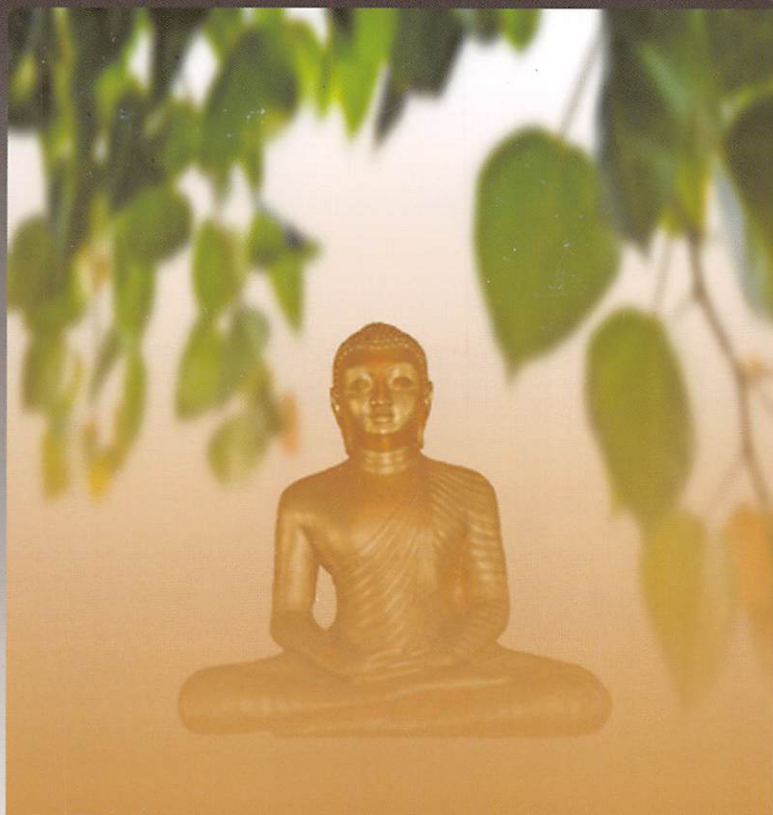


HÒA THƯỢNG U SĪLANANDA

NGƯỜI PHẬT TỬ  
AM HIỂU GIÁO PHÁP CĂN BẢN  
(Kalyāṇa)



Soạn dịch  
Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện

**Sayadaw U Sīlānanda**

**NGƯỜI PHẬT TỬ AM HIỂU  
GIÁO PHÁP CĂN BẢN  
(Kalyāṇa)**

Soạn Dịch

**Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện**

2012

**Trình bày bìà sách:**  
**Đặng-Trần-Vinh**

# **Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản**

**Thành kính tưởng niệm  
cố Hòa Thượng Thiên Sư U Silānanda**

**Kính dâng ba mẹ, hai bác Phạm-Ngọc-Vọng,  
hai bác Phạm-Anh và gia đình  
với lòng biết ơn sâu xa.**

# Mục Lục

Lời giới thiệu của Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện ...	13
Lời người soạn dịch .....	15
Tiểu sử Cố Hòa Thượng U Sīlānandabhivamsa.....	17
Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp căn Bản.....	25
Năm Uẩn .....	27
Mười Hai Căn và Mười Tám Yếu Tố.....	78
Bốn Chân Lý Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) .....	91
Mười Hai Nhân Duyên.....	111
Ba Mười Một Cảnh Giới .....	132
Ba Mười Bảy Yếu Tố Giác Ngộ .....	145
Hai Mười Bốn Điều Kiện Tương Quan (Duyên Hệ Duyên) .....	177
Kết Luận.....	219

## **Lời Giới Thiệu của Như Lai Thiền Viện**

Lớp Phật Pháp Kalyāna (Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản) là lớp học đầu tiên về Giáo Pháp của Đức Phật mà Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda đã dạy tại Như Lai Thiền Viện ngay sau khi thiền viện được thành lập vào năm 1992.

Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda lúc còn sanh tiền đã dành trọn cuộc đời của Ngài để tu tập và hoằng dương Phật Pháp về cả hai phương diện lý thuyết lẫn thực hành. Khi bắt đầu hướng dẫn “nhóm thiền tiền thân” của Như Lai Thiền Viện, trong các buổi pháp thoại, Ngài thường hay nhấn mạnh đến việc am hiểu giáo lý căn bản của Đức Phật dựa theo tiêu chuẩn do cố Đại Sư Phật Âm (Buddhaghosa) đặt ra vì theo Ngài đó là nền tảng vững chắc để có thể hiểu được kinh điển một cách đúng đắn. Mặc dầu các học viên nhiều lần yêu cầu Ngài giảng chi tiết về “Mười Hai Nhân Duyên” nhưng Ngài đã không giảng dạy giáo lý thâm sâu này cho đến khi lớp học về Giáo Pháp căn bản Kalyāna hoàn tất. Do đó, sự nắm vững Giáo Pháp căn bản rất quan trọng trong sự tìm hiểu về kinh điển của Đức Phật.

Tiêu chuẩn mà Ngài Phật Âm (Buddhaghosa), một luận sư danh tiếng, đề ra bao gồm có các phần Giáo Pháp căn bản sau đây:

- Năm Uẩn.
- Mười Hai Căn và Mười Tám Yếu Tố
- Tứ Diệu Đế
- Mười Hai Nhân Duyên
- Ba Mươi Một Cảnh Giới
- Ba Mươi Bảy Yếu Tố Giác Ngộ
- Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan



Qua các đề tài Phật Pháp căn bản này, phật tử sẽ có cơ hội nhận thấy được cách thức giảng dạy đặc thù có hệ thống dựa trên Kinh văn, Vi Diệu Pháp, Chú Giải cùng các thuật ngữ Pāli theo truyền thống Nguyên Thủy của cố Hòa Thượng Thiền Sư U Sīlānanda.

Trong cố gắng tiếp tục phổ biến Giáo Pháp Nguyên Thủy của Đức Phật bằng tiếng Việt đến cộng đồng Việt Nam, đạo hữu Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện đã soạn dịch từ những bài giảng bằng tiếng Anh về các đề tài trên của cố Hòa Thượng Thiền Sư U Sīlānanda sang tiếng Việt. Sự soạn dịch của đạo hữu đã theo sát ý nghĩa trong nguyên bản tiếng Anh của cố Hòa Thượng. Ngoài cố gắng duy trì tính cách chính xác và sâu sắc của nội dung các bài giảng, đạo hữu còn nỗ lực phụ chú để giúp người đọc dễ theo dõi và hiểu rõ hơn các bài giảng của Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Sīlānanda. Ban Tu Thư Như Lai Thiền viện hy vọng sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" sẽ đem lại nhiều lợi lạc cho những ai tìm hiểu Giáo Pháp của Đức Phật.

Tất cả thiền sinh và phật tử khắp nơi thành kính tri ân Hòa Thượng Thiền Sư U Sīlānanda đã hết lòng giảng dạy phần giáo lý nền tảng được ghi lại trong sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" này. Thiền Viện cũng đa tạ sự ủng hộ nhiệt tình qua bao năm tháng của các bạn đạo khắp nơi cho chương trình ấn tống kinh sách tại Như Lai Thiền Viện. Cầu mong pháp thí cao thượng này sẽ là duyên lành hỗ trợ cho sự tu tập hoàn mãn của quý vị.

Thiền Viện hân hạnh giới thiệu sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" đến quý bạn đạo.

Trong Tâm Từ,  
Ban Tu Thư Như Lai Thiền Viện

## Lời Người Soạn Dịch

Đáng lẽ sách “Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản” phải được soạn dịch trước sách “Mười Hai Nhân Duyên” thì mới hợp với ý muốn và trình tự giảng dạy Phật Pháp của Ngài Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda. Thật ra, tôi không có chủ ý soạn dịch sách này như đã làm với sách Mười Hai Nhân Duyên. Tuy nhiên, trong khi soạn dịch sách Mười Hai Nhân Duyên, tôi nhận thấy Ngài Hòa Thượng thường hay nhấn mạnh đến tầm quan trọng của các đề tài Phật Pháp Căn Bản của lớp học *Kalyāna* nên mới phát nguyện soạn dịch thêm sách này nữa.

Tôi rất may mắn có được cơ hội thông dịch trực tiếp các lời giảng về *Kalyāna* bằng tiếng Anh của Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda sang tiếng Việt ngay trong khóa học. Chính vì vậy mà trong thời gian soạn dịch các bài giảng thành sách tiếng Việt, tâm tư của tôi đã bao lần bồi hồi xúc động vì mừng tượng lại dáng dấp hiền từ, khiêm cung và quý phái của Ngài Thiền Sư cùng với khung cảnh lớp học ấm cúng đầy học viên. Những lời giảng rõ ràng và trong sáng qua giọng nói hiền hòa của Ngài Hòa Thượng như còn văng vẳng bên tai.

Rất nhiều lần tôi cảm thấy mình có phước báu được gặp gỡ, học hỏi, và tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài Thiền Sư. Do sự cảm kích trước tấm lòng dạy dỗ tận tụy của Hòa Thượng, một lần nữa tôi phát nguyện soạn dịch thành sách những bài giảng của Ngài. Tâm nguyện của tôi không gì khác hơn là đáp đền phần nào ơn đức của Ngài và góp phần cùng Như Lai Thiền Viện hỗ trợ Ngài phổ biến Giáo Pháp Nguyên Thủy của Đức Phật đến phật tử Việt Nam.

Sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" được soạn dịch độc lập với sách "Well-informed Buddhist" bằng tiếng Anh đang được đạo hữu U Hla Myint hiệu đính và sẽ được Như Lai Thiền Viện ấn tống trong tương lai. Do đó, sách tiếng Việt không phải là bản dịch từ sách tiếng Anh mặc dù hai sách có nội dung giống nhau vì cùng dựa trên những bài pháp thoại bằng tiếng Anh của Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda.

Sự ra đời của sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" tuy có hơi trễ nhưng hy vọng sách sẽ là một đóng góp cần thiết cho phật tử Việt Nam muốn tìm hiểu thêm về Giáo Pháp Nguyên Thủy của Đức Phật. Mặc dù đã có nhiều sách tiếng Việt viết về Phật Pháp căn bản nhưng sách "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" rất đặc biệt vì bao gồm các bài giảng rành mạch, khúc chiết, có hệ thống dựa trên kinh điển và chú giải Pāli của chính Hòa Thượng Thiền Sư U Silānanda. Do đó, tôi hy vọng sách sẽ mang lại nhiều lợi ích cho những ai muốn nghiên cứu hay học hỏi Giáo Pháp của Đức Phật.

Tôi xin chân thành cảm ơn đạo hữu U Hla Myint đã giải thích ý nghĩa cho nhiều từ Pāli, hai vợ chồng đạo hữu Trần Tấn đã giúp sửa lỗi chính tả, đạo hữu Đặng Trần Vinh đã làm hình bìa, và đạo hữu Trần Quang đã trình bày và in sách.

Mong rằng những ai muốn tìm hiểu Phật Pháp sẽ được lợi lạc qua tập sách này.

Trong tâm từ,  
Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện

# **Tiểu Sử**

## **Hòa Thượng Thiên Sư U**

### **Silānanda**

Hòa Thượng Thiên Sư U Silānanda (1927-2005) sinh ngày 16 tháng 12 năm 1927 tại Mandalay, Miến Điện trong một gia đình thuần đạo. Cha của Ngài là ông Saya Saing, vừa là một thiền sinh thuần thành vừa là một kiến trúc sư nổi tiếng về các công trình kiến trúc cơ sở tôn giáo trên toàn cõi Miến Điện. Ông được chính phủ Miến Điện ban tặng danh hiệu “Wunna Kyaw Htin” cho những thành đạt vượt bậc về kiến trúc Miến Điện và các hoạt động tôn giáo. Mẹ của Ngài là bà Daw Mone. Hai người anh trai của Ngài đều là các kiến trúc sư danh tiếng ở Miến Điện. Chị Daw Thandasari của Ngài là ni trưởng tu viện Shwe-se-di Sar-thin-daik của Sanapala Choung tại Sagaing Hills.

Lúc còn niên thiếu Ngài theo học tại trường nam trung học Kelly High School của phái bộ truyền giáo Hoa Kỳ American Baptist Mission ở Mandalay. Vào ngày 14 tháng 4 năm 1943 trong khi quân đội Nhật đang chiếm đóng Miến Điện trong Thế Chiến Thứ Hai, Ngài thọ giới sa di với pháp hiệu là “Shin Silānanda” tại tu viện Mahavijjodaya Chaung ở Sagaing Hills dưới sự dạy dỗ của Sayadaw U Paññavanta lúc Ngài chưa đầy 16 tuổi. Vào ngày 2 tháng 7 năm 1947, được cha mẹ chấp thuận, Ngài thọ tỳ kheo giới và học tam tạng kinh điển Tipitaka dưới sự hướng dẫn của thầy mình cùng nhiều hòa thượng nổi tiếng khác tại Sagaing Hills và Mandalay.

Ngài tham dự và trúng tuyển các kỳ thi do chính quyền Miến Điện tổ chức, đỗ kỳ thi bậc thứ nhất Phatamange vào năm 1946, đỗ đầu trên toàn quốc Miến Điện kỳ thi bậc thứ hai Phatamalatt vào năm 1947, và đỗ hạng hai trong kỳ thi bậc ba Phatamaggi vào năm 1948. Ngài lấy bằng Pháp Sư Dhammacariya (Master of Dhamma) vào năm 1950 và được tặng danh hiệu Sasanadhaja Siripavara Dhammacariya. Vào năm 1954, Ngài đỗ thêm kỳ thi do hội Pariyattisasanahita Association ở Mandalay tổ chức nổi tiếng là khó nhất ở Miến Điện và có danh hiệu abhivamsa cộng vào tên của Ngài. Như vậy tên đầy đủ với danh hiệu của Ngài sẽ là U Silanandabhivamsa, Sasanadhaja Siripavara Dhammacariya và Pariyattisasanahita Dhammacariya.

Ngài sang Tích Lan vào năm 1954 và tại đó đỗ kỳ thi cao cấp General Certificate of Education Examination chuyên biệt về Phạn ngữ Pali và Sanskrit do viện đại học University of London tổ chức. Trong khi đang ở Tích Lan, Ngài tạm về lại Miến Điện một thời gian ngắn và trong thời gian này Ngài thực tập Thiền Minh Sát theo truyền thống của Hòa Thượng Thiền Sư Mahāsi Sayadaw.

Ngài là giảng sư tại đại học Atithuddhayon Pali University ở Sagaing Hills và dạy Phật Pháp, Phạn ngữ Pali, Sanskrit, và Prakrit tại tu viện Abhayarama Shwegu Taik Monastery. Ngài còn giữ vai trò khảo hạch cả hai bậc đại học và cao học cho bộ Đông Phương Học Department of Oriental Studies của đại học Arts and Science University ở Mandalay.

Ngài là trưởng ban biên soạn tự điển Pali-Miến về Tam Tạng Kinh Điển Tipitaka và là một trong những biên tập viên xuất sắc về kinh điển Pali cùng Chú Giải tại kỳ Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu (Sixth Buddhist

Council) diễn ra tại hang Hòa Bình Kaba Aye Hlaing Gu Cave ở Ngưỡng Quang, Miến Điện từ năm 1954 đến năm 1956. Trong thời gian này, Ngài được dịp may hiếm có làm việc cho cả hai hòa thượng danh tiếng Mahāsi Sayadaw và Mingun Tipitaka Sayadaw.

Năm 1960 sau khi bốn sư của Ngài tại tu viện Mahavijjodaya Chaung Monastery viên tịch, Ngài trở thành sư trưởng trụ trì tu viện này. Vào năm 1968, Ngài di chuyển đến tu viện Abhyarama Shwegu Taik Monastery ở Mandalay và năm 1969 được phong là sư phó của tu viện. Về sau và cho đến khi mất, Ngài là sư trưởng của tu viện này dù có mặt ở đó hay không.

Vào năm 1993, Ngài trở thành thành viên của hội đồng thiền sư cố vấn Advisory Board of Meditation Teachers của thiền viện Mahāsi Sasana Yeiktha ở Ngưỡng Quang, Miến Điện.

Ngài được mời giữ chức vụ viện trưởng viện đại học International Theravada Buddhist Missionary University of Yangon ở Ngưỡng Quang, Miến Điện khai trương vào năm 1999 cho đến khi Ngài viên tịch.

Ngài đã viếng thăm nhiều quốc gia Á Châu và Âu Châu. Năm 1959, Ngài là thành viên của một phái đoàn viếng thăm Hoa Kỳ theo lời mời của chính phủ quốc gia. Vào tháng 4 năm 1979, Ngài được sư phụ là Cố Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahāsi Sayadaw, một thiền sư lỗi lạc bậc nhất tại Miến Điện, lựa chọn đi hoằng pháp tại Hoa Kỳ đặc biệt là hướng dẫn thiền tập. Vào cuối chuyến viếng thăm, theo lời yêu cầu của cộng đồng Miến Điện tại vùng Vịnh Bay Area, California, Đại Lão Hòa Thượng để Ngài cùng Sayadaw U Kelasa ở lại hoằng pháp tại Hoa Kỳ và ngoại quốc.

Với sứ mạng này, Ngài không ngừng các hoạt động hoằng pháp bao gồm hướng dẫn thiền tập và giảng

dạy Vi Diệu Pháp, môn phân tâm học cao siêu của Phật Giáo, tại Hoa Kỳ, Nhật Bản, Đại Hàn, Âu Châu, Mễ Tây Cơ và Tích Lan. Với kinh nghiệm thực chứng và kiến thức bao la về Phật Pháp, Ngài giảng dạy giáo lý, hướng dẫn thiền tập một cách súc tích và rành mạch trong tinh thần từ bi và độ lượng của một bậc thầy đáng kính. Một trong những bài kinh được Ngài giảng đầy đủ chi tiết là bài Kinh Đại Niệm Xứ. Những lời dạy của Đức Phật trong bài Kinh này được Ngài dựa trên Chú Giải, Phụ Chú Giải và kinh nghiệm thực chứng của mình giải thích một cách rõ ràng và đầy đủ để thiền sinh thấu hiểu mà thực hành. Đây là một công trình giảng dạy và hướng dẫn thật tận tụy.

Ngài là cố vấn tinh thần cho hội Phật Giáo Nguyên Thủy Theravada Buddhist Society of America (TBSA) mà Ngài giúp thành lập và đồng thời là hòa thượng trụ trì tu viện Dhammananda Vihara Monastery ở Half Moon Bay, California. Ngài cũng còn là cố vấn tinh thần cho các trung tâm Phật giáo như thiền viện Dhammachakka Meditation Center ở Berkeley, California; the Bodhi Tree Dhamma Center ở Largo, Florida; the Society for Advancement of Buddhism ở Ft. Myers, Florida; và đặc biệt là Thiền Sư Trưởng Như Lai Thiền Viện tại thành phố San Jose thuộc tiểu bang California, USA.

Ngài là tác giả của nhiều sách viết bằng tiếng Miến và tiếng Anh trong đó có cuốn The Four Foundations of Mindfulness (Tứ Niệm Xứ) được phát hành rộng rãi. Đây là một cuốn sách căn bản giảng dạy đầy đủ về Thiền Tứ Niệm Xứ.

Ngài được các trường đại học University of California, Berkeley và Stanford University mời đến diễn thuyết và đại học Mandalay University mời dạy Pali cho chương trình cao học.

Ghi nhận công trình hoằng pháp của ngài, chính phủ Miến Điện đã tặng danh hiệu Đại Trí Tuệ Agga Maha Pandita vào tháng 3 năm 1993 và Đại Pháp Sư Agga Maha Saddhammajotika Dhaja vào tháng 3 năm 1999.

Tháng 8 năm 2005, Ngài viên tịch tại South San Francisco, California trong niềm thương tiếc vô bờ của toàn thể cộng đồng Phật Giáo Therevada khắp nơi nhất là của các phật tử, thiền sinh có phước duyên được cận sự và tu học với Ngài.





**Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa**

**Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn  
Bậc A La Hán Cao Thượng  
Đấng Chánh Biến Tri**

## Lời Nói Đầu

Cố Hòa Thượng Phật Âm (*Buddhaghosa*), một nhà luận sư nổi tiếng vào thời đại của Ngài, đã nói rằng có hai hạng *puthujjana*. Phạm ngữ Pāli *puthujjana* có nghĩa là nhiều người hay đa số mọi người. Nhưng ở đây thuật ngữ này chỉ những người chưa giác ngộ. Do đó, danh từ chính xác dịch thuật ngữ này là người phàm; tuy nhiên, để nhẹ nhàng hơn chúng ta dịch là phật tử. Như vậy, có hai loại phật tử. Thứ nhất là *kalyāṇa puthujjana* tức là phật tử "sáng" và thứ hai *andha puthujjana* hay là phật tử "mù". Phật tử sáng là người đã hiểu những điều căn bản về Phật Pháp. Do đó, Sư thích dùng cụm từ "người phật tử am hiểu giáo pháp căn bản" cho *kalyāṇa puthujjana* và người phật tử không biết giáo pháp cho *andha puthujjana*.

Mong ước của Sư là muốn quý vị trở thành những người phật tử am hiểu giáo pháp căn bản hay *kalyāṇa puthujjana*. Quý vị đã theo học và thực tập với Sư cũng như với Hòa Thượng Thiền Sư Kim Triệu khoảng hai năm nay. Do đó, Sư nghĩ quý vị cũng đã biết rất nhiều về Giáo Pháp. Tuy nhiên, Sư muốn quý vị hiểu thêm về giáo pháp theo tiêu chuẩn của ngài Phật Âm. Theo đó, một người thông học về Năm Uẩn (Ngũ Uẩn), 12 Căn, 18 Yếu Tố, Bốn Sự Thật Cao Thượng (Tứ Diệu Đế), Mười Hai Nhân Duyên được gọi là người phật tử am hiểu giáo pháp căn bản.

Tuy nhiên, ngoài những đề tài trên, Ngài còn đề cập đến trong Chú Giải những điều khác nữa bằng chính tên gọi của chúng như Bốn Nỗ Lực Phi Thường (Tứ Chánh Căn), Bốn Nơi Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ), Bốn

Thành Đạt (Tứ Như Ý Túc), Năm Căn (Ngũ Căn), Năm Lực (Ngũ Lực), Bảy Yếu tố Giác Ngộ (Thất Giác Chi), và Bát Thánh Đạo. Tất cả những đề tài được đề cập làm thành chương trình của khóa học "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" cho quý vị và Sư sẽ giảng chi tiết từng phần một.

Các đề tài nói trên đều được đề cập trong các bài Kinh (*Suttas*) cũng như Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Sự khác biệt là trong Kinh, chúng được giải thích vắn tắt còn trong Vi Diệu Pháp chúng được giảng giải rộng rãi với thật nhiều chi tiết. Quý vị thích cách nào? Quý vị chọn Vi Diệu Pháp nhưng Sư thấy như vậy quá nhiều và quý vị sẽ bị choáng ngợp. Do đó, Sư chọn con đường trung đạo có nghĩa là không vắn tắt như Kinh cũng không quá nhiều chi tiết như Vi Diệu Pháp.

Sư sẽ tuần tự giảng các đề tài này.

# NĂM UẨN

## (*Pañca-kkhandha*)

Quý vị có thấy tên của bất cứ bài Kinh (*Sutta*) nào như là Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhamma-cakka-pavattana Sutta*), Kinh Vô Ngã Tướng (*Anatta-lakkhaṇa Sutta*), Kinh Lửa (*Ādittapariyāya Sutta*)...trong chương trình khóa học mà Sư phát ra không? Không, phải không? Tại sao như vậy, quý vị có biết không? Bởi vì những gì Sư sẽ giảng là phần Phật Pháp Căn Bản mà nếu nắm vững quý vị có thể hiểu rõ ràng và đúng đắn bất cứ bài Kinh nào trong Tạng Kinh (*Suttanta*). Do đó, chúng ta sẽ không cần chọn các bài Kinh như là đề tài riêng biệt.

Phần Phật Pháp căn bản đầu tiên trong chương trình khóa học là gì? Đó là Năm Uẩn (*pañca-kkhandha*) hay thường gọi là Ngũ Uẩn. Sư muốn quý vị làm quen với các từ Pāli cho nên Sư kèm theo tiếng Pāli. *Pañca* có nghĩa là năm và *kkhandha* có nghĩa là uẩn. Do đó, *pañca-kkhandha* có nghĩa là năm uẩn. Sư nghĩ quý vị quá quen thuộc với năm uẩn vì đã nghe đến nhiều lần rồi. Nhưng Sư muốn quý vị hiểu chính xác ý nghĩa của thuật ngữ này.

Năm Uẩn là gì? Đầu tiên là Sắc Uẩn (*rūpa-kkhandha*), thứ hai là Thọ Uẩn (*vedana-kkhandha*), thứ ba là Tưởng Uẩn (*sañña-kkhandha*), thứ tư là Hành Uẩn (*sankhāra-kkhandha*), và thứ năm là Thức Uẩn (*viññāṇa-kkhandha*).

Khi phân tích thế giới gồm chúng sinh hữu tình như người, súc vật... và chúng sinh vô tình như núi non..., Đức Phật chỉ thấy có năm uẩn mà thôi. Điều này có nghĩa là tất cả mọi thứ có thể phân tích ra thành năm uẩn này. Chúng sanh có thể chỉ gồm một uẩn hay hợp

thể của các uẩn trong năm uẩn nói trên; chẳng hạn, chúng sanh vô tình như đồi, núi thuộc về sắc uẩn và chúng sanh hữu tình như con người là sự kết hợp của năm uẩn hay là hợp thể ngũ uẩn.

Tại sao gọi là Uẩn (*khandha*)? Sư đã giảng về điều này, quý vị còn nhớ không? Có thể quý vị nghĩ vì đó là nhóm hay tập hợp. Không phải vậy. Lý do là ngay mỗi yếu tố riêng biệt của Năm Uẩn cũng đều được gọi là uẩn. Hơn thế nữa, bất cứ tính chất nào trong 28 tính chất vật chất của chính sắc uẩn cũng được gọi là uẩn. Do đó, sự kết hợp hay tập hợp các yếu tố lại với nhau không phải là lý do để gọi là uẩn, bởi vì nếu như vậy thì mỗi yếu tố riêng biệt sẽ không được gọi là uẩn. Vì thế phải có lý do đặc biệt.

Được gọi là uẩn khi mỗi yếu tố có thể được phân tích hay chia chẻ theo các khía cạnh như quá khứ, hiện tại, và tương lai; trong và ngoài; vi tế và thô tháo; cao sang và hạ liệt; xa và gần. Đó là lý do tại sao ngay mỗi một tính chất vật chất của sắc uẩn như một yếu tố riêng biệt cũng được gọi là uẩn.

Quý vị có thấy Niết Bàn (*Nibbāna*) được kể vào Năm Uẩn không? Không, phải không? Niết Bàn không được kể đến vì Niết Bàn không phải là uẩn theo tiêu chuẩn trên. Niết Bàn không thể được phân loại thành Niết Bàn quá khứ, Niết Bàn hiện tại, Niết Bàn tương lai vì Niết Bàn phi thời gian. Niết Bàn cũng không thể được chia thành Niết Bàn trong, Niết Bàn vừa trong vừa ngoài bởi vì Niết Bàn ở ngoài, siêu thế gian (*lokuttara*). Niết Bàn cũng không thể chia thành vi tế hay thô thiển, cao sang và hạ liệt, xa hay gần vì Niết Bàn không có hình dáng. Đó là lý do tại sao Niết Bàn không phải là uẩn nên không được kể vào Năm Uẩn.

## **Sắc Uẩn** (*Rūpa-kkhandha*)

Uẩn đầu tiên trong năm uẩn là Sắc Uẩn (*rūpa-kkhandha*). Sắc (*rūpa*) được định nghĩa như là một cái gì thay đổi do nóng, lạnh, đói, khát, côn trùng làm hư hại...Như vậy, định nghĩa rất ráo của Sắc là một cái gì thay đổi. Sự thay đổi ở đây là sự thay đổi hiển nhiên có thể thấy được bằng mắt trần. Tâm cũng thay đổi và thay đổi nhanh hơn những tính chất vật chất của thân nhưng không được gọi là Sắc vì sự thay đổi ở đây mắt không thấy được. Đó là lý do tại sao chỉ có những tính chất vật chất mới được gọi là Sắc.

Sắc Uẩn (*rūpa-kkhandha*) gồm 28 tính chất vật chất (*rūpa*) như sau:

1. Đất hay địa đại (*pathavī-dhātū*)
2. Nước hay thủy đại (*āpo-dhātū*)
3. Lửa hay hỏa đại (*tejo-dhātū*)
4. Gió hay phong đại (*vāyo-dhātū*)
5. Phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) hay nhãn căn (*cakkhāyatana*)
6. Phần nhạy cảm của tai (*sota-pasāda*) hay nhĩ căn (*sotāyatana*)
7. Phần nhạy cảm của mũi (*ghāna-pasāda*) hay tĩ căn (*ghanāyatana*)
8. Phần nhạy cảm của lưỡi (*jivhā-pasāda*) hay thiệt căn (*jivhāyatana*)
9. Phần nhạy cảm của thân (*kāya-pasāda*) hay thân căn (*kāyāyatana*)
10. Đối tượng thấy được hay sắc trần (*rupāramaṇa*)
11. Âm thanh hay thanh trần (*saddaramaṇa*)
12. Mùi hay hương trần (*gandharamaṇa*)

13. Vị hay vị trần (*jivhāramaṇa*).

Vật đựng hay xúc trần (*phoṭṭhabbāramaṇa*) chính là sự kết hợp của đất, lửa và gió nên không được xem như một tính chất vật chất riêng biệt.

14. Nữ tính (*purī-bhāva*)

15. Nam tính (*itthi-bhāva*)

16. Ý xú hay Tim Căn (*hadaya-vatthu*)

17. Sắc Mạng Căn (*rūpa jīvitindriya*)

18. Chất Dinh Dưỡng (*āhāra*)

19. Không Gian (*ākāsa*)

20. Thể hiện qua thân (*kāya-viññatti*)

21. Thể hiện qua lời (*vacī-viññatti*)

22. Nhẹ nhàng (*lahutā*)

23. Nhu nhuyễn (*mudutā*)

24. Thích ứng (*kammaññatā*)

25. Sanh (*upacaya*)

26. Trụ hay kéo dài (*santati*)

27. Hoại (*jaratā*)

28. Diệt hay chấm dứt (*aniccatā*)

28 tính chất vật chất tạo thành Sắc Uẩn. Để đơn giản hơn, chúng được chia thành hai nhóm. Nhóm cơ bản gồm bốn tính chất cơ bản đầu tiên (tứ đại) và nhóm tùy thuộc gồm 24 tính chất còn lại chịu điều kiện của tứ đại. 24 tính chất tùy thuộc được chia thành nhiều tiểu nhóm như năm giác căn (ngũ giác căn), năm đối tượng của năm giác căn (ngũ trần), phái tính...

**1. Nhóm Cơ Bản hay Tứ Đại:** Bốn tính chất đầu tiên của Sắc Uẩn là bốn tính chất cơ bản. Trong tiếng

Pāli, chúng được gọi là Tứ Đại (*cattāro mahābhūta*); tuy nhiên, Sư nghĩ gọi bốn tính chất cơ bản chính xác hơn. Bốn tính chất cơ bản hay Tứ Đại gồm Đất hay Địa Đại, Nước hay Thủy Đại, Lửa hay Hỏa Đại, và Gió hay Phong Đại. Các tính chất này được gọi là những tính chất cơ bản vì là căn bản cho sắc pháp. Chúng được tìm thấy bất cứ ở đâu có sắc pháp.

Tính chất cơ bản đầu tiên là yếu tố Đất hay **Địa Đại** (*pathavī-dhātū*). Đất không nhất thiết là phần đất vật chất mà là đặc tính của đất. Đó là những gì nổi bật nơi đất. Khi nhìn hay cảm giác về đất, quý vị thấy gì? Thấy cứng phải không? Do đó, Đất hay Địa Đại có nghĩa là *cứng* hay *mềm*. Hai đặc tính này tương đối với nhau. So với thép, chì là mềm nhưng so với vải nó là cứng. Cho nên, khi nói đến cứng chúng ta cũng muốn bao gồm luôn mềm, và đặc tính cứng mềm này được gọi là yếu tố Đất hay Địa Đại.

Như vậy, Đất hay Địa Đại không phải là đất vật chất như đất sét lấy lên từ lòng đất mà là đặc tính của đất. Quý vị cũng cảm nhận được yếu tố này nơi nước, lửa, và gió. Khi tiếp xúc với nước, quý vị cảm thấy nó mềm, có đúng vậy không? Yếu tố Đất có thể tìm thấy khắp mọi nơi nhưng nổi bật nhất nơi đất. Cho nên, đặc tính cứng mềm mà chúng ta cảm nhận được gọi là yếu tố Đất hay Địa Đại.

Tính chất cơ bản thứ hai là yếu tố Nước hay **Thủy Đại** (*āpo-dhātū*). Yếu tố này là gì? Đó là đặc tính trôi chảy, nhỏ giọt, dính chặt hay gò bó với nhau. Chính tính chất cơ bản này làm cho các thứ khác dính lại với nhau. Chẳng hạn, chúng ta đổ nước vào bột làm bánh và nhồi thành cục bột. Trước đó các hạt bột rời rạc nhưng nhờ có nước mà dính lại với nhau. Đặc điểm làm dính lại này được gọi là Thủy Đại. Thủy Đại không



nhất thiết là nước mặc dù thủy đại là yếu tố cơ bản nổi bật nhất nơi nước. Ngay trong hạt cát cũng có mặt thủy đại hay yếu tố nước. Hạt cát là kết hợp của nhiều hạt tử nhỏ được dính lại với nhau nhờ yếu tố nước có mặt nơi chúng. Mặc dầu chúng ta không thể vắt để lấy nước ra được từ hạt cát nhưng sự kiện những hạt tử của cát dính lại với nhau làm thành hạt cát là nhờ sự có mặt của thủy đại hay yếu tố nước.

Tính chất cơ bản thứ ba là yếu tố Lửa hay **Hỏa Đại** (*tejo-dhātū*). Hỏa Đại là gì? Đó là nhiệt độ hay là sự nóng, lạnh. Khi chúng ta nói "nóng," chúng ta cũng ám chỉ là "lạnh" vì nóng, lạnh chỉ là tương đối. Khi bỏ tay vào nước, chúng ta cảm thấy nóng, ấm, hay lạnh. Do đó, Hỏa Đại không nhất thiết là lửa mặc dầu yếu tố này nổi bật nhất nơi lửa.

Tính chất cơ bản thứ tư là Gió hay **Phong Đại** (*vāyo-dhātū*). Phong Đại là đặc tính chuyển động, bành trướng và nâng đỡ. Chẳng hạn, khi thổi không khí vào bong bóng, không khí bành trướng ra; và khi chúng ta cột đầu bong bóng lại, đặc tính này sẽ giữ cho bong bóng phồng như vậy. Không khí có đặc tính tỏa ra và nâng đỡ. Đặc tính này được gọi là yếu tố Gió hay Phong Đại. Nhờ đặc tính này mà chúng ta mới có được tư thế vững vàng khi đi, đứng...Nếu không, chúng ta sẽ ngã xuống. Yếu tố Gió hay Phong Đại nâng đỡ mọi thứ.

Tóm lại, yếu tố Đất hay Địa Đại là đặc tính cứng, mềm; yếu tố Nước hay Thủy Đại là đặc tính trôi chảy, dính lại, hay gò bó; yếu tố Lửa hay Hỏa Đại là đặc tính nóng, lạnh hay nhiệt độ; và yếu tố Gió hay Phong Đại là đặc tính bành trướng, nâng đỡ hay chuyển động.

Trong lý nước có cả bốn tính chất vật chất cơ bản hay Tứ Đại. Khi rờ vào nước chúng ta có cảm giác

cứng, mềm. Đó là yếu tố Đất. Đặc tính trôi chảy, dính lại hay Thủy Đại cũng có mặt và rất dễ thấy. Nhiệt độ hay Hỏa Đại cũng hiện diện. Nếu để nhiệt kế vào quí vị sẽ đọc được nhiệt độ của nước. Và yếu tố Gió hay Phong Đại chính là áp suất không khí làm nước nở ra.

Do đó, chúng ta tìm thấy bốn tính chất cơ bản hay Tứ Đại ở khắp mọi nơi, trong cơ thể, núi non, cây cối, hoa lá, nước... Bất cứ nơi nào cũng có các yếu tố này nên chúng được gọi là bốn tính chất cơ bản.

