiếu sâu hơn, sẽ thấy người ấy không tồn tại mãi trong một hình dáng hay trạng thái cố định.

Một trăm năm trước, những người thân mà chúng ta đang gặp gỡ hôm nay có thể chưa hiện hữu trong đời sống này. Một trăm năm sau, thân thể của chúng ta và những người

thân ấy cũng không thể tránh khỏi sự già yếu, biến hoại và tan rã.

Sự thật ấy thường bị quên lãng khi con người đang sống trong những tình cảm và sinh hoạt quen thuộc.

Đối với một người con, cha mẹ là những người gần gũi, thân thương. Đối với cha mẹ, đứa con được nuôi dưỡng từ khi còn nhỏ luôn mang một ý nghĩa đặc biệt.

Tuy nhiên, tình cảm ấy không khiến thân thể của cha mẹ hay con cái trở thành những thực thể bất biến.

Một đứa trẻ được hình thành qua những điều kiện sinh học, trải qua thời gian trong bụng mẹ, được sinh ra rồi dần lớn lên. Từng giai đoạn đều có sự thay đổi của thân thể và tâm thức.

Khi gọi đó là "con của tôi", cha mẹ xác nhận một mối quan hệ có thật trong đời sống. Nhưng nếu từ tình thương ấy phát sinh ý muốn sở hữu, kiểm soát hoặc buộc con phải mãi sống theo mong đợi của mình, sự chấp thủ có thể trở thành nguồn phiền não.

Điều chúng ta cần quán chiếu không phải là từ bỏ tình thương hoặc trách nhiệm đối với người thân, mà là nhận diện sự dính mắc đang khiến mình xem những mối quan hệ vô thường như điều có thể nắm giữ mãi mãi.

2.2. Tám Ngọn Gió Đời Và Những Phản Ứng Của Tâm

Trong giáo lý Phật giáo, tám pháp thế gian thường được gọi là tám ngọn gió đời, gồm:

- **Được** và **mất**.
- **Danh tiếng** và **mất danh tiếng**.

- **Khen** và **chê**.
- **Vui** và **khổ**.

Đó là những điều con người thường xuyên gặp phải trong đời sống.

Khi được khen ngợi, chúng ta có thể cảm thấy vui vẻ, hài lòng và mong muốn tiếp tục được công nhận. Khi bị chê bai, tâm có thể lập tức khó chịu, bất mãn hoặc muốn phản bác.

Khi có được điều mình mong cầu, tâm dễ phát sinh sự thích thú. Nhưng khi đánh mất điều ấy, những cảm xúc tiếc nuối và khổ đau có thể xuất hiện.

Những phản ứng này chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, trong đó có cách nhận diện, kinh nghiệm đã ghi nhớ, cảm thọ và sự chấp thủ của tâm.

Nếu một người quen xem lời khen là bằng chứng cho giá trị của bản thân, họ có thể rất vui khi được tán thưởng, nhưng cũng dễ bị tổn thương khi không còn nhận được sự công nhận.

Tương tự, nếu một người luôn xem tài sản là điều bảo đảm hạnh phúc, tâm có thể dao động mạnh khi tài sản ấy bị mất mát.

Trong Kinh Tám Pháp Thế Gian (AN 8.6), Đức Phật chỉ rõ rằng cả người chưa được học pháp và người đã được học pháp đều gặp những điều được, mất, khen, chê, vui và khổ. Điều khác biệt nằm ở cách nhận biết và thái độ của tâm trước những điều ấy.[22]

---

22 AN 8.6:1.3; 2.1–2.2, Dutiyalokadhammasutta (PTS A iv 157): *Lābho ca, alābho ca, yaso ca, ayaso ca, nindā ca, pasaṁsā ca, sukhañca, dukkhañca. … Assutavato … puthujjanassa uppajjati … Sutavatopi … ariyasāvakassa uppajjati lābhopi alābhopi …* — **Dịch:** Được và mất, danh tiếng và mất danh tiếng, chê và khen, vui và khổ. … Với phàm phu chưa nghe pháp có những điều ấy khởi lên … với vị Thánh đệ tử đã nghe pháp cũng có được, có mất … khởi lên.

Khi nhận ra các pháp thế gian đều vô thường, biến đổi và không tồn tại mãi theo ý mình, người tu có cơ hội không tiếp tục bị chúng lôi kéo.

Có thể hình dung những kinh nghiệm và ký ức đang vận hành trong tâm như một cuốn phim. Có cảnh khiến ta vui thích, có cảnh làm ta buồn khổ. Nếu cứ mải mê nắm giữ những hình ảnh ấy, chúng ta dễ quên rằng chúng cũng đang thay đổi và không thể được giữ lại mãi mãi.

Hình ảnh cuốn phim nhắc người tu biết quay về quan sát tâm, thay vì tiếp tục chìm đắm trong những câu chuyện do sự ghi nhớ, tưởng tượng và chấp thủ nuôi dưỡng.

Tóm Tắt Kinh Tám Pháp Thế Gian (AN 8.5 – 8.6) Kèm Nguyên Văn Pāli

KINH TÁM PHÁP THẾ GIAN (AN 8.6)

Dutiyalokadhammasutta · Aṅguttara Nikāya 8.6 (cùng bài kệ với AN 8.5, Paṭhamalokadhammasutta) · PTS A iv 157–159

1. Tám pháp xoay vần cùng thế gian. Đức Phật dạy: có tám pháp thế gian (*lokadhammā*) xoay vần theo thế gian, và thế gian cũng xoay vần theo tám pháp ấy: được và mất, danh tiếng và mất danh tiếng, chê và khen, vui và khổ.

"Aṭṭhime, bhikkhave, lokadhammā lokaṁ anuparivattanti, loko ca aṭṭha lokadhamme anuparivattati. Katame aṭṭha? Lābho ca, alābho ca, yaso ca, ayaso ca, nindā ca, pasaṁsā ca, sukhañca, dukkhañca." (AN 8.6:1.1–1.3)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, có tám pháp thế gian này xoay vần theo thế gian, và thế gian xoay vần theo tám pháp thế gian. Tám pháp ấy là gì? Được và mất, danh tiếng và mất danh tiếng, chê và khen, vui và khổ.

2. Ai cũng gặp, vậy khác nhau ở đâu? Tám pháp này đến với phàm phu chưa nghe pháp, và cũng đến với vị Thánh đệ tử đã nghe pháp. Đức Phật hỏi các Tỳ-khưu: vậy giữa hai người, điểm khác biệt là gì? Các vị thưa xin Thế Tôn giảng giải.

“Assutavato, bhikkhave, puthujjanassa uppajjati lābhopi alābhopi … sukhampi dukkhampi. Sutavatopi, bhikkhave, ariyasāvakassa uppajjati lābhopi alābhopi … sukhampi dukkhampi. Tatra, bhikkhave, ko viseso …?” (AN 8.6:2.1–2.3)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, với phàm phu chưa nghe pháp, có được, có mất … có vui, có khổ khởi lên. Với vị Thánh đệ tử đã nghe pháp, cũng có được, có mất … có vui, có khổ khởi lên. Vậy ở đây, này các Tỳ-khưu, đâu là sự khác biệt?

3. Người chưa nghe pháp. Khi được lợi, người ấy không suy xét: “Lợi này đã đến với ta; nó vô thường, khổ, chịu sự biến đổi”, và không biết đúng như thật. Với mất, danh, vô danh, chê, khen, vui, khổ cũng vậy. Vì thế được và mất, khen và chê… chiếm trọn tâm người ấy. Người ấy hoan nghênh khi được, chống đối khi mất; vui mừng khi được khen, phản kháng khi bị chê. Bị cuốn vào sự ưa và ghét như thế, người ấy không thoát khỏi sinh, già, chết, sầu bi khổ ưu não; Đức Phật nói người ấy không thoát khỏi khổ.

“… ‘uppanno kho me ayaṁ lābho; so ca kho anicco dukkho vipariṇāmadhammo’ti yathābhūtaṁ nappajānāti. … Tassa lābhopi cittaṁ pariyādāya tiṭṭhati … So uppannaṁ lābhaṁ anurujjhati, alābhe paṭivirujjhati … So evaṁ anurodhavirodhasamāpanno na parimuccati jātiyā jarāya maraṇena …” (AN 8.6:3.5–4.7)

Dịch: Người ấy không biết đúng như thật: “Lợi này đã đến với ta; nó vô thường, khổ, chịu sự biến đổi.” … Được chiếm trọn tâm người ấy … Người ấy hoan nghênh khi được, chống đối khi mất … Bị cuốn vào ưa và ghét như vậy, người ấy không thoát khỏi sinh, già, chết …

4. Vị Thánh đệ tử đã nghe pháp. Khi được lợi, vị ấy suy xét và biết đúng như thật: lợi này vô thường, khổ, chịu sự biến đổi. Vì vậy tám pháp không chiếm được tâm vị ấy; vị ấy không hoan nghênh khi được, không chống đối khi mất, không ham khen, không ghét chê. Đã đoạn trừ ưa và ghét, vị ấy thoát khỏi sinh, già, chết và mọi khổ não. Đó là điểm khác biệt.

“… ‘uppanno kho me ayaṁ lābho; so ca kho anicco dukkho vipariṇāmadhammo’ti yathābhūtaṁ pajānāti. … So uppannaṁ lābhaṁ nānurujjhati, alābhe nappaṭivirujjhati … So evaṁ anurodhavirodhavippahīno parimuccati jātiyā jarāya maraṇena …” (AN 8.6:5.1–6.7)

Dịch: Vị ấy biết đúng như thật: "Lợi này đã đến với ta; nó vô thường, khổ, chịu sự biến đổi." … Vị ấy không hoan nghênh khi được, không chống đối khi mất … Đã đoạn trừ ưa và ghét, vị ấy thoát khỏi sinh, già, chết …

5. Bài kệ kết.

"Lābho alābho ca yasāyaso ca, nindā pasaṁsā ca sukhaṁ dukhañca; ete aniccā manujesu dhammā, asassatā vipariṇāmadhammā. Ete ca ñatvā satimā sumedho, avekkhati vipariṇāmadhamme; iṭṭhassa dhammā na mathenti cittaṁ, aniṭṭhato no paṭighātameti." (AN 8.6:7.1–8.4)

Được, mất, danh, vô danh, chê, khen, vui, khổ: những pháp ấy nơi loài người là vô thường, không bền, chịu biến đổi. Người trí có chánh niệm biết rõ và quán sát chúng là pháp biến đổi; điều khả ái không khuấy động được tâm, điều không khả ái cũng không làm tâm phẫn nộ.

"Tassānurodhā atha vā virodhā, vidhūpitā atthaṅgatā na santi; padañca ñatvā virajaṁ asokaṁ, sammappajānāti bhavassa pāragū." (AN 8.6:9.1–9.4)

Ưa và ghét nơi vị ấy đã tiêu tan, chấm dứt, không còn; biết con đường không bụi trần, không sầu muộn, vị ấy hiểu đúng và đã vượt qua bờ bên kia của sự hiện hữu.

Những điểm chính

- Không ai tránh được tám ngọn gió đời, kể cả bậc Thánh; điều khác biệt nằm ở cách tâm đón nhận chúng.
- Chìa khóa là suy xét ngay khi chúng khởi lên: "điều này vô thường, khổ, chịu biến đổi" (*anicco dukkho vipariṇāmadhammo*).
- Ưa thích khi được và chống đối khi mất (*anurodha – virodha*) chính là hai mặt của sự dính mắc đã nói ở mục 3.2 dưới đây.
- Tưởng uẩn ghi nhớ "được khen là có giá trị, bị chê là mất giá trị"; nhận ra điều ấy giúp người tu không để tám pháp chiếm trọn tâm mình.

3. Tham Dục Và Sân Hận
Qua Sự Dính Mắc Vào Cảm Xúc

Tưởng uẩn có vai trò quan trọng trong việc nhận diện đối tượng, nhưng những phản ứng tham dục và sân hận không phải chỉ do riêng Tưởng uẩn tạo ra.

Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng, cảm thọ có thể phát sinh. Nếu tâm chấp giữ cảm thọ dễ chịu, tham ái được nuôi dưỡng. Khi điều mình yêu thích bị thay đổi hoặc mất đi, sự bất mãn và khổ đau có thể xuất hiện.

Qua đó, tham dục và sân hận có thể được nhìn nhận như hai phản ứng liên hệ mật thiết với sự dính mắc: một bên muốn nắm giữ điều dễ chịu, bên kia không chấp nhận điều trái ý.



THAM DỤC VÀ SÂN HẬN: HAI MẶT ĐỒNG TIỀN

1 THAM DỤC (Khi có nguồn vui)

- Đắm nhiễm cảm xúc dễ chịu nơi năm giác quan (thọ lạc).
- Khao khát duy trì đối tượng.

2 SÂN HẬN (Khi mất nguồn vui)

- Bất mãn, đau khổ khi nguồn vui dục lạc bị đứt đoạn.
- Nuôi dưỡng hối tiếc (Trạo hối).

3.1. Câu Chuyện Đại Thần Santati

Trong Chú giải Kinh Pháp Cú, câu chuyện về đại thần Santati cho thấy một sự thay đổi đột ngột từ hoàn cảnh hưởng thụ vui thú sang đau buồn trước mất mát.

Sau khi được nhà vua ban thưởng, Santati trải qua những ngày vui chơi, hưởng thụ và được một người vũ nữ ca múa phục vụ.

Nhưng khi người vũ nữ bất ngờ qua đời, Santati vô cùng đau đớn và tìm đến Đức Phật.

Câu chuyện này đã được trình bày ở Chương 2. Ở đây, điều đáng chú ý là sự thay đổi của cảm xúc khi một đối tượng gắn liền với niềm vui bỗng nhiên không còn hiện hữu.

Khi người vũ nữ còn ca múa, Santati đang sống trong những cảm giác vui thích. Nhưng trước sự ra đi đột ngột của cô, hoàn cảnh ấy lập tức biến đổi, khiến ông phải đối diện với đau buồn và mất mát.

Không cần khẳng định rằng Santati chỉ đau khổ vì mất nguồn vui dục lạc, chúng ta vẫn có thể từ câu chuyện ấy suy ngẫm về sự mong manh của những cảm giác được xem là hạnh phúc.

Một điều đem lại niềm vui hôm nay có thể trở thành hoàn cảnh khiến con người đau buồn khi nó đổi thay.

Nếu tâm còn muốn nắm giữ cảm giác dễ chịu như một điều bền vững, sự thay đổi của hoàn cảnh rất dễ trở thành nguyên nhân của phiền não.

3.2. Hai Mặt Của Sự Dính Mắc

Trong đời sống hằng ngày, khi gặp người mình yêu thích, chúng ta thường mong được gần gũi và duy trì cảm giác dễ chịu.

Nhưng khi người ấy không còn quan tâm như trước hoặc hành động không đúng mong đợi, tâm có thể chuyển sang thất vọng, trách móc hay giận hờn.

Đối với tài sản cũng vậy. Khi có được một món đồ yêu thích, chúng ta vui vẻ và muốn gìn giữ. Nhưng nếu món đồ bị mất hoặc hư hỏng, sự tiếc nuối và bất mãn có thể xuất hiện.

Những ví dụ ấy cho thấy sự tham muốn nắm giữ và sự khó chịu khi không được như ý có mối liên hệ gần gũi.

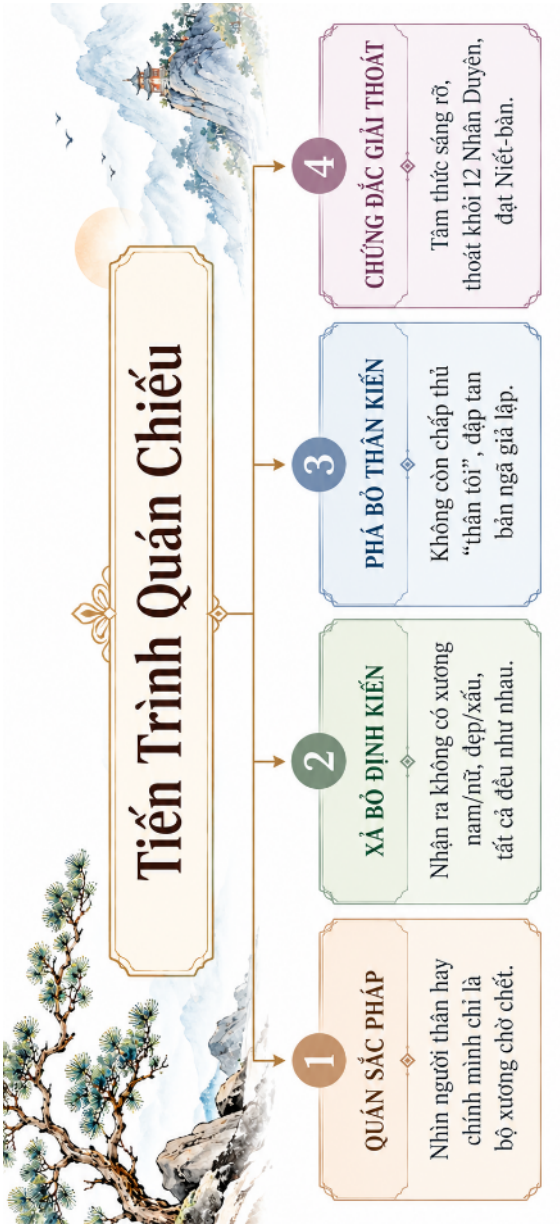
Điều người tu cần quán chiếu là những cảm xúc ấy đều không bền vững. Chúng sinh khởi tùy thuộc vào hoàn cảnh và có thể biến đổi khi điều kiện thay đổi.

Nếu tiếp tục xem những cảm xúc dễ chịu là điều đáng nắm giữ mãi mãi, tâm sẽ khó thoát khỏi sự tham ái và chấp thủ.

Khi nhận diện được tính chất vô thường của đối tượng và cảm thọ, người tu có cơ hội không dung dưỡng những phản ứng bất thiện.

Sự nhận diện ấy là một bước quan trọng trong quá trình tu tập, nhưng không có nghĩa chỉ một lần hiểu rõ sự thay đổi của cảm xúc là đã đoạn tận tham sân hoặc chấm dứt hoàn toàn mười hai nhân duyên.

4. Quán Chiếu “Bộ Xương Biết Đi” Để Nhận Diện Sự Vô Thường Của Thân



Trong đời sống, con người thường nhìn thân thể qua hình dáng bên ngoài rồi khởi lên những nhận định như đẹp, xấu, trẻ, già hoặc sang, hèn.

Những hình dáng và đặc điểm ấy có thể khiến tâm phát sinh sự yêu thích, tự hào, ganh tị hoặc chê bai.

Để nhìn sâu hơn vào tính chất vô thường của thân, hình ảnh **"bộ xương biết đi"** là một cách quán chiếu mạnh mẽ.

Hình ảnh ấy nhắc người tu rằng, bên dưới vẻ ngoài đang được yêu thích hoặc chê ghét, thân thể vẫn là một cấu trúc vật chất gồm xương, thịt, máu và nhiều thành phần khác, không ngừng thay đổi và cuối cùng phải chịu sự tan rã.

4.1. Nhìn Lại Thân Thể Bên Dưới Những Hình Dáng Quen Thuộc

Khi gặp một người có ngoại hình đẹp, tâm có thể phát sinh sự yêu thích. Khi gặp người có vẻ ngoài không hợp sở thích, tâm lại có thể xuất hiện sự thờ ơ hoặc chê bai.

Nhưng vẻ đẹp và sự hấp dẫn ấy không thể tồn tại mãi mãi.

Thân thể của mỗi người đều phải trải qua quá trình sinh trưởng, già yếu, bệnh tật và cuối cùng là sự chết.

Dưới lớp da, thịt và những hình dáng mà chúng ta thường chú ý, thân thể còn có hệ thống xương cùng nhiều thành phần vật chất khác.

Dù thân thể có những đặc điểm khác nhau về giới tính, tuổi tác hay hình dáng, không ai nằm ngoài quy luật già yếu và biến hoại.

Vì vậy, khi quán chiếu hình ảnh "bộ xương biết đi", người tu không nhằm phủ nhận sự khác biệt của thân thể, mà

muốn nhìn sâu hơn vào tính chất không bền vững của những hình dáng đang khiến tâm tham đắm hoặc chê ghét.

Một người hôm nay còn trẻ trung, khỏe mạnh, nhưng theo thời gian, thân thể ấy cũng sẽ đổi thay. Người được xem là đẹp đẽ hay sang trọng cũng không thể giữ mãi hình dáng hiện tại.

Chính thân thể của chúng ta cũng không nằm ngoài quy luật đó.

Khi thường xuyên quán chiếu như vậy, người tu có cơ hội giảm bớt sự say đắm đối với hình sắc và những định kiến về vẻ ngoài.

4.2. Quán Thân Bất Tịnh Và Nhận Diện Thân Kiến

Trong Kinh Niệm Xứ (MN 10), Đức Phật hướng dẫn nhiều cách quan sát thân, trong đó có việc nhận biết các thành phần của cơ thể và quán chiếu thân qua những giai đoạn biến hoại của tử thi.

Người tu được nhắc nhở rằng chính thân thể mình cũng có bản chất như vậy, không thể vượt khỏi sự già yếu và tan hoại.

Hình ảnh "bộ xương biết đi" có thể được sử dụng như một cách liên hệ để giúp người tu suy ngẫm về sự thật ấy.

Khi thấy rõ thân thể không tồn tại mãi theo ý muốn, người tu có cơ hội nhìn lại sự chấp giữ thân là "tôi" hoặc "của tôi".

Tuy nhiên, nhận ra thân thể có xương cốt và sẽ tan hoại chưa đồng nghĩa với việc đã đoạn trừ thân kiến.

Sự đoạn trừ thân kiến đòi hỏi tuệ giác thấy rõ bản chất vô ngã của năm uẩn, không chỉ là một sự hiểu biết về cấu tạo vật chất của thân thể.

Vì vậy, quán thân cần đi cùng với sự phát triển chánh niệm, trí tuệ và việc nhận diện những hình thức chấp thủ đang hiện hữu.

Quán chiếu sự vô thường của thân cũng không có nghĩa phải lạnh nhạt hoặc mất đi tình thương đối với người khác.

Trái lại, khi hiểu rằng bản thân và mọi người đều phải trải qua già, bệnh, chết, người tu có thể thêm thận trọng trước những phản ứng tham đắm, sân hận và biết trân trọng những mối quan hệ đang hiện hữu.

4.3. Nhận Biết Sự Mong Manh Của Hiện Tại

Trong Kinh Vô Ngã Tướng (SN 22.59), Đức Phật chỉ rõ sắc uẩn là vô ngã, không thể được điều khiển hoàn toàn theo mong muốn của một cái tôi.[23]

Sắc cũng không nằm ngoài tính chất vô thường.

Khi quán chiếu thân thể, người thực hành cần nhớ rằng quá khứ đã trôi qua và không thể lấy lại; tương lai chưa đến, không thể nắm giữ như điều đã chắc chắn xảy ra.

Ngay trong hiện tại, thân mạng cũng vô cùng mong manh. Hơi thở đi ra mà không còn đi vào có thể là sự kết thúc của một đời người.

Nhận ra tính chất ấy giúp người tu không tiếp tục xem thân thể, tài sản hoặc những mối quan hệ đang hiện hữu là những điều có thể sở hữu mãi mãi.

---

23 SN 22.59:2.1–2.3, Anattalakkhaṇasutta (PTS S iii 66): *Rūpaṁ, bhikkhave, anattā. Rūpañca hidaṁ, bhikkhave, attā abhavissa, nayidaṁ rūpaṁ ābādhāya saṁvatteyya, labbhetha ca rūpe: ‘evaṁ me rūpaṁ hotu, evaṁ me rūpaṁ mā ahosī’ti.* — **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, sắc là vô ngã. Nếu sắc là tự ngã thì sắc đã không đưa đến bệnh hoạn, và người ta có thể nói đối với sắc: “Sắc của tôi hãy như thế này, sắc của tôi chớ như thế kia.”

Từ sự quán chiếu ấy, người tu có thêm sự cảnh tỉnh để không tiếp tục nuông chiều những thói quen bất thiện, đồng thời biết trân trọng cơ hội tu tập trong hiện tại.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Tưởng uẩn giúp chúng ta nhận diện và ghi nhớ những đối tượng trong đời sống, nhưng khi bị vô minh và chấp thủ chi phối, các nhận thức quen thuộc có thể khiến tâm nhìn những điều vô thường như thể chúng sẽ tồn tại mãi mãi.

Việc quan sát những phản ứng trước được, mất, khen, chê và quán chiếu sự biến hoại của thân giúp người tu nhận ra những gì mình đang nắm giữ, đồng thời từng bước giảm bớt sự tham đắm và bất mãn.

Một Câu Chuyện Đời Thường: Một Người Trong Trí Nhớ

Cuối tuần, Minh tham dự một buổi gặp mặt nhỏ với những người bạn từng học chung nhiều năm trước.

Đã lâu không gặp, ai cũng có nhiều thay đổi. Có người tóc bắt đầu điểm bạc, có người trước kia rất sôi nổi nay lại trầm lặng hơn. Những câu chuyện cũ được nhắc lại khiến cả nhóm vừa vui vừa ngạc nhiên vì thời gian đã trôi qua nhanh đến vậy.

