

**Theravāda**

**CHÁNH KIẾN  
VỀ  
CUỘC ĐỜI**

*(Nhìn Sinh Tử Đúng Như Thực)*

***Dr. Mehm Tin Mon***

TK Pháp Thông dịch

*CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI*

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Thành Kính tri ân các bậc Thầy Tổ  
và Các bậc Tôn Túc PG. Theravāda

TK Pháp Thông

## **MỤC LỤC**

### **Chương I**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ý NGHĨA VÀ BẢN CHẤT CỦA CUỘC SỐNG</b>                                     | <b>12</b> |
| 1. Các Triết Gia Đầu Tiên Cuộc Sống Đến Từ Bốn<br>Yếu Tố                     | 12        |
| 2. Leo Tolstoy   | 12        |
| 3. Christmas Humphreys   | 13        |
| 4. William Shakespeare   | 13        |
| 5. Bertrand Russell  | 14        |
| 6. Socrates  | 14        |
| 7. Nhất Thần Giáo (Monotheistic Religions): Chuẩn<br>bị cho hai sự Vĩnh Hằng | 15        |
| 8. Khoa Học Tự Nhiên - Quan Điểm Duy Vật                                     | 15        |

### **Chương II**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>QUAN ĐIỂM CỦA VI DIỆU PHÁP VỀ BẢN CHẤT<br/>CỦA SỰ HIỆN HỮU</b> | <b>17</b> |
| 1. Quan Điểm Hợp Lý Quan Sát Bằng Trực Giác<br>Trí                | 17        |
| 2. Đại Minh Sát Quán Ba Đặc Tính của Hiện Hữu                     | 20        |
| 3. Nhân và Quả Vòng Tử Sanh Luân Hồi Miên Viễn                    | 21        |

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

4. Luân Hồi Dài Bao Lâu? Bạn Đã Sống Vô Lượng Kiếp Sống 25
5. Không có những sự Giả Định trong Đạo Phật 25

### Chương III

#### **SANH LÀM NGƯỜI – MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU QUÝ GIÁ NHẤT** 27

1. Năm Điều Rất Khó Gặp: Kiếp sống làm người của chúng ta là quý nhất 27
2. Cõi Người 28
3. Dục Lạc - Mở Đầu Cho Khổ 30
4. Kinh Nakha Sikha 31
5. Niềm Tin Minh Bạch - Kho Tàng Vô Giá Nhất 32

### Chương IV

#### **CHON ĐỀ VÀ TỤC ĐỀ** 36

1. Hai Thực Tại: Thực Tại Chế Định và Thực Tại Cùng Tột 36
2. Sự Thực (Đề): Sự Thực Chế Định (Tục Đề) và Sự Thực Cùng Tột (Chân Đề) 40
3. Hai Thế Giới: Thế Giới Ảo và Thế Giới Thực 43
4. Như Lý Tác Ý 46
5. Hoàng Hậu Khemā Devī Say Sưa Với Sắc Đẹp 48

**Chương V**

|   |    |
|---|----|
| <b>TÂM LÀ TÔI THUỜNG</b>  | 51 |
| 1. Đấng Sáng Tạo Đích Thực: Các Pháp Do Tâm Tạo                   | 51 |
| 2. Tâm Thiện và Tâm Bất Thiện: Sự Sáng Tạo và Hủy Diệt            | 53 |
| 3. Tu Tập Tâm   | 56 |
| 4. Người Chiến Thắng Vĩ Đại Nhất: Người Chiến Thắng Được Tâm Minh | 58 |

**Chương VI**

|   |    |
|---|----|
| <b>NHỮNG ĐỨC TÍNH TỐT VÀ XẤU CỦA CHÚNG TA</b>     | 61 |
| 1. Các Tâm Sở: Những Đức Tính Bẩm Sinh            | 61 |
| 2. Các Tâm Sở Trung Tính                          | 61 |
| 3. Tâm Sở Bất Thiện                               | 66 |
| 4. Các Tâm Sở Tịnh Hảo                            | 71 |
| 5. Diệt Những Tính Xấu Và Trau Dồi Những Tính Tốt | 78 |

**Chương VII**

|  |    |
|--|----|
| <b>NGHIỆP VÀ CHÁNH KIẾN</b>                                | 81 |
| 1. Nghiệp (Kamma)  | 81 |
| 2. Nghiệp sanh khởi như thế nào? Và chúng được chứa ở đâu? | 82 |

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

|  |     |
|--|-----|
| 3. Nghiệp Lực Cho Quả Như Thế Nào?   | 84  |
| 4. Nghiệp Giải Thích Các Hiện Tượng của Cuộc Sống Một Cách Hợp Lý                  | 87  |
| 5. Chết: Thời Điểm Quan Trọng Nhất   | 89  |
| 6. Chết: Chết Sẽ Đến Như Thế Nào?  | 99  |
| 7. Những Dấu Hiệu (nimitta) Cận Tử: Suy Đoán Kiếp Sống Tương Lai                   | 100 |
| 8. Sự Xuất Hiện Của Kiếp Sống Mới — Không có sự gián đoạn trong dòng tâm tương tục | 101 |

### Chương VIII

#### LỜI KHUYẾN TỐT NHẤT CHO VIỆC SỐNG VÀ CHẾT

104

|   |     |
|---|-----|
| 1. Chánh Kiến: Ngọn đuốc dẫn đường trong cuộc sống    | 104 |
| 2. Lời Khuyên Quý Giá Nhất Cho Nhân Loại              | 107 |
| 3. Những Lợi Ích To Lớn của việc Giữ Ngũ Giới         | 110 |
| 4. Thanh Tịnh Tâm Có Hệ Thống                         | 114 |
| 5. Giới Học (Sīla Sikkhā)                             | 114 |
| 6. Định Học (Samādhi Sikkhā)                          | 118 |
| 7. Tuệ Học (Pañña Sikkhā)                             | 129 |
| 8. Phần Kết - Bước Đi Trong Ánh Sáng của Vi-Diệu Pháp | 141 |

## Tựa

Có thể nói, sự hiểu biết quan trọng nhất trong cuộc sống là sự hiểu biết về bản chất thực của hiện hữu, một sự hiểu biết có thể trả lời được những câu hỏi sau một cách hợp lý:

*Tại sao chúng ta sanh ra?*

*Chúng ta đi vào hiện hữu hiện nay như thế nào?*

*Điều quan trọng nhất phải làm trong cuộc đời này là gì?*

*Thế nào là chết? Cái gì sẽ xảy ra sau khi chết?*

Tôi là một nhà khoa học và cũng là một người thầy trong lãnh vực tôn giáo. Tôi đã đọc rất nhiều sách về triết học, tâm lý học, khoa học và văn chương. Nhưng tôi vẫn không tìm ra được câu trả lời hợp lý cho những câu trả lời trên.

Năm 1980 tôi có dịp học Abhidhamma (*Vi-diệu pháp*) và đậu các kỳ thi về môn học này do Bộ Tôn Giáo tổ chức hàng năm, cấp phổ thông năm 1981, cấp danh dự năm 1983, và đứng đầu cả hai kỳ thi trên toàn nước Miến Điện.

Từ năm 1983 cho đến nay, tôi đi dạy Abhidhamma cho các sinh viên đại học và quảng đại quần chúng giúp mọi người hiểu được bộ môn này một cách nhanh chóng và sinh động. Dần dần câu trả lời cho những câu hỏi quan trọng trên đã trở nên rõ ràng hơn trong tâm trí tôi dưới ánh sáng của Vi Diệu Pháp.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Thực ra Đức Phật đã trả lời những câu hỏi này hơn 2,500 năm trước trong những bài pháp của ngài. Tôi thấy Abhidhamma là kiến thức có giá trị nhất trong cuộc đời và thực lòng tôi cảm thấy rằng, vì lợi ích lớn nhất của chính bản thân mình, mọi người nên học những nguyên tắc cơ bản của Abhidhamma này.

Abhidhamma là kiến thức khoa học rất hợp lý và lô-gic đã được Đức Phật thấy rõ với nhất thiết trí tri (Sabbaññutāñāṇa)<sup>1</sup> của ngài. Nó đã chịu được sự thử thách của thời gian qua bao thời đại và có thể đương đầu với khoa học hiện đại cũng như tâm lý học hiện đại. Vì vậy nó phải được chỉ định một cách đúng đắn như Khoa Học Tối Thượng và Tâm Lý Học Tối Thượng của Đức Phật.

Ngay cả những điều cơ bản của Abhidhamma được giới thiệu trong Abhidhammattha Saṅgaha (Vi Diệu Pháp Yếu Lược), mà tôi có viết lại bằng ngôn ngữ giản dị và dễ hiểu dưới tựa đề **“The Essence of Buddha Abhidhamma”** (Tinh Yếu của Vi Diệu Pháp), và được dùng như một cuốn cẩm nang giảng dạy trong những khóa học Vi Diệu Pháp chuyên sâu của tôi, cũng sẽ giúp người đọc hiểu được bản chất thực của hiện hữu, mục đích của cuộc sống, cách tốt nhất để sống và chết, cũng như cách giải quyết mọi vấn đề của cuộc sống.

Ngoài những sự thực cơ bản mà Vi Diệu Pháp đề cập đến trong những phân tích đầy đủ về tâm và thân, còn có những mối quan hệ nhân quả của Duyên Sanh vốn giải

---

<sup>1</sup> Sabbaññutāñāṇa (一切知智(佛陀的智慧)。Nhất Thiết Trí Tri (Phật Đà Dích Trí Tuệ), một loại trí chi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác mới có.



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

thích vòng tái sinh luân hồi, và bốn Thánh Đế cần phải được xác chứng trong thiền minh sát, và điều này đã được xác chứng bởi hàng triệu hành giả qua bao thời đại.

Vì thế, có thể nói Abhidhamma là kiến thức tự nhiên đích thực và đã được xác chứng dẫn đến trí tuệ cùng tột để hưởng được sự bình yên và hạnh phúc vĩnh hằng.

### ***Bức Thông Điệp Vĩnh Hằng Của Đức Phật***

*Đức Phật là một sự kiện vĩ đại hơn mọi giáo lý và giáo điều, bức thông điệp vĩnh hằng của ngài đã làm chấn động nhân loại qua bao thời đại. Có lẽ chưa bao giờ trong lịch sử nhân loại bức thông điệp hòa bình ấy lại cần thiết cho con người đang đau khổ và rối ren hơn là ngày nay vậy.*

*Jawaharlal Nehru,*

*Cựu Thủ Tướng Ấn Độ.*

### ***Đạo Phật Đương Đầu Với Khoa Học***

*Nếu có bất kỳ tôn giáo nào đương đầu được với những nhu cầu khoa học hiện đại tôn giáo ấy sẽ phải là Phật Giáo.*

*Nhà Khoa Học Vĩ Đại Albert Einstein*

### ***Một Khoa Học Sâu Sắc***

*Đạo Phật là một tôn giáo, một khoa học sâu sắc và một lối sống được xem là hợp lý, thực tiễn, và bao gồm*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

tất cả. Hơn 2,500 năm qua Đạo Phật đã thỏa mãn những nhu cầu tâm linh của gần một phần ba nhân loại. Đạo Phật hấp dẫn đối với phương Tây, nhấn mạnh đến tinh thần tự lực, đương đầu với những quan điểm khác với lòng khoan dung, Đạo Phật bao trùm hết mọi lãnh vực khoa học, tôn giáo, triết học, tâm lý học, luân lý và nghệ thuật, và trên hết đạo Phật chỉ rõ cho mọi người thấy chính con người là nhà sáng tạo ra kiếp sống hiện tại của họ và mỗi người là nhà thiết kế duy nhất cho số phận của mình.

*Christmas Humphreys,*

*Chủ tịch Hội Pāli Text Luân Đôn.*

### **Nhân Duyên Viết Cuốn Sách Này**

Theo yêu cầu của vị Chủ Tịch Hội Truyền Bá Phật Giáo Mã Lai (*President of Buddhist Missionary Society Malaysia*), tôi đã thuyết trình đề tài **“Quan Điểm của Vi Diệu Pháp về Sống và Chết”** tại Đại Tự Buddha (Buddha Mahā Vihāra), Quala Lumpur, năm 2004. Sau đó tôi thuyết trình lại bài này với một số sửa đổi bổ sung tại Trung Tâm Xá Lợi Phật của Hội Shwedagon, Singapore, năm 2006. Tôi cũng thuyết một số bài liên quan đến **‘Quan Điểm của Vi Diệu Pháp về Sự Hiện Hữu’** tại Miến Điện.

Kết hợp những sự kiện chính của loạt bài giảng này tôi đã viết thành một cuốn sách mang tựa đề **“Chánh Kiến về Cuộc Đời. Sống và Chết”**. Hy vọng, nhờ đọc cuốn sách này độc giả sẽ có được một quan niệm đúng về

## *CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI*

sự hiện hữu và gặt hái những lợi ích to lớn cho tiến bộ tâm linh của mình.



## Chương I

# Ý NGHĨA VÀ BẢN CHẤT CỦA CUỘC SỐNG

### 1. Các Triết Gia Đầu Tiên Cuộc Sống Đến Từ Bốn Yếu Tố

Suốt chiều dài lịch sử, các triết gia đều muốn biết bản chất đích thực của sự hiện hữu và những yếu tố cơ bản cấu thành vũ trụ.

Các triết gia đầu tiên tin rằng chỉ có bốn yếu tố cơ bản — đất, nước, lửa và gió — tạo thành vũ trụ. Họ cũng tin rằng sự sống đến từ bốn yếu tố này và rồi trở lại với những yếu tố ấy sau khi chết. Sự giả định này sau đó được thấy là không thỏa mãn.

### 2. Leo Tolstoy

“Cuộc sống không có Ý Nghĩa gì cả ngoài việc chờ chết.”

Leo Tolstoy (1828-1910), nhà văn và triết gia Nga, người đã đoạt Giải Nobel với cuốn tiểu thuyết vĩ đại ‘Chiến Tranh và Hòa Bình’, khi về già ông suy nghĩ một cách nghiêm túc về cuộc sống như sau:

*“Tại sao chúng ta sinh ra? Chúng ta đã đi vào hiện hữu này như thế nào? Tại sao chúng ta sống? Mục đích của sự sống là gì? Điều gì sẽ xảy ra sau khi chết?”* ông nói, đây là những câu hỏi quan trọng, nhưng vì tôi không thể tìm ra câu trả lời, nên tôi cảm thấy rằng nơi tôi đang đứng sụp đổ.”

Ông thấy cuộc đời như một người bị gấu rượt. Người ấy phải chạy thực mạng để sống. Thấy một cái giếng cũ với một cành cây chia ra từ thành giếng người này vội nhảy xuống và bám chắc lấy cành cây ấy. Con

gấu đứng trên miệng giếng chờ người ấy leo lên để giết. Và phía dưới đáy giếng là một con măng xà lớn với đôi mắt xanh của nó đang nhìn chăm chăm vào anh ta chực chờ để nuốt sống nếu anh ta rơi xuống đó.

Anh ta không còn lối nào để thoát. Trong khi đó có hai con chuột, một trắng một đen, tượng trưng cho ngày và đêm, đang gặm nhấm cành cây. Liệu anh ta có thể bám vào cành cây được bao lâu? Và cho dù anh ta có thể bám chắc vào đó, nhưng khi cành cây gãy anh cũng sẽ rơi xuống.

Ngay lúc đang sợ toát mồ hôi và cảm thấy đói bụng, anh nhìn thấy vài giọt mật ong dính trên những chiếc lá cây. Anh vội liếm những giọt mật ấy mà không cảm thấy xấu hổ. Đời là thế! Sự hưởng thụ ít ỏi những dục lạc của cuộc đời cũng giống như liếm những giọt mật kia vậy.

Vì thế Leo Tolstoy cảm thấy cuộc đời không có ý nghĩa gì cả ngoài việc chờ chết.

### **3. Christmas Humphreys**

“Thế gian giống như một Quán Ăn”

Christmas Humphreys, Chủ tịch Hội Pāli Text Luân Đôn, đã so sánh thế gian với một quán ăn. Ví như một số người đi vào quán ăn và một số người đi ra như thế nào, thì một số đứa bé mới được sanh ra trong thế gian này trong khi một số người già đang chết và từ bỏ thế gian này cũng như thế.

### **4. William Shakespeare**

“Toàn Thế Gian là một Sân Khấu”

William Shakespeare, nhà văn lớn của nước Anh, đã viết rằng toàn thế gian này chỉ là một sân khấu nơi đây người ta lần lượt xuất hiện để đóng những vai trò tương xứng của họ như những nam diễn viên, nữ diễn viên, những tên hề, những nhạc sĩ, ca sĩ, v.v... Sau đó họ biến mất khỏi hậu trường, không thấy quay lại nữa.

Cũng vậy, người ta xuất hiện trong thế gian để đóng những vai trò của họ như con trai, con gái, rồi như những bậc cha mẹ, thầy giáo, thương buôn, những nhà khoa học, v.v...sau đó họ chết và biến mất, không bao giờ thấy lại nữa.

## 5. Bertrand Russell

“Con người giống như những Lữ Khách đắm tàu.”

Bertrand Russell, triết gia và nhà toán học Anh hiện đại, đoạt Giải Nobel văn chương năm 1950, đã so sánh con người với những lữ khách đắm tàu đang bám vào những mảnh ván và mạn thuyền trên biển trong đêm tối. Trời đêm giá lạnh và gió gầm thét. Những đợt sóng cao nện xuống những con người mệt mỏi với đôi tay tê cóng, ném họ ra khỏi những tấm ván và mạn thuyền.

Họ chìm xuống biển tạo ra những bong bóng nổi lên ngay chỗ họ chìm. Nhưng chẳng bao lâu những con sóng lại lướt qua đám bong bóng ấy và tiếp tục lăn đi trên biển như thể không có gì xảy ra.

## 6. Socrates

“Hãy Tự Biết Mình”

Socrates: (469 — 399 BC), Triết gia Hy Lạp, được xem như một trong những người thông thái nhất của mọi thời đại, đã hỏi ý kiến triết gia nổi tiếng Oracle tại Delphi:

**“Ai là người thông thái nhất trong thiên hạ?”** Oracle nói, **“Hãy tự biết mình; Socrates là người thông thái nhất trong thiên hạ.”**

Quả thực biết mình trước là điều quan trọng nhất. Nhưng Socrates, là một người thông thái, đã thừa nhận: **“Tất cả cái mà tôi biết, đó là tôi không biết gì hết.”**

### **7. Nhất Thần Giáo (Monotheistic Religions):**

Chuẩn bị cho hai sự Vĩnh Hằng

Theo Nhất Thần Giáo con người do một Đấng Thượng Đế Toàn Năng tạo ra và họ chỉ được phép sống một kiếp duy nhất để chuẩn bị cho hai sự vĩnh hằng — đó là sự vĩnh hằng của thiên giới và sự vĩnh hằng của địa ngục. Như vậy, theo Nhất Thần Giáo điều hết sức quan trọng là phải tin nơi Chúa và tuân theo những Điều Răn của Chúa.

### **8. Khoa Học Tự Nhiên - Quan Điểm Duy Vật**

Vì khoa học tự nhiên chỉ biết đến các hiện tượng vật chất nên nó đưa ra quan niệm duy vật cho rằng đời người được tạo ra từ một sự hợp tử (zygote) hay được tạo thành bởi sự kết hợp của tế bào trứng từ người mẹ và tinh trùng từ người cha. Sự hợp tử này phát triển thành một đứa bé trong dạ con người mẹ và rồi đứa bé, sau khi sanh ra, phát triển thành một người lớn nhờ ăn uống đều đặn.

Con người sống chỉ một kiếp, làm một số công việc hữu ích cho cộng đồng và cho xứ sở của họ, khi họ chết không còn sự hiện hữu nào trong tương lai. Do những hành động tốt và xấu của họ không tạo ra những kết quả trong tương lai nên sẽ rất khó để truyền dẫn những đạo lý tốt đẹp vào trong con người. Vì thế con người sẽ làm việc

## *CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI*

giống như những cỗ máy không có bất kỳ đức hạnh nội  
tại nào cả.



## Chương II

# QUAN ĐIỂM CỦA VI ĐIỆU PHÁP VỀ BẢN CHẤT CỦA SỰ HIỆN HỮU

### 1. Quan Điểm Hợp Lý Quan Sát Bằng Trực Giác Trí

Các triết gia, các nhà tâm lý, các nhà nhất thần giáo và các nhà khoa học không nhìn thấy được quá khứ và vị lai; họ cũng không có cái nhìn thấu suốt vào hiện tại để khám phá và thẩm tra bản chất thực của cuộc sống. Họ không biết tâm thực sự là gì và phải phát triển tâm như thế nào để có được sức mạnh siêu nhiên.

Trong trường hợp của Đức Phật, ngay cả trước khi thành bậc chánh đẳng giác (*Buddha*), khi ngài vẫn còn là một vị Bồ Tát, ngài đã phát triển được tám thiền chứng trên mỗi trong mười *Kasina*<sup>2</sup> và ngài cũng đã tu tập tâm thêm nữa theo mười bốn cách nhằm làm cho nó thiện xảo, mềm mại và nhu nhuyễn một cách hoàn hảo để có thể tuân theo ước muốn của ngài.

Trong đêm thành đạo, canh đầu Đức Bồ Tát hướng tâm đến Túc Mạng Trí (*Pubbenivāsānussati Abhiññā - Supernormal Knowledge of Recollecting former Existences, trí nhớ các tiền kiếp*). Ngay lập tức, trí này khởi lên trong ngài.

---

<sup>2</sup> *Kasina*, là vòng tròn được làm bằng những chất liệu hay màu sắc khác nhau dùng để hành thiền định, có mười *Kasina*, đó là: đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, và thức (The 10 *kasinas* mentioned in the Suttas are: earth-*kasina*, water, fire, wind, blue, yellow, red, white, space, and consciousness.)

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Thông qua trí đó ngài nhớ và thấy được mọi hoạt động, mọi sự kiện, và mọi trải nghiệm trước đây trong các kiếp sống quá khứ của ngài từ tiền kiếp thứ nhất cho đến kiếp ngài là đạo sĩ Sumedho. Ngài cũng nhớ lui trở lại theo thứ tự nhiều thành kiếp, nhiều hoại kiếp, nhiều chu kỳ thế gian trước kiếp sống làm đạo sĩ Sumedho, rồi ngài nhớ theo thứ tự tiến tới các kiếp sống của ngài cho đến kiếp làm Thiên Tử Setaketu trước kiếp hiện tại.

Ngài cũng thấy được rằng chỉ có các hiện tượng thân và tâm xuyên suốt vô lượng kiếp sống vốn không có điểm khởi đầu. Ngài thấy trong cả ba thời — tái sanh, sống và chết — chỉ có sự sanh và diệt của các hiện tượng thân tâm hay danh và sắc (*Nāma-Rūpa*).

Thực sự như vậy, trong tất cả không gian và thời gian (*các cõi sống và mọi thời gian*), các hiện tượng tâm vật lý hay danh và sắc này nằm trong trạng thái trôi chảy liên tục, giống như ngọn lửa của cây đèn hay giống như dòng chảy của một con sông. Và suốt chuỗi nhân và quả này, chỉ có sự tương tục của các hiện tượng danh và sắc thực hiện những nhiệm vụ khác nhau như thấy các cảnh sắc, nghe các âm thanh, v.v..., làm phát sanh những cách thể hiện ý định của một người bằng sự chuyển động của thân và bằng sự biểu đạt lời nói (*thân biểu và ngữ biểu*), v.v...

Như vậy, trong thực tế hoàn toàn không có một cá thể hay hữu tình chúng sanh nào để chúng ta gọi là ‘Tôi’, ‘anh’, ‘đàn ông’, ‘đàn bà’, v.v... Cũng không có một thực thể thường hằng bất tử nào để có thể được gọi là một ‘linh hồn’, ‘cái tôi’, ‘bản ngã’, ‘sinh mạng, (*jīva*)’, hay ‘atta’ cả. Do đó, chắc chắn không có một đấng Thượng Đế Toàn Năng hay một đấng Phạm Thiên nào có thể tạo ra một

linh hồn thường hằng hay một hữu tình chúng sanh. Túc Mạng Trí này khởi lên rất rõ đối với đức Bồ Tát.

Vào canh giữa của đêm thành đạo Đức Bồ Tát đã hướng dòng tương tục tâm của ngài đến Thiên Nhân Trí (*Dibbacakkhu*) và trí này khởi lên nơi ngài một cách dễ dàng. Qua trí này ngài có thể thấy tất cả các hữu tình chúng sanh đang sống trong ba mươi một cõi và trong mười muôn triệu hệ thống thế gian.

Thiên nhân trí cũng còn được gọi là Trí Thấy sự Tử Sanh của Các Hữu Tình Chúng Sanh (*Cutūpapāta Nāṇa*). Qua trí này ngài có thể thấy các hữu tình chúng sanh sắp chết hay vừa mới thụ thai.

Sau khi thấy những cư dân của các cõi khổ phải chịu sự bất hạnh bằng thiên nhân của mình, ngài suy xét: “*những chúng sanh này đã làm những hành nghiệp gì để đến nỗi phải chịu những đau khổ khủng khiếp như vậy?*” Ngay sau đó Tùy Nghiệp Trí (*yathākammūpaṇa*, *Như Nghiệp Thọ sanh Trí*) khởi lên giúp ngài thấy được những nghiệp phi phước mà các chúng sanh này đã làm.

Cũng vậy, sau khi thấy những hạnh phúc vô biên mà các chúng sanh trong cõi người, cõi chư thiên, cõi phạm thiên được hưởng, bằng thiên nhân của mình, ngài suy xét “*Các chúng sanh này đã làm loại thiện nghiệp gì để được hưởng những hạnh phúc cao quý như vậy?*” Ngay sau đó Tùy Nghiệp Trí (*yathākammūpaṇa*, còn gọi *Như Nghiệp Thọ sanh Trí*) khởi lên giúp ngài thấy được những nghiệp công đức mà các chúng sanh này đã làm.

Trong canh cuối của đêm thành đạo, Đức Bồ Tát hướng dòng tâm tương tục của ngài để đạt đến Lưu Tận Trí (*Āsavakkhaya Nāṇa*) hay A-la-hán Thánh Đạo Trí (*Arahattamagga Nāṇa*).

Ngài quán thấy những mối quan hệ nhân quả tạo ra chuỗi sanh tử liên tục theo hành nghiệp mà các chúng sanh đã thực hiện. Ngay sau đó, ngài khám phá ra Pháp Duyên Sanh (*Paṭiccasamuppāda*) gồm mười một mối quan hệ nhân quả và mười hai mắc xích hay yếu tố. Quán pháp Duyên Sanh này theo chiều thuận và chiều nghịch nhiều lần, ngài hiểu rõ tại sao các chúng sanh phải đi từ hiện hữu này đến hiện hữu khác trong vòng sanh tử luân hồi (*samsāra*).

## 2. Đại Minh Sát Quán Ba Đặc Tính của Hiện Hữu

Sau đó Đức Bồ Tát thực hành pháp Đại Minh Sát gọi là Mahāvajīra Vipassanā, quán chiếu vào bản chất thực của danh sắc vốn tạo thành các chúng sanh trong ba mươi một cõi và trong mười muôn triệu hệ thống thế gian được biết như Lĩnh Vực Thảm Quyền của một Vị Phật.

Các thực tại danh tối hậu (*tâm và các tâm sở*) và các thực tại sắc tối hậu (*bốn đại và các sắc do tứ đại sanh*) thực sự tạo thành toàn thể vũ trụ này. Vì các thực tại này sanh và diệt cực nhanh và không ngừng nên chúng là vô thường (*anicca*), và cái gì vô thường có nghĩa là bất toại nguyện hay khổ (*dukkha*), hay vì bị hành hạ không ngừng bởi sự diệt liên tục của danh-sắc nên có nghĩa là khổ.

Thêm nữa, sự vắng mặt của cái ‘Tôi’, ‘Linh Hồn’, ‘Tự Ngã’, ‘Sinh Mệnh’ có nghĩa là ‘Vô Ngã’ (*Anatta*). Như vậy các đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã là chung cho tất cả danh và sắc. Chúng được gọi là ‘**Ba Đặc Tính của Hiện Hữu**’.

Khi Đức Bồ Tát quán bản chất thực của con người, của Chư Thiên, Phạm Thiên và các chúng sanh cõi khổ đang sống trong mười muôn triệu hệ thống thế gian và

trong cả ba thời, ngài đi đến chỗ hiểu rõ rằng tất cả đều do danh và sắc tạo thành và chúng có cùng bản chất là vô thường, khổ, và vô ngã. Hơn nữa trong nghĩa cùng tột chúng có thể được rút gọn lại trong mười hai yếu tố của Pháp Duyên Sanh (*Paṭiccasamuppāda*).

Cách suy xét trên Pháp Duyên Sanh theo chiều thuận, chiều nghịch và sau đó suy xét trên từng yếu tố (của 12 yếu tố hay mắc xích) dưới dạng vô thường, khổ, và vô ngã này là pháp hành thông thường của mỗi vị Bồ Tát vào cái đêm trước khi thành đạo.

Đức Bồ Tát của chúng ta đã phát triển mười minh sát trí, bốn Thánh Đạo Trí và Bốn Thánh Quả Trí bằng cách thực hành pháp Đại Minh Sát (*Mahāvajira Vipassanā*). Bốn Thánh Đạo trí hủy diệt mọi phiền não kể cả những phiền não ngủ ngầm (*anusaya kilesās*). Khi ngài chứng Quả thứ tư gọi là A-la-hán Thánh Quả dòng tâm tương tục của ngài hoàn toàn trong sạch không còn chút dấu vết của phiền não ngăn việc hoàn thành các Ba-la-mật của ngài không cho tạo ra quả.

Vì thế vào cái khoảnh khắc ngài chứng Nhất Thiết Trí (*sabbaññuta ñāṇa*), trí tuệ tối thượng biết rõ mọi thứ cần phải biết, ngài trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác, bậc lãnh đạo Tối Thượng của Tam Giới.

### **3. Nhân và Quả Vòng Tử Sanh Luân Hồi Miên Viễn**

Mười hai yếu tố (*mắc xích*) tạo thành mười một mối quan hệ nhân quả của Pháp Duyên Sanh có thể sắp thành ba vòng xoay như sau:

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- (1) Vòng Phiền Nã hay Phiền Nã Luân: - vô minh, ái, thủ
- (2) Vòng Nghiệp hay Nghiệp Luân: - hành, nghiệp hữu (*kamma bhava*)
- (3) Vòng Quả hay Quả Luân: - sanh hữu (*upapattibhava*), thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, sanh, già và chết.