Tùy thuộc vào bốn tính chất cơ bản hay Tứ Đại mà 24 tính chất còn lại của sắc pháp có mặt. Nếu không có bốn yếu tố cơ bản hay Tứ Đại, 24 yếu tố tùy thuộc sẽ không sanh khởi được. Bốn yếu tố cơ bản được ví như khung vải và 24 tính chất tùy thuộc như hình vẽ của bức tranh. Hình vẽ được vẽ trên khung vải. Nếu không có khung vải làm nền thì sẽ không vẽ được hình. Điều đáng chú ý là hình vẽ không do khung vải tạo ra mà chỉ tùy thuộc vào khung vải để có mặt mà thôi. Một ví dụ nữa là trong đời sống chúng ta cần phải có nhà để ở. Trong trường hợp này, chúng ta chỉ tùy thuộc vào nhà cửa thôi chứ không phải là sản phẩm của nhà cửa. Tương tự như vậy, 24 tính chất vật chất còn lại chỉ tùy thuộc vào bốn tính chất cơ bản chứ không phải là sản phẩm của bốn tính chất này. Điều này thật quan trọng vì trong nhiều sách tiếng Anh đã dùng chữ "vật chất được tạo ra" để chỉ 24 tính chất tùy thuộc này. Sự không thích cách dịch này vì "vật chất được tạo ra" có nghĩa là 24 tính chất còn lại của sắc pháp được tạo ra từ bốn tính chất cơ bản. Thật ra, 24 tính chất tùy thuộc là 24 tính chất riêng biệt không phải được tạo thành từ bốn tính chất cơ bản hay Tứ Đại. Tuy nhiên, chúng tùy thuộc vào bốn tính chất cơ bản để sanh khởi hay hiện hữu.

**2. Nhóm Tỳ Thuộc:** 24 tính chất vật chất tỳ thuộc có thể được xếp loại theo từng tiểu nhóm một.

**a. Năm Giác Căn (Āyatana):** Đầu tiên là năm căn giác quan gồm phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) hay nhãn căn (*cakkhāyatana*), phần nhạy cảm của tai (*sota-pasāda*) hay nhĩ căn (*sotāyatana*), phần nhạy cảm của mũi (*ghāna-pasāda*) hay tĩ căn (*ghanāyatana*), phần nhạy cảm của lưỡi (*jivhā-pasāda*) hay thiệt căn (*jivhāyatana*) và phần nhạy cảm của thân (*kāya-pasāda*) hay thân căn (*kāyāyatana*). Năm phần này gọi là Năm Nội Căn (*ajjhattikāyatana*) hay Ngũ Giác Căn.

Nhãn Căn là phần của mắt tiếp xúc với dữ kiện của đối tượng bên ngoài và gửi dữ kiện của đối tượng thấy được đến não bộ. Chỗ tiếp xúc nơi mắt này chính là phần nhạy cảm của mắt được gọi là nhãn căn. Sở dĩ gọi là phần nhạy cảm của mắt là vì nơi đây nhạy cảm đối với vật thấy được. Cho nên, nhãn căn không bao gồm cả con mắt. Danh từ y khoa là võng mạc. Đây là nơi dữ kiện của đối tượng thấy được bên ngoài đánh động vào mắt để cho chúng ta nhận ra sự có mặt của đối tượng.

Tương tự như vậy, Nhĩ Căn là phần nhạy cảm của tai, nơi mà âm thanh va chạm vào giúp chúng ta nghe tiếng. Tĩ Căn là phần nhạy cảm của mũi giúp chúng ta ngửi được mùi. Thiệt Căn là những hạt nhỏ nhạy cảm của lưỡi giúp chúng ta biết được vị. Thân Căn là phần nhạy cảm trên toàn thân - ngoại trừ phần trên của tóc và phần ngoài của móng chân, móng tay - giúp chúng ta cảm nhận được vật đụng.

Như vậy, nhóm đầu tiên được gọi là Năm Giác Căn hay Ngũ Giác Căn gồm nhãn căn, nhĩ căn, tĩ căn, thiệt căn và thân căn. Chúng là các phần nhạy cảm của cơ

thể nhận đối tượng bên ngoài chúng.

**b. Năm Đối Tượng (Ārammaṇa):** Kể đến là nhóm các đối tượng bên ngoài của các giác căn. Có năm đối tượng bên ngoài các giác căn nên nhóm này được gọi là Năm Đối Tượng hay Ngũ Trần. Thứ nhất là đối tượng thấy được gọi là Sắc Trần (*rūpāramana*). Đối tượng thấy là màu sắc hay vật thấy được. Kể đến là âm thanh hay Thanh Trần (*saddāramana*); mùi hay Hương Trần (*gandhāramana*); vị hay Vị Trần (*jivhāramana*); và vật đụng hay Xúc Trần (*phoṭṭhabbāramana*).

Năm giác căn tương ứng với năm trần ở trên như mắt tương ứng với sắc, tai tương ứng với âm thanh, mũi tương ứng với mùi, lưỡi tương ứng với vị, và thân tương ứng với vật đụng. Chúng được gọi là căn và đối tượng của căn.

Ngoài ra, hình thể (forms) được nhiều tác giả dùng để dịch từ *rūpa* trong tiếng Pāli. Tuy nhiên, *rūpa* không phải là hình thể bởi vì những gì chúng ta thấy không phải là hình thể mà chỉ là dữ kiện về hình thể mà thôi. Chính vì vậy mà một số tác giả dịch *rūpa* là dữ kiện thấy được. Nó không phải hình thể bởi vì theo Vi Diệu Pháp, chúng ta không thấy hình thể bằng mắt chúng ta. Những gì chúng ta thấy bằng mắt chỉ là những dữ kiện của đối tượng. Sau đó, tâm chúng ta tạo ra hình thể hay hình ảnh từ những dữ kiện thấy được của đối tượng này và chúng ta nói chúng ta "thấy đối tượng." Do đó, hình thể hay hình ảnh được nhận ra bằng tâm chứ không phải bằng mắt.

Tương tự như vậy đối với âm thanh, mùi và vị. Riêng xúc hay vật đụng có hơi khác. Xúc ở đây có ý nghĩa là những gì sờ mó hay đụng chạm được. Những gì đụng hay sờ mó được không gì khác hơn là ba tính chất cơ bản đất, lửa, và gió của tứ đại. Mặc dầu có

nằm trần hay nằm đối tượng của năm căn là sắc, thanh, hương, vị, xúc nhưng xúc không phải là một cái gì riêng biệt bởi vì nó chỉ là kết hợp của ba tính chất cơ bản đất, lửa, và gió.

Quý vị có thể thắc mắc tại sao chỉ có ba tính chất cơ bản là đất, lửa và gió được xem là xúc hay vật đụng chạm được mà không phải là bốn gồm luôn tính chất cơ bản nước? Tại sao nước không được bao gồm ở đây? Theo Vi Diệu Pháp, tính chất cơ bản nước không thể sờ mó hay đụng chạm được. Theo Chú Giải, chúng ta tưởng sờ được yếu tố nước nhưng thật sự chỉ đụng với ba yếu tố đất, lửa, và gió mà thôi. Khi đụng nước, quý vị đụng chạm ba tính chất cơ bản là đất, lửa, và gió. Quý vị cảm thấy cứng mềm là đất, nóng lạnh là lửa, và bành trướng hay nâng đỡ là gió. Đặc tính của nước là tính chất dính lại không thể sờ mó được. Chính vì lý do này mà tính chất cơ bản nước không được bao gồm trong đối tượng đụng chạm được.

**c. Phái Tính (*Bhāva*):** Hai tính chất kể đến là nữ tính và nam tính. Đây là hai đặc tính mà nhờ đó chúng ta biết đàn ông hay đàn bà. Nam tính hay nữ tính có mặt ở đâu? Khấp các thân phần trên cơ thể. Nhiều khi tuy không nhìn rõ một người nhưng qua cách đi đứng, làm việc, nói năng chúng ta biết được đó là đàn ông hay đàn bà. Đôi khi chỉ nhìn ngón tay hay bàn tay không thôi, chúng ta cũng có thể nói người đó là nam hay nữ. Lý do là nữ tính hay nam tính đã có mặt nơi bàn tay. Do đó, tính chất vật chất đặc biệt này được gọi là phái tính.

**d. Tim Căn hay Ý Xứ (*Hadaya-vatthu*):** Tính chất vật chất kể đến là Tim Căn hay Ý Xứ<sup>1</sup>. Trong cơ thể chúng ta có trái tim và lượng máu trong tim. Tim Căn

1 Ý Xứ là nơi sanh khởi của các tâm ngoại trừ nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức và thân thức.

chính là lượng máu trong tim này, khoảng một nắm tay, là nơi sanh khởi của một số thức hay tâm vương. Do đó, Tim Căn còn gọi là Ý Xứ. Các thức như nhãn thức hay tâm thấy, nhĩ thức hay tâm nghe, tỉ thức hay tâm ngửi, thiệt thức hay tâm nếm, và thân thức hay tâm đụng có căn là ngũ giác căn như đã được đề cập ở trên. Ngũ giác căn cũng là nơi năm thức này xảy ra. Tuy nhiên, có một số thức khác như khi quý vị nghĩ đến cái gì, điều gì thì tâm nghĩ này theo Chú Giải xảy ra ở Tim Căn<sup>2</sup>. Sư sẽ giải thích rõ hơn về các loại thức hay tâm vương khác nhau khi nói đến uẩn thứ năm là thức uẩn.

Trong Vi Diệu Pháp, Đức Phật không có nói rõ tim căn là nơi xảy ra của một số thức. Ngài chỉ dạy là tùy thuộc vào tính chất vật chất mà một vài loại thức sanh khởi. Và các nhà chú giải giải thích đó là tim căn. Tại sao như vậy? Lý do là trong các bài Kinh một đôi khi Đức Phật dùng chữ tim (heart) để chỉ tâm (mind) tương tự như trong tiếng Anh. Chúng ta đôi lúc cũng dùng chữ tim để nói về tâm hay những cảm xúc của mình. Chính vì lý do này mà các nhà viết Chú Giải suy diễn nơi xảy ra của một số thức là tim căn. Chúng ta có thể chấp nhận sự giả định này.

**e. Sắc Mạng Căn (*Javitindriya*):** Sắc Mạng Căn hay là mầm sống vật chất duy trì đời sống cho những tính chất vật chất khác. Theo Vi diệu Pháp, tính chất vật chất này được tìm thấy nơi những động vật mà

---

2 Đối với năm thức như nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức thì căn (*āyatana*, căn nguyên), xứ (*vatthu*, nơi xảy ra), và môn (*dvāra*, cửa) giống nhau. Đó là các phần nhạy cảm của mắt, phần nhạy cảm của tai, phần nhạy cảm của mũi, phần nhạy cảm của lưỡi, phần nhạy cảm của thân. Điều này có nghĩa là căn (căn nguyên), nơi xảy ra (xứ), và cửa ngõ (môn) cho các thức này chính là các phần nhạy cảm vừa kể. Tuy nhiên, đối với các thức khác năm thức này, căn, xứ, và môn không giống nhau. Trong trường hợp này, căn là ý căn (*manāyatana*) gồm tất cả các loại thức, xứ là nơi xảy ra các thức tức là tim căn hay ý xứ (*hadaya-vatthu*), và cửa là hữu phần (*bhavanga*).

thôi. Do đó, cây cỏ và những thứ khác không có sắc mạng căn mặc dù theo khoa học chúng có mạch sống của chúng.

Nhờ sắc mạng căn mà cơ thể chúng ta không tan rữa khi còn sống. Bao lâu chúng ta còn sống, bấy lâu tính chất vật chất này có mặt nơi cơ thể chúng ta. Khi chúng ta chết, sắc mạng căn biến mất và cơ thể bắt đầu rữa thối. Trong tiếng Pāli gọi là *javitindriya* để chỉ mầm sống vật chất vì còn có mầm sống tinh thần hay Danh Mạng Căn là một trong 52 trạng thái của tâm hay tâm sở.

**f. Chất Dinh Dưỡng (*Āhāra*):** Đây là tính chất vật chất được tìm thấy nơi thực phẩm hay bất cứ thứ gì có chất dinh dưỡng. Nó nuôi dưỡng các tính chất vật chất khác. Tiếng Pāli gọi là *Āhāra*. Chúng ta có thể gọi tính chất vật chất này là thực phẩm. Tuy nhiên, không phải thực phẩm nào cũng đều là chất dinh dưỡng.

18 tính chất vật chất gồm tứ đại hay bốn tính chất cơ bản và 14 tính chất tùy thuộc nói trên được xem là những tính chất vật chất thật sự (*rūparūpa*). Chúng là đối tượng của Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Khi chúng ta hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, kinh nghiệm về sắc uẩn chính là kinh nghiệm 18 tính chất vật chất này. Mười tính chất còn lại không thật sự là tính chất vật chất đúng nghĩa nhưng là những khía cạnh hay chiều kích của những tính chất trên. 18 tính chất này rất quan trọng, có thể được kinh nghiệm khi hành thiền trong khi mười tính chất còn lại rất khó mà nhận ra được.

Tám tính chất gồm đất, nước, lửa, gió, hình thể hay màu sắc, mùi, vị, và chất dinh dưỡng được gọi chung là *nhóm không thể tách biệt* vì không thể tách rời ra trong phòng thí nghiệm. Chúng chỉ có thể tách rời bằng tâm mà thôi. Chúng ta nói đây là yếu tố đất, yếu tố nước...

nhưng chúng ta không thể lấy ra từng yếu tố riêng biệt nơi phòng thí nghiệm mà chỉ có thể cảm nhận qua tâm. Bất cứ ở đâu có tính chất vật chất, ở đó có sự hiện diện của tám yếu tố không tách biệt này. Theo Vi Diệu Pháp, ngay trong một hạt tử nhỏ nhất của nguyên tử cũng có tám tính chất vật chất này. Âm thanh không được kể vào nhóm này vì âm thanh không tự có trong vật chất và chỉ sanh khởi khi có sự đụng chạm giữa hai vật mà thôi.

Như quý vị biết, các khoa học gia có thể tách phân vật chất thành nguyên tử (atom) và rồi còn chia chẻ nguyên tử ra nữa. Họ mô tả nguyên tử gồm có hạt nhân (nucleus) ở giữa và trung hòa tử (proton) cùng âm điện tử (electron) quay chung quanh hạt nhân. Và Vi Diệu Pháp dạy rằng ngay cả trong các phần tử nhỏ này như hạt nhân, trung hòa tử hay âm điện tử cũng có tám tính chất vật chất không thể tách biệt nhau này.

Bây giờ Sư giảng 10 tính chất tùy thuộc còn lại của sắc uẩn.

**g. Không gian (Ākāsa):** Có nhiều loại không gian khác nhau được đề cập đến trong kinh điển Pāli. Ở đây, không gian không phải là không gian bên ngoài như được đề cập đến trong thám hiểm không gian hay phi thuyền không gian mà là loại không gian khác. Đó là khoảng hở giữa các nhóm tính chất vật chất.

Các tính chất vật chất sanh khởi theo từng nhóm gồm tám, chín hay 10...tính chất vật chất với nhau. Các tính chất vật chất trong mỗi nhóm dính chặt lại nên không có kẽ hở nào giữa chúng cả. Do đó, không có khoảng hở hay không gian giữa các tính chất vật chất cùng nhóm. Tuy nhiên, theo lời Đức Phật dạy, có khoảng hở hay sự hiện diện của không gian giữa các nhóm tính chất vật chất. Chính vì lý do này, khoảng



không gian giữa các nhóm tính chất vật chất được kể như là một tính chất vật chất mặc dầu tự nó không hẳn là vật chất thật sự.

Các tính chất vật chất cực nhỏ nên không gian giữa các nhóm tính chất vật chất cũng cực nhỏ. Chúng ta không thể thấy được bằng mắt trần. Khi nhìn cái ly, quý vị đâu có thấy khoảng không gian nào trong thành ly đâu phải không? Nếu đặt cái ly dưới kính hiển vi cực mạnh, quý vị sẽ thấy trong cái thành ly tưởng đặc cứng như vậy vẫn có những khoảng trống. Ngay cả trong các thanh sắt hay khối thép cũng có các khoảng trống. Ngày nay, các khoa học gia nói rằng có nhiều khoảng trống trong vật chất đến nỗi nếu chúng ta có thể lấy hết các khoảng trống này ra từ trái đất thì bề thế của trái đất chỉ còn bằng quả banh golf mà thôi. Điều này phù hợp với những gì Đức Phật dạy là có các khoảng trống giữa các nhóm tính chất vật chất với nhau.

Tóm lại, tính chất vật chất không gian tự nó không phải là vật chất thật sự. Sở dĩ được gọi như vậy vì có khoảng trống nằm giữa các nhóm tính chất vật chất với nhau. Do đó, nó được xếp vào danh sách 28 tính chất vật chất của sắc pháp.

**h. Thể Hiện Qua Thân (*kāya-viññatti*) và Thể Hiện Qua Lời (*vacī-viññatti*):** Khi muốn cho người khác biết ý muốn hay nhu cầu của mình, chúng ta thường dùng cử chỉ hay lời nói.

Có nhiều cách thể hiện qua thân bằng cử chỉ. Chẳng hạn muốn gọi một người đến, chúng ta ngoắc tay. Tùy theo quốc độ hay văn hóa, hình thức ngoắc tay khác nhau. Việc sử dụng ngón tay trở cũng thể hiện ý muốn hay để cảnh cáo. Ở Mỹ, ngoắc ngón tay trở là gọi người khác đến còn chỉ ngón tay trở rồi rung nó là cảnh cáo, la rầy hay đe dọa như thầy cô giáo dùng đối với

học sinh. Nếu muốn bày tỏ sự đồng ý, chúng ta gật đầu. Ngược lại, chúng ta lắc đầu khi không đồng ý. Không cần nói gì cả nhưng qua cử chỉ của thân, chúng ta cũng cho người khác biết ý muốn hay nhu cầu của mình. Đây chính là sự Thể Hiện Qua Thân.

Thể Hiện Qua Thân không phải là cơ thể, cũng không phải cử động của cơ thể nhưng là một cái gì đó, một tính chất mà theo đó sự chuyển động cơ thể cho chúng ta biết ý định của một người. Chính tính chất này gọi là Thể Hiện Qua Thân. Nếu cử động của cơ thể (chuyển động của sắc pháp) là thể hiện qua thân, sự lay chuyển của cây cối cũng có thể gọi là thể hiện qua thân. Mặc dù cây cối lay chuyển nhưng chúng ta không biết được cây cối muốn nói gì với chúng ta cho nên sự chuyển động tự nó không phải là thể hiện qua thân. Thể Hiện Qua Thân chính là hàm ý hay tính chất trong cử động của cơ thể chúng sanh hữu tình.

Thể Hiện Qua Lời là lời nói. Thật ra, thể hiện qua lời không phải là tiếng nói nhưng là hàm ý của lời nói mà nhờ đó chúng ta hiểu. Tiếng nói chỉ là âm thanh nên không phải là sự thể hiện qua lời. Chỉ có tính chất hay nội dung của lời nói làm cho người khác hiểu mới được gọi là Thể Hiện Qua Lời.

Qua hai sự thể hiện qua thân và thể hiện qua lời, chúng ta truyền thông với nhau. Chúng không hẳn là tính chất vật chất thật sự nhưng dựa vào thân mà có mặt nên được xếp vào 10 tính chất tùy thuộc sau cùng trong 28 tính chất vật chất của sắc pháp. Chúng được sanh ra bởi tâm hay thức.

**i. Sự Nhẹ Nhàng (*lahutā*), Nhu Nhuyễn (*mudutā*) và Thích Ứng (*kammaññatā*) của Thân:** Ba tính chất này luôn luôn đi chung với nhau. Cũng có ba tính chất tương tự về tâm là các trạng thái nhẹ nhàng, nhu

nhuyễn và thích ứng của tâm.

Có những lúc chúng ta cảm thấy cơ thể nhẹ nhàng, nhất là khi thời tiết tốt, khi chúng ta dùng thực phẩm thích hợp, hay khi chúng ta vui sướng. Khi cơ thể nhẹ nhàng, dường như có sự nhu nhuyễn nơi cơ thể chúng ta. Tính chất nhu nhuyễn làm cho cơ thể dễ thích nghi với những gì được thực hiện trên cơ thể. Giống như vàng được đun nóng trở nên mềm và dẻo có thể dùng để chế tạo các đồ trang sức một cách thích nghi. Những lúc chúng ta đau khổ hay bệnh hoạn, sẽ không có sự nhẹ nhàng, nhu nhuyễn và thích ứng nơi thân.

Ba tính chất vật chất nhẹ nhàng, nhu nhuyễn, và thích ứng sanh khởi có khi do nghiệp, có khi do tâm, có khi do khí hậu tức nhiệt độ, hoặc có khi do thực phẩm hay chất dinh dưỡng gây ra.

**j. Sanh, Trụ, Hoại, Diệt:** Sau cùng là bốn tính chất vật chất tùy thuộc còn lại của sắc uẩn. Đó là sanh (*upacaya*), trụ (*santati*), hoại (*jaratā*), và diệt (*aniccatā*).

Để hiểu được bốn tính chất này, trước hết chúng ta nên biết ba giai đoạn hiện hữu của các pháp hữu vi hay pháp do điều kiện tạo thành (*saṅkhāra*). Đó là ba giai đoạn sanh khởi, suy đồi, và đoạn diệt của sự hiện hữu. Bất cứ chúng sanh nào, dù hữu tình hay vô tình, cũng đều phải trải qua ba giai đoạn hiện hữu này. Các tính chất vật chất cũng như tâm và các trạng thái của tâm cũng vậy. Do đó, ba giai đoạn hiện hữu phổ quát này được gọi là đặc tính (*lakkhana*) của các pháp hữu vi.

Bốn tính chất vật chất của sắc pháp gồm sanh, trụ, hoại, diệt được gọi là tính chất vật chất đặc tính. Tại sao là bốn mà không là ba như được giải thích ở trên? Theo Chú Giải, giai đoạn hiện hữu đầu tiên trong ba giai đoạn là sanh khởi được chia thành sanh và trụ. Trụ

là thời gian kéo dài ngắn ngủi ngay sau khi sanh. Nó còn nằm trong giai đoạn sanh khởi đầu tiên chứ chưa sang giai đoạn thứ hai là suy đồi (*hoại*). Giai đoạn thứ ba của sự hiện hữu là chấm dứt hay đoạn diệt.

Như quý vị biết, tùy theo căn cơ của người nghe, Đức Phật có nhiều cách dạy để họ dễ lãnh hội mà giác ngộ. Nếu người nghe quen thuộc với ba giai đoạn hiện hữu, Đức Phật dạy có ba giai đoạn *sanh*, *hoại*, *diệt*. Nếu họ quen thuộc với bốn giai đoạn hiện hữu, Đức Phật dạy có bốn giai đoạn *sanh*, *trụ*, *hoại*, và *diệt*. Ở đây giai đoạn *sanh* trong ba giai đoạn hiện hữu được chia làm hai là *sanh* và *trụ*. Do đó, bốn tính chất vật chất còn lại là *sanh*, *trụ*, *hoại*, và *diệt*. Các tính chất vật chất này là đặc tính của sắc uẩn.

Tóm lại, sắc pháp gồm có tất cả 28 tính chất vật chất. 18 tính chất vật chất đầu tiên là tính chất vật chất thực sự còn 10 tính chất sau cùng không hẳn là tính chất vật chất. Đây là những sắc thái, biểu hiện, chiều kích, hay đặc tính của những tính chất vật chất thực sự. Bởi vì chúng có liên hệ đến những tính chất vật chất thực sự nên được bao gồm vào những tính chất vật chất thuộc sắc uẩn.

Khi nói đến sắc uẩn chúng ta không muốn nói là phải có hết 28 tính chất vật chất mới được gọi là sắc uẩn. Mỗi một tính chất vật chất đều là sắc uẩn. Sự đụng hay va chạm không được kể như một tính chất riêng biệt của sắc uẩn vì nó là sự thể hiện của ba tính chất đất, lửa, và gió. Âm thanh cũng không được kể vì âm thanh tự nó không phải là vật chất thực sự. Nó chỉ sanh khởi khi có va chạm giữa hai vật mà thôi. Trong 28 tính chất vật chất, có tám tính chất không thể tách rời nhau được. Đó là đất (địa đại), nước (thủy đại), lửa (hỏa đại), gió (phong đại), hình thể hay màu sắc,

mùi, vị, và chất dinh dưỡng. Tám tính chất này chỉ có thể được tách rời qua tâm; chẳng hạn, khi hành thiền, hành giả kinh nghiệm tính chất cứng mềm và ghi nhận đây là địa đại...Bất cứ ở đâu có vật chất, ở đó có sự hiện diện của tám tính chất không thể tách rời nhau này cho dù đơn vị vật chất có nhỏ đến đâu đi nữa như nguyên tử, hạt tử...

Giữa các chúng sanh có một số tính chất vật chất khác nhau. Một số người sinh ra không có phần nhạy cảm của mắt hay nhãn căn, không có phần nhạy cảm của tai hay nhĩ căn...Nói cách khác họ là những người khuyết tật nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, hay thân. Các phạm thiên mặc dầu trông giống loài người nhưng không có tỉ căn (mũi), thiệt căn (lưỡi), và thân căn. Lý do là họ nghĩ ba căn này không cần thiết cho đời sống tâm linh và họ nhầm chán ba căn này. Khi thực hành thiền vắng lặng (*samatha*), nhờ đắc các tầng thiền nên khi tái sanh thành phạm thiên họ không có chúng. Họ có mắt (nhãn căn) vì cần để thấy Phật và tai (nhĩ căn) để nghe Pháp mà thôi. Do đó, họ cũng là chúng sanh khiếm khuyết ba căn này. Một số người khiếm khuyết tính chất vật chất nam tính hoặc nữ tính. Họ không phải đàn ông cũng chẳng phải đàn bà nên họ cũng là người khuyết tật.

Nếu một chúng sanh không bị khiếm khuyết các tính chất vật chất, thử hỏi là họ có bao nhiêu tính chất tất cả? Câu trả lời là 27 bởi vì họ không thể vừa là nam vừa là nữ được.

Các nguyên nhân sanh khởi các tính chất vật chất là nghiệp, tâm, khí hậu, và chất dinh dưỡng. Nếu muốn biết chi tiết về các nguyên nhân sanh khởi này của sắc pháp, quý vị đọc thêm Cẩm Nang Về Vi Diệu Pháp do cố Hòa Thượng Narada Thera biên soạn. Sự sẽ không

đi vào chi tiết vì mất rất nhiều thời gian.

Đó là uẩn thứ nhất trong ngũ uẩn tức là Sắc Uẩn.

## **Thọ Uẩn** (*Vedana-kkhandha*)

Thọ Uẩn là uẩn thứ hai trong ngũ uẩn thuộc về tâm. Đây là trạng thái của tâm kinh nghiệm đối tượng. Có nhiều loại cảm thọ khác nhau như Lạc Thọ (*sukkha-vedanā*), Khổ Thọ (*dukkha-vedanā*), và Xả Thọ (*upekhā-vedanā*) hay Thọ Trung Tính.

Đôi khi thân đụng vào một vật mềm mại, chúng ta có cảm giác dễ chịu. Trạng thái tâm kinh nghiệm cảm giác dễ chịu nơi thân này là lạc thọ về thân. Đôi khi chúng ta nhớ đến một điều gì đó và cảm thấy sung sướng. Trạng thái tâm kinh nghiệm cảm giác sung sướng nơi tâm này là lạc thọ về tâm. Như vậy, lạc thọ là trạng thái của tâm kinh nghiệm đối tượng và đối tượng có thể thuộc thân hay tâm.

Đối với khổ thọ cũng tương tự như vậy. Khi thân đụng và bị đau đớn, trạng thái tâm kinh nghiệm cảm giác đau đớn nơi thân là khổ thọ về thân. Khi nghĩ đến điều gì không toại nguyện chúng ta cảm thấy buồn bực, trạng thái tâm kinh nghiệm cảm giác buồn bực nơi tâm này là khổ thọ về tâm.

Như vậy, có hai loại lạc thọ và hai loại khổ thọ: một lạc thọ và một khổ thọ về thân sanh khởi do thân đụng với các đối tượng của thân; một lạc thọ và một khổ thọ về tâm do tâm tiếp xúc với những đối tượng của tâm. Cảm thọ còn lại là xả thọ hay thọ trung tính. Xả thọ chỉ sanh khởi do sự tiếp xúc của tâm mà thôi. Như vậy, có tất cả năm loại cảm thọ: lạc thọ về thân, lạc thọ về tâm, khổ thọ về thân, khổ thọ về tâm, và xả thọ về tâm.

Quý vị nên lưu ý là cảm thọ là một trạng thái của tâm. Do đó, nó là hiện tượng thuộc về tâm chứ không phải là hiện tượng thuộc về thân. Cái mà chúng ta gọi là cảm giác nơi thân chỉ là những tính chất vật chất tốt hay xấu. Chỉ sự kinh nghiệm cảm giác này trong tâm mới được gọi là cảm thọ. Nó là một trong 52 tâm sở (*cetasika*) và là Thọ Uẩn (*Vedana-kkhandha*). Một lạc thọ là thọ uẩn và một khổ thọ cũng là thọ uẩn. Lý do là dù chỉ là một cảm thọ thôi nhưng cũng có thể được phân chia thành quá khứ, hiện tại, tương lai; trong, ngoài; cao sang, hạ liệt; thô, tế; xa, gần.

Thọ Uẩn (*vedana kkhandha*) là uẩn thứ hai trong năm uẩn.

### **Tướng Uẩn (*sañña-kkhandha*)**

Uẩn thứ ba trong ngũ uẩn là Tướng Uẩn (*sañña-kkhandha*). Rất khó dịch nghĩa chữ *sañña* trong tiếng Pāli. *Sañña* có nghĩa là ghi dấu. Ví dụ, hôm nay quý vị gặp một người và ngày mai gặp lại người đó và nhớ ra là ông A mà mình đã gặp ngày hôm qua. Làm sao quý vị có thể nhận ra được như vậy? Bởi vì quý vị đã ghi dấu đối tượng trong tâm của mình. Chẳng hạn, người này cao hay thấp, nhỏ hay to con, kiểu tóc như thế này và tên là A. Sự đánh dấu nơi tâm như vậy giúp quý vị nhớ đối tượng và nhận ra đối tượng khi gặp trở lại. Do đó, Tướng được hiểu như là tri giác. Sự ghi dấu này được gọi là Tướng (*saññā*). Bất cứ mỗi lần gặp một đối tượng nào chúng ta đều ghi dấu như vậy cả. Trước khi chúng ta ý thức đang làm gì khi gặp đối tượng, tâm chúng ta đã ghi dấu đối tượng rồi.

Sự ghi dấu này có khi đúng có khi sai. Do đó, chúng ta có thể có tướng đúng hoặc tướng lầm. Chẳng

hạn, trong bóng tối quý vị tưởng sợi dây là con rắn. Sự ghi dấu như vậy là tưởng lầm. Dù là tưởng sai trong trường hợp này nhưng đây là trạng thái tâm có thật. Cho nên, quý vị có thể phản ứng bằng cách nhảy tránh xa sợi dây mà mình lầm tưởng là con rắn.

Tưởng được ví như thợ mộc ghi dấu khúc gỗ. Khi thợ mộc cắt nhà, họ ghi dấu các khúc gỗ. Khi thấy dấu ghi trên khúc gỗ, họ biết phải lắp như thế nào hay làm gì với khúc gỗ. Tương tự như vậy, chúng ta ghi dấu đối tượng và nhờ vậy khi gặp lại chúng ta nhận ra được đối tượng. Đó là tưởng (*saññā*) và tưởng giúp chúng ta nhớ được mọi thứ. Nếu không thể nhớ rõ đối tượng, tưởng của chúng ta yếu. Ngược lại, nếu nhớ rõ đối tượng, tưởng chúng ta mạnh. Tưởng mạnh có thể là nguyên nhân kế cận của chánh niệm (*sati*).

Tưởng là một tâm sở trong 52 tâm sở. Tưởng cũng có thể được phân chia thành quá khứ, hiện tại, tương lai; trong, ngoài; cao sang, hạ liệt; thô, tế; xa, gần. Do đó, Tưởng còn là Tưởng Uẩn (*saññā-kkhandha*), uẩn thứ ba trong năm uẩn.

## **Hành Uẩn (*Saṅkhāra-kkhandha*)**

Uẩn kế tiếp trong năm uẩn là Hành Uẩn (*Saṅkhāra-kkhandha*). Trong danh sách 52 tâm sở (*cetasika*), trừ tâm sở Thọ là Thọ Uẩn và tâm sở Tưởng là Tưởng Uẩn, 50 tâm sở còn lại thuộc Hành Uẩn.

Trong 52 tâm sở, tâm sở thứ tư là tâm sở Tư (*cetana*). Tư có ý nghĩa là chủ ý muốn làm. Mỗi khi quý vị làm một điều gì, trong tâm đều có trạng thái tâm thúc làm điều đó. Sự thúc đẩy này được gọi là "chủ ý" hay "ý muốn". Trạng thái tâm muốn làm này chính là tâm sở Tư (*cetana*).



Tâm sở Tư cùng sanh khởi với tất cả các tâm<sup>3</sup>. Có nhiều loại tâm khác nhau như tâm thiện (*kusala citta*), tâm bất thiện (*akusala citta*), tâm kết quả hay dị thực (*vipāka citta*), và tâm duy tác (*kriya citta*). Tư sanh khởi cùng với tất cả các loại tâm nhưng không phải tất cả Tư đều được gọi là nghiệp (*kamma*). Chỉ có tâm sở Tư sanh khởi cùng với những tâm thiện hay tâm bất thiện mới được Đức Phật gọi là Nghiệp mà thôi.

Đức Phật dạy như sau: “Như Lai gọi Tư (*cetanā*) là Nghiệp (*kamma*)”. Vì có ý muốn làm nên chúng ta mới hành động thiện hay bất thiện qua thân, khẩu hay ý. Do đó, Tư nơi các tâm thiện và bất thiện là nghiệp hay nhân (*kamma*) có tiềm năng tạo ra quả (*vipāka*) trong tương lai khi điều kiện hội đủ. Tư còn có một tên khác là Hành (*saṅkhāra*) với ý nghĩa là tạo ra quả hay làm điều kiện cho quả phát sanh.

Sư đã giảng cho quý vị nghe về thuật ngữ *sankhāra* nhiều lần. Ý nghĩa của thuật ngữ này trong tiếng Pāli rất là phức tạp. Nó có nhiều nghĩa khác nhau và sự hiểu biết ý nghĩa chính xác phải tùy theo nội dung đang được đề cập. Như ở đây, *sankhāra* có ý nghĩa năng động là Hành hay chủ ý muốn làm. Tuy nhiên, trong câu nói “tất cả các pháp hữu vi đều vô thường” (*sabbe saṅkhārā aniccā*) tức là “mọi hiện tượng do điều kiện tạo thành đều không bền vững”, *sankhāra* có ý nghĩa thụ động là các pháp hữu vi hay các hiện tượng do điều kiện tạo thành. Các hiện tượng có điều kiện này có thể là danh (*nāma*) gồm tâm vương và tâm sở hay sắc (*rūpa*) gồm các tính chất vật chất như đã được giải

3 Tâm bao gồm tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasika*). Tâm vương được định nghĩa như là sự đơn thuần nhận biết đối tượng đang có mặt và tâm sở là các trạng thái của tâm. Theo định nghĩa, tâm vương chỉ có một nhưng vì có các trạng thái tâm khác nhau cùng sanh khởi với tâm vương nên có nhiều loại tâm khác nhau như tâm thiện (*kusala citta*), tâm bất thiện (*akusala citta*), tâm kết quả hay dị thực (*vipāka citta*), và tâm duy tác (*kriya citta*). Tâm sẽ được giải thích rõ ràng trong phần Thức Uẩn (*viññāna-kkhandha*).

thích ở trên. Đôi khi *sankhāra* còn có nghĩa là xúi khiến hay xúi bảo theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Chẳng hạn như tâm bị xúi bảo hay tâm không bị xúi bảo.

Như vậy, *sankhāra* là một thuật ngữ có nhiều ý nghĩa cần phải hiểu thật chính xác theo nội dung được đề cập. Nếu không, chúng ta sẽ bị sai lầm về ý nghĩa của thuật ngữ này.

Ở đây, *sankhāra* là tâm sở Tư (*cetanā*) có ý nghĩa năng động là "chú ý" hay "ý muốn" làm. Ngoài Thọ và Tưởng ra, 50 trạng thái tâm hay tâm sở còn lại trong 52 tâm sở được gồm chung thành một nhóm gọi là Hành Uẩn (*saṅkhāra-kkhandha*). Sở dĩ gọi là Hành Uẩn vì Hành (*saṅkhāra*) là tên gọi cho tâm sở Tư (*cetanā*) là tâm sở lãnh đạo nhóm 50 tâm sở này. Tâm sở Tư dẫn đầu các tâm sở trong Hành Uẩn vì tính cách nổi bật nhất của nó đối với việc tạo quả tùy theo điều kiện.