Trong số những người đến dự, Minh nhìn thấy một người bạn mà mình từng không mấy thân thiết.

Hồi còn đi học, người bạn ấy thường ít nói, hiếm khi tham gia những cuộc trò chuyện đông người. Minh khi đó luôn nghĩ rằng bạn có phần kiêu ngạo, không thích gần gũi với mọi người.

Nhiều năm trôi qua, ấn tượng ấy vẫn còn nguyên trong trí nhớ.

Hôm nay cũng vậy. Thấy người bạn ngồi yên lặng ở một góc bàn, Minh lại nghĩ: *"Đúng là tính cách chẳng thay đổi gì."*

Trong lúc mọi người trò chuyện, Minh không chủ động đến hỏi thăm.

Đến gần cuối buổi gặp mặt, khi Minh đang tìm chiếc áo khoác để chuẩn bị ra về, người bạn ấy bước đến hỏi:

"Minh về rồi à? Lâu quá mới gặp. Dạo này công việc thế nào?"

Hai người đứng trò chuyện một lúc. Minh bất ngờ khi biết ngày trước, người bạn thường về sớm sau giờ học vì phải giúp gia đình buôn bán. Những lần ít tham gia sinh hoạt chung không hẳn vì bạn không muốn gần gũi mọi người như Minh vẫn nghĩ.

Câu chuyện rất bình thường, nhưng khiến Minh chợt nhận ra mình đã giữ một nhận định về người khác suốt nhiều năm mà chưa từng thật sự tìm hiểu.

Trên đường về, Minh nhớ lại khoảnh khắc vừa bước vào buổi gặp mặt. Chỉ cần nhìn thấy dáng vẻ ít nói quen thuộc, tâm đã lập tức đưa ra kết luận rằng người bạn ấy vẫn lạnh lùng như trước.

Minh nhận ra mình không chỉ nhìn người đang đứng trước mặt, mà còn nhìn qua hình ảnh đã lưu giữ trong trí nhớ.

Nghĩ đến đó, Minh nhớ lại những thay đổi của chính mình.

Trước đây, Minh thường khó chịu khi nghe người khác góp ý. Có những lời nói rất bình thường cũng khiến Minh cảm thấy bị xem nhẹ. Đến nay, thói quen ấy vẫn chưa mất hẳn, nhưng Minh đã có những lúc nhận ra sớm hơn và biết dừng lại.

Nếu chính mình còn có thể thay đổi, vì sao lại nghĩ người khác phải mãi giống như hình ảnh mình đã ghi nhớ?

Tối hôm ấy, Minh nhìn lại tấm ảnh chụp chung của cả nhóm. Những khuôn mặt ngày trước giờ đã có nhiều dấu vết của thời gian.

Minh nhận ra rằng không chỉ thân thể đang thay đổi. Cả những điều mình từng yêu thích, những người mình từng không thích và cách mình nhìn nhận thế giới cũng không ngừng biến chuyển.

Có thể ngày mai, khi gặp một người khác, Minh vẫn sẽ vô tình đánh giá họ theo những ấn tượng cũ. Nhưng sau buổi gặp mặt hôm nay, Minh bắt đầu chú ý hơn đến những kết luận xuất hiện quá nhanh trong tâm mình.

Đôi khi, điều cần nhìn lại không chỉ là người đứng trước mặt đã thay đổi ra sao, mà còn là cách mình đang nhìn người ấy.

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Nhận Diện Những Định Kiến Đã Hình Thành Trong Tâm

Khi mắt nhìn thấy một người hoặc tai nghe một lời nói, người tu cần nhận diện những đánh giá và phản ứng đang xuất hiện.

Nếu tâm lập tức cho rằng người ấy đáng yêu, đáng ghét hoặc một sự việc phải luôn diễn ra theo cách mình đã quen, cần nhìn lại xem nhận thức ấy có đang bị kinh nghiệm cũ và sự chấp thủ chi phối hay không.

Quán Chiếu Hình Ảnh "Bộ Xương Biết Đi"

Khi tâm phát sinh sự đắm nhiễm quá mức đối với vẻ đẹp thân thể hoặc sự sân hận vì những khác biệt bên ngoài, người tu có thể quán chiếu rằng thân mình và thân người khác đều phải trải qua già yếu, bệnh tật và tan hoại.

Sự quán chiếu ấy nhằm nhận diện tính chất vô thường của thân, không phải xem thường thân thể hay đánh mất tình thương đối với con người.

Duy Trì Chánh Niệm Trong Hiện Tại

Người tu cần nhận diện những lúc tâm tiếp tục tiếc nuối quá khứ hoặc quá lo lắng về tương lai mà quên đi điều đang diễn ra.

Khi biết quay về quan sát thân và tâm trong hiện tại, người tu có thêm cơ hội nhận ra những cảm xúc đang sinh khởi, thay đổi và chấm dứt.

5.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Năm uẩn gồm những gì?

Đáp: Sắc (thân và yếu tố vật chất), Thọ (cảm thọ dễ chịu, khó chịu, trung tính), Tưởng (nhận biết, phân biệt dấu hiệu), Hành (các tạo tác của tâm, trong đó có tác ý), Thức (sự nhận biết đối tượng qua căn và cảnh).

Câu 2: Tưởng uẩn (saññā) có chức năng gì?

Đáp: Nhận biết, phân biệt và ghi nhớ đặc điểm của đối tượng, gắn với tên gọi và ký ức, như nhận ra người quen giữa đám đông hay một món ăn quen thuộc.

Câu 3: Tưởng có phải lúc nào cũng sai lầm không?

Đáp: Không. Vấn đề nảy sinh khi tưởng bị vô minh và chấp thủ chi phối: ta xem cái đang đổi thay là cố định và giữ định kiến dù con người, hoàn cảnh đã khác.

Câu 4: “Thế giới kinh nghiệm” nghĩa là gì?

Đáp: Mỗi người nhìn sự vật qua kinh nghiệm và nhận thức đã tích lũy; vì vậy cùng một lời nói, có người vui, có người khó chịu; cùng một hoàn cảnh, người thấy thuận lợi, người thấy bất hạnh.

Câu 5: Nên nhìn những khái niệm “chồng tôi, con tôi, tài sản của tôi” như thế nào?

Đáp: Chúng có giá trị trong đời sống, xác định quan hệ và trách nhiệm; nhưng khi chấp chúng là bền vững, muốn sở hữu, kiểm soát, thì chúng thành nguồn phiền não. Cần nhận diện sự dính mắc, không phải bỏ tình thương.

Câu 6: Tám ngọn gió đời gồm những gì?

Đáp: Được – mất, danh tiếng – mất danh tiếng, khen – chê, vui – khổ. Theo AN 8.6, ai cũng gặp; người đã học pháp khác ở chỗ thấy chúng vô thường và không bị chúng lôi kéo.

Câu 7: Hình ảnh “cuốn phim” giúp quán chiếu điều gì?

Đáp: Ký ức và kinh nghiệm vận hành như những cảnh phim vui buồn; mải nắm giữ thì quên rằng chúng đang thay đổi. Hình ảnh ấy nhắc người tu quay về quan sát tâm.

Câu 8: Hai mặt của sự dính mắc là gì?

Đáp: Tham dục muốn nắm giữ điều dễ chịu, và sân hận không chấp nhận điều trái ý; hai phản ứng liên hệ mật thiết, như khi người thương thay đổi hay món đồ quý bị hư mất.

Câu 9: Quán "bộ xương biết đi" nhằm mục đích gì?

Đáp: Thấy tính chất vô thường, biến hoại của thân bên dưới vẻ ngoài, để giảm say đắm hình sắc và định kiến về ngoại hình; không phải xem thường thân thể hay mất tình thương. Phép quán này liên hệ với phần quán thân trong MN 10.

Câu 10: Thấy thân có xương cốt và sẽ tan hoại đã là đoạn trừ thân kiến chưa?

Đáp: Chưa. Đoạn trừ thân kiến cần tuệ giác thấy rõ năm uẩn là vô ngã (SN 22.59), không chỉ là hiểu biết về cấu tạo vật chất của thân.

5.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Tôi đang giữ nhận định gì về một người từ nhiều năm trước mà chưa từng kiểm lại?

Câu hỏi thứ hai

Trong tám ngọn gió đời, ngọn nào làm tôi dao động mạnh nhất: mất mát, bị chê, hay không được công nhận?

Câu hỏi thứ ba

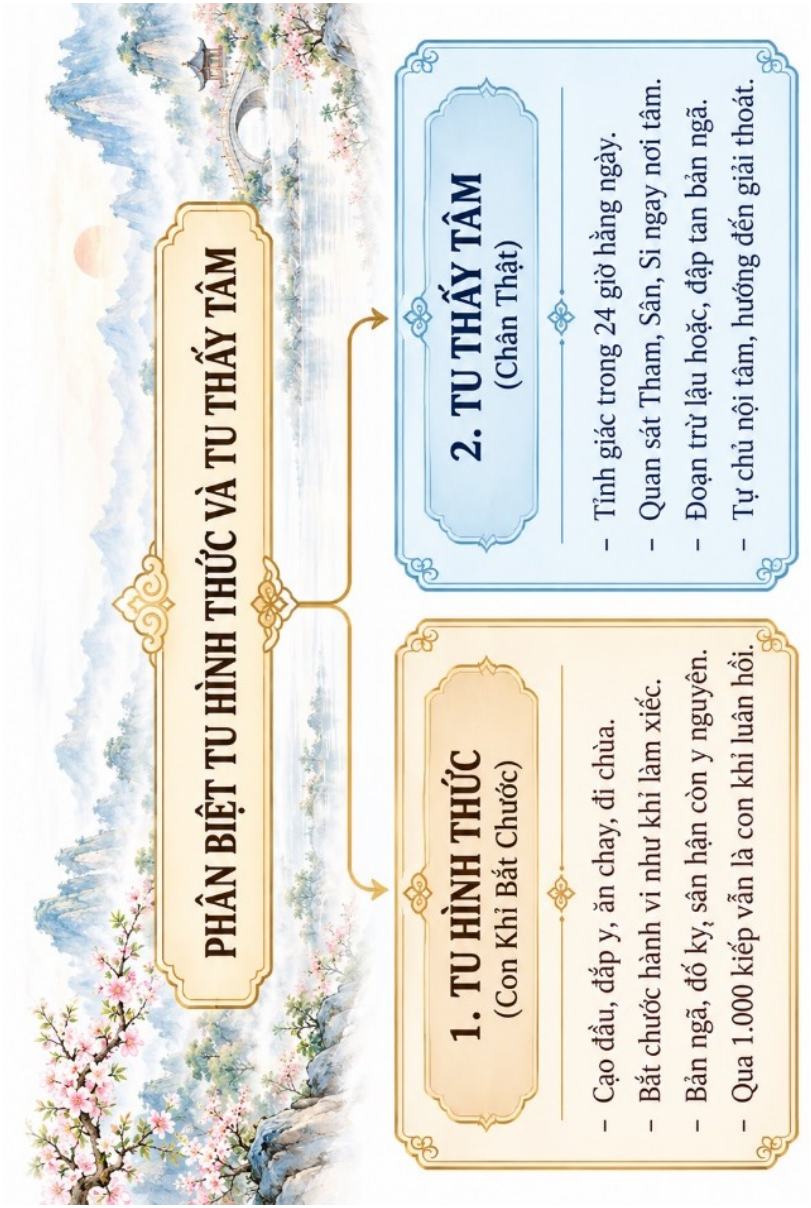
Khi nhìn vào gương sáng nay, tôi thấy một thân thể đang già đi từng ngày, hay chỉ thấy một hình ảnh cần chỉnh sửa cho vừa ý?

PHẦN III
PHÁP HÀNH TỨ NIỆM XỨ
TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

CHƯƠNG 7
TU TẬP KHÔNG THẤY TÂM CHỈ LÀ CON KHỈ BẮT CHƯỚC

Nhận diện "tâm khỉ" và thực hành Tứ Niệm Xứ trong những sinh hoạt nhỏ hằng ngày

1. Phân Biệt Giữa Tu Tập Chân Thật Và Sự Bắt Chước Như “Khỉ Làm Xiếc”



Trong tiến trình tu tập, có một điều người học Phật cần đặc biệt lưu ý: không nên đánh đồng những hình thức thực hành bên ngoài với sự chuyển hóa thật sự của nội tâm.

Một người có thể đã cạo đầu, đắp y, ăn chay, thuộc lòng kinh kệ hoặc hằng ngày chăm chỉ đến chùa tụng kinh, gõ mõ. Những hình thức tu học ấy đều có ý nghĩa khi được thực hiện đúng pháp. Tuy nhiên, nếu người tu chỉ chú trọng những việc bên ngoài mà không quay về nhận diện tham, sân, si trong chính tâm mình thì việc tu tập vẫn chưa đạt được mục đích sâu xa.

Để cảnh tỉnh về điều này, có thể dùng một hình ảnh rất mạnh: **Nếu tu tập mà không thấy tâm thì cũng giống như "con khỉ bắt chước".**

1.1. Hình Ảnh Con Khỉ Làm Xiếc

Một con khỉ có thể được huấn luyện để mặc quần áo đẹp, đội mũ, ngồi vào bàn ăn hoặc thực hiện những động tác giống con người.

Nó có thể biểu diễn thành thạo nhiều trò xiếc, nhưng những động tác ấy không có nghĩa nó hiểu được ý nghĩa của việc làm mà mình đang bắt chước.

Hình ảnh này được dùng để nhắc người tu rằng việc thực hiện thuần thục một số hình thức bên ngoài chưa đủ để chứng tỏ nội tâm đã được chuyển hóa.

Một người có thể quen với nghi thức lễ Phật, tụng kinh và ngồi thiền. Nhưng nếu trong sinh hoạt hằng ngày vẫn thường xuyên nổi sân, ganh tị, chê bai người khác hoặc chạy theo những cảm xúc dục lạc mà không nhận biết, thì người ấy vẫn còn những phiền não cần được điều phục.

Điều đáng quan tâm không phải là một người đã thực hiện bao nhiêu nghi thức, mà là những tham ái, sân hận và vô minh trong tâm đã được nhận diện và chuyển hóa đến mức nào.

Nếu người tu chỉ lặp lại những hành động bên ngoài nhưng không chịu nhìn lại chính mình, các thói quen bất thiện vẫn có thể tiếp tục tồn tại.

1.2. Tu Tập Chân Thật Là Biết Quay Về Nhìn Tâm

Trong Kinh Niệm Xứ, Đức Phật hướng dẫn người tu quan sát các trạng thái tâm đang hiện hữu.

Khi tâm có tham, biết rõ tâm đang có tham. Khi tâm có sân, biết rõ tâm đang có sân. Khi tâm có si, biết rõ tâm đang có si.[24]

Ngược lại, khi tâm không có tham, không có sân hoặc không có si, người tu cũng cần nhận biết đúng như vậy.

Lời dạy ấy cho thấy việc tu tập không chỉ nằm ở những hành động bên ngoài, mà còn ở khả năng nhận ra những gì đang diễn ra trong chính tâm mình.

Chẳng hạn, khi nghe một người được khen ngợi, nếu tâm khởi lên sự ganh tị, người tu nên biết rõ sự ganh tị ấy đang xuất hiện.

Khi bị chê bai mà tâm nổi giận, người tu cần nhận ra sự sân hận, thay vì chỉ tìm cách chứng minh người khác đã sai.

Khi gặp món ăn yêu thích mà tâm muốn thưởng thức thêm dù đã no, người tu cần nhìn rõ sự tham muốn đang phát sinh.

---

24 MN 10:34.2–34.7 (PTS M i 59): *sarāgaṁ vā cittaṁ ‘sarāgaṁ cittan’ti pajānāti … sadosaṁ vā cittaṁ ‘sadosaṁ cittan’ti pajānāti … samohaṁ vā cittaṁ ‘samohaṁ cittan’ti pajānāti; vītamohaṁ vā cittaṁ ‘vītamohaṁ cittan’ti pajānāti.* **— Dịch:** Tâm có tham, biết rõ “tâm có tham” … tâm có sân, biết rõ “tâm có sân” … tâm có si, biết rõ “tâm có si”; tâm không si, biết rõ “tâm không si”.

Việc nhận diện ấy là bước cần thiết để không tiếp tục nuôi dưỡng những thói quen bất thiện.

Nếu không nhìn thấy sự vận hành của tâm, người tu rất dễ tiếp tục sống theo những phản ứng quen thuộc, dù vẫn duy trì các hình thức tu học mỗi ngày.

Bởi vậy, điều quan trọng là thực hành chánh niệm không chỉ trong thời khóa mà còn trong những sinh hoạt bình thường nhất.

Tóm Tắt Kinh Niệm Xứ (MN 10) Kèm Nguyên Văn Pāli

KINH NIỆM XỨ (MN 10)

Satipaṭṭhānasutta · Majjhima Nikāya 10 · PTS M i 55–63 (đối chiếu Kinh Đại Niệm Xứ, DN 22)

Bối cảnh. Đức Phật trú giữa dân Kuru, tại thị trấn Kammāsadhamma, và giảng cho các Tỳ-khưu về bốn nền tảng chánh niệm.

1. Con đường duy nhất. Bốn niệm xứ là con đường đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh đạo và chứng ngộ Niết-bàn.

> *"Ekāyano ayaṁ, bhikkhave, maggo sattānaṁ visuddhiyā, sokaparidevānaṁ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṁ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṁ cattāro satipaṭṭhānā."* (MN 10:2.1)
>
> **Dịch:** Này các Tỳ-khưu, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, thành tựu chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn, đó là bốn niệm xứ.

2. Công thức chung. Người tu sống quán thân trên thân, thọ trên các thọ, tâm trên tâm, pháp trên các pháp, với ba phẩm chất: nhiệt tâm (*ātāpī*), tỉnh giác (*sampajāno*), chánh niệm (*satimā*), chế ngự tham ưu ở đời.

> *"Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṁ; vedanāsu vedanānupassī … citte cittānupassī … dhammesu dhammānupassī*

viharati …” (MN 10:3.2–3.5)

Dịch: Ở đây, này các Tỳ-khưu, vị Tỳ-khưu sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, chế ngự tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ … quán tâm trên tâm … quán pháp trên các pháp …

3. Quán thân (kāyānupassanā). Gồm sáu phần: hơi thở vào ra; bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm; tỉnh giác trong mọi hoạt động như đi tới đi lui, co duỗi, ăn uống, nhai nếm, nói năng, im lặng; quán ba mươi hai thể trược; quán bốn đại; và chín giai đoạn của tử thi trong nghĩa địa.

“… dīghaṁ vā assasanto ‘dīghaṁ assasāmī’ti pajānāti …” — “… gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti …” — “… asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti … bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.” (MN 10:4.9; 6.1; 8.1)

Dịch: Khi thở vào dài, biết rõ “tôi thở vào dài” … — Khi đi, biết rõ “tôi đang đi” … — Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình làm … khi nói, khi im lặng, biết rõ việc mình làm.

4. Quán thọ (vedanānupassanā). Khi cảm thọ lạc, biết rõ “tôi cảm thọ lạc”; khi khổ, biết là khổ; khi không khổ không lạc, biết như vậy; cũng biết thọ ấy thuộc thế gian hay xuất thế gian.

“… sukhaṁ vā vedanaṁ vedayamāno ‘sukhaṁ vedanaṁ vedayāmī’ti pajānāti.” (MN 10:32.2)

Dịch: Khi cảm thọ lạc, biết rõ “tôi cảm thọ lạc”.

5. Quán tâm (cittānupassanā). Tâm có tham biết có tham, không tham biết không tham; có sân, không sân; có si, không si; tâm co rút hay tán loạn, quảng đại hay không, định hay không định, giải thoát hay chưa giải thoát, đều biết rõ.

“… sarāgaṁ vā cittaṁ ‘sarāgaṁ cittan’ti pajānāti … sadosaṁ vā cittaṁ ‘sadosaṁ cittan’ti pajānāti … samohaṁ vā cittaṁ ‘samohaṁ cittan’ti pajānāti …” (MN 10:34.2–34.6)

Dịch: Tâm có tham, biết rõ “tâm có tham” … tâm có sân, biết rõ “tâm có sân” … tâm có si, biết rõ “tâm có si” …

6. Quán pháp (dhammānupassanā). Gồm năm triền cái, năm thủ uẩn, sáu nội ngoại xứ, bảy giác chi và Tứ Thánh Đế. Với năm triền cái, người tu biết triền cái đang có hay không có, biết vì sao nó sinh, vì sao nó được đoạn trừ, và vì sao nó không sinh lại.

"… santaṁ vā ajjhattaṁ kāmacchandaṁ 'atthi me ajjhattaṁ kāmacchando'ti pajānāti, asantaṁ vā ajjhattaṁ kāmacchandaṁ 'natthi me ajjhattaṁ kāmacchando'ti pajānāti …" — "… 'idaṁ dukkhan'ti yathābhūtaṁ pajānāti …" (MN 10:36.4; 44.3)

Dịch: Khi trong mình có tham dục, biết rõ "trong tôi có tham dục"; khi trong mình không có tham dục, biết rõ "trong tôi không có tham dục" … — Biết đúng như thật: "Đây là khổ" …

7. Đoạn điệp khúc. Sau mỗi phần, kinh lặp lại: người tu quán bên trong, bên ngoài, cả trong lẫn ngoài; quán bản chất sinh khởi, bản chất diệt đi, và cả hai; chánh niệm "có thân" (hay thọ, tâm, pháp) được thiết lập chỉ vừa đủ để biết và nhớ; sống không nương tựa, không chấp thủ bất cứ điều gì ở đời.

"… samudayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṁ viharati … 'Atthi kāyo'ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati." (MN 10:5.2–5.3)

Dịch: Sống quán bản chất sinh khởi nơi thân, quán bản chất diệt đi nơi thân … Hoặc chánh niệm "có thân đây" được thiết lập nơi vị ấy, chỉ vừa đủ để biết, vừa đủ để nhớ; vị ấy sống không nương tựa, không chấp thủ bất cứ điều gì ở đời.

8. Quả của sự thực hành. Ai tu tập bốn niệm xứ như vậy trong bảy năm, hoặc ít hơn, cho đến bảy ngày, có thể chứng một trong hai quả: A-la-hán ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn dư y thì quả Bất lai.

"Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṁ bhāveyya satta vassāni, tassa dvinnaṁ phalānaṁ aññataraṁ phalaṁ pāṭikaṅkhaṁ — diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā." (MN 10:46.1–46.2)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, ai tu tập bốn niệm xứ này như vậy trong bảy năm có thể chứng một trong hai quả: chánh trí ngay trong hiện tại, hoặc nếu còn dư y thì quả Bất lai.

Những điểm chính liên hệ với cuốn sách

- Chánh niệm không chỉ ở lúc ngồi thiền: kinh đưa sự tỉnh giác vào đi, đứng, ăn, nhai, nói, im lặng; đây là nền tảng của Phần III (đóng mở cửa, điện thoại, bữa ăn).
- "Biết rõ tâm có tham là có tham" chính là đối trị cho "con khỉ

bắt chước”: thấy tâm mình thật sự, không chỉ làm hình thức.

- Năm triền cái ở Chương 2 và năm uẩn ở Chương 6 đều nằm trong phần quán pháp của bài kinh này.
- Mục đích sau cùng là “không chấp thủ bất cứ điều gì ở đời” (*na ca kiñci loke upādiyati*), không chỉ là sự bình an dễ chịu.

2. Nhận Diện “Tâm Khỉ” Qua Các Sinh Hoạt Hằng Ngày

Tham, sân, si không phải chỉ là những khái niệm được nhắc đến trong kinh sách. Chúng có thể biểu hiện qua lời nói, cử chỉ, thái độ và những phản ứng rất nhỏ trong đời sống hằng ngày.

Trong Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về sự tỉnh giác trong bốn tư thế: đi, đứng, nằm và ngồi.

Khi đi, biết rõ mình đang đi. Khi đứng, biết rõ mình đang đứng. Khi ngồi, biết rõ mình đang ngồi. Khi nằm, biết rõ mình đang nằm.

Sự tỉnh giác còn cần được duy trì trong những hoạt động như đi lại, nhìn ngó, co duỗi tay chân, ăn uống, nhai, nuốt và nói năng.

Từ tinh thần thực hành ấy, có thể nêu ra những biểu hiện rất cụ thể để người tu soi lại chính mình.


CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA TÂM HẰNG NGÀY
1
HÀNH VI MỞ CỬA
Giật mạnh, đóng rầm thể hiện tâm SÂN và thất niệm.
2
SOI LỖI NGƯỜI KHÁC
Chỉ soi thấy lỗi sai của bạn đạo, không thấy lỗi của mình.
3
TÂM ĐỐ KỴ, ÍCH KỶ
Bĩu môi, nguýt hoáy, nói xéo khi thấy người khác tốt hơn mình.

2.1. Hành Vi Đóng Mở Cửa Và Sự Chánh Niệm

Một người đi đến cánh cửa, vội vàng giật mạnh tay nắm rồi đẩy cửa ra. Khi bước vào phòng, người ấy buông tay khiến cánh cửa đóng sầm, phát ra tiếng động lớn.

Nếu lúc ấy tâm đang bực bội hoặc sân hận, hành động đóng cửa mạnh có thể là một biểu hiện của trạng thái bất an bên trong.

Cánh cửa gỗ hoàn toàn không có lỗi. Nó không hề xúc phạm hay làm điều gì khiến người ấy phải nổi giận.