Phiền nã luôn luôn ngủ ngầm trong tâm chúng ta, sẵn sàng thức dậy khi các đối tượng giác quan đập vào các căn môn tương ứng (*mắt, tai, mũi, lưỡi, tâm*) và cảm thọ lúc đó sẽ sanh.

Vô Minh (*avijjā*) là sự không hiểu biết về bản chất thực của các đối tượng giác quan, không hiểu biết về nghiệp và quả của nghiệp, không hiểu biết về Pháp Duyên Sanh và không hiểu biết về Tứ Thánh Đế.

Ái (*Tanhā*) là khát khao dục lạc và các đối tượng giác quan (*sắc, thanh, ...*), do vô minh làm cho các đối tượng giác quan trông có vẻ như thường, lạc, ngã hay có thực chất, và đẹp trong khi các đối tượng ấy thực tế là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh hay đáng nhèm gớm.

Thủ (*upādāna*) là sự gắn bó hay chấp chặt vào dục lạc và các đối tượng giác quan.

Vô minh, ái, thủ vận dụng hết sức mạnh và ảnh hưởng của chúng để làm cho các chúng sanh thực hiện các hành nghiệp nhằm hưởng thụ các dục lạc, như sát sanh, trộm cắp tài sản của người khác, lừa đảo tiền của người khác, hiếp dâm hay tà dâm, uống rượu, chích hút xì-ke ma túy, hay làm những thiện nghiệp khác để mong thọ hưởng những dục lạc cao cấp hơn trên thiên giới.

Trong khoảng thời gian của một hành động bất thiện hàng tỷ tâm bất thiện kết hợp với những tư bất thiện sanh lên và diệt như những hành nghiệp, để lại hàng tỷ hạt giống nghiệp hay chủng tử nghiệp trong dòng tâm thức.

Tương tự, trong khoảng thời gian của một hành động bất thiện, như bỏ thí, trì giới, hành thiền cũng có hàng tỷ tâm thiện kết hợp với những tư thiện sanh lên và diệt như những hành nghiệp, để lại hay đọng lại hàng tỷ chủng tử nghiệp trong dòng tâm tương tục.

Những chủng tử nghiệp bất thiện và chủng tử nghiệp thiện này sẽ cho ra những quả xấu hoặc tốt tương ứng bắt đầu từ kiếp hiện tại này. Vào lúc chết một trong những chủng tử nghiệp mạnh nhất gọi là Sanh Nghiệp sẽ có cơ hội làm duyên cho kiếp sau.

Nếu một thiện nghiệp có cơ hội cho quả, một hiện hữu mới trong cõi an vui — cõi người hoặc cõi chư thiên, sẽ xuất hiện. Nếu một bất thiện nghiệp có cơ hội làm duyên cho hiện hữu mới, hiện hữu ấy sẽ xuất hiện nơi một trong các cõi khổ — địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh hoặc A-tu-la.

Lại nữa, khi các chủng tử nghiệp tạo ra những hiện hữu mới, vô minh, ái, thủ sẽ đóng vai trò như những trợ lực giống như cách đất, nước, và gió hỗ trợ cho những hạt giống cây để sanh ra những cây mới vậy.

Vì thế các chúng sanh sẽ tái sanh vào những cõi mà họ dính mắc. Chẳng hạn, người Bà-la-môn giàu có tên là Todeyya tái sanh làm chó trong căn nhà của chính ông ta. Tỳ-kheo Tissa tái sanh làm con rệp trong tấm y mới

mà vị ấy dính mắc; thiếu nữ Uposathā, người đã giữ giới một cách trong sạch, tái sinh làm một thiên nữ trong Lạc Viên Nandavana trên cõi trời Đạo Lợi, nơi mà cô mong ước được sanh về.

Khi một hiện hữu mới xuất hiện, vô minh, ái và thủ cũng xuất hiện trong dòng tâm thức mới như những phiền não ngủ ngầm. Khi các đối tượng giác quan đập vào căn môn tương ứng khiến cho Thọ sanh, các Phiền Não sanh trong dòng tâm thức ấy. Những phiền não này sẽ khiến cho hành nghiệp mới và chủng tử nghiệp mới sanh. Với sự hỗ trợ của vô minh, ái và thủ, những chủng tử nghiệp này sẽ tạo ra sự hiện hữu mới, điều này có nghĩa là vòng quả luân lại tiếp tục xoay vào lúc chết.

Như vậy, vòng luân hồi sẽ duy trì sự xoay chuyển như sau: ***“phiền não luân → nghiệp luân → quả luân → phiền não luân → nghiệp luân → quả luân,....”*** Vòng xoay cơ bản nhất là phiền não luân.

Vì thế, bao lâu phiền não còn có mặt trong tâm của các hữu tình chúng sanh chừng đó họ vẫn sẽ thực hiện các hành động với chủ ý có khả năng tạo ra nghiệp và chủng tử nghiệp. Những chủng tử nghiệp này sẽ tạo ra sự tái sanh hay hiện hữu mới vào lúc chết với sự hỗ trợ của vô minh, ái và thủ. Khi tái sanh có mặt thì những phiền não này cũng có mặt như những phiền não ngủ ngầm. Vòng tử sanh Luân Hồi cứ tiếp tục diễn tiến như vậy cho mỗi chúng sanh từ quá khứ vô thủy cho đến tương lai vô định.



#### 4. Luân Hồi Dài Bao Lâu? Bạn Đã Sống Vô Lượng Kiếp Sống

- *Này các Tỳ-kheo, cái nào các người nghĩ là nhiều hơn: nước mắt mà các người khóc than trong vòng luân hồi này do phải gần gũi những người mình không ưa và xa lìa những người mình yêu mến — cái này hay nước trong bốn đại dương?  
Thực sự các người đã đổ nước mắt trong vòng luân hồi này nhiều hơn cả nước trong bốn đại dương vậy.  
(Anamatagga Samyutta, Tinakattha Sutta 394)*
- *Luân Hồi dài đến nỗi không một người nào không từng có quan hệ đối với chúng ta như cha, mẹ, vợ, chồng, con trai, con gái, cô, cậu, ... Vì thế chúng ta không nên có lòng thù nghịch mà phải thân thiện với nhau. (S.ii.189—190)*

#### 5. Không có những sự Giả Định trong Đạo Phật

Mọi Lời Dạy của Đức Phật đều có thể được Xác Chứng

- *Niềm tự hào của Đạo Phật nằm ở chỗ Đạo Phật xem sự khai sáng tri thức như điều kiện chính yếu cho sự giải thoát. Trong Đạo Phật giới và sự khai sáng tri thức không thể tách rời nhau. Trong khi giới tạo thành nền tảng căn*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

*bản cho một đời sống thăng hoa, thì tri kiến hay trí tuệ hoàn thiện nó.*

*Không có một sự hiểu biết hoàn hảo về Pháp Duyên sanh (Paṭiccasamuppāda), thậm chí không ai có thể được xem là có đạo đức thực sự nếu người ấy không có tuệ giác và tri kiến cần thiết.*

*Về phương diện này Đạo Phật dị biệt các tôn giáo khác. Tất cả các tôn giáo hữu thần (nhất thần giáo, monotheistic) khởi đầu với một vài sự giả định nào đó và khi những giả định này bị phủ nhận bởi sự phát triển của kiến thức nó gia tăng thêm sự thất vọng. Nhưng Phật Giáo không bắt đầu với những giả định. Đạo Phật đứng trên nền tảng vững chắc của những sự thực, và do đó không bao giờ cần phải tránh sự khách quan của kiến thức.*

Professor Lakshmi Narasu

“The Essence of Buddhism”

(Tinh Yếu của Đạo Phật)

Đức Phật đã chỉ ra cách làm thế nào để phát triển định tâm, giúp cho nó mạnh mẽ để thấy các pháp như đúng như thực và để xác chứng những lời dạy của ngài bao gồm những quan hệ nhân quả trong Pháp Duyên Sanh và Tứ Thánh Đế bằng thiền minh sát.

Suốt 25 thế kỷ qua, những lời dạy của Đức Phật, nhất là Tứ Thánh Đế, đã được rất nhiều người xác chứng bằng trực giác trí của họ.

### Chương III

## SANH LÀM NGƯỜI – MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU QUÝ GIÁ NHẤT

### 1. Năm Điều Rất Khó Gặp: Kiếp sống làm người của chúng ta là quý nhất

Hàng ngày Đức Phật thường nhắc các hàng đệ tử của ngài rằng có năm điều rất khó đạt được và thúc giục mọi người hãy hoàn thành Tam Học (Giới – Định – Tuệ) để tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau.

- (1) Trở thành một vị Phật là điều rất khó. Vì thế gặp được giáo pháp của Đức Phật (*Sāsanā*) cũng là điều rất khó.
  - (2) Có được thân người là điều rất khó.
  - (3) Phát triển được niềm tin (*saddhā*) nơi Phật, Pháp, Tăng và luật nhân quả là điều rất khó.
  - (4) Xuất gia sống đời một vị Tỳ-kheo là một điều rất khó.
  - (5) Nghe được chánh Pháp đúng như Đức Phật đã giảng giải là điều cực kỳ khó.
- (Sagāthāvagga Saṃyutta, A.225)

Có thể nói, hầu hết chúng ta đã có được bốn hay năm điều khó gặp trên, vì thế chúng ta phải xem kiếp sống làm người của chúng ta là rất giá trị và chúng ta không nên sử dụng sai kiếp người bằng cách sống câu thả hay sống chỉ để thụ hưởng các dục lạc. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta cũng không nên tự tử vì một hành động

không hợp pháp như vậy chúng tỏ là chúng ta đã thất bại hoàn toàn trong cuộc sống.

Chúng ta phải cố gắng hết sức để tận dụng những cơ hội vàng đã mở ra cho chúng ta này để đạt đến mục đích cao nhất của cuộc sống như lời khuyên của Đức Phật.

## 2. Cõi Người

Về một số phương diện nào đó vẫn tốt hơn các Cõi Chư Thiên.

Dù kiếp sống làm người và kiếp sống chư thiên cõi trời dục giới cả hai đều được đạt đến bằng quả của những phước nghiệp thông thường như bố thí, giữ giới hoặc hành thiền. Tuy nhiên dục lạc cõi trời vẫn thù thắng hơn dục lạc cõi người.

Dục lạc thù thắng hơn có nghĩa là sự hưởng dục sẽ nhiều hơn và sự lơ là trong việc làm phước cũng nhiều hơn. Một số chư thiên mãi mê hưởng thụ các dục lạc đến nỗi quên ăn và vì thế họ phải chết. Vì họ lơ là trong việc làm phước, họ có thể phải tái sinh vào các cõi khổ sau khi chết.

Có lần một vị chư thiên tên là Mālābhārī cùng với một ngàn thiên nữ đang vui đùa trong Lạc Viên Nandavana trên cõi trời Đạo Lợi (*Tāvātimsā*). Trong khi các nàng thiên nữ đang kết những vòng hoa để choàng lên người Mālābhārī thì năm trăm cô thiên nữ bỗng nhiên biến mất (chết) và ngay lập tức tái sinh vào địa ngục. Thấy rằng những người còn lại chẳng bao lâu cũng sẽ chịu cùng chung số phận, Mālābhārī đưa họ đến gặp Đức Phật

và nghe Pháp, sau khi nghe pháp xong tất cả đều đắc đạo quả Nhập Lưu.

Cõi người hưởng hai loại quả, đó là quả của nghiệp (*kamma*) quá khứ và quả của sự nỗ lực trong kiếp hiện tại. Do cõi người hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn, và phải đối diện với già, bệnh, và chết thường xuyên hơn cõi chư thiên, con người không đến nỗi xao lãng các thiện sự như các chúng sanh ở cõi chư thiên.

Có thể nói con người do ý thức được sự ngắn ngủi và bất bình của kiếp người nên họ rất dũng cảm và siêng năng trong việc thực hiện các thiện nghiệp, và con người còn có thể trở thành Tỳ-kheo (*Bhikkhu*), cũng như phần đầu tu tập để trở thành Phật, Độc Giác Phật và các thánh văn đệ tử Phật. Các chúng sanh cõi trời không có những cơ hội này.

Khi một vị chư thiên trên cõi trời sắp chết, bạn bè của vị ấy thường khuyên vị ấy nên đi đến cõi người để có được đức tin nơi Tam Bảo, và biến nó thành niềm tin bất động (*adhigama saddhā*) bằng cách thực hành để trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu.

Chúng ta nên theo tấm gương này và cố gắng trở thành ít nhất cũng bậc Thánh Nhập Lưu nhờ vậy chúng ta có thể hưởng được hạnh phúc vô song của Niết Bàn theo ý thích và được bảo đảm không bao giờ còn bị tái sanh vào bốn cõi khổ nữa.

### 3. Dục Lạc - Mở Đầu Cho Khổ

Dục lạc là một hình thức hưởng thụ thấp kém mà con người cũng như con vật rất coi trọng. Các đối tượng giác quan không phải là lạc, không phải đẹp và không phải khả ý nếu chúng ta thấy chúng đúng như thực. Do vô minh làm cho mù mắt nên chúng thấy chúng có vẻ như khả lạc, khả ý và đẹp mắt.

Vì thế tham ái (*tanhā*) khát khao chúng và tác động vào con người khiến cho họ đuổi theo các dục lạc. Chắc chắn cũng có một thoáng hạnh phúc nào đó, chút vị ngọt nào đó, và sự hồi tưởng lại các lạc thú vật chất ấy cũng đem lại niềm vui thích nhất định nào đó, nhưng chúng chỉ là hão huyền và thoáng qua. Tại sao?

Vi-diệu-pháp mô tả dục lạc ấy được tạo thành bởi các cảm thọ lạc vốn sanh khởi khi các căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân*) tiếp xúc với các đối tượng giác quan tương ứng và chỉ có hỷ kết hợp với tâm tham hưởng thụ dục lạc (*chứ không có người hưởng dục*). Tất cả các pháp khả lạc này sau khi sanh lên chúng liền diệt, chỉ để lại sự ham muốn hay khát khao muốn được hưởng thụ thêm nữa mà thôi.

Vì thế suốt cả đời chúng ta cứ mãi cố gắng không ngừng để hưởng thụ các dục lạc. Khi chúng ta không thể hưởng được nó nữa chúng ta vỡ mộng và thất vọng. Khát khao dục lạc, cố gắng không ngừng, vỡ mộng và thất vọng, những điều này quả thực là khổ.

Như vậy dục lạc là hão huyền, thoáng qua, vô thường và là một khúc dạo đầu cho khổ đau. Hơn nữa, nó còn được đi kèm bởi những ngọn lửa nóng nhất, đó là

tham (*lobha*), vô minh (*avijjā*), và sân (*dosa*). Vì thế mà những cặp tình nhân đau khổ như Rô-mê-ô và Ju-li-et, khi không còn có thể chịu đựng được nỗi khổ nữa, đã tự tử. Họ có thể phải tái sinh vào địa ngục sau khi chết vì phiền não làm duyên cho tái sinh trong những cõi khổ.

#### 4. Kinh Nakha Sikha

Nhiều Người Bị sanh Vào Các Cõi Khổ

Có lần Đức Phật để một ít đất trên đầu móng tay cái và hỏi các vị Tỳ-kheo: “*Cái nào có nhiều hạt cát hơn — đất trên móng tay cái của Như Lai hay đất trên toàn cõi địa cầu?*”

Các vị Tỳ-kheo trả lời rằng số hạt cát trên toàn cõi địa cầu này nhiều hơn gấp bội lần số cát trên ngón tay của ngài.

Đức Phật nói, “*Khi các chúng sanh chết cũng vậy, những người tái sinh lại cõi người và cõi chư thiên tương đương với số hạt cát trên ngón tay cái của ta, và số người tái sinh vào bốn cõi khổ vượt xa số cát trên quả địa cầu này.*”

“*Cattāro apāya saka gehā sa disā.*”

“*Bốn cõi khổ là chỗ thường trú của các chúng sanh.*”

Khi mặt trời gác bóng người ta ai trở về nhà nấy. Tương tự, khi những thiện nghiệp làm duyên cho kiếp sống làm người không còn hiệu lực, người ta trở lại với ngôi nhà thường trực của mình vốn không gì khác hơn là bốn cõi khổ. Sinh làm người cũng giống như làm một chuyến thăm đến cõi người vậy thôi.

Chúng ta phải rất cẩn thận để không bị rơi trở lại vào cõi khổ vì có thể sẽ phải mất nhiều tỷ năm chúng ta mới thoát khỏi được cõi đó và tái sinh làm người trở lại. Trong các cõi khổ trí thông minh rất thấp, người ta không thể phân biệt được giữa thiện và ác. Và họ cũng không có cơ hội để thực hiện những thiện nghiệp. Đây là lý do Đức Phật nói rất khó để đạt được thân người.

### 5. Niềm Tin Minh Bạch - Kho Tàng Vô Giá Nhất

Thực sự chúng ta rất may mắn khi được tái sinh làm người vào thời kỳ mà giáo pháp của Đức Phật vẫn còn hưng thịnh trên thế gian này. Chúng ta có thể được nghe pháp và có thể nghiên cứu kỹ lưỡng những lời dạy của Đức Phật trong Tam Tạng Kinh Điển.

Là một người cư sĩ có thể bạn không tìm được nhiều thời gian để nghiên cứu hết Tam Tạng Kinh Điển. Tuy nhiên nếu bạn có thể nghiên cứu phần tóm tắt ngắn gọn của Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) bạn sẽ hiểu được bản chất đích thực của sự hiện hữu và những sự thực cơ bản của cuộc sống. Bạn sẽ có được ‘Chánh Kiến về Cuộc Đời’ mà Pāli gọi là “*Sammādiṭṭhi*”, và bạn có thể dùng chánh kiến này như ngọn đuốc soi đường cho cuộc sống của bạn để hướng đến một cuộc sống chánh trực và thịnh vượng hơn.

Abhidhamma là giáo lý cao siêu của Đức Phật. ‘Abhi’ có nghĩa là thâm sâu, ưu việt, cao thượng, và vi diệu, còn ‘Dhamma’ có nghĩa là ‘sự thực hay những thực thể tự nhiên vốn thực sự hiện hữu và mang những đặc tính riêng của chúng.’



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

‘Dhamma’ cũng có nghĩa ‘giáo pháp của Đức Phật, những lời dạy có thể cứu được những ai sống theo pháp để họ không bị rơi vào các cõi khổ và có thể thanh lọc tâm khỏi các phiền não, và nhất là để thành tựu sự bình yên và hạnh phúc trường cửu’.

Abhidhamma giải thích Pháp một cách chi tiết và theo lối phân tích. Nó phân giải mọi hiện tượng tâm vật lý trong toàn thể vũ trụ thành những thực tại tối hậu gọi là Paramatthas (*pháp chân đế*) và giải thích mọi hiện tượng tự nhiên dưới dạng thực tại tối hậu này.

Hiểu được bản chất thực của mọi hiện tượng tâm vật lý và những sự thực của cuộc đời là điều rất quan trọng vì nó giải thoát cho chúng ta khỏi những tà kiến và vô minh. Và có hiểu được những sự thực này chúng ta mới có thể kính ngưỡng Nhất Thiết Trí (*Sabbaññutā ñāṇa*) của Đức Phật một cách đúng đắn được.

Như vậy hiểu biết Pháp là hiểu biết Phật. Pháp (*Dhamma*) này là thực và Đức Phật Chánh Đẳng Giác cũng là thực. Và Tăng (*Saṅgha*), tiêu biểu là các bậc thánh (*ariya*) đã hoàn toàn thanh tịnh hoặc hầu như hoàn toàn thanh tịnh tâm và được chính Đức Phật dẫn dắt, thực sự rất hiếm trong cuộc đời này. Các ngài tượng trưng cho phước điền vô thượng (*thừa ruộng phì nhiêu nhất*) để mọi người gieo trồng những hạt giống công đức. Tăng, nói chung có nhiệm vụ duy trì Giáo Pháp trong hình thức trong sạch nhất của nó và giảng dạy pháp cho mọi người để họ có thể sống một cuộc đời chánh trực và lợi ích.

Có thể nói Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Chúng là những bậc ân nhân vĩ đại nhất của chúng ta. Có được niềm

tin (*saddhā*) nơi Tam Bảo là có được tài sản giá trị nhất mà chúng ta sở hữu.

Đức tin yếu (*pasāda saddhā*) sẽ không an toàn và không đủ vì nó có thể dễ dàng bị hủy diệt. Đức tin ấy cần phải được gia cố thêm với sự hiểu biết và trí tuệ để nâng nó lên mức của sự Quyết Tín (*okappana saddhā*).

Thực vậy, nếu chúng ta có thể phát triển thêm đức tin này đến mức của Niêm Tin Bất Động (*Adhigama Saddhā*) bằng cách thực hành Tam Học, chúng ta sẽ trở thành Thánh Nhập Lưu và hưởng được hạnh phúc trường cửu của Niết Bàn cho đến mức chúng ta thích với sự bảo đảm tuyệt đối không bao giờ phải bị tái sanh vào các cõi khổ nữa.

Nhờ nghiên cứu Abhidhamma trước hết chúng ta sẽ nâng được đức tin của chúng ta lên mức Quyết Tín. Sau đó chúng ta sẽ thực hiện những việc làm công đức một cách đều đặn để tích lũy các thiện nghiệp hầu được tái sanh vào cõi an vui trong nhiều kiếp.

Thời Đức Phật Anomadassī, cách đây một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trước, có một người đàn ông nghèo chăm sóc cha mẹ mù của mình rất chu đáo. Anh ta không thể cúng dường bất cứ thứ gì đến Đức Phật. Với sự giúp đỡ của một vị đại đệ tử của Đức Phật anh ta quy y Tam Bảo và kính lễ Phật, Pháp, Tăng suốt cả cuộc đời. Như vậy anh ta đã tích tạo được số thiện nghiệp không thể tính kể được.

Do những thiện nghiệp này anh được tái sanh đi tái sanh lại giữa hai cõi nhân thiên trong một a-tăng-kỳ và

một trăm ngàn đại kiếp, không bao giờ phải sanh trong bốn ác đạo.

Trong kiếp cuối anh ta được tái sanh làm một người giàu có trong kinh thành Sāvattthi. Lên bảy tuổi, trong khi đang chơi đùa với đám bạn, bất ngờ cả nhóm cùng chạy vào một ngôi chùa. Tại đó một vị Tỳ-kheo nọ mời chúng ngồi xuống và cho chúng thọ trì phép Tam Quy.

Sau khi cậu bé đọc xong câu '***Buddham saranam gacchāmi, Dhammam saranam gacchāmi, Sangham saranam gacchāmi***' như vị Tỳ-kheo dạy, cậu liền giác ngộ và trở thành bậc Thánh A-la-hán, vĩnh viễn hưởng lạc của Niết Bàn. Cậu trở thành một vị sư được gọi là '***Sarāṇa Gamana Thera***'.

Chúng ta nên noi theo tấm gương của vị A-la-hán này. Sau khi đã có được một những kiếp tái sanh tốt nhất, đó là sanh làm người trong thời kỳ có Giáo Pháp của Đức Phật, chúng ta nên cố gắng tích tạo thiện nghiệp với đức tin mãnh liệt và nỗ lực để tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo.

## Chương IV

### CHON ĐẾ VÀ TỤC ĐẾ

#### 1. Hai Thực Tại: Thực Tại Chế Định và Thực Tại Cùng Tột

Abhidhamma trước tiên dạy cho chúng ta biết về hai loại thực tại mà chúng ta luôn thấy chung quanh chúng ta: Thực Tại Chế Định và Thực Tại Cùng Tột.

Thực tại chế định bao gồm tất cả các loài chúng sanh và những vật vô tri mà chúng ta thấy chung quanh chúng ta. Chúng được đặt tên và được dùng trong sự giao tiếp hàng ngày. Chẳng hạn, đàn ông, đàn bà, chó, mèo, nhà cửa, bàn ghế, cây cối, bông hoa, quả đất, núi non, đại dương, bầu trời, v.v... đều là những thực tại chế định.

Chúng dường như thực sự hiện hữu theo cảm nhận giác quan của chúng ta. Chúng ta có thể thấy chúng và thậm chí có thể chạm được vào chúng. Chúng ta thậm chí còn gán những cái tên cho chúng để chúng ta có thể nhắc đến chúng trong sự giao tiếp hàng ngày. Khi chúng ta sử dụng những từ như ‘đàn ông, đàn bà, Tôi, anh, nó, nhà cửa, bàn ghế’ trong các cuộc nói chuyện, chúng ta có cảm giác chắc chắn rằng chúng thực sự hiện hữu.

Triết học Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) cho rằng những khái niệm này không có giá trị cùng tột, vì những vật mà các từ này nói đến không hiện hữu đúng theo nguồn gốc của chúng như những thực tại không còn tối giản được nữa. Cách hiện hữu của chúng chỉ là khái niệm, không có thật. Có thể nói chúng chỉ là sự giải thích của

tâm, không phải là những thực tại hiện hữu đúng theo bản chất nội tại của chúng.

Chẳng hạn, ‘cái bàn’ không phải là một thực tại bởi vì khi những mảnh gỗ cấu thành cái bàn được tháo rời ra, cái bàn biến mất.

Tương tự, một ‘căn nhà’ không phải là thực tại và nó không thực sự hiện hữu vì nó sẽ biến mất khi mái và các bức tường của nó bị tháo rời ra.

Cũng vậy, ‘đàn ông’, ‘đàn bà’ không thực hiện hữu vì những khái niệm chế định này sẽ biến mất khi con người bị chia thành từng thành phần như: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tim, gan, pèo, phổi,... và cả những thành phần này cũng không thực sự hiện hữu, vì chúng sẽ ra tro sau khi hỏa táng.

Trái với những thực tại chế định, thực tại cùng tột là những pháp thực sự hiện hữu do bản chất nội tại của chúng. Đây là những Pháp (*dhammas*), những thành phần cuối cùng của hiện hữu không còn có thể rút gọn được nữa, xảy ra như kết quả của sự phân tích được thực hiện một cách chính xác trên các hữu tình chúng sanh cũng như các vật vô tri giác.

Thực tại chế định là các hữu tình chúng sanh và các vật vô tri mà chúng ta nghĩ là thực sự hiện hữu, nhưng chúng lại không thực hiện hữu. Thực tại cùng tột là những thành phần tối hậu của các chúng sanh và những vật vô tri dù thực sự hiện hữu nhưng chúng ta lại không thể thấy được.

Những thực tại cùng tột không thể phân tích thêm được nữa được gọi là ‘paramatthas’; từ Pāli này xuất phát

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

từ ‘parama’ = cùng tột, cuối cùng, hay tối hậu, và ‘attha’ = thực tại hay pháp, như vậy paramatthas có nghĩa là Thực Tại Tối Hậu hay Pháp Chân Đé.

Vì thế khi dùng từ ‘thực tại cùng tột’ chúng ta muốn nói tới một cái gì đó không thể thay đổi thành những thứ đơn giản hơn được nữa hoặc không thể chia chẻ thêm được nữa. Thực tại cùng tột không phải do con người tạo ra và nó cũng không thể bị hủy diệt bởi con người. Nó thực sự hiện hữu trong thiên nhiên và nó hằng giữ được những đặc tính của nó cho đến khi diệt. Nó có thể chịu được sự thử thách của việc thẩm tra tính thực tại và sự hiện hữu đích thực của nó bằng bất kỳ phương pháp nào.

Abhidhamma (Vi-diệu-pháp) mô tả bốn loại thực tại cùng tột.

### (1) Tâm (Citta)

Tâm là sự hay biết đối tượng. Tất cả hữu tình chúng sanh đều có ‘Tâm’ vì chúng có thể hay biết các đối tượng. Dưới dạng sự hay biết của các giác quan tâm chỉ có một loại.

### (2) Tâm Sở (Cetasikas)

Tâm sở là các thành phần của tâm vốn cùng sanh và cùng diệt với tâm.

Vì thế Vi-diệu-pháp phân tích Citta thành ‘tâm’ và các ‘tâm sở’. Có 52 tâm sở với các đặc tính và nhiệm vụ khác nhau.

Các tâm sở xuất hiện cùng với tâm trong sự kết hợp chặt chẽ. Chúng trợ giúp tâm trong toàn bộ tiến trình

nhận thức các đối tượng giác quan. Chúng cũng ảnh hưởng đến tâm trong nhiều cách. Các tâm sở trợ giúp tâm trong việc thực hiện những hành động khác nhau. Và, có thể nói, những hành động này sẽ quyết định số phận của mỗi cá nhân cũng như dòng lịch sử của nhân loại.

### (3) Sắc (Rūpa)

Sắc được định nghĩa như cái bị thay đổi hình thể, màu sắc, hình dáng do những điều kiện vật lý đối nghịch, như nóng và lạnh...

Abhidhamma liệt kê 28 loại sắc tối hậu bao gồm bốn đại chủng (tứ đại) và hai mươi bốn loại sắc do tứ đại sanh.

Bốn đại chủng hay tứ đại là đất (*pathavī, yếu tố cứng*), nước (*āpo yếu tố lưu chảy*), lửa (*tejo, yếu tố nóng*), gió (*vāyo, yếu tố chuyển động*). Tứ đại chỉ giống như những năng lượng chứ không có hình thể hay hình dáng gì cả.

Hai mươi tám loại sắc tối hậu tương ứng với các loại vật chất và năng lượng mà chúng ta biết trong khoa học. Vì lẽ khoa học chỉ biết về vật chất và năng lượng chứ không biết về tâm, nên khoa học chỉ có thể giải thích về các hiện tượng vật chất trong khi Vi-diệu-pháp có thể giải thích chi tiết mọi hiện tượng tâm vật lý.

### (4) Niết Bàn

Niết Bàn biểu thị sự diệt của những ngọn lửa thế gian, đó là lửa tham, lửa sân, và lửa si. Nó có đặc tính của sự tịnh lạc (*santi sukha*) vĩnh hằng.

Tham, sân, si là nguyên nhân sanh ra mọi khổ đau. Khi tham, sân, si bị diệt hoàn toàn, không khổ đau nào còn phát sanh trong tâm nữa và lúc đó sẽ có sự tịnh lạc vĩnh hằng, tức Niết Bàn.