Danh sách 50 tâm sở thuộc hành uẩn bắt đầu với tâm sở Xúc (*phassa*) như sau:

**Xúc (*phassa*):** Xúc là một tâm sở tức là trạng thái của tâm chứ không phải là sự tiếp xúc có tính cách vật chất. Chẳng hạn, khi thấy một đối tượng là quý vị có tâm thấy hay nhãn thức. Nhãn thức sanh khởi vì có sự tiếp xúc giữa phần nhạy cảm của mắt (nhãn căn) và đối tượng thấy được (nhãn trần). Trạng thái tâm xúc (*phassa*) sanh khởi đồng thời với nhãn thức được gọi là nhãn xúc (*cakkhu-samphassa*). Điều này có nghĩa là do sự kết hợp của ba yếu tố là đối tượng thấy được, nhãn căn, và nhãn thức mà có nhãn xúc. Như vậy, nhãn xúc không phải chỉ là sự gặp gỡ của ba yếu tố này mà chính là một cái gì riêng biệt sanh khởi đồng thời từ sự gặp gỡ đó. Ví dụ, khi hai bàn tay được vỗ vào nhau, tiếng vỗ sanh khởi. Tiếng vỗ là một hiện tượng

âm thanh riêng biệt sanh khởi do sự va chạm của hai bàn tay chứ không chỉ là sự va chạm mà thôi.

**Tư** (*cetana*) hay **Hành** (*sankhāra*) là tâm sở đã được đề cập ở trên.

**Nhất Tâm** (*ekaggatā*): Nhất Tâm là trạng thái tâm làm cho tâm tập trung hay gom tụ trên đối tượng hay đề mục. Khi đề cập đến sự định tâm, chúng ta muốn chỉ tâm sở Nhất Tâm này.

**Danh Mạng Căn** (*nāma-jīvitindrya*): Tâm sở này có công năng nuôi dưỡng các tâm sở hay các trạng thái tâm khác kể cả tâm sở Tư. Vai trò của nó cũng tương tự như Sắc Mạng Căn đối với các tính chất vật chất khác của sắc uẩn như đã được đề cập ở trên.

**Tác Ý** (*manisi-kāra*): Đây là trạng thái tâm chú ý đến đối tượng. Nếu không có trạng thái chú tâm này, tâm sẽ không sanh khởi vì không có sự nhận bắt đối tượng.

Các tâm sở Xúc, Thọ, Tưởng, Tư, Nhất Tâm, Mạng Căn, và Tác Ý là bảy trạng thái tâm luôn luôn cùng sanh khởi với bất cứ tâm vương nào. Chúng được gọi là Bảy Biến Hành Tâm Sở (*Sabba-citta-sādhāraṇa*) tức là những trạng thái tâm đồng sanh khởi với các tâm vương.

**Tâm** (*vitakka*): Tâm là trạng thái tâm hay tâm sở nhằm hay hướng tâm đến đề mục hay đối tượng.

**Tứ** (*vicāra*): Tứ là trạng thái tâm tiếp tục hướng tâm đến đề mục và chà sát tâm trên đề mục.

Ví dụ, khi đánh chuông có âm thanh đầu tiên và tiếng ngân sau đó. Tâm được ví như âm thanh đầu tiên và Tứ như tiếng ngân gồm những âm thanh rung động kế tiếp.

**Thăng Giải** hay **Quyết Định** (*adhimokkha*): Thăng Giải là trạng thái tâm giúp chúng ta quyết định.

**Tinh Tấn** (*vīrya*). Đây là trạng thái nỗ lực của tâm để làm một việc gì. Chẳng hạn, sau khi có chủ ý (*cetana*) và hướng tâm (*vitakka*), thiền sinh cố gắng đưa tâm đến để quan sát đề mục. Dù có chủ ý và hướng tâm nhưng nếu không nỗ lực đưa tâm đến đề mục thiền, tâm sẽ không đến được đề mục. Chính nhờ tinh tấn mà hành động mới có thể xảy ra.

**Hỉ** (*pīti*): Chúng ta có trạng thái tâm này khi cảm thấy thỏa thích. Đôi lúc trạng thái hoan hỷ của tâm làm chúng ta nổi da gà. Chẳng hạn, trong khi đang hành thiền, chúng ta nổi da gà hay cảm thấy người như được nhắc bổng lên khỏi mặt đất. Cảm giác hoan hỷ là sự biểu hiện rõ ràng nhất của trạng thái tâm hỉ đang có mặt ngay trong tâm chúng ta.

**Dục** (*chanda*): Dục là mong ước làm một điều gì. Đây không phải là tham ái hay ái dục (*taṇhā*). Chẳng hạn, quý vị muốn cho một người nào đó một đồ vật. Với tâm không luyến tiếc hay dính mắc, quý vị liền lấy vật đó để đem đi cho. Ước muốn cho chính là Dục. Tâm sở dục là trạng thái tâm có thể sanh khởi với thiện tâm hay bất thiện tâm.

**Si** (*moha*) hay **Vô Minh** (*avijjā*): Si là biết sai và Vô Minh là không biết, một tâm sở bất thiện. Đây là trạng thái tâm không biết hay biết sai về bản chất thật sự của danh và sắc hay tâm và thân. Hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ để hiểu đúng bản chất đích thực của các hiện tượng danh sắc nên sẽ bớt si hay bớt vô minh.

**Vô Tàm** (*ahīrika*): Đây là trạng thái tâm không biết hổ thẹn khi làm những việc sai lầm, vô luân, thiếu đạo đức.

**Vô Quý** (*anottapa*): Vô Quý là trạng thái tâm không biết ghê sợ những điều sai lầm hay tội lỗi.

**Trạo Cử** (*uddhacca*): Trạo cử là trạng thái tâm chao động khiến tâm không gom tụ được trên đối tượng. Tuy nhiên, tâm cũng không nắm lấy đối tượng nào khác. Điều này có nghĩa là tâm lơ lửng, chờn vờn bên trên chứ không gắn bó khít khao với đề mục. Trạng thái tâm trạo cử này thường xảy ra trong lúc hành thiền khi hành giả nỗ lực thái quá làm cho tâm không an trụ được trên đề mục.

**Tham** (*lobha*): Tham là tâm sở có đặc tính tham lam, ích kỷ, tham ái, dính mắc. Hầu hết chúng ta đều có trạng thái tâm tham này.

**Sân** (*dosa*): Sân là tâm sở có đặc tính không ưa thích, bực bội, giận, ghét, oán hờn, sợ hãi ...

**Ganh Tỵ** (*issā*): Đây là trạng thái tâm ganh ghét khi biết người khác thịnh vượng hay thành công. Chẳng hạn, ganh tỵ khi thấy người ta có tài sản, của cải, địa vị, danh vọng kể cả đạo đức... hơn mình.

**Bất Dung** (*macchariya*): Bất Dung là trạng thái tâm không muốn người khác dùng đồ của mình hay đụng đến những gì thuộc về mình. Ví dụ, chúng ta có cái máy và không muốn người khác đụng đến. Nếu có ai sờ hay dùng cái máy chúng ta sẽ giận. Trạng thái tâm không thích này là tâm sở Bất Dung. Tâm sở này không phải là trạng thái tâm bủn xỉn hay keo kiệt.

**Hối Tiếc** (*kukkucca*): Đây là trạng thái tâm hối tiếc về những sai lầm đã phạm hay việc tốt không làm trong quá khứ. Có câu hỏi là sự ân hận về sai lầm đã làm không phải là khía cạnh tốt của tâm hay sao? Điều câu hỏi muốn ám chỉ là sự ân hận về sai lầm đã làm và việc tự hứa sẽ không tái phạm là khía cạnh tốt của

tâm. Đúng như thế. Tuy nhiên, hối tiếc ở đây không phải như vậy mà là trạng thái tâm cứ nghĩ đến việc xấu mình làm hay việc tốt mình đã không làm trong quá khứ hoài khiến tâm tư cứ dằn vặt mãi. Do đó, hối tiếc là một trạng thái tâm không được thiện lành và được xếp vào nhóm những tâm sở bất thiện. Để Sư kể vắn tắt cho quý vị nghe một câu chuyện xảy ra vào thời Đức Phật nhằm giải thích rõ hơn về tâm sở này.

Câu chuyện về vị tăng tên là Sudina. Khi còn là cư sĩ, vị này rất muốn xuất gia sống đời phạm hạnh theo bước chân của Đức Phật. Tuy nhiên, cha mẹ của ngài không đồng ý. Ngài quyết định nằm dài trên mặt đất và tuyệt thực cho đến khi được phép xuất gia mới thôi. Khi được toại nguyện, ngài mừng đến chảy nước mắt. Sau khi thành tỳ kheo, ngài đi đến một nơi khác thanh vắng và hành thiền tích cực. Vì lý do sức khỏe, mười mấy năm sau ngài trở về chốn cũ của mình.

Một hôm đi khất thực, ngài tình cờ dừng lại trước nhà của cha mẹ mình vì khi đi ngài chỉ nhìn xuống về phía trước độ vài bước mà thôi. Lợi dụng cơ hội hạnh ngộ, cha ngài thuyết phục ngài hoàn tục bởi vì trước khi xuất gia ngài đã có vợ. Tuy nhiên, ngài không chịu với lý do là ngài rất an vui với đời sống phạm hạnh dưới sự hướng dẫn của Đức Phật.

Rồi một hôm, cha ngài nói là gia sản sẽ thuộc về nhà nước nếu ngài không có con kế thừa di sản. Do đó, theo ông, nếu ngài không muốn hoàn tục cũng được nhưng nên cho vợ ngài một đứa con. Ngài đã chiều ý cha và ân ái với người vợ của ngài. Biết việc mình làm là sai lầm nên sau đó ngài cứ hối tiếc mãi. Ngài rơi vào trạng thái trầm cảm và trở nên xanh xao hao gầy chỉ còn da bọc xương. Một vị tăng hỏi nguyên do tình trạng suy thoái sức khỏe của ngài và được ngài

kể lại chuyện sai lầm mà ngài đã làm khiến ngài cứ hối tiếc mãi. Chuyện của ngài được báo cáo lên Đức Phật và Đức Phật đặt ra giới cấm chửi tăng không được liên hệ tình dục. Trước đó, tình trạng như vậy chưa xảy ra nên chưa có giới luật nào như vậy cả. Hối tiếc là tâm sở để chỉ trạng thái tâm dầy vò tương tự như của tỳ kheo Sudina.

**Hoài Nghi** (*vicikkicha*): Hoài nghi là trạng thái tâm bất định, không thể xác quyết được về một điều gì. Chẳng hạn chúng ta không biết sắc pháp là vô thường hay vĩnh cửu nên tâm chúng ta hoài nghi. Lý do của sự hoài nghi là vì không biết chắc chắn. Nếu cho rằng sắc pháp là vô thường, chúng ta có chánh kiến. Còn ngược lại, nếu cho sắc pháp là thường hằng, chúng ta bị tà kiến. Do đó, nếu không hoài nghi, chúng ta sẽ rơi vào một trong hai trường hợp là có chánh kiến hoặc tà kiến.

**Tín** (*saddhā*): Tín là trạng thái tâm tin tưởng với sự hiểu biết chứ không phải là đức tin mù quáng. Nếu không có tín tâm, một người sẽ không làm hay nếu có làm cũng không thể hoàn mãn được.

**Chánh Niệm** (*sati*): Quý vị đều biết về tâm sở này. Đó là trạng thái tâm ghi nhận, theo dõi và quán sát một cách khách quan và chính xác những hiện tượng danh sắc đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại.

**Tàm** (*hiri*): Tàm là trạng thái tâm biết hổ thẹn đối với những điều sai lầm nên tránh không làm những điều như vậy. Tâm sở này đối nghịch với tâm sở bất thiện Vô Tàm (*ahiri*) ở trên.

**Quý** (*ottapa*): Đây là trạng thái tâm ghê sợ tội lỗi giúp chúng ta không làm những điều trái ngược với đạo đức. Tâm sở này trái ngược với tâm sở bất thiện

Vô Quý (*anottapa*) đã được đề cập.

**Vô Tham** (*alobha*): Vô Tham là trạng thái tâm bố thí rộng rãi cho tha nhân. Đây là trạng thái tâm không dính mắc hay không tham đắm.

**Vô Sân** (*adosa*): Tâm sở Vô Sân là trạng thái tâm không sân hận. Nói một cách khác, đó là thiện ý hay từ tâm.

**Xả** (*tatra-majjhata*): Tâm sở Xả là trạng thái tâm quân bình, không thiên lệch.

Kể đến là các cặp trạng thái tâm trong sáng, tốt đẹp được gọi là Tịnh Quang Tâm Sở (*sobhana cetasika*). Các tâm sở này sanh khởi cùng với những Thiện Tâm (*kusala citta*), Dị Thục Tâm (*vipaka citta*), và Duy Tác Tâm (*kriya citta*). Có sáu cặp tâm sở này như sau:

**Thư Thái của Tâm Sở** (*kāya-passaddhi*): Danh từ *kāya* thường có nghĩa là thân thể nhưng ở đây chỉ tâm sở (*cetasika*). *Passaddhi* có nghĩa là thư thái. Do đó, tâm sở *kāya-passaddhi* là trạng thái thư thái của tâm sở.

**Thư Thái của Tâm** (*citta-passaddhi*): *Citta* là tâm và *passaddhi* như vừa được giải thích ở trên là thư thái. Như vậy, tâm sở *citta passaddhi* là trạng thái thư thái của tâm.

**Nhẹ Nhàng của Tâm Sở** (*kāya-lahutā*): *Lahutā* có nghĩa là nhẹ nhàng. Cho nên, tâm sở *kāya-lahutā* là trạng thái nhẹ nhàng của tâm sở (*cetasika*).

**Nhẹ Nhàng của Tâm** (*citta-lahutā*): Tâm sở *citta-lahutā* là trạng thái nhẹ nhàng của tâm (*citta*).

**Nhu Nhuyễn của Tâm Sở** (*kāya-mudutā*): *Mudutā* là mềm dẻo, nhu nhuyễn. Vì thế, tâm sở *kāya-mudutā* là trạng thái mềm dẻo, nhu nhuyễn của tâm sở.



**Nhu Nhuyễn của Tâm** (*citta-mudutā*): Tâm sở *citta-mudutā* là trạng thái nhu nhuyễn của tâm.

**Thích Ứng của Tâm Sở** (*kāya-kamaññatā*): *Kamaññatā* có nghĩa là thích ứng. Do đó, tâm sở *kāya-kamaññatā* chỉ cho trạng thái thích ứng của tâm sở.

**Thích Ứng của Tâm** (*citta-kamaññatā*): *Citta-kamaññatā* là tâm sở chỉ cho trạng thái thích ứng của tâm.

**Tinh Luyện của Tâm Sở** (*kāya-pāguññatā*): *Pāguññatā* có nghĩa là thành thạo, tinh luyện. Vì thế, tâm sở *kāya-pāguññatā* là trạng thái tinh luyện của tâm sở.

**Tinh Luyện của Tâm** (*citta-pāguññatā*): *Citta-pāguññatā* là tâm sở chỉ cho trạng thái tinh luyện của tâm.

**Chánh Trực của Tâm Sở** (*kāy'ujukatā*): *Ujukatā* có nghĩa là thẳng thắn, chánh trực. Vì thế, tâm sở *kāy'ujukatā* là trạng thái chánh trực của tâm sở.

**Chánh Trực của Tâm** (*citt'ujukatā*): *Citt'ujukatā* là tâm sở chỉ cho trạng thái chánh trực của tâm (*citta*).

Kể đến là ba tâm sở thuộc Bát Thánh Đạo (*aṭṭaṅgika-ariya-magga*):

**Chánh Ngữ** (*samma-vācā*): Chánh Ngữ là không nói những lời sai trái như nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời cộc cằn, nói lời vô ích.

**Chánh Nghiệp** (*sammā-kammanta*): Chánh Nghiệp là không làm những hành động sai lầm như giết hại, trộm cắp, và tà dâm.

**Chánh Mạng** (*sammā-ājīva*): Chánh Mạng là trạng thái tâm giữ không nói bốn điều sai trái và không làm ba hành động sai lầm kể trên để kiếm sống. Chẳng

hạn, một người không sát sinh, đó là chánh nghiệp. Tuy nhiên, trong nghề nghiệp sinh sống mà người đó cố gắng không sát sanh là chánh mạng. Nếu có chánh ngữ và chánh nghiệp, sẽ có chánh mạng.

**Tâm Bi** (*karuṇā*): Tâm Bi hay tâm bi mẫn là trạng thái tâm mong muốn cho chúng sanh không bị khổ đau, sầu não. Do đó, nếu có tâm bi, khi thấy ai bị đau khổ, quý vị ước muốn người đó thoát khỏi khổ đau. Khi thực hành bi tâm, quý vị nói "mong cho người này thoát khỏi khổ đau". Quý vị thường nghe Sư đọc các dòng kệ:

*Mong những ai đau khổ không còn đau khổ  
Mong những ai kinh sợ không còn kinh sợ  
Mong những ai sầu não không còn sầu não  
Và tất cả chúng sanh thôi hết khổ đau.*

Đó là sự thực hành bi tâm.

**Tâm Từ** (*mettā*): Tâm Từ là trạng thái tâm mong chúng sanh được an vui, sung sướng. Khi thâm niệm "mong cho tất cả chúng sanh được sức khỏe, hạnh phúc và an vui" là chúng ta niệm rải từ tâm đến tất cả chúng sanh mà không có sự phân biệt nào cả.

Như vậy, từ tâm và bi tâm không giống nhau mặc dầu liên quan với nhau. Từ tâm là mong người khác được an vui trong khi bi tâm mong người khác hết đau khổ.

**Tâm Hi** (*muditā*): Đây là trạng thái tâm hoan hỉ với sự thành công của người khác. Tâm sở này trái nghịch với trạng thái tâm ganh tỵ (*issā*). Chính vì ganh tỵ nên chúng ta không bao giờ hoan hỉ với sự thành công hay thịnh vượng của người khác. Với tâm hi, chúng ta mong cho người khác không bị mất đi tài sản, sự

thành công, điều kiện tốt lành, và tiếng tăm mà họ đã có được.

**Trí Huệ** (*paññā*): Trí huệ hay huệ căn (*paññindriya*) là trạng thái tâm có sự hiểu biết rõ ràng về thân tâm hay các hiện tượng danh sắc... Một cách chính xác, trí huệ có nghĩa là kinh nghiệm bản chất thực sự của các hiện tượng danh sắc là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*) qua pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ và chứng ngộ Tứ Diệu Đế.

Trên đây là 50 tâm sở thuộc Hành Uẩn (*saṅkhara-kkhandha*) dẫn đầu bởi tâm sở Tư (*cetanā*).

Tâm sở Thọ là Thọ Uẩn (*vedana-kkhandha*) và tâm sở Tưởng là Tưởng Uẩn (*sañña-kkhandha*). Như vậy, có tất cả 52 tâm sở làm nên ba uẩn là Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn và Hành Uẩn.

Đến đây chúng ta đã đi qua bốn uẩn là Sắc Uẩn (*rupa-kkhandha*), Thọ Uẩn (*vedana-kkhandha*), Tưởng Uẩn (*sañña-kkhandha*), và Hành Uẩn (*saṅkhāra-kkhandha*).

Còn một uẩn nữa là Thức Uẩn (*viññāṇa-kkhandha*) gồm 89 hay 121 tâm (*citta*), Sư sẽ giải thích sau. Nếu quý vị nào không đủ kiên nhẫn chờ đợi Sư giảng về Thức Uẩn có thể tra cứu chương đầu tiên của cuốn Cẩm Nang Về Vi Diệu Pháp (A Manual of Abhidhamma) của cố Hòa Thượng Narada.

Có một câu hỏi: Tưởng là trạng thái tâm ghi dấu đối tượng (và nhờ sự ghi dấu này mà chúng ta nhận ra được đối tượng khi gặp lại) nhưng sự ghi dấu này được lưu trữ ở đâu?

Sư tránh không nói sự ghi dấu được lưu trữ vì điều này có thể hàm ý về sự thường hằng của Tưởng. Trí nhớ vô thường nhưng kế tục. Một ký ức diệt đi để lại

các dữ kiện cho một ký ức kế tiếp thay vào chỗ của nó. Như vậy, ký ức tuy vô thường nhưng kế tục với nhau. Tương tự, chúng ta không thể hỏi nghiệp (*kamma*) được lưu trữ ở đâu? Chúng ta chỉ biết nghiệp đã tạo (nhân) có tiềm năng cho ra kết quả (quả) khi hội đủ điều kiện (duyên). Chúng ta không thể nói nghiệp được lưu trữ rồi gặp điều kiện biến thành quả. Vì như quý vị biết, nghiệp chính là tâm sở Tư (*cetanā*) hay chủ ý muốn làm. Trạng thái tâm này kinh qua các giai đoạn hiện hữu là sanh, trụ, hoại, và diệt. Điều này có nghĩa là nghiệp sanh khởi rồi hoại diệt nên không còn nữa. Tuy nhiên, nghiệp có tiềm năng sinh ra quả trong các kiếp sống thuộc vòng luân hồi của chúng ta. Tiềm năng này cũng vô thường nhưng có sự kế tục của nó. Lấy ví dụ về một hòn bi chạy tông vào hòn bi khác cho dễ hiểu. Hòn bi đầu tiên sau khi tông đã ngưng lại và hòn bi thứ hai đang đứng yên bây giờ di chuyển. Cái lực từ hòn bi thứ nhất làm cho hòn bi thứ hai chạy trong khi nó dừng lại cũng tương tự như sự kế tục của tiềm năng. Khi có đủ điều kiện thì tiềm năng sẽ sanh ra quả. Nghiệp rất khó hiểu và Đức Phật đã dạy Nghiệp là một trong bốn điều không thể nghĩ bàn được hay bất khả tư nghì (*acinteyya*).

Một câu hỏi khác: A Lại Da Thức hay Tạng Thức (*ālayaviññāna*) trong giáo lý của Phật Giáo Đại Thừa (*Mahā-yāna*) lưu trữ mọi thứ kể cả mầm mống của thiện, ác, trí nhớ có trong Phật Giáo Nguyên Thủy (*Thera-vāda*) không?

Trong giáo lý Vi Diệu Pháp nguyên thủy không có đề cập đến Tạng Thức. Theo giáo lý Đại Thừa, thức này dường như là thường hằng hay ít ra kéo dài một thời gian khá lâu. Khi quan sát, chúng ta thấy sự vật dường như có vẻ cố định hay không thay đổi. Ví dụ,

cái chuông ngày hôm qua và cái chuông ngày hôm nay dường như chỉ là một. Tuy nhiên, theo chân đế hay sự thật tối hậu được đề cập trong giáo lý Nguyên Thủy, các hạt tử vật chất tạo nên cái chuông thay đổi trong từng khoảnh khắc. Do đó, cái chuông không thường hằng vì luôn luôn đổi thay. Điều này cũng đúng đối với tất cả các hiện tượng danh sắc hay tâm và thân. Đó là lý do tại sao trong giáo lý Nguyên Thủy không có A Lại Da Thức.

Một câu hỏi khác nữa: Tại sao có các nhóm tâm sở đặc biệt?

Có nhóm Biến Hành Tâm Sở (*sabba-citta-sādhāraṇa*) gồm bảy tâm sở đặc biệt là vì chúng đồng sanh khởi với tất cả tâm vương. Có nhóm Biệt Cảnh Tâm Sở (*pakīṇṇaka*) gồm sáu tâm sở chỉ đồng sanh khởi với một số tâm vương nào đó mà thôi. Chẳng hạn, tâm sở Tâm (*vitakka*) chỉ có mặt nơi 65 tâm vương và tâm sở Tứ (*vicāra*) chỉ có mặt với 66 trong 121 tâm vương mà thôi. 13 tâm sở từ nhóm gồm 7 Biến Hành Tâm Sở và nhóm gồm 6 Biệt Cảnh Tâm Sở được gọi chung với tên là Đồng Bất Đồng Tâm Sở (*añña-samāṇa*). Đây là các trạng thái tâm phổ quát sanh khởi với hầu hết các tâm kể cả thiện, bất thiện, dị thực, và duy tác. Đôi khi những tâm sở này sanh khởi với các thiện tâm, đôi khi chúng sanh khởi với các bất thiện tâm.

Nhóm thứ ba gồm 14 tâm sở bất thiện chỉ sanh khởi với các tâm bất thiện mà thôi.

Nhóm thứ tư gồm 25 tịnh quang tâm sở chỉ sanh khởi với các thiện tâm, dị thực tâm, và duy tác tâm.

Như vậy, có tổng cộng bốn nhóm tâm sở bao gồm tất cả 52 tâm sở.

Câu hỏi kế tiếp: Tâm là một trong bốn nguyên nhân

tạo ra các tính chất vật chất (sắc pháp) và như vậy thiện tâm có giúp cơ thể thay đổi để khỏi bệnh hay không?

Sư hay đề cập đến điều này trong khóa thiền. Thiện tâm tạo ra những tính chất vật chất tốt và bất thiện tâm sản xuất những tính chất vật chất xấu. Khi hành thiền, hầu như mọi lúc đều có mặt của thiện tâm nên tâm không bị ô nhiễm. Do đó, tâm gần như trong sạch hoàn toàn và những tính chất vật chất do tâm tạo ra là sắc pháp tốt. Càng thiền lâu, sắc pháp tốt càng nhiều nên có thể thay thế hay chống lại những sắc pháp xấu hoặc bị nhiễm bệnh. Đôi khi sự chống chọi thành công đôi khi không. Nếu chiến thắng thì hết bệnh. Do đó, Sư nghĩ điều này có thể xảy ra tức là hành thiền có thể giúp khỏi bệnh.

**Thức Uẩn** (*viññāṇa-kkhandā*): Uẩn thứ năm là Thức Uẩn. Uẩn này gồm tất cả 89 hay 121 *citta* (tâm vương) hay *viññāṇa* (thức). Trước khi đi vào chi tiết, Sư muốn giải thích cho quý vị nghe *citta* hay *viññāṇa* là gì. Chúng ta nên dựa vào nguyên ngữ Pāli và chỉ sau khi hiểu chính xác ý nghĩa của các thuật ngữ này chúng ta mới sử dụng các từ tiếng Anh hay ngôn ngữ nào khác chỉ vì mục đích tiện lợi mà thôi.

*Citta* hay *viññāṇa* là những từ đồng nghĩa chỉ cho sự đơn thuần nhận ra (pure awareness) sự có mặt của đối tượng ngay khoảnh khắc đầu tiên đối tượng tiếp xúc với các giác quan. Như vậy, tâm vương luôn luôn có đối tượng và mỗi tâm vương chỉ có một đối tượng mà thôi. Trong mỗi khoảnh khắc chỉ có một tâm vương duy nhất. Nói một cách khác, tâm vương này phải mất đi thì tâm vương khác mới sanh khởi, không thể có hai tâm vương đồng sanh khởi hay hiện diện trong

cùng một khoảnh khắc. Tuy nhiên, có nhiều trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*) có thể sanh khởi cùng với mỗi tâm vương. *Citta* hay *viññana* không giống với *sāti* (chánh niệm) là trạng thái tâm chú niệm hay chánh niệm ghi nhận và quan sát đối tượng đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại (*mindful awareness* hay *mindfulness*).

Tâm vương và tâm sở có chung đối tượng, cùng sanh khởi, cùng hoại diệt với nhau. Tuy nhiên, tâm vương được xem là dẫn đầu các tâm sở vì nếu không có tâm vương sẽ không có tâm sở. Điều này có nghĩa là nếu không có sự đơn thuần ghi nhận sự có mặt của đối tượng (tâm vương) thì sẽ không có các trạng thái của tâm cùng sanh khởi với tâm vương liên hệ đến đối tượng (tâm sở). Chẳng hạn, thọ hay trạng thái tâm kinh nghiệm đối tượng, tưởng là trạng thái tâm ghi dấu đối tượng, và các trạng thái tâm thuộc hành uẩn như trạng thái tâm dính mắc vào đối tượng (tham ái), trạng thái tâm tiếp xúc với đối tượng (xúc), trạng thái tâm hiểu biết đối tượng (trạch pháp, trí huệ, tinh giác, chánh kiến)... không thể nào sanh khởi nếu không có tâm vương. Chính vì lý do này, tâm vương được xem là dẫn đầu hay lãnh đạo các tâm sở.

Bao lâu chúng ta còn sống, sự đơn thuần ghi nhận đối tượng đang có mặt hay tâm vương (*citta*) luôn luôn có nơi chúng ta. Ngay khi đang ngủ hay bị hôn mê vì tai nạn cũng có tâm vương hiện diện. Bây giờ quý vị thấy từ Anh Văn *consciousness* (ý thức) dịch thuật ngữ *citta* của Pāli không chính xác hay không bao quát hết những gì thuật ngữ này muốn đề cập. Chúng ta không tìm được từ tiếng Anh nào hay hơn nên chúng ta đành dùng từ này mà thôi. Do đó, bất cứ lúc nào gặp hay dùng từ tiếng Anh *consciousness* để chỉ *citta*, quý

vị nên hiểu consciousness theo ý nghĩa của thuật ngữ *citta* thì mới trọn vẹn.

Thức hay tâm vương là thức uẩn bởi vì có thể phân tích theo quá khứ, hiện tại, tương lai, trong, ngoài, cao sang, hạ liệt, xa, gần... Trong năm uẩn, ngoại trừ sắc uẩn (*rūpa-kkhandha*) là phần vật chất hay sắc pháp (*rūpa*), bốn uẩn còn lại thuộc về tâm hay danh pháp nên được gọi chung là danh uẩn (*nāma-kkhandha*). Thức uẩn là tâm vương (*citta*); thọ uẩn, tưởng uẩn và hành uẩn là tâm sở (*cetasika*). Khi đề cập đến tâm hay tâm thức, chúng ta muốn chỉ sự kết hợp của tâm vương và các tâm sở của nó.

Như vậy, theo định nghĩa, tâm vương hay thức chỉ có một mà thôi. Đó là sự đơn thuần ghi nhận sự có mặt của đối tượng. Tuy nhiên, vì có các tâm sở sanh khởi đồng thời và liên kết với tâm vương nên khi phân loại có đến 89 hay 121 tâm. Trước hết, Sư sẽ liệt kê tâm theo từng nhóm và sau đó sẽ giảng chi tiết.

Có sáu nhóm tâm tất cả:

1. Bất Thiện Tâm (*akusala-citta*)
2. Vô Bản Tâm (*ahetuka-citta*)<sup>4</sup>
3. Dục Giới Tịnh Quang Tâm (*kamāvacara-sobhana-citta*)
4. Sắc Giới Tâm (*rūpā-vacara-citta*)
5. Vô Sắc Giới Tâm (*arūpā-vacara-citta*)
6. Siêu Thế Tâm (*lokuttara-citta*)

Ba nhóm tâm đầu tiên thuộc cõi Dục Giới (*kama vacara*). Nhóm thứ nhất gồm 12 Bất Thiện Tâm

<sup>4</sup> Các tác giả khác dịch là Vô Nhân Tâm. Trong sách này *ahetuka-citta* được dịch là Vô Bản Tâm với bản có ý nghĩa là gốc. Sự dịch thuật khác này có hai mục đích. Thứ nhất để tránh sự ngộ nhận đây là những tâm sanh khởi không có nguyên nhân. Thứ hai là để cho chính xác vì đây là các tâm sanh khởi không có các gốc tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si.



(*akusala-citta*); nhóm thứ hai gồm 18 Vô Bản Tâm (*ahetuka-citta*); nhóm thứ ba gồm 24 Dục Giới Tịnh Quang Tâm (*kāmāvacara sobhana citta*). Như vậy, có 54 Dục Giới Tâm (*kāmā-vacara citta*) thuộc cõi Dục Giới (*kāmā-vacara*). Nhóm tâm thứ tư gồm 15 Sắc Giới Tâm (*rūpāvacara-citta*) thuộc cõi Sắc Giới (*rūpā-vacara*). Nhóm tâm thứ năm gồm 12 Vô Sắc Giới Tâm (*arūpā-vacara-citta*) thuộc cõi Vô Sắc Giới (*arūpā-vacara*). Các nhóm tâm từ một đến năm này là Thế Tâm (*lokiya-citta*) tức là tâm của chúng sinh chưa giác ngộ thuộc ba cõi dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Nhóm thứ sáu hay cuối cùng gồm 8 hay 40 Siêu Thế Tâm (*lokuttara-citta*) thuộc Siêu Thế (*lokuttara*) là tâm của các bậc giác ngộ.

**Bất Thiện Tâm (*akusala-citta*):** Trước hết là nhóm 12 Tâm Bất Thiện thuộc cõi Dục Giới. Đây là những tâm có các trạng thái tâm bất thiện đi kèm. Hãy lấy nhiều ví dụ để cho dễ hiểu. Chẳng hạn, quý vị thỏa thích với thức ăn mình có nên cứ muốn ăn hoài cho đến khi không thể ăn thêm được nữa. Trong khi thích ăn như vậy, quý vị có tâm nào? Đó là tâm tham. Đôi khi thức ăn quá mặn hay quá lạt hoặc quá cay...khiến quý vị khó chịu hay bực bội. Lúc đó quý vị có tâm gì? Đó là tâm sân. Tâm tham hay tâm sân là những bất thiện tâm thuộc nhóm tâm đầu tiên này.

Những bất thiện tâm là những tâm có những trạng thái tâm hay tâm sở bất thiện đi kèm. Đây là những tâm có một hay nhiều tâm sở trong số 14 tâm sở bất thiện như tham, sân si, vô tà, vô quý...được đề cập đến trước đây cùng sanh khởi. Sự muốn nhắc lại là tâm vương theo định nghĩa là "sự đơn thuần ghi nhận sự có mặt của đối tượng" không thiện cũng không bất thiện. Tuy nhiên, khi liên kết với một hay nhiều tâm sở trong số 14 tâm sở bất thiện sẽ trở thành tâm bất

thiện (*akusala citta*).

**Dục Giới Tịnh Quang Tâm** (*kamāvacara-sobhana-citta*): Nhóm tâm thứ ba là 24 Dục Giới Tịnh Quang Tâm là những tâm có các trạng thái tâm thiện cùng sanh khởi. Khi đánh lễ hình tượng Đức Phật quý vị có tâm gì? Đó là tâm thiện vì quý vị có lòng tin nơi Đức Phật. Có thể lúc đó tâm quý vị cũng có chánh niệm, trí tuệ nữa. Tâm được các trạng thái tâm tốt lành hay tâm sở thiện đi kèm là tâm thiện thuộc nhóm tâm này.

Khi cúng dường, quý vị có tâm nào? Trạng thái tâm của quý vị lúc đó ra sao? Tâm sở nào là trạng thái tâm nổi bật ngay lúc cúng dường? Đó là tâm sở vô tham (*alobha*). Vào thời điểm đó, tâm quý vị không còn dính mắc vào những gì mình sở hữu nên mới có thể đem cho người khác được. Tâm có trạng thái tâm vô tham liên kết sẽ trở thành tâm vô tham. Và đây là tâm thiện.

Trước khi bắt đầu lớp học, chúng ta niệm rải tâm từ mong cho các chúng sinh được an vui. Ngay lúc đó quý vị có tâm nào? Đó là tâm vô sân vì tâm có trạng thái tâm hay tâm sở vô sân (*adosa*) đồng sanh khởi. Tâm sở vô sân và trạng thái tâm từ (*mettā*) giống nhau là tâm sở thiện. Tâm vương (*citta*) nào được các tâm sở thiện (*kusala cetasika*) liên kết đều là tâm thiện (*kusala citta*).

Khi thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*), trạng thái tâm nào nổi bật nhất trong tâm của quý vị ngay lúc đó? Chánh Niệm (*sāti*) có phải không? Có thể cùng có mặt với chánh niệm là các tâm sở định tâm (*samāधि*) và trí tuệ (*paññā*). Ngoài ra, cũng còn có trạng thái tâm nỗ lực tức là tâm sở tinh tấn (*ātāpī*) nữa. Do đó, khi hành thiền quý vị có tâm thiện vì tâm quý vị lúc đó có những trạng thái tâm hay tâm sở thiện

này hiện diện.