Thế nhưng, khi tâm đang bị sự khó chịu chi phối, ngay một hành động bình thường như đóng cửa cũng có thể trở nên thô tháo.

Dù vậy, không phải cứ đóng cửa mạnh là có thể kết luận người đó đang sân hận. Có khi hành động xảy ra do vội vàng, sơ ý hoặc những điều kiện khách quan khác.

Điều chúng ta cần thực hành là quan sát chính tác ý và trạng thái tâm của mình khi thực hiện hành động ấy.

Nếu biết rõ mình đang bực bội, cần nhận diện tâm sân. Nếu đang hấp tấp, thiếu chú tâm, cần nhận ra sự vội vàng và trở về với tỉnh giác.

Việc mở một cánh cửa nhẹ nhàng, cầm tay nắm cẩn thận và biết rõ từng động tác có thể trở thành một cơ hội thực hành chánh niệm.

Người tu dù đã ngồi thiền nhiều giờ vẫn cần tiếp tục rèn luyện sự tỉnh giác trong những hành động nhỏ như vậy.

2.2. Thói Quen Soi Lỗi Người Khác Mà Quên Nhìn Lại Chính Mình

Một biểu hiện khác của "tâm khỉ" là thói quen thường xuyên chú ý đến lỗi lầm của người khác.

Khi thấy bạn đạo có điều chưa đúng, chúng ta dễ lập tức phê bình. Khi người thân làm một việc không vừa ý, tâm có thể khởi lên trách móc. Khi nghe người khác nói điều trái với quan điểm của mình, chúng ta thường nhanh chóng tìm cách phản bác.

Trong khi đó, những phản ứng tham, sân và sự chấp giữ đang phát sinh nơi chính mình lại ít được chú ý.

Có người rất giỏi nhận xét cách tu tập của người khác nhưng chưa thật sự nhìn thấy sự ganh tị, bất mãn hoặc lòng tự cao đang hiện hữu trong tâm mình.

Nếu cứ mãi hướng sự chú ý ra bên ngoài, người tu sẽ khó nhận diện những thói quen bất thiện của bản thân.

Việc nhìn lại chính mình không có nghĩa là không được phân biệt điều đúng sai. Điều quan trọng là khi nhận thấy một sự việc chưa phù hợp, người tu vẫn cần quan sát phản ứng của mình, không để tâm sân và sự cố chấp dẫn dắt lời nói, hành động.

2.3. Thói Quen Đố Kỵ, Nhỏ Mọn Và Nói Xéo

Trong đời sống tu học, có những trạng thái bất thiện rất khó nhận ra vì chúng biểu hiện một cách kín đáo.

Khi thấy một người bạn đạo tụng kinh tốt, thực hành chăm chỉ hoặc được người khác khen ngợi, thay vì vui theo, có người lại cảm thấy khó chịu.

Tâm bắt đầu so sánh, nghĩ rằng mình cũng đã cố gắng nhưng không được ghi nhận. Có khi sự bất mãn ấy biểu hiện qua nét mặt, cái bĩu môi, thái độ thiếu thiện cảm hoặc những lời nói xéo, nói móc.

Những phản ứng đó cho thấy tâm vẫn còn bị sự ganh tị và mong cầu được hơn người chi phối.

Trong khi ấy, tâm Hỷ (*Muditā*) là sự hoan hỷ trước những điều tốt đẹp và công đức của người khác.

Khi thấy người khác làm được việc thiện, người tu cần biết vui theo, thay vì tìm cách hạ thấp hoặc phủ nhận những điều tốt đẹp ấy.

Nếu nhận ra sự ganh tị đang xuất hiện, người thực hành cần thành thật nhìn nhận, không nuôi dưỡng thêm tâm đố kỵ và tập phát khởi sự hoan hỷ chân thật.

Sự chuyển hóa ấy không chỉ nằm ở lời nói chúc mừng bên ngoài, mà còn ở việc nhìn lại và sửa đổi những cảm xúc bất thiện đang tồn tại trong tâm.

3. Sự Dính Mắc Với Công Nghệ Hiện Đại: Chiếc Điện Thoại Lúc 3 Giờ Sáng

Trong đời sống hiện đại, điện thoại thông minh là một phương tiện phục vụ công việc, liên lạc và sinh hoạt hằng ngày.

Tuy nhiên, khi việc sử dụng điện thoại trở thành một thói quen khó kiểm soát, người tu cũng cần nhìn lại sự dính mắc đang hình thành nơi chính mình.

Hình ảnh chiếc điện thoại lúc 3 giờ sáng minh họa rõ điều này.


ẨN DỤ CHIẾC ĐIỆN THOẠI LÚC 3 GIỜ SÁNG
1
PHẢN XẠ VÔ MINH LÚC 3H SÁNG
Thức dậy không nhớ đến Phật bảo.
Mờ mắt mò tìm chiếc điện thoại.
Phụ thuộc vào các thông báo ảo.
2
HẬU QUẢ TÂM LÝ & TÂM LINH
Chiếc điện thoại thành "vị Phật" mới.
Dính mắc vào thông tin, hình ảnh.
Khởi sinh Tham dục và Vô minh.

3.1. Khi Chiếc Điện Thoại Trở Thành Đối Tượng Được Ưu Tiên Hơn Việc Tu Tập

Đối với người có thời khóa thức dậy lúc 3 giờ sáng để lên chánh điện, tọa thiền hoặc quán chiếu sự vô thường, đây là khoảng thời gian được dành cho việc thực hành.

Thế nhưng, có người vừa thức giấc đã lập tức đưa tay tìm điện thoại.

Đôi mắt còn chưa tỉnh hẳn, bàn tay đã quờ quạng trên giường để tìm thiết bị quen thuộc. Khi cầm được điện thoại, người ấy bắt đầu xem tin nhắn, thông báo, hình ảnh hoặc những nội dung giải trí.

Ban đầu có thể chỉ định xem một chút, nhưng rồi tâm bị cuốn theo hết thông tin này đến thông tin khác.

Từ hình ảnh ấy, có thể nói chiếc điện thoại dường như đã trở thành một đối tượng được ưu tiên đến mức người tu nhớ đến nó trước cả việc nhớ đến Phật, Pháp, Tăng và thời khóa tu học.

Cách nói này nhằm cảnh tỉnh về sự dính mắc, không phải phủ nhận giá trị của các phương tiện công nghệ.

Điều đáng quan tâm không nằm ở bản thân chiếc điện thoại, mà ở trạng thái tâm đang bị nó lôi kéo.

Khi tâm luôn mong chờ tin nhắn, muốn xem những hình ảnh mới hoặc cảm thấy khó chịu nếu không được sử dụng thiết bị, người tu cần thấy rõ sự tham muốn và thói quen đang chi phối mình.

3.2. Sự Dính Mắc Và Bài Học Từ Câu Chuyện Tỳ-khưu Tissa

Trong Chú giải Kinh Pháp Cú, liên quan đến kệ 240, có ghi lại câu chuyện về một vị Tỳ-khưu tên Tissa.

Vị ấy có được một chiếc y mới và rất yêu thích chiếc y ấy. Theo câu chuyện, Tissa qua đời khi tâm còn quyến luyến chiếc y và tái sinh thành một con rận sống trong đó.

Khi những vị Tỳ-khưu khác chuẩn bị phân chia chiếc y, con rận tỏ ra bất mãn vì cho rằng chiếc y vẫn thuộc về mình.

Đức Phật biết được sự việc nên dạy các vị Tỳ-khưu tạm thời chưa phân chia chiếc y. Sau bảy ngày, con rận chết và tái sinh lên cõi trời Đâu-suất.

Câu chuyện được dùng để cảnh tỉnh về sức mạnh của lòng tham ái và sự chấp thủ đối với những vật sở hữu.

Từ hình ảnh vị Tỳ-khưu quyến luyến chiếc y, có thể liên hệ đến những đối tượng mà con người hiện đại dễ dính mắc, trong đó có chiếc điện thoại.

Một người có thể dành nhiều thời gian để nghĩ đến thiết bị ấy, mong được sử dụng hoặc cảm thấy thiếu thốn khi không có nó bên cạnh.

Nếu việc sử dụng điện thoại tiếp tục nuôi dưỡng tham dục, khiến tâm xao lãng và bỏ quên việc tu tập, người ấy cần nghiêm túc nhận diện những thói quen của mình.

Nhưng không nên hiểu rằng người nào dính mắc vào điện thoại khi qua đời đều sẽ tái sinh thành một sinh vật sống quanh thiết bị ấy. Câu chuyện Tỳ-khưu Tissa thuộc phần

chú giải và không đưa ra một quy luật tái sinh cụ thể cho mọi đồ vật mà con người yêu thích.

Điều cần ghi nhớ là sự tham ái và chấp thủ có thể trở thành nguyên nhân của khổ đau và dung dưỡng những ràng buộc trong vòng sinh tử.

Tóm Tắt Câu Chuyện Tỳ-khưu Tissa Theo Chú Giải Pháp Cú

CÂU CHUYỆN TỲ-KHƯU TISSA

Tissattheravatthu · Chú giải Pháp Cú (Dhammapada-aṭṭhakathā), Phẩm Cấu Uế (Malavagga), truyện 18.3 · gắn với kệ Dhp 240

Lưu ý về nguồn. Câu chuyện thuộc phần chú giải, được dùng để giải thích hoàn cảnh Đức Phật nói kệ 240; chỉ riêng bài kệ là thuộc Kinh Pháp Cú trong Kinh tạng.

Chiếc y mới. Tại Sāvatthī, một vị Tỳ-khưu tên Tissa nhận được một tấm vải tốt do người chị cúng dường. Vị ấy rất vui, nhờ may thành y và định hôm sau sẽ mặc. Nhưng ngay đêm ấy, vị ấy qua đời khi tâm vẫn còn quyến luyến chiếc y, và tái sinh làm một con rận sống trong chính chiếc y đó.

Tiếng kêu của con rận. Các vị Tỳ-khưu theo lệ chuẩn bị chia y của người đã mất. Con rận chạy tới chạy lui, kêu lên rằng họ đang cướp đồ của nó. Đức Phật nghe được bằng thiên nhĩ, dạy hãy cất chiếc y lại, đợi bảy ngày rồi mới chia.

Sau bảy ngày. Đến ngày thứ bảy, con rận chết và tái sinh lên cõi trời Đâu-suất (Tusita). Ngày thứ tám, Đức Phật cho phép chia y. Khi các Tỳ-khưu hỏi vì sao phải đợi, Đức Phật kể lại sự việc: nếu chiếc y bị chia lúc ấy, tâm sân hận với các vị Tỳ-khưu sẽ khiến con rận đọa vào địa ngục. Rồi Ngài dạy rằng tham ái giống như gỉ sắt, sinh ra từ sắt rồi ăn mòn chính sắt, và nói bài kệ:

> *“Ayasāva malaṁ samuṭṭhitaṁ, tatuṭṭhāya tameva khādati; evaṁ atidhonacārinaṁ, sāni kammāni nayanti duggatiṁ.”* (Dhp 240, Malavagga)
>
> Như gỉ sinh ra từ sắt, rồi ăn mòn chính sắt ấy; cũng vậy, người sống buông thả không quán xét, chính nghiệp của mình dẫn đến khổ

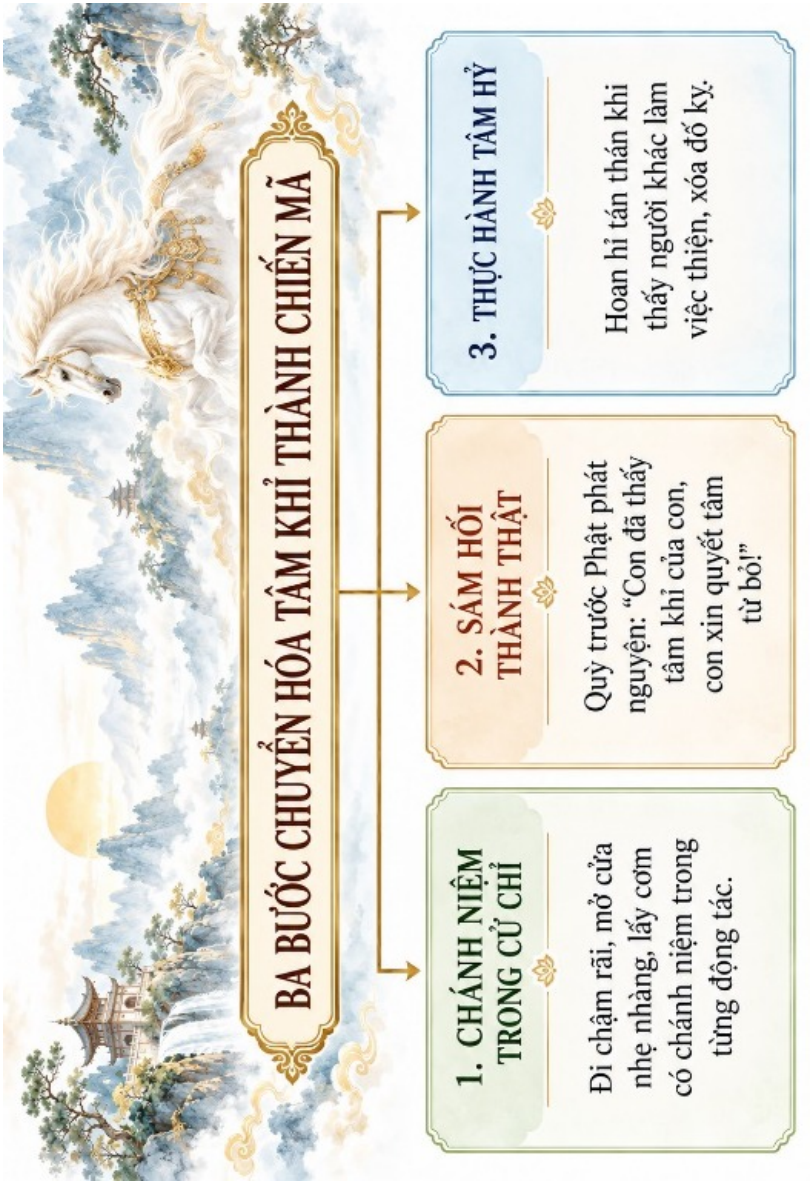
cảnh.

Về chữ *atidhonacārī*. Theo cách giải thích của chú giải, đây là người sử dụng bốn vật dụng (y, thực phẩm, chỗ ở, thuốc men) mà vượt quá sự quán xét (*dhonā*), tức là dùng với tâm tham đắm thay vì với trí tuệ biết mục đích của vật dụng.

Những điểm chính

- Tham ái sinh ra từ chính tâm mình rồi ăn mòn chính mình, như gỉ sinh ra từ sắt rồi ăn mòn sắt.
- Tâm lúc lâm chung có sức mạnh lớn; một sự quyến luyến tưởng nhỏ cũng đủ trở thành trói buộc. Đức Phật chờ bảy ngày là để con rận không chết với tâm sân hận.
- Bài học áp dụng hôm nay: dùng vật dụng, kể cả điện thoại, với sự quán xét về mục đích, không để chúng chiếm hữu tâm mình (đối chiếu Kinh Thịt Đứa Con ở Chương 8).
- Đây là chú giải, không phải một quy luật tái sinh cố định cho mọi đồ vật mà con người yêu thích, như phần trên đã lưu ý.

4. Thực Hành Tứ Niệm Xứ Để Điều Phục “Tâm Khỉ”



Muốn vượt qua tình trạng chỉ thực hiện hình thức tu tập mà không nhận diện tâm, người tu nên đưa chánh niệm vào những hành động thường ngày.

Ba nội dung thực hành cần được nhấn mạnh: duy trì tỉnh giác trong từng cử chỉ, thành thật sám hối những thói quen bất thiện và nuôi dưỡng tâm Hỷ khi thấy người khác làm được việc tốt.

4.1. Duy Trì Tỉnh Giác Trong Từng Chuyển Động Nhỏ

Khi đi đứng, người tu cần nhận biết rõ những chuyển động của thân.

Nếu đang thực hành đi chậm, có thể nhận biết từng bước chân, từ lúc nhấc chân lên đến khi đặt chân xuống.

Khi lấy cơm hoặc gắp thức ăn, người tu quan sát rõ ý định đưa tay, hành động của tay và những cảm giác đang phát sinh.

Nếu nhìn thấy món ăn yêu thích mà tâm nôn nóng muốn gắp ngay, cần nhận diện sự tham muốn ấy.

Khi đóng mở cửa, người tu thực hành cầm tay nắm cẩn thận, xoay khóa và mở cửa trong sự tỉnh giác.

Những cử chỉ nhẹ nhàng có thể hỗ trợ việc duy trì chánh niệm, nhưng điều quan trọng vẫn là biết rõ hành động và trạng thái tâm đang hiện hữu, không chỉ cố làm cho động tác bên ngoài trông chậm rãi.

Việc thực hành ấy giúp người tu nhận ra rằng chánh niệm không chỉ xuất hiện trong lúc ngồi thiền, mà còn có thể được duy trì khi thực hiện những công việc bình thường nhất.

4.2. Thành Thật Sám Hối Những Biểu Hiện Của "Tâm Khỉ"

Mỗi ngày, chúng ta cần dành thời gian nhìn lại những phản ứng bất thiện đã xuất hiện.

Khi nhận ra mình còn ganh tị, nhỏ mọn, lười biếng hoặc quá dính mắc vào những cảm xúc dễ chịu, người tu cần thành thật nhận lỗi và phát khởi quyết tâm sửa đổi.

Trước bàn thờ Phật, người tu có thể quỳ xuống và thành tâm sám hối:

"Lạy Đức Thế Tôn từ bi, hôm nay con đã nhận ra trong tâm mình vẫn còn sự ganh tị, nhỏ mọn, lười biếng và tham đắm. Con xin thành tâm sám hối và quyết tâm sửa đổi, không tiếp tục nuôi dưỡng những thói quen bất thiện ấy."

Sự sám hối có ý nghĩa khi người tu thật sự nhìn nhận được điều chưa đúng và nghiêm túc thay đổi.

Nếu chỉ đọc lời sám hối rồi ngày hôm sau tiếp tục hành động theo những phản ứng cũ mà không chịu nhìn lại, việc thực hành vẫn dễ rơi vào hình thức.

Bởi vậy, tinh thần sám hối chân thật cần gắn liền với việc nhận diện tâm và giữ gìn thân, khẩu, ý trong đời sống hằng ngày.

4.3. Chuyển Hóa Sự Đố Kỵ Thành Tâm Hỷ (Muditā)

Khi nhìn thấy một người bạn đạo làm việc thiện, tụng kinh tốt, thực hành chăm chỉ hoặc được người khác khen ngợi, người thực hành cần nhận diện phản ứng của chính mình.

Nếu trong tâm phát sinh sự ganh tị, người tu cần biết rõ trạng thái ấy đang hiện hữu.

Thay vì tiếp tục so sánh và tìm cách hạ thấp người khác, người tu tập khởi tâm hoan hỷ trước những điều tốt đẹp mà họ đã thực hiện.

Có thể thành tâm chúc lành:

"Lành thay! Nguyện cho phước lành của vị ấy ngày càng tăng trưởng, và nguyện cho con cũng biết tinh tấn thực hành những việc thiện lành như vậy."

Lời chúc ấy cần xuất phát từ sự hoan hỷ chân thật, không chỉ là một câu nói được lặp lại bên ngoài.

Có những lúc tâm ganh tị vẫn còn dù người tu đã nhận diện. Khi ấy, điều quan trọng là không nuôi dưỡng thêm sự đố kỵ và kiên trì thực hành tâm Hỷ.

Qua quá trình ấy, người tu từng bước giảm bớt lòng nhỏ mọn, sự so sánh và mong muốn hơn thua, đồng thời mở rộng tâm đối với những điều tốt đẹp của người khác.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Hình ảnh "con khỉ bắt chước" nhắc người tu không nên chỉ chú trọng những hành động bên ngoài mà quên mất mục đích điều phục nội tâm.

Một người có thể thực hành các nghi thức tu học rất thuần thục, nhưng vẫn cần tiếp tục nhận diện tham, sân, si trong những sinh hoạt hằng ngày.

Việc mở một cánh cửa, sử dụng điện thoại, tiếp nhận lời khen chê hoặc nhìn thấy người khác được tán thưởng đều có thể trở thành hoàn cảnh để quan sát những phản ứng của tâm.

Điều cốt yếu là người tu không tiếp tục sống theo những thói quen bất thiện mà không tự nhận biết.

Một Câu Chuyện Đời Thường

Một Lời Khen Dành Cho Người Khác

Sáng cuối tuần, Minh đến đạo tràng sớm hơn thường lệ. Hôm ấy có buổi sinh hoạt tu học, Minh cùng vài người bạn đạo phụ lau dọn, sắp xếp bàn ghế và chuẩn bị những vật dụng cần thiết.

Minh làm việc khá chăm chỉ. Thỉnh thoảng, Minh dừng lại nhìn những hàng ghế đã được xếp ngay ngắn, cảm thấy vui vì mọi thứ dần đâu vào đấy.

Buổi sinh hoạt diễn ra thuận lợi.

Đến cuối buổi, người phụ trách đứng lên cảm ơn một bạn đạo đã hướng dẫn mọi người chu đáo, giúp công việc được tổ chức tốt đẹp.

Cả phòng vỗ tay.

Minh cũng vỗ tay theo.

Nhưng giữa tiếng vỗ tay ấy, một ý nghĩ bất chợt xuất hiện:

“Mình cũng đến từ sáng sớm, làm bao nhiêu việc. Sao chẳng ai nhắc đến mình?”

Minh vẫn tiếp tục vỗ tay.

Khi người bạn đạo kia đứng dậy cảm ơn, Minh cũng mỉm cười như mọi người. Chỉ có điều, trong lòng Minh bắt đầu thấy khó chịu.

Minh nhớ đến những chiếc bàn mình đã khiêng, những hàng ghế mình đã xếp, cả những việc nhỏ không ai nhìn thấy.

Càng nghĩ, Minh càng thấy công sức của mình dường như chưa được ghi nhận.

Sau buổi sinh hoạt, mọi người cùng nhau thu dọn.

Minh mang một ít vật dụng vào phòng kho. Đang lúc bận tay, Minh kéo cánh cửa mạnh hơn thường lệ.

Cánh cửa va vào khung, phát ra tiếng "rầm".

Minh khựng lại.

Tiếng động khiến Minh chợt nhớ đến lời dạy về việc quan sát tâm trong từng hành động nhỏ.

Minh nhìn cánh cửa trước mặt.

Không ai vừa làm Minh giận. Cánh cửa cũng chẳng có lỗi gì.

Vậy mà trong lòng Minh đã có một sự bực bội từ lúc nào.

Minh đặt những vật dụng xuống, đứng yên một lát. Hình ảnh cả phòng vỗ tay lại hiện lên trong trí nhớ.

Lúc ấy, Minh cũng vỗ tay. Nhưng Minh có thật sự vui khi người khác được khen không?

Minh nhớ rất rõ cảm giác khó chịu khi nghe tên người bạn đạo được nhắc đến.

Rồi Minh nhận ra điều khiến mình bực bội không phải vì người kia làm điều gì sai. Minh chỉ mong công sức của mình cũng được mọi người chú ý.

Trước đây, có lần Minh phải nghe người khác góp ý mới chịu nhìn lại phản ứng của mình. Lần này, chẳng ai nhắc

nhở Minh cả. Chính tiếng cánh cửa đóng mạnh đã khiến Minh dừng lại.

Minh thấy ngượng với bản thân.

Mình đến đạo tràng để phụ giúp mọi người, nhưng khi làm xong lại mong được khen. Đến lúc người khác được ghi nhận, mình không vui theo mà còn âm thầm so sánh.

Đang suy nghĩ, Minh nghe tiếng bước chân phía sau.

Người bạn đạo vừa được cảm ơn bước vào, thấy Minh đang xếp đồ liền đến giúp.

“Hôm nay Minh đến sớm quá. Nhờ mọi người chuẩn bị trước nên công việc nhẹ đi nhiều.”

Minh nhìn người bạn.

Người ấy vẫn vui vẻ như mọi ngày, chẳng biết Minh vừa có những ý nghĩ gì.

Minh đáp:

“Hôm nay bạn hướng dẫn mọi người rất rõ. Nhờ vậy mà buổi sinh hoạt thuận lợi.”

Nói xong, Minh thấy lòng mình dịu lại đôi chút.

Nhưng khi nghe người bạn cảm ơn, một cảm giác vui vì được ghi nhận cũng lập tức xuất hiện.

Minh nhận ra nó.

Thì ra mình vẫn còn thích được khen.

Tối hôm ấy, khi ngồi nhìn lại những việc trong ngày, Minh nhớ đến khoảnh khắc cả phòng vỗ tay.

Bên ngoài, Minh đã làm một việc giống mọi người. Nhưng bên trong, tâm Minh lại đang ganh tị.

Minh cũng nhớ đến cánh cửa phòng kho. Chỉ một tiếng động nhỏ đã khiến Minh nhận ra sự khó chịu mà mình mang theo suốt từ cuối buổi sinh hoạt.

Nghĩ đến đó, Minh nhớ lại hình ảnh "con khỉ bắt chước" đã đọc được.