Niết Bàn là pháp siêu thế và được chứng đắc bằng trí thuộc bốn Đạo tuệ và bốn Quả tuệ ngay trong kiếp sống này.

Tất nhiên Niết Bàn luôn luôn hiện hữu. Nhưng chúng ta không thể thấy được vì tâm chúng ta bị các phiền não (*kilesas*) che đậy và làm cho mù mắt. Cũng giống như mặt trăng trong ngày rằm. Mặc dù chắc chắn nó có mặt trên bầu trời, chúng ta không thể thấy được trăng khi nó bị mây dày che phủ. Tuy nhiên khi các đám mây bị gió xua tan, lập tức mặt trăng trở nên hiển hiện.

Tương tự, khi tất cả mọi phiền não (*tham, sân, si*) bị bốn Đạo tuệ hủy diệt hoàn toàn, Niết Bàn trở nên hiển hiện rõ ràng với Tâm Đạo và Tâm Quả.

## **2. Sự Thực (Đế): Sự Thực Chế Định (Tục Đế) và Sự Thực Cùng Tột (Chân Đế)**

Hợp với hai loại thực tại có hai loại sự thực: sự thực chế định và sự thực cùng tột.

### (1) Sự Thực Chế Định (*samuti – sacca*)

Sự thực này xem những thực tại chế định là có thực và nói (về những thực tại ấy) dưới dạng những thực tại chế định. Như vậy bất kỳ lời nói hay sự diễn đạt nào dùng những từ hay những tên gọi ngụ ý muốn nói chúng đã được chấp nhận theo quy ước mà không có bất kỳ ý định nói dối nào đều được gọi là sự thực chế định.



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Trong đời sống hàng ngày chúng ta dùng những từ ngữ theo quy ước để diễn đạt những gì chúng ta muốn nói. Chúng ta chấp nhận sự thực chế định này và xem ‘đàn ông, đàn bà, cha, mẹ, con trai, con gái, thầy giáo, học trò, người thiện, người ác’ như thực sự hiện hữu.

Vì thế nếu một người giết một người khác hay ăn cắp tài sản của người khác, đó là một tội ác. Nếu một người cha hay một người mẹ không nuôi dạy con cái một cách thích hợp thì đó là sự không chu toàn bổn phận của cha mẹ. Nếu một người con trai hay con gái không chăm sóc cho cha mẹ già yếu của mình, đó là sự không chu toàn bổn phận của con cái.

Như vậy chúng ta phải chấp nhận những sự thực chế định trong giao tiếp hàng ngày của chúng ta. Chúng ta phải kính trọng cha mẹ, thầy tổ, và các người lớn tuổi hơn chúng ta. Chúng ta phải tu tập tâm từ, bi, hỷ và xả đối với muôn loài chúng sanh. Chúng ta không thể không chú ý đến chúng mà phải biết tôn trọng chúng vì mỗi sinh vật dù hữu tình hay vô tình đều đáng được tôn trọng đúng mực.

Trong khoa học cũng vậy, dù chỉ có các electrons, protons, neutrons và năng lượng hiện hữu trong nghĩa tối hậu, chúng ta không thể phủ nhận và không chú ý đến sự hiện hữu của các nguyên tử (*atoms*) và phân tử (*molecules*) hình thành do sự kết hợp của các hạt hạ nguyên tử (*sub-atoms*) cũng như sự hiện hữu của các cơ quan tế bào, các hữu tình chúng sanh và các vật vô tri giác do sự kết hợp của các nguyên tử và phân tử tạo thành.

Tuy nhiên trong việc giải thích bản chất của mọi sự vật và mọi hiện tượng, chúng ta phải xét đến đặc tính của các hạt hạ nguyên tử (*sub-atom particles*). Nói cách khác, kiến thức về những thực tại tối hậu giúp chúng ta hiểu được bản chất của mọi vật và mọi hiện tượng. Điều này tương tự như sự cần thiết phải hiểu về các bộ phận của chiếc xe để biết rõ bản chất của chiếc xe vậy.

(2) Sự Thực Cùng Tốt (*Chân Đế, Paramattha Sacca*)

Sự thực cùng tốt xem các thực tại chế định là không hiện hữu trong nghĩa tối hậu và chỉ xem những thực tại tối hậu là thực sự hiện hữu. Nói khác hơn, xác định mọi sự vật và hiện tượng dưới dạng những thực tại tối hậu chính là chân đế hay sự thực tối hậu vậy.

Nói rằng “*một người đàn ông hay một người đàn bà, hay Tôi và anh hiện hữu*” là đúng theo tục đế nhưng sai theo chân đế.

Nói rằng “*một người đàn ông trong thực tế chỉ là sự kết hợp của danh và sắc tối hậu hay chỉ là sự kết hợp của năm uẩn*” là luôn luôn đúng vì sự diễn đạt này liên quan đến sự thực tối hậu.

Bất kỳ nguyên lý hay quy luật tự nhiên nào không bị thay đổi bởi thời gian hay bởi một duyên cớ nào và luôn luôn giữ đúng như vậy là sự thực tối hậu.

Bất kỳ lời nói hay sự diễn đạt nào phù hợp với bản chất của Pháp (*Dhamma, sự thực tự nhiên*) đều được xem như sự thực cùng tốt.

Những lời dạy của Đức Phật đề cập đến các hiện tượng tự nhiên như ‘Quy Luật của Tâm’ (*citta niyāma*), ‘Quy Luật của Nghiệp’ (*kamma niyāma*), Duyên Sanh (*Paṭiccasamuppāda*), Tứ Thánh Đế (*Ariya Sacca*), ... cũng là những sự thực tối hậu.

### 3. Hai Thế Giới: Thế Giới Ảo và Thế Giới Thực

Người bình thường nhiều phiền não được gọi là ‘Phàm Phu’ (*puṭhujjanas*). Là phàm phu tâm chúng ta bị vô minh (*avijjā*) làm mù nên không thể thấy được bản chất thực của các đối tượng giác quan. Vì thế chúng ta thấy các chúng sanh và những vật vô tri như thực sự hiện hữu và chúng ta xem chúng là thường, lạc, là những con người hay vật, đẹp và đáng mong muốn. Đây là ‘**Thế Giới Ảo**’ mà chúng ta đang sống.

Trong thực tế tất cả hữu tình chúng sanh đều do tâm, tâm sở và sắc pháp tạo thành. Các vật vô tình chỉ bao gồm các sắc pháp. Tất cả những thực tại tối hậu này không có hình thể, hình dáng và chúng không ngừng sanh và diệt với tốc độ cực nhanh. Vì thế chúng thực sự là vô thường (*anicca*).

Cái gì vô thường là ‘bất toại nguyện’ và do bị hành hạ không ngừng bởi sự tan hoại của danh và sắc nên là khổ ‘*dukkha*’.

Hơn nữa, vì ‘danh-sắc’ không có hình thể và hình dạng, nhất là chúng sanh và diệt không ngừng với tốc độ cực nhanh, nên không có ‘người’, không có ‘tự ngã’, không có ‘linh hồn’, không có sinh mệnh (*jīva*), không có

cái ‘Ta’ (atta), không thực thể thường hằng nào thực sự hiện hữu. Hiện tượng này được gọi là Vô Ngã (*anatta*).

Lại nữa, tất cả muôn loài chúng sanh và những vật vô tri đều không đẹp (tịnh) và đáng mong muốn như chúng ta tưởng. Nếu chúng ta phân chia một người phụ nữ đẹp hay người nam đẹp ra thành từng phần, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, máu, xương, tim, phổi, gan, ruột, mồ hôi, mũi, đờm, phân, nước tiểu,... và xem xét một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng không bộ phận nào là đẹp và tất cả các bộ phận này đều đáng nhòm góm và đáng kinh tởm cả.

Ngay cả tóc, cái chúng ta xem là đẹp, nếu rơi vào tô canh chúng ta đang ăn, lập tức chúng ta sẽ cảm thấy nhòm góm. Khi một người phụ nữ mỉm cười, hàm răng hé lộ sáng bóng giống như những hạt ngọc xinh đẹp. Nhưng nếu cô ta có một cái răng hư cần phải nhổ, liệu khi cô ta tặng nó cho bạn bạn có dám nhận nó để bọc vàng và đeo lên cổ mình không? Chắc chắn là không, bạn sẽ không dám nhận nó vì bạn cảm thấy ghê tởm.

Còn về thân này sau khi đã bóc hết lớp da thì sao? Nó sẽ đáng tởm chẳng khác gì xác con cừu đã bị lột da trong tiệm bán thịt vậy!

Như vậy, muôn loài chúng sanh và muôn vật vô tri đều có cùng những đặc tính là vô thường, khổ, vô ngã, và bất tịnh hay đáng nhòm góm (*asubha*).

Đây là bản chất thực của thế giới xung quanh chúng ta. Và đây cũng là thế giới thực mà chúng ta đang sống. Chúng ta có thể thấy thế giới giống như thế này nếu tâm chúng ta thanh tịnh và thoát khỏi mọi phiền não. Sự

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

thanh tịnh của tâm có thể được đạt đến bằng cách tu tập định đến mức an chỉ hay bậc thiền. Tâm thanh tịnh sẽ tỏa ra ánh sáng rực rỡ và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này chúng ta có thể thấy thế giới thực!

Đó là lí do tại sao Đức Phật thường khuyên các hàng đệ tử của ngài hãy tu tập chánh định để thấy các pháp đúng như thực. Chánh định, như Đức Phật nói trong kinh Đại Niệm Xứ, là định kết hợp với bốn thiền sắc giới (*rūpāvacara jhānas*). Các bậc thiền này được phát triển nhờ thực hành niệm hơi thở (*ānāpānassati*) một cách đúng đắn.

Nếu chúng ta thấy được thế giới thực chúng ta sẽ không khát khao các đối tượng giác quan và sẽ không bị dính mắc vào chúng vì chúng là bất khả lạc và đáng nhàm chán. Vì bất khả lạc và đáng nhàm chán, các đối tượng giác quan tạo ra những cảm thọ khổ hoặc bất khổ bất lạc và khi chúng xúc chạm với các giác quan sẽ không có dục lạc nào đáng để khao khát.

Nếu chúng ta không dính mắc vào bất cứ thứ gì, chúng ta sẽ thoát khỏi sầu, lo, sợ hãi và dục vọng. Như vậy chúng ta có thể sống an vui, hạnh phúc.

*Do ái sanh sầu ưu,  
Do ái sanh sợ hãi  
Ai thoát khỏi tham ái  
Không sầu, đâu sợ hãi.*  
(Dhammapāda 216)

Nhưng, vì chúng ta bị vô minh che đậy, cái nhìn về thế giới của chúng ta bị đảo lộn. Chúng ta thấy các trần cảnh quanh ta là thường, lạc, ngã, và tịnh.

Vì thế chúng ta khát khao chúng và dính mắc vào chúng. Do tham ái và dính mắc sâu, lo, sợ hãi, và tuyệt vọng phát sanh. Đây là những sự thể hiện của sân (dosa).

Khi chúng ta sống trong thế giới ảo và hưởng thụ các dục lạc chúng ta nghĩ chúng ta đang hạnh phúc là vì vô minh đã làm mù mắt chúng ta vậy. Trong lúc hưởng thụ dục lạc chúng ta bị thiêu đốt bởi những ngọn lửa thế gian tối tệ nhất, đó là lửa tham, lửa sân, lửa si.

***“Nathi rāga samo aggi”***

*“Lửa nào bằng lửa tham”*

#### **4. Như Lý Tác Ý**

Những Tư Duy Thiện và Hành Động Thiện

Như lý tác ý làm phát sanh những tư duy thiện và hành động thiện trong khi phi lý tác ý làm phát sanh những tư duy bất thiện và hành động bất thiện.

Đề có như lý tác ý chúng ta phải biết về hai loại sự thực: sự thực chế định và sự thực tối hậu. Sự thực chế định là sự thực rõ ràng không thể chối cãi được nhưng nó lại không thật trong nghĩa tối hậu.

Sự thực chế định bày ra cái thế giới ảo nơi đây các chúng sanh hưởng thụ các dục lạc mà không biết rằng mình đang bị thiêu đốt bởi các ngọn lửa thế gian. Nó cũng giống như con thiêu thân lao mình vào lửa vậy.

Sự thực tối hậu là sự thực đích thực vốn mô tả những thực tại tối hậu — danh-sắc — những thành phần cấu tạo duy nhất của toàn thể vũ trụ. Vì những thực tại tối hậu không có hình thể và hình dạng nên chúng ta không

thể thấy chúng với mắt thường của chúng ta được. Chúng ta chỉ có thể thấy chúng với con mắt tâm định, đó là tâm kết hợp với chánh định.

Sự thực tối hậu chỉ ra cái thế giới thực trong đó không có ‘Tôi’, không có ‘anh’, không có ‘tự ngã’. Chỉ có các thực tại tối hậu (danh-sắc) đang sanh và diệt một cách nhanh chóng và liên tục không ngừng hợp theo quy luật của nhân và quả. Không có con người để được xem như ‘tôi’ và trở nên ích kỷ, hãnh diện và ngã mạn với nó. Không có những người yêu mến cũng không có những người thù nghịch để giận dữ với nó.

Nếu người nào đó mắng chửi chúng ta, chúng ta có thể tha thứ lời mắng chửi ấy bằng cách suy xét rằng không có cái ‘Tôi’ nào để bị mắng chửi và cũng không có cái ‘Người’ nào để mắng chửi chúng ta cả. Nếu gặp món ăn không ngon, chúng ta có thể suy xét, *“Ta không nên đòi hỏi gà quay hay thịt nướng, những thứ không thực sự hiện hữu. Món ăn này cũng chứa đựng carbohydrats, proteins và những vitamin thiết yếu; vậy là được rồi”*.

Nếu chúng ta có như lý tác ý, những tâm thiện sẽ phát sanh lúc đó hành động và lời nói của chúng ta sẽ vô lỗi. Như vậy chúng ta có thể sống an vui, không bị xì-trét và căng thẳng.

Để có như lý tác ý chúng ta phải hiểu rõ và thường xuyên suy xét đến bản chất thực của các đối tượng giác quan, đó là thấy chúng chỉ như vô thường, khổ và vô ngã.

Trưởng Lão **Khan Tee Sayadaw, Abhidhaja Mahāraṭṭhaguru**, thường khuyên mọi người như sau:

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

*“Chỉ thấy và biết những thực tại chế định hay khái niệm khiến cho người ta sanh tà kiến và tà trí.*

*Thấy và biết những thực tại cùng tốt sẽ cho người ta chánh kiến và chánh trí.*

*Những khái niệm không thực sự hiện hữu, chỉ có những thực tại tối hậu mới thực sự hiện hữu.*

*Hãy nói dưới dạng khái niệm nhưng phải biết dưới dạng thực tại cùng tốt.”*

Trong thiền minh sát chúng ta phải quan sát danh và sắc tối hậu đang sanh và diệt với tốc độ cực nhanh và suy xét trên ba đặc tính của hiện hữu — vô thường, khổ, vô ngã, và thỉnh thoảng cũng thêm vào đặc tính bất tịnh để phát triển mười minh sát trí và cuối cùng là bốn thánh đạo tuệ để được giải thoát khỏi mọi khổ đau.

### **5. Hoàng Hậu Khemā Devī Say Sura Với Sắc Đẹp**

Khemā Devī, chánh cung hoàng hậu của đức Vua Bimbisāra, rất xinh đẹp và trẻ trung. Bà rất hãnh diện với nhan sắc của mình. Do Đức Phật thường chỉ trích sắc đẹp bằng những lời nhận xét rằng thân người lúc sống cũng bất tịnh như thân lúc chết, nên bà không muốn đi gặp Đức Phật.

Vua Bimbisāra chỉ nghe một bài pháp của Đức Phật trở thành bậc thánh Nhập Lưu và ông muốn chánh cung hoàng hậu thân yêu của mình cũng được giác ngộ như vậy. Vì thế Vua yêu cầu những nhạc công trong triều soạn một bài hát ca ngợi vẻ đẹp vô song của khu Rừng



Trúc (*Veluvana*) nơi Đức Phật đang cư ngụ. Bài hát sau đó được mọi người hát thường xuyên đến nỗi Hoàng Hậu trở nên rất quan tâm tới khu rừng trúc này.

Cuối cùng bà xin phép đức vua cho bà được đến thăm khu vườn. Đức vua hoan hỷ cho phép bà và ngầm ra lệnh cho người đánh xe ngựa chỉ đưa hoàng hậu về sau khi bà đã gặp Đức Phật. Hoàng hậu đi thưởng ngoạn những cảnh đẹp của khu vườn xong vội bảo người đánh xe đưa bà về lại hoàng cung. Lúc đó người đánh xe mới tiết lộ lời phán truyền của đức Vua cho bà biết.

Vì thế hoàng hậu miễn cưỡng đi đến Hương Thất (*Gandha Kuti: Fragrance Chamber, 香室*) của Đức Phật. Nhưng bà vẫn tin chắc rằng Đức Phật còn đang đi khát thực chưa về. Tuy nhiên bà đã lầm. Đức Phật đang chờ bà và thậm chí, bằng năng lực thần thông, ngài còn tạo ra một thiếu nữ xinh đẹp đang ngồi kế bên hầu quạt cho ngài.

Vì người thiếu nữ này xinh đẹp hơn Hoàng Hậu rất nhiều nên ngay lập tức nàng đã hấp dẫn được sự chú ý của bà. Hoàng hậu đi đến bên Đức Phật, nhưng mắt vẫn nhìn chăm chăm vào người thiếu nữ. Lúc đó Đức Phật từ từ làm cho người thiếu nữ càng lúc càng trở nên già nua cho tới khi cô run rẩy giống như một bà già, yếu ớt. Cuối cùng cô ngã lăn ra chết.

Cảnh tượng đã làm cho Hoàng Hậu cực kỳ chấn động. Đức Phật nhân đó nhắc cho bà biết rằng tuổi trẻ và sắc đẹp đều vô thường và chúng sẽ bị hủy diệt bởi sự già nua và cái chết. Sau đó Đức Phật thuyết một bài pháp thích hợp và Hoàng Hậu được giác ngộ như một bậc thánh Nhập Lưu.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Được sự cho phép của đức Vua bà xuất gia làm Tỳ-kheo ni và không lâu sau đó bà trở thành một bậc thánh A-la-hán. Bà được Đức Phật vinh danh là tối thắng về trí tuệ trong hàng Tỳ-kheo ni và là bậc thượng thủ thanh văn cánh tay mặt của ngài.

Thực sự bà đã hoàn thành các Ba-la-mật để trở thành một vị thượng thanh văn đệ tử Phật trong một trăm ngàn đại kiếp trước. Cho dù là vậy, trong kiếp cuối bà vẫn kiêu hãnh với sắc đẹp của bà và không muốn đi gặp Đức Phật. Đây là điều rất đáng ngạc nhiên và chúng ta thấy việc kiêu hãnh với sắc đẹp thật đáng sợ như vậy. Chỉ khi bà có cơ hội gặp Đức Phật bà mới có thể loại trừ được tính kiêu hãnh này và đạt đến trạng thái hiện hữu cao quý nhất, đó là trở thành một bậc thánh A-la-hán.

*Mọi sự hội ngộ và yêu thương rồi sẽ chấm dứt trong sự chia ly.*

*Mọi kiêu hãnh của tuổi trẻ và sức mạnh rồi sẽ chấm dứt trong tuổi già.*

*Mọi sự sống và hưởng thụ rồi sẽ chấm dứt trong cái chết.*

Htut Khaung Sayadaw

Chương V

TÂM LÀ TỐI THƯỢNG

**1. Đấng Sáng Tạo Đích Thực: Các Pháp Do Tâm Tạo**

“Cittena nīyati loko.”

(“Tâm dẫn dắt thế gian”)

Con người thường nghĩ rằng họ cai trị thế gian này. Họ xây dựng các thành phố, đô thị, họ làm đường xá, cầu cống, họ sản xuất xe hơi, tàu lửa, tàu thủy, và máy bay, những tòa nhà chọc trời và những tòa tháp đôi, lập ra các ngành khoa học, kỹ thuật, chế tạo máy tính và các phi thuyền không gian, các bộ môn nghệ thuật và văn hóa, và rằng họ kiểm soát mọi thứ.

Tuy nhiên, theo Abhidhamma, không có đàn ông và đàn bà, chỉ có tâm, tâm sở và sắc pháp hiện hữu. Sự kết hợp của tâm và tâm sở gọi là Tâm (*citta*).

Tâm kích động tay và miệng của chúng ta để thực hiện những hành động của thân và lời nói. Vì thế chính tâm mới thực sự tạo ra mọi thứ. Ngay cả hạnh phúc và khổ đau cũng do tâm tạo.

Các nhà tâm lý học đồng ý với Đức Phật khi cho rằng tâm là tác nhân mạnh mẽ nhất trong thế gian. Sức mạnh sáng tạo của tâm là vô hạn — chỉ có bầu trời là giới hạn! Thành công hay thất bại trong cuộc đời này tùy thuộc vào tâm.

Nếu một người thực sự có ý chí muốn làm giàu, họ sẽ tìm ra những cách thức, những phương tiện và cộng với sự chịu khó để trở nên giàu sang. Chúng ta thường nghe câu nói: “Có chí thì nên” (nguyên văn: “*where there is a will, there is a way*”). Nếu một người không có ý chí mà muốn thành công trong đời, họ sẽ không có cách nào để trở nên thành công được.

Abraham Lincoln (1809 — 1865) sanh ra trong một túp lều gỗ đơn sơ ở trong rừng. Cha ông là một thợ cưa. Khi còn bé ông đã phải nghỉ học để phụ giúp công việc cho cha ở trong rừng. Nhưng ông có cao vọng muốn trở thành một nhà lãnh đạo. Vì thế ông phải tích lũy kiến thức. Ông đi mượn sách ở những ngôi nhà gần rừng và nghiên cứu vào ban đêm. Ông đậu kỳ thi luật và trở thành một luật sư năm 1837.

Ông là một nhà diễn thuyết giỏi với lượng kiến thức rất lớn. Ông trở thành nghị sĩ Mỹ từ năm 1847 — 1849. Với tư cách là một ứng viên đảng Cộng Hòa tranh cử Thượng Viện Mỹ năm 1858, ông nổi danh trong các cuộc tranh luận với Stephen A. Douglas. Ông trở thành Tổng Thống thứ 16 của Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ năm 1860. Như vậy chúng ta thấy nhờ nuôi dưỡng hoài bão ông đã đạt được mục đích. Thậm chí nếu một người chịu khó nỗ lực họ có thể trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác. Như vậy tại sao người ta lại không thể trở thành một Tổng Thống Mỹ? Các pháp là do tâm tạo.

## 2. Tâm Thiện và Tâm Bất Thiện: Sự Sáng Tạo và Hủy Diệt

Abhidhamma mô tả bốn loại tâm: tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác.

Các tâm quả sanh khởi như kết quả của những nghiệp hay những hành động có chủ ý trong quá khứ của chúng ta. Tâm quả đóng vai trò như tâm tái sanh, tâm hữu phần, tâm nhãn thức, tâm nhĩ thức,... Tâm quả duy trì sự sống của chúng ta và giúp chúng ta biết được các đối tượng giác quan khác nhau.

Các tâm duy tác sanh lên để thực hiện những nhiệm vụ tương ứng của chúng trong việc nhận thức các đối tượng giác quan và sau đó chúng diệt. Nói chung các tâm quả và tâm duy tác sanh khi chúng phải sanh và vào lúc diệt chúng không để lại những sản nghiệp (*nghiệp lực*). Chúng ta không kiểm soát được những loại tâm này.

Tâm thiện và tâm bất thiện tùy thuộc vào sự tác ý và ý định của chúng ta và chúng để lại những sản nghiệp mỗi khi sanh lên. Như lý tác ý làm phát sanh những tâm thiện trong khi phi như lý tác ý tạo ra những tâm bất thiện. Ý định tốt cũng tạo ra các tâm thiện và ý định xấu làm nảy sinh những tâm bất thiện.

Các tâm thiện thì vô hại, vô lỗi vì chúng không gây hại cho bất kỳ ai và chúng là sự sáng tạo; tâm thiện tạo ra quả thiện. Tâm bất thiện là những tâm có hại, có lỗi và hủy diệt; chúng gây hại cho người khác chúng tạo ra những quả xấu.

Tâm thiện có gốc ở vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*) và vô si hay trí tuệ (*amoha*). Như vậy muốn có

những tâm thiện chúng ta phải phát triển vô tham bằng cách thực hành bố thí, phát triển vô sân hay lòng từ bằng cách giữ giới và phát triển trí tuệ bằng cách thực hành thiền định và thiền minh sát.

Các tâm bất thiện có gốc ở tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Chúng ta tạo nghiệp bất thiện với những tâm bất thiện khi chúng ta sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say.

Trong thời gian của một hành động thiện như khi đặt bát đến một vị sư, hàng tỷ tâm thiện sẽ sanh lên và diệt, để lại hàng tỷ thiện nghiệp trong dòng tâm tương tục. Mỗi trong những thiện nghiệp này đều có tiềm năng sanh ra một kiếp sống mới trong một cõi an vui, hoặc cõi trời hoặc cõi người.

*Vì thế, nghệ thuật sống là để dẫn đến một đời sống đạo đức trong sạch, vô lỗi, tránh được những hành động bất thiện và thực hiện được càng nhiều thiện nghiệp càng tốt.*

Lại nữa, tâm thiện còn có bốn loại — đó là, tâm thiện dục giới, tâm thiện sắc giới, tâm thiện vô sắc giới, và tâm thiện siêu thế.

Khi chúng ta làm những việc thiện như bố thí, giữ giới và hành thiền nhưng không đạt đến một thiện chứng nào, hàng tỷ tâm đại thiện dục giới (*mahā kusala cittas*) sẽ sanh và để lại hàng tỷ thiện nghiệp dục giới trong dòng tâm tương tục của chúng ta. Những nghiệp này sẽ làm duyên cho tái sanh trong các cõi vui dục giới, đó là cõi nhân loại và sáu cõi chư thiên.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Nếu chúng ta hành thiền định, như niệm hơi thở chẳng hạn, và đạt đến một bậc thiền nào đó, hàng tỷ tâm thiện thuộc thiện sắc giới (*rūpāvacara kusala citta*) sẽ sanh và diệt, để lại hàng tỷ thiện nghiệp sắc giới trong dòng tâm tương tục của chúng ta. Những nghiệp này sẽ làm duyên cho tái sanh trong các cõi phạm thiên sắc giới.

‘Jhāna’ hay thiền là một trạng thái tâm an trụ trong đó tâm lặng lẽ tập trung trên một đối tượng duy nhất trong hàng giờ đồng hồ. Đối tượng của thiền là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) xuất hiện trong lúc hành thiền. Sơ thiền được kèm theo bởi năm thiền chi:

Vitakka (*tầm*) — sự gắn tâm vào đối tượng,

Vicāra (*tứ*) — sự gắn tâm lâu dài trên đối tượng,

Pīti (*hỷ*) — cảm giác hân hoan của tâm,

Sukha (*lạc*) — thân cảm thọ lạc,

Ekaggatā — sự hợp nhất của tâm và các tâm sở để giữ cho chúng tập trung trên đối tượng.

Vì hỷ và lạc rất mạnh trong trạng thái thiền, nên lạc của thiền cao cấp hơn dục lạc rất nhiều. Trong nhị thiền, hai thiền chi đầu (tầm, tứ) bị diệt trừ; vì thế chỉ hỷ, lạc, và nhất tâm có mặt.

Trong tam thiền hỷ bị loại trừ và do đó chỉ lạc và nhất tâm còn lại. Trong tứ thiền, lạc chuyển thành xả, và chỉ xả và nhất tâm có mặt như các thiền chi trong bậc thiền này.

Các thiền chi hợp nhất tâm và các tâm sở lại và giữ cho chúng tập trung trên tợ tướng một cách lặng lẽ.

Hơn nữa nếu chúng ta hành thiền trên các kasinas<sup>3</sup>, như kasina đất chẳng hạn, và phát triển được bốn thiền vô sắc (*arūpavacara jhānas*), hàng tỷ tâm thiện vô sắc sẽ sanh và diệt bất cứ khi nào chúng ta đạt đến một bậc thiền vô sắc nào đó, và để lại hàng tỷ thiện nghiệp vô sắc trong dòng tâm tương tục của chúng ta.

Những nghiệp này sẽ làm duyên cho tái sanh trong các cõi phạm thiên vô sắc. Phạm thiên vô sắc không có thân; họ chỉ có tâm.

Lại nữa, sau khi đã phát triển định của các bậc thiền nếu chúng ta hành thiền minh sát một cách tích cực và đạt đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ, chúng ta sẽ trở thành các bậc thánh (*Ariyas*) và có thể thọ hưởng lạc vĩnh hằng của Niết Bàn bao lâu chúng ta muốn. Có bốn giai đoạn Đạo Tuệ. Tâm phối hợp với bốn đạo tuệ này được gọi là Tâm Thiện Siêu Thế. Đây được xem là những tâm thiện cao quý nhất. Các tâm quả của chúng được gọi là Tâm Quả Siêu Thế.

### 3. Tu Tập Tâm

#### Bậc Trí Nền Điều Phục Tâm

- ❁ Tâm dẫn đầu các pháp;  
Tâm làm chủ, tâm tạo  
Nếu với tâm ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,

---

<sup>3</sup> Kasina: 10 đề mục thiền định vòng tròn gồm đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không và ánh sáng. Khi một hành giả đắc tứ thiền trên một trong những đề mục này trừ hư không và ánh sáng, hành giả mới có thể chuyển sang hành thiền vô sắc được.



Khổ nào bước theo sau  
Như xe chân vật kéo.

(Dhammapada 1)

- ✿ Tâm dẫn đầu các pháp;  
Tâm làm chủ, tâm tạo  
Nếu với tâm thanh tịnh,  
Nói lên hay hành động,  
An lạc sẽ theo sau  
Như bóng không rời hình.

(Dhammapada 2)

- ✿ Khó nắm giữ, khinh động,  
Theo các dục quay cuồng.  
Lành thay, điều phục tâm;  
Tâm điều, an lạc đến.

(Dhammapada 35)

- ✿ Tâm khó thấy, tế nhị,  
Theo các dục quay cuồng.  
Người trí phòng hộ tâm,  
Tâm hộ, an lạc đến.