Đôi khi trong lúc đang hành thiền, một người nào đó gây ra tiếng động khiến quý vị có thể bực bội, có phải vậy không? Quý vị bực bội vì người đó làm ồn trong khi quý vị đang cần sự yên tĩnh để hành thiền. Nếu bực bội như vậy, quý vị đang có tâm gì? Tâm bất thiện, đúng không? Do đó, trong khi hành thiền quý vị cũng có thể sanh tâm bất thiện nên quý vị phải cẩn thận.

Sau khi bực bội một lát, quý vị nhớ lại là mình đang hành thiền nên ghi nhận trạng thái tâm bực bội và có thể niệm thầm "giận, giận, giận". Lúc đó quý vị có tâm gì? Đó là tâm chánh niệm vì tâm có trạng thái tâm chánh niệm đồng sanh khởi. Đây là thiện tâm.

Thiện tâm và bất thiện tâm diễn ra rất nhanh và có thể xảy ra rất thường. Đôi khi chúng ta có thiện tâm, đôi khi chúng ta có bất thiện tâm. Ngay cả khi đang hành thiền, bất thiện tâm có thể sanh khởi như Sư vừa mới đề cập ở trên. Đó là lý do tại sao mà Sư nói khi hành thiền tâm quý vị hầu như chứ không hoàn toàn trong sạch.

Những thiện tâm sanh khởi nơi người, trời là Dục Giới Tâm (*kāmāvacra-citta*) vì chúng ta, loài vật, và chư thiên thuộc về cõi dục giới (*kāmāvacra*).

**Vô Bản Tâm (*ahetuka-citta*):** Nhóm tâm nào Sư vừa bỏ qua. Nhóm thứ hai phải không? Được kể vào nhóm tâm thứ hai này là 18 tâm không có các tâm sở thiện như vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*), vô si (*amoha*) hay các tâm sở bất thiện như tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) làm gốc (*hetu*). Chúng là những Vô Bản Tâm (*ahetuka citta*) trong ý nghĩa là các tâm không có các gốc vừa kể chứ không phải những tâm sanh khởi không có nguyên nhân. Trong 18 vô bản

tâm, ba tâm không phải là kết quả của nghiệp quá khứ và 15 tâm là kết quả của nghiệp quá khứ. Trong 15 tâm kết quả của nghiệp quá khứ có bảy tâm là kết quả của nghiệp bất thiện và tám tâm là kết quả của nghiệp thiện. Một điều nên nhớ ở đây là nghiệp quá khứ có thể là thiện hay bất thiện.

Ba vô bản tâm không phải là tâm kết quả của nghiệp quá khứ là ngũ môn hướng tâm (*pañca-dvārāvajjana-citta*), ý môn hướng tâm (*mano-dvārika-citta*), và tiểu sanh tâm (*hasituppāda*). Diễn trình hay lộ trình tâm của tâm (*citta-vīthi*) bắt đầu với đối tượng đánh động đến tâm đang ở trạng thái thụ động được gọi là Tâm Hộ Kiếp hay Tâm Hữu Phần (*bhavaṅga*). Loại tâm thụ động này được gọi là Tâm Hộ Kiếp vì có công năng giữ luồng tâm liên tục trôi chảy để duy trì kiếp sống. Nói một cách khác, đây là loại tâm duy trì sự hiện hữu nên cũng còn gọi là Tâm Hữu Phần. Khi đối tượng lọt vào phạm vi của năm giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân thì tâm hướng đến đối tượng đang tác động qua các cửa giác quan. Đây là Ngũ Môn Hướng Tâm tức là tâm hướng đến năm cửa giác quan nơi có sự tiếp xúc với đối tượng. Ngoài ra, đối với những đối tượng nào không phải là đối tượng của một trong năm giác quan này thì tâm sanh khởi hướng đến đối tượng đó được gọi là Ý Môn Hướng Tâm. Chẳng hạn, khi chúng ta nghĩ đến một cái gì đó thuộc quá khứ như một cành lan chẳng hạn, ký ức về cành lan đi ngang qua cửa tâm hay ý môn là Hữu phần (*bhavanga*). Tâm sanh khởi hướng đến đối tượng ngang qua cửa tâm được gọi là Ý Môn Hướng Tâm. Ý Môn Hướng Tâm này có hai công năng, một là hướng đến cửa tâm và hai là quyết định.

Có một vô bản tâm nữa không phải là kết quả của nghiệp quá khứ. Đó là Tiểu Sanh Tâm (*hasituppāda*)

của các bậc thánh nhân A La Hán và Phật. Loại tâm này không phải là tâm thiện, tâm bất thiện hay tâm kết quả nhưng thuộc về một loại khác được gọi là Duy Tác Tâm (*kriya citta*).

Cả ba loại tâm gồm ngũ môn hướng tâm, ý môn hướng tâm, và tiểu sanh tâm đều không phải là tâm kết quả của nghiệp quá khứ.

Mười lăm vô bản tâm còn lại là tâm kết quả của nghiệp quá khứ. Sau khi hướng tâm đến đối tượng, tâm đơn thuần ghi nhận sự có mặt của đối tượng và tâm này sanh khởi như kết quả của nghiệp quá khứ. Chẳng hạn, khi thấy một đối tượng, quý vị có tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*). Tâm thấy này là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Nếu quý vị thấy đối tượng đẹp đẽ hay thích thú, tâm thấy là kết quả của thiện nghiệp trong quá khứ. Lý do là nhờ thiện nghiệp tạo ra trong quá khứ nên bây giờ quý vị mới thấy được đối tượng đẹp đẽ hay thích thú như vậy. Ngược lại, nếu quý vị thấy đối tượng xấu xí, tâm thấy đối tượng xấu này là kết quả của bất thiện nghiệp quá khứ. Các tâm như tâm nghe hay nhĩ thức (*sota-viññāṇa*), tâm ngửi hay tỉ thức (*ghāṇa-viññāṇa*), tâm nếm hay thiệt thức (*jivhā-viññāṇa*), và tâm đụng hay thân thức (*kāya-viññāṇa*) cũng tương tự như vậy.

Do đó, có 10 vô bản tâm là tâm kết quả liên hệ với năm căn giác quan: hai tâm thấy, hai tâm nghe, hai tâm ngửi, hai tâm nếm, và hai tâm đụng. Mười vô bản tâm này gồm năm tâm là kết quả của thiện nghiệp quá khứ và năm tâm là kết quả của bất thiện nghiệp trong quá khứ. Dù là kết quả của thiện hay bất thiện nghiệp quá khứ, 10 tâm này ngay lúc sanh khởi không có các tâm sở thiện vô tham, vô sân, vô si hay tâm sở bất thiện tham, sân, si làm gốc nên được gọi là vô bản tâm.

Rồi đến thức được gọi là Tiếp Thọ Tâm (*sampañicchana-citta*). Vào lúc thấy, chúng ta không biết đó là đàn ông, đàn bà hay là cành hoa hồng...mà chỉ là thuần thấy đối tượng thôi. Sau đó, là khoảnh khắc của tiếp thọ tâm tức là tâm tiếp nhận đối tượng. Kế đến là Suy Đạc Tâm (*santirana-citta*) tức là xem xét đối tượng sau khi tiếp nhận. Tiếp thọ tâm và suy đạc tâm là hai tâm kết quả của thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp trong quá khứ<sup>5</sup>.

Như vậy, bảy tâm kết quả của bất thiện nghiệp là nhãn thức hay tâm thấy, nhĩ thức hay tâm nghe, tỉ thức hay tâm ngửi, thiệt thức hay tâm nếm, thân thức hay tâm đụng, tiếp thọ tâm và suy đạc tâm với khổ thọ. Tám tâm kết quả của thiện nghiệp là nhãn thức hay tâm thấy, nhĩ thức hay tâm nghe, tỉ thức hay tâm ngửi, thiệt thức hay tâm nếm, thân thức hay tâm đụng, tiếp thọ tâm và hai suy đạc tâm. Hai suy đạc tâm là suy đạc tâm có lạc thọ và suy đạc tâm có xả thọ hay thọ trung tính. Tổng cộng là 15 vô bản tâm là kết quả của nghiệp quá khứ.

Như vậy, có tất cả 18 vô bản tâm gồm ba tâm không phải là kết quả của nghiệp quá khứ và 15 tâm là kết quả của nghiệp quá khứ.

**Sắc Giới Tâm** (*rūpā-vacara-citta*)<sup>6</sup>: Có 15 Sắc Giới Tâm gồm năm tâm thiền (*jhāna-citta*), năm tâm kết quả (*vipaka citta*, dị thực tâm), và năm tâm duy tác (*kriya-citta*). Để hiểu các tâm này, cần biết các tầng thiền sắc giới.

Hành giả tập thiền vắng lặng (*samatha*) chọn đề mục bao gồm hơi thở, đĩa đất kasina...và nỗ lực trụ

5 Tâm tiếp theo sau đó trong lộ trình tâm là Quyết Định Tâm (*voññhabbana-citta*). Tâm này nhằm xác định đối tượng được ưa thích hay không được ưa thích.

6 Cõi Sắc Giới (*rūpa-vacara*) sẽ được giải thích chi tiết hơn trong phần Ba Mười Một Cảnh Giới (*Bhūmi*).

tâm trên một trong những đề mục này để phát triển sự định tâm. Khi sự định tâm trở nên mạnh mẽ, hành giả có thể hình dung rõ ràng đề mục trong tâm mà không cần phải nhìn đề mục (đĩa đất). Khi định tâm thật mạnh mẽ, đề mục thiền chuyển biến thành đối tượng y hết (*paṭibhāga-nimitta*) như nó. Có thể nói đối tượng y hết giống như hình ảnh của đề mục trong không gian ba chiều.

Bằng cách hướng tâm (tầm, *vitakka*) và chà sát tâm (tứ, *vicara*) trên đối tượng y hết (*paṭibhāga-nimitta*) này, trạng thái định tâm mạnh mẽ sanh khởi cùng với sự hoan hỉ (hỉ) và sung sướng (lạc). Tâm có trạng thái tâm định mạnh mẽ này là tâm thiền sắc giới thứ nhất (sơ thiền sắc giới). Tâm thiền này có năm trạng thái tâm thiền hay năm thiền chi là tầm (*vitakka*), tứ (*vicara*), hỉ (*pīti*), lạc (*sukha*), và nhất tâm (*ekaggata*). Nếu hành giả không bị mất tâm thiền này, sau khi chết đi sẽ được tái sanh về cõi sắc giới (*rūpa vacara*). Tâm tái sinh đầu tiên ở cõi trời này là tâm kết quả hay dị thực tâm. Nếu hành giả là thánh tăng A La Hán và đắc sơ thiền sắc giới, tâm thiền của vị này là tâm duy tác (*kriya-citta*) tức tâm thuần tác động không tạo nghiệp (không còn tái sanh để có dị thực tâm). Như vậy, có ba tâm liên hệ đến sơ thiền sắc giới hay tầng thiền sắc giới thứ nhất là tâm thiền (*jhāna-citta*), tâm kết quả (*vipaka-citta*, dị thực tâm), và tâm duy tác (*kriya-citta*).

Khi sự định tâm thuần thực hơn và có thể chà sát tâm trên đề mục mà không cần phải hướng tâm như ở sơ thiền, hành giả đạt tầng thiền sắc giới thứ hai (nhị thiền sắc giới) với bốn thiền chi là tứ, hỉ, lạc, và nhất tâm. Tương tự như trong trường hợp sơ thiền, có ba tâm liên hệ đến tầng thiền này là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Ở tầng thiền sắc giới thứ ba (tam thiền sắc giới), sự định tâm đủ mạnh để giữ tâm trên đẽ mục mà không cần phải hướng tâm và chà sát tâm trên đẽ mục như trong hai tầng thiền sắc giới đầu tiên. Hành giả trở nên thiện xảo trong sự hành thiền nên vượt qua một cách dễ dàng hai chi thiền tầm và tứ được xem là thô tháo. Do đó, tầng thiền này chỉ có ba thiền chi là hỷ, lạc, và nhất tâm. Tương tự như trong trường hợp sơ thiền và nhị thiền sắc giới, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Ở tầng thiền sắc giới thứ tư (tứ thiền sắc giới), sự định tâm mạnh mẽ hơn và tâm ở trên đẽ mục dễ dàng nên không còn thấy hoan hỷ như trước. Hay nói cách khác, thiền chi hỷ được xem là thô tháo nên không thích hợp với tầng thiền này. Do đó, tứ thiền sắc giới chỉ có hai thiền chi là lạc và nhất tâm. Tương tự như các tầng thiền trước, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Ở tầng thiền sắc giới thứ năm (ngũ thiền sắc giới), sự định tâm đạt đến cực điểm và tâm rất quân bình không còn thấy sung sướng như trước. Điều này có nghĩa là thiền chi lạc vì vẫn còn thô tháo nên không thuộc tầng thiền này. Thay thế cho lạc là xả tức là trạng thái tâm quân bình. Do đó, tầng thiền này chỉ có hai thiền chi là xả và nhất tâm. Tương tự như các tầng thiền trước, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Như vậy, liên hệ đến cõi sắc giới là năm tầng thiền sắc giới: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, và ngũ thiền. Mỗi tầng thiền có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác. Cho nên, tổng cộng có 15 tâm thuộc cõi sắc giới: năm tâm thiền, năm tâm kết quả, và năm tâm duy tác.



**Vô Sắc Giới Tâm** (*arūpā-vacara-citta*)<sup>7</sup>: Các phạm thiên ở cõi vô sắc giới chỉ có tâm mà không có thân. Những vị này tái sinh về đây sau khi đã đắc các tầng thiền vắng lặng vô sắc (*arūpa-jhāna*) ở kiếp trước. Có 12 Vô Sắc Giới Tâm gồm bốn tâm thiền (*jhāna-citta*), bốn tâm kết quả (*vipaka citta*, dị thực tâm), và bốn tâm duy tác (*kriya-citta*). Để hiểu các tâm này, cần biết các tầng thiền vô sắc giới.

Tầng thiền vô sắc đầu tiên là Không Vô Biên Xứ Thiền (*ākāsānañcāyatana jhāna*). Để phát triển tầng thiền này, hành giả trước tiên chú tâm vào đối tượng y hết đề mục (*paṭibhāga-nimitta*) của tầng thiền sắc giới thứ năm. Khi sự định tâm chìm sâu vào đối tượng, hành giả thấy đối tượng chói sáng và trở thành ánh sáng rực rỡ. Hành giả liền làm cho ánh sáng lan tỏa bao trùm hết cả không gian. Sau đó, lấy ý niệm không gian bao la này (*ākāsa*) làm đề mục hành thiền, hành giả phát triển tầng thiền vô sắc đầu tiên hay sơ thiền vô sắc giới. Nếu hành giả không mất tâm thiền này, sau khi chết đi sẽ tái sinh về cõi vô sắc giới (*arūpa vacara*). Tâm tái sinh đầu tiên ở cõi trời này là tâm kết quả hay dị thực tâm. Đối với các thánh tăng A La Hán đắc sơ thiền vô sắc giới, tâm thiền của vị này là tâm duy tác (*kriya-citta*) tức tâm thuần tác động không tạo nghiệp (không còn tái sinh với dị thực tâm). Như vậy, có ba tâm liên hệ đến sơ thiền vô sắc hay tầng thiền vô sắc giới thứ nhất là tâm thiền (*jhāna-citta*), tâm kết quả (*vipaka-citta*, dị thực tâm), và tâm duy tác (*kriya-citta*).

Để phát triển tầng thiền vô sắc thứ hai (nhị thiền vô sắc giới) là Thức Vô Biên Xứ Thiền (*viññānañcāyatana*

---

7 Cõi Vô Sắc Giới (*arūpa-vacara*) cũng sẽ được giải thích chi tiết hơn trong phần Ba Mười Một Cảnh Giới (*Bhūmi*).

*jhāna*), hành giả chú tâm vào tâm thiền của tầng thiền vô sắc thứ nhất (sơ thiền vô sắc) và làm cho tâm thiền này cũng vô biên. Do đó, tầng thiền này được gọi là Thức Vô Biên Xứ Thiền. Tương tự như tầng thiền trước, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Tầng thiền vô sắc thứ ba (tam thiền vô sắc giới) là Vô Sở Hữu Xứ Thiền (*(natthi-bhāva-paññatti, không còn hiện hữu)*). Để đạt tầng thiền này, hành giả cũng chú tâm vào tâm thiền vô sắc thứ nhất và làm cho tâm thiền trở thành trống vắng. Vì thế tầng thiền này gọi là Vô Sở Hữu Xứ Thiền tức là sự không còn có mặt của tâm thiền vô sắc thứ nhất. Tương tự như các tầng thiền trước, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Tầng thiền vô sắc cuối cùng là Phi Tướng Phi Phi Tướng Thiền (*nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna*). Để phát triển tầng thiền này, hành giả chú tâm vào các trạng thái của tâm thiền vô sắc thứ ba như tướng, thọ... Tâm hành giả lúc đó an bình, tĩnh lặng đến độ các trạng thái tâm này dường như có như không. Do đó, tầng thiền này được gọi là Phi Tướng (không có Tướng) Phi Phi Tướng (không phải không có Tướng) Thiền (*nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna*). Tướng (*saññā*) ở đây chỉ chung cho các trạng thái tâm của tầng thiền vô sắc thứ ba chứ không phải chỉ riêng Tướng mà thôi. Tương tự như các tầng thiền trước, tầng thiền này cũng có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác.

Tóm lại, có bốn tầng thiền vô sắc giới: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền. Mỗi tầng thiền có ba tâm là tâm thiền, tâm kết quả, và tâm duy tác. Do đó, có tất cả 12 tâm thuộc cõi vô sắc giới: bốn tâm thiền, bốn

tâm kết quả, và bốn tâm duy tác.

**Siêu Thế Tâm** (*lokuttara-citta*): Có tám tâm siêu thế được gọi là Siêu Thế Tâm gồm bốn Đạo Tâm (*magga citta*) và bốn Quả Tâm (*phala citta*) tương ứng với bốn tầng mức giác ngộ là Nhập Lưu hay Tư Đà Hoàn (*Sotāpatti*), Nhất Lai hay Tư Đà Hàm (*Sakadāgāmi*), Bất Lai hay A Na Hàm (*Anāgāmi*), và Ứng Cúng hay A La Hán (*Arahatta*). Mỗi tầng thánh đều có hai tâm là Đạo Tâm và Quả Tâm. Đây là tâm của những bậc giác ngộ.

Đạo có ý nghĩa là con đường đưa đến một nơi nào đó. Tuy nhiên, ở đây Đạo có nghĩa là sự giác ngộ tâm linh đưa đến giải thoát khỏi mọi khổ đau của kiếp luân hồi. Quả là kinh nghiệm tâm linh tiếp theo sau sự giác ngộ. Có bốn tầng mức giác ngộ tùy theo mức độ ô nhiễm trong tâm hay phiền não được loại trừ.

Để phát triển Đạo Tâm và Quả Tâm, hành giả phải hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*Vipassana*). Theo đó, hành giả chánh niệm ghi nhận bất cứ hiện tượng danh sắc nào sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác gian ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Hay nói một cách khác, hành giả quán thân trên thân (*kāyānupassanā*, thân quán niệm xứ), quán thọ trên thọ (*vedanānupassanā*, thọ quán niệm xứ), quán tâm trên tâm (*cittānupassanā*, tâm quán niệm xứ), và quán pháp trên các pháp (*dhammānupassanā*, pháp quán niệm xứ).

Hành giả tinh cần chú niệm và quán sát đề mục đang sanh khởi nổi bật nhất qua bốn nơi quán niệm là thân, thọ, tâm, pháp ngay trong giây phút hiện tại để hiểu đặc tính của đề mục. Khi theo dõi đề mục một cách chính xác, song hành và liên tục, hành giả sẽ thấy rõ ràng sự sanh khởi và hoại diệt nhanh chóng của đề mục. Nhờ đó hành giả khám phá ba đặc tính phổ

thông của tất cả mọi pháp hữu vi hay các hiện tượng danh sắc do điều kiện tạo thành là vô thường (*anicca*), bất toại nguyện (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*). Nếu tiếp tục nỗ lực hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả sẽ tuần tự phát triển các tuệ giác minh sát từ thấp đến cao. Khi tuệ giác minh sát chín muồi, hành giả sẽ chứng ngộ Đạo (*magga*), Quả (*phala*), và Niết Bàn (*nibbana*).

Có bốn Đạo Tâm (*magga-citta*) và bốn Quả Tâm (*phala-citta*) như sau:

Đạo tâm thứ nhất là Nhập Lưu Đạo Tâm (*sotāpatti-magga*) hay Tu Đà Hoàn Đạo Tâm. Danh từ "*sotāpatti*" có nghĩa là bước vào dòng giác ngộ. Do đó, *sotāpatti-magga* là đạo tâm của tầng mức giác ngộ đầu tiên là Nhập Lưu. Đạo Tâm này sanh khởi ngay vào lúc giác ngộ và hoại diệt ngay tức khắc. Tuy nhiên, nó có sức mạnh khủng khiếp loại trừ ba trong 10 sợi dây trói buộc (thăng thức) là linh kiến hay ngã kiến (*sakayaditthi*), hoài nghi (*vicikkicha*), và tập hành thủ (*sīlabbatātupādāna*). Ngoài ra, những ô nhiễm còn lại trong tâm không còn đủ mạnh để làm cho bậc thánh Tu Đà Hoàn hay Nhập Lưu phạm năm giới. Cho nên, bậc thánh này sẽ không còn bị tái sanh vào bốn cõi thấp kém hay bốn khổ cảnh nữa. Sau Đạo Tâm Nhập Lưu là Quả Tâm Nhập Lưu (*sotāpatti-phala*). Đây là kinh nghiệm tâm linh tiếp theo Đạo Tâm Nhập Lưu.

Đạo tâm thứ hai là Nhất Lai Đạo Tâm (*Sakadāgāmi-magga*) hay Tu Đà Hàm Đạo Tâm. Danh từ "*sakadāgāmi*" có nghĩa là chỉ còn trở lại cõi dục giới một lần nữa mà thôi. Cho nên, *sakadāgāmi-magga* là đạo tâm sanh khởi ngay vào lúc giác ngộ ở tầng thứ hai hay Nhất Lai. Sau khi sanh khởi, đạo tâm này cũng hoại diệt ngay liền sau đó. Tuy hiện hữu một

cách ngăn ngừa nhưng nó có khả năng làm yếu hẳn đi hai trong 10 sợi dây trói buộc hay thăng thúc là ái dục (*tanhā*) và sân hận (*byāpāda*). Quả Tâm Nhất Lai (*sakadāgāmi-phala*) là kinh nghiệm tâm linh tiếp theo ngay sau Đạo Tâm Nhất Lai.

Đạo tâm thứ ba là Bất Lai Đạo Tâm (*Anāgāmi-magga*) hay A Na Hàm Đạo Tâm. Danh từ "*anāgāmi*" có nghĩa là không còn trở lại cõi dục giới nữa. Cho nên, *sakadāgāmi-magga* là đạo tâm của tầng mức giác ngộ thứ ba hay Bất Lai. Đạo Tâm này sanh khởi ngay vào lúc giác ngộ ở tầng thứ ba và hoại diệt ngay sau đó. Mặc dù sanh khởi và hoại diệt ngay lập tức nhưng đạo tâm này loại hẳn đi hai trong 10 sợi dây trói buộc hay thăng thúc là ái dục (*tanhā*) và sân hận (*byāpāda*). Quả Tâm Bất Lai (*Ānagāmi-phala*) là kinh nghiệm tâm linh tiếp theo ngay sau Đạo Tâm Bất Lai.

Đạo tâm thứ tư là Ứng Cúng Đạo Tâm (*Arahatta-magga*) hay A La Hán Đạo Tâm. Danh từ "*arahatta*" có nghĩa ứng cúng tức là xứng đáng được tôn kính và cúng dường. Nó cũng còn có nghĩa là sát thủ hay tận diệt phiền não. Do đó, *Arahatta-magga* là đạo tâm của tầng mức giác ngộ thứ tư hay Ứng Cúng. Đạo Tâm này sanh khởi vào lúc giác ngộ ở tầng thứ tư và hoại diệt ngay lập tức. Đạo tâm này loại hẳn năm sợi dây trói buộc hay thăng thúc còn lại gồm dính mắc vào cõi sắc giới, dính mắc vào cõi vô sắc giới, ngã mạn (*māna*), trạo cử (*uddhacca*), và vô minh (*avijjā*). Quả Tâm Ứng Cúng (*Arahatta-phala*) là kinh nghiệm tâm linh tiếp theo ngay sau Đạo Tâm Ứng Cúng.

Như vậy, có bốn Đạo Tâm và bốn Quả Tâm. Nếu kết hợp thêm với năm thiền chi của các tầng thiền, tám thánh tâm sẽ thành 40 siêu thế tâm. Trong trường hợp này, tổng số tâm sẽ từ 89 tăng lên thành 121 tâm.

Thức uẩn rất phức tạp, Sư chỉ giải thích một cách tổng quát để cho quý vị dễ hiểu mà thôi.

Để tóm tắt, có 89 hay 121 tâm được xếp loại theo tiêu chuẩn thể tâm (*lokiya citta*) và siêu thể tâm (*lokuttara citta*). Thể tâm hay tâm thể tục gồm 54 tâm trong cõi dục giới hay Dục Giới Tâm (*kāmāvacara-citta*), 15 tâm trong cõi sắc giới hay Sắc Giới Tâm (*rūpāvacara-citta*), và 12 tâm trong cõi vô sắc giới hay Vô Sắc Giới Tâm (*arūpāvacara-citta*). 54 dục giới tâm được chia thành 12 dục giới bất thiện tâm (*kāmāvacara akusala citta*), 18 dục giới vô bản tâm (*kāmāvacara ahetuka citta*) và 24 dục giới tịnh quang tâm (*kāmāvacara sobhana citta*). Tổng cộng có 81 thể tâm tức là tâm thuộc phạm vi thể tục. Siêu thể tâm gồm tám thánh tâm được chia làm hai gồm bốn Đạo Tâm (*magga citta*) và bốn Quả Tâm (*phala citta*) hay 40 tâm nếu tám thánh tâm được liên kết thêm với năm thiền chi của các tầng thiền.

Đó là tổng quát về tâm hay thức uẩn. Nếu quý vị muốn biết thật chi tiết về Thức Uẩn, sẽ mất rất nhiều thời gian, có thể phải qua vài buổi học nữa. Cho nên, Sư đành phải để quý vị tự tìm hiểu thêm về uẩn này.

Đến đây chúng ta xong về Ngũ Uẩn. Muốn hiểu rõ thêm nữa về các uẩn này, Sư đề nghị quý vị đọc chương đầu của cuốn Cẩm Nang Về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) của Ngài Narada.

# MƯỜI HAI CĂN VÀ MƯỜI TÁM YẾU TỐ

Sư đã giảng 18 Vô Bản Tâm (*ahetuka cittas*), quý vị còn nhớ không? Sở dĩ Sư hỏi là vì khi đến 18 yếu tố chúng ta phải đề cập đến những tâm này.

**Mười Hai Căn:** Theo Tạng Luận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), có 12 căn (*āyatana*). Được gọi là căn bởi chúng là căn nguyên của tâm vương (*citta*) hay thức (*viññāṇa*). Hay nói một cách khác, tâm vương (*citta*) hay thức (*viññāṇa*) sanh khởi từ các căn này.

Trước hết, chúng ta có sáu nội căn (*ajjhattikāyatana*). Đầu tiên là *cakkh'āyatana*. Hợp từ này theo văn phạm Pāli là sự kết hợp của hai danh từ *cakkhu* và *āyatana*. *Cakkhu* có nghĩa là mắt và *āyatana* là căn. Cho nên hợp từ *cakkh'āyatana* có nghĩa là nhãn căn tức là căn nguyên của nhãn thức hay tâm thấy. Tương tự như vậy, chúng ta có căn ở tai hay Nhĩ Căn (*soṭāyatana*) là căn nguyên của nhĩ thức hay tâm nghe, căn ở mũi hay Tỉ Căn (*ghanāyatana*) là căn nguyên của tỉ thức hay tâm ngửi, căn ở lưỡi hay Thiệt Căn (*jivhāyatana*) là căn nguyên của thiệt thức hay tâm nếm, căn ở thân hay Thân Căn (*kāyāyatana*) là căn nguyên của thân thức hay tâm đụng, và căn ở tâm hay Thức Căn hoặc Ý Căn (*manāyatana*) là căn nguyên của các tâm hay thức và các tâm sở.

Nhãn Căn là phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) chứ không phải nguyên cả mắt hay tròng con mắt. Đây là nơi tiếp nhận hình ảnh của đối tượng thấy được. Phần này có lẽ ở trên võng mạc nằm phía sau

trông con mắt theo y khoa. Khi hình ảnh chạm vào đây, tâm thấy đối tượng. Hay nói một cách khác, tâm đơn thuần nhận ra sự có mặt của đối tượng. Tương tự, Nhĩ Căn là phần nhạy cảm của tai (*sota-pasāda*). Đó là màng nhĩ nằm bên trong tai. Tĩ Căn là phần nhạy cảm của mũi (*ghāna-pasāda*). Thiệt Căn là phần nhạy cảm của lưỡi (*jivhā-pasāda*). Đây là những hạt nhỏ nơi lưỡi kinh nghiệm vị của thức ăn. Thân Căn là phần nhạy cảm của thân (*kāya-pasāda*). Phần này bao gồm toàn thân ngoại trừ phần lông và tóc vượt ra ngoài da và phần trên của móng tay và móng chân. Thức Căn hay Ý Căn bao gồm 89 hay 121 tâm có nghĩa bất cứ tâm nào cũng có thể làm căn cho tâm khác sanh khởi.<sup>8</sup>

Kế đến là sáu ngoại căn (*bāhirāyatana*). Chúng gồm có Sắc Căn (*rūpāyatana*) là đối tượng thấy được, Thanh Căn (*saddāyatana*) là âm thanh, Hương Căn (*gandhāyatana*) là mùi, Vị Căn (*rasāyatana*) là vị, Xúc Căn (*phoṭṭabbāyatana*) là đối tượng đụng hay va chạm thân, và Pháp Căn (*dhammāyatana*). Thuật ngữ *dhamma* (pháp) trong tiếng Pāli rất khó dịch sang bất cứ một ngôn ngữ nào khác. Tùy theo nội dung, danh từ này có ý nghĩa khác nhau. Ở đây, *dhammāyatana* có nghĩa là căn nguyên cho các tâm và các tâm sở sanh khởi. Pháp Căn gồm ba loại là 52 trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*), các tính chất vật chất vi tế bao gồm nam tính, nữ tính..., và Niết Bàn (*nibbāna*)<sup>9</sup>.

8 Ý Căn (*manāyatana*) theo Tạng Kinh (*Suttanta*) chỉ có Hữu Phần (*bhavanga*) mà thôi. Trong trường hợp này ý căn cũng giống như Ý Môn (*mano-dvāra*) là Hữu Phần.

9 Theo Tạng Kinh (*Suttanta*), đối tượng (*āramana*) được dùng thay cho ngoại căn (*bāhirāyatana*). Đối tượng cho sáu nội căn là sáu trần (*āmaramma*) gồm có sắc trần (*rūpārammana*) là đối tượng thấy được, Thanh Trần (*saddārammana*) là âm thanh, Hương Trần (*gandhārammana*) là mùi, Vị Trần (*rasārammana*) là vị, Xúc Trần (*phoṭṭabbārammana*) là đối tượng đụng hay va chạm thân, và Pháp Trần (*dhammārammana*) bao gồm Niết Bàn (*Nibbāna*), ý niệm (*paññati*), tất cả các tâm, và tất cả sắc pháp ngoại trừ năm trần đầu tiên (sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần). Như vậy, so sánh giữa Vi Diệu Pháp và Tạng kinh, năm ngoại căn và năm trần đầu tiên giống nhau. Riêng Pháp Căn



Ngoại trừ Niết Bàn, quý vị thấy những gì thuộc 12 căn bao gồm trong ngũ uẩn (*pañca-kkhandha*). Sư muốn hỏi quý vị nhận căn thuộc uẩn nào trong ngũ uẩn? Đó là Sắc Uẩn (*rūpa-kkhandha*). Nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn và thân căn cũng thuộc sắc uẩn. Sắc căn, thanh căn, hương căn, vị căn, xúc căn thuộc sắc uẩn. Thức căn hay ý căn thuộc Thức Uẩn (*viññana-kkhandha*). Riêng pháp căn thuộc về bốn uẩn khác nhau như sắc uẩn (các sắc pháp vi tế), thọ uẩn (cảm thọ), tưởng uẩn (tưởng), và hành uẩn (50 tâm sở còn lại trong 52 tâm sở ngoài thọ và tưởng).

Đến đây quý vị thấy cùng một thứ mà có tên gọi khác nhau. Chẳng hạn, phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) là sắc căn thuộc 12 căn hay là sắc uẩn thuộc ngũ uẩn.

Đức Phật áp dụng nhiều cách dạy khác nhau tùy theo căn cơ của mỗi người. Nếu người được dạy quen thuộc với các uẩn, Đức Phật dạy đây là sắc uẩn, đây là thọ uẩn... Nếu người đó quen thuộc với các căn, Đức Phật dạy đây là nhĩ căn, đây là nhĩ căn... hay nhĩ căn là vô thường, nhĩ căn là vô thường... Đức Phật biết căn cơ của mỗi người vì Ngài có tha tâm thông. Ngài hiểu được tâm ý của người nghe nên chọn cách dạy phù hợp cho từng người. Đó là lý do tại sao sự dạy dỗ của Đức Phật rất thành công vì người nghe hiểu rõ giáo pháp rồi thực hành và đạt giác ngộ.

**Mười Tám Yếu Tố (*Dhātu*):** Kể đến là mười tám *dhātu*. *Dhātu* có rất nhiều nghĩa. Ở đây là yếu tố với ý nghĩa là một cái gì có đặc tính riêng của nó. Sư sẽ giải thích và quý vị sẽ thấy mình đã biết rất nhiều về 18 yếu tố này rồi.

Năm yếu tố đầu tiên là năm yếu tố bên trong hay Nội

---

(*dhammayatana*) và Pháp Trần (*dhammarammana*) hơi khác nhau.

Tổ (*ajjhattika-dhātu*). Yếu tố đầu tiên là mắt hay Nhãn Tổ (*cakkhu-dhātu*). Nhãn tổ thật sự giống như nhãn căn (*cakkh'āyatana*) hay nhãn xứ (*cakkhu-vatthu*)<sup>10</sup> vì cùng chỉ cho phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) và thuộc về sắc uẩn (*rūpa-kkhandha*). Tương tự như vậy, tai hay Nhĩ Tổ (*sota-dhātu*) là yếu tố thứ hai. Nó giống như nhĩ căn (*sotāyatana*) hay nhĩ xứ (*sota-vatthu*) là phần nhạy cảm của tai (*sota-pasāda*) và cũng thuộc sắc uẩn. Yếu tố thứ ba là mũi hay Tỉ Tổ (*ghana-dhātu*). Yếu tố này giống như tỉ căn (*ghanāyatana*) hay tỉ xứ (*ghāna-vatthu*) là phần nhạy cảm của mũi (*ghāna-pasāda*) cũng thuộc sắc uẩn. Yếu tố thứ tư là lưỡi hay Thiệt Tổ (*jivhā-dhātu*). Nó giống như thiệt căn (*jivhāyatana*) hay thiệt xứ (*jivhā-vatthu*) là phần nhạy cảm của lưỡi (*jivhā-pasāda*) và cũng thuộc sắc uẩn. Yếu tố thứ năm là thân hay Thân Tổ (*kāya-dhātu*). Yếu tố này giống thân căn (*kāyāyatana*) hay thân xứ (*kāya-vatthu*) là phần nhạy cảm của thân (*kāya-pasāda*) và cũng thuộc sắc uẩn.

Năm yếu tố kể đến là năm yếu tố bên ngoài hay Ngoại Tổ (*bāhira-dhātu*). Yếu tố bên ngoài đầu tiên là Sắc Tổ (*rūpa-dhātu*). Nó giống như sắc căn (*rūpayatana*) hay sắc trần (*rūpārammaṇa*) là đối tượng thấy được thuộc về sắc uẩn. Yếu tố thứ hai là Thanh Tổ (*sadda-dhātu*). Nó cũng giống như thanh căn (*saddāyatana*) hay thanh trần (*saddārammaṇa*) là âm thanh thuộc về sắc uẩn. Yếu tố thứ ba là Hương Tổ (*gandha-dhātu*). Yếu tố này cũng giống như hương căn (*gandhāyatana*) hay hương trần (*gandhārammaṇa*) là mùi thuộc sắc uẩn. Yếu tố thứ tư là Vị Tổ (*rasa-dhātu*). Vị tổ cũng giống như vị căn (*rasāyatana*) hay vị trần (*rasārammaṇa*) là vị thuộc sắc uẩn. Yếu tố thứ năm là Xúc Tổ (*phoṭṭhabba-dhātu*).