Minh đã biết chắp tay lễ Phật, biết tụng kinh, biết phụ giúp công việc ở đạo tràng. Nhưng có những lúc, Minh vẫn chưa nhận ra tâm mình đang nghĩ gì ngay trong những hành động ấy.

Sự ganh tị không biến mất chỉ vì Minh đã nhìn thấy nó.

Minh vẫn còn muốn được ghi nhận. Khi nhớ lại lời khen dành cho người bạn đạo, đôi lúc Minh vẫn thấy một chút so sánh trong lòng.

Nhưng lần này, Minh không còn chỉ chú ý đến việc ai được khen và ai không được khen.

Minh bắt đầu nhìn thấy cả điều đang diễn ra nơi chính mình.

Sáng hôm sau, trước khi ra khỏi nhà, Minh đưa tay mở cửa.

Minh nhận biết bàn tay đang cầm tay nắm, cánh cửa đang chuyển động và thân mình đang bước qua ngưỡng cửa.

Một việc rất bình thường mà trước đây Minh thường làm gần như không để ý.

Minh khép cửa lại nhẹ nhàng.

Rồi Minh đi tiếp.

Trong lòng vẫn còn những thói quen chưa sửa được, nhưng Minh đã có thêm một lần tự nhận ra chúng từ một hành động nhỏ của chính mình.

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Trung Thực Nhìn Lại Chính Mình

Người tu cần thành thật nhận diện những thói quen còn tồn tại, nhất là sự ganh tị, nhỏ mọn, tham ái, sân hận và lười biếng.

Không nên chỉ đánh giá việc tu tập qua những hình thức đã thực hiện, mà cần nhìn lại những thay đổi thật sự trong hành vi, lời nói và ý nghĩ.

Giữ Gìn Thời Khóa Và Nhận Diện Sự Dính Mắc Vào Điện Thoại

Đối với người đã có thời khóa thức dậy lúc 3 giờ sáng để tu tập, cần nghiêm túc giữ gìn thời khóa ấy, không để thói quen xem điện thoại hoặc những nội dung giải trí làm xao lãng.

Khi vừa thức dậy, người tu nên nhớ đến mục đích thực hành đã đặt ra, nhận diện tâm có đang muốn tìm đến những cảm giác dễ chịu hoặc thông tin mới hay không.

Việc sử dụng phương tiện công nghệ cần được đặt trong sự tỉnh giác, không để thói quen và sự tham muốn chi phối.

Thực Hành Chánh Niệm Trong Những Sinh Hoạt Nhỏ

Khi đi đứng, đóng mở cửa, lấy cơm, nhai nuốt thức ăn hoặc giao tiếp, người tu cần biết rõ hành động đang diễn ra và trạng thái tâm đang thúc đẩy hành động ấy.

Nhờ sự quan sát thường xuyên, những sinh hoạt bình thường trở thành cơ hội để nhận diện và điều phục những thói quen bất thiện.

5.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Hình ảnh "con khỉ bắt chước" cảnh tỉnh điều gì?

Đáp: Thực hiện thuần thục hình thức bên ngoài như cạo đầu, ăn chay, tụng kinh, gõ mõ mà không thấy tâm thì chưa phải là chuyển hóa nội tâm, giống con khỉ làm xiếc không hiểu việc mình đang bắt chước.

Câu 2: Theo Kinh Niệm Xứ, tu tập chân thật là gì?

Đáp: Là biết rõ trạng thái tâm đang có: tâm có tham biết có tham, có sân biết có sân, có si biết có si; khi không có cũng biết là không có (MN 10).

Câu 3: Thước đo việc tu tập nên đặt ở đâu?

Đáp: Ở mức độ tham, sân, si đã được nhận diện và chuyển hóa, không phải ở số nghi thức đã thực hiện.

Câu 4: Hành vi đóng cửa mạnh cho thấy điều gì?

Đáp: Có thể là biểu hiện của tâm bực bội, dù cánh cửa không có lỗi. Nhưng không nên vội kết luận; điều cần làm là quan sát tác ý và trạng thái tâm của chính mình khi hành động.

Câu 5: Thói quen soi lỗi người khác gây trở ngại thế nào?

Đáp: Khi chú ý luôn hướng ra ngoài, ta không thấy sự ganh tị, bất mãn, tự cao nơi mình. Vẫn được phân biệt đúng sai, nhưng phải quan sát phản ứng của mình, không để sân và cố chấp dẫn dắt.

Câu 6: Đố kỵ, nhỏ mọn, nói xéo biểu hiện ra sao và được đối trị bằng gì?

Đáp: Khó chịu khi người khác được khen, bĩu môi, nói móc. Đối trị bằng tâm Hỷ (muditā): hoan hỷ thật lòng trước điều tốt đẹp của người khác.

Câu 7: Hình ảnh "chiếc điện thoại lúc 3 giờ sáng" cảnh tỉnh điều gì?

Đáp: Vừa thức đã tìm điện thoại trước khi nhớ đến thời khóa và Tam Bảo. Vấn đề không nằm ở thiết bị mà ở trạng thái tâm đang bị nó lôi kéo.

Câu 8: Câu chuyện Tỳ-khưu Tissa (Chú giải Pháp Cú, kệ 240) dạy gì, và cần hiểu với giới hạn nào?

Đáp: Vị ấy quyến luyến chiếc y mới, mệnh chung tái sinh làm con rận trong y; câu chuyện cảnh tỉnh sức mạnh của chấp thủ. Đây là chú giải, không phải quy luật rằng ai dính mắc điện thoại sẽ tái sinh quanh nó.

Câu 9: Ba nội dung thực hành Tứ Niệm Xứ để điều phục "tâm khỉ" là gì?

Đáp: Duy trì tỉnh giác trong từng chuyển động nhỏ; thành thật sám hối những biểu hiện của "tâm khỉ"; chuyển hóa sự đố kỵ thành tâm Hỷ.

Câu 10: Làm động tác chậm rãi đã là chánh niệm chưa?

Đáp: Chưa đủ. Cử chỉ nhẹ nhàng có hỗ trợ, nhưng cốt yếu là biết rõ hành động và trạng thái tâm đang hiện hữu, không chỉ làm cho động tác bên ngoài trông chậm rãi.

5.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Hình thức tu tập nào tôi làm thuần thục nhất, và tôi có biết tâm mình đang nghĩ gì trong lúc làm việc ấy không?

Câu hỏi thứ hai

Lần gần nhất tôi đóng cửa mạnh, nói xéo hoặc bĩu môi, điều gì đã diễn ra trong tâm trước đó?

Câu hỏi thứ ba

Sáng nay, tay tôi tìm đến điện thoại trước, hay tâm tôi nhớ đến thời khóa trước?

CHƯƠNG 8
NĂM TRIỀN CÁI VÀ CHÁNH NIỆM TRONG BỮA ĂN

Ứng dụng Tứ Niệm Xứ nơi bữa ăn hằng ngày để nhận diện tham, sân nơi đầu lưỡi

Trong những sinh hoạt thường ngày, ăn uống là việc con người dành nhiều thời gian, công sức và tiền bạc để thực hiện. Đây cũng là hoàn cảnh mà năm triền cái, nhất là tham dục và sân hận, bộc lộ rõ nhất và nhanh nhất: chỉ một miếng ăn hợp khẩu vị hay một món thiếu gia vị cũng đủ khiến tâm phản ứng trước khi chúng ta kịp nhận biết.

Chương này đưa những nội dung đã học về năm triền cái (Chương 2), về Xúc, Thọ, Ái (Chương 5) và về năm uẩn cùng hình ảnh "bộ xương biết đi" (Chương 6) vào một việc rất bình thường: bữa ăn. Từ đó, người tu học cách đưa chánh niệm vào từng hành động nhỏ của đời sống.

1. Sự Vận Hành Của Năm Triền Cái Trong Một Bữa Ăn

Năm triền cái đã được trình bày ở Chương 2. Những trạng thái bất thiện ấy không phải lúc nào cũng biểu hiện qua những sự việc lớn lao. Đôi khi, chúng phát sinh ngay trong một bữa ăn, qua sự tiếp xúc giữa các giác quan và những đối tượng quen thuộc.


CƠ CHẾ PHÁT SANH THAM SÂN NƠI "BÀN ĂN"
1
KHI GẶP MÓN MÌNH THÍCH (Món ngon)
Mắt thấy sắc pháp → Tâm khởi ý thích.
Lưỡi nếm vị ngon → Phát sanh Thọ lạc.
Khởi tâm Tham ái → Thò tay gắp liên tục.
Tạo thành Thân - Khẩu - Ý nghiệp bất thiện.
2
KHI GẶP MÓN MÌNH GHÉT (Món dở)
Lưỡi nếm vị dở / Thiếu món thích.
Khởi tâm Bất mãn, Bực bội (Sân hận).
Trạo hối (nhớ về món ngon quá khứ).
Oán trách người nấu, gây phiền não.

Năm giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân tiếp xúc với những đối tượng tương ứng là sắc, thanh, hương, vị và xúc. Đây cũng là những lĩnh vực mà sự tham đắm đối với năm dục trưởng dưỡng có thể phát sinh.

Khi thiếu sự quan sát, con người dễ bị những cảm xúc dễ chịu hoặc khó chịu dẫn dắt, từ đó tiếp tục nuôi dưỡng tham ái và sân hận.

1.1. Tham Dục Và Sân Hận Ngay Trong Một Bữa Ăn

Khi đưa thức ăn vào miệng, nếu món ăn có vị ngọt, béo hoặc đậm đà đúng sở thích, tâm rất dễ khởi lên sự thích thú.

Từ cảm giác dễ chịu ban đầu, người ăn có thể muốn gắp thêm miếng thứ hai, miếng thứ ba, dù cơ thể đã nhận đủ thức ăn.

Ngược lại, khi gặp món ăn không vừa miệng, thiếu gia vị hoặc không đúng sở thích, tâm có thể phát sinh sự khó chịu, chê bai và bất mãn.

Chỉ trong một bữa ăn, người tu đã có cơ hội nhìn thấy hai phản ứng khác nhau: tham muốn khi gặp điều dễ chịu và sân hận khi gặp điều không vừa ý.

Điều đáng chú ý là những phản ứng ấy có thể xuất hiện rất nhanh, trước cả khi chúng ta kịp nhận biết.

1.2. Sự So Sánh, Xao Động Và Thiếu Tỉnh Giác

Có những lúc, sự khó chịu trong bữa ăn không chỉ đến từ món ăn đang có trước mắt, mà còn liên quan đến những điều tâm đã ghi nhớ.

Khi thưởng thức một món ăn không hợp khẩu vị, chúng ta có thể lập tức so sánh với món ngon đã từng ăn trước đây.

Tâm nhớ lại hương vị quen thuộc, mong muốn được thưởng thức lại, rồi phát sinh sự bất mãn đối với món ăn hiện tại.

Sự so sánh ấy có thể khiến tâm tiếp tục xao động, bị cuốn theo những cảm xúc và suy nghĩ liên tiếp.

Nếu thiếu chánh niệm, người ăn có thể chỉ chú ý đến việc món ăn có ngon hay không, có đúng ý mình hay không, mà không nhận diện được tham muốn và sự bất mãn đang xuất hiện.

Đây là những biểu hiện cần được quan sát trong đời sống, nhưng không có nghĩa mọi sự so sánh đều là trạo hối, hoặc mọi lúc thiếu tỉnh giác đều thuộc về hôn trầm, thụy miên.

Điều quan trọng là nhìn rõ trạng thái tâm đang thực sự phát sinh trong từng hoàn cảnh.

1.3. Tham Và Sân Qua Hai Hoàn Cảnh Trái Ngược

Khi được thưởng thức món yêu thích, tâm muốn giữ lại cảm giác ngon miệng. Khi không được thưởng thức món ấy, tâm có thể trở nên khó chịu.

Hai phản ứng tưởng như trái ngược nhưng đều có thể liên quan đến sự dính mắc vào những cảm giác dễ chịu.

Thích thì muốn nắm giữ. Không được như ý thì bất mãn.

Bởi vậy, ngay trên bàn ăn, người tu có thể nhận diện sự liên hệ giữa tiếp xúc, cảm thọ và tham ái.

Mục đích của việc quan sát không phải phủ nhận những cảm giác đang xuất hiện, mà là biết rõ tâm mình có đang tiếp tục chạy theo chúng hay không.

2. Sự Thật Bị Che Lấp Nơi Bữa Ăn Hằng Ngày

Chúng ta đi chợ, lựa chọn thực phẩm, chiên xào, nêm nếm gia vị để tạo ra những món ăn hợp khẩu vị; có khi chỉ để thưởng thức một món mình yêu thích, con người sẵn sàng bỏ ra nhiều thời gian tìm kiếm, chế biến hoặc chờ đợi. Nhưng khi ăn uống theo thói quen mà thiếu sự quan sát, chúng ta rất dễ bị những cảm giác dễ chịu nơi đầu lưỡi và mũi lôi kéo, và quên rằng thức ăn trước hết là điều kiện nuôi dưỡng thân thể để duy trì đời sống và việc tu học.

2.1. Cảm Giác Ngon Miệng Chỉ Tồn Tại Trong Một Khoảng Thời Gian Ngắn

Khi một món ăn vừa được đưa vào miệng, lưỡi tiếp xúc với các vị ngọt, mặn, chua, cay hoặc béo. Mũi nhận biết mùi hương, góp phần tạo nên cảm giác ngon miệng.

Những cảm giác ấy có thể khiến tâm phát sinh sự thích thú và mong muốn được thưởng thức thêm.

Nhưng khi thức ăn được nhai và nuốt, cảm giác vị giác ban đầu cũng dần thay đổi, không thể được giữ lại mãi mãi.

Thức ăn tiếp tục đi qua hệ tiêu hóa, được cơ thể phân giải và hấp thu những chất cần thiết. Phần không được hấp thu cuối cùng sẽ trở thành chất thải và được đưa ra ngoài.

Dù đó là món ăn cao sang hay bình dân, thức ăn vẫn phải trải qua quá trình tiêu hóa tự nhiên của cơ thể.

Điều đáng suy ngẫm là cảm giác ngon miệng chỉ hiện hữu trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng tâm có thể dành rất nhiều công sức để tìm kiếm, duy trì và lặp lại cảm giác ấy.

Nếu không quan sát, con người rất dễ xem sự thỏa mãn nơi đầu lưỡi là mục đích chính của bữa ăn.

2.2. Những Món Ăn Được Chế Biến Đậm Đà

Nhiều món ăn được chế biến công phu, phối hợp nhiều gia vị để tạo ra những mùi vị đặc trưng mà nhiều người yêu thích. Một món ăn có thể khiến chúng ta khen ngon, muốn ăn thêm và ghi nhớ mãi mùi vị đã thưởng thức. Nhưng sau khi được đưa vào cơ thể, thức ăn vẫn trải qua quá trình tiêu hóa như mọi loại thực phẩm khác.

Việc quán chiếu này không nhằm phủ nhận giá trị của thức ăn hoặc chê trách một món ăn cụ thể. Điều cần nhận ra là sự tham đắm có thể phát sinh khi tâm bị cảm giác ngon miệng chi phối.

Khi con người chỉ quan tâm đến việc thỏa mãn cảm giác mà quên đi mục đích nuôi thân và tu tập, bữa ăn rất dễ trở thành nơi nuôi dưỡng những thói quen thiếu tỉnh giác.

3. Pháp Hành Liễu Tri Bữa Ăn Qua Kinh Thịt Đứa Con

Trong Kinh Thịt Đứa Con (*Puttamaṃsūpama Sutta*, SN 12.63), thuộc Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật sử dụng một hình ảnh rất mạnh để hướng dẫn sự quán chiếu về đoàn thực, tức thức ăn nuôi dưỡng thân thể.

Bài kinh trước hết trình bày bốn loại thức ăn duy trì sự tồn tại của chúng sinh, gồm đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.[25]

25 SN 12.63:1.4, Puttamaṁsasutta (PTS S ii 98): *Kabaḷīkāro āhāro oḷāriko vā sukhumo vā, phasso dutiyo, manosañcetanā tatiyā, viññāṇaṁ catutthaṁ.* — **Dịch:** Đoàn thực, thô hay tế; thứ hai là xúc; thứ ba là tư niệm; thứ tư là thức.

Khi giải thích về cách quán chiếu đoàn thực, Đức Phật đưa ra câu chuyện hai vợ chồng cùng người con duy nhất vượt qua một vùng sa mạc rộng lớn.

3.1. Bài Học Từ Câu Chuyện Hai Vợ Chồng Vượt Sa Mạc

Hai vợ chồng mang theo một ít lương thực và đứa con nhỏ mà họ hết lòng yêu thương để vượt qua sa mạc.

Giữa hành trình, số lương thực ít ỏi đã cạn kiệt, trong khi quãng đường còn lại vẫn chưa thể vượt qua.

Đứng trước nguy cơ cả gia đình đều chết vì đói, hai vợ chồng nghĩ đến việc giết người con duy nhất, lấy thịt làm thức ăn để có thể tiếp tục cuộc hành trình.

Trong hình ảnh được Đức Phật đưa ra, hai vợ chồng đã làm điều đau đớn ấy. Khi ăn thịt người con, họ vừa đấm ngực vừa khóc than, gọi tên đứa con mà mình đã mất.

Đức Phật hỏi các vị Tỳ-khưu rằng hai vợ chồng ấy có ăn trong sự vui thích, hưởng thụ hoặc để làm đẹp thân thể hay không.[26]

Các vị Tỳ-khưu thưa rằng họ không ăn vì những mục đích ấy, mà chỉ để có thể vượt qua vùng sa mạc còn lại.

Qua hình ảnh này, Đức Phật chỉ rõ thái độ cần có khi quán chiếu đoàn thực.

Câu chuyện không nhằm khuyến khích hành vi sát hại, mà sử dụng một hoàn cảnh vô cùng đau xót để làm nổi bật sự khác biệt giữa việc dùng thức ăn nhằm duy trì sự sống và

26 SN 12.63:3.2 (PTS S ii 98): *api nu te davāya vā āhāraṁ āhāreyyuṁ, madāya vā āhāraṁ āhāreyyuṁ, maṇḍanāya vā āhāraṁ āhāreyyuṁ, vibhūsanāya vā āhāraṁ āhāreyyun”ti?* — **Dịch:** Họ ăn để vui chơi, để say mê, để trang sức, hay để làm đẹp chăng?

việc đắm nhiễm trong những cảm giác khoái lạc do thức ăn đem lại.

3.2. Nhìn Lại Mục Đích Của Việc Ăn Uống

Trong đời sống thường ngày, ăn uống là nhu cầu cần thiết để duy trì thân thể.

Tuy nhiên, khi tâm bị tham dục chi phối, bữa ăn có thể trở thành dịp để liên tục tìm kiếm những cảm xúc dễ chịu nơi đầu lưỡi.

Người tu cần nhận diện rõ sự khác biệt giữa nhu cầu nuôi dưỡng thân thể và sự tham đắm đối với hương vị.

Qua câu chuyện hai vợ chồng vượt sa mạc, Đức Phật hướng người tu đến việc nhìn nhận thức ăn như phương tiện duy trì sự sống, thay vì xem sự hưởng thụ mùi vị là mục đích chính của bữa ăn.

Cũng như hai vợ chồng trong câu chuyện chỉ ăn để vượt qua sa mạc, người tu cần hiểu rõ mục đích nuôi dưỡng thân thể, đồng thời không tiếp tục đắm nhiễm trong những cảm xúc dễ chịu phát sinh khi ăn uống.

Sự quán chiếu này không có nghĩa phải ghê sợ việc ăn uống, từ chối thức ăn cần thiết hoặc xem nhu cầu tự nhiên của thân là điều đáng xấu hổ.

Điều cần thấy rõ và đoạn trừ là lòng tham đắm, sự chấp thủ và những phản ứng bất thiện có thể phát sinh trong quá trình ăn uống.

3.3. Liễu Tri Đoàn Thực Và Sự Tham Đắm Đối Với Năm Dục Trưởng Dưỡng

Trong Kinh Thịt Đứa Con, Đức Phật dạy rằng khi đoàn thực được hiểu biết trọn vẹn thì lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng cũng được hiểu biết trọn vẹn.[27]

Lời dạy này cho thấy việc quán chiếu thức ăn không chỉ giới hạn ở hương vị nơi đầu lưỡi, mà còn liên hệ đến sự tham đắm đối với những cảm xúc dễ chịu nơi các giác quan.

Khi người tu thấy rõ sự sinh khởi và chấm dứt của cảm thọ, đồng thời thấy được sự dính mắc đang hiện hữu trong tâm, việc ăn uống có thể trở thành một đề tài thực hành sâu sắc.

Thay vì chỉ chú ý đến món ăn ngon hay dở, người tu học cách quan sát những phản ứng đang diễn ra.

Khi có món mình thích, tâm có khởi lên sự tham muốn không?

Khi thiếu món quen thuộc, tâm có phát sinh bất mãn không?

Khi đã ăn đủ, tâm có còn muốn tiếp tục vì lưu luyến hương vị không?

Chính từ những quan sát ấy, người tu bắt đầu thấy rõ sức mạnh của những thói quen đã được nuôi dưỡng lâu ngày.

Việc liễu tri đoàn thực theo ý nghĩa sâu xa của bài kinh đòi hỏi sự phát triển của trí tuệ, không chỉ là hiểu một cách lý thuyết rằng thức ăn được dùng để nuôi thân.

Nhưng việc quan sát những phản ứng nhỏ trong bữa ăn là cơ hội để người tu nhận diện sự tham đắm và từng bước rèn luyện chánh niệm.

---

27 SN 12.63:3.7 (PTS S ii 99): *Kabaḷīkāre, bhikkhave, āhāre pariññāte pañcakāmaguṇiko rāgo pariññāto hoti.* **— Dịch:** Này các Tỳ-khưu, khi đoàn thực được liễu tri thì tham đối với năm dục được liễu tri.

Tóm Tắt Kinh Thịt Đứa Con (SN 12.63) Kèm Nguyên Văn Pāli

KINH THỊT ĐỨA CON (SN 12.63)

Puttamaṁsasutta · Saṁyutta Nikāya 12.63 · Tương Ưng Nhân Duyên · PTS S ii 97–100

Bốn loại thức ăn. Tại Sāvatthī, Đức Phật dạy có bốn loại thức ăn (*āhāra*) duy trì chúng sinh đã sinh và hỗ trợ chúng sinh đang tìm cầu tái sinh: đoàn thực, thô hay tế; xúc thực; tư niệm thực (ý chí, tác ý); và thức thực. Rồi Ngài dùng bốn ví dụ để chỉ cách quán sát từng loại.

“Cattārome, bhikkhave, āhārā bhūtānaṁ vā sattānaṁ ṭhitiyā sambhavesīnaṁ vā anuggahāya. Katame cattāro? Kabaḷīkāro āhāro oḷāriko vā sukhumo vā, phasso dutiyo, manosañcetanā tatiyā, viññāṇaṁ catutthaṁ.” (SN 12.63:1.2–1.4)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, có bốn loại thức ăn này để duy trì chúng sinh đã sinh và hỗ trợ chúng sinh sắp sinh. Bốn loại ấy là gì? Đoàn thực, thô hay tế; thứ hai là xúc; thứ ba là tư niệm; thứ tư là thức.

1. Đoàn thực: thịt đứa con. Hai vợ chồng mang ít lương thực cùng đứa con một yêu quý vượt sa mạc. Lương thực cạn mà đường còn xa; để cả ba khỏi chết, họ giết đứa con, làm thịt khô mà ăn, vừa ăn vừa đấm ngực kêu: “Con ơi, con ở đâu?” Đức Phật hỏi: họ ăn để vui chơi, để say mê, để trang sức, để làm đẹp chăng? Các Tỳ-khưu thưa: không, họ chỉ ăn để vượt qua sa mạc. Ngài dạy: đoàn thực phải được nhìn như thế.

“… puttamaṁsāni ceva khādeyyuṁ, ure ca paṭipiseyyuṁ: ‘kahaṁ, ekaputtaka, kahaṁ, ekaputtakā’ti.” — “… api nu te davāya vā āhāraṁ āhāreyyuṁ, madāya vā …, maṇḍanāya vā …, vibhūsanāya vā āhāraṁ āhāreyyun”ti? “No hetaṁ, bhante.” “Nanu te, bhikkhave, yāvadeva kantārassa nittharaṇatthāya āhāraṁ āhāreyyun”ti? (SN 12.63:2.11–3.4)

Dịch: Họ vừa ăn thịt con vừa đấm ngực: “Con một của ta đâu rồi? Con một của ta đâu rồi?” — Họ ăn để vui chơi, để say mê, để trang sức, để làm đẹp chăng? “Thưa không, bạch Thế Tôn.” “Có phải họ ăn chỉ để vượt qua sa mạc?”

“Kabaḷīkāre, bhikkhave, āhāre pariññāte pañcakāmaguṇiko rāgo pariññāto hoti. Pañcakāmaguṇike rāge pariññāte natthi taṁ saṁyojanaṁ yena saṁyojanena saṁyutto ariyasāvako puna imaṁ

lokaṁ āgaccheyya.” (SN 12.63:3.7–3.8)

Khi đoàn thực được liễu tri, tham đối với năm dục được liễu tri; khi tham ấy được liễu tri, không còn kiết sử nào khiến vị Thánh đệ tử trở lại thế giới này (tức quả Bất lai).