(Dhammapada 36)

- ✿ Điều mẹ cha bà con,  
Không có thể làm được,  
Tâm hướng chánh làm được  
Làm được tốt đẹp hơn.

(Dhammapada 43)

- ✿ Nếu tâm khéo tu tập  
Sẽ đem lại an lạc,  
Hạnh phúc cõi nhân, thiên  
Lạc Niết Bàn trường cửu.

#### 4. Người Chiến Thắng Vĩ Đại Nhất: Người Chiến Thắng Được Tâm Minh

Ở Sāvatti có một cặp vợ chồng người bà-la-môn rất nghèo gọi là ‘Ekasāṭaka Couple’<sup>4</sup> (Nhất Y Giả, cặp vợ chồng chỉ có một cái khố), bởi vì hai vợ chồng chỉ có một chiếc khố duy nhất, đó là một tấm vải choàng dài dùng để quấn quanh người mỗi khi đi ra ngoài. Nghe tin rằng Đức Phật sắp về chùa Kỳ Viên thuyết pháp, nhưng do chỉ có một chiếc khố nên hai vợ chồng thỏa thuận với nhau rằng người vợ sẽ đi nghe pháp vào ban ngày và ban đêm người chồng sẽ đi.

Khi ông bà-la-môn đang nghe pháp, năm loại hi phát sanh trong ông và ông muốn cúng dường một cái gì đó cho Đức Phật. Vật duy nhất mà ông có để có thể cúng dường là chiếc khố. Liệu ông có cúng dường không? Một tâm bất thiện phối hợp với bốn xên (*macchariya*) đã ngăn ông lại. Canh đầu đêm rồi cũng trôi qua.

Canh giữa, những tâm bất thiện với đức tin mãnh liệt khởi lên trong ông trở lại và nó thôi thúc ông cúng dường chiếc khố ấy đến Đức Phật. Một lần nữa những tâm bốn xên lại ngăn ông.

Mãi đến canh cuối ông suy nghĩ: “*Nếu ta không vượt qua được những tâm bốn xên này ta sẽ chẳng bao giờ thoát khỏi bốn cõi khổ. Chỉ khi nào ta đặt đức tin lên trước, ta mới có thể đạt được những kiếp sống an vui. Ta nhất định sẽ cúng dường chiếc khố này cho Đức Phật!*”

---

<sup>4</sup> sātaka having a single vestment, a “one-rober” S.I,78 (°ka); Ud.65. (Page 159).

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Ông nhanh chóng xếp tấm khô lại một cách gọn gàng và đặt nó dưới chân Đức Phật, tác bạch “*Bạch Đức Thế Tôn, con xin cúng dường đến ngài.*”.

Rồi ông vui sướng hét lên: “*Ta đã chiến thắng, Ta đã chiến thắng, Ta đã chiến thắng rồi.*”

Vua Kosala của nước Xá Vệ (*Sāvatti*) lúc ấy cũng đang ngồi nghe pháp. Khi nghe tiếng hét, vua liền hỏi chuyện gì xảy ra vì vua lo ngại cho sự an nguy của mình. Khi đức Vua biết được sự chiến thắng các tâm bất thiện của ông bà-la-môn, vua thưởng cho ông hai chiếc khô mới. Ông bà-la-môn lập tức dâng luôn cả hai đến Đức Phật.

Vua lại cho ông bốn chiếc khô khác, ông cũng dâng luôn đến Đức Phật. Cứ mỗi lần như vậy, Đức Vua tăng gấp đôi lên, tám chiếc, mười sáu chiếc và ba mươi hai chiếc.

Cuối cùng ông chỉ giữ lại hai chiếc khô cho mình và cho vợ, còn lại ông dâng hết cho Đức Phật. Sau đó đức Vua cho ông hai tấm thảm len đáng giá một trăm ngàn rupees mỗi tấm. Ông giữ một tấm để treo lên như một tấm trần nhà nơi ông định thỉnh một vị sư đến dự trai tăng tại nhà ông, còn tấm kia ông cúng dường đến Đức Phật.

Đức Vua rất lấy làm hoan hỷ với lòng quảng đại của ông bà-la-môn. Cuối cùng vua cho ông bốn con voi, bốn con ngựa, bốn ngôi làng, bốn ngàn đồng tiền bạc, và nhiều thứ khác nữa.

Các vị Tỳ-kheo tụ tập ở Chánh Pháp Đường khen ngợi việc cúng dường của ông bà la môn, họ nhận xét: “*Kỳ diệu thay là sự cúng dường của ông bà-la-môn hôm*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

*nay, cúng xong nhận được quả báo tức thời mỗi thứ gấp bốn lần trong cùng một ngày!”*

Đức Phật đi đến và giải thích: “*Nếu ông bà-la-môn có thể cúng dường chiếc khố của ông lúc canh đầu ông sẽ nhận mỗi thứ gấp mười sáu lần. Nếu ông cúng dường vào canh giữa ông sẽ nhận mỗi thứ gấp tám lần. Bây giờ ông chỉ được mỗi thứ bốn vì cho đến canh cuối ông mới cúng dường vậy.*”

✿ Dầu tại bãi chiến trường  
Thắng ngàn ngàn quân địch,  
Tự thắng mình tốt hơn,  
Thật chiến thắng tối thượng. (DP.103)<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Though thousand times a thousand men  
in battle one may conquer,  
yet should one conquer just oneself  
one is the greatest conqueror.

## Chương VI

# NHỮNG ĐỨC TÍNH TỐT VÀ XẤU CỦA CHÚNG TA

### 1. Các Tâm Sở: Những Đức Tính Bẩm Sinh

Abhidhamma phân tích tâm thành ‘tâm’ (*citta*) và 52 ‘tâm sở’ (*cetasikas*). Có 121 sự kết hợp giữa tâm và các tâm sở khác nhau tượng trưng cho 121 loại tâm.

52 tâm sở, gồm: 13 trung tánh, 14 bất thiện và 25 tịnh hảo hay thiện. Tất cả những tâm sở này đều có sức mạnh và chúng tiêu biểu cho những đức tính tốt và xấu bẩm sinh của chúng ta. Chúng có những ảnh hưởng lớn trên tâm và do đó cũng ảnh hưởng trên tất cả chúng ta và trên toàn thể gian này.

### 2. Các Tâm Sở Trung Tính

Chúng có ý nghĩa rất nhiều đối với chúng ta.

13 tâm sở trung tính phối hợp với tất cả tâm thiện hoặc bất thiện. Chúng tiêu biểu cho những đức tính tốt của chúng ta.

#### ***Bảy Tâm Sở Trung Tính Phối Hợp Với Tất Cả Tâm***

(1) Phassa: xúc; tâm sở này tạo ra sự tiếp xúc giữa tâm và đối tượng giác quan (cảnh);

(2) Vedanā: thọ; tâm sở này hưởng thụ vị của đối tượng;

(3) Saññā: tưởng; tâm sở này nhận thức những nét đặc trưng của đối tượng.

(4) Cetanā: tư; tâm sở này thúc đẩy các pháp đồng sanh thực hiện những nhiệm vụ tương ứng của chúng.

(5) Ekaggatā: nhất tâm hay định, tâm sở này hợp nhất tâm cùng với các tâm sở của nó để giữ sự tập trung trên một đối tượng;

(6) Jīvitindriya: mạng quyền; tâm sở này duy trì các tâm sở của nó kéo dài đến hết thọ mạng của một tâm.

(7) Manasikāra: tác ý; tâm sở này làm nhiệm vụ chú tâm vào đối tượng và hướng dòng tâm về phía đối tượng.

‘Xúc’ (*phassa*) tạo sự tiếp xúc giữa đối tượng và tâm để cho chúng ta có thể biết được đối tượng. Nó cũng tạo dấu ấn về đối tượng trên tâm.

‘Thọ’ (*vedanā*) phát sanh do có sự tiếp xúc giữa đối tượng và tâm. Thọ tự thể hiện ra như cảm giác lạc, cảm giác khổ và cảm giác không khổ không lạc tùy thuộc vào đối tượng hoặc dễ chịu, hoặc khó chịu hoặc trung tính, tương ứng.

Dục lạc chính là tư cách hưởng thụ cảm giác lạc với sự hoan hỷ (*pīti*) và với tâm tham. Cảm thọ lạc và sự hoan hỷ có ý nghĩa đối với chúng ta nhiều đến nỗi chúng ta phải lao nhọc cả đời hầu kiếm tiền để hưởng thụ chúng, đó là hưởng thụ các dục lạc.

‘Tuờng’ (*saññā*) ghi nhớ những nét chi tiết của từng đối tượng và lưu trữ dữ liệu vào trong dòng tâm thức y như cách một máy tính lưu trữ dữ liệu vào trong bộ nhớ của nó vậy. Nhờ có sự ghi nhớ này mà chúng ta có thể nhớ được những gì chúng ta đã thấy và những gì chúng ta

đã học. Bằng không chúng ta sẽ chẳng nhớ được chữ nào để nói.

‘Tu’ (*cetanā*) là tâm sở tác động hay thúc đẩy các pháp đồng sanh với nó (tức tâm và các tâm sở) làm những nhiệm vụ tương ứng của chúng để hoàn thành một hành động hay nghiệp. Vì lẽ mỗi nghiệp (*kamma*) được hoàn thành bởi sự nỗ lực của ‘Tu’ nên Đức Phật đã chỉ định rõ ‘tu’ là ‘Nghiệp’<sup>6</sup>

Như vậy ‘Tu’ là tâm sở rất quan trọng trong vấn đề tạo nghiệp. Tu kết hợp với các căn thiện (vô tham, vô sân, vô si) được gọi là ‘thiện nghiệp’ trong khi tu kết hợp với các căn bất thiện (tham, sân, si) được định rõ là bất thiện nghiệp hay nghiệp xấu.

‘Ekaggatā’, thường được dịch là ‘định’ hay ‘nhất tâm’, làm nhiệm vụ hợp nhất tâm và các tâm sở trên một đối tượng. Khi nhất tâm được phát triển thành chánh định (*sammā samādhi*) tâm thoát khỏi các phiền não và trở nên thanh tịnh, mạnh mẽ, và rất bình yên. Nó phát ra ánh sáng chói chan và thể nhập, với sự trợ giúp của ánh sáng này những vật ở chung quanh sẽ trở nên hiển hiện dù mắt vẫn nhắm. Nó có thể quan sát được các nội tạng bên trong như tim, gan, phèo phổi, v.v... một cách thể nhập. Nó còn thâm nhập sâu thêm vào danh và sắc chơn để để giúp người hành thiền tiến hành minh sát.

---

<sup>6</sup> "Volition is action (kamma), thus I say, o monks; for as soon as volition arises, one does the action, be it by body, speech or mind." (này các Tỷ-kheo, Ta nói, tư chính là nghiệp; vì ngay khi tư khởi lên, người ta mới làm hành động, hoặc bằng thân, hoặc bằng lời nói, hoặc bằng tâm.)

‘Jīvitindriya’, thường được dịch là ‘sinh lực’ hay ‘mạng quên’. Jīvitindriya truyền sự sống vào các pháp đồng sanh để chúng duy trì được sự sống cho đến hết tuổi thọ của chúng nhằm thực hiện những nhiệm vụ tương ứng. Không có Jīvitindriya chúng ta không thể sống được.

‘Manasikāra’ hay tác ý, chú tâm tới từng đối tượng xuất hiện ở các căn môn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm) để biết đối tượng ấy. Tác ý làm nhiệm vụ hướng dòng tâm đến đối tượng. Như lý tác ý (*yoniso manasikāra*) về các đối tượng giác quan làm phát sanh các tâm thiện và phi lý tác ý (*ayoniso manasikāra*) làm phát sanh các tâm bất thiện.

### **Sáu Tâm Sở Trung Tính Phối Hợp Với Phần Lớn Tâm**

- (1) Vitakka — sự dán áp đầu tiên của tâm (*tâm*) đến đối tượng.
- (2) Vicāra — sự dán áp liên tục của tâm (*tư*) trên đối tượng.
- (3) Adhimokkha — sự quyết định (*thắng giải*); nó đưa ra sự quyết định đối với đối tượng. Adhimokkha quyết định xem đối tượng là tốt hay xấu;
- (4) Vīriya — tinh tấn hay nghị lực;
- (5) Pīti — hỷ;
- (6) Chanda — ước muốn hay dục.

‘Vitakka’, được dịch là ‘Tâm’, sự hướng tâm đến đối tượng và khởi động một tư duy về đối tượng. Thí dụ,



nếu ‘Tâm’ hướng tâm đến một người bạn, chúng ta sẽ suy nghĩ về người bạn ấy. Trong thiền minh sát ‘tâm’ hướng tâm đến những thực tại tối hậu, đó là các hiện tượng danh và sắc, để chúng ta có thể thâm xét chúng. Vì thế ‘Tâm’, như ‘chánh tư duy’, cũng là một yếu tố của Bát Thánh Đạo.

‘Vicāra’, Tư duy trì tâm trên đối tượng bằng cách để cho nó (tâm) xem xét đi xem xét lại đối tượng nhiều lần. Nó làm phát sanh ‘tư duy lan man’. Giống như ‘Tâm’ và ‘Hy’ tứ là một thiền chi.

‘Adhimokkha’, thắng giải hay sự quyết định, tâm sở này thực hiện sự quyết định đối với đối tượng. Adhimokkha thường được so sánh với một cột trụ vững chắc do tình trạng không do dự của nó trong việc đưa ra quyết định. ‘Adhimokkha’ đối nghịch với hoài nghi (*vicikicchā*).

‘Vīriya’, được dịch là ‘tinh tấn’ hay ‘ngộ lực’, nó làm cho chúng ta mạnh mẽ, can đảm và siêng năng để đi đến thành công trong mọi công việc của cuộc sống. Đặc tính của tinh tấn là hỗ trợ hay nâng đỡ các pháp đồng sanh để chúng không bị chênh mảng. Nó đối nghịch với hôn trầm và thụ miên.

‘Pīti’, dịch là ‘hỷ’, gắn liền với sự hân hoan (*pāmojja*). Hỷ là điềm báo trước của Lạc (*sukha*). ‘Hân hoan’ làm phát sanh ‘hỷ’ và ‘hỷ’ làm phát sanh ‘lạc’. Hỷ được phát triển trong năm giai đoạn.

- (i) Khuddaka pīti (tiểu hỷ) — sự rùng mình của hỷ khiến cho sờn gai ốc.

- (ii) Khaṇika pīti (sát na hỷ) — hỷ chớp nhoáng giống như một tia chớp.
- (iii) Okkantikā pīti (hải triều hỷ) — sự tuôn tràn của hỷ giống như những cơn sóng lớn tấp vào bờ, nó tạo ra cảm giác như đang bơi thuyền trên sóng thủy triều vậy.
- (iv) Ubbegā pīti (phấn khích hỷ) — khinh hỷ vì nó có thể nâng người lơ lửng trong hư không.
- (v) Phāraṇā pīti (biển mẫn hỷ) — hỷ thấm đẫm toàn thân giống như bong bóng bơm căng vậy.

“Chanda’ Dực hay ước muốn làm một điều gì. Như ngôn ngữ nói : ‘Where there is a will there is a way’, nơi đâu có ước muốn ở đó có cách thực hiện ước muốn ấy hay ‘*có chí thì nên*’, cũng vậy một ước muốn (dực) mạnh mẽ sẽ đem lại sự thành công trong mọi công việc mà chúng ta tự nguyện làm. Chanda cũng là chìa khóa dẫn đến thành công.

Do những tâm sở trung tính kể trên có thể dự phần vào các hành động thiện cũng như bất thiện, nên nếu chúng ta có thể dùng chúng cho những mục đích tốt, chúng sẽ là những phẩm chất đáng tin cậy của chúng ta.

### **3. Tâm Sở Bất Thiện**

#### **Những Kẻ Nội Thù Tệ Hại Nhất Của Chúng Ta**

Chúng ta nên biết rõ về 14 tâm sở bất thiện này vì chúng tiêu biểu cho những kẻ nội thù tệ hại nhất của chúng ta. Chính những tâm sở bất thiện này làm cho

chúng ta đê tiện, thấp hèn và độc ác. Và do chúng mà người ta trở nên độc ác và làm những điều bất thiện.

Chúng cũng được gọi là những ngọn lửa trần không ngừng làm tổn thương và thiêu đốt chúng ta. Chúng được xem như những nguyên nhân chính sinh ra mọi điều ác, bất công và khổ đau trên thế gian này. Chúng sẽ đưa chúng ta xuống địa ngục sau khi chết.

14 tâm sở bất thiện được chia làm bốn nhóm như sau:

(a) Nhóm Si (moha) gồm bốn tâm sở phối hợp với tất cả tâm bất thiện. Chúng dự phần vào mọi ác nghiệp.

(1) Moha hay Avijjā — si hay vô minh; không hiểu biết bản chất thực của các đối tượng giác quan;

(2) Ahiri — vô tâm; không biết xấu hổ khi làm điều ác;

(3) Anottappa — vô quý, không biết sợ hãi khi làm điều ác;

(4) Uddhacca — phóng dật, nó làm cho tâm bồn chồn, không yên.

(b) Nhóm Tham (lobha) gồm 3 tâm sở phối hợp với các tâm căn tham. Chúng kéo dài vòng luân hồi.

(5) Lobha, hay Taṇhā, hay rāga — tham hay ái dục; nó khao khát các dục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc) và dính mắc vào chúng;

(6) Ditṭhi — tà kiến;

(7) Māna — ngã mạn.

(c) Nhóm Sân (dosa) gồm bốn tâm sở phối hợp với các tâm căn sân. Chúng được xem là những yếu tố tiêu cực nhất.

(8) Dosa hay Paṭigha — sân, phần nộ, ác ý;

(9) Issā — tật, ghen tỵ;

(10) Macchariya — lận, bòn xén;

(11) Kukkuca — hối hận.

(d) Nhóm ba tâm sở bất thiện cuối cùng

(12) Thina — hôn trầm;

(13) Middha — thụy miên;

(14) Vicikicchā — hoài nghi.

“Vô minh” hay “si” là thủ lĩnh của các tâm sở bất thiện. Nó làm mù mắt tâm để cho nó không thấy và biết được bản chất đích thực của các đối tượng giác quan, không thấy và biết được ba đặc tính (*vô thường, khổ, vô ngã*) của sự hiện hữu, nghiệp và quả của nghiệp, những mối quan hệ nhân quả của Duyên Sanh và Tứ Thánh Đế.

Do không hiểu biết về nghiệp và quả của nghiệp, vô tâm (*ahirika*) và vô quý (*anottappa*) khiến cho người ác không biết hổ thẹn và ghê sợ khi làm điều ác. Trạo cử hay phóng dật (*uddhacca*) khiến tâm bất an đến nỗi người ta không thể suy nghĩ đúng đắn được một hành động là thích hợp hay không thích hợp, nên làm hay không nên làm.

Như vậy vô minh, vô tâm, vô quý và phóng dật luôn luôn hoạt động như những sức mạnh âm thầm đằng

sau mọi việc làm ác. Chúng luôn luôn phối hợp với các tâm bất thiện, vì thế chúng được gọi là ‘biến hành bất thiện tâm sở, tức những tâm sở luôn luôn có mặt trong các tâm bất thiện.

Do vô minh làm mù mắt, tâm không thấy được bản chất thực của các đối tượng giác quan gắn liền với bốn đặc tính — vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh — người ta có ảo tưởng cho rằng các đối tượng giác quan, các vật hữu tình như con người, ..., và các vật vô tri, có vẻ như là thường hằng, khả lạc, hữu ngã, và tươi đẹp.

Ảo tưởng hay cái thấy sai lầm này làm cho tham, tà kiến và ngã mạn trở nên rất năng động. Tham khát khao các cảnh trần đẹp và các dục lạc. Tà kiến xem ‘Con người, Tôi, anh’ thực sự hiện hữu và điều này khiến cho một người trở nên ích kỷ. Ngã mạn cũng tự xem chính nó như là ‘Tôi’ và trở nên tự cao tự đại, nghĩ rằng ‘Ta là nhất; Ta biết nhiều nhất; Ta xinh đẹp nhất.’

Tham, tà kiến, ngã mạn khiến một người say sưa và quên làm các việc công đức. Ba yếu tố này chịu trách nhiệm cho việc kéo dài vòng tái sinh luân hồi (*samsāra*). Vì thế chúng được gọi chung là ‘Papañca Dhamma’<sup>7</sup> hay Pháp Chương Ngại (*ngăn che sự phát triển tâm linh*).

Kế đến chúng ta có ‘nhóm sân’ gồm bốn tâm sở: sân (*dosa*), tật (*issā*), lận (*macchariya*), và hối (*kukkucca*). Nếu bất kỳ một tâm sở nào đó trong bốn tâm

---

<sup>7</sup> papañca:m. [Sk. prapañca] 障礙 戲論 迷執 妄想 (chương ngại, hý luận, mê chấp, vọng tưởng). papañca: an obstacle; impediment; delay; illusion; hindrance to spiritual progress (một chương ngại; cản trở; trì hoãn; ảo tưởng; ngăn che tiến bộ tâm linh)

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

sở này phát sanh trong tâm thì tâm sân sẽ sanh cùng với thọ ưu (*domanassa*).

‘Sân’ là yếu tố hủy hoại nhất trên thế gian. Tuy nhiên, trước khi hủy hoại được người khác, nó hủy hoại nó trước. Ngay khi sân khởi lên, vô minh và ba pháp vô tà, vô quý, phóng dật, đồng sanh với nó cũng khởi lên làm mù mắt tâm. Vì thế người ta không còn suy nghĩ một cách sáng suốt được nữa; họ có thể phạm tội sát sanh, hành hạ người khác, hủy diệt mạng sống và tài sản của người khác, và dùng những lời sỉ vả người khác không chút do dự.

Sân cao độ làm cho người ta giận dữ, hung bạo, độc ác, sẵn sàng phạm vào những tội ác. Sân trầm uất khiến người ta buồn bã, sầu muộn, ưu tư, than khóc, suy sụp, tuyệt vọng và sợ hãi. Tình trạng bất toại nguyện, không hài lòng, lo lắng, căng thẳng cũng tạo ra những tâm sân đi kèm với thọ ưu. Căng thẳng lâu dài sẽ làm tổn hại đến sức khỏe, sanh ra các chứng loét dạ dày, cao huyết áp, đau lưng, tức ngực, v.v...

Tật (*issā*) khiến cho bạn cảm thấy ghen tỵ với sự thành công hay phát đạt của người khác.

Lận (*macchhariya*) thuộc về chủ quan. Nó khiến cho bạn không muốn chia sẻ chỗ ở, cốc liêu, tài sản và kiến thức của mình với người khác.

Chấp giữ khư khư tài sản và keo kiệt ngăn không cho người ta làm việc bố thí. Đây là những nguyên nhân khiến cho người ta phải tái sanh trong các cõi khổ.

‘Hối hận’ (*kukkucca*) có đặc tính của sự đau buồn đối với điều ác đã làm và điều thiện đã không làm. Khóc

cho sữa đã đổ vô ích như thế nào, ăn năn hay cảm thấy hối hận về điều ác đã làm cũng vô ích như vậy. Điều quan trọng là hãy làm những gì bạn có thể làm được ngay hiện tại này chứ không phải than tiếc việc đã qua.

Ghen ty, bõn xén, hối hận, lo lắng và sân hận khiến con người ta đau khổ một cách vô cơ. Vứt bỏ chúng bạn sẽ lập tức được an vui.

Chúng ta phải cẩn thận đừng để bị ảnh hưởng bởi ba căn bất thiện — tham, sân, si — vốn là những ngọn lửa nóng nhất của thế gian và cũng là những nguyên nhân chính gây ra mọi khổ đau trong thế gian. Những đôi tình nhân đau khổ như Romeo và Juliet đã phải tự tử vì họ không thể chịu đựng được những ngọn lửa này.

Nếu chúng ta không để cho chúng khởi lên trong tâm hoặc loại trừ liền ngay khi chúng khởi lên, chúng ta sẽ không phạm phải những sai lầm và có thể sống rất an vui.

Trong Tương Ưng Kinh có nói: *Diệt tham, diệt sân và diệt si được gọi là Niết Bàn* (Samyutta Nikāya 381)

#### **4. Các Tâm Sở Tịnh Hảo**

##### **Kho Tàng Quý Giá Nhất Của Chúng Ta**

Trong số 25 tâm sở tịnh hảo, mười chín (tâm sở) luôn luôn phối hợp với các tâm thiện. Chúng làm cho tâm thành tịnh hảo hay đẹp.

- (1) Saddhā — tín, đức tin, sự trong sáng của tâm;
- (2) Sati — niệm;
- (3) Hiri — tâm hay sự hổ thẹn thuộc về đạo đức;

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- (4) Ottappa — quý hay sự sợ hãi thuộc về đạo đức;
- (5) Alobha — vô tham, lòng quảng đại;
- (6) Adosa — vô sân, thiện chí;
- (7) Tatrāmajjhataṭā — xả, sự quân bình tâm

Và sáu cặp liên quan đến các trạng thái an tịnh (*passaddhi*), khinh (*lahutā*), nhu (*mudutā*), thích (*kammaññatā*), thuần (*paguññatā*), và chánh trực (*ujukatā*) của tâm và các tâm sở.

Tất cả những tâm sở này làm cho tâm trong sáng, thanh tịnh, an tịnh, bình yên, nhẹ nhàng, và chánh trực. Như vậy, nếu các tâm sở này sanh trong tâm hay nói khác hơn nếu chúng ta có thể phát triển được các tâm thiện, chúng ta sẽ sống một cách bình yên và hạnh phúc.

Trong nhóm tâm sở kể trên, ‘tín’ hay ‘niềm tin’ được xem là thủ lĩnh. Nếu chúng ta có thể phát triển được Saddhā hay niềm tin nơi Tam Bảo — Phật, Pháp, Tăng — tất cả nhóm mười chín tâm sở này sẽ cùng sanh trong tâm, và chúng sẽ đẩy lui các tâm sở bất thiện. Lúc ấy tâm lập tức trở nên thanh trong, an tịnh, mát mẻ và bình yên. Như vậy, ‘Tín’ được so sánh với viên tịnh thủy châu vô giá của Vua Chuyển Luân Vương.

Cũng như viên tịnh thủy châu, khi đặt vào trong nước nóng và dơ bẩn, sẽ làm cho tất cả chất dơ lắng xuống, hơi nóng bốc đi và nước lập tức trở nên trong mát như thể nào thì Tín cũng vậy, sẽ diệt mọi hoài nghi, tham lam, sân hận cũng như các phiền não khác và làm cho tâm thanh tịnh, mát mẻ ngay tức thì.

‘Tín’ trong đạo Phật không phải là niềm tin mù quáng; tín phải luôn luôn đi kèm với sự hiểu biết chân



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

chánh và hợp lý. Do đó, một người có đức tin (*saddhā*) nơi Tam Bảo sẽ đánh lễ Phật, Pháp, Tăng một cách cung kính và thường xuyên làm những việc phước thiện. Nhờ vậy mỗi ngày họ tích tạo được hàng tỷ thiện nghiệp. Những thiện nghiệp này sẽ cho quả lành trong nhiều kiếp sống bắt đầu từ chính kiếp hiện tại này.

Chính vì vậy chúng ta thấy, khi dạy-xoa Āḷāvaka hỏi Đức Phật kho tàng quý giá nhất mà con người có thể sở hữu là gì, Đức Phật đã trả lời Tín (*saddhā*) là kho tàng quý nhất một người có thể sở hữu.

‘Niệm’ (*sati*) cũng là một kho tàng vô giá khác con người có thể có. Niệm là sự chú tâm đến những việc thiện, chẳng hạn như nhớ những điều thiện mình đã làm và những điều thiện mình phải làm, chăm chú lắng nghe pháp, tập chú vào đề mục thiền để lúc nào cũng hay biết nó, và có sự hay biết ở sáu cửa giác quan để ghi nhận những gì mình đang quan sát như ‘thấy, thấy’ hay ‘nghe, nghe’, v.v... nhằm chặn đứng những phiền não không cho đi vào trong tâm.

Chỉ những hình thức chú tâm liên quan đến những vấn đề thiện như vậy mới được gọi là ‘sati’ hay ‘Niệm’. Niệm đúng nghĩa như vậy cũng được gọi là ‘appamāda’, sự thận trọng, chú ý, tỉnh thức’.

Hàng ngày Đức Phật thường nhắc nhở các đệ tử của ngài:

***“Appamādena bhikkhave sampādettha.”***

*“Ngày các Tỳ-kheo, đừng quên hoàn thành mọi thiện nghiệp một cách chuyên cần và chú niệm.”*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Cũng vậy, khi một vị Tỳ-kheo truyền giới cho người tại gia cư sĩ, vị ấy luôn luôn nhắc họ giữ giới một cách thận trọng với chánh niệm. Cuối nghi thức truyền giới vị ấy sẽ nói: “*Appamādena sampādettha*”, nghĩa là “*đừng quên hoàn thành mọi thiện nghiệp một cách chuyên cần và chú niệm.*”

Sống với sự thận trọng, chú tâm là một cách sống rất quý giá vì mỗi phút bạn có thể kiếm được hàng tỷ thiện nghiệp nhờ có sự chú niệm này. Sẽ là tốt hơn nếu một người có thể sống với ‘Bốn Niệm Xứ’

‘Tâm’ (*hirī*) và Quý (*ottappa*) cũng rất giá trị vì chúng ngăn không cho chúng ta làm điều ác. Cảm thấy hổ thẹn khi làm điều ác là Hirī (*tâm*) và cảm thấy sợ hãi khi làm điều ác là Ottappa (*Quý*).

Tâm thể hiện rõ ràng nơi những người biết quý trọng đức hạnh và phẩm giá của mình. Quý thể hiện rõ ràng nơi những người biết kính trọng cha mẹ, thầy tổ, bạn bè và quyền thuộc của mình.