<sup>10</sup> *Vatthu* là nơi (xứ) các thức (*viññana*) hay tâm (*citta*) sanh khởi. Nhãn xứ là nơi nhãn thức hay tâm thấy sanh khởi...

Nó giống như xúc căn (*phoṭṭhabāyatana*) hay xúc trần (*phoṭṭhabbārammaṇa*) là đối tượng đụng chạm thuộc về sắc uẩn.

Mười yếu tố vừa kể trong 18 yếu tố rất quen thuộc. Tuy nhiên, tám yếu tố còn lại là những yếu tố mới mẻ.

Trước hết là năm yếu-tố-thức (*viññana-dhātu*) gồm yếu tố nhãn thức (*cakkhu-viññana-dhātu*), yếu tố nhĩ thức (*sota-viññana-dhātu*), yếu tố tỉ thức (*ghāna-viññana-dhātu*), yếu tố thiệt thức (*jivhā-viññana-dhātu*), và yếu tố thân thức (*kāya-viññana-dhātu*).

Yếu-tố-thức đầu tiên là Yếu Tố Nhãn Thức (*cakkhu-viññana-dhātu*). Đây chính là nhãn thức (*cakkhu-viññana*) hay tâm thấy. Chẳng hạn, khi chúng ta thấy một đối tượng, đó là nhãn thức hay tâm thấy đang có mặt. Sở dĩ gọi là nhãn thức vì thức này sanh khởi từ nhãn căn (*cakkhāyatana*) là phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) và sắc căn (*rupāyatana*) hay đối tượng thấy được của mắt. Nhãn Thức được bao gồm trong ý căn (*manāyatana*) thuộc thức uẩn (*viññana-kkhandha*). Chúng ta thấy cùng một nhãn thức hay tâm thấy mà có ba cách xếp loại khác nhau là yếu-tố-thức (theo yếu tố), ý căn hay thức căn (theo căn) và thức uẩn (theo uẩn).

Tương tự như vậy, yếu-tố-thức kế đến là Yếu Tố Nhĩ Thức (*sota-viññana-dhātu*). Nhĩ thức (*sota-viññana*) hay tâm nghe sanh khởi từ nhĩ căn (*sotāyatana*) là phần nhạy cảm của tai (*sota-pasāda*) và thanh căn (*saddāyatana*) hay âm thanh. Khi quý vị nghe một âm thanh nào là nhĩ thức hay tâm nghe đang có mặt ngay lúc đó. Nhĩ Thức cũng nằm trong ý căn thuộc thức uẩn. Do đó, nhĩ thức hay tâm nghe cũng được xếp loại theo ba cách khác nhau là yếu tố nhĩ thức (theo yếu tố), ý căn hay thức căn (theo căn), và thức uẩn (theo uẩn).

Yếu Tố Tỉ Thức (*ghāna-viññāṇa-dhātu*) cũng giống như thế. Tỉ thức (*ghāna-viññāṇa*) hay tâm ngửi là thức sanh khởi từ tỉ căn (*ghānāyatana*) là phần nhạy cảm của mũi (*ghāna-pasāda*) và hương căn (*gandhāyatana*) hay mùi. Khi quý vị ngửi thấy mùi là tỉ thức hay tâm ngửi đang có mặt. Tỉ thức cũng gồm trong ý căn thuộc thức uẩn. Vì thế, tỉ thức hay tâm ngửi cũng được xếp loại theo ba cách khác nhau là yếu tố tỉ thức (theo yếu tố), ý căn hay thức căn (theo căn), và thức uẩn (theo uẩn).

Yếu Tố Thiệt Thức (*jivhā-viññāṇa-dhātu*) cũng vậy. Tâm nếm hay thiệt thức (*jivhā-viññāṇa*) sanh khởi từ thiệt căn (*jivhāyatana*) là phần nhạy cảm của lưỡi (*jivhā-pasāda*) và vị căn (*rasāyatana*) hay vị. Khi nếm được vị là thiệt thức hay tâm nếm đang có mặt. Thiệt thức cũng được bao gồm trong ý căn thuộc thức uẩn. Thiệt thức hay tâm nếm cũng được xếp loại theo ba cách khác nhau là yếu tố thiệt thức (theo yếu tố), ý căn hay thức căn (theo căn), và thức uẩn (theo uẩn).

Yếu Tố Thân Thức (*kāya-viññāṇa-dhātu*) cũng tương tự như bốn yếu-tố-thức vừa đề cập. Tâm đụng hay thân thức (*jivhā-viññāṇa*) sanh khởi từ thân căn (*kāyāyatana*) là phần nhạy cảm của thân (*kāya-pasāda*) và xúc căn (*phoṭṭhabbāyatana*) hay vật đụng. Khi thân đụng một cái gì là thiệt thức hay tâm đụng đang có mặt. Thân thức cũng gồm trong ý căn thuộc thức uẩn. Và thân thức hay tâm đụng cũng được xếp loại theo ba cách khác nhau là yếu tố thân thức (theo yếu tố), ý căn hay thức căn (theo căn), và thức uẩn (theo uẩn).

Như vậy, có năm thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức và thân thức. Mỗi thức được chia làm hai tùy theo đối tượng. Khi đối tượng được ưa thích,

có một loại thức; khi đối tượng không được ưa thích, có một loại thức khác. Sự gặp gỡ đối tượng là do kết quả của nghiệp trong quá khứ. Nhờ làm điều tốt lành trong quá khứ, bây giờ gặp được đối tượng được ưa thích. Ngược lại, vì làm điều bất thiện trong quá khứ nên nay mới gặp đối tượng không được ưa thích. Cho nên, mỗi khi gặp đối tượng không vừa ý, chúng ta phải biết là do chính lỗi của mình đã làm điều bất thiện trước đây. Điều này rất quan trọng vì trong hầu hết các trường hợp như thế, chúng ta thường bực tức và đổ lỗi cho người khác.

Đối với 15 yếu tố đầu tiên trong 18 yếu tố bao gồm năm yếu-tố-thức vừa giảng, Sư thấy không khó hiểu. Tuy nhiên, ba yếu tố còn lại gồm Yếu Tố Về Tâm (*mano-dhātu*), Yếu Tố Tâm Thức (*mano-viññāṇa-dhātu*), và Pháp Tố (*dhammā-dhātu*) không dễ lãnh hội.

Chúng ta hãy xét diễn trình tâm (*citta-vīthi*) và kinh nghiệm đối với đối tượng thấy được. Trước khi chúng ta thấy đối tượng, có tâm hướng đến cửa mắt hay nhãn môn (*cakkhu-dvāra*). Tâm này được gọi là tâm hướng ra năm cửa giác quan hay Ngũ Môn Hướng Tâm (*pañca-dvārāvajjana-citta*). Sau đó, chúng ta mới thấy đối tượng tức là có tâm thấy hay Nhãn Thức (*cakkhu-viññāṇa*). Rồi chúng ta tiếp nhận đối tượng hay có Tiếp Nhận Tâm (*sampañicchana-citta*). Kế đến, tâm quan sát đối tượng là Suy Đạc Tâm (*santīrana-citta*). Sau đó, khoảnh khắc tâm quyết định hay Quyết Định Tâm (*voṭṭhabbana-citta*). Tiếp theo là bày chập tâm kinh nghiệm hoàn toàn về đối tượng gọi là Túc Hành Tâm (*javana-citta*). Sau giai đoạn kinh nghiệm này là hai khoảnh khắc tâm đăng ký đối tượng hay Đăng Ký Tâm (*tadāramaṇa-citta*).

Trong diễn trình tâm của sự thấy nói trên, hai loại

tâm gồm tâm hướng đến cửa giác quan (ngũ môn hướng tâm) và tâm tiếp nhận đối tượng (tiếp nhận tâm) được gọi là Yếu Tố Về Tâm (*mano-dhātu*) ở đây. Điều này có nghĩa là khi chúng ta đề cập đến Yếu Tố Về Tâm, chúng ta muốn nói đến một trong hai loại tâm này. Tâm hướng đến đối tượng chỉ có một nhưng tâm tiếp nhận đối tượng có hai, một với đối tượng được ưa thích và một với đối tượng không được ưa thích. Như vậy, có ba tâm được bao gồm trong Yếu Tố Về Tâm (*mano-dhātu*), một ngũ môn hướng tâm (*pañca-dvārāvajjana-citta*) và hai tiếp nhận tâm (*sampaṭicchana-citta*).

Các loại tâm còn lại được xếp vào Yếu Tố Tâm Thức (*mano-viññāṇa-dhātu*). Có bao nhiêu tâm tất cả thuộc yếu tố tâm thức này? Nếu lấy tổng số tâm là 89 và trừ đi 13 tâm (10 tâm gồm 2 nhãn thức (một thiện và một bất thiện), 2 nhĩ thức, 2 tỉ thức, 2 thiệt thức, 2 thân thức, cộng với 3 tâm gồm một ngũ môn hướng tâm và hai tiếp nhận tâm thuộc Yếu tố Về Tâm), còn lại 76 tâm thuộc Yếu Tố Tâm Thức.

Quý vị thấy bảy yếu tố gồm yếu tố nhãn thức, yếu tố nhĩ thức, yếu tố tỉ thức, yếu tố thiệt thức, yếu tố thân thức, yếu tố về tâm, và yếu tố tâm thức thuộc ý căn (*manāyatana*). Hay nói cách khác, ý căn hay thức căn bao gồm tất cả 89 tâm. Ý căn hay thức căn chính là Thức Uẩn (*viññāṇa-kkhandha*).

Tâm (*citta*) được gọi là thức (*viññāṇa*) theo cách dạy về uẩn (*khandha*) và là ý căn hay thức căn (*manāyatana*) theo lối dạy về căn (*āyatana*). Còn theo cách dạy về yếu tố (*dhātu*), nó sẽ là nhãn tố, nhĩ tố, tỉ tố, thiệt tố, thân tố, yếu tố về tâm (*mano-dhātu*), và yếu tố tâm thức (*mano-viññāṇa-dhātu*).

Yếu tố thứ 18 hay yếu tố cuối cùng trong 18 yếu tố

là Pháp Tố (*dhamma-dhātu*). Pháp Tố tương tự như căn thứ 12 trong 12 căn là Pháp Căn (*dhammāyatana*) gồm 52 trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*), các tính chất vật chất vi tế (*sukhuma-rūpa*) bao gồm nam tính, nữ tính..., và Niết Bàn (*nibbāna*).

Trong 18 yếu tố, có những yếu tố hợp thành nhóm với nhau như nhóm gồm nhãn tố (phần nhạy cảm của mắt), sắc tố (đối tượng thấy được), và yếu tố nhãn thức (tâm thấy); nhóm gồm nhĩ tố (phần nhạy cảm của tai), thanh tố (âm thanh), và yếu tố nhĩ thức (tâm nghe); nhóm gồm tỉ tố (phần nhạy cảm của mũi), hương tố (mùi), và yếu tố tỉ thức (tâm ngửi); nhóm gồm thiệt tố (phần nhạy cảm của lưỡi), vị tố (vị), và yếu tố thiệt thức (tâm nếm); nhóm gồm thân tố (phần nhạy cảm của thân), xúc tố (vật đụng chạm), và yếu tố thân thức (tâm đụng).

Khi chúng ta thấy một đối tượng có nghĩa là các yếu tố cùng nhóm gặp gỡ nhau. Chẳng hạn, để yếu tố nhãn thức hay tâm thấy sanh khởi, các yếu tố như phần nhạy cảm của mắt (nhãn tố) và đối tượng thấy được (sắc tố) phải tiếp xúc với nhau tương tự như lửa sanh ra khi que diêm được quẹt nơi hộp diêm. Chúng ta không thể nói lửa diêm có sẵn hay được lưu trữ nơi hộp diêm. Nếu quả thật lửa được lưu giữ nơi hộp diêm, nó sẽ bốc lên làm cháy ngay hộp diêm. Cũng giống như vậy, yếu tố nhãn thức hay tâm thấy không có sẵn hay được lưu giữ ở mắt. Nó chỉ sanh khởi khi phần nhạy cảm của mắt và đối tượng thấy được gặp gỡ nhau mà thôi.

Tương tự, khi chúng ta nghe âm thanh có nghĩa là các yếu tố cùng nhóm gồm nhĩ tố, thanh tố, và yếu tố nhĩ thức gặp gỡ nhau... Nếu không có các nhóm này, sẽ không có thấy, nghe, ngửi, nếm, và đụng.

Trong 12 căn, sáu căn đầu tiên là nội căn và sáu căn còn lại là ngoại căn. Nội căn chỉ có mặt trong chúng sinh. Tuy nhiên, ngoại căn không nhất thiết nằm bên ngoài chúng sinh mà có thể ở nơi chúng sinh.

Sư muốn hỏi là có bao nhiêu uẩn nơi quý vị? Năm phải không. Bao nhiêu căn? Chúng ta trả lời từ từ. Chúng ta có sáu nội căn là nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn, và ý căn. Chúng ta cũng có sáu ngoại căn gồm sắc căn vì chúng ta có thể thấy cơ thể của chính mình, thanh căn là tiếng nói như khi nói hay hỏi, hương căn như là mùi cơ thể chúng ta, vị căn, xúc căn và pháp căn ngoại trừ Niết Bàn. Như vậy, chúng ta có hết 12 căn. Chúng ta có bao nhiêu yếu tố? Chúng ta có năm nội tố là nhãn tố, nhĩ tố, tỉ tố, thiệt tố, thân tố; năm ngoại tố là sắc tố, thanh tố, hương tố, vị tố, xúc tố; yếu tố nhãn thức, yếu tố nhĩ thức, yếu tố tỉ thức, yếu tố thiệt thức, yếu tố thân thức; yếu tố về tâm, yếu tố tâm thức; và pháp tố ngoại trừ Niết Bàn (52 tâm sở, các sắc pháp vi tế). Như vậy, chúng ta có 18 yếu tố. Do đó, có thể nói bằng nhiều cách khác nhau như chúng ta là hợp thể của năm uẩn (hợp thể ngũ uẩn), hay hợp thể của 12 căn, hay hợp thể của 18 yếu tố.

Sư muốn hỏi về trường hợp quý vị thấy một đối tượng. Quý vị có nhãn thức hay tâm thấy phải không? Tâm này thuộc uẩn nào? Nó thuộc về uẩn thứ năm là thức uẩn. Căn nào? Ý căn (thức căn). Tố nào? Một học viên trả lời là sắc tố. Như vậy đúng không? Không đúng vì chúng ta đang nói về tâm thấy hay nhãn thức. Câu trả lời khác là nhãn thức thuộc về yếu tố về tâm (*mano-dhātu*). Cũng không đúng vì yếu tố về tâm bao gồm ba tâm là một ngũ môn hướng tâm và hai tiếp nhận tâm. Câu trả lời đúng là nhãn thức thuộc về yếu



tổ nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa-dhātu*).

Hãy lấy thêm thí dụ nữa. Sư đang nói chuyện, đạo hữu Luyện đang dịch lời giảng của Sư và quý vị đang lắng nghe. Tâm nào đang có mặt nơi quý vị? Đó là nhãn thức hay tâm nghe. Nó thuộc uẩn nào? Thức uẩn. Căn nào? Ý căn. Tổ nào? Yếu tố nhãn thức. Đến đây chắc quý vị hiểu rồi. Tuy nhiên, Sư có một câu hỏi khác khó hơn cho quý vị.

Ví dụ, quý vị đang tức giận. Điều này có nghĩa là tâm của quý vị đang có trạng thái tâm (tâm sở) giận dữ. Như vậy, quý vị đang có tâm sân. Tâm sân này thuộc uẩn nào? Thức uẩn. Căn nào? Ý căn. Tổ nào? Yếu tố tâm thức.

Bây giờ chúng ta hãy chỉ lấy trạng thái sân của tâm mà thôi chứ không phải tâm có trạng thái sân tức là tâm sân như vừa rồi. Sân thuộc uẩn nào? Có câu trả lời là thọ uẩn (*vedana-kkhandha*). Như vậy có đúng không? Sân là gì? Nó là trạng thái tâm hay tâm sở nào (*cetasika*) trong 52 tâm sở? Đó là tâm sở *dosa* (sân) chứ không phải *vedana* (cảm thọ). Nếu không biết về 52 tâm sở, quý vị không thể trả lời đúng câu hỏi này được. Sân thuộc uẩn thứ tư là hành uẩn (*saṅkhāra-kkhandha*). Cảm thọ (*vedanā*) thuộc thọ uẩn (*vedana-kkhandha*). Tưởng (*saññā*) thuộc tưởng uẩn (*sañña-kkhandha*). Trong 52 tâm sở, trừ cảm thọ và tưởng, các tâm sở còn lại thuộc hành uẩn kể cả tâm sở sân. Khi quý vị giận, quý vị có tâm sân tức là tâm vương có tâm sở sân cùng sanh khởi. Tâm thuộc về thức uẩn nhưng trạng thái sân hay tâm sở sân thuộc hành uẩn. Sân thuộc căn nào? Pháp căn. Pháp căn bao gồm hết 52 tâm sở, 16 loại sắc pháp vi tế và Niết Bàn. Tổ nào? Pháp tổ (*dhamma-dhātu*). Quý vị nên nhớ pháp tổ và pháp căn giống nhau.

Lấy một ví dụ nữa là quý vị đến nhà hàng dùng món ăn mình ưa thích nhất. Lúc đó quý vị có tâm nào? Tâm tham. Lý do là tâm của quý vị đang có trạng thái tâm hay tâm sở tham ái đi kèm vì quý vị ưa thích đồ ăn. Tâm tham này thuộc uẩn nào? Thức uẩn. Căn nào? Ý căn. Tổ nào? Yếu tố tâm thức. Nếu chỉ xét riêng trạng thái tâm hay tâm sở tham ái không mà thôi, tâm sở này thuộc uẩn nào? Hành uẩn phải không. Căn nào? Pháp căn. Tổ nào? Pháp tổ.

Quý vị có thể nhớ hết 18 yếu tố này được không? Dễ lắm. Nếu đã nhớ năm nội căn hay năm giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, quý vị chỉ cần nhớ thêm năm ngoại căn tức là năm căn tương ứng với năm giác quan là vật thấy (*rūpāyatana*), âm thanh (*saddāyatana*), mùi (*gandhāyatana*), vị (*rasāyatana*), vật đụng chạm (*phoṭṭhabbāyatana*) và năm thức sanh khởi từ sự gặp gỡ giữa năm nội căn và ngoại căn này. Năm thức này là nhãn thức hay tâm thấy, nhĩ thức hay tâm nghe, tỉ thức hay tâm ngửi, thiệt thức hay tâm nếm, và thân thức hay tâm đụng. Hai yếu tố mà quý vị có thể gặp khó khăn là yếu tố về tâm và yếu tố tâm thức. Yếu tố về tâm bao gồm tâm hướng về năm cửa giác quan (ngũ môn hướng tâm) và hai tiếp nhận tâm; yếu tố tâm thức bao gồm các tâm còn lại. Cuối cùng là pháp căn hay pháp tổ bao gồm 52 tâm sở, các tính chất vật chất vi tế, và Niết Bàn.

Nếu quý vị nhớ 18 yếu tố, 12 căn chẳng là gì cả, có đúng vậy không? 12 căn trở thành 18 yếu tố bởi vì ý căn được chia thành bảy yếu tố. Thật vậy, mặc dầu được chia thành ba loại tùy theo cách dạy (uẩn, căn, hay yếu tố) nhưng không khác nhau vì cùng bản chất. Sư muốn quý vị nhớ ba danh từ Pali là *khandha* (uẩn), *āyatana* (căn) và *dhatu* (yếu tố).

Đến đây quý vị thấy lời dạy về các uẩn ngắn gọn, lời dạy về các căn hơi dài, và lời dạy về các yếu tố rộng nhất.

# BỐN CHÂN LÝ CAO THƯỢNG

## (Tứ Diệu Đế, *Ariya-sacca*)

Đây là một đề tài quan trọng trong Phật Pháp. Những gì Đức Phật dạy rành rã trong suốt 45 năm hoằng pháp đều bao gồm trong Tứ Diệu Đế hay Bốn Chân Lý Cao Thượng (*ariya-sacca*). Một lần Đức Phật giảng: "Vì không hiểu, không kinh nghiệm bốn điều mà Như Lai cũng như các thầy phải miệt mài trôi lăn trong vòng sinh tử". Bốn điều này là gì? Đó chính là Tứ Diệu Đế hay Bốn Chân Lý Cao Thượng gồm chân lý về sự khổ hay Khổ Đế (*dukkha-sacca*), chân lý về nguyên nhân của khổ hay Tập Đế (*samudaya-sacca*), Chân Lý về sự chấm dứt khổ hay Diệt Đế (*nirodha-sacca*), và chân lý về con đường đưa đến sự chấm dứt khổ hay Đạo Đế (*magga-sacca*).

Bốn chân lý được gọi là cao thượng hay diệu đế là vì:

- Trước hết, chúng được Đức Phật là đấng cao thượng nhất trong những bậc cao thượng khám phá ra.
- Kế đến, chúng đã được xuyên thấu hay kinh nghiệm bởi những bậc cao thượng.
- Cuối cùng, chúng có thể biến những ai kinh nghiệm chúng thành những bậc thánh cao thượng.

Có thể có nhiều người ngạc nhiên khi thấy Phật Giáo đề cập đến bốn chân lý vì người ta nghĩ chân lý chỉ có một mà thôi. Mỗi vị giáo chủ của mỗi tôn giáo không phải là Phật Giáo giải thích "chân lý duy nhất" này một cách khác nhau. Tuy nhiên, theo lời dạy của Đức Phật, chân lý không chỉ có một mà là bốn. Đó chính là Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế.

Chân lý theo Phật Giáo không nhất thiết phải tốt đẹp nhưng phải có thật. Chẳng hạn, Ái Dục (*taṇhā*), chân lý thứ hai về nguyên nhân của khổ (Tập Đễ), là một trạng thái tâm hay tâm sở bất thiện (*akusala cetasika*). Tuy bất thiện nhưng vẫn được gọi là chân lý bởi vì đó là sự thật. Cho nên, theo Đức Phật, những gì có thật là chân lý. Ngài là đấng đã khám phá ra bốn sự thật cao thượng hay Tứ Diệu Đế.

Bốn Chân Lý Cao Thượng được Đức Phật khám phá do chính nỗ lực của Ngài mà không nhờ vào vị thầy nào cả. Như quý vị biết, Đức Phật thoát ly sống đời phạm hạnh lúc 29 tuổi. Sau đó, Ngài thực hành phép tu khổ hạnh sáu năm nhưng không có kết quả. Rồi Ngài khám phá ra phương pháp đúng đắn, thực hành, chứng ngộ Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và trở thành Phật (Buddha).

Sư nói Đức Phật khám phá bởi vì Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế không phải do Ngài sáng tạo. Bốn chân lý này luôn có đó nhưng không ai hay biết cho đến khi các vị Phật xuất hiện trên thế gian, khám phá ra, rồi tuyên giảng lại cho chúng sanh. Chẳng hạn, sau khi vị Phật ngay trước Đức Phật Cồ Đàm (Gotama) của chúng ta nhập Niết Bàn, một thời gian sau Phật pháp của vị này bao gồm bốn chân lý cao thượng cũng mất theo. Nói cách khác, bốn chân lý lại bị che dấu cho đến khi được Đức Phật Cồ Đàm khám phá và đem giảng lại cho chúng ta là những người đang sống trong thời kỳ giáo pháp của Ngài. Thời kỳ này được xem như bắt đầu từ lúc Ngài giảng Pháp sau khi thành đạo trên hơn 2500 năm trước cho đến khi giáo pháp này không còn nữa.

Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế là gì? Như đã được đề cập ở trên, đó là chân lý cao thượng

về sự khổ hay Khổ Đế, chân lý cao thượng về nguyên nhân của khổ hay Tập Đế, chân lý cao thượng về sự chấm dứt khổ hay Diệt Đế, và chân lý cao thượng về con đường đưa đến sự diệt khổ hay Đạo Đế.

Để cho dễ hiểu về bốn chân lý này, Sư lấy ví dụ về trường hợp một y sĩ khám bệnh cho bệnh nhân. Sau khi xem xét, vị này cho bệnh nhân biết bệnh tình. Vì là y sĩ giỏi nên không những có thể nói về căn bệnh, vị này còn cho biết về nguyên nhân của căn bệnh nữa. Nếu không biết nguyên nhân của bệnh, vị y sĩ sẽ không biết cách chữa bệnh. Do đó, vì biết nguyên nhân của bệnh nên vị này có thể chữa lành căn bệnh. Kể đến, vị này nói đến cách thức chữa bệnh cho bệnh nhân và cho toa thuốc gồm tám vị thuốc. Như vậy, trong trường hợp chữa bệnh này có bốn phần: căn bệnh, nguyên nhân của bệnh, chữa lành bệnh, và cách thức chữa lành bệnh. Qua ví dụ này, quý vị có thể hiểu Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế.

Chân lý thứ nhất là Khổ Đế cũng giống như căn bệnh được vị y sĩ báo cho bệnh nhân biết. Ở đây, Đức Phật là vị y sĩ về tâm linh. Khi xem xét thế giới chúng sanh hữu tình, Ngài khám phá căn bệnh Khổ (*dukkha*). Và để chữa trị căn bệnh này, trước hết cần phải biết nguyên nhân của bệnh hay nguyên nhân của Khổ. Đức Phật khám phá ra khổ là do Ái Dục (*taṇhā*) tức là trạng thái tâm tham ái, khao khát, và dính mắc vào đời sống. Đây là chân lý cao thượng về nguyên nhân của khổ hay Tập Đế. Sự khám phá này rất quan trọng vì nhờ vậy mà có thể trị được bệnh khổ. Đức Phật không ngừng ở nguyên nhân của khổ mà còn tuyên bố chân lý về sự chấm dứt khổ hay Diệt Đế. Nếu không có sự diệt khổ, chắc chắn chúng ta sẽ thất vọng và nản lòng vì khổ có mặt khắp nơi mà không có lối thoát. Tuy

nhiên, Đức Phật tuyên bố về sự khả hữu của diệt khổ. Ngài không chỉ tuyên bố về Diệt Đế mà còn khám phá ra phương cách chấm dứt khổ. Đó là Đạo Đế hay chân lý về con đường đưa đến sự diệt khổ. Đạo Đế chính là Bát Thánh Đạo hay phương pháp tu tập Giới, Định, Huệ.

Trong một thời pháp, Đức Phật gọi Bát Thánh đạo (*aṭṭaṅgika-ariya-magga*) là Con Đường Trung Đạo (*majjhima-paṭipadā*) vì con đường này tránh xa hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh. Ngài đã kinh qua hai cực đoan này trước khi thành Phật. Khi còn là đồng cung thái tử, Ngài theo cực đoan đầu là thụ hưởng những khoái lạc giác quan và khi thoát ly sống đời phạm hạnh Ngài đã tập theo pháp môn khổ hạnh sáu năm trong rừng. Ngài thực hành khổ hạnh thật ráo riết đến nỗi thân hình chỉ còn da bọc xương trông giống như bộ xương sườn. Về sau, Đức Phật từ bỏ cách thực hành cực đoan này và rồi khám phá ra Con Đường Trung Đạo. Con đường này không phải là sự dung hòa của hai cực đoan trên. Sở dĩ gọi là con đường trung đạo là vì nó không hướng đến hai cực đoan này. Con đường này chính là Bát Thánh Đạo hay Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế.

Con Đường Trung Đạo được so sánh với phương thuốc của vị y sĩ trong ví dụ ở trên. Tuy nhiên, dù được cho thuốc nhưng nếu không chịu dùng, bệnh nhân sẽ không bao giờ khỏi bệnh cả. Bệnh nhân phải dùng thuốc mới hưởng được lợi ích của nó. Tương tự như vậy, phương thuốc của Đức Phật đưa ra để trị bệnh khổ cho chúng sanh là Bát Thánh Đạo. Phương thuốc này không chỉ để biết hay gìn giữ mà là để thực tập nữa. Chỉ khi nào thực tập Bát Thánh Đạo, chúng sanh mới hưởng được lợi ích do sự thực tập đem lại. Lợi ích tối

hậu của việc thực hành Bát Thánh Đạo là sự đoạn tận phiền não kể cả những ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm.

Đó là tổng quát về Tứ Diệu Đế hay Bốn Sự Thật Cao Thượng mà Đức Phật đã khám phá và dạy lại cho chúng sanh. Bây giờ Sư sẽ giảng chi tiết hơn.

Đối với diệu đế thứ nhất là Khổ Đế hay sự thật cao thượng về sự khổ, chúng ta hãy xét đến đời sống.

Từng ngày qua, chúng ta già đi trong mỗi phút giây. Đâu có ai muốn già đâu phải không quý vị. Khi có ai khen mình trông trẻ so với tuổi hay tương tự như vậy, chúng ta cảm thấy sung sướng. Trái lại, nếu ai đó nói chúng ta thay đổi hay già đi, chúng ta sẽ không thích chút nào cả. Tóm lại, chúng ta già đi theo thời gian dù có thích hay không. Có người nói chúng ta có thể trẻ mãi dựa vào thể dục hay y dược. Có thể quý vị làm theo phương cách mà họ tiếp thị quý vị sẽ trông trẻ ra. Tuy nhiên, những gì họ không nói là mặc dầu quý vị trông trẻ nhưng quý vị sẽ không còn trẻ như trước. Ngay lúc dùng thuốc hay tập thể dục, quý vị trở nên già đi. Do đó, diễn trình già nua không thể ngăn chặn được. Chúng ta già đi trong từng khoảnh khắc thời gian và các giác quan trở nên yếu kém. Mắt không còn tốt hay tai không còn nghe rõ như xưa. Chúng ta yếu hơn trước về nhiều khía cạnh. Đây là đau khổ do sự già nua gây ra. Và khi tuổi già đến, quý vị sẽ thấy giới trẻ không thích gần gũi người già. Quý vị sẽ bị bỏ rơi hay không được để ý đến. Đức Phật dạy "già là khổ" và chúng ta có thể chấp nhận điều dạy này một cách dễ dàng.

Kế đến bệnh là khổ. Sư không cần phải giải thích bệnh là khổ bởi vì quý vị biết rõ điều này. Khi bị sốt là thấy khổ ngay có phải vậy không?

Rồi chết là khổ. Không một ai muốn chết cả nhưng



rồi một ngày nào đó chúng ta ai cũng phải đối diện với nó. Đời sống bấp bênh, vô thường nhưng cái chết thật là chắc chắn. Chỉ chậm hay nhanh mà thôi. Không có lối thoát khỏi sự chết. Không ai muốn chết nhưng không thể nào tránh khỏi được cả. Cho nên, chết là khổ.

Ngoài ra, đôi khi phải gần những gì mà mình không thích nên chúng ta khổ. Chẳng hạn, phải sống chung với người mà mình không thể hòa hợp được, ở ngôi nhà không vừa lòng, đi mãi chiếc xe cũ đã lâu ngày... Chúng ta đau khổ vì những gì mình không vừa ý.

Xa lìa những gì mình yêu thích cũng thật là khổ. Khi người ta xa hay mất người thân thương, nhà cửa, xe cộ, họ rất khổ.

Khi muốn một điều hay thứ gì đó mà không được toại nguyện cũng rất là khổ. Chẳng hạn như muốn xe tốt, nhà mới, đẹp... Con người muốn trẻ mãi không già, không bệnh, bất tử nhưng mong muốn như thế không thể nào thành tựu được ngoại trừ chúng ta giác ngộ trở thành bậc thánh A La Hán hay Phật thoát khỏi sanh tử luân hồi. Điều này có nghĩa là mong muốn không thành sẽ gây đau khổ.

Theo định nghĩa của Đức Phật, tất cả mọi thứ trên đời đều khổ. Có thể quý vị sẽ hỏi là làm sao mà gọi là khổ được khi chúng tôi đang có đời sống sung sướng như thụ hưởng thức ăn ngon, phim hay, nghỉ hè thỏa thích, liên hệ tốt đẹp... Thật khó để quý vị chấp nhận đời sống là khổ lúc đang hạnh phúc. Tuy nhiên, theo Đức Phật, hạnh phúc tự bản chất cũng vô thường nên khi mất đi làm chúng ta nuối tiếc, sầu khổ. Cho nên, theo ý nghĩa tối hậu, hạnh phúc cũng chỉ là khổ mà thôi. Để cho chúng ta biết mọi thứ trên đời kể cả hạnh phúc đều là khổ, Ngài dạy: "Tóm lại, ngũ uẩn thủ là khổ".

Sư hy vọng tất cả quý vị biết về ngũ uẩn thủ (*pañca-upādāna-kkhandha*) tức là năm uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ hay dính mắc (*upādāna*). Năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn. Sắc uẩn thuộc sắc và bốn uẩn còn lại thuộc danh. Như vậy, ngũ uẩn có nghĩa là danh sắc hay tâm và thân. Ngũ uẩn bao gồm tất cả những gì trên thế gian liên hệ đến chúng sanh hữu tình có cả thân và tâm. Danh sắc hay thân tâm làm đối tượng cho sự dính mắc nên gọi là ngũ uẩn thủ. Dính mắc gây ra khổ đau nên danh sắc hay tâm và thân đều là khổ. Chúng ta có thân tâm nên chúng ta khổ. Do đó, Đức Phật dạy ngũ uẩn thủ là khổ. Nếu không quen thuộc với các thuật ngữ này, quý vị có thể sẽ không hiểu.

Chúng ta phải hiểu được sự giải thích của Đức Phật về "khổ" thời mới có thể hiểu được khổ là gì. Khi nghe đến khổ chúng ta thường nghĩ đó là sự đau đớn trên thân hoặc trạng thái ưu phiền hay sầu não trong tâm. Khi Đức Phật dùng thuật ngữ *dukkha*, Ngài muốn nói nhiều hơn là khổ như vậy.

Một trong những ý nghĩa của *dukkha* là "bị áp đảo bởi sinh diệt". Đức Phật dạy "*những gì vô thường là khổ*". Nhưng cái gì là vô thường? Bất cứ những gì có sanh có diệt đều vô thường. Một cái gì đó sanh khởi rồi hoại diệt tức là có khởi đầu và chấm dứt là vô thường. Sự áp đảo bởi sanh diệt như vậy được gọi là *dukkha* hay "khổ". Cho nên, Đức Phật dạy bất cứ cái gì vô thường đều là khổ.

Có gì tồn tại mãi trong thế gian không? Không, phải không. Tâm vô thường và thân cũng vô thường. Còn nhà cửa thì sao? Chúng có đời sống độ vài mươi năm nhưng những hạt tử vật chất trong các thành phần cấu tạo nên căn nhà luôn luôn thay đổi. Do đó,

tuy có vẻ trường cửu nhưng chúng vô thường. Tuy nhiên, khi nói đến Khổ Đế hay sự thật cao thượng về sự khổ, chúng ta chỉ đề cập đến chúng sanh hữu tình chứ không phải đồ vật như nhà cửa, xe cộ... Và những gì thuộc về chúng sanh hữu tình đều vô thường, nên là khổ.

Hạnh phúc có được khi thọ hưởng thức ăn ngon, liên hệ tốt...đều có khởi đầu và chấm dứt. Do đó, tuy được gọi là "hạnh phúc" nhưng rốt ráo cũng chỉ là khổ vì vô thường mà thôi.

"Bất toại nguyện" là một ý nghĩa nữa của *dukkha*. Chúng ta muốn mọi sự vật trường cửu, muốn sống đời đời nhưng mà đâu có được như vậy. Cho nên, chúng ta sẽ không được toại nguyện. Vì không được toại nguyện nên chúng ta khổ.

Điều đế thứ hai là Tập Đế hay sự thật cao thượng về nguyên nhân của khổ. Đó là Tham Ái hay Ái Dục (*taṇhā*). Khi nói bất cứ gì liên hệ đến chúng sanh hữu tình đều là khổ, chúng ta muốn nói đến đời sống của các chúng sanh đó. Điều này có nghĩa "đời là khổ". Nhưng nguyên nhân của đời sống hay khổ là gì? Chúng ta sinh ra và sống kiếp người với nhiều đau khổ. Chúng ta đau khổ vì tuổi già, bệnh tật, và chết chóc. Rồi chúng ta còn bị đau khổ vì những ước vọng hay mong muốn không được thành tựu nữa. Tất cả những đau khổ này xảy ra là vì trước hết chúng ta sinh ra làm người. Nếu không sinh ra làm người, chúng ta đâu có chịu những khổ đau của kiếp người phải không. Như vậy, căn bản của những đau khổ mà chúng ta gặp phải hay kinh nghiệm trong cuộc đời đều do sinh làm người mà ra. Cho nên "sinh là khổ". Khi sinh là khổ thì cuộc đời là khổ.