2. Xúc thực: con bò bị lột da. Một con bò bị lột da, đứng dựa vào vách, vào cây, xuống nước hay giữa trời, thì các sinh vật nơi ấy đều đến cắn rỉa. Xúc thực phải được nhìn như thế: mỗi sự tiếp xúc là một chỗ để khổ thọ bám vào. Khi xúc được liễu tri, ba thọ được liễu tri.

“Seyyathāpi, bhikkhave, gāvī niccammā kuṭṭañce nissāya tiṭṭheyya. Ye kuṭṭanissitā pāṇā te naṁ khādeyyuṁ. … Phasse, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso vedanā pariññātā honti.” (SN 12.63:4.2; 4.8)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, như con bò bị lột da đứng dựa vào vách, các sinh vật ở vách sẽ cắn rỉa nó. … Khi xúc thực được liễu tri, ba thọ được liễu tri.

3. Tư niệm thực: hố than hồng. Một người muốn sống, sợ chết, bị hai người lực lưỡng nắm tay kéo về phía hố than hồng sâu hơn đầu người. Ý muốn của người ấy là tránh xa hố than càng xa càng tốt. Tư niệm thực phải được nhìn như thế: tác ý tham cầu kéo chúng sinh về phía khổ. Khi tư niệm thực được liễu tri, ba loại ái được liễu tri.

“Seyyathāpi, bhikkhave, aṅgārakāsu sādhikaporisā puṇṇā aṅgārānaṁ vītaccikānaṁ vītadhūmānaṁ. … Manosañcetanāya, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso taṇhā pariññātā honti.” (SN 12.63:5.2; 5.10)

Dịch: Này các Tỳ-khưu, như một hố than sâu hơn đầu người, đầy than hồng không lửa, không khói. … Khi tư niệm thực được liễu tri, ba loại ái được liễu tri.

4. Thức thực: tên trộm bị đâm ba trăm ngọn giáo. Một tên trộm bị bắt, vua ra lệnh đâm một trăm ngọn giáo vào buổi sáng, một trăm vào buổi trưa, một trăm vào buổi chiều. Bị đâm chỉ một ngọn cũng đã khổ, huống gì ba trăm. Thức thực phải được nhìn như thế. Khi thức thực được liễu tri, danh sắc được liễu tri.

“… api nu so puriso divasaṁ tīhi sattisatehi haññamāno tatonidānaṁ dukkhaṁ domanassaṁ paṭisaṁvediyethā”ti? … “Viññāṇe, bhikkhave, āhāre pariññāte nāmarūpaṁ pariññātaṁ

hoti.” (SN 12.63:6.20; 6.24)

Dịch: Người ấy mỗi ngày bị đâm ba trăm ngọn giáo, có phải chịu khổ ưu vì thế không? … Khi thức thực được liễu tri, danh sắc được liễu tri.

Những điểm chính

- Thức ăn có mặt để duy trì sự sống và con đường tu tập, không để vui chơi, say mê hay làm đẹp (*davāya, madāya, maṇḍanāya, vibhūsanāya*).
- Câu chuyện là một ví dụ của Đức Phật để làm nổi bật thái độ đối với thức ăn; nó không khuyến khích sát hại, cũng không dạy ghê sợ việc ăn uống.
- Bài kinh mở rộng từ bữa ăn đến toàn bộ đời sống: xúc, tác ý và thức cũng là những “thức ăn” nuôi dưỡng vòng sinh tử.
- Liễu tri (*pariññā*) đoàn thực là thấy rõ tham đối với năm dục; đây là nền tảng lý thuyết cho bốn phương pháp thực hành trong bữa ăn ở mục 5.

4. Quán Chiếu Năm Uẩn Và Hình Ảnh “Bộ Xương Biết Đi” Ngay Trên Bàn Ăn

Việc quan sát bữa ăn còn có thể được liên hệ với giáo lý năm uẩn và hình ảnh “bộ xương biết đi”.

Qua đó, người tu được nhắc nhở nhìn lại thân thể, thức ăn và những phản ứng của tâm như các hiện tượng do nhiều điều kiện hợp thành, luôn thay đổi và không tồn tại mãi theo ý muốn.


TIẾN TRÌNH QUÁN CHIẾU BÀN ĂN GIẢI THOÁT
1
QUÁN SẮC PHÁP
Nhận diên thức ăn và thân xác chỉ là các yếu tố vật lý.
2
LIỄU TRI CẢM THỌ
Thấy rõ thọ lạc / thọ khổ nơi đầu lưỡi chỉ là cảm giác ngắn ngủi.
3
PHÁ BỎ BẢN NGÃ
Thấy người ăn và thức ăn chỉ là sự vận hành của "bộ xương khô".
4
CHỨNG ĐẮC GIẢI THOÁT
Đoạn trừ 12 Nhân Duyên, tâm thức sáng rỡ, đạt Niết-bàn ngay bàn ăn.

4.1. Người Ăn Và Thức Ăn Đều Là Những Hiện Tượng Duyên Hợp

Thức ăn là sắc pháp bên ngoài. Thân thể của người đang ăn là sắc pháp bên trong.

Khi lưỡi tiếp xúc với thức ăn, cảm giác về hương vị có thể phát sinh.

Trong tiến trình ấy, người tu có thể quan sát sự hiện diện của các uẩn:

- **Sắc uẩn:** Thân thể, lưỡi và thức ăn thuộc phạm vi sắc pháp.
- **Thọ uẩn:** Cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính khi tiếp xúc với thức ăn.
- **Tưởng uẩn:** Sự nhận diện và phân biệt những hương vị, món ăn quen thuộc.
- **Hành uẩn:** Những tác ý và hoạt động tạo tác của tâm, trong đó có ý định đưa tay gắp thức ăn.
- **Thức uẩn:** Sự nhận biết đối tượng khi các điều kiện tương ứng hiện diện.

Qua việc quan sát ấy, người tu có thể nhận ra rằng bữa ăn không đơn giản chỉ là việc một cái "tôi" đang thưởng thức món ăn mình yêu thích.

Đó còn là một tiến trình có nhiều yếu tố thân và tâm cùng tham dự.

Khi hiểu rõ các hiện tượng ấy đều do duyên hợp, người tu có cơ hội nhìn lại sự chấp giữ thân thể và những cảm giác đang diễn ra là "tôi" hoặc "của tôi".

Tuy nhiên, sự nhận biết về tiến trình năm uẩn không đồng nghĩa với việc thân kiến đã được đoạn trừ hoàn toàn.

4.2. Hình Ảnh "Bộ Xương Biết Đi" Nơi Bàn Ăn

Người tu có thể quán chiếu rằng thân thể mình và những người đang ngồi ăn xung quanh đều phải trải qua sinh, già, bệnh, chết.

Bên dưới vẻ ngoài mà chúng ta thường xem là đẹp, xấu, sang trọng hoặc bình thường là một thân thể gồm xương, thịt, máu và nhiều thành phần vật chất khác.

Thân ấy cần được nuôi dưỡng bằng thức ăn, nhưng cũng không thể tránh khỏi sự già yếu và tan rã.

Hình ảnh "bộ xương biết đi" giúp người tu suy ngẫm về tính chất vô thường của thân thể.

Khi nhìn lại chính mình đang ăn, người tu có thể nhớ rằng thân này chỉ tồn tại nhờ nhiều điều kiện và không thể được giữ mãi theo ý muốn.

Khi nhìn người khác, người tu cũng có thể nhận ra rằng dù hình dáng bên ngoài khác nhau, không ai nằm ngoài quy luật biến hoại.

Sự quán chiếu ấy nhằm giúp giảm bớt sự tham đắm hình sắc, sự chấp giữ thân thể và những phản ứng yêu ghét quá mức.

Không phải chỉ cần hình dung mọi người là những bộ xương thì tham ái, sân hận và thân kiến sẽ lập tức chấm dứt.

Cái cần giữ là thường xuyên quán chiếu để phát triển sự tỉnh giác và trí tuệ, từ đó từng bước điều phục những trạng thái bất thiện.

5. Phương Pháp Thực Hành Tứ Niệm Xứ Nơi Bữa Ăn Hằng Ngày

Từ việc nhận diện tham, sân nơi đầu lưỡi và quán chiếu ý nghĩa của thức ăn, người tu có thể đưa sự tỉnh giác vào bữa ăn bằng những cách thực hành cụ thể.

Bốn nội dung được nhấn mạnh là dừng lại một phút trước khi gắp thức ăn, ăn vừa đủ, duy trì chánh niệm khi nhai nuốt và ghi chép lại những phản ứng của tâm sau mỗi bữa ăn.


4 BƯỚC THỰC HÀNH NƠI BỮA ĂN
1
QUY TẮC 1 PHÚT NGƯNG
1 min
Dừng lại 1 phút trước khi thò tay gắp thức ăn để chánh niệm có mặt.
2
QUẢN LÝ KHẨU PHẦN ĂN
1/2
Không ăn quá no, chỉ ăn một nửa dung tích dạ dày để tránh trì trệ.
3
QUÁN SO SOI TỰ TÂM
Soi rọi tâm Tham/Sân ngay khi tiếp xúc với món ăn ngon hoặc dở.
4
NHẬT KÝ TỰ KIỂM CHỈ
Ghi chép diễn biến tâm thức sau mỗi bữa ăn để tự huấn luyện.

5.1. Thực Hành Quy Tắc “Một Phút Ngưng”

Trước khi đưa tay gắp một món ăn, người tu hãy dừng lại một khoảng ngắn, có thể đến một phút.

Khoảng dừng ấy là cơ hội để nhìn lại động cơ đang thúc đẩy hành động.

Người tu có thể tự hỏi:

“Tay tôi đưa ra gắp món này vì thân thể đang cần thức ăn, hay vì tâm còn muốn tiếp tục thưởng thức hương vị dễ chịu?”

Có khi thân thể thật sự đang đói và cần được nuôi dưỡng.

Nhưng cũng có lúc đã ăn đủ, tâm vẫn muốn gắp thêm vì món ăn hợp khẩu vị.

Một phút dừng lại giúp người tu có cơ hội nhận diện sự khác biệt ấy.

Khoảng thời gian này không bảo đảm chánh niệm sẽ tự động có mặt hoặc tham ái lập tức chấm dứt. Điều quan trọng là người tu thực sự quay về quan sát thân và tâm, thay vì chỉ chờ cho hết một phút.

Khi được thực hành kiên trì, việc dừng lại có thể giúp nhận ra sớm hơn những phản ứng đã trở nên quen thuộc.

5.2. Quản Lý Khẩu Phần Ăn

Người tu không nên ăn quá no.

Khi ăn quá nhiều, thân thể có thể trở nên nặng nề, khó chịu và buồn ngủ, gây trở ngại cho việc duy trì sự tỉnh giác.

Cách nói quen thuộc “chỉ nên ăn khoảng một nửa hoặc hai phần ba dung tích dạ dày” nhấn mạnh tinh thần tiết chế ấy.

Cách diễn đạt này cần được hiểu là lời nhắc không ăn quá mức cần thiết, không phải một phép đo khẩu phần chính xác hoặc quy định bắt buộc đối với mọi người.

Điều cần thực hành là nhận biết nhu cầu của thân thể, ăn vừa đủ để nuôi thân và không tiếp tục ăn chỉ vì lưu luyến cảm giác ngon miệng.

5.3. Duy Trì Sự Tỉnh Giác Khi Nhai Nuốt

Trong suốt bữa ăn, người tu được hướng dẫn duy trì sự yên lặng, hạn chế những hoạt động khiến tâm xao lãng và chú ý đến những gì đang diễn ra nơi thân.

Khi đưa thức ăn vào miệng, người tu nhận biết động tác của tay, sự chuyển động của hàm, việc nhai, nuốt và những cảm giác xuất hiện.

Khi thức ăn tiếp xúc với lưỡi, người tu có thể nhận ra vị ngọt, đắng, chua, cay, nóng, lạnh hoặc những cảm giác cứng, mềm.

Nếu cảm giác dễ chịu xuất hiện, cần biết rõ cảm giác ấy.

Nếu tâm khởi lên sự tham muốn, cần nhận diện tâm đang có tham.

Nếu gặp vị không hợp khẩu vị và tâm phát sinh bất mãn, cần nhận ra trạng thái khó chịu ấy.

Người tu không cần phủ nhận những cảm giác đang hiện hữu, nhưng cũng không tiếp tục chạy theo sự yêu thích hoặc chê bai một cách thiếu tỉnh giác.

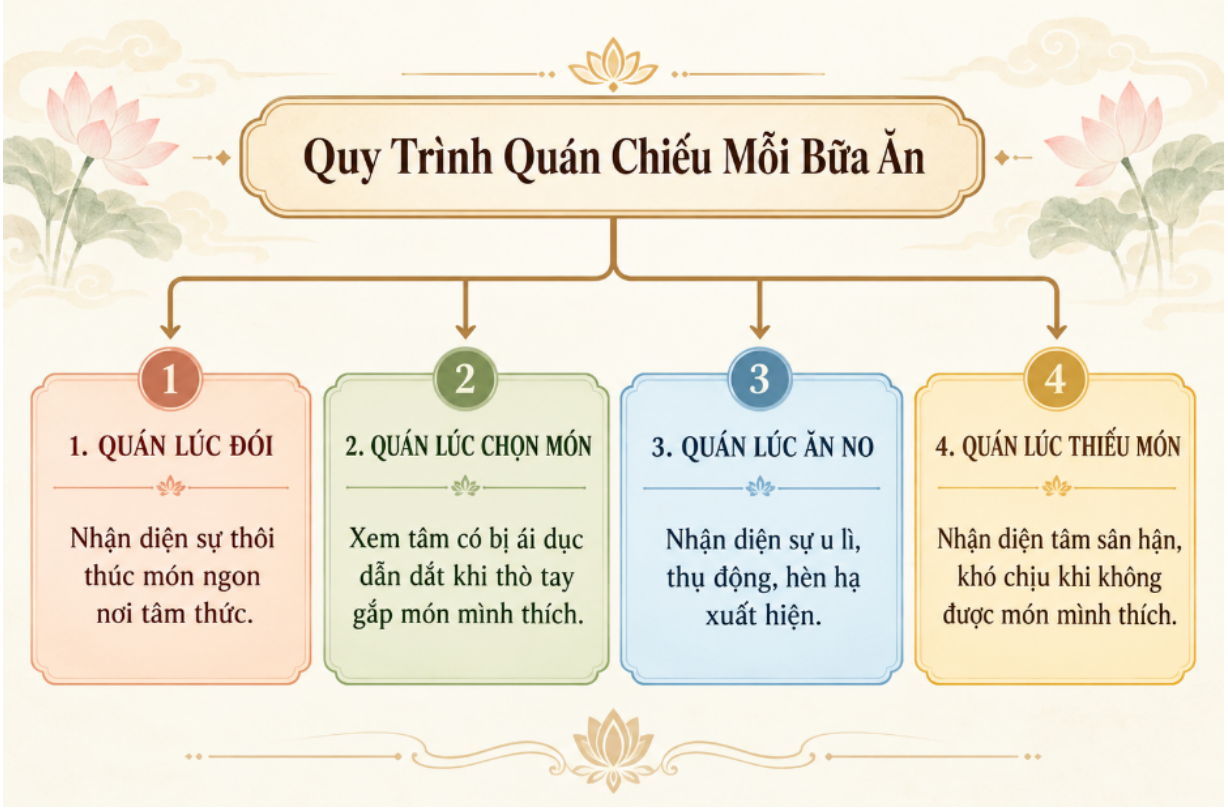
Qua từng miếng ăn, việc duy trì chánh niệm được đưa vào sinh hoạt rất gần gũi của đời sống.

5.4. Ghi Nhật Ký Quan Sát Tâm Sau Mỗi Bữa Ăn

Để đưa sự quán chiếu vào đời sống hằng ngày, người tu có thể ghi chép những phản ứng của tâm trong mỗi bữa ăn.

Việc ghi chép không nhằm đánh giá món ăn ngon hay dở, cũng không phải để trách móc bản thân, mà để nhìn lại những trạng thái đã phát sinh khi cơ thể tiếp xúc với thức ăn.

Phương pháp này tập trung vào bốn thời điểm quan sát.


Quy Trình Quán Chiếu Mỗi Bữa Ăn
1
1. QUÁN LÚC ĐÓI
Nhận diện sự thôi thúc món ngon nơi tâm thức.
2
2. QUÁN LÚC CHỌN MÓN
Xem tâm có bị ái dục dẫn dắt khi thò tay gắp món mình thích.
3
3. QUÁN LÚC ĂN NO
Nhận diện sự u lì, thụ động, hèn hạ xuất hiện.
4
4. QUÁN LÚC THIẾU MÓN
Nhận diện tâm sân hận, khó chịu khi không được món mình thích.

Quan sát khi đói

Khi cảm giác đói xuất hiện, chúng ta cần nhận ra trạng thái của thân và tâm.

Có khi vừa ngửi thấy mùi thức ăn thơm, tâm đã nôn nóng muốn ăn ngay. Có khi chỉ cần nghĩ đến một món ăn yêu thích, chúng ta đã vội vàng đi tìm dù chưa đến giờ ăn.

Việc quan sát giúp nhận ra đâu là nhu cầu ăn uống của thân thể, đâu là sự nôn nóng do tham muốn thúc đẩy.

Quan sát khi lựa chọn món ăn

Khi trước mặt có nhiều món ăn, bàn tay thường tự nhiên đưa đến món mình ưa thích.

Người tu có thể nhìn lại: Vì sao mình muốn chọn món ấy? Tâm có đang bị sự yêu thích và thói quen dính mắc dẫn dắt hay không?

Chỉ một hành động đưa tay gắp thức ăn cũng có thể giúp chúng ta nhận diện những phản ứng đã trở nên quen thuộc.

Quan sát khi đã ăn no

Sau khi ăn, nhất là khi đã dùng nhiều món hợp khẩu vị, thân có thể trở nên nặng nề, buồn ngủ hoặc thiếu sự linh hoạt.

Người tu cần quan sát trạng thái đang xuất hiện mà không vội quy kết mọi biểu hiện mệt mỏi đều là hôn trầm.

Điều đáng chú ý là khi cơ thể đã nhận đủ thức ăn, tâm có còn muốn ăn thêm chỉ vì thích hương vị hay không. Nếu đã ăn quá mức cần thiết, trạng thái thân và tâm sau bữa ăn diễn ra như thế nào?

Quan sát khi không có món ăn vừa ý

Khi thức ăn không hợp khẩu vị hoặc thiếu món mình yêu thích, tâm có thể khởi lên sự khó chịu.

Có người lập tức chê bai, có người âm thầm bất mãn hoặc liên tục nhớ đến những món ngon đã từng ăn.

Người tu cần nhận diện những phản ứng ấy để thấy rõ sự dính mắc vào sở thích và cảm giác dễ chịu.

Cách ghi chép hằng ngày

Sau mỗi bữa ăn, người tu dành khoảng năm phút ngồi lại với một tờ giấy và cây bút để ghi nhận những diễn biến của tâm. Nếu thực hiện với ba bữa ăn trong ngày, mỗi bữa sẽ có một bản ghi chép ngắn.

Nội dung ghi chép tập trung vào những điều đã quan sát: trạng thái khi đói, sự lựa chọn món ăn, phản ứng sau khi ăn no và tâm trạng khi không có món vừa ý.

Cuối ngày, người tu đặt ba bản ghi chép cạnh nhau để nhìn lại những phản ứng đã xuất hiện trong các bữa ăn.

Qua đó, có thể nhận ra những thói quen đang lặp lại, chẳng hạn như luôn muốn chọn món yêu thích, dễ bực bội khi thức ăn không vừa miệng hoặc thường ăn thêm dù cơ thể đã no.

Việc thành thật quan sát và ghi chép giúp người tu nhìn rõ hơn những nếp quen của chính mình.

Đây cũng là cách tự điều phục tâm qua những sinh hoạt bình thường, không chỉ trong thời gian ngồi thiền hoặc nghe pháp.

Nếu thực hành đều đặn và đúng mục đích, phương pháp này có thể hỗ trợ việc duy trì chánh niệm, nhận diện sự tham

đắm và giúp người tu từng bước thay đổi những thói quen bất thiện trong ăn uống.

Hình ảnh người nài ngựa từng được nhắc đến ở những chương trước cũng có thể được liên hệ ở đây: người tu cần nghiêm túc quan sát và điều phục những thói quen của mình, từng bước chuyển từ sự trì trệ sang tinh tấn.

6. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Bữa ăn là một cơ hội thực hành gần gũi vì những cảm giác dễ chịu, khó chịu và các phản ứng của tâm có thể xuất hiện rất rõ ràng.

Qua việc ăn uống, người tu được nhắc nhở không chỉ chăm lo nuôi dưỡng thân thể mà còn cần thấy rõ những tác ý đang dẫn dắt hành động.

Khi đã biết dừng lại trước một miếng ăn, quan sát cảm thọ và ghi nhận những phản ứng của mình, người tu có thêm cơ hội không tiếp tục nuôi dưỡng những thói quen tham đắm hoặc bất mãn.

6.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Sống Thành Thật Với Chính Mình

Khi nhận thấy tâm còn bị cảm giác ngon miệng lôi kéo, người thực hành cần thành thật nhìn nhận và không tiếp tục biện hộ cho sự tham đắm.

Thức ăn có vai trò nuôi dưỡng thân thể và hỗ trợ đời sống tu học. Điều đáng quan sát là tâm có đang biến sự thưởng thức thành mục đích chính của bữa ăn hay không.

Thực Hành Tứ Niệm Xứ Trong Từng Bữa Ăn

Người tu có thể xem bàn ăn là nơi thực hành chánh niệm.

Khi mắt nhìn thức ăn, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị và tay đưa đũa ra gắp, cần nhận biết rõ hành động và phản ứng đang phát sinh.

Nếu tâm có tham, biết tâm đang có tham. Nếu tâm có sân, biết tâm đang có sân.

Khi nhận diện được những trạng thái ấy, người tu cần tỉnh giác, không dung dưỡng hoặc hành động theo những tác ý bất thiện.

Nghiêm Túc Điều Phục Những Thói Quen Ăn Uống

Nếu nhận ra mình đã ăn quá mức cần thiết hoặc bị hương vị lôi kéo, người tu cần nhìn lại nguyên nhân và điều chỉnh cách ăn uống trong những bữa tiếp theo.

Tinh thần tự rèn luyện nằm ở sự thành thật, kiên trì và có ý thức sửa đổi, không phải ở việc tự trừng phạt bằng cách nhịn ăn, cắt giảm khẩu phần cực đoan hoặc ép buộc thân thể chịu đựng.

6.2. Câu Chuyện Đời Thường Thứ Nhất: Một Bữa Cơm Không Vừa Ý

Từ khi bắt đầu chú ý hơn đến những phản ứng của mình, Minh nhận ra có những thói quen rất khó nhìn thấy nếu không chịu dừng lại quan sát.

Một buổi trưa, Minh cùng vài người đồng nghiệp đến ăn tại một quán cơm quen. Hôm ấy, món Minh thường gọi đã hết.

Nhìn những món còn lại trong thực đơn, Minh cảm thấy không hào hứng.

“Lần nào đến đây mình cũng ăn món đó, hôm nay lại hết.”

Minh nói với người phục vụ bằng giọng hơi khó chịu rồi miễn cưỡng chọn một món khác.

Khi thức ăn được mang ra, Minh vừa ăn vừa nghĩ rằng món này không ngon bằng món mình vẫn thường gọi. Mặc dù người đồng nghiệp ngồi bên cạnh thấy món ăn khá vừa miệng, Minh vẫn không cảm thấy hài lòng.

Đến gần cuối bữa, Minh chợt nhận ra mình đã dành phần lớn thời gian để nghĩ về món ăn không có trên bàn, thay vì chú ý đến bữa cơm đang ăn.

Chiều hôm ấy, khi ngồi ghi lại những phản ứng của mình trong bữa trưa, Minh nhớ rất rõ cảm giác khó chịu khi nghe người phục vụ báo hết món.

Minh nhận ra rằng bản thân không chỉ muốn ăn để hết đói. Minh còn mong bữa ăn phải có đúng hương vị mình yêu thích. Khi điều ấy không được đáp ứng, sự bất mãn lập tức phát sinh.

Minh nhớ đến những lần trước đây, có hôm đã ăn no nhưng vẫn muốn gọi thêm món tráng miệng chỉ vì nhìn thấy hình ảnh hấp dẫn trên thực đơn. Khi ấy, Minh ít khi tự hỏi mình còn cần ăn nữa hay không.

Nhìn lại hai phản ứng ấy, Minh nhận ra một điều: khi có món yêu thích, tâm muốn được thưởng thức thêm; khi không có món ấy, tâm lại khó chịu.

Minh chưa thể từ bỏ ngay những sở thích ăn uống đã hình thành từ lâu. Có những ngày Minh vẫn muốn tìm đến món quen thuộc và vẫn thấy thất vọng khi không được như ý.

Nhưng từ lần ghi chép ấy, Minh bắt đầu chú ý hơn đến cảm giác thích và không thích đang xuất hiện trong từng bữa ăn.

Một việc bình thường như lựa chọn món ăn hóa ra cũng là cơ hội để Minh nhìn lại những thói quen mà trước đây mình ít khi nhận thấy.

6.3. Câu Chuyện Đời Thường Thứ Hai: Trước Khi Gắp Thêm

Buổi trưa, sau khi hoàn thành công việc, Minh cùng vài đồng nghiệp xuống phòng ăn.