Tâm và Quý là dấu hiệu phân biệt con người với con thú, nó không cho phép họ đắm mê trong những dục vọng bất thiện, nhất là quan hệ tình dục phi luân giữa mẹ và con trai, cha và con gái, ngay cả vào thời kỳ mà nền văn minh còn rất thấp. Vì thế chúng được gọi là ‘*Lokapāla Dhamma*’, tức ‘*Pháp Hộ Trì Thế Gian.*’

Tín, Niệm, Tâm, Quý được kể trong bảy đức hạnh của một bậc chân nhân, và chúng cũng được kể trong Thất Thánh Tài hay bảy tài sản của một bậc thánh. Chúng ta cần phải phát triển bốn đức hạnh này với sự tinh tấn tích cực để hoàn thiện những phước nghiệp sự, mở rộng tri

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

kiến và trí tuệ về Pháp để trở thành một bậc chân nhân đích thực.

Tín, tấn, niệm, định, và tuệ tiêu biểu cho Ngũ Căn và Ngũ Lực, nắm sức mạnh tinh thần có thể được tổ chức thành những lực lượng thiện để chiến đấu với những thế lực ác như ‘Năm Triền Cái’ (*nīvaraṇas*) và ‘Mười Phiền Nã’ (*kilesās*) một cách thành công.

Vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*) và vô si (*amoha*)<sup>8</sup> là ba căn thiện. Chúng là cội gốc của những thiện nghiệp, và cần phải được phát triển thường xuyên bằng cách bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), và hành thiền (*bhāvanā*).

Vô sân cũng có nghĩa là lòng khoan dung, tha thứ, và tình thương hay tâm từ; đây là những đức rất cao quý và tốt đẹp.

Thế gian thường nói, “*Tha thứ là (đức của bậc) siêu nhân*” và “*Chúa là tình thương*”.

Từ, bi, hỷ, xả tiêu biểu cho bốn vô lượng tâm hay bốn phạm trú (*brahma vihāra*), mà chúng ta cũng cần phải phát triển vì chúng rất hữu ích và giá trị trong giao thiệp hàng ngày. Có được bốn pháp này có nghĩa là chúng ta đang sống trong bình yên và hạnh phúc.

Khi thực hành thiền tâm từ, chúng ta niệm tưởng: “*Sabbe sattā averā hontu, avyāpajjhā hontu, anighā hontu, sukhi attanam parihārantu* = *Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi sự thù hận, thoát khỏi khổ tâm,*

---

<sup>8</sup> Cũng còn gọi lòng quảng đại, thiện chí, và trí tuệ.

*thoát khỏi khổ thân, được khỏe mạnh và an vui, hạnh phúc.”*

Trong tu tập tâm bi, chúng ta niệm tưởng: “*Sabbe sattā dukkhāmuñcatu = Nguyện cho tất cả chúng sanh được thoát khỏi khổ đau.*”

Để tập luyện tâm hỷ, chúng ta phải thực lòng hoan hỷ đối với những thành công của mọi người và niệm tưởng: “*Sabbe sattā yathā laddha sampattito = Nguyện cho tất cả chúng sanh giữ được những lợi lộc và thành công của họ lâu dài.*”

Trong việc thực hành tâm xả, chúng ta giữ tâm quân bình và niệm tưởng: “*Sabbe sattā kammassakā = tất cả chúng sanh có nghiệp là sở hữu của họ.*” Hay “*Số phận của tất cả chúng sanh là do nghiệp quy định.*”

- *"Không phóng dật, đường sống,  
Phóng dật là đường chết.  
Không phóng dật, không chết,  
Phóng dật như chết rồi."*<sup>9</sup> (Pháp Cú 21)

---

<sup>9</sup> 21. Appamādo amatapadam, pamādo maccuno padam;  
appamattāna mīyanti, ye pamattā yathā matā.

無逸不死道, Vô Dật bất tử đạo,

放逸趣死路。Phóng dật thú tử lộ

無逸者不死, Vô dật giả bất tử

放逸者如尸。Phóng dật giả như thi

Mindfulness is the way to Deathless (Nibbāna)

Heedlessness is the way to Death

Those are mindfull do not die,

Those who are heedless are as if already dead. (Dhp.21)

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- *"Họ ngu si thiếu trí,  
Chuyên sống đời phóng dật.  
Người trí, không phóng dật,  
Như giữ tài sản quý."*<sup>10</sup> (Pháp Cú 26)
- *"Với hận diệt hận thù,  
Đời này không có được.  
Không hận diệt hận thù,  
Là định luật ngàn thu"*<sup>11</sup>. (Pháp Cú 5)

Khi ai đó đối xử xấu với bạn, hãy dẹp qua một bên mọi sự oán giận với anh ta và nói:

*"Này bạn, tâm tôi sẽ không bao giờ bị khuấy động;  
không lời giận dữ nào thoát khỏi môi tôi,*

---

<sup>10</sup> Pamādamanuṣṅanti, bālā dummedhino janā;  
appamādañca medhāvī, dhanam setthaṃva rakkhati.  
暗鈍愚癡人， 闇頓 ngu si nhân  
耽溺於放逸， 耽溺 ư phóng dật  
智者不放逸， Trí giả bất phóng dật  
如富人護寶。 Như phú nhân hộ bảo  
The foolish and the ignorant give themselves over to negligence;  
Whereas the wise treasure mindfulness as a precious jewel. (Dhp.26)

<sup>11</sup> Na hi verena verāni, sammantīdha kudācanaṃ;  
averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.  
在於世界中， Tại ư thế gian trung,  
從非怨止怨， Tòng phi oán chỉ oán,  
唯以忍止怨； Duy dĩ nhẫn chỉ oán,  
此古（聖常）法。 Thử cổ (Thánh thường) Pháp

*tôi sẽ giữ cho tâm mình an nhiên và thân thiện,  
vời lòng từ và sự thư giãn thắm sâu.”*

## **5. Diệt Những Tính Xấu Và Trau Dồi Những Tính Tốt**

Hãy nhớ rằng trong con người chúng ta có sẵn những đức tính tiêu cực, hủy diệt và cũng có những đức tính tích cực, xây dựng. Dù đó là những đức tính bẩm sinh của chúng ta nhưng chúng vẫn có thể bị trừ diệt hoặc trau dồi để tăng thêm sức mạnh. Nói khác hơn chúng ta có thể diệt những đức tính tiêu cực bằng cách phát triển những đức tính tích cực. Để làm được điều này chúng ta phải hiểu biết về bản chất của chúng, cách chúng ảnh hưởng tới tâm và cách làm thế nào để chúng được phát triển hay diệt trừ.

Nếu chúng ta không biết rõ bản chất của tâm chúng ta, không biết cách thức tâm làm việc, những sức mạnh hủy diệt, tiêu cực, hay còn gọi là những tâm sở bất thiện, sẽ chiếm đóng, thống trị, và tác động tâm khiến nó làm những điều bất thiện. Từ đó dẫn đến những nghiệp bất thiện, những tái sanh xấu và khổ đau không ngừng.

Chúng ta nên biết rằng nếu bất kỳ một trong những tâm sở bất thiện, đó là những tâm sở tham, sân, ngã mạn, ghen tỵ, tật đố, ... sanh khởi trong tâm, tâm ấy sẽ là tâm bất thiện, không lành mạnh, và sẽ làm đảo lộn sự bình yên và hạnh phúc của chúng ta.

Ngược lại, nếu một tâm sở thiện như (đức) tin, niệm, vô tham, bi mẫn hay tâm từ sanh khởi trong tâm, tâm ấy sẽ là tâm đẹp và lành mạnh, đem lại sự bình yên và hạnh phúc ngay tức thời.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Do đó chúng ta phải cố gắng nhận ra và trau dồi những tâm sở đẹp (*tịnh hảo*), tích cực, có tính cách xây dựng; nhận ra và trừ diệt những tâm sở bất thiện, tiêu cực, có tính cách hủy diệt, để thoát khỏi những khổ đau không mong muốn.

Vô minh là mối nguy thậm tệ nhất; trí tuệ là sức mạnh tích cực lớn nhất. Chúng ta phải phát triển trí hiểu biết về tâm của chúng ta cũng như chính con người chúng ta bằng cách nghiên cứu Abhidhamma (*Vi-diệu Pháp*) để có được một cuộc sống tốt nhất và một cái chết tốt nhất.

Sự tu tập những đức tính tốt đẹp, tích cực để trừ diệt trừ hoàn toàn những tính xấu, tiêu cực một cách hệ thống là thọ trì Tam Học vốn tiêu biểu cho Bát Chánh Đạo. Trong Tam Học này giới hình thành nền tảng, định là thân và tuệ là cái đầu.

Sau khi thanh tịnh giới và uốn nắn tri kiến cho ngay thẳng, chúng ta thực hành thiền định để đạt đến sự thanh tịnh tâm. Tâm có định sẽ trở nên rất mạnh mẽ và tỏa ra ánh sáng chói lọi, xuyên thấu.

Với sự trợ giúp của ánh sáng rực rỡ và xuyên thấu này người hành thiền có thể thực hành thiền minh sát một cách thích hợp để thẩm sát hai mươi tám loại sắc (*những thực thể thân tối hậu*) cũng như tâm và các tâm sở (*những thực thể tâm tối hậu*) và sau đó khám phá những nguyên nhân làm phát sanh những thực thể tối hậu này. Lúc này vị ấy có thể diệt sạch mọi tà kiến và hoài nghi về các hiện tượng tâm vật lý.

Người hành thiền sau đó tiếp tục hành minh sát bằng cách quán đi quán lại nhiều lần ba đặc tính (*vô*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

*thường, khố, vô ngã*) của hiện hữu. Sau khi vị ấy đã phát triển được mười tuệ minh sát, Đạo tuệ và Quả tuệ thứ nhất sẽ phát sanh, diệt trừ hoàn toàn thân kiến, và hoài nghi. Bây giờ kẻ như vị ấy đã chứng đắc Niết Bàn và trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Đối với vị ấy những cánh cửa đi vào bốn ác đạo (*địa ngục, ngạ quỷ, ...*) đã đóng lại vĩnh viễn và vị ấy có thể thọ hưởng lạc tối hậu của Niết Bàn cho đến bao lâu vị ấy thích.

Bằng cách thực hành minh sát thêm nữa vị ấy có thể chứng đắc ba Đạo Quả Tuệ cao hơn vốn sẽ diệt hoàn toàn mọi phiền não. Như vậy vị ấy trở thành một *Con Người Hoàn Hảo* gọi là bậc A-la-hán có thể thọ hưởng lạc của Niết-Bàn vĩnh viễn. Đây là mục đích cao quý nhất mà một người có thể đạt đến ngay trong kiếp sống này.



## Chương VII

# NGHIỆP VÀ CHÁNH KIẾN

### 1. Nghiệp (*Kamma*)

#### Tài Sản bí mật và mạnh mẽ của Tâm

Vì lẽ biết được bản chất đích thực của tâm là điều cực kỳ khó, nên cũng không lấy làm lạ khi các nhà giáo dục, các tâm lý gia, khoa học gia và triết gia hoàn toàn mù mờ về ‘*Quy Luật của Nghiệp*’, một tài sản bí mật và mạnh mẽ của tâm.

Tuy nhiên, dù chúng ta có biết hay không biết, ‘*Quy Luật của Nghiệp*’, quy luật hoàn toàn tự nhiên này vẫn cứ hoạt động trong lĩnh vực của nó một cách độc lập, quyết định số phận và vận mệnh của mỗi chúng sanh trong thế gian.

Có thể nói ‘*quy luật của nghiệp là một quy luật đạo đức không (cần phải) có người làm luật*’. Hiểu được quy luật này là mấu chốt dẫn đến một cuộc sống đạo đức, cảm thấy hổ thẹn và ghê sợ (khi) làm điều bất thiện và hoan hỷ trong (khi) làm những điều thiện.

‘*Kamma*’ có nghĩa là ‘*hành động có chủ ý*’ hay ‘*hành động cố ý*’. Abhidhamma (Vi-diệu-pháp) giải thích rằng tâm làm chuyển động chân, tay, miệng và các thân phần khác của chúng ta qua một loại sắc do tâm tạo. Hiện tượng này có thể được quan sát trực tiếp bằng con mắt tâm của chúng ta nếu chúng ta phát triển được chánh định. Vì thế chính tâm mới thực sự thực hiện các hành động bằng thân, bằng lời nói và bằng ý nghĩ của chúng ta.

Lại nữa trong việc thực hiện từng hành động, chính ý chí (*cetanā hay tur*) – một tâm sở phối hợp với tất cả các tâm – đặt ra lý do hay ý định để làm hành động ấy giống như giết một con gà hay đánh lễ Đức Phật, tác động đến các pháp đồng sanh của nó (*tâm và các tâm sở khác*) và thúc đẩy chúng thực hiện những nhiệm vụ tương ứng của chúng để hoàn tất hành động. Vì lẽ Tur trách nhiệm cho việc tạo ra hành động, Đức Phật coi nó như chính hành động và chỉ định ‘Tur’ hay ý chí này là ‘Nghiệp’.

**“*Cetanā-ham bhikkhave kammaṃ vadāmi.*”**

(“*Này các Tỳ-kheo, chính Tur là cái Như Lai gọi là Nghiệp.*”)

**“*Cetayittvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā.*”**

(“*Do Tur thúc đẩy một người thực hiện một hành động bằng thân, khẩu, hoặc ý.*”)

## **2. Nghiệp sanh khởi như thế nào? Và chúng được chứa ở đâu?**

Theo ‘Quy luật của tâm’ (*cittaniyāma*), có hơn một nghìn tỷ sát-na tâm sanh và diệt trong một cái nháy mắt hay trong một cái búng tay. Vì thế trong việc thực hiện một hành động bất thiện, chẳng hạn như giết người hay trộm cắp tài sản của người khác, rất nhiều tỷ tâm bất thiện sanh lên và diệt. Những ý định (*Tur, cetanā*) phối hợp với những tâm bất thiện để thực hiện hành động ác này được gọi là nghiệp đồng sanh (*sahajāta kamma*). Chính do những Tur bất thiện ấy mà hành động ác được hoàn thành và nó sẽ tạo ra những quả xấu thích đáng của nó.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Chẳng hạn trong việc giết người, do hành vi ác này người đàn ông chết, vợ con người ấy sẽ phải chịu sự mất mát và đau khổ khôn cùng. Bản thân kẻ giết người chắc chắn sẽ bị bắt, bị xét xử ở tòa án và có thể bị kết án tử hình. Đây là những quả xấu tức thì của một hành động bất thiện.

Chưa hết, không sớm thì muộn những hệ quả tệ hơn sẽ theo sau. Nhiều tử Tu (*cetanā*) bất thiện tạo ra hành động ấy dù diệt ngay sau sanh, vẫn để lại thuộc tính của chúng dưới hình thức những ‘**Tiềm Lực nghiệp**’ bất thiện. Cũng giống như những hạt giống còn lại sau khi trái cây chín rục và tan rã ra vậy.

Trong khoa học cơ bản chúng ta biết rằng năng lượng không bị tạo ra cũng không bị hủy diệt theo ‘Quy Luật Bảo tồn Năng Lượng’. Chúng ta có thể dùng năng lượng để thực hiện một hành động, nhưng năng lượng đó không bị mất đi mà nó có thể biến đổi sang một hình thức khác nào đó.

Tương tự, năng lượng của hàng tử Tu có mặt trong khi thực hiện một hành động sẽ không mất. Nó được tích chứa trong dòng tâm tương tục như những ‘Tiềm Lực Nghiệp’ (*nānākkhaṇīkakkamma*).

Trong việc thực hiện một hành động thiện cũng vậy, nhiều tử Tu phối hợp với những tâm thiện sanh lên và diệt nhưng để lại hàng tử ‘Tiềm Lực Nghiệp’ hay nghiệp lực trong dòng tâm tương tục.

### 3. Nghiệp Lực Cho Quả Như Thế Nào?

Có thể nói nghiệp lực cho quả giống như cách những hạt giống của cây cho quả vậy.

*“Sadisaṃ pākāṃ janeti.”*

*“Nghiệp sẽ tạo ra quả giống như (tính chất của) nó.”*

*“Yādisaṃ vappate bījaṃ tādisaṃ harate phalaṃ.”*

*“Gieo hạt giống nào bạn sẽ gặt quả ấy.”*

*“Kālyānakārī kalyānaṃ*

*Pāpakārīca pāpakāṃ.”*

*“Làm thiện gặt quả thiện;*

*Làm ác gặt quả ác.*

Vào thời Đức Phật Gotama, tỳ kheo ni Dhammadinnā là một bậc Thánh A-la-hán và được tuyên dương là thiện xảo đệ nhất trong số những nữ đệ tử của Đức Phật về thuyết pháp. Có lần bà nói với các bạn đồng phạm hạnh rằng một trong những tiền kiếp trước bà là vợ của một người Bà-la-môn. Câu chuyện được tóm tắt như sau:

Một hôm bạn của chồng đến chơi và bà được sai làm thức ăn đãi khách. Do hôm đó không mua được thịt ở chợ, bà đã cắt cổ một con cừu nhỏ nuôi ở nhà để nấu nướng. Người khách và chồng rất hài lòng với bữa ăn ngon hôm ấy và cảm ơn bà.

Do ác nghiệp giết cừu này, sau khi chết, bà bị thiêu đốt trong địa ngục một thời gian dài. Sau khi thoát khỏi

địa ngục bà phải tái sanh làm thú trong vô số kiếp, có thể nói số kiếp bà tái sanh làm thú nhiều như số lông trên thân con cừu mà bà đã giết, và trong mỗi kiếp ấy bà đều bị giết. Chúng ta thấy do giết một chúng sanh, dù chỉ một lần, bà đã phải bị giết lại hơn một triệu lần. Vì thế quả của các bất thiện nghiệp là rất khủng khiếp.

Ambapālī, kỹ nữ xinh đẹp nhất vương quốc Vesālī, trở thành một bậc thánh A-la-hán lúc tuổi đã về già. Sau khi đắc trí nhớ về các tiền kiếp (*tức mạng trí, một loại thần thông có thể nhớ được các kiếp sống trong quá khứ*), bà kể cho các bạn đồng phạm hạnh nghe rằng bà đã được gặp ba vị Phật quá khứ. Thời Đức Phật Phussa bà cúng dường vật thực đến Đức Phật và các vị Tỳ-kheo với ước nguyện sẽ có được dung sắc thù thắng trong các kiếp sống tương lai.

Thời Đức Phật Sikkhī bà xuất gia làm Tỳ-kheo-ni lúc còn rất trẻ. Mỗi buổi chiều cô ni trẻ thường cùng với ni chúng trong chùa đi đến đánh lễ một ngôi tháp. Có lần, trong lúc đang đi kinh hành trên nền Tháp cô đạp nhầm một bãi đờm và ngay lập tức cô phê bình: “*Con đĩ nào khạc bãi đờm này vậy?*”

Do không ai nghe lời phê bình của cô, nên dường như cô không xỉ vả ai cả. Nhưng bãi đờm ấy chính là do một vị trưởng lão A-la-hán ni trong lúc ho đã vô tình khạc ra và vị này không hề hay biết chuyện ấy. Vì thế khi ni cô trẻ (*tức Ambapālī*) phê bình: “*Con đĩ nào khạc bãi đờm này vậy?*” nó có nghĩa là cô đã kết tội vị trưởng lão A-la-hán là một con đĩ.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Như vậy cô đã phạm vào một ác nghiệp nghiêm trọng là dùng lời thô lỗ với một vị A-la-hán. Do ác nghiệp này cô đã phải chịu khổ trong địa ngục nhiều năm. Sau khi thoát khỏi địa ngục cô phải phục vụ như một cô gái điếm xinh đẹp suốt mười ngàn kiếp cho đến kiếp làm kỹ nữ Ambapālī này. Đáng sợ thay quả của nghiệp bất thiện!

Nếu như quả của nghiệp bất thiện là khủng khiếp và đáng sợ đến mức như thế, quả của nghiệp thiện, ngược lại, rất hạnh phúc và đáng tin cậy. Thời Đức Phật Gotama có một vị tỳ-kheo nổi tiếng tên là Saraṇa Gamana Thera, đấng A-la-hán lúc bảy tuổi.

Một trong những tiền kiếp trước, cách đây một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, ngài là một người đàn ông nghèo lo chăm sóc cho cha mẹ mù lòa. Khi Đức Phật Anomadassī xuất hiện trên thế gian, do phải chăm sóc cha mẹ, ngài không thể đi đến gặp Đức Phật, nhưng được thọ pháp Quy Y Tam Bảo nơi một vị thượng thủ Thanh Văn của Đức Phật. Từ đó ngài tôn kính Đức Phật, Đức Pháp, và Đức Tăng suốt cả cuộc đời, và nhờ vậy tích tạo được nhiều tử thiện nghiệp.

Chết kiếp đó ngài được tái sinh lên cõi trời Đạo Lợi (*Tāvātimsa*). Trong suốt một a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, ngài tái vô số lần, lúc làm chư thiên cõi trời dục giới lúc làm người, chứ không bao giờ làm một cư dân cõi khổ. Tính ra ngài được tái sinh làm vua trời cõi Đạo Lợi trong tám mươi kiếp và làm Chuyển Luân Vương trong bảy mươi lăm kiếp suốt thời gian đó.

Trong kiếp cuối, thời Đức Phật Gotama, ngài sanh làm con của một người đàn ông giàu có. Năm bảy tuổi

trong lúc chơi đùa, ngài cùng bạn bè chạy vào một ngôi chùa. Vị sư trong ngôi chùa ấy yêu cầu lũ trẻ đọc theo ngài câu thệ Tam Quy: “Buddham saranam gacchāmi, Dhammam saranam gacchāmi, Saṅgham saranam gacchāmi” Cuối câu ngài đắc A-la-hán thánh quả - quả chứng cao nhất trong đời!

#### 4. Nghiệp Giải Thích Các Hiện Tượng của Cuộc Sống Một Cách Hợp Lý

*Sabbe sattā Kammassakā kammaṃ satte vibhajjati.*

*Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp;*

*Nghiệp phân chia các chúng sanh thành ra có (kẻ) thấp hèn và (người) ưu việt.*

Trong số rất nhiều tỷ nghiệp trong dòng tâm tương tục của chúng ta những nghiệp tốt sẽ cho quả tốt và những nghiệp xấu sẽ tạo ra quả xấu bất cứ khi nào chúng có cơ hội. Điều này giải thích thật tuyệt vời lý do tại sao có những thăng trầm của cuộc đời. Như văn hào Shakespeare nói: **“Cuộc đời không phải là một thảm hoa hồng, mà nó đầy dẫy những thăng trầm.”**

Khi một nghiệp xấu có cơ hội cho quả, nhiều nghiệp xấu khác cũng có cơ hội tạo ra quả xấu của chúng. Như dân gian thường nói: **“Họa vô đơn chí”** (*‘Misfortune never comes alone’ tai họa không bao giờ đến một mình*).

Quan sát trong cuộc sống đôi khi chúng ta thấy những người hiền lương phải chịu khổ trong khi những người xấu lại thành công. Tuy nhiên chúng ta phải luôn

luôn ghi nhớ rằng nghiệp tốt không bao giờ cho quả xấu và nghiệp xấu không bao giờ tạo ra quả tốt.

Nếu những nghiệp tốt hiện tại chưa có cơ hội cho quả trong khi những nghiệp xấu trước đây có được cơ hội cho quả, lúc đó người tốt nhất thời phải chịu khổ. Trái lại, nếu nghiệp xấu hiện tại chưa có cơ hội cho quả trong khi nghiệp tốt trước đây của họ đang trong thời kỳ cho quả, thời người xấu có thể thành công trong một thời gian nhất định nào đó.

Bao lâu những nghiệp xấu chưa cho quả người làm điều ác nhất thời có thể được hạnh phúc; nhưng đến lúc chúng cho quả xấu, người đó sẽ phải chịu khổ đau.

- Idha socati pecca socati,  
pāpakārī ubhayattha socati;  
so socati so vihaññati,  
disvā kammakiliṭṭhamattano. (DP.15)

("Nay sầu, đời sau sầu,  
Kẻ ác, hai đời sầu;  
Nó sầu, nó ưu não,  
Thấy nghiệp ứ mình làm.")

- Idha modati pecca modati,  
katapuñño ubhayattha modati;  
so modati so pamodati,  
disvā kammavisuddhimattano. (DP.16)

( "Nay vui, đời sau vui,  
Làm phước, hai đời vui.



Người ấy vui, an vui,  
Thấy nghiệp tịnh mình làm.")

## 5. Chết: Thời Điểm Quan Trọng Nhất

Có được một cái chết tốt đẹp cũng quan trọng như có được một cuộc sống tốt đẹp vậy. Chết với một cái tâm thanh thản và không mê mờ quan trọng hơn chết với tâm phiền não, si mê rất nhiều. Nghiệp đã làm hay nghiệp xuất hiện vào lúc lâm chung sẽ quyết định kiếp sống kế của mỗi người.

Đức Phật đã phân loại nghiệp trong dòng tâm tương tục của chúng ta thành bốn loại theo thứ tự ưu tiên cho quả trong việc tạo ra kiếp sống kế của chúng ta.

### (1) Trọng Nghiệp (Garuka Karma)

Nghiệp này có sức mạnh khủng khiếp đến mức không một nghiệp nào khác có thể chặn đứng hay thay thế được nó khi quyết định tái sinh kiếp kế. Nói khác hơn nó chắc chắn sẽ tạo ra quả của nó để đưa đi tái sinh trong kiếp kế.

Trọng nghiệp xấu gồm năm tội cực ác (ngũ nghịch đại tội), đó là, giết cha, giết mẹ, giết một bậc thánh A-la-hán, gây thương tích cho Đức Phật, và với ác tâm gây chia rẽ trong Tăng (Sangha). Một tà kiến cố định phủ nhận nghiệp và quả của nghiệp cũng được kể trong những trọng nghiệp xấu.

Về phương diện thiện, các thiện nghiệp thiện sắc giới và thiện nghiệp thiện vô sắc giới là những trọng nghiệp tốt. Các thiện nghiệp siêu thế, đó là sự chứng đắc

các Đạo Tuệ, là tốt nhất vì nó đóng lại vĩnh viễn các cánh cửa đi vào bốn ác đạo.

Đề-bà-đạt-đa (*Devadatta*), anh em chú bác đây tham vọng của Đức Phật, đã lăn một tảng đá từ trên núi xuống để giết Đức Phật nhưng chỉ làm một ngón chân của ngài bị thương và ông cũng gãy chia rẽ trong Tăng Chúng. Do những cực ác nghiệp này ông mất hết năng lực thần thông và bị thiêu đốt bởi lửa của địa ngục A-tỳ (*Avīci*).

Vua A-xà-thế (*Ajātasattu*) đã giết cha của mình là Đức Vua Tần-bà-sa-la (*Bibisāra*) để đoạt ngai vàng. Tuy nhiên ông không thể hưởng được sự xa hoa của vương quyền vì chứng mất ngủ. Nghe nói mỗi lần ông rơi vào giấc ngủ thì những người ở dưới địa ngục sẽ đâm xuyên qua người ông bằng những mũi giáo. Và, cho dù đã tích tạo được đủ phước báu để giác ngộ, ông không thể chứng ngộ được gì khi nghe Đức Phật thuyết pháp, do ác nghiệp giết cha đã tạo ra một sự cản trở không thể vượt qua được.

Về sau, dù làm được nhiều việc công đức lớn kể cả việc bảo trợ cho Đại Hội Kết Tập Kinh Điển Lần Thứ Nhất và dựng một ngôi đại tháp an trí xá-lợi của Đức Phật, vua vẫn không thoát khỏi tái sinh vào địa ngục do cực ác nghiệp này.

## **(2) Cận Tử Nghiệp – Āsanna Kamma**

Đây là nghiệp lực đã được làm hay được nhớ lại một thời gian ngắn trước khi chết. Thông thường, trong trường hợp không có bất kỳ trọng nghiệp nào, cận tử nghiệp này sẽ đảm nhận vai trò tạo ra tái sinh bởi vì tiềm lực mạnh mẽ của nó là do sự cận kề (lúc chết).

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Nếu một người nhân cách xấu xa nhưng thực hiện được một việc làm tốt ngay trước khi chết hay nhớ lại một việc làm tốt y đã làm trước đây, y sẽ nhận được một sự tái sinh may mắn vì nghiệp tốt ấy có cơ hội cho quả.

Ngược lại, nếu một người tốt nhớ đến một ác nghiệp đã làm trước đây, hay thực hiện một điều ác ngay trước lúc chết, ác nghiệp ấy sẽ có cơ hội cho quả và người ấy sẽ phải chịu một sự tái sinh bất hạnh.

Vì lý do này, sắp xếp cho cha mẹ hay những người thân yêu của mình làm những việc thiện ngay trước khi họ chết, hoặc nhắc cho họ nhớ đến những thiện nghiệp mà họ đã làm hoặc thúc dục họ niệm tưởng ân đức Phật trong suốt những giây phút cuối đời là điều rất quan trọng.

Cho dù một người xấu có thể có được một sự tái sinh an vui nhờ cận tử nghiệp tốt điều này cũng không có nghĩa rằng họ sẽ thoát khỏi quả của những nghiệp xấu mà họ đã phạm trong quá trình sống. Những nghiệp xấu ấy khi gặp những điều kiện thuận lợi sẽ tạo ra quả xứng đáng của chúng.

### **Câu Chuyện Vua Dutṭhāgāmaṇi**

Vua Dutṭhāgāmaṇi của xứ Sri Lanka đưa người em lên làm thái tử. Đám bạn bè của thái tử thuyết phục vị ấy nắm lấy vương quyền. Vì thế một hôm họ bất ngờ dùng gươm tấn công đức vua. Đức vua phải bỏ chạy cùng với một con ngựa và người hầu cận.

Họ chạy vào một khu rừng và nghỉ ngơi trên một ngọn đồi. Lúc này vua cảm thấy đói và người hầu cận nói rằng ông ta có mang theo một tô cơm. Với thanh đoản kiếm vua chia tô cơm thành bốn phần. Một phần dành để

cúng dường, phân khác cho vua, và hai phần còn lại cho người hầu và con ngựa.

Từ bé đức vua đã có thói quen cúng dường vật thực đến các vị sa-môn trước khi ăn nên ngài bảo người hầu đi thỉnh các vị sa-môn đến để thọ nhận vật thực. Người hầu nói rằng ông chẳng thấy có ai quanh đây cả. Nhưng do sự hối thúc của đức vua ông cũng phải gào lên: *“Nếu có bất kỳ vị sa-môn nào ở quanh đây, xin vui lòng đến nhận vật thực cúng dường của đức vua.”*

Lạ thay! Một vị sa-môn từ trên hư không bay đến. Đức vua vô cùng hoan hỷ. Ngài không chỉ cúng dường phần vật thực dành để cúng dường mà còn cúng luôn cả phần của ngài nữa. Khi vua nhìn sang người hầu cận và con ngựa, họ cũng gật đầu đồng ý cúng dường phần vật thực của họ. Vì thế đức vua đã cúng dường hết phần vật thực ấy đến cho vị sa-môn.