Nguyên nhân của sinh khổ là gì? Cái gì là nguyên

nhân của sinh đối với con người, muôn thú hay chư thiên? Đức Phật dạy rằng nguyên nhân sinh ra làm chúng sanh hữu tình là ái dục (*tanhā*). Đó là tham ái vào đời sống hay quá luyến ái cuộc đời. Sự dính mắc (chấp thủ) khiến chúng ta hành động hay tạo nghiệp thiện và bất thiện. Và một khi tạo nghiệp rồi, sớm muộn gì cũng sẽ nhận lãnh kết quả. Một đôi khi nghiệp trở sanh quả ngay trong hiện kiếp, đôi khi trong các kiếp tới. Như vậy, do nghiệp tạo ra trong tiền kiếp mà chúng ta tái sanh làm người trong kiếp này. Và nghiệp này chịu điều kiện bởi ái dục. Nếu không tham ái, chúng ta sẽ không tạo nghiệp mới và như vậy sẽ không có phiền não hay ô nhiễm nơi tâm.

Ái dục không phải là nguyên nhân duy nhất bởi vì ái dục luôn luôn có vô minh đi kèm. Vô minh là không hiểu biết sự vật đúng với bản chất đích thực của chúng. Thật vậy, cả hai ái dục và vô minh đều là nguyên nhân của khổ nhưng trong giáo pháp Tứ Diệu Đế hay Bốn Sự Thật Cao Thượng, Đức Phật chỉ đề cập đến ái dục mà thôi. Nhưng chúng ta phải hiểu là có cả vô minh vì hai trạng thái tâm này luôn đi đôi với nhau. Ái dục không thể có nếu không có vô minh. Chính vì vậy, cả hai ái dục và vô minh đều là cội nguồn của tất cả mọi khổ đau trong cuộc đời này.

Đức Phật dạy khổ gây ra bởi ái dục. Thuật ngữ *Pāli* chỉ ái dục là *tanhā*. Nghĩa đen của *tanhā* là khát. Khi khát chúng ta không thể nào không uống, có đúng vậy không? Khi chúng ta khao khát đời sống chúng ta không thể nào không hành động. Do đó, chúng ta tạo nghiệp, đôi khi là nghiệp tốt và đôi khi là nghiệp xấu để mong có đời sống tốt đẹp hơn trong tương lai. Khi có hành động rồi thì sẽ có kết quả của hành động hay là một khi gây nghiệp sẽ nhận quả. Và chúng ta sẽ nhận

lãnh kết quả ngay trong kiếp hiện tại hay vị lai.

Thật không dễ để chấp nhận ái dục là nguồn gốc của khổ hay nguyên nhân của tái sinh như sanh làm người chẳng hạn. Lý do là vì chúng ta không chứng kiến như vậy. Để thật sự thấy được điều này, chúng ta phải hành thiền. Chúng ta phải đạt cho được mức độ định tâm cao tột như các vị Phật hay A La Hán để có thể thấy chúng sanh chết trong một kiếp và tái sinh vào một kiếp khác. Các vị này thấy sự tái sinh rõ ràng như chúng ta xem chiếu bóng. Quý ngài kinh nghiệm trực tiếp về định luật nhân quả bao gồm quả khổ là do nhân ái dục gây ra.

Tuy nhiên, cũng không khó để chấp nhận khổ do ái dục gây ra vì chúng ta có thể hiểu điều này. Vừa rồi có tin tai nạn hàng không ở Âu Châu với hàng trăm người chết. Quý vị có đau khổ khi nghe tin này không? Có thể có chút ít như là "tội nghiệp họ" hay tương tự như thế. Tuy nhiên, nếu một trong những nạn nhân là bạn của quý vị, chắc quý vị sẽ khổ hơn. Nếu nạn nhân là người thân như anh, chị, em, cha, mẹ, quý vị chắc chắn sẽ rất đau khổ có đúng vậy không? Do đó, đau khổ không do cái chết của nạn nhân gây ra mà là do sự liên hệ hay đúng hơn là sự dính mắc đối với những người này. Nếu đau khổ gây ra bởi cái chết của nạn nhân, chúng ta đã phải chịu nhiều đau khổ khi biết hay nghe tin có người qua đời. Do đó, cường độ đau khổ tùy thuộc vào ái dục hay sự dính mắc vào đối tượng.

Lấy một ví dụ nữa liên hệ đến xúc cảm để soi sáng thêm là khổ do sự dính mắc gây ra. Giả dụ quý vị có người yêu và người yêu tặng quà sinh nhật cho quý vị. Quý vị cũng nhận một món quà y hệt như vậy từ cha mẹ mình nhân ngày sinh nhật. Hai món quà y hệt nhau về hình thức lẫn nội dung nhưng quý vị dính

mắc vào món quà do người yêu tặng hơn có đúng vậy không. Nếu món quà này mất đi quý vị sẽ khổ lắm vì quý vị đã đặt nhiều xúc cảm của mình vào nó hơn là món quà của cha mẹ quý vị cho. Do đó, khổ không chỉ do việc mất món quà mà chính yếu là do sự dính mắc của quý vị vào nó. Một cách rất ráo, khổ do dính mắc hay ái dục mà ra.

Dính mắc ít khổ ít, dính mắc nhiều khổ nhiều. Không dính mắc, sẽ không khổ chút nào cả. Do đó, nguyên nhân của khổ không hẳn là xa lìa người thân hay đồ vật sở hữu mà là sự dính mắc vào những đối tượng này. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy rõ sự thật cao thượng về nguyên nhân của khổ hay Tập Đế. Đó là sự khao khát đời sống, sự dính mắc vào đời sống hay văn tắt là Ái Dục.

Bây giờ đến sự thật cao thượng về sự chấm dứt khổ hay Diệt Đế. Khi Đức Phật dạy đến điều đế thứ ba này, Ngài nói: “*Đoạn tận ái dục chính là sự diệt khổ*”. Như vậy, Đức Phật đã nói một cách rõ ràng sự tận diệt ái dục chính là sự diệt khổ.

Tại sao Đức Phật dạy như vậy? Đáng lẽ Đức Phật nên nói sự dừng nghỉ của danh sắc hay sự chấm dứt ngũ uẩn là Diệt Đế Thứ Ba mới phải. Thay vì nói như vậy, Đức Phật lại dạy sự đoạn tận ái dục chính là sự diệt khổ. Lý do hiển nhiên là muốn không nhận quả, phải chấm dứt nhân. Khi ái dục bị loại trừ, kết quả khổ của nó sẽ không sanh khởi. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Diệt Đế Thứ Ba là sự đoạn tận ái dục.

Sự thật cao thượng thứ ba cũng còn được biết là Niết Bàn vì Niết Bàn là sự chấm dứt khổ. Niết Bàn rất khó để mà diễn tả hay giải thích bởi vì nó phủ nhận tất cả mọi lý giải. Chúng ta sống trong một thế giới quy ước và ngôn ngữ chúng ta sử dụng để truyền thông với

nhau cũng có tính cách quy ước. Trong khi đó Niết Bàn vượt ra ngoài quy ước. Cho nên, chúng ta không thể nào diễn đạt về Niết Bàn một cách thích nghi được cả vì chúng ta không có ngôn ngữ để làm như vậy.

Nếu Sư nói Niết Bàn là một cái gì vắng bóng khổ đau, "cái gì đó" là gì? Cái đó phải có bắt đầu và kết thúc. Nếu nói Niết Bàn là một trạng thái, trạng thái đó là gì? Nó cũng có bắt đầu và kết thúc. Trong khi đó, Niết Bàn không có bắt đầu và kết thúc. Nếu Sư nói Niết Bàn là một nơi không còn đau khổ, nơi đó ở đâu? Và Niết Bàn không phải là một nơi hay một không gian nào đó. Cho nên, có sự mâu thuẫn trong cách sử dụng ngôn từ. Vì thế Niết Bàn rất là khó hiểu, khó giải thích hay lý hội.

Trong nhiều bài Kinh, Niết Bàn được đề cập đến như là "cái gì" (Sư phải dùng lại danh từ quy ước này) nhờ đó các trạng thái ô nhiễm của tâm chấm dứt. Như vậy, Niết Bàn là đối tượng loại trừ phiền não hay ô nhiễm nơi tâm? Thật là khó giải thích. Chúng ta hãy xét Niết Bàn theo hai khía cạnh là sự đoạn tận phiền não hay ô nhiễm trong tâm và sự chấm dứt khổ đau.

Chúng ta nói đoạn tận phiền não hay ô nhiễm trong tâm nhưng sự thật không thể làm như vậy. Chúng ta chỉ có thể không cho chúng sanh khởi mà thôi. Hai điều này khác biệt với nhau. Khi phiền não hiện diện trong tâm, chúng thật sự đã có mặt rồi chúng ta không làm gì được hết. Những gì chúng ta có thể làm được là không cho chúng sanh khởi nữa trong tương lai mà thôi. Hãy lấy ví dụ về cây có trái cho dễ hiểu. Nếu chúng ta không muốn cây ra trái nhưng khi cây đã có trái rồi chúng ta không làm gì được cả. Chúng ta không thể chỉ hái những quả đi là xong bởi vì cây sẽ cho ra trái nữa trong tương lai. Điều chúng ta nên làm

và có thể làm được là dùng hóa chất hay thứ gì đó để làm mất đi khả năng cho ra quả của cây nhưng không làm cây bị chết. Điều này có nghĩa là chúng ta chỉ lấy đi tiềm năng sanh quả của cây mà thôi.

Tương tự như vậy, khi nói một người tận diệt ô nhiễm trong tâm, chúng ta không muốn nói là người đó đoạn tận những phiền não đã sanh khởi nơi tâm nhưng là loại trừ những ô nhiễm ngu ngàm trong tâm đang chờ đợi đầy đủ điều kiện thuận tiện để sanh khởi.

Điều này có thể thành đạt ngay trong kiếp sống này nếu chúng ta có đủ phước báu hay ba la mật. Khi một người trở thành bậc thánh A La Hán hay thành Phật, tâm của vị này hoàn toàn trong sạch có nghĩa là hoàn toàn vắng bóng phiền não kể cả những ô nhiễm ngu ngàm. Cho nên, sẽ không bao giờ có phiền não sanh khởi trong tâm của các vị đó nữa. Đó là một khía cạnh của Niết Bàn gọi là Phiền Não Niết Bàn.

Khía cạnh khác của Niết Bàn là sự chấm dứt khổ đau hay là sự chấm dứt hoàn toàn danh và sắc hay tâm và thân. Điều này có nghĩa là không còn tái sanh nữa trong các kiếp tương lai.

Chúng ta quá dính mắc vào kiếp sống, vào sự hiện hữu của chúng ta. Chúng ta luôn luôn suy nghĩ dựa trên sự hiện hữu và nương tựa vào sự hiện hữu mà mình đang có. Cho nên, khi nghe nói Niết Bàn là sự dừng nghỉ, sự dập tắt danh sắc, có lẽ đa số không thích hay sợ hãi. Chúng ta sẽ không ưa thích Niết Bàn vì chúng ta còn vẫn vương với đời sống, với sự hiện hữu của chính chúng ta như là một chúng sinh ở cảnh người hay cảnh trời. Do đó, rất khó giải thích, hiểu, và ưa thích Niết Bàn hầu nỗ lực hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) để chứng ngộ Niết Bàn. Niết Bàn không phải là sự hiện hữu mà là sự vắng bóng của



phiền não tương tự như sự chữa lành bệnh. Đây là diệu đế thứ ba hay Diệt Đế.

Diệu đế thứ tư là sự thật cao thượng về con đường đưa đến sự diệt khổ hay Đạo Đế. Nhưng Đạo Đế hay con đường cao thượng này là gì? Đó là Bát Thánh Đạo hay con đường tám chi mà chúng ta đang thực tập với pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Quý vị đã biết tám chi hay tám yếu tố của Bát Thánh Đạo rồi. Sự lặp lại đây cho những ai chưa biết. Chi đầu tiên là Chánh Kiến (*sammā-ditṭhi*), chi thứ nhì là Chánh Tư Duy (*samma-saṅkhappa*), chi thứ ba là Chánh Ngữ (*samma-vācā*), chi thứ tư là Chánh Nghiệp (*sammā-kammanta*), chi thứ năm là Chánh Mạng (*sammā-ājīva*), chi thứ sáu là Chánh Tinh Tấn (*sammā-vāyāma*), chi thứ bảy là Chánh Niệm (*sammā-sātī*), và chi thứ tám là Chánh Định (*sammā-samādhī*).

Tất cả tám chi hay tám yếu tố của Bát Thánh Đạo đều là trạng thái của tâm. Khi nỗ lực làm chúng sanh khởi nơi tâm, chúng ta đi theo hay thực hành Bát Thánh Đạo. Khi chúng ta suy nghĩ đến một người hay vật mà chúng ta muốn có hay muốn chiếm hữu, tám yếu tố của Bát Thánh Đạo không có mặt nơi tâm của chúng ta ngay lúc đó. Trái lại, có thể các trạng thái tâm như tham ái, ganh tỵ, ước ao hay bất cứ trạng thái tâm bất thiện nào khác đang hiện diện nơi tâm của chúng ta. Điều này có nghĩa là chúng ta không thực hành Bát Thánh Đạo. Chỉ khi nào trong tâm có sự hiện diện các chi của Bát Thánh Đạo, chúng ta mới có thể nói là chúng ta thực hành theo Bát Thánh Đạo. Do đó, quý vị có thể nhận ra là mình đã sử dụng thời gian của mình như thế nào. Bao nhiêu thời gian sống không có Bát Thánh Đạo và bao nhiêu thời gian có Bát Thánh Đạo trong cuộc sống của mình. Nói một cách khác, chúng

ta đã đi theo con đường cao thượng đến mức độ nào.

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*), chúng ta thực hành Bát Thánh Đạo có nghĩa là tất cả tám chi của Bát Thánh Đạo đều có mặt trong tâm của chúng ta. Do đó, cách thức đi theo Bát Thánh Đạo tốt nhất là hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Khi tham dự khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ, quý vị được chỉ dạy nên vun bồi chánh niệm có đúng vậy không? Điều này có nghĩa là có trí nhớ ghi nhận bất cứ hiện tượng danh sắc nào đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại như hơi thở hay chuyển động phồng xẹp của bụng, ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác nơi cơ thể... Để có thể làm được như vậy, quý vị phải cố gắng hết mình để ghi nhận. Nếu không, quý vị sẽ không ghi nhận được. Đó là Chánh Tinh Tấn (*sammā-vāyāma*) tức là nỗ lực đưa tâm đến đề mục để theo dõi đề mục. Và trí nhớ ghi nhận như vừa được đề cập là Chánh Niệm (*sammā-sati*). Khi chánh niệm vững vàng, quý vị sẽ có sự định tâm tức là tâm ý của quý vị gom tụ trên đề mục được một thời gian. Đây là Chánh Định (*sammā-samādhi*). Khi tâm định tĩnh, quý vị thấy đối tượng một cách rõ ràng. Quý vị thấy đối tượng sanh khởi rồi hoại diệt. Khi suy nghĩ, quý vị ghi nhận tư tưởng của mình và thấy chúng biến mất. Kể đến có thể là một tư tưởng hay ý nghĩ khác. Quý vị tiếp tục ghi nhận ý nghĩ này và nó cũng biến mất. Cho nên, một khi thật sự ghi nhận, quý vị sẽ không bao giờ không thấy đề mục sanh diệt cả. Thấy sự sanh diệt của đề mục tức là kinh nghiệm sự vô thường. Sự kinh nghiệm trực tiếp vô thường cùng với sự bất toại nguyện và vô ngã của đề mục chính là Chánh Kiến (*sammā-ditthi*). Chánh Kiến tức là sự hiểu biết đúng đắn về bản chất đích thực của các hiện

tượng danh sắc là vô thường (*anicca*), bất toại nguyện hay khổ (*dukkha*), và vô ngã (*anatta*). Sự hiểu biết đến từ kinh nghiệm trực tiếp chứ không qua sách vở, suy nghĩ, hay học hỏi từ người khác.

Như vậy, tới đây chúng ta có Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và Chánh Kiến. Chánh Tư Duy (*sammā-saṅkhappa*) là gì? Có nhiều trạng thái của tâm hay tâm sở sanh khởi đồng thời với nhau và có công năng riêng rẽ. Chánh Tư Duy là trạng thái của tâm hay tâm sở hướng tâm đến đề mục. Nếu không có trạng thái tâm Chánh Tư Duy hướng tâm đến đề mục, sẽ không có chánh niệm, chánh định hay chánh kiến. Do đó, trong khi hành thiền, Chánh Tư Duy không có nghĩa là suy nghĩ đúng về một điều gì mà là trạng thái tâm có công năng hướng tâm đến đề mục. Đây là tâm sở Tâm (*vitakka*) trong 52 tâm sở được đề cập ở trên.

Chánh Tư Duy được so sánh với một người đưa một người khác từ xa đến gặp vị thị trưởng của thành phố hay gặp vị chủ tịch của một công ty trong thành phố hoặc tương tự như vậy. Người khách này chưa bao giờ đến đây cho nên cần người dẫn đường. Nếu không có người hướng dẫn, người đó sẽ không đến được nơi muốn đến. Cũng vậy, nếu không có Chánh Tư Duy hay hướng tâm, tâm sẽ không nhắm đến đề mục. Khi tâm không nhắm đến đề mục, tâm sẽ không đến được đề mục, rồi sẽ không ở với đề mục, không hiểu đề mục. Do đó, Chánh Tư Duy hay hướng tâm là một trong tám chi của Bát Thánh Đạo.

Đến đây, chúng ta đã đi qua năm chi hay năm yếu tố của Bát Thánh Đạo là Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định, Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Ba chi còn lại của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng ở đâu? Nói một cách rất ráo, ba chi này

không có mặt khi chúng ta hành thiền. Chúng đã được hoàn tất vào lúc chúng ta thọ giới trước khi chúng ta thiền tập mỗi ngày trong suốt khóa thiền.

Khi thọ giới, chúng ta nguyện tránh xa những việc làm bất thiện qua thân và khẩu. Chánh Ngữ là tránh những lời nói sai lầm như nói dối, nói lời đâm thọc, nói lời cộc cằn, và nói lời vô ích. Chánh Nghiệp là tránh sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Chánh Mạng là tránh lối sống hay nghề nghiệp không chánh đáng như buôn bán khí giới, chất say...Hãy lấy một ví dụ về bắt cá để thấy sự khác biệt giữa Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Nếu vì thọ giới nên không đi câu cá để tiêu khiển nữa, quý vị có Chánh Nghiệp. Còn nếu vì thọ giới mà không làm nghề chài lưới nữa thì đó là Chánh Mạng. Như vậy, chỉ tránh hành động bất thiện không thôi là Chánh Nghiệp và tránh hành động bất thiện do nghề nghiệp gây ra là Chánh Mạng.

Khi thọ giới và quyết tâm giữ giới, quý vị được xem là có cả ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Do đó, một cách rất ráo, trong khi hành thiền ba chi này không có mặt vì đã được hoàn tất lúc thọ giới trước khi bắt đầu thực tập rồi.

Tóm lại, khi hành thiền chúng ta áp dụng cả tám chi của Bát Thánh Đạo. Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng tạo thành nhóm Giới (*sīla*) có công năng ngăn ngừa phiền não sanh khởi qua thân và khẩu; ba chi Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định tạo thành nhóm Định (*samādhi*) có công năng ngăn ngừa phiền não phát sinh nơi tâm ý; và hai chi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy tạo thành nhóm Huệ (*pañña*) có công năng đoạn tận các ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm. Như vậy, Bát Thánh Đạo chính là phương pháp tu tập Giới, Định, Huệ đặt căn bản trên Thiền Minh Sát Niệm

Xứ nhằm đoạn trừ phiền não, chấm dứt khổ đau. Vì vậy, hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là đi theo con đường Bát Thánh Đạo và đây là cách áp dụng Bát Thánh Đạo một cách tốt đẹp nhất.

Một đôi khi quý vị làm việc phước lành như cúng dường và thọ giới nhưng lại không hành thiền. Có thể quý vị nghĩ là mình đã đi theo con đường Bát Thánh Đạo. Tuy nhiên, việc thực hành như vậy không phát triển Bát Thánh Đạo đầy đủ bằng hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Lý do là khi thọ giới, quý vị chỉ có ba chi của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng mà thôi. Còn khi hành thiền, tất cả tám chi của Bát Thánh Đạo đều hiện diện nơi tâm ý của quý vị. Do đó, mỗi khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ là quý vị đã áp dụng giáo pháp Tứ Diệu Đế của Đức Phật vì Bát Thánh Đạo chính là Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế.

Đối với chúng ta, Tứ Diệu Đế là quan trọng nhất. Tuy nhiên, chúng ta không phải quan tâm lắm về ba diệu đế hay sự thật cao thượng đầu tiên vì Đạo Đế mới chính là liều thuốc mà chúng ta cần phải uống. Chúng ta có thể không biết rõ căn bệnh mà chúng ta đang mắc phải, không biết về nguyên nhân của căn bệnh nhưng khi uống thuốc chúng ta sẽ khỏi bệnh. Do đó, đối với một bệnh nhân, thuốc là quan trọng nhất. Tương tự như vậy, đối với chúng ta, diệu đế thứ tư hay Đạo Đế là quan trọng nhất. Chúng ta phải đi theo con đường này. Chúng ta phải hành theo Bát Thánh Đạo càng nhiều càng tốt để theo đúng Tứ Diệu Đế. Sự rất sung sướng thấy quý vị tham dự các khoá thiền Minh Sát Niệm Xứ để bước theo dấu chân của Đức Bổn Sư.

Về Tứ Diệu Đế, cần phải hoàn mãn đối với từng diệu đế như sau:

- *Sự thật cao thượng thứ nhất về Khổ hay Khổ Đế cần*

*phải được thấu hiểu.*

Khổ (*dukkha*) có thể được thấy bằng nhiều cách. Khi đến bệnh viện thấy bệnh nhân đau khổ và chúng ta nói như "bệnh là khổ, đúng là khổ". Đây là sự hiểu biết hời hợt về khổ. Sự hiểu biết sâu xa về Khổ Đế là phải thấy khổ khắp nơi ngay cả lúc đang hưởng thụ. Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, chúng ta không thể nào không thấy khổ bởi vì bất cứ chúng ta để tâm ở đâu đều thấy đối tượng sanh diệt. Kinh nghiệm khổ theo cách này thật là mạnh mẽ, sâu xa.

- *Sự thật cao thượng thứ hai về nguyên nhân của Khổ hay Tập Đế cần phải loại trừ.*
- *Sự thật cao thượng thứ ba về sự chấm dứt Khổ hay Diệt Đế (Niết Bàn) cần phải được chứng ngộ.*
- *Sự thật cao thượng thứ tư về con đường đưa tới chấm dứt Khổ hay Đạo Đế cần phải phát triển trọn vẹn.*

Đó là Bốn Sự Thật Cao Thượng mà Đức Phật đã dạy. Như Sư đã có lần nói, bất cứ những gì Đức Phật đã dạy trong suốt 45 năm truyền bá giáo pháp đều nằm trong Tứ Diệu Đế, không có gì nằm bên ngoài Tứ Diệu Đế hết cả.

Đức Phật dạy, vì không kinh nghiệm Tứ Diệu Đế mà Đức Phật trước khi thành Phật cũng như chúng sinh phải trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi. Điều này có nghĩa là vì không tự thân kinh nghiệm Tứ Diệu Đế mà chúng sinh cứ mãi tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác, không bao giờ có kết thúc của cuộc hành trình trong vòng sinh tử cho mình cả. Một khi tự thân chứng ngộ Tứ Diệu Đế, tái sinh sẽ được cắt đứt và chúng ta thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Do đó, hiểu và thân chứng được Tứ Diệu Đế thật là quan trọng vì đây là

chìa khóa chấm dứt khổ đau.

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết về Tứ Diệu Đế, Sư khuyến khích quý vị đọc sách "Những Lời Phật Dạy" (The Words of the Buddha) do cố hòa thượng gốc Đức Nyanatiloka biên soạn. Ngài mất vào năm 1956 khi tuổi đời đã khá cao. Sách không phải do Ngài viết mà là sự sưu tầm và xếp đặt lại những lời dạy của Đức Phật về Tứ Diệu Đế. Quý vị sẽ không tìm thấy giáo pháp Tứ Diệu Đế ở một nơi duy nhất trong kinh điển. Ngài cố hòa thượng thu tập những lời giảng về Tứ Diệu Đế bằng bạc trong những bộ kinh để hình thành cuốn sách này. Đây là một sự xếp đặt những lời giảng có hệ thống về Tứ Diệu Đế của chính Đức Phật. Chính xác hơn, Sư phải nói đó là lời dịch những bài giảng của Đức Phật.

Sư có giảng về Tứ Diệu Đế một lần tại một lớp học ở San Francisco được thu lại thành mấy chục băng giảng. Sư giảng dựa trên cuốn "Những Lời Phật Dạy" (The Words of the Buddha) này. Đây là một cuốn sách nhỏ nhưng không dễ hiểu. Cần phải có thầy giải thích sách như Sư đã làm dựa trên Chú Giải để cho quý vị hiểu rõ ràng và trọn vẹn những gì Đức Phật dạy về Tứ Diệu Đế. Sách là một sự xếp đặt có hệ thống những lời dạy về Tứ Diệu Đế của chính Đức Phật chứ không phải của những vị thầy về sau hay hiện đại. Sách có thể được dùng làm sách giáo khoa về Phật Pháp.

Đến đây Sư đã giảng tổng quát về Tứ Diệu Đế. Đề tài sắp tới sẽ là Mười Hai Nhân Duyên.

## MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN (*Paticca Samuppāda*)

Trong tiếng Pāli, Mười Hai Nhân Duyên là *Paticca Samuppāda*. Có nhiều cách dịch khác nhau về thuật ngữ này như là Pháp Duyên Sinh, Tùy Thuộc Sanh Khởi, Tùy Thuộc Cùng Sanh Khởi... Cách dịch Tùy Thuộc Cùng Sanh Khởi dễ gây ngộ nhận như là nhân và quả cùng sanh khởi với nhau chứ không thuộc những thời điểm khác nhau. Trong Mười Hai Nhân Duyên (*Paticca-samuppāda*), nhân và quả chỉ cùng sanh khởi tại một vài tương quan mà thôi. Ngoài ra, chúng thuộc vào những thời điểm khác nhau trong những tương quan còn lại. Cho nên, Sự nghĩ cách dịch Pháp Duyên Sinh hay Tùy Thuộc Sanh Khởi tương đối chính xác hơn là Tùy Thuộc Cùng Sanh Khởi. Mặc dù cách dịch sau cùng này dễ gây ngộ nhận nhưng ngày nay rất được ưa chuộng tại các quốc gia Tây Phương.

Thật ra, thuật ngữ Pāli "*Paticca Samuppāda*" được Đức Phật sử dụng để chỉ những gì làm điều kiện cho những thứ khác sanh khởi. Và đó là Mười Hai Nhân Duyên. Và Mười Hai Nhân Duyên là một trong những giáo pháp quan trọng mà Đức Phật đã dạy. Pháp này dạy về các tương quan duyên khởi giữa những hiện tượng danh sắc hay tâm và thân. Giáo lý này chỉ có nơi Giáo Pháp của Đức Phật.

Trước hết, chúng ta phải hiểu là Mười Hai Nhân Duyên hay Pháp Duyên Sinh chỉ liên hệ đến chúng sanh hữu tình mà thôi. Cho nên, chúng ta sẽ không thể giải thích về chúng sanh vô tình như sự hiện hữu của núi non...dựa trên Pháp Duyên Sinh được.



Như Sư đã nói, Pháp Duyên Sinh rất quan trọng bởi vì giáo pháp này dạy rằng không có gì là tuyệt đối cả. Những hiện tượng danh sắc hay tâm và thân nơi chúng sanh hữu tình đều là những hiện tượng do điều kiện tạo thành. Không có gì hiện hữu mà không dựa vào những yếu tố khác. Điều này có nghĩa là luôn luôn có điều kiện hay nguyên nhân cho sự sanh khởi của tất cả mọi hiện tượng danh sắc thuộc về chúng sanh hữu tình.

Bồ Tát (*bodhisatta*) là người phát đại nguyện tu tập để trở thành Phật Toàn Giác. Do đó, Ngài vẫn là người chưa giác ngộ. Sư chắc quý vị đã được nghe kể về chuyện Đức Bồ Tát ngồi tham thiền dưới cội bồ đề và giác ngộ thành Phật. Quý vị còn nhớ ngày thành đạo của Ngài không? Đó là ngày trăng tròn Tháng Năm dương lịch. Đêm trăng tròn thì đúng hơn. Vào đêm đó, Ngài đến cội cây bồ đề và ngồi xuống tham thiền. Ngài ngồi xếp bằng và hạ quyết tâm là sẽ không thay đổi tư thế cho đến khi thành Phật. Và như vậy Ngài hành thiền suốt đêm.

Đêm được chia làm ba canh là canh đầu, canh giữa và canh cuối. Trong canh đầu, Ngài đảnh các tầng thiền vắng lặng (*samatha jhāna*) và đạt thần thông Túc Mạng Minh (*pubbenivāsānussatiñāna*) nhớ lại tiền kiếp của mình. Suốt canh giữa (nửa khuya), Ngài đảnh Thiên Nhãn Minh (*dibbacakkhuñāna*) thấy chúng sanh chết và tái sanh vào kiếp tới tùy theo nghiệp lực. Suốt canh cuối, Ngài quán sát Mười Hai Nhân Duyên (*Paṭicca-samuppāda*). Được biết là Ngài quán tới quán lui rất nhiều lần. Sau đó, Ngài hành thiền Minh Sát Niệm Xứ trên các chi của Mười Hai Nhân Duyên bao gồm Vô Minh (*avijjā*), Hành (*saṅkhāra*), Thức (*viññāṇa*)...Cuối cùng, Ngài giác ngộ thành Phật. Như vậy, Ngài khám

phá ra Mười Hai Nhân Duyên trước khi thành đạo.

Ngay sau khi giác ngộ thành Phật, Ngài ở dưới cội cây bồ đề nhiều ngày an hưởng quả vị giải thoát và quán về Mười Hai Nhân Duyên theo chiều xuôi và theo chiều ngược.

Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên thật ra rất khó hiểu. Để có thể hiểu giáo lý này một cách đầy đủ, quý vị cần có kiến thức căn bản về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Điều này có nghĩa là ngoại trừ Niết Bàn, quý vị cần có kiến thức về ba chân đế hay sự thật tối hậu (*paramatha sacca*) còn lại bao gồm các loại tâm khác nhau (*citta*), các trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*), và các tính chất vật chất hay sắc pháp (*rūpa*).

Ngoài ra, quý vị cũng cần biết về 24 điều kiện tương quan hay Duyên Hệ Duyên (*paṭṭhāna*) được ghi lại trong sách số bảy của bộ Vi Diệu Pháp. Cốt tủy của giáo pháp *Paṭṭhāna* là về điều kiện tính. Chỉ khi áp dụng 24 điều kiện tương quan vào Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên, chúng ta mới có thể hiểu giáo pháp này một cách trọn vẹn.

Các điều kiện tương quan không phải do Đức Phật sáng tạo ra bởi vì dù có Đức Phật ra đời trên thế giới hay không, các điều kiện này vẫn hiện hữu. Do đó, Đức Phật không phải là đấng sáng tạo điều kiện tính mà chỉ là người khám phá. Ngài khám phá ra chân lý này ngay trước khi thành Phật hay vẫn còn là Bồ Tát.

Sau khi thành đạo, Đức Phật dạy Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên lại cho chúng sanh. Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên như một tràng hoa, có thể bắt đầu bất cứ chỗ nào trên vòng hoa đó. Chẳng hạn, từ đầu rồi đi đến cuối, hay từ điểm cuối và đi ngược lên điểm đầu tiên, hoặc tại điểm giữa và đi

đến điểm cuối hay đi trở lên điểm khởi đầu. Đức Phật đã giảng dạy giáo lý duyên sinh Mười Hai Nhân Duyên bằng nhiều cách như vậy trong suốt 45 truyền bá giáo pháp của Ngài. Quý vị muốn Sư bắt đầu từ đâu?

Sư nghĩ chúng ta nên theo luồng tư tưởng của Đức Bồ Tát ngay trước khi giác ngộ. Đó là bắt đầu từ tương quan cuối và đi trở lên tương quan đầu tiên của Mười Hai Nhân Duyên. Tương quan cuối là "*Do Sinh làm điều kiện, già, chết và sầu, bi, khổ, ưu, não sanh khởi*". Chúng ta hãy tạm thời bỏ sầu, bi, khổ, ưu, não qua một bên để chỉ xét đến Già và Chết mà thôi như Đức Bồ Tát đã làm. Ngài quán sát như sau: Trên thế giới, ai rồi cũng sẽ già đi và chết mà không có ngoại lệ nào cả. Ngài chọn già và chết là những gì có thực đối với chúng ta. Chúng ta già đi từng ngày, từng giờ, và từng phút giây. Và một ngày nào đó chúng ta sẽ chết. Rồi Ngài tự hỏi là cái gì làm điều kiện cho già và chết. Tại sao có già và chết? Đó là dòng tư tưởng của Ngài. Ngài cố tìm ra nguyên nhân hay điều kiện gây ra hai hiện tượng này.

Đức Bồ Tát là người huân bồi rất nhiều phước báu hay ba la mật (*pāramīs*) qua vô số kiếp sống trong vòng sinh tử luân hồi. Do đó, trí tuệ của Ngài ngay trước khi giác ngộ gần ngang bằng với trí tuệ của một vị Phật. Ngài bắt đầu quán sát xem cái gì làm điều kiện cho già và chết. Sự hiểu biết đến với Ngài là sinh làm điều kiện cho già và chết. Chúng ta già và chết là vì chúng ta có sinh ra. Chúng ta được sinh ra làm người và bắt đầu sống kiếp người trong cõi người ta. Theo thời gian, chúng ta già đi và cuối cùng là chết. Do đó, khi suy nghiệm, Đức Bồ Tát thấy rõ ràng tương quan duyên khởi giữa sinh và già, chết: "*Do sinh làm điều kiện, già và chết sanh khởi*" (*Jāti-paccayā jarā-maranam*).

Rồi Đức Bồ Tát tiếp tục quán. Tại sao có sinh? Cái gì làm điều kiện cho Sinh sanh khởi? Đó là *Bhava*. Trong từ tóm tắt được phát ra, Sư đã không dịch thuật ngữ *bhava* nên quý vị không biết ý nghĩa của nó là gì. *Bhava* thường được các dịch giả dịch là “trở thành” hay “hiện hữu” (Hữu). Tuy nhiên, chúng ta sẽ không thể nào dùng dịch ngữ như thế cho *bhava* trong mọi trường hợp được hết. Chúng ta phải hiểu thuật ngữ *bhava* theo đúng ý nghĩa đang được sử dụng của nó thì sự dịch thuật của chúng ta mới chính xác. Đó là sự khó khăn gặp phải mỗi khi dịch các thuật ngữ Pāli sang tiếng Anh hay các ngôn ngữ khác.

*Bhava* có hai ý nghĩa. Ý nghĩa thứ nhất là cái gì đó sanh khởi. Trong ý nghĩa này, *bhava* là sự hiện hữu hay kiếp sống (sinh). Như vậy, ý nghĩa thứ nhất của *bhava* là *upapatti bhava* (sinh hữu<sup>11</sup>). Ý nghĩa thứ hai ít người biết đến. Đó là một cái gì mà dựa vào đó cái khác sinh khởi. Nói cách khác, đó chính là nguyên nhân của sinh tức là những nghiệp thiện hay bất thiện đã tạo ra trong kiếp trước. Cho nên, *bhava* ở đây chính là *kamma-bhava* (Nghiệp Hữu). Trong tương quan giữa *bhava* và sinh, *bhava* là nghiệp theo ý nghĩa thứ hai này.

Bởi vì chúng ta tạo nghiệp với những hành động thiện và bất thiện nên chúng ta mới chịu tái sinh. Nếu không hành động hay tạo nghiệp sẽ không bị tái sinh. Trong kiếp này, chúng ta sinh ra làm người bởi vì chúng ta đã tạo nghiệp trong tiền kiếp. Nghiệp bao gồm thiện nghiệp (*kusala-kamma*) và bất thiện nghiệp (*akusala-kamma*). Do đó, Hữu ở đây chính là Nghiệp Hữu (*kamma-bhava*), nguyên nhân của Sinh, trong tương quan: “Do hữu làm điều kiện, sinh sanh khởi” (*Bhava-paccayā jāti*).