Hôm ấy có món đậu hũ chiên sả mà Minh rất thích. Vừa nhìn thấy đĩa thức ăn trên bàn, Minh đã cảm thấy vui.

Minh lấy cơm, ngồi xuống và bắt đầu ăn.

Miếng đậu đầu tiên vừa giòn vừa thơm. Minh ăn thêm vài miếng nữa. Câu chuyện giữa các đồng nghiệp khiến bữa cơm trôi qua khá nhanh.

Khi gần ăn xong, Minh nhận ra bụng mình đã khá no.

Nhưng trên đĩa vẫn còn mấy miếng đậu hũ.

Minh nhìn sang, nghĩ bụng:

“Ăn thêm một miếng nữa chắc cũng chẳng sao.”

Bàn tay Minh vừa định đưa đũa ra thì chợt dừng lại.

Minh nhớ đến lời dạy về việc quan sát tâm trước khi thực hiện một hành động.

Từ sau lần nhận ra sự ganh tị của mình trong buổi sinh hoạt ở đạo tràng, Minh đã cố gắng chú ý hơn đến những phản ứng nhỏ trong đời sống. Nhưng phần lớn thời gian, Minh vẫn chỉ nhận ra chúng sau khi sự việc đã xảy ra.

Lần này, Minh thử đặt đũa xuống và ngồi yên một phút.

Ban đầu, Minh vẫn muốn gắp thêm.

Món đậu vừa ăn rất ngon. Cảm giác thơm giòn dường như vẫn còn trên đầu lưỡi. Minh nghĩ đến việc được thưởng thức cảm giác ấy thêm một lần nữa.

Nhưng khi nhìn lại thân mình, Minh biết mình đã ăn đủ.

Minh chợt nhận ra điều khiến mình muốn gắp thêm không còn là cơn đói.

Đó là ý muốn được nếm lại hương vị dễ chịu vừa qua.

Một phút trôi qua.

Món đậu hũ vẫn nằm trên đĩa. Mùi thơm của nó vẫn hấp dẫn như lúc đầu.

Ý muốn ăn thêm cũng chưa hoàn toàn biến mất.

Minh cầm đũa lên, nhưng không gắp thêm nữa.

Một người đồng nghiệp ngồi cạnh hỏi:

“Minh ăn xong rồi à? Còn món đậu bạn thích này.”

Minh mỉm cười:

“Mình ăn đủ rồi. Món này hôm nay ngon thật.”

Nói vậy, Minh vẫn thấy hơi tiếc.

Trước đây, Minh thường nghĩ muốn ăn thêm một món ngon là chuyện rất bình thường, chẳng có gì cần suy nghĩ. Hôm

nay, Minh bắt đầu nhận ra rằng có những lúc thân đã đủ nhưng tâm vẫn muốn tiếp tục.

Ăn xong, Minh ngồi lại ít phút và mở cuốn sổ nhỏ mình dùng để ghi lại những điều quan sát được trong ngày.

Minh viết:

"Lúc đói, chỉ mong được ăn. Khi gặp món thích, muốn ăn nhiều hơn. Đến lúc đã no, vẫn muốn gắp thêm vì tiếc vị ngon."

Minh đọc lại mấy dòng ấy.

Chỉ một bữa ăn bình thường mà tâm đã thay đổi nhiều lần.

Buổi chiều, khi trở lại công việc, Minh không nghĩ nhiều đến chuyện đó nữa.

Đến tối, trong lúc ăn cơm ở nhà, Minh lại mải trò chuyện nên có lúc gắp thức ăn theo thói quen mà không chú ý.

Chỉ đến khi đặt bát xuống, Minh mới nhận ra mình đã ăn nhiều hơn dự định.

Minh nhớ đến một phút dừng lại trong bữa trưa và thấy hơi tiếc vì buổi tối không giữ được sự tỉnh giác như vậy.

Nhưng Minh không tự trách mình quá lâu.

Khi ghi lại những điều đã xảy ra trong ngày, Minh nhận thấy có lúc mình biết dừng trước khi hành động, cũng có lúc vẫn để thói quen dẫn đi mà không hay biết.

Minh hiểu rằng chỉ một lần đặt đũa xuống chưa có nghĩa mình đã hết tham ăn.

Món ngon vẫn có thể khiến Minh muốn ăn thêm. Cảm giác dễ chịu nơi đầu lưỡi vẫn có thể khiến Minh lưu luyến.

Nhưng từ bữa cơm hôm ấy, Minh bắt đầu nhìn rõ hơn một điều:

Có những lúc thân đã đủ, nhưng tâm vẫn chưa muốn dừng.

6.4. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Vì sao bữa ăn là nơi thực hành rõ nhất?

Đáp: Vì tham dục và sân hận bộc lộ nhanh và rõ: một miếng ngon khởi tham, một món thiếu gia vị khởi sân, trước khi ta kịp nhận biết.

Câu 2: Tham và sân trong bữa ăn liên hệ với nhau thế nào?

Đáp: Thích thì muốn nắm giữ, không được như ý thì bất mãn; hai phản ứng trái ngược nhưng cùng gốc là dính mắc vào cảm giác dễ chịu.

Câu 3: Sự so sánh trong bữa ăn cho thấy điều gì?

Đáp: Tâm nhớ món ngon cũ, mong lại hương vị ấy rồi bất mãn với món hiện tại. Cần thấy đúng trạng thái đang có, không vội quy mọi so sánh là trạo hối hay mọi lơ đễnh là hôn trầm.

Câu 4: "Sự thật bị che lấp" nơi bữa ăn là gì?

Đáp: Cảm giác ngon miệng chỉ có trong khoảnh khắc, rồi thức ăn qua tiêu hóa thành chất thải; vậy mà tâm dồn nhiều công sức tìm kiếm, lặp lại cảm giác ấy, quên rằng thức ăn trước hết là để nuôi thân và tu học.

Câu 5: Kinh Thịt Đứa Con (SN 12.63) nói đến bốn loại thức ăn nào?

Đáp: Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực, là những điều kiện duy trì sự tồn tại của chúng sinh.

Câu 6: Câu chuyện hai vợ chồng vượt sa mạc nhằm dạy điều gì?

Đáp: Họ ăn thịt đứa con trong đau đớn, chỉ để sống sót vượt sa mạc, không vì vui thích hay làm đẹp thân. Người tu dùng thức ăn để duy trì sự sống, không lấy hưởng thụ mùi vị làm mục đích; câu chuyện không khuyến khích sát hại, cũng không dạy ghê sợ việc ăn uống.

Câu 7: Liễu tri đoàn thực có ý nghĩa gì?

Đáp: Khi đoàn thực được hiểu biết trọn vẹn thì lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng cũng được hiểu biết trọn vẹn; điều này đòi hỏi trí tuệ, không chỉ là hiểu trên lý thuyết rằng ăn để nuôi thân.

Câu 8: Quán năm uẩn ngay trên bàn ăn như thế nào?

Đáp: Sắc: thân, lưỡi, thức ăn. Thọ: dễ chịu, khó chịu, trung tính. Tưởng: nhận ra món, vị. Hành: tác ý đưa tay gắp. Thức: sự nhận biết. Bữa ăn là một tiến trình duyên hợp, không đơn giản là một cái “tôi” đang thưởng thức.

Câu 9: Bốn nội dung thực hành Tứ Niệm Xứ nơi bữa ăn là gì?

Đáp: “Một phút ngưng” trước khi gắp thức ăn; ăn vừa đủ, không quá no; tỉnh giác khi nhai nuốt; ghi nhật ký quan sát tâm sau mỗi bữa ăn.

Câu 10: Nhật ký bữa ăn ghi những gì và để làm gì?

Đáp: Khoảng năm phút sau mỗi bữa, ghi bốn thời điểm: khi đói, khi chọn món, khi đã no, khi không có món vừa ý; cuối ngày đặt các bản ghi cạnh nhau để thấy thói quen lặp lại. Mục đích không phải chấm điểm món ăn hay tự trách mình.

6.5. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

Trong ba bữa hôm nay, có bữa nào tôi ăn xong mà không nhớ rõ mình đã ăn gì và ăn với tâm thế nào?

Câu hỏi thứ hai

Món tôi "phải có" là gì, và hôm nó không có, tôi đã phản ứng ra sao?

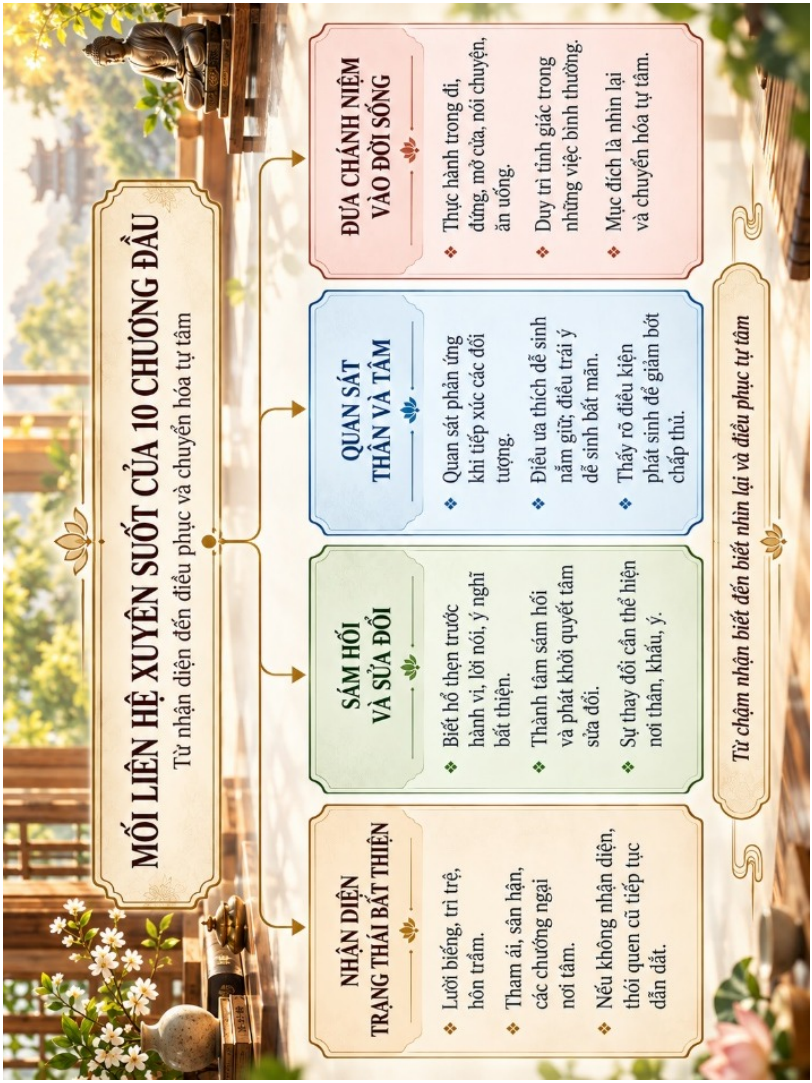
Câu hỏi thứ ba

Tôi đã thử ghi nhật ký bữa ăn chưa; nếu chưa, điều gì cản tôi: thiếu thời gian, hay ngại nhìn thấy chính mình trên giấy?

CHƯƠNG 9
BỐN LOẠI NGỰA: NHÌN LẠI TOÀN BỘ HÀNH TRÌNH

Lời kết cho tiến trình chuyển hóa tự tâm

1. Tổng Quan Lộ Trình Chuyển Hóa: Từ “Con Ngựa Ù Lì” Đến “Con Chiến Mã” Tinh Tấn



Trải qua tám chương, người tu đã lần lượt tìm hiểu những nội dung giáo lý và pháp hành liên quan đến việc nhận diện, điều phục và chuyển hóa tự tâm.

Khởi đầu là hình ảnh bốn loại người và bốn loại ngựa trong kinh tạng Pāḷi (Chương 1). Từ đó, Phần I hướng người học nhìn lại những trạng thái ù lì, buông lung, năm triền cái, sự thiếu cảnh tỉnh về sinh tử (Chương 2), rồi những thói quen đã trở nên thuần thục và sự vận hành của nghiệp (Chương 3).

Phần II đi vào sự chuyển hóa nội tâm: sám hối chân thật và tàm quý (Chương 4), chỗ nương tựa của năm căn và vai trò của chánh niệm (Chương 5), tưởng uẩn và "thế giới kinh nghiệm" (Chương 6).

Phần III đưa pháp hành Tứ Niệm Xứ vào những việc nhỏ như đi đứng, đóng mở cửa, sử dụng điện thoại, giao tiếp (Chương 7) và ăn uống (Chương 8).

Nhìn lại toàn bộ hành trình, có thể thấy bốn nội dung liên hệ mật thiết với nhau.

1.1. Nhận Diện Những Trạng Thái Bất Thiện

Người tu cần nhìn thấy sự lười biếng, trì trệ, hôn trầm, tham ái, sân hận và những chướng ngại đang hiện hữu trong tâm.

Nếu không nhận diện được các trạng thái ấy, người tu rất dễ tiếp tục sống theo những thói quen cũ mà không tự biết.

1.2. Thành Thật Sám Hối Và Sửa Đổi

Khi nhận ra những hành động, lời nói hoặc ý nghĩ bất thiện, người tu nên biết hổ thẹn, thành tâm sám hối và phát khởi quyết tâm sửa đổi.

Việc sám hối không chỉ dừng lại ở lời nói, mà cần được thể hiện qua sự thay đổi trong thân, khẩu và ý.

1.3. Quan Sát Sự Vận Hành Của Thân Và Tâm

Qua việc tìm hiểu năm căn, năm uẩn, người tu có cơ hội nhìn sâu hơn vào những phản ứng phát sinh khi tiếp xúc với các đối tượng.

Điều mình yêu thích có thể khiến tâm muốn nắm giữ. Điều không vừa ý có thể khiến tâm bất mãn.

Khi nhận ra các cảm giác và nhận thức đều chịu sự chi phối của những điều kiện, người tu có cơ hội giảm bớt sự chấp thủ.

1.4. Đưa Chánh Niệm Vào Đời Sống Hằng Ngày

Pháp hành không chỉ được thực hiện trong thời khóa tọa thiền hoặc tụng kinh.

Người tu cần tiếp tục duy trì sự tỉnh giác ngay khi đi, đứng, mở cửa, nói chuyện, ăn uống và thực hiện những công việc bình thường.

Hình ảnh con ngựa được điều phục nhắc nhở rằng mục đích tu tập không phải là học thuộc thật nhiều giáo lý để tranh luận, mà là biết nhìn lại và chuyển hóa những trạng thái bất thiện đang hiện hữu.

Trong Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113), những con ngựa được mô tả có mức độ đáp ứng khác nhau trước sự cảnh tỉnh của người điều phục.

Có con chỉ nhìn thấy bóng gậy đã biết phải làm gì. Có con cần sự tác động rõ ràng hơn mới chịu nhận biết.

Hình ảnh ấy nhắc người tu tự xét xem mình có sẵn lòng tiếp nhận lời nhắc nhở và kịp thời nhìn lại những phản ứng của bản thân hay không.

Từ một người chậm nhận biết, người tu cần rèn luyện sự tỉnh giác và tinh tấn, hướng đến sự nhạy bén trước những trạng thái bất thiện.

Con chiến mã trong hình ảnh tu tập tượng trưng cho tinh thần biết tiếp nhận sự cảnh tỉnh và kiên trì điều phục tâm, không có nghĩa cứ trở nên nhạy bén là lập tức chứng ngộ hoặc thoát khỏi sinh tử.

2. Hiểu Đúng Ý Nghĩa Hình Ảnh "Giết Bỏ" Trong Việc Điều Phục

Trong Kinh Kesi (AN 4.111), Đức Phật đã đối thoại với người huấn luyện ngựa tên Kesi về những cách điều phục.

Kesi cho biết ông sử dụng phương pháp nhẹ nhàng, nghiêm khắc hoặc kết hợp cả hai để huấn luyện ngựa.

Khi được hỏi phải làm gì nếu một con ngựa không chịu tiếp nhận bất kỳ phương pháp nào, Kesi trả lời rằng ông sẽ giết con ngựa ấy, "để nó không làm ô danh dòng thầy của tôi[28]".

Đức Phật cũng nói đến việc "giết" một người không chịu được điều phục. Dù vậy, khi Kesi thắc mắc vì Đức Phật không thể sát hại chúng sinh, Ngài giải thích rõ ý nghĩa của cách nói ấy.

---

28 AN 4.111:1.6–1.9 (PTS A ii 112): … *hanāmi naṁ, bhante. Taṁ kissa hetu? 'Mā me ācariyakulassa avaṇṇo ahosī'ti.* **— Dịch:** … Bạch Thế Tôn, con giết nó. Vì sao vậy? Để dòng thầy của con khỏi bị mang tiếng xấu.

Đối với người không chịu tiếp nhận sự giáo huấn, Đức Phật và những vị đồng phạm hạnh có trí không còn xem người ấy là đối tượng để tiếp tục khuyên dạy.

Đó là ý nghĩa của việc "giết" trong cách điều phục của bậc Thánh, không phải hành động sát hại.

Từ hình ảnh cảnh tỉnh mạnh mẽ ấy, có thể liên hệ đến thái độ cần có của người tu đối với những thói quen bất thiện.

2.1. Không Tiếp Tục Nuông Chiều Những Thói Quen Bất Thiện

Nếu nhận ra mình còn tham ăn, ham ngủ, lười biếng hoặc thường xuyên bị những cảm xúc dễ chịu lôi kéo, chúng ta cần nghiêm túc nhìn lại và sửa đổi.

Không nên vì một thói quen đã tồn tại lâu ngày mà xem đó là điều không thể chuyển hóa.

Khi tâm muốn tiếp tục hưởng thụ dù thân thể đã đủ, cần nhận diện sự tham muốn.

Khi tâm muốn trì hoãn việc tu tập, cần nhận ra sự lười biếng.

Khi bị góp ý mà tâm lập tức phản ứng, cần biết rõ sự bất mãn hoặc cố chấp đang phát sinh.

Sự nghiêm túc nằm ở việc không tiếp tục nuôi dưỡng những thói quen ấy, không phải ở việc tự gây đau khổ hoặc trừng phạt bản thân.

2.2. Nhận Diện Nghiệp Và Những Tác Ý Đang Được Nuôi Dưỡng

Ở Chương 3, người học đã tìm hiểu về nghiệp của thân, khẩu, ý và bốn loại nghiệp được trình bày trong kinh điển.

Nghiệp không đen không trắng, có quả không đen không trắng, được Đức Phật giảng là nghiệp dẫn đến sự chấm dứt nghiệp.

Không nên hiểu rằng chỉ cần có quyết tâm mạnh mẽ hoặc cố gắng cưỡng ép bản thân là đã thực hiện được loại nghiệp này.

Điều cần ghi nhớ trong đời sống hằng ngày là phải quan sát những tác ý đang dẫn dắt hành động.

Một lời nói có thể xuất phát từ sự nóng giận. Một hành động có thể bắt nguồn từ lòng tham hoặc mong muốn hơn thua.

Nếu những phản ứng ấy liên tục được nuôi dưỡng, chúng có thể trở thành những thói quen ngày càng khó điều phục.

Bởi vậy, người tu cần nhận ra chúng và nghiêm túc sửa đổi, không để những tác ý bất thiện tiếp tục dẫn dắt thân, khẩu, ý.

2.3. Tập Từ Bỏ Sự Cố Chấp Và Chấp Thủ

Sự cố chấp không chỉ xuất hiện khi người khác góp ý mà còn có thể biểu hiện qua những điều rất quen thuộc.

Có người không muốn thừa nhận lỗi của mình. Có người khó chịu khi người khác được khen ngợi. Có người luôn muốn người thân làm đúng theo ý mình hoặc xem tài sản, thân thể và những mối quan hệ là điều có thể giữ mãi.

Khi tâm bị những nhận thức ấy chi phối, sự tham ái và sân hận dễ phát sinh.

Người tu cần thường xuyên nhìn lại những phản ứng của mình, nhận diện sự chấp thủ và từng bước học cách buông bỏ.

Tinh thần điều phục không phải là chống lại chính mình bằng sự sân hận, mà là biết rõ điều bất thiện và không tiếp tục để nó dẫn dắt hành động.

3. Năm Nội Dung Thực Hành Cần Ghi Nhớ

Qua các chương đã học, người tu có thể hệ thống lại năm nội dung thực hành để tiếp tục soi chiếu trong đời sống.

Đây là năm nội dung cần ghi nhớ, không phải năm cấp độ chứng đắc hoặc một trình tự bắt buộc mà người tu phải hoàn thành trước khi bước sang nội dung tiếp theo.

3.1. Tự Nhận Diện Trạng Thái Nội Tâm

Trong sinh hoạt hằng ngày, người thực hành cần nhìn lại xem tâm mình có đang bị tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ hoặc những thói quen ù lì chi phối hay không.

Việc quan sát cần được thực hiện với thái độ thành thật.

Nếu tâm còn ham thích cảm giác dễ chịu, cần biết rõ điều ấy. Nếu tâm đang lười biếng hoặc muốn trì hoãn, cũng cần nhận diện đúng trạng thái đang hiện hữu.

Không nên chỉ quan sát người khác mà quên nhìn lại chính mình.

3.2. Thực Hành Tàm, Quý Và Sám Hối Chân Thật

Khi nhận ra một hành động, lời nói hoặc ý nghĩ bất thiện, người tu cần biết hổ thẹn với điều sai trái và biết thận trọng trước hậu quả của hành vi bất thiện.

Tàm và Quý hỗ trợ người tu không xem nhẹ những lỗi lầm của mình.

Việc sám hối trước Đức Phật cần xuất phát từ sự thành thật nhận lỗi và quyết tâm sửa đổi.

Nếu đã làm điều khiến người khác tổn thương, người tu nên nhìn lại hành vi ấy và sửa đổi một cách thích hợp.

Không nên biến việc sám hối thành sự tự trách móc kéo dài hoặc tự trừng phạt thân thể.

Điều cốt yếu là không tiếp tục lặp lại những hành động bất thiện khi đã nhận diện được chúng.

3.3. Quan Sát Năm Căn, Năm Uẩn Và Sự Dính Mắc

Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng, người tu cần quan sát những cảm giác và phản ứng đang phát sinh.

Một hình ảnh đẹp có thể khiến tâm yêu thích. Một âm thanh khó nghe có thể khiến tâm bất mãn. Một món ăn hợp khẩu vị có thể khiến người tu muốn thưởng thức thêm.

Trong những hoàn cảnh dễ bị thói quen chi phối, quy tắc "Một phút ngưng" đã được hướng dẫn có thể giúp người tu có cơ hội nhìn lại tác ý trước khi hành động.

Hình ảnh "bộ xương biết đi" cũng là một đề tài quán chiếu giúp người tu nhớ đến tính chất vô thường, biến hoại của thân.

Việc quán chiếu ấy nhằm hỗ trợ sự tỉnh giác và phát triển trí tuệ, không phải chỉ cần hình dung thân thể như một bộ xương là đã đoạn trừ thân kiến.

3.4. Duy Trì Chánh Niệm Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày

Người tu cần tiếp tục quan sát tâm trong những hành động bình thường nhất.

Khi đi, biết mình đang đi. Khi đứng, biết mình đang đứng. Khi đóng mở cửa, nhận biết rõ động tác và trạng thái tâm đang thúc đẩy hành động.

Khi sử dụng điện thoại, cần nhìn lại sự dính mắc và những thói quen tìm kiếm cảm giác dễ chịu.

Khi người khác được khen ngợi hoặc làm được việc thiện, chúng ta cần nhận diện tâm ganh tị nếu nó xuất hiện, đồng thời thực hành tâm Hỷ.

Chánh niệm không chỉ là một hành động được thực hiện bên ngoài, mà còn là sự nhận biết những gì đang diễn ra nơi thân và tâm.

3.5. Quan Sát Tham, Sân Trong Bữa Ăn

Bữa ăn là một hoàn cảnh gần gũi để thực hành.

Người tu cần nhận biết cảm giác đói, sự lựa chọn món ăn, những cảm thọ khi nhai nuốt và phản ứng của tâm khi gặp món hợp khẩu vị hoặc không vừa ý.

Bài học từ Kinh Thịt Đứa Con nhắc người tu nhìn nhận thức ăn là điều kiện nuôi dưỡng thân thể, không lấy sự hưởng thụ mùi vị làm mục đích chính.

Trong bữa ăn, người tu duy trì sự tỉnh giác, biết tiết chế, không ăn quá mức cần thiết và không nuôi dưỡng thêm sự tham đắm.

Sau mỗi bữa ăn, việc dành năm phút ghi chép lại những phản ứng của tâm giúp người tu nhìn rõ những thói quen đang hiện hữu.

Qua những nội dung ấy, người học có thể tiếp tục thực hành mà không cần chờ đến một hoàn cảnh đặc biệt.