Vị sa-môn dùng năng lực thần thông bay qua hư không và biến hóa cho vật thực ấy thành nhiều hơn đủ để cúng dường đến một ngàn vị sa-môn. Đức vua rất thỏa mãn với việc cúng dường của mình nhưng chỉ một lúc sau vua cảm thấy đói trở lại. Đức vua liền khẩn nguyện trong tâm rằng nếu vị sa-môn có thần lực vị ấy sẽ cho lại ngài phần thức ăn còn thừa.

Ngay lúc ấy một bình bát khất thực từ hư không bay xuống. Đức vua đón nhận bình bát ấy và thấy trong đó chứa đầy thức ăn! Vua chia phần ăn với người hầu cận và con ngựa. Sau khi rửa bát xong đức vua thả chiếc bát ra và nó tự bay qua hư không về với chủ của nó. Quả thực đó là một ngày vô cùng hoan hỷ đối với đức vua.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Về sau vua Dutṭhāgāmani tập trung được những người ủng hộ và chiến đấu chống lại thái tử. Vua chiến thắng và lấy lại ngai vàng một cách dễ dàng. Có thể nói ngài là vị quân vương vĩ đại, đã cho xây dựng nhiều chùa tháp kể cả ngôi đại bảo tháp gọi là Mahācetiya. Ngài cũng phải chiến đấu chống lại quân phiến loạn Tamil suốt mười hai năm và tiêu diệt được rất nhiều người trong họ.

Khi tuổi đã về già và nằm trên giường bệnh, ngài tự hỏi không biết sau khi chết ngài sẽ tái sinh về đâu. Vì ngài đã giết quá nhiều kẻ thù, liệu ngài có bị ném vào địa ngục không? Hay, vì ngài đã cúng dường một số tài sản lớn để hoàng dương Phật Pháp, không biết ngài có được tái sinh vào cõi trời hay không?

Dù các vị tướng lão bảo đảm với ngài rằng ngài sẽ được tái sinh cõi trời sau khi chết do nhờ những thiện nghiệp to lớn của ngài. Nhưng ngài vẫn lo lắng về tương lai và khát khao muốn được nhìn thấy người bạn chiến đấu vĩ đại của ngài, Abhaya, người đã chiến đấu một cách dũng cảm bên cạnh ngài trong các trận chiến thắng. Abhaya đã từ chối chức vị của một tướng quân; ông chỉ xin phép được trở thành một vị sa-môn, ông nói rằng ông có một trận đánh khác để chiến đấu – trận đánh chống lại các phiến nã. Và ông được đức vua cho phép.

*“Ông ấy đã chiến đấu bên cạnh ta trong suốt các cuộc chiến chống lại những kẻ nổi loạn bởi vì ông ấy biết mình sẽ chiến thắng. Nhưng bây giờ Ta đang chiến đấu chống lại thần chết. Ta chắc chắn sẽ thất bại trong cuộc chiến này. Có lẽ vì thế mà người bạn chiến đấu của ta không đứng bên cạnh ta nữa,”* đức vua nghĩ như vậy.

Ngay lúc đó Trưởng lão Abhaya từ trên hư không bay đến. “*Tâu Đại Vương, Thần vẫn bên cạnh đại vương. Đại vương cũng sẽ chiến thắng trong trận chiến chống lại thần chết thôi. Đại vương đã làm được nhiều việc công đức lớn. Hãy nhớ đến những thiện nghiệp này và hoan hỷ với sự thành tựu kỳ diệu của đại vương đi.*”

Như vậy đức vua đã được cổ vũ và làm cho phần chần. Ngài cho người đọc lại hết những việc làm công đức của ngài được ghi chép trong sổ sách. Khi đọc đến chuyện cúng dường vật thực cho vị sa-môn ở trong rừng, ngài cảm thấy hoan hỷ đến mức cứ nhớ đi nhớ lại mãi chuyện ấy. Trong lúc đang nhớ như vậy ngài từ trần và được tái sinh lên thiên giới. Điều này làm sáng tỏ việc một thiện nghiệp được nhớ lại vào lúc cận tử có cơ hội làm duyên cho tái sinh kiếp kế như thế nào.

### **Tướng Cận Tử Có Thể Thay Đổi**

Câu chuyện đáng chú ý khác là câu chuyện về người cha của Trưởng lão Sona, cũng ở Tích Lan (*Sri Lanka*). Trưởng lão Sona cư ngụ trên đỉnh núi Sona Giri và đắc đạo quả A-la-hán nhờ sự nỗ lực chuyên cần của ngài.

*Tuy nhiên, cha của ngài lại sinh sống bằng nghề săn bắn. Chỉ khi đã quá già không còn đi săn được nữa ông mới xuất gia làm sư trong ngôi chùa của chính con trai mình, trưởng lão Sona. Không lâu sau đó ông ngã bệnh và cứ nhìn thấy cảnh một bầy chó sói dưới địa ngục trèo lên đồi để cắn ông. Đây là một trong những tướng xuất hiện vào lúc cận tử gọi là **Thú Tướng** (*gati nimitta*) do thường nghiệp săn bắn tạo ra và sẽ làm duyên cho sự*

tái sinh của ông trong địa ngục sau khi ông chết. Quá sợ hãi ông gọi người con đến để đuổi chúng đi.

Con ông, một bậc A-la-hán, ngay lập tức biết rằng cha mình đã có một tướng cận tử xấu sẽ ném ông vào địa ngục. Ngài nhờ các vị sa-di trong chùa nhanh chóng đi góp nhặt những bông hoa quanh chùa và trải lên trên nền tháp (thờ Xá-lợi) trong tu viện. Sau đó họ khiêng vị sư già cùng với chiếc giường ông nằm đến chỗ ngôi tháp.

Trưởng lão Sona nhắc cha đánh lễ ngôi tháp và hoan hỷ với việc cúng dường hoa nhân danh ông này. Vị sư già trấn tĩnh lại, đánh lễ ngôi bảo tháp và hoan hỷ với việc cúng dường hoa đến ngôi bảo tháp nhân danh ông.

Ngay lúc đó **thú tướng** của ông thay đổi. Ông nói với người con, *“Những kẻ mẫu xinh đẹp của con đã đến đón cha kìa. Cha sẽ đi với họ chứ?”*

*“Vâng, cha nên đi với họ.”*

Người con biết rằng các vị chư thiên cõi trời đã đến để đưa cha cùng đi với họ. Ngài cảm thấy thỏa mãn với kết quả của công việc.

Đây có thể xem là cách rất tốt nhất để trả mối thâm ân mà chúng ta nợ cha mẹ.

### **(3) Thường Nghiệp (Āciṇa Kamma)**

Đây là một hành động tự nguyện, hoặc tốt hoặc xấu, mà một người thường xuyên làm hay nó có thể là một việc làm có chủ ý, dù chỉ thực hiện một lần, nhưng được thường xuyên nhớ lại. Trong trường hợp không có một trọng nghiệp hay một cận tử nghiệp xuất hiện vào lúc

cận tử, thường nghiệp sẽ đảm nhận vai trò tạo ra tái sanh trong kiếp kế.

Thường nghiệp là loại Nghiệp mà chúng ta nên cố gắng làm đều đặn trong cuộc sống để chuẩn bị cho cái chết của chúng ta. Chúng ta có thể chọn bất kỳ một việc phước thiện nào chúng ta thích – bố thí, giữ giới, hay hành thiền – để thực hành thường xuyên.

Đối với người thợ săn, săn bắn là thường nghiệp của ông ta. Đối với một cô giáo, giảng dạy là thường nghiệp của cô ta. Tuy nhiên chúng ta cũng nên chọn một việc phước thiện nào đó chúng ta thích nhất trong ba loại kể trên để thực hiện một cách đều đặn.

Nếu chúng ta thực hiện một việc gì đó một cách đều đặn nó sẽ trở thành một thói quen, và ***‘thói quen là bản tính thứ hai’*** của chúng ta. Khi nó trở thành ‘bản tính thứ hai’ chúng ta sẽ thực hiện nó một cách tức thời và hoan hỷ trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nó cũng sẽ làm phát sanh sự thỏa mãn và hạnh phúc mỗi khi chúng ta nghĩ đến nó, vào lúc chết, nó sẽ trở thành cận tử nghiệp và cho quả tái sanh an vui.

Một trong những nghiệp tốt nhất người ta thường dùng như thường nghiệp là ***“Niệm tưởng ân đức Phật”*** (*Buddhānussati*) hay ***“rải tâm từ”*** (*mettā bhāvanā*) đến tất cả chúng sanh.

Để thực hành niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*) chúng ta nên hình dung hình ảnh Đức Phật mà chúng ta thích nhất và nhớ lại bất kỳ một trong những ân đức của ngài, như ***“Araham, Araham, Araham”*** một cách chăm chú và lập đi lập lại nhiều lần.



Chúng ta phải hiểu rõ ý nghĩa của ân đức ấy và thực lòng kính trọng lúc chúng ta đang niệm tưởng. Đây cũng là cách tốt nhất để tích tạo các thiện nghiệp. Niệm tưởng ân đức Phật được xem là một trong những pháp thiên linh thiêng và lợi ích nhất.

Con trai của một người đàn ông giàu có tên là Maṭṭhakuṇḍalī, và một người phụ nữ nghèo khổ tên là Caḍalī ở Kinh Thành Vương Xá, những người lẽ ra sẽ phải tái sinh địa ngục do không làm được một việc phước thiện nào, đã được tái sinh lên cõi trời Đạo Lợi sau khi chết nhờ có cơ hội kính lễ Đức Phật trong những giây phút cuối đời của họ.

Vì thế vào lúc cận tử, nếu chúng ta có thể hồi tưởng lại những ân đức của Phật, chắc chắn chúng ta sẽ có được một sự tái sinh an vui. Đối với những người lấy niệm Ân Đức Phật hay niệm Tâm Từ làm thường nghiệp, lúc cận tử họ sẽ giữ được sự an tịnh và thanh thản, làm công việc thiện của họ, tức niệm Phật hay rải tâm từ, một cách tự động. Họ có thể can đảm đối diện cái chết vì họ đã được bảo đảm một sự tái sinh an vui.

#### **(4) Tích Lũy Nghiệp hay Dĩ Tác Nghiệp (Kaṭattā)**

Đây là một hành động có chủ ý hay nghiệp khác, không bao gồm trong các loại nghiệp vừa kể, được làm ở một thời gian nào đó trước đây và đã quên đi, nhưng tiềm lực của nó đủ mạnh để đảm nhiệm vai trò tạo ra tái sinh. Loại nghiệp này có hiệu lực khi không nghiệp nào trong số ba loại vừa kể làm nhiệm vụ này.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Vào lúc cận tử nhiều tỷ nghiệp được vận chuyển từ tâm này đến tâm khác trong dòng tâm tương tục của chúng ta sẽ cạnh tranh với nhau để có cơ hội tạo ra quả. Nếu một trọng nghiệp có mặt, nó sẽ chiến thắng cuộc tranh đua ấy và tạo điều kiện hay làm duyên cho sự tái sanh.

Nếu một trọng nghiệp vắng mặt, điều này thường xảy ra, một cận tử nghiệp sẽ đảm nhận vai trò phục hồi nghiệp để làm duyên cho tái sanh kiếp kế. Nếu cận tử nghiệp không có mặt, lúc đó thường nghiệp sẽ xuất hiện như một cận tử nghiệp và cho quả của nó.

Khi ba loại nghiệp trên đều vắng mặt, một dĩ tác nghiệp (nghiệp đã làm và quên đi) sẽ nổi lên đảm nhiệm vai trò của sanh nghiệp để làm duyên cho sự sanh khởi của tái sanh kiếp kế. Một ví dụ rõ ràng về trường hợp này là Hoàng Hậu Mallikā

Mallikā, chánh cung hoàng hậu của Vua Kosala của vương thành Xá-vệ, đã làm rất nhiều phước sự nổi bật cùng với đức vua. Họ đã chiến thắng trong cuộc tranh tài xem ai tạo được phước thù thắng nhất đến Đức Phật giữa hoàng tộc và dân chúng trong kinh thành Sāvatti.

Tuy nhiên có một lần khi bà đi tắm, một con chó đã lên vào phòng tắm, và bà đã hành dâm với nó. Khi bà đi ra khỏi phòng tắm, con chó cũng đi theo. Sự việc này được Đức Vua trong lúc nhìn qua cửa sổ đã để ý thấy và lập tức chất vấn bà.

Bà đã kịch liệt nói dối đức vua rằng đức vua đã có một cái nhìn méo mó vì bà đi ra chỉ có một mình (chứ

không có con chó nào cả). Đức vua liền tin người vợ yêu quý của mình và xin lỗi bà.

Tuy nhiên nghiệp bất thiện này đã xuất hiện trong tâm bà vào lúc lâm chung và đóng vai trò như Dĩ Tác Nghiệp (Kaṭattā) đẩy bà vào địa ngục A-tỳ sau khi chết. May thay bà chỉ phải chịu thọ khổ ở địa ngục này có bảy ngày. Sau đó bà được những trọng nghiệp thiện cứu và tái sinh lên cõi trời Đâu Suất (Tusitā).

Dẫu sao thì chúng ta cũng không nên để cho số phận của chúng ta bị thao túng bởi các dĩ tác nghiệp này. Vì có rất nhiều tỷ dĩ tác nghiệp, cả thiện lẫn bất thiện, nên chúng ta không thể trông đợi một dĩ tác nghiệp thiện sẽ làm nhiệm vụ tạo ra tái sinh được. Chúng ta phải uốn nắn số phận của chúng ta như chúng ta mong đợi bằng cách tạo một trọng nghiệp thiện hay phát triển một thường nghiệp thiện nào đó trong khi chúng ta vẫn còn thời gian để làm.

## 6. Chết: Chết Sẽ Đến Như Thế Nào?

Chết là gì? Vi-diệu-pháp định nghĩa chết như sự cắt đứt mạng quyền (*Jīvitindriya*), hơi nóng (*usma* = *tejo dhātu*) và thức (*viññāṇa*) của một cá nhân trong một kiếp sống nào đó.

Tuy nhiên chết không phải là sự hủy diệt hoàn toàn của một chúng sanh. Chết là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Chết ở một nơi có nghĩa là tái sinh ở nơi khác giống như mặt trời lặn ở một nơi có nghĩa là mọc ở một nơi khác vậy. Bao lâu các nhân cho sự hiện hữu kế tiếp chưa diệt đời sống vẫn sẽ tiếp tục.

Chết có thể đến theo một trong bốn cách. Bốn cách đến của sự chết được so sánh với bốn cách tắt của một ngọn đèn dầu.

Ngọn lửa của cây đèn có thể tắt khi:

- (1) Hết tim,
- (2) Hết dầu
- (3) Cả tim và dầu đều hết, hoặc
- (4) Thành linh gió thổi tắt hay ánh sáng bị cố ý tắt cho dù tim và dầu vẫn còn.

Cũng vậy, một người có thể chết do một trong bốn cách sau:

- (1) Chết do hết tuổi thọ,
- (2) Chết do sự diệt của sanh nghiệp,
- (3) Chết do sự chấm dứt của cả tuổi thọ lẫn sanh nghiệp, hoặc
- (4) Chết do sự can thiệp của một đoạn nghiệp. Có thể nói đây là cái chết bất ngờ do tai nạn xe cộ hay tự tử.

## **7. Những Dấu Hiệu (*nimitta*) Cận Tử: Suy Đoán Kiếp Sống Tương Lai**

Khi sanh nghiệp, nghiệp tạo điều kiện cho kiếp sống hiện tại sanh khởi và tiếp tục tồn tại, sắp cạn kiệt, nhiều tỷ nghiệp trong dòng tâm tương tục của chúng ta sẽ cạnh tranh nhau để nắm cơ hội tạo ra kiếp sống kế tiếp. Một nghiệp nào đó trong số nhiều tỷ nghiệp ấy chắc chắn sẽ chiến thắng. Do sức mạnh của nghiệp này, một trong ba dấu hiệu sau sẽ tự xuất hiện tại các căn môn thích hợp.

- (1) Nghiệp (*kamma*): Nghiệp thiện hay bất thiện thành công sẽ tạo ra sự tái sinh kế tiếp; nghiệp này xuất hiện ở ý môn.
- (2) Nghiệp Tướng (*kamma nimitta*): Cảnh sắc, âm thanh, mùi, sủng, dao, chùy, tháp, v.v... vốn từng được sử dụng hay được quan sát trong lúc thực hiện nghiệp thành công ấy; dấu hiệu hay tướng của nghiệp hiện tại xuất hiện ở một trong năm căn môn trong khi dấu hiệu hay tướng của nghiệp quá khứ xuất hiện ở ý môn.
- (3) Thú Tướng: cảnh liên quan đến nơi sẽ tái sinh như bào thai người mẹ, nhà cửa, những tòa thiên cung, cảnh địa ngục, hay những người mà ta gặp; tướng này thường xuất hiện nơi một trong năm căn môn.

Dù một người có chết nhanh thế nào chăng nữa, tướng cận tử cũng sẽ luôn luôn xuất hiện. Thường thường ngay sau khi một trong những tướng cận tử xuất hiện người ấy sẽ chết. Bằng cách suy đoán những tướng này chúng ta có thể biết trước được người ấy sẽ thọ sanh nơi cõi an vui hay cõi khổ.

### **8. Sự Xuất Hiện Của Kiếp Sống Mới — Không có sự gián đoạn trong dòng tâm tương tục**

Ngay khi tâm tử diệt ở kiếp hiện tại, tâm tái sanh, những tâm sở phối hợp với nó, và sắc nghiệp sanh (*kammaja rūpa*) vốn do nghiệp thành công tạo ra sẽ xuất

hiện trong kiếp sống mới. Năm uẩn (*pañca khandhas*) gồm những tâm quả của nghiệp, những tâm sở phối hợp với tâm quả và sắc nghiệp sanh này, sẽ tiếp tục sanh khởi ở từng sát na tâm cho đến khi sanh nghiệp cạn kiệt. Kiếp sống mới sanh lên và diệt cũng theo cách như vậy.

Tâm quả đầu tiên đóng vai trò như tâm tục sanh (*kiết sanh thức*). Những tâm quả tiếp theo đóng vai trò như dòng hữu phần (*dòng tâm duy trì kiếp sống*). Tâm quả cuối cùng được gọi là tử tâm. Tất cả những tâm quả này được tạo ra bởi sanh nghiệp mới. Chúng hoàn toàn giống nhau và cùng bắt chung một đối tượng, đó là tướng cận tử của kiếp sống trước.

Vì dòng tâm không bị cắt đứt vào lúc chết và nó cứ tiếp tục từ tâm tử của kiếp hiện tại đến tâm tục sanh của kiếp sống kế, nên tất cả tiềm lực nghiệp, tất cả tướng tri, kiến thức, tính khí, sự quan tâm hay khuynh hướng tự nhiên sẽ di chuyển từ tâm tử của kiếp hiện tại đến tâm tục sanh của kiếp sống kế y như cách những thuộc tính này được di chuyển từ tâm này sang tâm khác trong kiếp hiện tại vậy.

Mặc dù kiếp hiện tại chấm dứt cùng với tâm tử và kiếp sống mới bắt đầu với tâm tục sanh, nhưng dòng tâm tương tục chỉ là một và nó cứ tiếp tục trôi chảy hết kiếp này đến kiếp khác. Vì thế, theo qui ước, chúng ta xem kiếp sống mới như sự tiếp nối của kiếp sống cũ và hai kiếp sống tiêu biểu cho cùng một người.

Như vậy nếu một người bản tính tốt, thông minh, quan tâm tới âm nhạc trong kiếp hiện tại này, anh ta sẽ lại là người có bản tính tốt, thông minh, quan tâm tới âm

nhạc trong kiếp sống kế tiếp. Trái lại, nếu một người tính tình nóng nảy, đần độn và thích thể thao trong kiếp hiện tại, anh ta cũng sẽ lại là người nóng tính, đần độn, và thích thể thao trong kiếp kế. Có những bằng chứng thuyết phục cho điều này.

Tuy nhiên, vì sự quan tâm hay thái độ của một người trong kiếp hiện tại có thể thay đổi do một sự thay đổi nào đó trong hoàn cảnh hay do những nguyên nhân nào đó khác, nên sự quan tâm hay thái độ của họ cũng có thể thay đổi trong kiếp sống kế.

Chương VIII

LỜI KHUYÊN TỐT NHẤT CHO VIỆC SỐNG VÀ CHẾT

**1. Chánh Kiến: Ngọn đuốc dẫn đường trong cuộc sống**

Bình thường, do tâm bị vô minh (*avijjā*) che đậy và những phiền não làm cho ô nhiễm người ta không thể thấy được thế gian đúng như thực. Những gì họ thấy chỉ là thế gian ảo trong đó con người đang ra sức phấn đấu để được sống còn, ra sức đi tìm những phương tiện để giúp cho họ có thực phẩm, áo quần, chỗ trú ngụ và trên hết là để hưởng thụ các dục lạc càng nhiều càng tốt.

Vô minh khiến cho con người ảo tưởng rằng ‘*cái tôi*’ thực sự hiện hữu, vì thế ít nhiều họ sống với thái độ ích kỷ, không quan tâm hoặc ít quan tâm đến những người khác. Dành ưu tiên cho sự thỏa mãn của cái tôi, họ phạm vào đủ loại ác nghiệp khác nhau — giết người, trộm cắp, hiếp dâm, nói láo, cờ bạc, đĩ điếm, v.v... vì thế mới cần phải có chính phủ, luật pháp, sự cưỡng chế của luật pháp để ngăn không cho họ phạm những tội ác.

Thông tấn xã Interfax trích dẫn một báo cáo của tổ chức nhi đồng thế giới ngày 22 tháng Mười năm 2004 rằng ở Nga (Russia) hơn 30 ngàn trẻ em ở lứa tuổi từ 13 đến 19 mất tích mỗi năm do nạn buôn lậu trẻ em và có khoảng 2.000 trẻ em tự tử mỗi năm ở nước này.

Một nghiên cứu của chính phủ Anh hôm 25 tháng 10 năm 2005 tiết lộ rằng phân nửa trong số những trẻ em dưới 11 tuổi đã bị ức hiếp tại trường học. Cảnh sát



Metropolitan, Luân Đôn hôm 12 tháng Năm, 2006 báo cáo rằng mười chín phụ nữ đã được giải cứu trong các cuộc bắt rập những kẻ buôn lậu sex xuyên quốc gia.

Lại nữa, nếu nhìn vào nước Mỹ, quốc gia giàu nhất thế giới, chúng ta thấy đất nước này dẫn đầu thế giới về bệnh tâm thần với 46 phần trăm người Mỹ mắc chứng rối loạn tâm lý tầm mức từ lo lắng và trầm cảm đến sự lạm dụng ma túy và rượu bia. Khoảng 25 phần trăm dân số Mỹ đạt tiêu chuẩn mắc bệnh tâm thần, và 25 phần trăm trong số này mắc chứng rối loạn ‘nghiêm trọng’ đến nỗi đã phá vỡ đáng kể khả năng làm việc của họ trong thời gian ngắn ngày, Washington Post ngày 8 tháng Sáu năm 2005 đã báo cáo như vậy.

Ngày 22 tháng Mười năm 2005 một người đi đường đã chứng kiến một phụ nữ lột hết áo quần của ba đứa con và ném chúng xuống nước ngay dưới chân cầu cá gần một trong những khu vực du lịch nổi tiếng ở San Francisco. Đứa trẻ lớn nhất mới chỉ có 6 tuổi, và hai đứa kia 2 tuổi và 16 tháng tuổi. Cả ba đứa hầu như chết ngay tức thời. Người mẹ ném chúng vào dòng nước khủng khiếp ấy là Lashaun Harris, 23 tuổi.

*“Đây là hành động điên rồ không thể giải nghĩa được và vượt quá giới hạn của trí tưởng tượng. Thành thật mà nói, hành động ấy khiến bạn đau lòng khi nghĩ rằng bạn đang sống trong một xã hội mà những điều như thế này có thể xảy ra,”* Thị Trưởng thành phố San Francisco đã nói với những phóng viên như vậy tại nơi xảy ra tội ác.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Tại sao những tội ác và tình trạng rối loạn tâm lý như trường hợp kể trên, và những vấn đề xã hội, những vấn đề chính trị lại xảy ra trong thế giới hiện đại này? Nguyên nhân sâu xa của tất cả những tội ác và những vấn đề này rõ ràng là do phiền não – bản chất thú vật – đã phát triển mạnh trong tâm con người phàm phu thời nay.

Có kiến thức về Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) được xem là điều cốt yếu, và cần thiết nhất để giảm thiểu những phiền não này và phát triển những phẩm chất tốt đẹp — phát triển bản chất con người đích thực — để tất cả mọi người có thể sống trong bình yên và hòa hợp với nhau như anh em, chị em trong nhà với sự hiểu biết và lòng thương yêu.

Sự hiểu biết đúng (*chánh kiến*) về bản chất con người, về vòng tái sinh luân hồi, về những mối tương quan nhân quả của Pháp Duyên Sanh (*Paṭiccasamuppāda*) và về quy luật tự nhiên của Nghiệp vốn định hình hay quy định số phận của mỗi người sẽ là ngọn đuốc soi đường trong cuộc sống dẫn đến một cuộc sống thanh lương, cao quý, bình yên và lợi ích.

- Tà kiến (*micchāditṭhi*) bác bỏ nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp là đáng trách nhất. Nó là nguyên nhân sanh ra mọi hành động ác. Nó khiến cho cái ác chưa sanh sanh khởi và cái ác đã sanh càng thêm tăng trưởng. Nó là nguyên nhân chính làm duyên cho tái sanh bất hạnh sanh khởi sau khi chết.
- Chánh kiến (*sammā ditṭhi*) tin nơi nghiệp và quả của nghiệp là đáng tán dương nhất. Nó là nguyên nhân sanh ra mọi thiện nghiệp. Nó

khiến cho cái thiện chưa sanh sanh khởi và cái thiện đã sanh càng thêm tăng trưởng. Nó là nguyên nhân chính làm duyên cho tái sanh an vui sanh khởi sau khi chết.

## 2. Lời Khuyên Quý Giá Nhất Cho Nhân Loại

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ,*

*kusalassa upasampadā.*

*Sacittapariyodapanam,*

*Etam buddhāna sāsanaṃ.*

(Tất cả ác không làm,

Tất cả thiện hoàn thành.

Giữ cho tâm thanh tịnh.

Chư Phật thường khuyên dạy. )

Pháp Cú 183.

Có thể nói đây là lời khuyên đơn giản nhưng vô cùng sâu sắc của ba đời chư Phật. Thực vậy, nó là lời khuyên tốt nhất từng được đưa ra cho nhân loại. Nó chỉ ra một lối sống đúng, một mục đích sống, và những phương tiện để đạt được lợi lạc lớn nhất trong cuộc sống.

Để sống được theo lời khuyên vàng ngọc của ba đời chư Phật này, trước hết chúng ta phải biết thế nào là ác và thế nào là thiện. Như nhà hiền triết Socrate đã nhận xét, nếu người ta chắc chắn biết thế nào là thiện và thế nào là ác, sẽ không ai quay lưng lại với cái thiện và đi theo cái ác.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Theo Đức Phật, một hành động được gọi là thiện nếu nó vô lỗi và không bị khiển trách, tức là nó không gây bất cứ thiệt hại nào cho bất kỳ ai, và nó là lợi ích vì nó mang lại những kết quả tốt đẹp cho người làm hành động ấy và cho cả những người khác nữa.

Ngược lại một hành động là xấu khi nó có lỗi và đáng bị khiển trách, tức là, nó làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, và nó đem lại những hậu quả xấu cho người làm hành động ấy và cho người khác.

Theo sự định nghĩa này thì có ba loại hành ác của thân: (1) sát sanh, (2) trộm cắp và (3) tà dâm.

Thêm nữa, có bốn loại hành ác của lời nói: (1) nói dối, (2) nói lời chia rẽ hay nói xấu người khác, (3) nói lời thô lỗ và xỉ vả, và (4) nói lời vô ích hay nói những chuyện tầm phào không đem lại lợi ích gì cho người nói cũng như người nghe.

Ngoài ra còn có ba loại ý nghĩ ác: (1) ý tham hay ý nghĩ đến việc lấy tài sản của người khác một cách bất hợp pháp, (2) ý sân hay ác ý muốn hủy diệt sự sống hay tài sản của người khác, và (3) tà kiến không tin nghiệp và quả của nghiệp.

Mười loại hành ác hay ác hạnh này được gọi là “Akusalakammapha” – Nghiệp Đạo Bất Thiện hay sự thành tựu của ác nghiệp sẽ đưa đến tái sanh đau khổ.

Trong số mười loại ác hạnh ấy tà kiến được xem như nghiêm trọng nhất và đáng khiển trách nhất. Vì thế có được chánh kiến về nghiệp, tức có niềm tin nơi nghiệp và quả của nghiệp là điều hết sức quan trọng.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Không làm mười điều bất thiện kể trên có nghĩa là (làm) mười điều thiện. Như vậy ba thân hành thiện là (1) không sát sanh, (2) không trộm cắp, và (3) không tà dâm.

Bốn khẩu hành thiện là (1) không nói dối, (2) không nói lời chia rẽ hay nói xấu kẻ khác, (3) không dùng ngôn ngữ thô lỗ, cọc cằn, và (4) không nói lời vô ích.

Ngoài ra còn có ba loại ý nghĩ thiện: (1) ý không tham hay không nghĩ đến việc lấy tài sản của người khác một cách bất hợp pháp, (2) ý không sân hay ác ý muốn hủy diệt sự sống và tài sản của người khác, và (3) có chánh kiến.

Mười loại thiện nghiệp hay thiện hạnh kể trên được gọi là “kusalakamma” — Thiện Nghiệp Đạo hay sự thành tựu của thiện nghiệp sẽ dẫn đến tái sanh an vui.