11 Thường được gọi ngắn gọn là hữu với ý nghĩa là sinh.

Để được tái sinh tốt đẹp hơn, chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải tạo thiện nghiệp. Tuy nhiên, dù có ý muốn làm những nghiệp lành nhưng nếu không có thầy đúng đắn, chúng ta có thể tạo ra nghiệp bất thiện. Ví dụ, một số thầy khuyên tín đồ giết súc vật tế lễ để được tái sinh vào cảnh trời. Quý vị làm theo là quý vị tạo ác nghiệp vì sát sanh là nghiệp bất thiện.

Cái gì làm điều kiện cho Nghiệp Hữu sanh khởi? Đó là Chấp Thủ (*upādāna*). Chấp Thủ là sự dính mắc mạnh mẽ vào người, vật hay bất cứ thứ gì. Có hai mức độ dính mắc là dính mắc bình thường và dính mắc mạnh mẽ. Dính mắc bình thường là sự ưa thích lúc ban đầu. Khi trở thành mạnh mẽ nó sẽ khiến chúng ta không muốn xa rời đối tượng và đó chính là Chấp Thủ.

Chấp Thủ được ví như tình trạng con rắn ngậm con nhái. Khi đã ngậm nhái vào mõm, con rắn không bao giờ muốn nhả con nhái ra cả. Tương tự như vậy, khi đã dính mắc mạnh mẽ vào đối tượng, chúng ta không bao giờ muốn từ bỏ đối tượng. Và đây chính là sự chấp thủ.

Có bốn loại thủ nhưng Sư chỉ đề cập đến hai là Dục Thủ (*kāmapādāna*) và Kiến Thủ (*diṭṭhupādāna*) mà thôi<sup>12</sup>. Dục Thủ là sự dính mắc mạnh mẽ do ái dục và Kiến Thủ là sự bám níu vì tà kiến. Tà kiến ở đây là sự tin tưởng sai lầm chẳng hạn như tin mọi vật là trường cửu, làm việc thiện sẽ không mang lại lợi ích, không có kiếp tới, sự kính trọng cha mẹ không phải tốt lành... Tóm lại, cả hai sự dính mắc mạnh mẽ vì ái dục và tà kiến đều là chấp thủ.

Trong cuộc đời, khi gặp một đối tượng nào đó, chúng ta thường có khuynh hướng bám níu vào. Sự dính mắc mạnh mẽ như vậy đôi khi do ái dục, đôi khi vì tà kiến hay đôi khi do cả hai. Chẳng hạn, khi nghe

<sup>12</sup> Bốn loại thủ là Dục Thủ (*kāmapādāna*), Kiến Thủ (*diṭṭhupādāna*), Tập Hành Thủ (*siḷabbatupādāna*), và Ngã Chấp Thủ (*attavādupādāna*).

một ai đó nói là kiếp sống ở cảnh trời tốt đẹp hơn cảnh người, đa số chúng ta ham muốn được sanh thành những chư thiên hay phạm thiên nơi đó. Và rồi chúng ta cố gắng hành động với hy vọng được tái sanh về các cảnh trời. Do đó, vì có sự chấp thủ hay bám níu mà chúng ta tạo thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Đó chính là tương quan "Do thủ làm điều kiện, nghiệp hữu sanh khởi" (*Upādāna-paccayā bhavo*).

Điều kiện để cho chấp thủ sanh khởi là gì? Đức Bồ Tát quán về điều này và khám phá ra Tham Ái hay Ái Dục (*taṇhā*) là điều kiện cho Chấp Thủ (*upādāna*) sanh khởi. Nghĩa đen của *taṇhā* là khát như khi khát muốn uống nước chẳng hạn. Tuy nhiên, cường độ của tham ái không bằng sự dính mắc mạnh mẽ hay chấp thủ. Hay đúng hơn, nó là sự dính mắc nhẹ nhàng. Khi cường độ dính mắc trở nên mạnh mẽ, tham ái sẽ biến thành chấp thủ. Vì thế mà có tương quan "Do tham ái làm điều kiện, thủ sanh khởi" (*Taṇhā-paccayā upādānam*).

Cái gì làm điều kiện cho Tham Ái hay Ái Dục sanh khởi? Chính là Cảm Thọ (*vedanā*). Đây là trạng thái tâm kinh nghiệm đối tượng. Có ba loại cảm thọ là lạc thọ (*sukha-vedanā*), khổ thọ (*dukkha-vedanā*), và thọ trung tính (*upekkhā-vedanā*). Mỗi khi có cảm thọ, ái dục có thể sanh khởi. Khi có lạc thọ, quý vị ưa thích. Chẳng hạn khi hành thiền quý vị cảm thấy an vui và vì không muốn mất trạng thái tâm này nên cố bám vào đó. Cho nên có lạc thọ, tham ái dễ sanh khởi. Khi có khổ thọ, chuyện gì xảy ra? Quý vị có bám níu vào nó như đối với lạc thọ không? Chú Giải nói rằng, khi có khổ thọ quý vị mong muốn lạc thọ và điều này cũng là tham ái. Cho nên, dù cho có lạc thọ hay khổ thọ, sự dính mắc vẫn xảy ra. Còn đối với thọ trung tính thì

sao? Thọ trung tính tương tự như lạc thọ nên khi có cảm thọ này quý vị cũng dính mắc vào. Nói tóm lại, vì có cảm thọ nên tham ái có thể sanh khởi. Đó là tương quan: “Do cảm thọ làm điều kiện, tham ái sanh khởi” (*Vedanā-paccayā tanhā*).

Cảm thọ có luôn luôn đưa đến ái dục không? Câu trả lời là cảm thọ không phải lúc nào cũng đưa đến ái dục. Với sự thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ, quý vị có thể tránh được ái dục sanh khởi khi có cảm thọ. Chẳng hạn, khi bị đau quý vị theo dõi cơn đau và ghi nhận “đau, đau, đau” nên có chánh niệm về cơn đau. Nhờ vậy, sẽ không bực bội với cơn đau hoặc ao ước lạc thọ. Khi có lạc thọ, quý vị cũng chánh niệm ghi nhận nên không bị tham ái. Cho nên, với Thiền Minh Sát Niệm Xứ, quý vị không bị ái dục mặc dầu có cảm thọ sanh khởi.

Điều kiện làm cho cảm thọ sanh khởi là gì? Đó là Xúc (*phassa*). Một khi có xúc, cảm thọ sẽ sanh khởi mà không có gì có thể cản ngăn được. Không có xúc sẽ không có cảm thọ. Và Xúc là gì? Xúc là một trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasika*) riêng biệt. Chúng ta nên hiểu rõ ràng về Xúc vì có rất nhiều người đã hiểu không đúng. Xúc không chỉ có nghĩa là sự gặp gỡ của các yếu tố hay điều kiện với nhau. Do sự gặp gỡ của các yếu tố với nhau mà một cái gì đó sanh khởi. Cái gì đó được gọi là Xúc. Mặc dầu Xúc chịu điều kiện của các yếu tố nhưng Xúc sanh khởi đồng thời với chúng. Nó giống như khi vỗ hai bàn tay lại với nhau thì tiếng vỗ sanh khởi. Tiếng vỗ tay chịu điều kiện của hai bàn tay đụng nhau nhưng nó sanh khởi đồng thời với hai bàn tay đụng nhau. Và Xúc giống như tiếng vỗ tay. Do sự gặp gỡ của các điều kiện mà một trạng thái tâm hay tâm sở sanh khởi và trạng thái tâm này được gọi là Xúc.

Chúng ta có thể lấy một vài ví dụ để có thể hiểu sự liên hệ giữa Xúc và Thọ một cách dễ dàng, rõ ràng và chính xác hơn. Ví dụ đầu tiên là người đi dây trên cao. Khi mục kích như vậy quý vị cảm thấy thế nào? Có thể quý vị lo lắng là người đó sẽ trượt chân rơi xuống đất hay tương tự như vậy phải không? Cảm thọ đó sanh khởi là do có trạng thái tâm Xúc với đối tượng là người đang đi dây trên cao. Cảm thọ chịu điều kiện bởi Xúc. Khi thấy một người ăn đồ chua, chúng ta chảy nước miếng. Sự chảy nước miếng chịu điều kiện bởi tâm sở Xúc.

Tóm lại, khi các yếu tố gặp nhau, trạng thái tâm Xúc sanh khởi và Xúc làm điều kiện cho các cảm thọ như lạc thọ, khổ thọ, hay thọ trung tính sanh khởi. Và đó là tương quan: "Do xúc làm điều kiện, cảm thọ sanh khởi" (*Phassa-paccayā vedanā*).

Cái gì làm điều kiện cho Xúc? Đó là sáu căn giác quan gọi là Lục Nhập (*saḷāyatana*).

Khi chúng ta thấy một cái gì thì có trạng thái tâm Xúc. Nhưng cái gì làm điều kiện cho Xúc sanh khởi? Hay tại sao có Xúc? Lý do Xúc sanh khởi trong trường hợp này là tại vì có mắt và có cái gì đó để nhìn. Khi vật thấy được lọt vào tầm nhìn của mắt, tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāna*) sanh khởi. Như vậy, khi chúng ta thấy một vật thì có ba yếu tố là mắt (chính xác là phần nhạy cảm của mắt), vật thấy được, và tâm thấy hay nhãn thức. Khi ba yếu tố này gặp nhau, Xúc sanh khởi. Như vậy, Xúc chịu điều kiện của ba yếu tố đó. Nhưng tại đây, chỉ nhấn mạnh đến sáu căn giác quan (Lục Nhập) như là căn nguyên hay điều kiện cho Xúc mà thôi.

Có bao nhiêu căn tất cả? Có sáu nội căn là phần nhạy cảm của mắt (nhãn căn), phần nhạy cảm của tai



(nhĩ căn), phần nhạy cảm mũi (tỉ căn), phần nhạy cảm lưỡi (thiệt căn), phần nhạy cảm của thân (thân căn) và tâm (ý căn hay thức căn). Theo Phật Giáo, có sáu chú không phải năm căn. Tâm là căn thứ sáu. Và Xúc chịu điều kiện bởi sáu nội căn này. Sáu nội căn được gọi là Lục Nhập (*salāyatana*). Và tương quan ở đây là "Do lục nhập làm điều kiện, xúc sanh khởi" (*Salāyatana-paccayā phasso*).

Cái gì làm điều kiện cho Lục Nhập? Câu trả lời là Danh (*nāma*) và Sắc (*rūpa*). Đúng ra là Danh (*nāma*), Sắc (*rūpa*) và Danh-Sắc (*nāma-rūpa*). Ở đây Danh chỉ cho các trạng thái của tâm hay tâm sở (*cetasika*). Sắc (*rūpa*) là những tính chất vật chất. Bởi vì có các trạng thái của tâm và các tính chất vật chất nên có sáu căn. Sáu nội căn gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Và tương quan là "Do danh sắc làm điều kiện, lục nhập sanh khởi" (*Nāma-rūpa-paccayā salāyatanaṃ*)<sup>13</sup>.

Cái gì làm điều kiện cho Danh Sắc (*nāma-rūpa*) sanh khởi? Đó là Thức (*viññāṇa*) hay tâm vương (*citta*). Thức và tâm vương đồng nghĩa với nhau. Tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) sanh khởi đồng thời với nhau và hỗ trợ cho nhau hay điều kiện lẫn nhau. Tâm vương làm điều kiện cho tâm sở và tâm sở làm điều kiện cho tâm vương.

Tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) là hai thành tố của tâm. Tâm vương là sự nhận biết đơn thuần về sự có mặt của đối tượng. Sự nhận biết đơn thuần này (tâm vương) khác với trạng thái tâm chánh niệm (tâm sở) ghi nhận và theo dõi khấn khít đề mục trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ. Chỉ khi nào có sự đơn thuần nhận biết sự có mặt của đề mục hay đối tượng mới có các trạng thái của tâm (tâm sở) như tiếp xúc

<sup>13</sup> Lục Nhập đôi khi được giải thích là gồm luôn sáu ngoại căn. Như vậy, Lục Nhập trong trường hợp này có 12 căn gồm sáu nội căn và sáu ngoại căn.

với đề mục (xúc), ưa thích đề mục (tham), chán ghét đề mục (sân)...sinh khởi.

Mặc dù tâm vương và tâm sở sanh khởi đồng thời nhưng không có tâm vương thì sẽ không có tâm sở. Cho nên, ở đây tâm vương (*citta*) làm điều kiện cho danh (tâm sở) và sắc sanh khởi. Và đó là tương quan: "Do thức làm điều kiện, danh sắc sanh khởi" (*Viññāna-paccayā nāma-rūpam*).

Thức ở đây là các tâm kết quả hay Dị Thục Tâm (*vipāka-citta*) bao gồm Thức Tái Sanh (*paṭisandhi*). Vì có thức tái sinh nên mới có tái sinh. Tái sinh là hiện tượng kết hợp tâm và các tính chất vật chất sanh khởi do nghiệp lực. Ở đây, nghiệp và thức gộp chung lại với nhau. Có một số tính chất vật chất tạo nên bởi thức. Cho nên, Thức là điều kiện cho danh (tâm sở) và sắc sanh khởi.

Cái gì làm cho Thức sanh khởi? Đó là Hành hay Hành Nghiệp (*saṅkhāra*). Thức ở đây là các Dị Thục Tâm (*vipāka-citta*) tức là tâm kết quả. Tâm kết quả đầu tiên của một kiếp sống là thức tái sinh (*paṭisandhi*). Khi thấy một vật gì, chúng ta có tâm thấy hay nhãn thức. Tương tự như vậy, khi nghe, ngửi, nếm, đụng chúng ta có tâm nghe hay nhĩ thức, tâm ngửi hay tỉ thức, tâm nếm hay thiệt thức, tâm đụng hay thân thức. Các thức này cũng là dị thục tâm hay tâm kết quả của hành nghiệp.

Nhưng Hành Nghiệp là gì? Đó là thiện và bất thiện nghiệp (*kusala kamma* và *akusala kamma*). Hành Nghiệp giống như Hữu Nghiệp vì đều là nghiệp. Đó là những việc làm thiện và bất thiện. Hành nghiệp làm sanh khởi dị thục tâm hay tâm kết quả vào giây phút tái sinh đầu tiên cũng như trong suốt kiếp sống sau đó. Tâm kết quả đầu tiên của một kiếp sống là thức tái

sanh (*paṭisandhi*) và các tâm kết quả trong suốt kiếp sống gồm có các tâm như tâm thấy, tâm nghe, tâm nghĩ... Do đó, tương quan giữa hành nghiệp và thức như sau: "Do hành nghiệp làm điều kiện, thức sanh khởi" (*Saṅkhāra-paccayā viññānam*).

Cái gì làm điều kiện cho hành nghiệp? Đó là Vô Minh (*avijjā*). Vô minh là không hiểu biết về chân lý, về thực tại. Khi gặp một đối tượng, chúng ta không rõ biết bản chất thực sự của đối tượng là gì. Chúng ta cho nó là trường cứu, đáng được ưa thích. Có quan kiến như vậy là do vô minh. Vô minh là không biết bản chất đích thực của các hiện tượng danh sắc nên chúng ta dính mắc vào. Sự dính mắc thể hiện bằng sự bám níu hay xua đuổi đối tượng. Qua Thiền Minh Sát Niệm Xứ, chúng ta kinh nghiệm được bản chất thực sự của các hiện tượng danh sắc như tâm và thân nên chúng ta thoát khỏi vô minh. Khi không còn vô minh, chúng ta sẽ không tạo hành nghiệp. Do đó, tương quan giữa vô minh và hành nghiệp là "Do vô minh làm điều kiện, hành nghiệp sanh khởi" (*Avijjā-paccayā saṅkhāra*).

Chúng ta đã đi ngược từ già, chết lên đến vô minh. Câu hỏi đặt ra ở đây là: Có phải vô minh là nguyên nhân đầu tiên không? Có cái gì làm điều kiện cho vô minh không? Vô minh có vẻ như là nguyên nhân đầu tiên vì hai lý do. Thứ nhất, nó là yếu tố đứng đầu trong các yếu tố duyên khởi; và thứ hai, chúng ta không thấy có yếu tố nào làm điều kiện cho vô minh sanh khởi cả. Tuy nhiên, chúng ta không thể xem vô minh là nguyên nhân đầu tiên. Lý do là vô minh cũng chịu điều kiện của các yếu tố khác mới sanh khởi được. Chúng ta bị áp đảo bởi già và chết nên trong tâm chúng ta có các trạng thái tâm phiền não hay ô nhiễm sanh khởi. Trong các trạng thái tâm này có vô minh. Do đó, vô

minh chịu điều kiện của già, chết và các trạng thái tâm bất thiện khác.

Do đó, Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên phải được hiểu theo bánh xe quay tròn chứ không phải một chuỗi mắc xích thẳng. Bao lâu chúng ta không thể can thiệp vào sự vận chuyển của bánh xe duyên khởi, bấy lâu chúng ta không thể phá vỡ nó được. Chúng ta sẽ tiếp tục trôi lăn mãi từ kiếp này sang kiếp khác trong vòng sinh tử luân hồi.

Chúng ta đã tái sinh bao nhiêu kiếp rồi? Chúng ta không thể biết được, có lẽ đã quá nhiều kiếp. Nếu chúng ta không cắt được bánh xe luân hồi, chúng ta sẽ còn tiếp tục trôi lăn mãi mãi.

Chúng ta có thể phá vỡ hay cắt đứt bánh xe duyên khởi ở đâu? Chỉ có một nơi chúng ta có thể làm được mà thôi. Đó là tương quan giữa Cảm Thọ (*vedanā*) và Tham Ái (*taṇhā*) hay nói ngắn gọn là giữa Thọ và Ái. Nhưng làm thế nào để chúng ta có thể làm được như vậy? Câu trả lời là thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*Vipassanā*).

Khi thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, chúng ta cắt đứt vòng luân hồi. Nếu cảm thọ sanh khởi mà không có tham ái hay ái dục theo sau, bánh xe luân hồi bị cắt đứt. Cứ mỗi khoảnh khắc chúng ta hành thiền và có chánh niệm về các cảm thọ đang sanh khởi cho dù sung sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hay trung tính (xả thọ) là chúng ta phá vỡ bánh xe duyên khởi hay vòng luân hồi. Tuy nhiên, đây chỉ là sự cắt đứt tạm thời trong khi đang hành thiền. Nhưng dù tạm thời, nhưng nếu chúng ta kiên trì thực tập, sự cắt đứt này có thể đưa đến sự cắt đứt vĩnh viễn khi chúng ta hoàn toàn giác ngộ và trở thành bậc thánh A La Hán. Đây là điểm rất quan trọng cho các thiền sinh hành thiền

## Minh Sát Niệm Xứ.

Có bao nhiêu yếu tố duyên khởi trong Pháp Duyên Sinh? Các yếu tố gồm có Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu (Nghiệp Hữu), Sinh, và Lão, Tử. Lão và Tử được gộp chung lại với nhau thành một trong Pháp Duyên Sinh nên có 12 yếu tố. Đó là Mười Hai Nhân Duyên.

Trong 12 nhân duyên của Pháp Duyên Sinh, hai yếu tố chịu trách nhiệm hay làm cho bánh xe đời sống luân chuyển tạo nên vòng sinh tử luân hồi là Vô Minh (*avijjā*) và Tham Ái hay Ái Dục (*taṇhā*). Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), Ái Dục luôn luôn có Vô Minh đi kèm. Cho nên, khi chúng ta nói đến Ái Dục, chúng ta cũng ám chỉ luôn Vô Minh vì hai yếu tố này không rời nhau.

Chúng ta biết Tham Ái hay Ái Dục là Tập Để, diệu đế thứ hai trong Tứ Diệu Đế. Diệu đế này nói về nguyên nhân của đau khổ hay nguyên nhân của diệu đế thứ nhất, Khổ Đế. Nguyên nhân của đau khổ chính là Ái Dục. Khi nói như vậy, chúng ta cũng bao hàm luôn Vô Minh vì Ái Dục không thể đứng một mình. Bất cứ lúc nào có Ái Dục đều có Vô Minh. Cho nên, mặc dù Đức Phật chỉ nhấn mạnh đến Ái Dục như là nguyên nhân của khổ đau vì yếu tố này vượt trội nhưng ta phải hiểu cả Ái Dục và Vô Minh đều là nguyên nhân của khổ đau. Hay nói cách khác, Tập Để chính là Ái Dục và Vô Minh.

Hai yếu tố này là gốc rễ hay cội nguồn của vòng sinh tử luân hồi. Nếu có thể cắt bỏ được hai nhân này, vòng luân hồi sẽ chấm dứt cho chúng ta và cuối kiếp sống này chúng ta sẽ nhập diệt như một vị thánh A La Hán không còn tái sinh nữa.

Các vị thánh A La Hán đã cắt bỏ được hai nhân Ái Dục và Vô Minh nên hành động của các ngài không

xuất phát từ hai trạng thái tâm bất thiện này nhưng từ trí tuệ. Do đó, hành động của các ngài không phải là nghiệp nên không đem lại quả báo. Hành động như vậy được gọi là duy tác (*kriya*) hay hành động không tạo nghiệp. Nếu là nghiệp thì sẽ sanh quả và khi có quả vòng sinh tử luân hồi sẽ tiếp tục. Do đó, những gì các ngài làm dưới mắt chúng ta tuy có vẻ là thiện nghiệp nhưng thật sự chỉ là duy tác thôi. Chẳng hạn, việc Đức Phật và các vị thánh A La Hán giảng pháp cho chúng sinh tuy thiện lành nhưng không phải là thiện nghiệp.

Ở trên, chúng ta theo luồng tư tưởng của Đức Bồ Tát để truy tìm đến yếu tố duyên khởi đầu tiên là Vô Minh. Tuy nhiên, khi Ngài thật sự quán ngược chiều Pháp Duyên Sinh ngay trước khi thành đạo, tâm tư hay trí tuệ của Ngài dừng ở yếu tố thứ ba là Thức xong rồi quay trở lại. Ngài quán xem cái gì làm điều kiện cho Thức thì thấy là Danh Sắc. Cho nên Ngài nói Thức làm điều kiện cho Danh Sắc sanh khởi và Danh Sắc làm điều kiện cho Thức sanh khởi.

Điều này có nghĩa là Ngài chưa quán đến tương quan duyên khởi thứ hai giữa Hành và Thức cũng như tương quan duyên khởi thứ nhất giữa Vô Minh và Hành. Chú Giải không giải thích tại sao Ngài dừng lại ở yếu tố Thức. Có lẽ các luận sư nghĩ sự đi ngược hai kiếp sống của Đức Bồ Tát cũng đã đủ cho Ngài hiểu Pháp Duyên Sinh rồi nên Ngài không cần đi ngược về kiếp sống quá khứ thêm nữa để thấy Hành là nhân của Thức và Vô Minh là điều kiện cho Hành sanh khởi.

Bây giờ chúng ta đi theo chiều xuôi của Pháp Duyên Sinh:

*Do Vô Minh làm điều kiện, Hành sanh khởi.*

*Do Hành làm điều kiện, Thức sanh khởi.*

*Do Thức làm điều kiện, Danh Sắc sanh khởi.*

*Do Danh Sắc làm điều kiện, Lục Nhập sanh khởi.*

*Do Lục Nhập làm điều kiện, Xúc sanh khởi.*

*Do Xúc làm điều kiện, Thọ sanh khởi.*

*Do Thọ làm điều kiện, Ái sanh khởi.*

*Do Ái làm điều kiện, Thủ sanh khởi.*

*Do Thủ làm điều kiện, Nghiệp Hữu sanh khởi.*

*Do Nghiệp Hữu làm điều kiện, Sinh sanh khởi.*

*Do Sinh làm điều kiện, Lão, Tử sanh khởi và Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Nỗi có thể sanh khởi.*

Sở dĩ trong tương quan duyên khởi cuối cùng ở trên, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Nỗi có thể sanh khởi là vì nếu tái sanh thành phạm thiên thì sẽ không có những thứ này. Nhưng nếu sinh làm người sẽ chịu những nỗi khổ như vậy vì chúng có mặt với kiếp nhân sinh. Do đó, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Nỗi không nhất thiết phải là kết quả hay chịu điều kiện của Sinh. Tuy nhiên, Lão, Tử là kết quả tất nhiên của Sinh. Chúng sinh không thể nào thoát khỏi già và chết. Cho dù được sinh làm phạm thiên hay các vị trời đi nữa cũng phải bị già và cuối cùng là chết.

Chúng ta phải hiểu Pháp Duyên Sinh bao gồm mười một tương quan duyên khởi hay mười hai nhân duyên ở trên như là một vòng chứ không phải là một chuỗi mắc xích mà hai đầu không nối kết với nhau.

Việc thấu hiểu Pháp Duyên Sinh có ích lợi như thế nào?

Quý vị có nghĩ khi chết chúng sinh hoàn toàn đoạn diệt mà không phải tái sinh không? Có một quan kiến cho rằng chỉ có kiếp hiện tiền mà thôi và chết là hết.

Khi chết, con người sẽ bị hủy diệt và không còn gì nữa cả. Đây là Đoạn Kiến (*uccheda ditthi*). Theo Phật Giáo, đoạn kiến là một tà kiến. Một tà kiến khác là Thường Kiến (*sassata ditthi*). Quan kiến này tin rằng có một tiểu ngã (*atman*) hay linh hồn thường hằng trong mỗi chúng sinh.

Nếu hiểu Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên, quý vị sẽ không tin vào một trong hai tà kiến này. Lý do là theo Pháp Duyên Sinh, điều kiện này đưa tới điều kiện kia và chúng ta tiếp tục tái sinh cho đến khi trở thành bậc thánh A La Hán cắt đứt vòng sinh tử luân hồi. Nếu không hoàn toàn giác ngộ và trở thành A La Hán, chúng ta sẽ còn tiếp tục chịu tái sinh. Do đó, quý vị sau khi hiểu Pháp Duyên Sinh sẽ không thể nào chấp nhận đoạn kiến được. Đối với thường kiến cũng vậy. Tất cả đều do điều kiện mà thành nên những pháp điều kiện hay pháp hữu vi đều không thường còn. Lý do là các điều kiện sau khi sanh khởi sẽ hoại diệt. Khi điều kiện hoại diệt, những gì do điều kiện tạo thành cũng sẽ hoại diệt theo. Cho nên, chúng ta sẽ không tin tưởng vào một linh hồn hay bản ngã bất diệt hoặc vĩnh cửu được.

Có sự tin rằng chúng ta được thưởng đố hay phạm thiên sáng tạo ra. Quý vị có tin như vậy không? Nếu quý vị hiểu rõ các pháp đều do điều kiện mà thành tức là cái này làm điều kiện cho cái kia sanh khởi thì làm sao mà tin vào thuyết sáng tạo cho được. Thật vậy, sẽ không tin có đấng sáng tạo ra vũ trụ nếu quý vị hiểu rõ về Pháp Duyên Sinh.

Quý vị có tin là mọi việc ngẫu nhiên xảy ra mà không có nguyên nhân không? Điều này có nghĩa là các pháp sanh khởi không cần điều kiện hay nguyên nhân nào cả. Quý vị không thể tin như vậy được vì



theo Pháp Duyên Sinh mọi thứ đều chịu điều kiện bởi những thứ khác.

Do đó, ích lợi của việc hiểu Pháp Duyên Sinh là tránh được các tà kiến. Có bốn tà kiến: Thường Kiến tin vào sự thường hằng của bản ngã hay linh hồn; Đoạn Kiến tin vào chết là hết không còn gì cả; Thuyết Sáng Tạo tin rằng thượng đế hay phạm thiên sáng tạo ra vũ trụ; và Thuyết Vô Nhân cho rằng sự có mặt của chúng sanh không do nguyên nhân hay điều kiện nào cả. Theo Phật giáo, cả bốn quan kiến này đều là tà kiến và chúng ta có thể tránh không bị rơi vào bốn tà kiến này nếu hiểu được Pháp Duyên Sinh.

Thật ra, còn rất nhiều điều nữa để hiểu về Pháp Duyên Sinh. Chẳng hạn quý vị có nghĩ những tương quan duyên khởi gồm nhân và quả thuộc vào nhiều thời điểm khác nhau? Không nên hiểu như vậy. Trong các tương quan, các yếu tố không nhất thiết phải liên hệ theo nhân quả như thường được mọi người hiểu như vậy. Trong một vài trường hợp, một số yếu tố là điều kiện nguyên nhân cho các yếu tố khác sanh khởi và trong những trường hợp khác các yếu tố chỉ là điều kiện hỗ trợ cho các yếu tố khác sanh khởi mà thôi chứ không phải nguyên nhân sanh ra. Chẳng hạn, trong tương quan thứ nhất, Vô Minh là điều kiện hỗ trợ cho Hành sanh khởi trong khi trong tương quan thứ hai, Hành là nguyên nhân làm cho Thức sanh khởi. Trong tương quan đầu, Vô Minh và Hành liên hệ theo điều kiện hỗ trợ mạnh mẽ trong khi trong tương quan thứ hai, Hành và Thức liên hệ theo điều kiện nhân quả. Trong tương quan thứ ba, Thức là điều kiện hỗ trợ cho Danh Sắc sanh khởi chứ không phải là nguyên nhân...

Để hiểu thấu đáo về các tương quan duyên khởi của Pháp Duyên Sinh, quý vị cần biết về Duyên Hệ Duyên

(*Paṭṭhāna*) hay 24 điều kiện tương quan được ghi lại trong sách thứ bảy của Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Trong sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi-magga*), Pháp Duyên Sinh được giải thích dựa theo 24 điều kiện tương quan này.

Ngoại trừ Hòa Thượng Nyanatiloka, nhiều tác giả mà Sư biết đã không đụng đến 24 điều kiện tương quan hay Duyên Hệ Duyên khi viết về Pháp Duyên Sinh. Quý vị có thể tìm thấy trong sách Buddhist Dictionary và một tập sách mỏng của Hòa Thượng viết về Pháp Duyên Sinh có đề cập đến 24 điều kiện tương quan (*paṭṭhāna*). Nếu muốn đi đến tận ngọn nguồn, quý vị nên đọc Thanh Tịnh Đạo.

Bây giờ xin quý vị trở lại phần chót của Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên. Đó là,

“Nhu vậy, sanh khởi toàn bộ một khối khổ đau”

(*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti*).

Quý vị đừng nên nghĩ là Đức Phật chỉ cho chúng ta biết về sự sanh khởi của khối khổ đau mà thôi. Ngài cũng đã dạy cho chúng ta cách đoạn diệt khối khổ đau này.

Sư đã giảng là Đức Phật hay Đức Bồ Tát quán về Pháp Duyên Sinh theo chiều xuôi, theo chiều ngược, và theo hai chiều xuôi ngược. Khi Sư nói theo chiều ngược, điều này không phải là quán từ dưới lên trên hay từ phần cuối lên đến phần đầu. Ngược ở đây có nghĩa là “đoạn diệt” như sau: Nếu vô minh đoạn diệt, Hành chấm dứt. Nếu Hành đoạn diệt, Thức chấm dứt... Đức Phật không những dạy về sự sanh khởi của khối khổ đau mà còn dạy về sự đoạn diệt của cả khối khổ đau nữa. Nếu Ngài chỉ dạy sự sanh khởi của khối

khổ đau không mà thôi, chúng ta sẽ rất là bi quan, suy trầm. Ngài chỉ ra con đường hay phương cách đưa đến sự đoạn diệt khỏi khổ đau. Quý vị còn nhớ con đường hay phương cách đó không? Đó là Bát Thánh Đạo hay con đường tám chi gồm Chánh Kiến (*sammā-ditthi*), Chánh Tư Duy (*sammā-saṅkappa*), Chánh Ngữ (*sammā-vācā*), Chánh Nghiệp (*sammā-kammanta*), Chánh Mạng (*sammā-ājīva*), Chánh Tinh tấn (*sammā-vāyāma*), Chánh Niệm (*sammā-sātī*) và Chánh Định (*sammā-samādhī*).

Quý vị phải làm gì để phát triển nơi mình tám yếu tố nói trên của Bát Thánh Đạo? Hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*Vipassanā*). Đức Phật đã dạy phương pháp thiền này với sự đảm bảo chắc chắn là sẽ đoạn diệt được toàn bộ khỏi khổ đau.

Có rất nhiều điều cần biết về Pháp Duyên Sinh và nếu quý vị không hiểu hết chi tiết cũng đừng ưu tư. Điều quan trọng là hành thiền. Đã có những vị gặp được Phật lần đầu và dù không hiểu Pháp Duyên Sinh hay Vi Diệu Pháp nhưng đã tinh tấn hành thiền nên đạt được giác ngộ. Để Sư kể cho quý vị nghe về trường hợp của người đệ tử cuối cùng của Đức Phật tên là Subhada đến gặp Đức Phật lần đầu chỉ vài ba tiếng đồng hồ trước khi Đức Phật nhập diệt. Vị này đến xin phép gặp Đức Phật để hỏi đạo nhưng bị Đại đức Ananda từ chối vì sợ quấy rầy Đức Phật. Đức Phật nghe cuộc đối thoại giữa Subhada và Đại Đức Ananda nên dạy như sau: "Này Ananda, đừng ngăn cản Subhada đến với Như Lai. Hãy để Subhada vào. Những gì Subhada muốn hỏi là để hiểu biết chứ không nhằm làm phiền Như Lai".

Subhada hỏi Đức Phật một câu nhưng Ngài không trả lời trực tiếp mà chỉ dạy về Bát Thánh Đạo. Ngài

dạy: Trong bất cứ giáo pháp của bất cứ trường phái hay đạo giáo nào mà có Bát Thánh Đạo thì sẽ có những vị tu hành đắc thánh quả Nhập Lưu (*sotāpatti*), Nhất Lai (*sakadāgami*), Bất Lai (*anāgami*) và A La Hán (*arahatta*)...Nghe như vậy, Subhada hoan hỉ và thỉnh cầu Đức Phật cho ngài xuất gia. Đức Phật bảo ngài Ananda xuất gia cho Subhada và lúc bấy giờ vào khoảng giữa đêm. Sau khi xuất gia Subhada được Đức Phật dạy pháp hành thiền. Sau đó Subhada đi đến một nơi thanh vắng cách xa Đức Phật để hành thiền. Và Subhada đắc thánh quả A La Hán trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Ngài liền đến đánh lễ Đức Phật và thưa rằng ngài là A La Hán hay gần như vậy.

Subhada là vị đệ tử cuối cùng của Đức Phật. Trước đó, vị này là một đạo sĩ ngoại đạo nên không biết gì hết về giáo pháp của Đức Phật. Và ngay lúc gặp Đức Phật, vị này đâu có thì giờ để học Vi Diệu Pháp hay Pháp Duyên Sinh hay bất cứ gì. Subhada chỉ có đức tin vào Đức Phật và pháp hành thiền. Ngài đã thực tập và trở thành bậc thánh A La Hán. Do đó, nếu quý vị không hiểu rõ chi tiết về Pháp Duyên Sinh cũng đừng bận tâm hay thất vọng. Hãy cố gắng hết lòng để hành thiền và hành thiền một cách thật tích cực.

# BA MƯƠI MỐT CẢNH GIỚI

## (*Bhūmi*)

Sư đã giảng cho quý nghị nghe về Năm Uẩn, Mười Hai Căn... Khi nhìn đồ hình về 31 cảnh giới hay các cõi, Sư nghĩ nên bao gồm đề tài "31 cảnh giới" vào chương trình giảng dạy "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" cho đầy đủ bởi vì theo Sư quý vị cần hiểu tổng quát về chuyên đề này.

Khi giảng pháp, thỉnh thoảng Sư hay đề cập về 31 cảnh giới (*bhūmi*). Nếu tin vào tái sinh, quý vị cũng nên biết về 31 cảnh giới này. Trước đây, chính Sư cũng muốn tạo ra một đồ hình về 31 cảnh giới nhưng chưa làm được. Bây giờ thấy có người đã làm xong, Sư rất vui.

Quý vị muốn Sư bắt đầu từ đâu? Từ dưới lên trên hay từ trên xuống dưới? Sư nghĩ nên đi từ dưới lên trên.

Có 11 cảnh giới thuộc Cõi Dục Giới (*kāma-vacara*). Đầu tiên là bốn cảnh giới thấp kém, bất hạnh (*duggati*). *Kāma* là dục và *duggati* là không sung sướng. Chúng sanh tái sinh vào bốn cảnh giới thuộc cõi dục giới này đều chịu nhiều khổ ải hơn con người.

Cảnh giới thấp nhất là Địa Ngục. Kế đến là Súc Sanh, Ma Quỷ Đói và A Su Ra (*asura*)<sup>14</sup>. Bốn cảnh giới này rất khổ sở và những chúng sanh nào tái sinh vào các cảnh giới này sẽ phải chịu rất nhiều khổ đau.