NĂM NỘI DUNG THỰC HÀNH CẦN GHI NHỚ
Từ bài học đến đời sống hằng ngày
1
TỰ NHẬN DIỆN TRẠNG THÁI NỘI TÂM
Nhìn lại tâm mình có đang bị tham, sân, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ hoặc những thói quen ù lì chi phối hay không.
Quan sát với thái độ thành thật, không chỉ nhìn người khác mà quên nhìn lại chính mình.
2
THỰC HÀNH TÀM, QUÝ VÀ SÁM HỐI CHÂN THẬT
Khi nhận ra hành động, lời nói hoặc ý nghĩ bất thiện, biết hổ thẹn và thận trọng trước hậu quả.
Thành tâm sám hối và phát khởi quyết tâm sửa đổi.
Không xem nhẹ lỗi lầm, cũng không tự trách móc hay trừng phạt thân thể.
Điều quan trọng là không tiếp tục lập lại những hành động bất thiện.
3
QUAN SÁT NĂM CĂN, NĂM UẨN VÀ SỰ DÍNH MẮC
Khi năm giác quan tiếp xúc với đối tượng, quan sát cảm giác và phản ứng đang phát sinh.
Nhận ra tâm yêu thích, bất mãn hoặc muốn nắm giữ.
Áp dụng "Một phút ngưng" trước khi hành động.
Quán chiếu thân là "bộ xương biết đi" để nhận ra tính vô thường, không phải để mặc định đà đoạn trừ thân kiến.
4
DUY TRÌ CHÁNH NIỆM TRONG SINH HOẠT HẰNG NGÀY
Quan sát tâm trong những hành động bình thường nhất: đi, đứng, mở cửa, nói chuyện, sử dụng điện thoại...
Nhận biết rõ động tác và trạng thái tâm đang thúc đẩy hành động.
Khi người khác được khen hoặc làm việc thiện, nhận diện tâm ganh tị và thực hành tâm Hỷ.
Chánh niệm là sự nhận biết những gì đang diễn ra nơi thân và tâm, không chỉ là hành động bên ngoài.
5
QUAN SÁT THAM, SÂN TRONG BỮA ĂN
Nhận biết cảm giác đói, sự lựa chọn món ăn, cảm thọ khi nhai nuốt và phản ứng của tâm.
Nhìn thức ăn là điều kiện nuôi dưỡng thân thể, không lấy sự hưởng thụ mùi vị làm mục đích chính.
Biết tiết chế, không ăn quá mức cần thiết và không tiếp tục nuôi dưỡng sự tham đắm.
Dành năm phút ghi chép sau mỗi bữa ăn để nhìn rõ những thói quen đang hiện hữu.

4. Hướng Đến Việc Đoạn Trừ Thân Kiến Và Mục Tiêu Giải Thoát

Mục đích cuối cùng của việc điều phục tâm không phải là được người khác khen ngợi, được xem là người tu giỏi hoặc đạt được những điều phi thường để chứng tỏ bản thân.

Các pháp hành được giảng dạy đều hướng người tu nhận diện và đoạn trừ những nguyên nhân của khổ đau, tiến đến sự giải thoát.

Tuy nhiên, cần phân biệt rõ những kết quả bước đầu của việc quan sát, điều phục tâm với các quả vị chứng ngộ được trình bày trong kinh điển.

Một người biết dừng lại trước khi nổi giận hoặc nhận ra sự tham muốn trong bữa ăn đã có sự thay đổi đáng ghi nhận trong việc thực hành. Nhưng điều đó chưa đồng nghĩa với việc đã chứng quả Dự lưu hoặc đoạn tận các lậu hoặc.

4.1. Đoạn Trừ Thân Kiến

Thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*) liên hệ đến việc chấp giữ năm uẩn theo những quan niệm về một cái tôi.

Khi quán chiếu thân thể, cảm thọ, tưởng, hành và thức đều vô thường, người tu có cơ hội nhận ra những gì mình thường chấp giữ là “tôi” hoặc “của tôi” không phải những thực thể bất biến.

Nhưng hiểu rằng thân thể được hình thành từ các yếu tố vật chất chưa có nghĩa là đã đoạn trừ thân kiến.

Sự đoạn trừ thân kiến là một thành tựu của tuệ giác, không chỉ là nhận thức về cấu tạo vật chất hoặc sự biến hoại của thân xác.

4.2. Hướng Đến Quả Vị Dự Lưu

Trong kinh điển, quả Dự lưu hay Tu-đà-hoàn là quả vị đầu tiên trong bốn Thánh quả.

Người chứng Dự lưu đã đoạn trừ ba kiết sử đầu tiên, gồm thân kiến, nghi và giới cấm thủ.

Vị ấy không còn bị tái sinh vào các cảnh giới khổ và chắc chắn hướng đến giác ngộ.

Một dạng vị Dự lưu được mô tả là còn tối đa bảy lần tái sinh trước khi đạt đến sự giải thoát hoàn toàn.

Đây là kết quả chứng ngộ được kinh điển trình bày, không phải kết quả tự động có được khi người tu thực hành đủ những nội dung được tổng hợp trong cuốn sách này.

4.3. Mục Tiêu Đoạn Tận Lậu Hoặc Và Niết-bàn

Mục tiêu rốt ráo của con đường tu tập là đoạn tận tham, sân, si và các lậu hoặc, chấm dứt những nguyên nhân dẫn đến khổ đau và sinh tử.

Trong những chương trước, câu chuyện về đại thần Santati và cuộc đối thoại với Bà-la-môn Uṇṇābha đã được nhắc đến để minh họa những nội dung giáo lý liên quan đến sự dính mắc và giải thoát.

Theo Chú giải Kinh Pháp Cú, Santati đã chứng quả A-la-hán sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp.

Đối với Bà-la-môn Uṇṇābha, Kinh SN 48.42 ghi nhận niềm tin vững chắc của ông đối với Đức Phật. Ngài dạy rằng nếu ông qua đời lúc ấy thì không còn kiết sử nào khiến ông trở lại thế giới này.

Hai trường hợp ấy khác nhau về mức độ: với Santati, Chú giải nói rõ ông chứng A-la-hán và nhập Niết-bàn ngay hôm ấy; với Uṇṇābha, chính kinh chỉ ghi lời Đức Phật về việc ông sẽ không trở lại thế giới này, tức tối thiểu là quả Bất lai. Người đọc nên giữ đúng mức độ kết luận của từng nguồn, không gộp cả hai thành một khẳng định giống nhau.

Những thành tựu giải thoát được ghi nhận trong kinh điển cho thấy mục tiêu cao quý của con đường tu học.

Đối với người đang thực hành, điều quan trọng là tiếp tục gìn giữ giới hạnh, phát triển chánh niệm, trí tuệ và điều phục những trạng thái bất thiện theo đúng giáo pháp.


MỤC TIÊU CUỐI CÙNG CỦA CON ĐƯỜNG TU TẬP
TỪ THỰC HÀNH ĐẾN GIẢI THOÁT
Mục đích của việc điều phục tâm không phải để được khen ngợi hay chứng tỏ bản thân.
Các pháp hành được giảng dạy đều hướng đến việc nhận diện và đoạn trừ những nguyên nhân của khổ đau, tiến đến sự giải thoát.
Cần phân biệt rõ giữa những kết quả bước đầu của việc thực hành với các quả vị chứng ngộ được trình bày trong kinh điển.
Niết-bàn Giải thoát
Đoạn trừ lậu hoặc
Phát triển tuệ giác
Thực hành trong đời sống
1
ĐOẠN TRỪ THÂN KIẾN
Nhìn đúng về thân và các uẩn
Sắc
Thọ
Tưởng
Hành
Thức
Thân kiến (sakkāyadiṭṭhi) là sự chấp giữ năm uẩn theo quan niệm về một "cái tôi".
Khi quán chiếu thân, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường, có cơ hội nhận ra những gì mình thường chấp giữ không phải là thực thể bất biến.
Hiểu rằng thân thể được hình thành từ các yếu tố vật chất chưa có nghĩa là đã đoạn trừ thân kiến. Đây là một thành tựu của tuệ giác.
2
HƯỚNG ĐẾN QUẢ VỊ DỰ LƯU
Bước đầu của sự giải thoát
Quả Dự lưu (Tu-đà-hoàn) là quả vị đầu tiên trong bốn Thánh quả.
Người chứng Dự lưu đã đoạn trừ ba kiết sử đầu tiên: thân kiến, nghi và giới cấm thủ.
Vị ấy không còn bị tái sinh vào các cảnh giới khổ và chắc chắn hướng đến giác ngộ.
Một dạng vị Dự lưu được mô tả là còn tối đa bảy lần tái sinh trước khi đạt đến sự giải thoát hoàn toàn.
Đây là kết quả được kinh điển trình bày, không phải kết quả tự đóng có được khi thực hành đủ các nội dung trong cẩm nang.
3
ĐOẠN TẬN LẬU HOẶC VÀ NIẾT-BÀN
Mục tiêu rốt ráo của con đường tu tập
Mục tiêu rốt ráo là đoạn tận tham, sân, si và các lậu hoặc, chấm dứt những nguyên nhân dẫn đến khổ đau và sinh tử.
Câu chuyện đại thần Santati và Bà-la-môn Uṇṇābha minh họa những nội dung giáo lý về sự dính mắc và giải thoát.
Theo Chú giải Kinh Pháp Cú, Santati đã chứng quả A-la-hán sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp.
Kinh SN 48.42 ghi nhận niềm tin vững chắc của Bà-la-môn Uṇṇābha; Đức Phật dạy rằng nếu ông qua đời lúc ấy thì không còn kiết sử nào khiến ông trở lại thế giới này.
Những thành tựu này cho thấy mục tiêu cao quý của con đường tu học.
Đối với người đang thực hành, điều quan trọng là tiếp tục gìn giữ giới hạnh, phát triển chánh niệm, trí tuệ và điều phục những trạng thái bất thiện, để từng bước tiến gần hơn đến mục tiêu giải thoát.

5. Từ Bài Học Đến Thực Hành

Khép lại chín chương, điều người học cần ghi nhớ không chỉ là những thuật ngữ Pāḷi, tên các bài kinh hay các hình ảnh đã được sử dụng trong lời giảng.

Điều cần mang theo là khả năng quay về nhìn lại chính mình.

Khi nghe một lời góp ý, tâm phản ứng như thế nào?

Khi thấy người khác được khen, tâm có ganh tị hay không?

Khi muốn nói một lời khó nghe, người tu có nhận ra sự sân hận trước khi lời nói phát ra không?

Khi đã ăn đủ mà vẫn muốn gắp thêm, người tu có nhìn thấy sự tham muốn đang hiện hữu không?

Những câu hỏi ấy đưa nội dung đã học trở lại với đời sống hằng ngày.

Một Câu Chuyện Đời Thường: Chỉ Trong Một Buổi Chiều

Chiều chủ nhật, Minh về thăm mẹ.

Hôm ấy, mẹ đang dọn lại chiếc tủ gỗ trong phòng khách. Bên trong là những chiếc hộp giấy, vài quyển sổ cũ và nhiều vật dụng đã được cất giữ từ lâu.

Thấy Minh đến, mẹ nhờ chuyển mấy chiếc hộp xuống để lau dọn.

Minh đặt túi xuống rồi bắt tay vào làm.

Minh định giúp mẹ một lát rồi về, vì ở nhà còn vài việc chưa hoàn thành.

Ban đầu, mọi việc khá thuận lợi.

Nhưng được một lúc, mẹ bắt đầu thay đổi ý định.

“Cái hộp đó con để bên này nhé.”

Minh vừa đặt xuống thì mẹ lại nói:

“Thôi, để lên kệ trên đi con. Mẹ sợ dưới này ẩm.”

Minh làm theo.

Một lát sau, mẹ lại nhờ Minh lấy chính chiếc hộp ấy xuống để tìm một tập giấy cũ.

Minh bắt đầu khó chịu.

Minh nhìn những chiếc hộp vẫn còn nằm dưới sàn, nghĩ rằng nếu cứ thay đổi như vậy thì không biết đến bao giờ mới dọn xong.

“Mẹ cứ đổi qua đổi lại thế này thì…”

Minh ngừng giữa câu.

Minh nhận ra giọng mình vừa cao lên.

Mẹ nhìn Minh:

“Thôi, con mệt thì để mẹ làm tiếp cũng được.”

Nghe mẹ nói vậy, Minh định giải thích rằng mình còn nhiều việc, rằng mẹ cứ thay đổi ý định nên Minh mới mất kiên nhẫn.

Những lý do ấy xuất hiện rất nhanh trong đầu.

Nhưng Minh không nói tiếp.

Minh nhận ra mình đang bực bội.

Cảm giác khó chịu vẫn còn đó, cùng với ý muốn chứng minh rằng mình có lý.

Có thời gian, Minh thường chỉ chịu nhìn lại phản ứng của mình sau khi được người khác góp ý. Ngay cả khi biết mình sai, Minh cũng không dễ dàng thừa nhận.

Những lần ấy, có khi phải đến hôm sau Minh mới bình tĩnh nhìn lại.

Lần này, mẹ không trách Minh.

Minh đặt chiếc hộp xuống rồi nói:

“Con xin lỗi. Nãy con hơi mất kiên nhẫn. Mẹ cứ nói, con làm tiếp.”

Mẹ cười:

“Mẹ cũng cứ đổi ý hoài.”

Hai mẹ con tiếp tục dọn.

Một lát sau, mẹ lấy từ ngăn tủ dưới cùng ra một chiếc hộp ảnh cũ.

“Con xem cái này đi.”

Minh mở hộp.

Trong đó có những tấm ảnh đã ngả màu. Có tấm chụp cả gia đình, có tấm chỉ còn nhớ mang máng được chụp vào dịp nào.

Mẹ lấy ra một tấm ảnh Minh hồi nhỏ, mặc chiếc áo rộng quá cỡ, đứng bên chiếc xe đạp cũ.

“Ngày xưa con nhất định đòi mặc cái áo này đi chơi. Mẹ bảo rộng quá mà con không chịu thay.”

Minh bật cười.

Minh nhớ lại buổi sáng hôm ấy.

Chiếc áo thật sự quá rộng. Tay áo dài gần che hết bàn tay, nhưng Minh vẫn nghĩ mình mặc rất đẹp.

Mẹ cười theo rồi kể thêm vài chuyện.

Minh ngồi nghe.

Công việc còn dang dở ở nhà dường như không còn khiến Minh sốt ruột như lúc mới đến.

Minh cầm tấm ảnh lên nhìn kỹ hơn.

Vừa lúc nãy, Minh còn bực bội vì mẹ cứ thay đổi chỗ để những chiếc hộp.

Giờ đây, Minh lại thấy vui khi nghe mẹ kể chuyện cũ.

Sự khó chịu ban đầu đã dịu xuống từ lúc nào.

Minh không cố làm cho nó biến mất, cũng không định trước rằng mình sẽ vui.

Chỉ là câu chuyện trước mắt đã thay đổi, và tâm Minh cũng không còn giống như lúc nãy.

Mẹ lấy tiếp một tấm ảnh khác.

Trong ảnh, mẹ còn trẻ. Mái tóc đen, khuôn mặt tươi tắn, hai tay ôm Minh khi Minh mới vài tuổi.

Minh ngước nhìn mẹ đang ngồi bên cạnh.

Mái tóc mẹ giờ đã bạc nhiều. Những ngón tay cầm góc ảnh cũng không còn nhanh nhẹn như trước.

Minh nhìn lại tấm ảnh.

Ngày ấy đã qua lâu rồi.

Căn nhà trong ảnh không còn nguyên như cũ. Nhiều người trong ảnh giờ sống ở những nơi khác. Có những người Minh đã rất lâu không gặp.

Vừa rồi Minh còn cười vì một kỷ niệm vui.

Bây giờ, Minh bỗng thấy lòng mình chùng xuống.

Minh nghĩ đến chuyện rồi sẽ có một ngày mẹ không còn ngồi đây cùng mình xem những tấm ảnh cũ.

Một cảm giác lo sợ xuất hiện.

Minh nhìn mẹ và bất chợt muốn buổi chiều này kéo dài thêm.

Muốn mẹ cứ khỏe mạnh như thế.

Muốn những lần về thăm vẫn luôn có người đứng ở cửa hỏi Minh đã ăn cơm chưa.

Mẹ đang kể tiếp một câu chuyện, nhưng Minh không nghe rõ mấy câu đầu.

Trong đầu Minh bắt đầu hiện lên những điều chưa xảy ra.

Nếu một ngày mẹ yếu hơn thì sao?

Nếu có những việc mẹ không còn tự làm được?

Nếu một lần nào đó Minh trở về mà không còn được nghe giọng nói quen thuộc ấy?

Minh thấy ngực mình hơi nặng.

Minh nhận ra mình đang lo.

Và điều Minh đang lo không phải chuyện vừa xảy ra trong buổi chiều hôm nay.

Mẹ vẫn đang ngồi bên cạnh, tay cầm tấm ảnh, vui vẻ kể chuyện.

Nhưng trong tâm Minh, sự sợ hãi đã xuất hiện khi nghĩ đến một điều có thể mất đi.

Minh đặt tấm ảnh xuống, ngồi yên một lát.

Chỉ trong khoảng thời gian ngắn, Minh đã trải qua nhiều cảm giác khác nhau.

Khi mới đến, Minh muốn công việc xong thật nhanh và khó chịu vì mọi việc không theo ý mình.

Rồi một tấm ảnh cũ khiến Minh bật cười.

Niềm vui ấy cũng không ở nguyên như lúc đầu.

Khi nhìn mẹ hiện tại, Minh lại thấy buồn và lo sợ.

Minh nhớ rất rõ mình đã bực bội đến mức nào khi mẹ nhờ chuyển chiếc hộp lần thứ hai.

Lúc đó, sự khó chịu dường như chiếm hết tâm trí Minh.

Nhưng bây giờ, khi nhớ lại, cảm giác ấy đã khác.

Còn niềm vui lúc vừa nhìn thấy tấm ảnh tuổi thơ cũng đã thay đổi.

Minh chợt nhận ra rằng những gì diễn ra trong lòng mình không đứng yên như Minh thường tưởng.

Khi khó chịu, Minh chỉ muốn thoát khỏi sự khó chịu.

Khi vui, Minh lại muốn niềm vui kéo dài.

Khi nghĩ đến việc có thể mất đi điều mình yêu quý, Minh bắt đầu lo sợ.

Minh nhìn tấm ảnh một lần nữa.

Minh từng nghĩ những kỷ niệm ấy sẽ luôn còn nguyên trong trí nhớ. Nhưng có những chi tiết đã quên, có những chuyện mẹ kể mà Minh không còn nhớ giống mẹ.

Ngay cả những gì Minh nhớ về quá khứ cũng không hoàn toàn giống như trước.

Mẹ hỏi:

“Con có nhớ hôm đó mình đi đâu không?”

Minh lắc đầu:

“Con chỉ nhớ cái áo thôi mẹ.”

“Vậy mà hồi đó con thích đi chơi lắm.”

Mẹ cười.

Minh cũng cười.

Nỗi lo vừa rồi vẫn chưa hết. Nhưng lúc nghe mẹ kể, Minh nhận ra mình không còn bị cuốn hoàn toàn vào những suy nghĩ về tương lai.

Minh trở lại với câu chuyện đang diễn ra.

Hai mẹ con tiếp tục xem ảnh, rồi xếp chúng ngay ngắn vào hộp.

Khi mẹ nhờ đặt hộp lên kệ, Minh đứng dậy làm giúp.

Lần này, Minh không vội.

Không phải vì Minh đã hết nóng nảy.

Cũng không phải vì Minh đã thôi lo lắng về sự già yếu và mất mát.

Minh chỉ bắt đầu nhìn thấy rõ hơn những phản ứng đang diễn ra trong chính mình.

Trước đây, Minh thường chú ý nhiều đến hoàn cảnh bên ngoài: ai làm mình khó chịu, ai khiến mình vui, điều gì không diễn ra như mong muốn.

Gần đây, qua nhiều lần thực hành, Minh đã tập nhìn lại trước khi nói một lời, trước khi làm một việc, hoặc khi nhận ra mình đang bị cảm xúc lôi kéo.

Có lúc làm được. Có lúc Minh vẫn phản ứng theo thói quen rồi mới nhận ra.

Nhưng hôm nay, Minh đã quan sát được thêm một điều.

Không chỉ có hoàn cảnh bên ngoài thay đổi.

Chính những trạng thái tâm đang xuất hiện trong Minh cũng thay đổi.

Và giữa những thay đổi ấy, Minh nhận ra mình vẫn thường muốn giữ lại cảm giác dễ chịu, muốn đẩy đi cảm giác khó chịu và lo sợ khi điều yêu quý không thể tồn tại mãi theo ý mình.

Chiều muộn, mẹ cất chiếc hộp ảnh vào tủ.

“Thôi, vậy là gọn rồi.”

Minh nhìn chiếc tủ đã được sắp xếp lại.

Cũng những chiếc hộp ấy, cũng căn phòng ấy, cũng người mẹ Minh vẫn thường về thăm.

Nhưng những cảm giác trong Minh từ đầu buổi chiều đến giờ đã không còn giống nhau.

Trước khi về, mẹ đưa Minh một túi trái cây.

“Con mang về ăn nhé.”

Minh nhận lấy.

“Dạ. Con về đây mẹ.”

Ra đến cửa, Minh quay lại nhìn mẹ.

Mẹ vẫn đứng trong phòng khách, mỉm cười dặn Minh đi đường cẩn thận.

Minh bước ra ngoài.

Trên đường về, đôi lúc Minh vẫn nghĩ đến mái tóc bạc của mẹ và thấy lo lắng.

Minh không cố tự nhủ rằng mình từ nay sẽ không còn sợ mất mát.

Minh cũng không nghĩ rằng chỉ một buổi chiều như thế đã khiến mình hiểu hết những điều được học.

Nhưng Minh nhận ra sự lo lắng đang có mặt.

Minh biết nó đã không có ở đầu buổi chiều, rồi xuất hiện khi nhìn tấm ảnh cũ.

Minh cũng biết trước đó mình từng bực bội, rồi vui vẻ, rồi lưu luyến. Những trạng thái ấy đã thay đổi, trong khi Minh vẫn thường muốn chúng diễn ra theo ý mình.

Minh nhớ đến hình ảnh những con ngựa trong bài học đầu tiên. Có thời gian, Minh cần một lời nhắc rất rõ mới chịu nhìn lại bản thân.

Bây giờ, đôi lúc Minh đã biết tự dừng lại và quan sát.

Điều ấy không khiến những thói quen cũ biến mất.

Nhưng giữa một buổi chiều rất bình thường, Minh đã có thêm một lần nhìn thấy tâm mình rõ hơn.

Minh tiếp tục đi về. Nỗi lo vẫn còn, nhưng không tiếp tục chạy theo những điều chưa xảy đến.

Trong trí nhớ, giọng mẹ kể chuyện lúc chiều vẫn rất rõ.

Minh chợt nhận ra rằng khi mẹ đang ngồi bên cạnh, mình đã có lúc mải nghĩ đến ngày không còn được ngồi bên mẹ.

Và trong những phút lo sợ ấy, Minh lại suýt bỏ qua chính câu chuyện mẹ đang kể.

Chiều hôm nay đã qua. Minh không thể giữ nó đứng yên.

Nhưng Minh đã có những lúc thật sự hiện diện, lắng nghe và nhận ra điều đang diễn ra nơi chính mình.

Điều Còn Lại?

Chỉ trong một buổi chiều, Minh đã trải qua những trạng thái tâm khác nhau.

Sự khó chịu ban đầu thay đổi. Niềm vui xuất hiện rồi lắng xuống. Từ niềm vui, tâm lại phát sinh sự lưu luyến và lo sợ mất đi điều mình yêu quý.

Những trạng thái ấy không đứng yên, cũng không thể được giữ mãi theo ý muốn.

Điều đáng nhìn lại không chỉ là sự thay đổi của cảnh vật, của thân thể hay những người bên cạnh, mà còn là sự thay đổi đang diễn ra nơi chính tâm mình.

Qua câu chuyện đại thần Santati ở Chương 2, người học đã được hướng đến việc nhìn lại sự tham đắm đối với những đối tượng đem đến dục lạc và nỗi khổ khi chúng biến đổi, mất đi.

Qua những bài học và pháp hành đã được hướng dẫn, người tu có cơ hội nhận diện rõ hơn các trạng thái ấy, thấy sự dính mắc đang phát sinh và tiếp tục quán chiếu tính chất vô thường.

Khi một cảm giác dễ chịu xuất hiện trong tôi, tôi có nhận ra nó đang thay đổi, hay vẫn muốn giữ nó mãi và khổ tâm khi không thể giữ được?

5.1. Áp Dụng Trong Đời Sống

Bắt Đầu Thực Hành Ngay Trong Hiện Tại

Người tu không nên chờ đến khi tuổi già, bệnh tật hoặc gặp những biến cố lớn mới bắt đầu nhìn lại tâm mình.

Ngay trong những sinh hoạt bình thường, các trạng thái tham, sân, si vẫn có thể xuất hiện và được nhận diện.

Nghiêm Túc Tự Điều Phục

Hình ảnh người nài ngựa nhắc người tu cần có sự kiên trì, không buông xuôi trước những thói quen đã hình thành từ lâu.

Khi tâm ù lì hoặc chán nản, cần nhìn lại nguyên nhân và tiếp tục thực hành.

Khi nhận ra điều bất thiện, cần thành thật sửa đổi.

Sự nghiêm túc không có nghĩa phải tự đe dọa hoặc trừng phạt, mà là không tiếp tục nuông chiều những phản ứng đã nhận biết là bất thiện.

Trân Trọng Những Cơ Hội Thực Hành Chánh Niệm

Từng hơi thở, bước chân, lời nói và hành động đều có thể trở thành cơ hội quan sát thân và tâm.