Đức Phật đã dựa trên nền tảng của nghiệp và quả của nghiệp để đưa ra định nghĩa về thiện và ác này. Những hành động tốt được thực hiện bởi tâm thiện làm phát sanh những thiện nghiệp và quả lành. Những hành động ác được thực hiện bởi tâm bất thiện làm phát sanh những bất thiện nghiệp và quả bất thiện.

Trong việc thực hành lời dạy của Đức Phật: tránh làm các điều ác, hoàn thành mọi điều thiện, giữ cho tâm trong sạch, người tại gia cư sĩ phải giữ ngũ giới, như vậy họ tránh được mười ác hạnh, đồng thời hoàn thành được mười thiện hạnh, và thanh tịnh tâm khỏi những phiền não thô, tức những phiền não ở cấp độ vi phạm (*vītikamma kilesās*) trách nhiệm cho việc phạm những ác nghiệp.

Sự vắng mặt của những phiền não thô ở cấp độ vi phạm trong dòng tâm thức sẽ ngay lập tức đem lại an lạc cho tâm. Vì vậy mà Đức Phật nói với ngài Ananda: *“Này Ananda, sự thực hành giới vô lỗi và cao quý có quả là sự bình yên và an lạc của tâm và tác động sự bình yên và an lạc ấy đến tâm.”*

“Lạc vô lỗi” được gọi là *‘anavajja sukha’*. Nó là dục lạc cao tột nhất.

### **3. Những Lợi Ích To Lớn của việc Giữ Ngũ Giới**

Những lợi ích mà người ta nhận được từ việc giữ ngũ giới lớn hơn bố thí rất nhiều. Vì lẽ một đời sống giới hạnh luôn luôn có đức lớn kèm theo, nên những người ngay thẳng yêu quý ngũ giới như yêu quý chính sự sống của mình. Chuyên cần giữ ngũ giới sẽ đem lại những lợi ích sau:

- (1) Vì lẽ những hành vi và lời nói của một người chuyên cần giữ giới là vô lỗi và đáng tán dương, nên người ấy có nhân cách đạo đức tốt nhất. Nhân cách tốt là tài sản quý giá nhất của một người.
- (2) Vì lẽ người ấy tránh làm hại các chúng sanh, nên người ấy đã đem lại sự bình yên và hạnh phúc cho muôn loài, kể cả bản thân vị ấy. Thực vậy, nếu tất cả mọi người đều giữ ngũ giới một cách thiết tha, ngay lập tức chúng ta sẽ có một ‘Thế Giới Hòa Bình’.

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- (3) Vì lẽ người ấy có thể ngăn những phiền não thô như tham, sân không cho sanh khởi trong tâm, nên vị ấy hưởng được sự bình yên và an lạc tức thời. Và chính sự bình yên nội tại này sẽ dẫn đến một thế giới yên bình.
- (4) Tâm từ bi nở hoa trong một người có nhân cách và đạo đức tốt đẹp. Vì thế khuôn mặt của vị ấy luôn luôn an tịnh, trong sáng, và đáng yêu mến. Mọi người thương yêu và kính trọng người ấy. Vì thế người ấy có thể đi đến bất cứ hội chúng nào với thái độ lịch thiệp và can đảm.
- (5) Ngũ giới tiêu biểu cho chiếc áo xinh đẹp và hấp dẫn nhất, nó cũng là mùi hương thơm ngát nhất.
- "Hương các loại hoa thơm  
Không ngược bay chiều gió  
Nhưng hương người đức hạnh  
Ngược gió khắp tung bay  
Chỉ có bậc chân nhân  
Tỏa khắp mọi phương trời."
- (Na pupphagandho paṭivātameti,  
na candanaṃ tagaramallikā.  
satañca gandho paṭivātameti,  
sabbā disā sappuriso pavāyati. DP.54)
- (6) Một người giới đức, do chánh niệm và chuyên cần, chắc chắn sẽ thành công trong việc buôn bán và trong việc tích tạo tài sản.

(7) Tiếng lành tốt đẹp của người ấy được lan truyền khắp nơi.

(8) Trong Kinh Asaṅkheyya Đức Phật khuyên một người, nếu có ước nguyện muốn được bạn bè quý mến, muốn có được tài sản lớn, muốn có danh thơm và địa vị cao trong xã hội, hãy giữ giới cho trong sạch.

“Ijjhāti bhikkave Sīlavato cetopanīthi  
visuddhattā” (*All wishes of a person with pure  
virtue will be fulfilled, because his mind is  
pure, Mọi ước nguyện của một người có giới  
đức trong sạch sẽ được thành tựu, nhờ tâm  
của người ấy trong sạch.*)

(9) Một người có giới đức trong sạch sẽ thoát khỏi bốn điều nguy hiểm:

- (i) Người ấy thoát khỏi mối nguy của việc tự mình trách mình;
- (ii) Người ấy thoát khỏi mối nguy của việc bị người khác khiển trách.
- (iii) Người ấy thoát khỏi mối nguy của việc bị pháp luật trừng trị;
- (iv) Người ấy thoát khỏi mối nguy bị tái sanh vào bốn ác đạo sau khi chết.



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- (10) Vào lúc chết người ấy sẽ không bị si mê và rối loạn, tâm luôn nhớ đến những thiện nghiệp mình đã làm.
- (11) Người ấy sẽ tái sinh vào cõi an vui sau khi chết.

Do đó, mọi người nên giữ ngũ giới một cách tự nguyện và chuyên cần vì những lợi ích của giữ giới là rất lớn và hậu quả ác cũng rất khủng khiếp nếu một người phá giới và phạm vào những điều bất thiện.

Dhammaṃ care sucaritaṃ,  
na naṃ ducaritaṃ care;  
dhammacārī sukhaṃ seti,  
asmim loke paramhi ca.

"Hãy khéo sống chánh hạnh,  
Chớ sống theo tà hạnh!  
Người chánh hạnh hưởng lạc,  
Cả đời này, đời sau." PC 169

Sukhaṃ yāva jarā sīlaṃ,  
sukhā saddhā paṭiṭṭhitā;  
sukho paññāya paṭilābho,  
pāpānaṃ akaraṇaṃ sukhaṃ.

"Vui thay, già có giới!  
Vui thay, tin an trú!

Vui thay, được trí tuệ,  
Vui thay, ác không làm." PC 333

#### 4. Thanh Tịnh Tâm Có Hệ Thống

Để tránh điều ác ở mức cao hơn, để làm được những điều thiện lớn hơn và để thanh tịnh tâm hoàn toàn Đức Phật đưa ra lộ trình tu tập theo Bát Thánh Đạo bao gồm Tam Học: Giới Học, Định Học, và Tuệ Học.

#### 5. Giới Học (Sīla Sikkhā)

Cao hơn ngũ giới là Bát Quan Trai Giới (*Uposatha Sīla*) bao gồm tám hoặc chín giới mà thông thường người tại gia cư sĩ sẽ phải giữ khi thọ trì Tam Học.

Trong việc giữ Bát Quan Trai Giới một người phải tránh mọi hoạt động tình dục và không ăn từ sau giờ Ngọ (12g) cho đến hừng đông sáng hôm sau. Người ấy cũng phải tránh nghe nhạc, tránh ca hát, nhảy múa, và không dùng các loại nước hoa, mỹ phẩm, giường ghế cao sang hoặc xa xỉ. Mục đích của việc kiêng tránh này là nhằm thanh tịnh tâm khỏi dục vọng và các phiền não thô khác.

Việc giữ chín giới (Navaṅga Sīla) được thọ trì như sau:

- 1- *Pānātipātā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*  
*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.*
- 2- *Adinadānā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*  
*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.*

3- *Abrahmacariyā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.*

4- *Musāvādā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.*

5- *Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự uống rượu và các chất say.*

6- *Vikālabhojanā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sai giờ.*

7- *Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-māla-gandha-vilepana-dhāraṃa-mañṇana - vibhūsanatṭhānā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn đờn, xem múa hát nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, dòi phấn và đeo tràng hoa.*

8- *Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

*Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm, ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*

9- *Mettāsaḥagatena cetasā sabbapāṇabhūtesupharittvā viharanaṃ samādiyāmi.*

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

*Con nguyện thọ trì pháp an trú tâm từ biển mẫn  
tất cả chúng sanh.*

*Ghi Chú: (1) Nếu chỉ giữ tám giới thì bỏ giới thứ  
chín. (2) trường hợp chỉ giữ ngũ giới (pañca-sīla)  
thì đọc năm giới đầu và thay giới thứ ba thành  
Kāmesumicchācāra veramani sikkhāpadam  
samādiyāmi – Con xin vâng giữ điều học là cố ý  
tránh xa sự tà dâm.)*

Người Phật tử cũng nên giữ Uposatha-Sīla (Bát Quan Trai Giới) vào những ngày trai giới. Sau khi thọ trì các giới xong, người Phật tử nên hành thiền quán tưởng những ân đức của Phật, đó là Tùy Niệm Phật (*Buddhānussati*), hay rải tâm từ (*mettā bhāvanā*), để giữ cho tâm trong sạch và gạt hái được những lợi ích lớn.

Lợi ích của việc giữ bát quan trai giới lớn hơn rất nhiều so với giữ ngũ giới.

- (1) Người giữ Bát Quan Trai giới sẽ thành tựu tài sản lớn và quyền lực lớn.
- (2) Ngay cả muốn trở thành một vị Chuyển Luân Vương trong tương lai một người cũng phải thọ trì Bát Quan Trai Giới.
- (3) Được thọ hưởng tài sản lớn và những xa hoa của cõi trời và cõi người trong suốt vòng luân hồi cho đến khi chứng đắc Niết-bàn.
- (4) Trong kiếp sống hiện tại người ấy sẽ là người trong trắng, chánh trực và hiền thiện, và như vậy người ấy sẽ nhận được sự ngưỡng mộ và

yêu thương từ nhiều người cũng như từ chư thiên.

- (5) Những ước nguyện của người giữ bát quan trai giới sẽ được thành tựu...

### **Bốn Loại Giới Đưa Đến Sự Thanh Tịnh Toàn Diện**

Đối với các vị Tỳ-kheo thọ trì Tam Học họ phải giữ bốn loại giới để được trong sạch trên mọi phương diện.

- (1) Pātimokkha-saṃvara Sīla (Giới Bốn Thu Thúc Giới)

Đây là bộ giới luật gồm 227 điều mà Đức Phật đã quy định cho các vị Tỳ-kheo để tuân giữ.

‘Pātimokkha’ là giới thuộc các học giới, vì nó giải thoát người bảo vệ giới, giữ gìn giới khỏi cái khổ của bốn ác đạo.

‘saṃvara’ có nghĩa là thu thúc, chế ngự, vốn là một thuật ngữ trở sự không vượt qua hay không vi phạm của thân và lời nói.

Đối với người tại gia cư sĩ Bát Quan Trai giới đóng vai trò như Pātimokkha-saṃvara Sīla này.

- (2) Indriya-saṃvara Sīla (Thu Thúc Lục Căn Giới)

Nó là sự chế ngự sáu căn, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm, để ngăn sự sanh khởi của phiền não tại các căn này.

- (3) Ājīvapārisuddhi Sīla (Hoạt Mạng Thanh Tịnh Giới):

Đây là loại giới liên quan đến sự trong sạch của việc nuôi mạng. Khi một người đã thọ trì lối sống cao quý như một hành giả, họ phải tránh việc tầm cầu bất xứng và ác hạnh trong việc kiếm sống (nuôi mạng) của mình.

(4) Paccaya-sanissita Sīla: Quán Tưởng Tứ Vật Dụng Giới

Đây là loại giới liên quan đến việc sử dụng những nhu cầu cần thiết của cuộc sống. Vị Tỳ-kheo phải quán mục đích sử dụng những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống như y phục, thực phẩm, chỗ trú ngụ (cốc liêu...), và thuốc trị bệnh để ngăn ngừa sự khởi sanh của các phiền não khi sử dụng chúng.

Hành giả cư sĩ cũng nên thọ trì Catuparisuddhi Sīla (Tứ Thanh Tịnh Giới) để tiến bộ nhanh hơn trong việc hành thiền.

**6. Định Học (Samādhi Sikkhā)**

Giới đề nén các phiền não thô hay những phiền não ở cấp độ vi phạm (vīṭikkama kilesās) và ngăn không cho chúng sanh khởi trong tâm. Vì thế tu tập giới có thể tịnh hóa tâm khỏi những phiền não thô. Thanh tịnh giới được gọi là ‘*Sīlavisuddhi*’.

Tuy nhiên những phiền não ở cấp độ hoạt hóa (pariyuṭṭhāna kilesās) vẫn sanh khởi trong tâm và kích động tâm. Những phiền não ở cấp độ này chỉ có thể bị đè nén và ngăn không cho sanh khởi trong một thời gian dài bằng việc tu tập tâm hay còn gọi là tu tập định (*samatha bhāvanā*). Chỉ khi những phiền não này bị đè nén và ngăn không cho sanh khởi trong tâm, tâm mới được thanh tịnh,

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

lắng yên và đầy năng lực. Thanh tịnh tâm được gọi là ‘*cittavisuddhi*’.

*Do đạt đến Thanh Tịnh Tâm và làm cho tâm mạnh mẽ để thấy được các thực tại tối hậu một cách rõ ràng là điều rất quan trọng, Đức Phật đã ấn định 40 đề mục thiền. Tất cả những đề mục thiền định này đều hữu dụng và lợi ích theo cách riêng của chúng và bất kỳ đề mục nào trong chúng cũng có thể được dùng để phát triển Chánh Định (*sammā samādhi*) mà vốn sẽ tạo ra sự Thanh Tịnh của Tâm.*

Và vì sự tu tập chánh định rất quan trọng đối với thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā*) nên trong Kinh Định (*Samādhi Sutta*) và nhiều bài kinh khác Đức Phật đã khuyên các vị Tỳ-kheo:

*“Samādim bhikkhave bhāvetha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”*

*“Này các Tỳ-kheo, hãy cố gắng tu tập tâm định. Vị Tỳ-kheo có định sẽ thấy các pháp đúng như thực.”*

Bình thường do tâm chúng ta bị vô minh và năm triền cái che đậy, chúng ta không thể thấy được tâm và các tâm sở của nó cũng như chúng ta không thể thấy được các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*) và các thành phần cấu thành của chúng.

Vi-diệu-pháp mô tả 45 loại tâm có thể sanh khởi trong một phàm nhân và các tâm thiền cũng sẽ sanh nếu người ấy tu tập thiền định. Tất cả những tâm này là do sự kết hợp khác nhau của tâm và các tâm sở tạo thành.

Cũng vậy, thân được tạo thành từ 21 loại các nhóm sắc với sự kết hợp khác nhau của các sắc tối hậu. Những sắc này phải được quán sát đúng như thực để thấy ra các thực tại tối hậu trong thiền minh sát. Và để quán được những thực tại tối hậu này đúng như thực, điều quan trọng là phải phát triển chánh định.

### **Năm Triền Cái hay Năm Kẻ Thù (*Nīvaraṇas*)**

Năm triền cái làm ô nhiễm tâm, hạ thấp tâm, và khuấy động tâm khiến cho tâm không yên và lang thang hết đối tượng này đến đối tượng khác. Các triền cái làm cho chúng ta lơ là và quên làm các việc phước thiện. Chúng còn cản trở và ngăn sự sanh khởi của những tư duy thiện, hành động thiện, cũng như các tâm thiện và đạo quả.

Vì thế, năm triền cái được xem là những kẻ thù gần nhất và lớn nhất của chúng ta vì chúng cản trở và gây chướng ngại cho sự tiến bộ của chúng ta trong cuộc sống và sẽ đưa chúng ta xuống các cõi khổ. Do đó chúng ta phải chiến đấu chống lại chúng với hết khả năng của mình. Chúng ta phải xua đuổi chúng ra khỏi tâm và đè nén chúng để chúng không thể sanh khởi trở lại. Năm triền cái tiêu biểu cho các tâm sở bất thiện sau:

#### **(1) Kāmacchanda — Dục tham (*lobha*)**

Hầu hết thời gian tham dục ảnh hưởng tâm bằng cách muốn có cái này, muốn có cái kia, để tìm kiếm dục lạc, và lang thang hết đối tượng này đến đối tượng khác. Nó khiến cho tâm (căn) tham phát sanh.

Dục tham khiến người ta lãng phí thời gian vào những việc bất thiện và lãng quên những việc thiện.



Trong tu tập nó ngăn che và cản trở sự sanh khởi của thiện (*jhāna*), Đạo và Quả bằng cách làm cho tâm phân tán đến những dục trần khác nhau.

(2) Vyāpāda — Sân hận (*dosa*)

Khi tâm nuôi dưỡng nỗi đau buồn, tức tưởi, sân hận, ưu sầu, lo lắng, rối trí, chán nản, tuyệt vọng, căng thẳng, v.v.... nó khiến cho tâm (căn) sân sanh khởi cùng với ưu tâm. Khi tâm sân sanh, vô minh phối hợp với nó sẽ làm mù mắt tâm khiến tâm không còn biết gì đến các việc thiện.

Trong tu tập thì tâm sân che đậy và cản trở sự sanh khởi của thiện, đạo và quả.

(3) Thina-middha — Hôn Trầm – Thụy Miên

Hôn trầm, thụy miên làm cho tâm mờ đục, yếu ớt, thụ động, lười biếng và ngủ gà ngủ gật. Chúng khiến cho tâm bất thiện sanh khởi ngay cả khi một người đang tụng kinh hay hành thiền. Như vậy người này không thu nhập được chút phước báu nào vì các tâm thiện không sanh.

(4) Uddhacca-Kukkucca — Trạo Cử - Hối Hận

Trạo cử làm cho tâm không yên và khiến cho tâm si phát sanh. Hối hận làm cho một người ăn năn, hối tiếc về điều thiện đã không làm và điều ác đã làm; nó khiến cho tâm sân sanh khởi. Như vậy trạo cử và hối hận làm cho người ta quên những thiện nghiệp và cản trở sự sanh khởi của thiện, đạo quả trong tu tập.

(5) Vicikicchā — Hoài Nghi

Đó là sự hoài nghi về Tam Bảo, về Giáo lý Duyên Sanh gồm luôn nghiệp và quả của nghiệp, hoài nghi về Tứ Thánh Đế và Tam Học. Nó khiến cho tâm si phát sanh, và ngăn sự sanh khởi của tâm thiện, thiên và đạo quả.

Đức Phật so sánh đục tham với nước pha lẫn với nhiều thứ màu, sân hận với nước đang sôi, hôn trầm – thụy miên với nước bị rong rêu che phủ, trạo cử - hối hận với nước bị xao động vì gió táp, và hoài nghi với nước bùn vẩn đục.

Trong các loại nước như vậy người ta không thể nhận ra sự phản chiếu của mặt mình như thế nào, thì khi có sự hiện diện của bất kỳ một trong năm triền cái này người ta cũng không thể phân biệt rõ lợi ích của mình, lợi ích của người khác và lợi ích của cả hai như vậy.

### ***Ngũ Lực hay Năm Người Bạn***

Để chiến đấu với năm triền cái chúng ta có năm phẩm chất nội tại có thể tác hành như những sức mạnh tinh thần (*balas- ngũ lực*) và các căn tinh thần (*indriyas- ngũ căn*).

Như những căn tinh thần, ngũ căn có khả năng kiểm soát các pháp đồng sanh của chúng (đó là tâm và các tâm sở khác) và như những sức mạnh tinh thần, ngũ lực trụ vững chắc và bất động trước những sức mạnh đối nghịch. Vì thế nếu chúng ta trau dồi và phát triển được những sức mạnh này, chúng ta sẽ chiến thắng trận đánh chống lại kẻ thù.

(1) Saddhā — Tín hay niềm tin nơi Tam Bảo và Bát Chánh Đạo

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

Khi một người hiểu rõ các ân đức của Phật, Pháp, Tăng, và tính chất của Bát Chánh Đạo trên mọi phương diện, người ấy có đức tin (*saddhā*) và tin rằng những ân đức và tính chất này là thực và chúng có thể dập tắt mọi khổ đau cũng như đem lại sự bình yên và hạnh phúc vĩnh hằng. Khi một người có đức tin hay niềm tin như vậy và khi họ biết rằng họ có thể nương nhờ vào những ân đức ấy, họ không còn do dự để chiến đấu dũng cảm với các triền cái. Thực sự, Phật, Pháp, Tăng là những sức mạnh vĩ đại nhất trên thế gian. Khi một người tự tin rằng họ có thể nhận được sự trợ giúp của những sức mạnh này, họ chắc chắn sẽ thành công. Nếu Tín (*saddhā*) mạnh, họ có thể chấm dứt được cái khổ của luân hồi.

(2) *Vīriya* — Tấn hay năng lực hỗ trợ cho các pháp đồng sanh của nó không bị lỏng lẻo.

Nếu một người nỗ lực chuyên cần, thậm chí họ có thể thành Phật. Vì thế nếu tinh tấn hay nghị lực mạnh, một người chắc chắn sẽ thành công trong cuộc chiến đấu chống lại các triền cái. Khi người ấy đối diện với khó khăn, họ sẽ không nản chí, mà giải quyết nó với nỗ lực và sự kiên trì tích cực, thông minh cho đến khi đạt được sự thành công.

Tấn là một tâm sở trung tánh có thể dự phần vào cả những nỗ lực tốt lẫn xấu. Chỉ có tinh tấn phối hợp với các tâm thiện là tốt. Nỗ lực kiên trì để loại trừ điều ác đã sanh trong tâm, ngăn ngừa sự sanh khởi của ác pháp chưa sanh, làm cho sanh khởi thiện pháp chưa sanh, tăng cường và củng cố các thiện pháp đã sanh là chánh tinh tấn.

(3) *Sati* — Niệm; sự nhớ lại các thiện nghiệp

Không sống cầu thả phóng dật, mà luôn luôn có sự chú niệm và hay biết việc thiện mình đang làm được gọi là Sati. Mỗi sáng, Đức Phật thường nhắc nhở các hàng đệ tử của ngài: “*Appamādena bhikkhave sampādettha — Nay các Tỳ-kheo, hãy cố gắng hoàn thành các thiện pháp với chánh niệm và chuyên cần*”.

Chúng ta nên lưu ý đến lời nhắc nhở này của Đức Phật và cố gắng chú tâm đến việc thiện chúng ta đang làm với chánh niệm. Khi hành thiền chúng ta phải gắn sự chú tâm của chúng ta trên đối tượng thiền và cố gắng hay biết đối tượng một cách liên tục.

(4) Samādhi — Định; sự nhất tâm

Samādhi tiêu biểu cho tâm sở nhất tâm (*ekaggatā cetasika*). Nó cũng là một tâm sở trung tính phối hợp với tất cả tâm (thiện cũng như bất thiện). Định hợp nhất các pháp đồng sanh của nó, tức tâm và các tâm sở, và giữ cho chúng gắn chặt trên đối tượng thiền và để cho chúng thấy rõ đối tượng một cách chăm chú. Khi định mạnh nó có thể đè nén dục tham (*kamacchanda*) không cho khởi lên trong tâm.

Viriya, sati và Samādhi (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) tạo thành Định Học trong Tam Học. Tu tập ba yếu tố này có nghĩa là đang hoàn thành định học để đạt đến chánh định. Chánh định (*sammāsamādhi*), theo lời dạy của Đức Phật trong kinh Đại Niệm Xứ, tương đương với định phối hợp với bốn thiền sắc giới.

Khi một hành giả đạt đến chánh định, các thiện chi phát triển đầy đủ và có thể đè nén năm triền cái không cho sanh khởi trong tâm một cách hiệu quả. Như vậy

người ấy đã chiến thắng trong cuộc chiến chống lại các triền cái. Vì tâm lúc này không còn những phiền não, nên ‘Citta Visuddhi’ (‘sự thanh tịnh tâm’) cũng được đạt đến.

(5) Paññā — Tuệ; trí thể nhập vào bản chất thực của đối tượng giác quan.

Paññā hay trí tuệ hiểu rõ bản chất thực của đối tượng giác quan dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã cũng như dưới dạng Tứ Thánh Đế. Nó cũng hiểu rõ giá trị của đối tượng giác quan như đạo đức và phi đạo đức, thiện và bất thiện, và như nghiệp và quả của nghiệp. Cái hiểu biết theo nhiều cách khác nhau như vừa mô tả được gọi là trí tuệ (paññā).

Trí tuệ có đặc tính là biết rõ sự thực (chân lý) kể cả Tứ Thánh Đế. Nhiệm vụ của nó là làm cho đối tượng giác quan trở nên rõ ràng và sinh động. Do trí tuệ biết rõ bản chất thực của đối tượng giác quan nên nó được thể hiện như vô si trong tâm của người hành thiền.

Si mê có đặc tính che dấu bản chất thực của đối tượng giác quan, hay nói khác hơn nó làm cho bản chất thực này bị che dấu và không phô bày ra. Do vô minh không biết bản chất thực của đối tượng giác quan nên nó cũng có đặc tính của sự si mê.

Trí tuệ cũng giống như ánh đèn pha làm phơi bày bản chất thực của đối tượng giác quan nhờ đó nó loại trừ bóng tối của vô minh. Và vì trí tuệ là đối nghịch của vô minh hay si mê nên nó được gọi là Minh (vijja) hay Vô Si (amoha).

Trí tuệ tiêu biểu cho chi Đạo gọi là ‘Chánh Kiến’ (sammāditṭhi). Nó bắt đầu với sự hiểu biết về nghiệp và

quả của nghiệp và nó cần phải được tu tập cho đến mức Đạo Tuệ để hiểu biết sâu xa Tứ Thánh Đế trên mọi phương diện.

### Thiền Chỉ

Trong số bốn mươi đề mục thiền chỉ thì niệm hơi thở (*ānāpānassati*) là phổ thông nhất và được dùng một cách rộng rãi nhất ở nhiều trung tâm thiền để phát triển định tâm.

Trong việc thực hành niệm hơi thở điều quan trọng là phải tuân theo những chỉ dẫn của Đức Phật như đã mô tả trong Kinh Điển Pāḷi và Thanh Tịnh Đạo. Nói chung thiền này nên được thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy có khả năng, đặc biệt là vị thầy mà tự thân đã phát triển được bốn thiền sắc giới (*rūpāvacara jhāna*) trong đề mục niệm hơi thở.

Như Vi Diệu Pháp mô tả, trong lúc người hành thiền đang tập trung tâm mình vào hơi thở vô và hơi thở ra tại điểm xúc chạm giữa lỗ mũi và môi trên, các tâm đại thiện dục giới (*mahākusala citta*) sẽ khởi lên hàng tỷ (tâm) mỗi giây đi kèm với năm thiền chi (tầm, tứ, hỷ, lạc và định). Khi các thiền chi được phát triển đầy đủ chúng sẽ ngăn các triền cái không cho khởi sanh.

Như vậy, khi an chỉ định hoặc sơ thiền được đạt đến, tâm thoát khỏi mọi phiền não và hành giả thành tựu sự ‘Thanh Tịnh Tâm’ (*citta visuddhi*).

Trong thiền niệm hơi thở có ba loại tướng (*nimitta*) và ba giai đoạn tu tập (*bhāvanā*). Khi hơi thở vô và hơi thở ra được nhận biết qua sự phớt chạm nhẹ nhàng ở chót

mũi hay ở môi trên thì đó gọi là chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*).

Khi định tăng trưởng đến một mức nào đó hơi thở vô và hơi thở ra xuất hiện như làn khói thuốc màu xám. Tướng này cũng được xem là chuẩn bị tướng. Khi hành giả tiếp tục thiền bằng cách tập trung tâm vào hơi thở vô và hơi thở ra tại điểm xúc chạm, tướng trở nên càng lúc càng trắng hơn cho đến khi nó trở thành giống như một cây gậy trắng hay một khối trắng như bông gòn tại điểm xúc chạm của hơi thở với lỗ mũi. Tướng thuần trắng này được gọi là Học Tướng (*uggaha nimitta*).

Hành giả tiếp tục hành thiền bằng cách tập trung tâm trên hơi thở vô và hơi thở ra tại điểm xúc chạm này. Tuy nhiên nếu tâm vẫn duy trì tập trung trên học tướng, nó cần phải được giữ chặt ở đó cho đến khi tướng trở nên rất sáng và rõ ràng. Tướng mới này được gọi là Tợ Tướng (*paṭighāga nimitta*). Học tướng và tợ tướng có thể xuất hiện trong những hình thức khác nhau tùy thuộc vào tướng của người hành thiền.

Việc hành thiền từ lúc bắt đầu cho đến khi có sự xuất hiện của tợ tướng được gọi là giai đoạn tu tập chuẩn bị (*parikamma bhāvanā*). Ở giai đoạn này định phối hợp với tâm thiền được gọi là Chuẩn Bị Định (*parikamma samādhi*). Theo lời dạy của Đức Phật trong Kinh Pacalāyamanā thì ở giai đoạn này ánh sáng có thể phát ra từ tâm.

Khi tợ tướng xuất hiện thì giai đoạn cận tu tập (*upacāra bhāvanā*) đã được đạt đến. Định ở giai đoạn này được gọi là Cận Định (*upacāra samādhi*). Ở giai đoạn này

ánh sáng phát ra từ tâm định rất sáng và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này người hành thiền có thể thấy những vật ở chung quang một cách rõ ràng dù mắt vẫn nhắm. Vị ấy cũng có thể thấy những nội tạng như tim, gan, phổi trong thân mình cũng như thân của người khác.

Gắn chặt tâm trên tợ tướng người hành thiền tiếp tục công việc hành thiền của mình. Khi tâm gắn chặt trên tợ tướng được một, hai hoặc ba giờ thì có thể cho rằng vị ấy đã đạt đến sơ thiền. Nhưng để chắc chắn, ý môn (dòng hữu phần) phải được phân biệt; tợ tướng và các thiền chi xuất hiện ở ý môn cũng phải được phân biệt. Sau đó vị ấy phải thực hành để có được sự làm chủ sơ thiền theo năm cách. Nếu thành công, chắc chắn rằng vị ấy có thể tu tập sơ thiền một cách thiện xảo.

Khi thiền đạt đến giai đoạn jhāna (bậc thiền) thì được gọi là ‘An Chỉ Tu Tập’ (*appanā bhāvanā*). Định ở giai đoạn này được gọi là ‘An Chỉ Định’ (*appanā samādhi*).