Việc tu tập không tách rời đời sống. Chính trong đời sống, người học có thể nhận ra mình còn bị những thói quen nào chi phối và đã biết dừng lại ở những hoàn cảnh nào.

5.2. Ôn Tập Những Điểm Chính (Hỏi – Đáp)

Mười câu hỏi dưới đây giúp học viên tự kiểm tra và ghi nhớ những điểm chính của chương trước khi đi vào phần tự suy ngẫm.

Câu 1: Lộ trình chín chương được tóm lược ra sao?

Đáp: Phần I nhận diện tâm ù lì, năm triền cái và nghiệp (Chương 1–3); Phần II chuyển hóa nội tâm qua sám hối, năm căn, tưởng uẩn (Chương 4–6); Phần III đưa Tứ Niệm Xứ vào sinh hoạt hằng ngày và bữa ăn (Chương 7–8).

Câu 2: Bốn nội dung liên hệ mật thiết khi nhìn lại toàn bộ hành trình là gì?

Đáp: Nhận diện những trạng thái bất thiện; thành thật sám hối và sửa đổi; quan sát sự vận hành của thân và tâm; đưa chánh niệm vào đời sống hằng ngày.

Câu 3: Chương này dùng Kinh Gậy Thúc Ngựa (AN 4.113) để tự xét điều gì?

Đáp: Mình có sẵn lòng tiếp nhận lời nhắc và kịp nhìn lại phản ứng của mình hay không; rèn luyện từ chậm nhận biết đến nhạy bén. Hình ảnh "chiến mã" không có nghĩa là lập tức chứng ngộ.

Câu 4: Kesi xử lý con ngựa không chịu điều phục thế nào, và Đức Phật giải thích "giết" ra sao?

Đáp: Kesi giết nó để không làm ô danh dòng thầy. Đức Phật dạy "giết" trong giới luật bậc Thánh là Như Lai và các vị đồng phạm hạnh có trí không còn xem người ấy đáng được khuyên dạy, không phải sát hại (AN 4.111).

Câu 5: Thái độ đúng đắn đối với thói quen bất thiện là gì?

Đáp: Nghiêm túc nhận diện tham muốn, lười biếng, bất mãn và không tiếp tục nuôi dưỡng chúng; không xem

thói quen lâu năm là không thể chuyển hóa, nhưng cũng không tự gây đau khổ hay trừng phạt bản thân.

Câu 6: Có thể thực hiện "nghiệp không đen không trắng" chỉ bằng quyết tâm mạnh mẽ không?

Đáp: Không. Điều thực tế hằng ngày là quan sát tác ý đang dẫn dắt hành động và nghiêm túc sửa đổi, để tác ý bất thiện không tiếp tục chi phối thân, khẩu, ý.

Câu 7: Năm nội dung thực hành cần ghi nhớ là gì?

Đáp: Tự nhận diện trạng thái nội tâm; tàm, quý và sám hối chân thật; quan sát năm căn, năm uẩn và sự dính mắc; duy trì chánh niệm trong sinh hoạt; quan sát tham, sân trong bữa ăn. Đây không phải năm cấp độ chứng đắc hay trình tự bắt buộc.

Câu 8: Thân kiến là gì và được đoạn trừ bằng cách nào?

Đáp: Thân kiến (sakkāyadiṭṭhi) là chấp năm uẩn là "tôi", "của tôi". Đoạn trừ thân kiến là thành tựu của tuệ giác thấy năm uẩn vô thường, vô ngã, không chỉ là hiểu cấu tạo vật chất của thân.

Câu 9: Kinh điển mô tả quả Dự lưu như thế nào?

Đáp: Là quả đầu tiên trong bốn Thánh quả; đã đoạn thân kiến, nghi, giới cấm thủ; không còn đọa cảnh khổ, chắc chắn hướng đến giác ngộ, một dạng còn tối đa bảy lần tái sinh. Đây không phải kết quả tự động khi thực hành đủ các nội dung trong sách.

Câu 10: Cần phân biệt mức độ kết luận về Santati và Uṇṇābha ra sao?

Đáp: Theo Chú giải Pháp Cú, Santati chứng A-la-hán và nhập Niết-bàn ngay hôm ấy; với Uṇṇābha, chính kinh

SN 48.42 chỉ ghi ông sẽ không trở lại thế giới này, tức tối thiểu là quả Bất lai. Cần giữ đúng mức độ kết luận của từng nguồn.

5.3. Những Câu Hỏi Để Suy Ngẫm

Câu hỏi thứ nhất

So với lúc mở trang đầu cuốn sách, con ngựa tâm của tôi đã nhạy hơn với lời nhắc nào, và còn ì ở chỗ nào?

Câu hỏi thứ hai

Trong năm nội dung thực hành, nội dung nào tôi chưa từng thật sự bắt đầu, và vì sao?

Câu hỏi thứ ba

Nếu chỉ giữ lại một câu hỏi từ cuốn sách để tự hỏi mỗi ngày, đó sẽ là câu nào?

HÀNH TRANG MANG THEO

Điều gì còn lại sau khi khép cuốn sách?

Qua những bài học về bốn loại ngựa, nghiệp, năm triền cái, sự dính mắc và pháp hành Tứ Niệm Xứ, có một điều người học cần luôn ghi nhớ:

Biết nhiều giáo lý không thay thế được việc nhìn thấy tâm mình trong đời sống hằng ngày.

Từ những điều đã học, mỗi người có thể mang theo năm lời nhắc:

1. Khi tâm bất thiện xuất hiện, hãy nhận diện.

Có tham, biết tâm đang có tham. Có sân, biết tâm đang có sân. Có si, biết tâm đang có si. Đừng chỉ chú ý đến lỗi của người khác mà quên nhìn lại mình.

2. Khi nhận ra mình đã làm điều chưa đúng, hãy thành thật sửa đổi.

Nhìn lại thân, khẩu, ý; biết hổ thẹn với điều bất thiện, thành tâm sám hối và không tiếp tục nuôi dưỡng thói quen cũ.

3. Trước một hành động dễ bị thói quen chi phối, hãy nhớ đến khoảng dừng một phút.

Quan sát ý định đang xuất hiện trước khi nói, làm hoặc đưa tay gắp thêm thức ăn.

4. Đừng đợi đến lúc ngồi thiền mới thực hành chánh niệm.

Ngay khi đi, đứng, đóng mở cửa, giao tiếp hoặc sử dụng điện thoại, hãy nhận biết rõ hành động và trạng thái tâm đang diễn ra.

5. Qua bữa ăn, hãy nhìn lại sự tham muốn của chính mình.

Ăn để nuôi thân, quan sát cảm thọ, không chạy theo sự ngon dở và tiếp tục việc ghi chép năm phút sau mỗi bữa ăn như đã được hướng dẫn.

Một Câu Hỏi Mang Theo

Khi một hoàn cảnh trái ý xảy đến, tôi có nhận ra điều đang diễn ra trong tâm mình trước khi phản ứng hay không?

Có những lần tôi vẫn chưa làm được.

Có những lần tôi chỉ nhận ra sau khi đã nói hoặc hành động.

Điều quan trọng là thành thật nhìn lại, tiếp tục sửa đổi và không xem những thói quen bất thiện là điều không thể chuyển hóa.

Cuốn sách có thể khép lại ở đây. Việc quan sát và điều phục tâm vẫn tiếp tục trong đời sống mỗi ngày.

LỜI KẾT

Cuốn sách **“Vô Thượng Của Các Pháp”** đến đây đã hoàn thành trọn vẹn chín chương.

Từ hình ảnh con ngựa cần được điều phục đến những bước thực hành chánh niệm trong đời sống hằng ngày, các chương đều hướng người học quay về nhận diện và chuyển hóa tự tâm.

Nguyện cho những lời dạy và phương pháp thực hành trong cuốn sách trở thành hành trang hữu ích để quý độc giả tiếp tục soi chiếu thân, khẩu, ý, biết thành thật nhận lỗi và kiên trì điều phục những thói quen bất thiện.

Mỗi ngày vẫn còn những hoàn cảnh thuận ý và trái ý. Những cảm giác dễ chịu, khó chịu vẫn có thể xuất hiện. Người tu học vẫn cần tiếp tục thực hành để không bị những phản ứng ấy dẫn dắt một cách thiếu tỉnh giác.

Con đường giải thoát không dừng lại ở việc đọc hết một cuốn sách. Điều quan trọng là người học có tiếp tục đem những gì đã được chỉ dạy vào đời sống hay không.

Nguyện quý độc giả luôn giữ được tinh thần tinh tấn, chánh niệm và lòng kiên trì trên con đường tu học, từng bước hướng đến sự đoạn trừ khổ đau và giải thoát.

BẢNG THUẬT NGỮ

Các thuật ngữ được sắp theo thứ tự chữ cái tiếng Việt. Mỗi mục gồm từ tiếng Việt, từ Pāli tương ứng (in nghiêng), giải thích ngắn và chương có liên quan.

A-la-hán (*arahant*): Bậc đã đoạn tận mọi lậu hoặc, quả vị cao nhất trong bốn Thánh quả (Chương 2, 9).

Ác hạnh – Thiện hạnh (*duccarita – sucarita*): Hành động bất thiện hay thiện nơi thân, khẩu, ý; nội dung của cách dạy "cứng rắn" và "mềm mỏng" trong Kinh Kesi (Chương 1).

Ái (*taṇhā*): Khát ái, sự thèm khát; nguyên nhân của khổ trong Tập đế. Ba loại ái: dục ái, hữu ái, phi hữu ái (Chương 1, 5, 8).

Bà-la-môn – Sa-môn (*brāhmaṇa – samaṇa*): Hai hạng tu sĩ thời Đức Phật; kệ Dhp 142 dùng cả hai từ để chỉ người tâm an tịnh, điều phục (Chương 2).

Bất lai (*anāgāmī*): Quả Thánh thứ ba; không còn trở lại cõi dục (Chương 5, 8, 9).

Biệt trú (*parivāsa*): Hình thức kỷ luật trong Luật tạng; cũng là thời gian thử thách bốn tháng với người từng theo ngoại đạo xin xuất gia (MN 57) (Chương 1, 3).

Bốn loại thức ăn (*cattāro āhārā*): Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực (SN 12.63) (Chương 8).

Buông lung – Không buông lung (*pamāda – appamāda*): Thả tâm theo bất thiện và dục lạc, lơ là thiện pháp; đối nghịch là sự tinh cần, cẩn trọng, không rời chánh niệm (Chương 2).

Chánh niệm, niệm (*sati*): Sự ghi nhận, nhớ biết điều đang diễn ra nơi thân và tâm; chỗ nương tựa của ý (SN 48.42) (Chương 5, 7).

Chú giải (*aṭṭhakathā*): Văn học giải thích kinh điển, soạn về sau; cần phân biệt với lời dạy trong chính kinh văn.

Danh sắc (*nāmarūpa*): Phần tâm (danh) và phần vật chất (sắc) của một chúng sinh (Chương 8).

Dục lạc, năm dục (*kāmaguṇa*): Năm đối tượng khả ái của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị, xúc (Chương 1, 2, 8).

Dự lưu, Tu-đà-hoàn (*sotāpanna*): Quả Thánh đầu tiên; đã đoạn thân kiến, nghi và giới cấm thủ (Chương 4, 9).

Đoàn thực (*kabaḷīkāra āhāra*): Thức ăn vật chất, thô hay tế; được quán như thịt đứa con (SN 12.63) (Chương 8).

Giải thoát (*vimutti*): Tâm thoát khỏi lậu hoặc và chấp thủ; chỗ nương tựa của niệm (SN 48.42) (Chương 5).

Giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*): Chấp rằng giới luật, nghi thức hay khổ hạnh tự nó đưa đến thanh tịnh (MN 57) (Chương 3, 4, 9).

Hân hoan (*pāmojja*): Niềm vui khởi lên nơi tâm không bị vấy nhiễm; mắt xích đầu trong chuỗi dẫn đến định (SN 35.97) (Chương 2).

Hôn trầm – thụy miên (*thīna-middha*): Sự trì trệ, nặng nề, buồn ngủ của thân tâm; một trong năm triền cái (Chương 2, 8).

Hỷ (*pīti*): Niềm phấn khởi, hoan hỷ trong tâm; phát sinh từ hân hoan (SN 35.97) (Chương 2).

Khinh an (*passaddhi*): Sự an tịnh, nhẹ nhàng của thân và tâm (Chương 2).

Kiết sử (*saṁyojana*): Những dây trói buộc chúng sinh vào luân hồi; có mười kiết sử (Chương 4, 5, 9).

Lậu hoặc (*āsava*): Những ô nhiễm "rỉ chảy" làm tâm ô uế: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu (Chương 2, 9).

Liễu tri (*pariññā*): Sự hiểu biết trọn vẹn về một pháp (Chương 8).

Luân hồi vô thỉ (*saṁsāra, anamatagga*): Vòng sinh tử không thể biết được khởi điểm (SN 15.3, 15.13) (Chương 2).

Năm căn (*pañcindriya*): Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; nương tựa vào ý (SN 48.42) (Chương 5).

Năm triền cái (*pañca nīvaraṇā*): Tham dục, sân hận, hôn trầm – thụy miên, trạo hối, nghi; những chướng ngại che lấp tâm (Chương 2, 8).

Năm uẩn (*pañcakkhandhā*): Sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra), thức (viññāṇa) (Chương 6, 8).

Ngựa hiền thuần chủng (*bhadra assājānīya*): Bốn loại ngựa tốt trong AN 4.113, khác nhau ở mức nhạy bén trước gậy thúc (Chương 1, 9).

Nghi (*vicikicchā*): Sự hoài nghi gây trở ngại cho thực hành; một trong năm triền cái (Chương 2).

Nghiệp, tác ý (*kamma, cetanā*): "Ta nói tác ý là nghiệp" (AN 6.63) (Chương 3).

Nghiệp đen, trắng, đen trắng, không đen không trắng (*kaṇha, sukka, kaṇhasukka, akaṇha-asukka kamma*): Bốn loại nghiệp trong MN 57; loại thứ tư đưa đến đoạn tận nghiệp (Chương 3).

Niết-bàn (*nibbāna*): Sự tịch diệt của tham, sân, si; mục đích của đời sống phạm hạnh (Chương 5, 9).

Niệm sự chết (*maraṇassati*): Thường xuyên nhớ đến cái chết để không buông lung (AN 6.19, 6.20) (Chương 2).

Như Lai (*Tathāgata*): Danh hiệu Đức Phật tự xưng.

Nương tựa – hòn đảo (*paṭisaraṇa – dīpa*): "Hãy tự mình là hòn đảo, nương tựa nơi Pháp" (DN 16) (Chương 4, 5).

Phạm hạnh (*brahmacariya*): Đời sống thanh tịnh hướng đến giải thoát (Chương 5).

Phàm phu – Thánh đệ tử (*puthujjana – ariyasāvaka*): Người chưa nghe pháp và người đã nghe, đã thấy pháp; khác nhau ở cách đón nhận tám pháp thế gian (AN 8.6) (Chương 6).

Phòng hộ các căn (*indriyasaṁvara*): Giữ chánh niệm nơi sáu căn để tâm không bị vấy nhiễm; gốc của sự không buông lung (SN 35.97) (Chương 2).

Sân hận (*byāpāda, dosa*): Sự bất mãn, ác ý; một trong năm triền cái và ba căn bất thiện (Chương 2, 4).

Si, vô minh (*moha, avijjā*): Sự không thấy biết như thật; gốc của luân hồi (Chương 2, 6).

Tác ý (*cetanā*): Ý chí, chủ ý thúc đẩy hành động; chính là nghiệp (Chương 3).

Tàm – Quý (*hiri – ottappa*): Biết hổ thẹn trước điều bất thiện – biết sợ điều sai và hậu quả của nó (Chương 3, 4).

Tám pháp thế gian (*aṭṭha lokadhammā*): Được – mất, danh – vô danh, chê – khen, vui – khổ (AN 8.6) (Chương 6).

Tâm Hỷ, tùy hỷ (*muditā*): Hoan hỷ trước điều tốt đẹp của người khác; đối trị ganh tị (Chương 7).

Tham dục (*kāmacchanda*): Sự ham muốn đối với năm dục; triền cái thứ nhất (Chương 2, 8).

Thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*): Chấp năm uẩn là "tôi", "của tôi" (Chương 4, 6, 9).

Thất niệm (*muṭṭhassacca*): Mất chánh niệm, quên lãng (Chương 2).

Thọ (*vedanā*): Cảm thọ lạc, khổ, không lạc không khổ (Chương 1, 5, 8).

Thủ, chấp thủ (*upādāna*): Sự nắm giữ chặt; mắt xích tiếp theo sau ái (Chương 1, 5).

Tỉnh giác (*sampajañña*): Sự biết rõ trong mọi hoạt động như đi, đứng, ăn, nói (MN 10) (Chương 7).

Trạo hối (*uddhacca-kukkucca*): Sự xao động và hối hận, day dứt; một trong năm triền cái (Chương 2).

Tứ Niệm Xứ (*cattāro satipaṭṭhānā*): Bốn nền tảng chánh niệm: thân, thọ, tâm, pháp (MN 10) (Phần III).

Tứ Thánh Đế (*cattāri ariyasaccāni*): Khổ, Tập, Diệt, Đạo (Chương 2).

Ưa – ghét (*anurodha – virodha*): Hoan nghênh khi được, chống đối khi mất; hai mặt của sự dính mắc (AN 8.6) (Chương 6).

Vô thường – Khổ – Vô ngã (*anicca – dukkha – anattā*): Ba đặc tính của mọi pháp hữu vi (Chương 6, 9).

Xúc (*phassa*): Sự tiếp xúc giữa căn, cảnh và thức; điều kiện cho thọ sinh khởi (Chương 1, 5, 8).

Xúc động, cảnh tỉnh (*saṁvega*): Sự rúng động tâm trước khổ và vô thường, thúc đẩy tinh cần (AN 4.113) (Chương 1).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quy ước viết tắt

AN: Aṅguttara Nikāya – Tăng Chi Bộ Kinh

DN: Dīgha Nikāya – Trường Bộ Kinh

MN: Majjhima Nikāya – Trung Bộ Kinh

SN: Saṁyutta Nikāya – Tương Ưng Bộ Kinh

Dhp: Dhammapada – Kinh Pháp Cú

Sn, Snp: Sutta Nipāta – Kinh Tập

DhpA: Dhammapada-aṭṭhakathā – Chú giải Pháp Cú

Vibh: Vibhaṅga – Bộ Phân Tích (Tạng Vi Diệu Pháp)

Vism: Visuddhimagga – Thanh Tịnh Đạo

PTS: Pali Text Society; ví dụ "A ii 112" là Aṅguttara, tập 2, trang 112

Số đoạn sau dấu hai chấm (ví dụ AN 4.111:4.9) theo cách phân đoạn của SuttaCentral. Số trang PTS được ghi để tiện đối chiếu với ấn bản in; nên kiểm lại khi trích dẫn chính thức.

2. Kinh điển Pāli được trích dẫn

Nguyên văn Pāli trong sách trích theo bản Mahāsaṅgīti Tipiṭaka do SuttaCentral công bố. Tra cứu trực tuyến theo mẫu: suttacentral.net/<mã kinh>/pli/ms, ví dụ suttacentral.net/an4.111/pli/ms.

Dīgha Nikāya

DN 16 · *Mahāparinibbānasutta* – Kinh Đại Bát-niết-bàn (Chương 4)

Majjhima Nikāya

MN 10 · *Satipaṭṭhānasutta* – Kinh Niệm Xứ (Chương 2, 6, 7)

MN 57 · *Kukkuravatikasutta* – Kinh Hạnh Con Chó (Chương 3)

MN 131 · *Bhaddekarattasutta* – Kinh Nhất Dạ Hiền Giả (Chương 2)

Saṁyutta Nikāya

SN 3.17 · *Appamādasutta* – Kinh Không Buông Lung (Chương 2)

SN 12.63 · *Puttamaṁsasutta* – Kinh Thịt Đứa Con (Chương 8)

SN 15.3 · *Assusutta* – Kinh Nước Mắt (Chương 2)

SN 15.13 · *Tiṁsamattasutta* – Kinh Ba Mươi Tỳ-khưu (Chương 2)

SN 22.59 · *Anattalakkhaṇasutta* – Kinh Vô Ngã Tướng (Chương 6)

SN 35.97 · *Pamādavihārīsutta* – Kinh Người Sống Buông Lung (Chương 2)

SN 48.42 · *Uṇṇābhabrāhmaṇasutta* – Kinh Bà-la-môn Uṇṇābha (Chương 5)

Aṅguttara Nikāya

AN 1.58; 1.98; 1.114 · *Các kinh Một Pháp về buông lung* (Chương 2)

AN 4.111 · *Kesisutta* – Kinh Kesi (Chương 1, 9)

AN 4.113 · *Patodasutta* – Kinh Gậy Thúc Ngựa (Chương 1, 9)

AN 5.57 · *Upajjhatthabbasutta* – Kinh Những Điều Cần Quán Xét (Chương 2)

AN 6.19; 6.20 · *Maraṇassatisutta* – Hai Kinh Niệm Sự Chết (Chương 2)

AN 6.63 · *Nibbedhikasutta* – Kinh Thể Nhập (Chương 3)

AN 8.5; 8.6 · *Lokadhammasutta* – Kinh Tám Pháp Thế Gian (Chương 6)

Khuddaka Nikāya

Dhp 1–2; 21–28; 142; 240 · *Dhammapada* – Kinh Pháp Cú (Chương 2, 3, 7)

Sn 1099 (Snp 5.12) · *Jatukaṇṇimāṇavapucchā* – Kinh Tập, phẩm Pārāyana (Chương 2)

3. Chú giải và Luận

Dhammapada-aṭṭhakathā – Chú giải Pháp Cú: Santatimahāmattavatthu (truyện 10.9, kệ 142); Tissattheravatthu (truyện 18.3, kệ 240) (Chương 2, 7).

Vibhaṅga – Bộ Phân Tích, Khuddakavatthuvibhaṅga: định nghĩa buông lung (Chương 2).

Visuddhimagga – Thanh Tịnh Đạo của Ngài Buddhaghosa, chương VIII, Maraṇassatikathā (Chương 2).

4. Bản dịch tham khảo để đối chiếu

HT. Thích Minh Châu (dịch). Kinh Trường Bộ, Kinh Trung Bộ, Kinh Tương Ưng Bộ, Kinh Tăng Chi Bộ, Kinh Pháp Cú. Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam.

Bhikkhu Sujato (dịch). Các bản dịch Anh ngữ bốn bộ Nikāya trên SuttaCentral (suttacentral.net).

Bhikkhu Bodhi (dịch). The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 2012.

Bhikkhu Bodhi (dịch). The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṁyutta Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 2000.

Bhikkhu Ñāṇamoli và Bhikkhu Bodhi (dịch). The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 1995.

Maurice Walshe (dịch). The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya. Boston: Wisdom Publications, 1995.

K. R. Norman (dịch). The Group of Discourses (Sutta-nipāta). Oxford: Pali Text Society, 2001.

E. W. Burlingame (dịch). Buddhist Legends: Translated from the Original Pali Text of the Dhammapada Commentary. Harvard Oriental Series 28–30, 1921.

Bhikkhu Ñāṇamoli (dịch). The Path of Purification (Visuddhimagga). Kandy: Buddhist Publication Society.

Thanissaro Bhikkhu (dịch). Các bản dịch kinh trên dhammatalks.org và accesstoinsight.org.

5. Nguồn dữ liệu trực tuyến

SuttaCentral: suttacentral.net (nguyên văn Pāli và bản dịch song song).

Dữ liệu văn bản Pāli Mahāsaṅgīti: github.com/suttacentral/bilara-data.

Dhammatalks: dhammatalks.org; Access to Insight: accesstoinsight.org.

“Biết nhiều giáo lý không thay thế được việc nhìn thấy tâm mình trong đời sống hằng ngày.”

Trong Kinh Kesi, người huấn luyện ngựa nói với Đức Phật rằng con ngựa nào không chịu điều phục bằng cách nào, ông sẽ giết bỏ. Hình ảnh mạnh mẽ ấy mở ra một câu hỏi cho mỗi người tu học: con ngựa tâm của mình thuộc loại nào, hay bền chí với bóng gậy, hay ù lì đến mức được nhắc nhiều lần vẫn không dời?

Cuốn sách đi từ bốn loại ngựa đến nghiệp, năm triền cái, sự dính mắc, năm căn, năm uẩn, rồi đưa pháp hành Tứ Niệm Xứ vào những việc nhỏ nhất: một lời góp ý, một cánh cửa đóng mạnh, chiếc điện thoại lúc ba giờ sáng, miếng ăn thứ hai khi thân đã no.

Mỗi chương khép lại bằng một câu chuyện đời thường, một người đang thực hành Phật Pháp trong đời thường có lúc kịp dừng lại, có lúc vẫn phản ứng theo thói quen rồi mới nhận ra, cùng ba câu hỏi để người đọc tự soi chiếu.

PHẦN I
Nền tảng và nhận diện “con ngựa tâm”

PHẦN II
Chuyển hóa nội tâm và cơ chế nhận thức

PHẦN III
Tứ Niệm Xứ trong đời sống hằng ngày



BHIKKHU VISUDDHAMMA

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

SÁCH ẤN TỐNG
KHÔNG BÁN