Sau khi có được sự làm chủ đối với sơ thiền, hành giả có thể tu tập nhị thiền bằng cách diệt hai thiền chi thô gọi là tâm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*). Cũng như trước, sau khi thực hành sự làm chủ đối với nhị thiền theo năm cách xong, hành giả diệt thiền chi ‘hỷ’ (*pīti*) để phát triển tam thiền. Theo cách tương tự vị ấy có thể tu tập tứ thiền bằng cách diệt chi thiền ‘Lạc’ (*sukha*) và thay thế nó bằng ‘Xả’ (*upekkhā*). Tất cả các tâm và tâm sở thiền đều lấy tợ tướng làm đối tượng.



## 7. Tuệ Học (Pañña Sikkhā)

Nhờ thọ trì Tam Học, tâm được thanh tịnh theo bảy giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là Giới Thanh Tịnh (*sīla visuddhi*), được đạt đến nhờ Giới Học. Ở giai đoạn này tâm thoát khỏi những phiền não thô.

Giai đoạn thứ hai là Tâm Thanh Tịnh (*citta visuddhi*) được thành tựu khi đắc thiền trong hệ thống thiền chỉ. Tâm lúc này thoát khỏi những phiền não hoạt hóa<sup>12</sup> hay những phiền não khởi lên trong tâm.

Ở giai đoạn này mặc dù tâm không phiền não vì không có phiền não nào khởi lên trong tâm, nhưng những phiền não ngủ ngầm (*anusaya kilesās*) vẫn còn tồn tại.

Những phiền não ngủ ngầm cũng giống như bộ rễ của một cái cây lớn nằm ẩn dưới đất không thể thấy được. Mặc dù chúng ta đã cắt hết cành nhánh và thân của nó nhưng nếu bộ rễ còn, cây vẫn không chết. Khi mùa mưa đến cây sẽ mọc lại.

Tương tự, bằng cách loại trừ những phiền não thô (cấp độ vi phạm) và những phiền não trung bình (cấp độ hoạt hóa) nhưng chừa lại những phiền não ngủ ngầm, thì phiền não vẫn chưa bị diệt hoàn toàn. Khi các đối tượng giác quan tiếp xúc với các căn môn, những phiền não ngủ ngầm sẽ bật dậy trong tâm như những phiền não hoạt hóa (*pariyuṭṭhāna*) trở lại.

Phiền não ngủ ngầm chỉ có thể bị bứng gốc và hủy diệt hoàn toàn bằng cách tu tập Tuệ Học. Trong sự tu tập

---

<sup>12</sup> Phiền não có ba giai đoạn: giai đoạn ngủ ngầm, giai đoạn hoạt hóa (trong tâm) và giai đoạn vi phạm bằng thân và khẩu.

này chúng ta phải hành thiền minh sát (*vipassanā*) trong đó các hiện tượng tâm-vật lý tự thể hiện như danh và sắc phải được thâm sát chi tiết dưới dạng các thực tại tối hậu.

Nếu tâm bị mù quáng bởi năm triền cái và các phiền não khác, những thực tại tối hậu — đó là tâm (*citta*), tâm sở (*cetasikas*), sắc pháp (*rūpas*) — không thể nào thấy được bằng mắt thường. Chúng chỉ có thể được thấy bằng con mắt tâm phối hợp với chánh định và với sự trợ giúp của ánh sáng chói lọi và thể nhập phát ra từ tâm thanh tịnh. Vì thế chánh định phải được tu tập trước khi hành giả muốn thực hành minh sát.

Giai đoạn ba trong thất tịnh là Kiến Thanh Tịnh (*ditṭhi visuddhi*), đó là tịnh hóa tâm thêm khỏi tà kiến về thân hay Thân Kiến (*sakkāya ditṭhi*), tà kiến vốn xem sự kết hợp của năm uẩn như một cá nhân hay tự ngã. Như vậy năm uẩn phải được quán sát một cách sinh động để tin chắc rằng chỉ có các uẩn này hiện hữu chứ không có người hay tự ngã nào hiện hữu. Và để quán sát được năm uẩn các thực thể sắc tối hậu cũng như các thực thể danh tối hậu phải được định rõ.

### **Xác Định Rõ Danh và Sắc**

Vì lẽ đó, trong tu tập Tuệ Học, người hành thiền phải thực hiện công việc Xác Định Sắc (*rūpa kammaṭṭhāna*) và Xác Định Danh (*nāma kammaṭṭhāna*).

Trước tiên vị ấy phát triển chánh định mà vị ấy đã đạt đến, và sau đó xác định bốn đại bằng thiền phân tích tứ đại (*catudhātuvavatthāna*). Bốn đại hay bốn yếu tố vật chất chính gồm địa đại hay yếu tố cứng (*pathavī*), thủy

## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

đại hay yếu tố lưu chảy (*āpo*), hỏa đại hay yếu tố nhiệt (*tejo*) và phong đại hay yếu tố chuyển động (*vāyo*).

Trong lúc vị ấy tập trung tâm để phân biệt rõ tứ đại trong thân, khối vật chất trong suốt (*pasāda rūpa, thân tịnh sắc*) sẽ xuất hiện. Hành giả chọc thủng khối trong suốt ấy để phân biệt tứ đại, khối trong suốt vỡ ra thành từng phân tử vật chất nhỏ của các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*) sanh và diệt cực kỳ nhanh. Kế đó hành giả phân biệt tứ đại và các sắc do tứ đại sanh (*upādā rūpa*) trong các tổng hợp sắc phù hợp với năm căn môn. Như vậy hành giả sẽ biết được tất cả các thực thể vật chất tối hậu tạo thành thân này bằng trực giác trí.

Sau đó hành giả tiếp tục với công việc Xác Định Danh. Vi-diệu Pháp mô tả rằng dòng tâm hữu phần (*bhavanga cittas*) đóng vai trò như ý môn và tất cả các đối tượng giác quan kể cả các đối tượng giác quan quá khứ, tâm sở, và các sắc vốn đều là vô sắc (*formless*) có thể xuất hiện trong ý môn.

Hành giả phát triển lại chánh định cho đến khi ánh sáng chói lọi và thể nhập phát ra. Lúc này hành giả sẽ quán nhãn môn hay nhãn tịnh sắc (*cakkhu pasāda*) và ý môn cùng nhau, và rời quán một cảnh sắc đập vào hai căn (*nhãn môn và ý môn*) một lượt. Kế đó hành giả phân biệt các tâm sanh trong nhãn môn cũng như ý môn đang nhận thức cảnh sắc.

Kế tiếp hành giả phân tích từng tâm để tìm ra các tâm sở phối hợp với mỗi tâm ấy. Đối với năm căn môn còn lại hành giả cũng lập lại công việc phân biệt và phân tích các tâm như thế.

Điều cực kỳ quan trọng là phải phân tích từng tổng hợp danh và tổng hợp sắc thành những thành phần cấu hợp tối hậu của chúng để biết được những thực tại tối hậu (*paramatthas*), để thành tựu việc phá bỏ khối tưởng (*ghana vinibbhoga*)<sup>13</sup>, và để chọc thủng vào đặc tính của vô-ngã (*anatta*).

***Đặc tính vô ngã không rõ rệt và không thể nhận biết là do bị khối tưởng (ghana) che đậy. Nếu ‘khối tưởng’ này có thể bị phá bỏ hay phân tích, đặc tính vô ngã sẽ trở nên rõ ràng và hiển hiện đúng như nó là.***

(*Abhi.A.2.47; Vs.2.276*)

Khi hành giả đã xác định được tất cả tâm, tâm sở, và sắc bên trong tự thân và bên ngoài nơi những người khác, vị ấy tin chắc rằng mọi người đều do năm uẩn — sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn — tạo thành.

Vì lẽ năm uẩn này sanh và diệt không ngừng và cực nhanh, nên không có một thực thể nào để có thể gọi là một ‘người’, một ‘tự ngã’ hay ‘cái tôi’. Vì thế vị ấy gạt bỏ được tà kiến gọi là Thân Kiến và đạt đến ‘Kiến Tịnh’ (*ditṭhi visuddhi*).

---

13 Vinibbhoga: separation; discrimination [*<vinibbhujati* ②] 簡別, 識別  
giản biệt, thức biệt.. -rūpa 簡別色. giản biệt sắc. Nguyên nghĩa là như vậy nhưng vì mục đích chính của nó là để phá bỏ cái ảo tưởng về nguyên khối tâm và nguyên khối thân nên chúng tôi dịch ‘ghana vinibbhoga’ là phá bỏ khối tưởng.

Trí xác định từng tâm, từng tâm sở và từng loại sắc theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện, và nhân gân tương ứng của chúng được gọi là ‘Danh Sắc Phân Tích Trí (*nāmarūpapariccheda-ñāṇa*)’.

### Thanh Tịnh Nhờ Đoạn Nghi

Người hành thiền sau khi đã xác định được danh sắc cả ở bên trong tự thân lẫn bên ngoài nơi người khác rồi cần phải phân biệt thêm các nhân làm phát sanh danh – sắc này nữa. Vì nếu không, hoài nghi hay tà kiến có thể sanh nơi vị ấy. Vì thế đến đây vị ấy sẽ phân biệt bốn nhân — nghiệp, tâm, thời tiết, và vật thực — làm phát sanh các sắc.

Kế tiếp vị ấy phân biệt các nhân làm phát sanh Danh. Vị ấy thấy rằng khi một đối tượng giác quan tác động vào căn tương ứng, một chuỗi các tâm sẽ khởi lên để nhận thức đối tượng ấy.

Vẫn có những hoài nghi liên quan đến quá khứ, hiện tại và vị lai như “*Ta có mặt trong quá khứ? Ta là gì trong quá khứ? Sau khi đã là gì (loài gì), ta như thế nào trong quá khứ? Ta sẽ có mặt trong tương lai? Ta sẽ là (loài) gì trong tương lai? Sau khi đã là gì ta sẽ như thế nào trong tương lai? Từ hiện hữu nào đi đến hiện hữu này? Hiện hữu nào sẽ tiếp theo sau hiện hữu này?*”

Để làm sáng tỏ những hoài nghi này người hành thiền phải phân biệt những mối quan hệ nhân quả của Pháp Duyên sanh (*Paṭiccasamuppāda*). Vị ấy phân biệt để thấy rằng năm nhân quá khứ — Vô minh, hành, ái, thủ, và nghiệp, làm phát sanh năm quả hiện tại — đó là thức quả (*viññāṇa*), danh-sắc, lục nhập, xúc, và thọ.

Vị ấy cũng phân biệt để thấy rằng năm nhân hiện tại — đó là, vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp, sẽ làm duyên cho sự sanh khởi của năm quả tương lai — đó là, thức quả, danh-sắc, lục nhập, xúc và thọ.

Do theo dấu chuỗi danh-sắc sau và trước như vậy vị ấy phân biệt được những mối quan hệ nhân quả của Duyên Sanh từ một hiện hữu này đến một hiện hữu khác dưới dạng nhân và quả như :

- (1) Duyên vô minh, hành sanh;
- (2) Duyên hành, thức quả sanh;
- (3) Duyên thức quả, tâm phối hợp với tâm sở (*danh-nāma*) và sắc nghiệp (*kammaja rūpa*) sanh;
- (4) Duyên danh-sắc, lục nhập sanh ;
- (5) Duyên lục nhập, sự tiếp xúc giữa các đối tượng và tâm sanh ;
- (6) Duyên xúc, thọ sanh ;
- (7) Duyên thọ, ái sanh ;
- (8) Duyên ái, thủ sanh ;
- (9) Duyên thủ, nghiệp hữu (*kammabhava*) và sanh hữu (*upapattibhava*) sanh ;
- (10) Duyên hành hay nghiệp hữu (trong kiếp sống hiện tại), tái sanh (trong kiếp sống tương lai) sanh ;
- (11) Suyên sanh, già và chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh. (S.1.78)

Sau khi phân biệt rõ những mối quan hệ nhân quả của kiếp sống quá khứ xa nhất đến kiếp sống tương lai cuối cùng, hành giả có thể quan sát toàn bộ chuỗi sanh diệt của danh-sắc kéo dài từ kiếp quá khứ xa nhất đến kiếp

tương lai cuối cùng. Điều này cũng giống như đang thấy chuỗi những sự kiện trong một bộ phim sau khi đã xem xong phim vậy.

Như vậy, vị ấy có thể đoạn trừ tất cả những hoài nghi đã mô tả ở trước cũng như những tà kiến — *Vô nhân kiến (ahetuka-diṭṭhi)*, *Tà Nhân Kiến (visamahetuka)*, *Vô Hành Kiến (akiriya diṭṭhi)*, *Hư Vô Kiến (natthika diṭṭhi)*, *Thường Kiến (sassata-diṭṭhi)*, *Đoạn Kiến (ucchheda diṭṭhi)*.

‘Trí phân biệt các nhân duyên của danh-sắc’ này được gọi là ‘*Paccaya pariggaha-ñāṇa*’). Trí này đánh dấu giai đoạn thanh tịnh thứ 4 ‘Đoạn Nghi Thanh Tịnh’ (*Kaṅkhāvitarana visuddhi*’).

Thêm nữa, các nhân của mỗi quan hệ nhân quả theo pháp Duyên Sanh tạo thành ‘Tập Đế’<sup>14</sup> (*samudaya-sacca*) và các Quả tạo thành ‘Khổ Đế’ (*dukkha sacca*).

Do đó, người hành thiền cũng phải quan sát với trí tuệ

- (i) Sự sanh của khổ đế hiện tại là do tập đế trong quá khứ, và
- (ii) Sự sanh của khổ đế tương lai là do tập đế hiện tại.

Những mối quan hệ nhân quả của Duyên Sanh đã được giải thích chi tiết trong Abhidhamma. Việc xác chứng thực tiễn những mối quan hệ nhân quả này với trí tuệ rất quan trọng. Đức Phật có lần đã nhắc nhở ngài

---

<sup>14</sup> Tập Đế hay nhân sanh của khổ là tham ái.

Ānanda rằng : *sở dĩ các chúng sinh phải bị sanh tử luân hồi là do họ không hiểu được những mối quan hệ nhân quả của Pháp Duyên Sanh (Paṭiccasamuppāda) này.* (D.2.47, S.1.318)

Điều này cũng được tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo (2.221) và Chú Giải Abhidhamma (2.189) rõ ràng như vậy :

*“ Không người nào, ngay cả trong giấc mơ, đã từng giải thoát khỏi luân hồi khổ mà không chọc thủng những mối quan hệ nhân quả theo Duyên Sanh của cỗ máy luân hồi với gurom trí đã được khéo mài sắc trên đá định cao thượng. ”*

### **Thanh Tịnh Thâm và Sự Giải Thoát**

Sau khi đã xác định tâm, tâm sở và sắc cả bên trong lẫn bên ngoài, và sau khi đã phân biệt những mối quan hệ nhân quả theo Duyên Sanh, người hành thiền bây giờ có thể thực hành minh sát.

Với trí tuệ, vị ấy phân biệt tính chất sanh và diệt của từng sắc trong mỗi căn môn và quán bản chất vô thường của nó như *‘anicca, anicca, hay vô thường, vô thường’* liên tục nhiều lần. Vị ấy phân biệt bản chất bị bức bách, hay bị hành hạ không ngừng do sự biến hoại của sắc và quán *‘dukkha, dukkha, hay khổ, khổ’* liên tục nhiều lần. Với trí tuệ, vị ấy phân biệt rõ sự vắng mặt của một thực thể thường hằng và bất khả diệt để có thể gọi là cái ‘tôi’ hay ‘tự ngã’ hay ‘linh hồn’ và liên tục quán *‘anatta, anatta, hay vô ngã, vô ngã’*.



Khi vị ấy đã có thể phân biệt được ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của sắc cả bên trong lẫn bên ngoài một cách nhanh chóng và rõ ràng như vậy rồi, vị ấy tiếp tục phân biệt ba đặc tánh của Danh (*nāma*), thuộc sáu loại chuỗi nhận thức của tâm (*nhãn thức, nhĩ thức...*). Với trí tuệ vị ấy quan sát sự sanh và diệt của từng tâm nhận thức, các tâm sở phối hợp với nó ở từng sát na tâm, vị ấy suy xét liên tục ‘*anicca, anicca ! vô thường, vô thường !*’. Theo cách này, vị ấy suy xét trên tất cả tâm và tâm sở trong sáu loại chuỗi nhận thức cả bên trong lẫn bên ngoài.

Tương tự, vị ấy phân biệt tính chất bị hành hạ không ngừng bởi sự diệt nhanh chóng của tâm và các tâm sở, và vị ấy quán liên tục quán ‘*dukkha, dukkha hay khổ, khổ*’.

Rồi vị ấy lại phân biệt với trí tuệ sự vắng mặt của một thực thể thường hằng, bất khả diệt để có thể gọi là ‘Tự ngã’ hay ‘Linh Hồn’ và liên tục quán ‘*anatta, anatta, hay vô ngã, vô ngã*’.

Sau đó vị ấy suy xét trên ba đặc tính của danh và sắc (*nāma-rūpa*) cùng nhau liên quan đến sáu loại chuỗi nhận thức của tâm. Tập trung tâm trên từng tâm, các tâm sở của nó, cũng như sắc pháp phối hợp với căn vật lý và các đối tượng giác quan, vị ấy quán ‘*anicca, anicca, vô thường, vô thường, trên tính chất sanh - diệt ; ‘dukkha, dukkha, khổ, khổ’ trên tính chất bị hành hạ không ngừng ; và ‘anatta, anatta, vô ngã, vô ngã, trên tính chất không có chủ thể, không có linh hồn của chúng*’.

Vị ấy phát triển mười minh sát trí theo tuần tự từng bước một :

- (1) Sammasana Ñāṇa (Thẩm Sát Tam Tướng Trí) — trí xác định danh-sắc là vô thường, khổ và vô ngã,
- (2) Udayabbaya Ñāṇa (Sanh Diệt Trí) — trí nhận thức thấu đáo danh sắc ở sát na sanh cũng như sát na diệt cùng nhau với ba đặc tính.
- (3) Bhaṅga Ñāṇa (Diệt Trí) — trí quán sự diệt không ngừng của danh-sắc.
- (4) Bhaya Ñāṇa (Bố Úy Trí) — trí thấy sự xuất hiện của danh-sắc như đáng sợ hãi.
- (5) Ādīnava Ñāṇa (Quá Hoạn Trí) — trí nhận thức rõ khuyết điểm và sự bất toại nguyện của danh-sắc.
- (6) Nibbidā Ñāṇa (Yếm Ly Trí) — trí cảm thấy nhàm chán và ghê tởm với các hành danh-sắc.
- (7) Muñcitukamyatā Ñāṇa (Dục Thoát Trí) — trí ước muốn được giải thoát khỏi các hành danh sắc.
- (8) Paṭisaṅkhā Ñāṇa (Tu Duyệt Trí) — trí nỗ lực tìm sự giải thoát khỏi các hành danh sắc.
- (9) Saṅkhārupekkhā Ñāṇa (Hành Xả Trí) — trí buông xả đối với các hành.
- (10) Anuloma Ñāṇa (Tùy Thuận Trí) — trí thuận theo Đạo tuệ.

Khi đạt đến Sanh Diệt Trí (*Udayabbaya Ñāṇa*) sự thanh tịnh tâm nhờ tri kiến thấy biết thế nào là đạo thế nào không phải là đạo (*Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh*) cũng được thành tựu. Khi đạt đến Tùy Thuận Trí (*Anuloma Ñāṇa*) sự thanh tịnh tâm nhờ tri kiến thấy biết

Đạo (*Paṭipadā-ñānadassana Visuddhi*) cũng được thành tựu.

Liên sau Tùy Thuận Trí, trí chuyển tộc (*Gotrabhu ñāṇa*) sanh chỉ một lần và lấy Niết Bàn làm đối tượng.

Sau đó tâm đạo thứ nhất (*sotāpattimagga*) sanh chỉ một lần và tiếp theo nó là hai hoặc ba tâm quả (*sotāpattiphala*) tất cả đều lấy Niết Bàn làm đối tượng.

Người hành thiền trở thành bậc Thánh Nhập Lưu (*sotāpanna*), bậc có thể thọ hưởng sự an lạc tối thượng của Niết Bàn bao lâu vị ấy thích và vị ấy cũng được bảo đảm không bao giờ phải tái sanh vào các cõi khổ trở lại. Bậc thánh nhập lưu có thể an vui sống đời sống gia đình và nhờ cái đà của thiền minh sát vị ấy sẽ trở thành một bậc A-la-hán trong tối đa bảy kiếp nữa mà thôi.

Tuy nhiên, nếu muốn thành tựu những chứng đắc cao hơn, bậc nhập lưu có thể thực hành thiền minh sát tiếp tục để phát triển ba Đạo tuệ cao hơn và trở thành bậc A-la-hán ngay trong kiếp này. Trí thuộc bốn đạo được gọi là ‘Trí Kiến Thanh Tịnh’ (*Ñānadassana Visuddhi*).

Bốn Đạo tuệ đoạn trừ hết mọi phiền não ngủ ngầm. Vì thế tâm của vị A-la-hán hoàn toàn thanh tịnh. Năm nhân tạo điều kiện cho sự hiện hữu mới hay tái sanh mới không còn tồn tại nữa. Như vậy, đối với một bậc A-la-hán sẽ không có kiếp sống tương lai. Sau khi nhập Vô Dư Niết Bàn vị ấy sẽ tiếp tục thọ hưởng lạc của Niết Bàn vĩnh viễn.

Trong Niết Bàn chỉ có sự bình yên và hạnh phúc vĩnh hằng, không có sanh, không có già, không có bệnh và không có chết.

**Con Đường Độc Nhất Đưa Đến Bình Yên Vĩnh Hằng**

*Con đường độc nhất dẫn đến sự thanh tịnh các chúng sanh, vượt qua sầu và bi, đoạn tận khổ ưu, nhập vào Thánh Đạo và chứng ngộ Niết Bàn chính là Bát Thánh Đạo*

*Mahāsatiṭṭhāna Sutta*

**Sự Giải Thoát Nhờ Khai Sáng Trí tuệ**

*Niềm tự hào của Đạo Phật nằm ở chỗ Đạo Phật xem sự khai sáng trí tuệ như điều kiện chính yếu cho sự giải thoát. Trong Đạo Phật giới và sự khai sáng trí tuệ không thể tách rời nhau. Trong khi giới tạo thành nền tảng căn bản cho một đời sống thăng hoa, thì trí kiến và trí tuệ hoàn thiện nó.*

*Indian Professor Lakshmi Narasu*

*« The essence of Buddhism »*

**Không Gì Có Thể Vượt Qua Đạo Phật**

*Là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi đã xem xét từng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và không đâu trong những hệ thống ấy tôi tìm thấy điều gì có thể vượt qua được giáo lý của Đức Phật về Bát Thánh Đạo và Tứ Thánh Đế, cả về sự mỹ diệu lẫn tính toàn diện. Tôi lấy làm thỏa mãn và định hướng cuộc đời mình theo Con Đường ấy.*

*Professor Rhys David, English Scholar*

**8. Phần Kết - Bước Đi Trong Ánh Sáng của Vi-Diệu Pháp**

Vi-Diệu Pháp mở ra cho chúng ta thấy thế giới thực và bản chất thực của cuộc sống. Nó mô tả chi tiết những tiến trình tâm-vật lý của sanh và tử. Vi diệu pháp cung cấp cho chúng ta sự hiểu biết đúng đắn và chánh kiến về sự sống và sự chết để sử dụng như ngọn đuốc dẫn đường trong cuộc sống.

Hãy nhớ rằng chúng ta đang có được một kiếp sống tốt nhất, một thời kỳ tốt nhất và cơ hội tốt nhất để sống một cuộc sống chánh trực, bình yên và hạnh phúc và để thực hiện sự giải thoát khỏi mọi khổ đau của chúng ta.

Với chánh kiến chúng ta thu thập được từ việc nghiên cứu Vi Diệu Pháp, với sự giúp đỡ của ánh sáng rực rỡ và xuyên thấu của ngọn đuốc dẫn đường Vi Diệu Pháp, chúng ta hãy cùng nhau bước đi trên Bát Thánh Đạo thẳng đến Niết Bàn để thọ hưởng sự bình yên và hạnh phúc vĩnh hằng ngay trong kiếp sống này.

*Dịch Xong ngày 20 tháng 12 năm 2015*

## Tiểu Sử Tóm Tắt về Dr. Mehm Tin Mon

Dr. Mehm tin Mon

Cử nhân khoa học (Ygn), Thạc Sĩ. ; Tiến Sĩ (USA)

Mahāsaddhamma Jotikadaja.

Cố vấn Bộ Tôn Giáo Miến Điện

Giáo sư Đại Học Truyền Giáo Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (Therāvādā Buddhist Missionary University), Yangon.

Tiến sĩ Mehm Tin Mon là một nhà nghiên cứu về hóa học cũng như về Phật Học. Ông đã kết hợp kiến thức khoa học với những hoạt động tôn giáo xã hội suốt sự nghiệp giảng dạy 37 năm của ông tại viện đại học.

Sau khi về hưu như một Giáo Sư Hóa Học, ông trở thành Cố Vấn cho Bộ Tôn Giáo Miến và Giáo Sư Đại Học Truyền Giáo Phật Giáo Nguyên Thủy Quốc Tế (Therāvādā Buddhist Missionary University), Yangon. Với hai tư cách này, ông đã phục vụ đất nước từ năm 1993.

Trong nhiều năm, ông đã giảng dạy Vi Diệu Pháp và Thiên Phật Giáo cũng như thuyết giảng về Đạo Phật ở Miến Điện và nước ngoài một cách rất nhiệt thành. Ông được Chính Phủ Miến trao tặng danh hiệu ‘Mahāsaddhamma Jotikaja’, một tước hiệu tôn giáo cao quý, vì sự đóng góp nổi bật của ông trong việc truyền bá Đạo Phật ở Miến Điện cũng như nước ngoài.

## *CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI*

Ông đã viết hơn 20 cuốn sách về giáo dục, 50 cuốn sách về Phật Giáo và khoảng 200 bài viết cho các tạp chí và tập san. Cách tư duy trong sáng, lối giảng dạy thích thú và cách viết văn rõ ràng, giản dị của ông đã chiếm được sự ngưỡng mộ của rất nhiều người đọc và người nghe.

Ông cũng là Chủ Tịch của International Pa Auk Forest Sāsana Centers (Trung Tâm Phật Giáo Quốc Tế Thiền Lâm Pa Auk) nơi đây thiền Định và thiền Minh Sát được giảng dạy và thực hành đúng theo sự giảng dạy của Đức Thế Tôn.

## **Danh Sách Hùng Phước Ân Tông** Chánh Kiến Về Cuộc Đời

- ĐĐ Pháp Tuệ; ĐĐ Pháp Từ, ĐĐ , Sư Viên Trí
- SC Huyền Nghi, SC Liễu Tâm; Huyền Nghi; cô Như Nguyễn (Phòng Phát Hành Tổ Đình Bửu Long); Tu Nữ Minh Giới;
- TP Hồ Chí Minh: GĐ cô Tu Nữ Diệu Tâm và các con cháu; GĐ Cô Giáo Lan, GĐ Trung + Thủy Tiên; GĐ cô Loan (em anh Tôn); Nhóm Phật Tử Thiện Phúc; Nhóm Phật tử thầy Thiện Nguyễn; GĐ Nguyễn Thị Ngọc; GĐ Nguyễn Thị Đâu; GĐ Nguyễn Thị Tuyết Sương; GĐ Lê Thị Huyền; GĐ Nguyễn Thị Hồng; GĐ Nguyễn Thị Kim Tuyên; GĐ Nguyễn Kim Hoàn; GĐ Trần Thị Mi; GĐ Ma Thị Nhung; Ma văn Bi; Hoàng Vân Anh; Anattā Diệu Phương; GĐ Nguyên Giang; Định (Mỹ Xuân); GĐ Phi Phương+Bồi Thêm+Huệ An; Cô Kiến Thức; Nguyễn Thị Chăng; Nguyễn Thị Nét, Đào Thị Vui, Trần Thị Thanh Thủy, Nguyễn Thị Ngọc Lan; GĐ Dương Thị Lao (HH Phạm Văn Hội); nhóm Phật tử Phú Túc; Thanh Hạnh; Nhóm Phật Tử Mẫn, Nam Hương, Thủy, Nét, Ngọc Lan, Quế, Chi Ngọc, GĐ cô Hằng; Hải Ngoại: Phạm Văn Tỵ (PD Minh Tinh); GĐ Tâm Tường+Diệu Thảo; Mỹ Hương (nhóm sư Liên); Thanh Hạnh; GĐ Thảo Nguyên Bình Dương
- Hà Nội-Hà Giang: GĐ Viên Chánh+Minh Huyền; GĐ Trần Thị Thanh Hương, Trần Duy Minh; GĐ Trần Thanh Hằng, bé Nguyễn Bảo My, Lily Crowfoot ; Tạ



## CHÁNH KIẾN VỀ CUỘC ĐỜI

- Huyền Trang, Đỗ Quyên Mạnh; Nguyễn Hùng Sơn, Nguyễn Thị Kim Dung; Đỗ Việt Hoa, Phạm Thị Ngọc Lan; Nguyễn Minh Tâm; Tạ Thị Kim Chi; Tạ Quốc Trung (Nguyễn Thị Trang cầu an con: Tạ Khánh Nguyên PD Viên Hỷ; Nguyễn Thị Bích Thủy; Bùi Văn Thiệu; Nguyễn Kim Quy, Phạm Việt anh, Phạm Nhật Anh; Dương Mai Anh, Đỗ Văn Dũng, Phùng Huy Tâm, Nguyễn thị Thu Hà, Phùng Minh Anh, Phùng Huy Gia Hiền;
- Đà Nẵng: GD Hựu Huyền, nhóm Phật tử Đà Nẵng.

## Chánh Kiến Về Cuộc Đời

Dr. Mehm Tin Mon  
Tỳ Kheo Pháp Thông dịch  
ॐ ॐ ॐ

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm Hà Nội  
ĐT: 04.39260024-Fax: (04)39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản: GD BÙI VIỆT BẮC  
Chịu trách nhiệm nội dung: TBT LÝ BÁ TOÀN  
Biên Tập: NGUYỄN THẾ VINH  
Sửa bản in: Tỳ Kheo Pháp Thông  
Bìa: Sumanā Kim Lan

---

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm tại Xí nghiệp in Fahasa  
Số đăng ký KHXB:  
Số QĐXB:  
In xong và nộp lưu chiểu quý  
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế ISBN: 978-604-86-4084-2