Địa Ngục (*niraya*) là cảnh giới thấp nhất. Địa ngục trong Phật Giáo khác với địa ngục của Ki Tô Giáo. Theo Ki Tô Giáo, một khi đọa vào địa ngục thì sẽ đời đời ở

---

14 Thường được gọi là A Tu La.

đó không có cách nào ra khỏi được. Do đó, địa ngục theo Ki tô Giáo là vĩnh viễn. Trái lại, theo Phật Giáo, địa ngục không vĩnh viễn nhưng giống như nhà tù. Chúng sanh đọa vào đó một thời gian rồi lại ra khỏi. Chúng sanh gây nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) như sát sanh, trộm cướp... có thể khi chết phải tái sinh vào địa ngục một thời gian. Chúng ta thường nghe nói như làm hành động bất thiện sẽ bị đọa địa ngục bảy ngày... Thời gian ngắn bảy ngày nơi địa ngục có thể tương đương với hàng triệu năm nơi cõi người. Tóm lại, địa ngục là nơi chúng sanh chịu rất nhiều đau khổ.

Cảnh giới thấp kể đến là Súc Sanh (*tiracchāna*). Sư không cần phải giải thích dài dòng về cảnh giới này. Quý vị biết súc sanh là các động vật và đã chứng kiến sự đau khổ như thế nào của các thú vật rồi.

Cảnh giới thấp tiếp theo là Ma Đói (*peta*). Đây là cảnh giới của những loài ma đói. Quý vị có tin là khi chết đi, chúng ta có thể tái sanh thành loài ma đói này không? Quý vị nghe nói về ma và có thể một số đã thấy ma rồi. Sư chưa thấy và Sư rất sợ ma. Nếu Sư thấy ma thật sự có lẽ Sư không sợ. Khi còn nhỏ, chúng ta bị cha mẹ nhát ma để khỏi làm một điều gì đó. Chẳng hạn như "ma sẽ giết, bẻ cổ, hút máu, hay tương tự như vậy". Do đó, chúng ta luôn luôn sợ ma. Loài ma đói luôn luôn đói khát vì không đủ thực phẩm. Do đó, phải chịu đau khổ.

Cảnh giới thấp kém thứ tư là A Su Ra (*asura*). Cảnh giới này là một hình thức khác của cảnh giới Ma Đói. Chúng sanh nơi này có nhiều loại nhưng tựu chung cũng giống như loài ma là phải chịu nhiều khổ ải. Sự khác biệt là một số *asura* đôi khi thọ hưởng hạnh phúc ban ngày rồi ban đêm mới chịu đau khổ như ở địa ngục. Tóm lại, cảnh giới này có cả hạnh phúc lẫn khổ đau.

Sư vừa giảng về các cảnh giới thấp kém. Điều này có thể hàm ý đây là các nơi riêng biệt. Tuy nhiên, một số cảnh giới không phải là nơi riêng biệt. Để hiểu điều này, chúng ta phải biết về cơ cấu vũ trụ liên hệ đến các cảnh giới này.

Theo vũ trụ quan của Phật Giáo<sup>15</sup>, ngay trung tâm của vũ trụ có một núi lớn tên là Meru. Nửa dưới của núi nằm trong nước và nửa trên nhô lên khỏi mặt nước. Vòng quanh nửa trên núi Meru có bảy dãy núi nằm theo tầng từ thấp đến cao. Giữa những dãy núi này là các sông ngòi... Xung quanh núi Meru có bốn lục địa thật lớn hay đại châu ở bốn hướng gồm Bắc Đại Châu, Nam Đại Châu, Đông Đại Châu, và Tây Đại Châu. Chung quanh mỗi châu có khoảng 500 đảo nên tổng cộng số đảo vào khoảng 2000. Chúng ta biết riêng nước Nam Dương có trên 3,000 đảo; cho nên, 2,000 đảo này là những đảo lớn chứ không phải là những đảo nhỏ thường như của nước Nam Dương. Giữa núi Meru và các đại châu cùng những đảo lớn là đại dương. Như vậy, trong đại dương tọa lạc núi Meru, bốn đại châu và các đảo.

Trái đất được nói là khoảng 240,000 do tuần<sup>16</sup> và rất sâu. Nửa dưới trái đất là phần đá cứng và nửa trên là đất. Địa ngục thuộc phần đá cứng có tám tầng. Tầng này trên tầng kia. Cho nên, nếu đào sâu vào lòng trái đất không chừng sẽ gặp một trong các tầng địa ngục. Do đó, địa ngục có nơi riêng biệt trong hệ

15 Vũ trụ quan này được giải thích dựa theo Chú Giải *Saraththa-dīpanī*. Các học giả Pāli cận đại tin rằng, nó dựa trên thiên văn học cổ xưa của Ấn Độ. Do đó, vũ trụ quan này không phải của Đức Phật mặc dù trong Kinh Đức Phật có đề cập đến núi Meru và các đại châu. Theo Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara-nikāya*), khi giảng về sự vô thường của vạn vật, Đức Phật có đề cập vũ trụ bao gồm mặt trời, mặt trăng, núi Meru và bốn lục địa hay đại châu cũng sẽ hoại diệt một ngày nào đó mà không để lại gì hết ngay cả những hạt tử vật chất cực nhỏ.

16 Chiều dài của mỗi do tuần (yojana) vào khoảng từ 5 dặm đến 8 dặm Anh tùy theo tiêu chuẩn khác nhau của các nhà thiên văn học Ấn Độ.

thống các cảnh giới của vũ trụ.

Cảnh giới Súc Sanh thì sao? Đây không phải là một nơi riêng biệt. Các động vật sống chen lẫn với loài người hay trong đại dương.

Ma Đói cũng không có cảnh giới riêng biệt và cũng sống chen lẫn với con người. Biết đâu chúng đang có mặt xung quanh chúng ta mà ta không biết.

A Su Ra cũng không có cảnh giới riêng. Chúng cũng sống rải rác giữa con người và dưới chân núi Meru.

Trên đây là bốn cõi thấp kém. Chúng ta mong sao chúng ta đừng tái sinh vào những cảnh giới này. Để được như vậy, chúng ta hãy nỗ lực làm những việc phước thiện càng nhiều càng tốt.

Kể trên bốn cảnh giới thấp kém này là các cảnh giới nào? Đó là bảy cảnh giới tốt thuộc Cõi Dục Giới. Ở các cảnh giới này, chúng sanh có được hạnh phúc dục giới (*kāmasugati*) mặc dù vẫn còn chịu khổ đau. Thấp nhất là cảnh giới con người và kế tiếp sau đó là sáu cảnh trời dục giới.

Cảnh Người là thế giới của con người. Theo Chú Giải, từ Pāli chỉ cho con người là *manussa*. Đây là hợp từ của *mano* và *ussa*. *Mano* có nghĩa là tâm và *ussa* có nghĩa sắc bén, năng động. Do đó, *manussa* có nghĩa là con người với tâm mạnh mẽ về cả hai phương diện thiện và bất thiện.

Con người được biết là rất can trường và cứng cỏi, có thể làm những điều tốt lành nhất hay thật tệ hại. Con người có thể trở thành bậc Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác... nhưng cũng có thể phạm tội đại nghịch như giết cha, giết mẹ, giết A La Hán, gây thương tích hay làm bầm máu Phật... và khi chết đi có thể bị đọa địa ngục. Do đó, con người là chúng sinh có khả năng tạo



thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Cảnh giới của con người gồm bốn đại châu nên là một nơi riêng biệt.

Trên cảnh người là gì? Đó là sáu cảnh trời dục giới bắt đầu từ nửa trên của núi Meru và vượt ra ngoài không gian.

Đi từ thấp lên cao, đầu tiên là cảnh trời Tứ Đại Thiên Vương (*catu-mahārājika*). Đây là cảnh trời thấp nhất trong các cảnh trời thuộc cõi dục giới. *Catu* có nghĩa là bốn, *mahārājika* là đại vương. Cho nên, *catu-mahārājikā* có nghĩa là bốn vị vua trời lớn hay Tứ Đại Thiên Vương. Bốn vị này là những vị trời bảo vệ bốn hướng.

Cảnh giới của những vị này bắt đầu ở đâu? Nửa trên của núi Meru từ mặt nước trở lên có hai phần gồm phần trên từ giữa núi lên đến ngọn núi và phần dưới từ giữa núi xuống đến mặt nước. Phần trên là cõi của bốn vị trời Tứ Đại Thiên Vương, còn phần dưới là nơi cho ma quỷ ở. Như vậy, Tứ Đại Thiên Vương có cảnh giới riêng.

Cảnh trời dục giới thứ hai là Đao Lợi (*Tāvātimsā*). Cảnh giới này tọa lạc ngay trên đỉnh núi Meru với bốn hướng kéo dài ra ngoài hư không. Vua của cảnh trời này là Đế Thích (*Sakka*).

Cảnh trời dục giới thứ ba là Dạ Ma (*Yāma*). Cảnh giới này ở trong hư không.

Cảnh trời dục giới thứ tư là Đâu Suất (*Tusīta*). Đây là cảnh giới được biết là rất tốt để tái sinh vào. Các vị Bồ Tát (*bodhi-satta*) đều tái sinh về nơi này trước khi sanh lại làm người và thành Phật. Bồ tát Di Lặc (*Mettrayya*) là vị Phật tương lai có lẽ hiện giờ đang ở đó. Nhiều người rất muốn tái sinh vào cảnh trời Đâu Suất để được gặp và nghe đức bồ tát Di Lặc giảng, rồi

từ đó cùng Ngài tái sanh vào cảnh người tu hành và giác ngộ.

Cảnh trời dục giới thứ năm là Hóa Lạc Thiên (*Nimmāna-rati*). Bản chất của các vị trời trong cảnh giới này như thế nào? Họ thọ hưởng đối tượng thuộc năm giác quan mà họ tự tạo ra. Quý vị có muốn tái sanh vào cõi này không? Quý vị có thể tạo ra hạnh phúc cho mình ở đó. Quý vị có thể tạo ra bất cứ gì và rồi thọ hưởng những thứ đó.

Cảnh trời dục giới thứ sáu là Tha Hóa Tự Tại Thiên (*Paranimmita-vasavatti*). Ở cảnh giới này, các vị trời thọ hưởng những đối tượng lạc thú mà các vị trời khác tạo ra cho họ. Các vị trời ở đây lười hơn vì không tự chính mình tạo ra những đối tượng để thọ hưởng mà phải đợi các vị trời khác làm cho mình.

Những ai làm những việc phước thiện như bố thí, trì giới, giúp đỡ người khác hay ngay cả hành thiền nhưng chưa giác ngộ sau khi mãn kiếp sống có thể tái sanh vào một trong bảy cảnh giới tốt thuộc cõi dục giới kể trên.

Kể đến là 16 cảnh trời thuộc Cõi Sắc Giới (*rūpavacara*). Sở dĩ gọi là sắc giới vì các phạm thiên ở cảnh giới này ngoài tâm ra vẫn còn có thân. Do đó, những vị phạm thiên trong cõi sắc giới có cả thân lẫn tâm. Họ trông cũng giống như con người. Con người hay các vị trời ở cõi dục giới nếu tập và đắc những tầng thiền vắng lặng sắc giới và gìn giữ không bị mất những tầng thiền này, sau khi chết sẽ tái sinh thành phạm thiên (*brahmas*) ở những cảnh trời sắc giới. Vì thế, những vị phạm thiên cõi sắc giới là những vị trời cao hơn các vị trời ở cõi dục giới. Thêm vào đó, chính những vị phạm thiên ở cõi sắc giới nếu tiếp tục tập thiền sắc giới có thể tái sanh lên các cảnh giới cao hơn ngay trong cõi

sắc giới này.

Để hiểu được các cảnh giới của cõi sắc giới, quý vị nên hiểu về bốn tầng thiền sắc giới là Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền.

Nếu một người tu Thiền Vắng Lặng (*samatha*) và đắc tầng thiền đầu tiên hay sơ thiền sắc giới (*paṭhama-jjhāna*) sẽ được tái sinh vào một trong ba cảnh giới đầu tiên (cảnh giới 1 đến cảnh giới 3) trong 16 cảnh giới của cõi sắc giới. Ba cảnh giới này được gọi là cảnh giới sơ thiền sắc giới. Cảnh giới đầu tiên là Cảnh Trời Phạm Chúng Thiên (*Brahma-parisajjhā*) có nghĩa là nơi của những đồ chúng của Đại Phạm Thiên.

Nếu đắc tầng thiền thứ hai hay nhị thiền sắc giới (*dutiya-jjhāna*) sẽ được tái sinh vào một trong ba cảnh giới kế tiếp (cảnh giới 4 đến cảnh giới 6). Ba cảnh giới này được gọi là cảnh giới nhị thiền sắc giới.

Nếu đắc tầng thiền thứ ba hay tam thiền sắc giới (*tatiya-jjhāna*) sẽ được tái sinh vào ba cảnh giới kế tiếp nữa (cảnh giới 7 đến cảnh giới 9). Ba cảnh giới này được gọi là cảnh giới tam thiền sắc giới.

Nếu đắc tầng thiền thứ tư hay tứ thiền sắc giới (*catuttha-jjhāna*) sẽ được tái sinh vào một trong bảy cảnh giới còn lại của cõi sắc giới (cảnh giới 10 đến cảnh giới 16). Các cảnh giới này được gọi là cảnh giới tứ thiền sắc giới. Ví dụ, nếu quý vị là cư sĩ, bậc thánh Nhập Lưu hay Nhất Lai mà đắc tứ thiền sắc giới thì sẽ tái sinh vào cảnh giới thứ 10 tức là cảnh giới tứ thiền sắc giới đầu tiên có tên là Quảng Quả Thiên (*Vehapphala*).

Sư có quên cảnh giới nào trong cõi sắc giới không? Quý vị nhìn kỹ sơ đồ đang có sẽ thấy một cảnh trời nơi đó các phạm thiên chỉ có thân mà không có tâm. Các

vị này chẳng khác những pho tượng chút nào cả. Sự khác biệt là họ có đời sống thể chất trong khi các pho tượng không có như vậy. Kiếp sống của các vị trời này kéo dài khoảng 500 đại kiếp (*kappas*) hay chu kỳ thế giới.

Câu hỏi là chúng sanh nào sẽ tái sanh vào cảnh giới các vị trời phạm thiên sắc giới chỉ có thân mà không có tâm này? Đó là các chúng sanh đã đắc bốn tầng thiền sắc giới nhưng lại tin rằng tâm tạo ra đau khổ nên nếu không có tâm sẽ không phải chịu khổ đau. Do đó, họ không thích có tâm và tập thiền chỉ với ý muốn hủy bỏ tâm mà thôi. Họ đắc tứ thiền đặc biệt, và do kết quả của tầng thiền đặc biệt này, khi chết họ tái sanh thành phạm thiên cõi sắc giới chỉ có thân mà không có tâm. Họ là một loại phạm thiên đặc biệt. Họ không thể thấy hay nghe biết gì cả vì không có tâm. Dù Đức Phật có đến đó giảng pháp họ cũng không thể nghe được. Cho nên, cảnh giới này không thích hợp cho chúng ta vì không được nghe Phật giảng pháp. Các phạm thiên sắc giới chỉ có thân mà không có tâm không thể nào hành thiền nên không thể giác ngộ. Đây là loại phạm thiên rất đặc biệt.

Trong cõi sắc giới, năm cảnh giới cao nhất là năm cảnh giới thanh tịnh (*suddhāvāsa*). Điều này có nghĩa là cảnh giới của những bậc thanh tịnh. Chúng sanh nào được tái sanh ở những cảnh giới này? Đó là các bậc thánh Bất Lai (*anāgāmi*) đã đạt đến tầng mức giác ngộ thứ ba. Sau khi đạt tầng mức giác ngộ này, các vị thánh Bất Lai phát triển tứ thiền sắc giới. Khi chết đi, các vị này tái sanh vào một trong năm cảnh giới tứ thiền sắc giới cao nhất này tức là nơi của những bậc trong sạch. Họ tuy không hoàn toàn trong sạch như các vị A La Hán nhưng rất trong sạch nên cũng là các

bậc trong sạch. Mặc dù không còn ái dục và sân hận như chúng sanh cõi dục giới nhưng các vị này cũng còn thích những cảnh sắc giới này dù rất ít. Và đây là nơi chốn dành cho họ.

Bốn cảnh giới còn lại trong 31 cảnh giới thuộc Cõi Vô Sắc (*arūpāvacara*)<sup>17</sup>. Đây là nơi mà các phạm thiên chỉ có tâm chứ không có thân nên cũng là loại phạm thiên đặc biệt. Sau khi đắc tứ thiền sắc giới ở cõi người, hành giả nghĩ vì có thân nên phải đau khổ như chịu đủ loại bệnh hoạn. Có đúng vậy không quý vị? Quý vị ngồi thiền một lúc liền thấy đau đây đó. Đôi khi quý vị đau vì bị đứt tay hay va chạm vào một vật cứng rắn nào đó. Những sự đau khổ này do có thân mà ra. Nếu không có thân thì đâu có khổ thân. Đó là lý do tại sao họ nghĩ như vậy. Cho nên, họ không thích có thân và đã tập thiền để hủy bỏ thân. Các vị này liền tiếp tục thực hành thiền vô sắc sau tứ thiền sắc giới. Nếu họ đắc thiền vô sắc thì sau khi mạng chung, nếu không bị mất thiền, họ sẽ tái sinh thành những đại phạm thiên ở cõi vô sắc chỉ có tâm mà không có thân. Trường hợp này cũng tương tự như các vị phạm thiên chỉ có thân mà không có tâm ở cõi sắc giới. Họ không thích tâm nên tập thiền sắc giới để hủy bỏ tâm như đã được đề cập ở trên.

Có bốn tầng thiền vô sắc là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền<sup>18</sup>. Sau khi đắc sơ thiền vô sắc, nếu chết đi sẽ được tái sinh lên cảnh giới sơ thiền của cõi vô sắc. Nếu tiếp tục thực tập sẽ đắc nhị thiền vô

---

17 Có bốn cảnh giới vô sắc (*arūpa-vacara-bhūmi*): Không Vô Biên Xứ (*ākāśānañcāyatana*), Thức Vô Biên Xứ (*viññānañcāyatana*), Vô Sở Hữu Xứ (*ākīñcaññāyatana*), và Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ (*nevasaññānāsaññāyatana*).

18 Sơ thiền vô sắc là Không Vô Biên Xứ Thiền (*ākāśānañcāyatana jhāna*); nhị thiền vô sắc là Thức Vô Biên Xứ Thiền (*viññānañcāyatana jhāna*); tam thiền vô sắc là Vô Sở Hữu Xứ Thiền (*ākīñcaññāyatana jhāna*); và tứ thiền vô sắc là Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Thiền (*nevasaññānāsaññāyatana jhāna*).

sắc. Sau khi đắc nhị thiền vô sắc, nếu chết đi sẽ được tái sinh lên cảnh giới nhị thiền vô sắc. Nếu tiếp tục hành thiền và đắc tam thiền vô sắc, sau khi chết đi sẽ được tái sinh vào cảnh giới tam thiền của cõi vô sắc. Tương tự, nếu tiếp tục hành thiền và đắc tứ thiền vô sắc, sau khi chết sẽ được tái sinh vào cảnh giới tứ thiền vô sắc.<sup>19</sup> Đây là tầng thiền cao nhất đạt được do kết quả tu tập pháp môn thiền chỉ hay thiền vắng lặng (*samatha*) vô sắc. Và cảnh giới tứ thiền vô sắc là cảnh giới cao nhất trong 31 cảnh giới của vòng luân hồi (*samsāra*).

Đó là cõi vô sắc. Các chúng sanh chỉ tái sinh về đây sau khi đã thực tập và đắc các tầng thiền vô sắc trong kiếp trước. Như Sư đã nói, ở cõi này chỉ có tâm mà không có thân hay chỉ có danh mà không có sắc. Tuy nhiên, tâm của các vị phạm thiên cõi này không giống như tâm của chúng ta. Đối với con người hay các chư thiên cõi trời dục giới hay phạm thiên cõi sắc giới thì tâm tùy thuộc vào thân hay sắc căn. Chẳng hạn, để cho nhãn thức hay tâm thấy sanh khởi, những chúng sanh này cần nhãn căn hay phần nhạy cảm của mắt. Tương tự như vậy, nhĩ thức hay tâm nghe cần nhĩ căn hay phần nhạy cảm của tai để sanh khởi... Ở cõi vô sắc, tâm không cần các sắc căn mà vẫn sanh khởi được.

<sup>19</sup> Đối với sơ thiền, đề mục thiền là khoảng không gian vô biên được gọi là *ākāsa* trong tiếng Pāli. Do đó, tầng thiền vô sắc thứ nhất là Không Vô Biên Xứ Thiền (*ākāśānañcāyatana jhāna*). Tâm thiền của tầng thiền này sẽ là đề mục thiền để phát triển tầng thiền vô sắc thứ hai. Hành giả quán sự vô biên của tâm thiền vô sắc thứ nhất nên tầng thiền vô sắc thứ hai là Thức Vô Biên Xứ Thiền (*viññānañcāyatana jhāna*). Đề mục của tầng thiền vô sắc thứ ba là sự trống vắng của tâm thiền vô sắc thứ nhất (*natthi-bhāva-paññatti*) nên tầng thiền này được gọi là Vô Sở Hữu (không hiện hữu) Xứ Thiền (*ākāśaññāyatana jhāna*). Để phát triển tầng thiền vô sắc thứ tư, hành giả quán chiếu các trạng thái tâm thiền vô sắc thứ ba. Các trạng thái tâm an bình, tĩnh lặng này dường như có như không nên tầng thiền này được gọi là Phi Tướng (không có Tướng) Phi Phi Tướng (không phải không có Tướng) Xứ Thiền (*nevasaññā-nāsaññāyatana jhāna*). Tướng (*sañña*) ở đây chỉ chung cho các trạng thái tâm của tầng thiền vô sắc thứ ba chứ không phải chỉ riêng Tướng mà thôi.

Quý vị có muốn tái sinh về bốn cảnh giới của cõi vô sắc không? Ở đó vì không có thân nên chúng sanh sẽ không còn bị đau hay bị bệnh về thân và có thể an hưởng hạnh phúc. Tuy nhiên, cõi này cũng có điểm bất toàn của nó. Chúng sanh ở đây không có mắt, tai để thấy, nghe Đức Phật giảng dù Ngài có đến cõi này chẳng nữa. Nếu chưa đạt tầng mức giác ngộ nào<sup>20</sup> trong cõi người, chúng ta sẽ không thể nào giác ngộ được ở cõi vô sắc khi tái sinh về đó. Để được giác ngộ cần phải được nghe những lời chỉ dạy về tu tập từ các bậc thầy hay từ chính Đức Phật. Nếu tái sinh về đây, quý vị sẽ ở đó một thời gian rất lâu và trong thời gian này có thể có các vị Phật ra đời mà quý vị không thể hưởng được lợi ích nào cả. Đây chính là lý do vì sao mà bốn cảnh giới thuộc cõi vô sắc là nơi không thích hợp cho người chưa giác ngộ.

Quý vị còn nhớ đạo sĩ A Tư Đà (*Asita*) đến viếng thăm Đức Bồ Tát (*bodhi-satta*) khi đản sanh làm thái tử Tất Đạt Đa (*Siddhattha*) không? Sau khi xem thái tử, đạo sĩ đã phản ứng như thế nào? Vị này cười rồi khóc. Thấy như vậy, đức vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*) hoảng hốt vì sợ có điềm gì bất tường cho thái tử. Đức vua liền hỏi đạo sĩ là có gì nguy hiểm sẽ xảy ra cho thái tử hay sao mà đạo sĩ cười, khóc như vậy? Đạo sĩ cho biết sở dĩ ông cười là vì sung sướng biết rằng thái tử về sau sẽ trở thành một vị Phật (*Buddha*) để cứu độ chúng sanh. Còn ông khóc là tự xót thương cho thân phận mình không có cơ hội để học hỏi và tu tập với vị Phật tương lai đó. Tại sao đạo sĩ A Tư Đà nói rằng ông sẽ không có cơ hội tu tập với Đức Phật tương lai là thái tử Tất Đạt Đa lúc đó? Lý do là vì ông đã đắc bốn tầng

---

<sup>20</sup> Có bốn tầng mức giác ngộ hay bốn bậc Thánh: Tầng thánh thứ nhất là Tư Đà Hoàn (*Sotāpanna*), tầng thánh thứ hai là Tư Đà Hàm (*Sakadāgāmi*), tầng thánh thứ ba là A Na Hàm (*Anāgāmi*), và tầng thánh thứ tư là A La Hán (*Arahan*).

thiền vô sắc và vì quá dính mắc vào bốn tầng thiền này nên không nỡ từ bỏ chúng. Ông không còn sống bao lâu nữa và sau khi chết sẽ tái sinh vào cõi vô sắc không có tai, mắt trước khi thái tử thành Phật. Chính vì vậy mà ông đã bật khóc vì nghĩ đến tương lai của mình. Nếu không bị dính mắc như vậy, đạo sĩ A Tư Đà có thể tái sinh làm người hay thành phạm thiên cõi sắc giới để có thể học hỏi và tu tập với Đức Phật. Do đó, dính mắc là trạng thái tâm rất nguy hiểm.

Khi Đức Bồ Tát Tất Đạt Đa thoát ly và sống đời phạm hạnh trong rừng vắng, Ngài lần lượt tìm đến hai vị thầy. Vị thầy đầu tiên là đạo sĩ Ālāra Kālāma và vị thầy thứ hai là đạo sĩ Udaka Rāmaputta. Ngài học hỏi và tu tập với hai vị thầy này nhưng không thỏa mãn với phương pháp tu của họ vì các phương pháp này không đưa đến giác ngộ. Cho nên, cuối cùng Ngài đã từ giã họ. Về sau, Ngài tự mình tìm ra con đường tu tập và giác ngộ. Khi giác ngộ thành Phật, Đức Phật nghĩ xem ai là người nên được chỉ giáo trước nhất. Một tư tưởng thoáng qua là Ngài nên dạy cho đạo sĩ Ālāra Kālāma bởi vì vị đạo sĩ rất thông minh. Nhưng rồi Ngài biết được đạo sĩ đã qua đời trước đó bảy ngày. Ngài liền nói, thật là một mất mát lớn lao cho đạo sĩ vì không được nghe giáo pháp cao diệu mà Ngài đã khám phá ra. Rồi Ngài nghĩ đến đạo sĩ Udaka Rāmaputta nhưng cũng biết là đạo sĩ mới qua đời vào đêm qua. Ngài cũng liền nói, quả là một mất mát lớn lao cho đạo sĩ. Tại sao Đức Phật đều nói là một mất mát lớn lao cho cả hai đạo sĩ Ālāra và Udaka như vậy? Lý do là đạo sĩ Ālāra Kālāma đã đạt tầng thiền vô sắc thứ ba (*ākāṅkhaññāyatana jhāna*)<sup>21</sup> và đạo sĩ Udaka Rāmaputta đạt tầng thiền vô sắc thứ tư (*nevasaññānāsaññāyatana jhāna*)<sup>22</sup> cho nên sau khi chết cả hai

21 Vô Sở Hữu Xứ Thiền (*ākāṅkhaññāyatana jhāna*)

22 Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ Thiền (*nevasaññānāsaññāyatana jhāna*)



đều tái sinh về cõi vô sắc. Ālāra Kalama tái sinh về cảnh giới thiền vô sắc thứ ba và Udaka Rāmaputta tái sinh về cảnh giới thiền vô sắc thứ tư. Cả hai vị không có cơ hội nghe được giáo pháp của Phật và không có cách nào để Đức Phật có thể chỉ giáo cho hai vị này vì họ không có tai để nghe Pháp. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói là mất mát lớn lao khi biết hai vị này qua đời vì cả hai vị chưa phải là bậc Thánh.

Các bậc thánh chưa hoàn toàn giác ngộ có thể tái sinh về cõi vô sắc không? Câu trả lời là có. Lý do là các bậc thánh chưa phải là A La Hán nếu tập thêm thiền chỉ và đắc các tầng thiền vô sắc và dính mắc vào các tầng thiền này thì sau khi chết đi có thể tái sinh vào cõi vô sắc. Họ sẽ ở đó rất lâu có thể qua rất nhiều đại kiếp hay chu kỳ thế giới. Các vị này có thể đạt các tầng thánh cao hơn ngay tại nơi đó hay không? Các bậc thánh có thể tự mình tu tập mà không cần chỉ giáo, cho nên vẫn có thể tiếp tục tu tập ở cõi vô sắc. Do đó, các bậc này có thể đắc những tầng thánh cao hơn tại đây.

Tóm lại, nếu đã đạt ít nhất tầng thánh Nhập Lưu, quý vị có tái sinh vào cõi vô sắc cũng không sao vì quý vị tự mình biết cách tiếp tục tu tập mà không cần chỉ dẫn thêm nữa. Ngược lại, nếu vẫn là người chưa đạt tầng thánh giác ngộ nào cả thì không nên tái sinh vào cõi vô sắc vì quý vị không thể nào giác ngộ ở đó được. Lý do như đã nói quý vị cần được chỉ dẫn nhưng ở đó quý vị không có tai nên không thể nghe để lãnh hội sự chỉ giáo hầu tu tập để thành đạt sự giác ngộ được.

## BA MƯƠI BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ (*Bodhi-pakkhiya*)

Đề tài kế tiếp là *Bodhi-pakkhiya Dhamma* tức là 37 yếu tố giác ngộ hay còn gọi là bồ đề phần hoặc phẩm trợ đạo.

Nếu có thể được, quý vị nên dùng thuật ngữ Pāli. Sư rất thích âm của tiếng Pāli. Đêm qua, có một người đàn ông gọi và xin phép Sư đến ngồi thiền vào tối nay sau lớp học. Vì Sư không quen biết người này nên Sư từ chối. Nhưng trong khi tiếp tục nói chuyện, ông ta cho Sư biết đã thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ được bốn năm. Ông ta đề cập các từ "*nimmita*" (dấu ấn thiền) và "*sukka-vipassanā*" (minh sát thuần túy hay thuần minh sát). Khi nghe như vậy, Sư biết ông ta là thiền sinh nghiêm chỉnh cho nên Sư cho phép ông đến ngồi thiền. Sư rất hài lòng vì ông đã dùng các từ Pāli khi nói chuyện. Quý thị thấy đó, rất dễ dàng để quý vị làm vui lòng Sư. Chỉ cần khi hỏi hay nói chuyện về giáo pháp, quý vị dùng từ Pāli là đủ.

Quý vị không cần nỗ lực nhiều để nhớ thuật ngữ *bodhi-pakkhiya* vì danh từ đầu tiên *bodhi* của hợp từ này quý vị đã biết rồi. Quý vị chỉ cần nhớ từ còn lại có ba âm là *pak-khi-ya* mà thôi. *Bodhipakkhiya* gồm có ba phần: *bodhi*, *pakkha*, và *iya*. Như vậy, *pakkhiya* là hợp từ của *pakkha* và *iya*. *Pakkha* có nghĩa là bên như bên này, bên kia. *Iya* có nghĩa là thuộc về. Do đó, *bodhipakkhiya* có nghĩa là những gì thuộc về phía của *bodhi*.

Nhưng *bodhi* là gì? *Bodhi* (bồ đề) không phải là cây nhưng là giác ngộ. Ý nghĩa của nó là hiểu biết hay trí tuệ. Cho nên, *bodhipakkhiya* có nghĩa là thuộc về phía

giác ngộ hay những gì sanh khởi đồng thời với giác ngộ. Nó cũng còn có nghĩa là những gì hỗ trợ cho sự giác ngộ. Như vậy *bodhipakkhiya* vừa là những yếu tố hỗ trợ cho sự giác ngộ hay phẩm trợ đạo, vừa là những yếu tố sanh khởi cùng với sự giác ngộ tức là yếu tố giác ngộ hay bồ đề phần.

Ở đây, *bodhipakkhiya* được Sư dịch là yếu tố của sự giác ngộ. Lý do là còn có một thuật ngữ nữa cũng có ý nghĩa tương tự như vậy tức là *bojjhanga* (giác chi). Có 37 pháp (*dhamma*) là yếu tố vừa hỗ trợ cho sự giác ngộ vừa sanh khởi cùng sự giác ngộ.

37 yếu tố này được xếp thành bảy nhóm như sau:

Nhóm thứ nhất gồm Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*). Quý vị quá quen thuộc với nhóm này rồi phải không? Có thể quý vị chưa quen thuộc với thuật ngữ Pāli nhưng ý nghĩa của thuật ngữ này cũng như cách thực tập thì quý vị đã biết rõ ràng. Ý nghĩa của *satipaṭṭhāna* là gì? Hợp từ này là kết hợp của ba từ *sati* hay chánh niệm, *pa* là vững vàng, và *thāna* là thiết lập. Như vậy *satipaṭṭhāna* có nghĩa là chánh niệm được thiết lập vững vàng.

Chánh niệm là một trong 52 tâm sở (*cetasika*). Chánh niệm chỉ có một nhưng có đến bốn nơi chú niệm gồm thân, thọ, tâm, pháp nên có bốn cách quán niệm được gọi là Tứ Niệm Xứ.

Nhóm thứ hai là Tứ Chánh Cần (*sammappadhāna*). Ở đây, *samma* có nghĩa là đúng (chánh), tốt, hay tương tự như vậy như trong *sammā-diṭṭhi* (chánh kiến), *sammā-saṅkappa* (chánh tư duy)... *Padhāna* có nghĩa là nỗ lực, tinh tấn. *Sammappadhāna* được dịch là Chánh Cần hay nỗ lực đúng đắn, phi thường. Có bốn nỗ lực như thế nên gọi là Tứ Chánh Cần.

Nhóm thứ ba là Tứ Như Ý Túc (*iddhi-pāda*). *Iddhi* có nghĩa là thành đạt như ý, hoàn mãn, hay thành công. Ý nghĩa của *pāda* là chân, như chân của con người. Tuy nhiên, *pāda* ở đây có nghĩa là căn bản hay phương tiện. Do đó, *Iddhipāda* là nền tảng hay căn bản cho sự thành đạt như ý hoặc sự thành công.

Có bốn căn bản cho sự thành đạt như ý nên gọi là Tứ Như Ý Túc.

Nhóm thứ tư là Ngũ Căn (*indriya*) gồm tín căn (*saddhindriya*), tấn căn (*vīriyindriya*), niệm căn (*satindriya*), định căn (*samādhindriya*), huệ căn (*paññindriya*).

Nhóm thứ năm là Ngũ Lực (*bala*) gồm tín lực (*sadha-bala*), tấn lực (*viriyabala*), niệm lực (*sati-bala*), định lực (*samadhi-bala*), huệ lực (*pañña-bala*).

Nhóm thứ sáu là Thất Giác Chi (*bojjhaṅga*). Hợp từ *bojjhanga* kết hợp của *bodhi* và *anga*. *Bodhi* có nghĩa là giác ngộ và *anga* có nghĩa là yếu tố hay thành tố. Hai chữ *dh* biến thành *jh* khi theo sau có nguyên âm. Do đó, *bojjhanga* có nghĩa là yếu tố giác ngộ. Có bảy yếu tố giác ngộ nên gọi là Thất Giác Chi.

Nhóm thứ bảy hay cuối cùng là Bát Thánh Đạo (*ariya-maggaṅga*). *Ariya* là thánh hay cao thượng, *magga* là con đường, và *anga* là yếu tố. Cho nên, *maggaṅga* là những yếu tố của con đường. Có tám chi hay tám yếu tố của con đường cao thượng nên gọi là Bát Thánh Đạo.

Cộng tất cả các yếu tố giác ngộ trong bảy nhóm kể trên sẽ có tổng cộng 37 yếu tố. Như đã được đề cập, 37 yếu tố này dẫn đến giác ngộ nên gọi là 37 phẩm trợ đạo hay sanh khởi cùng với sự giác ngộ nên gọi là 37 yếu tố giác ngộ hay bồ đề phần.

Đó là 37 yếu tố giác ngộ một cách tổng quát. Bây giờ chúng ta đi vào chi tiết.

## **Tứ Niệm Xứ** (*satipaṭṭhāna*)

Tứ Niệm Xứ là gì? Đó là bốn nơi hay bốn cách quán niệm (*anupassanā*) gồm Thân Niệm Xứ hay quán thân trên thân (*kāyānupassana*), Thọ Niệm Xứ hay quán thọ trên thọ (*vedanānupassanā*), Tâm Niệm Xứ hay quán tâm trên tâm (*cittānupassanā*), và Pháp Niệm Xứ hay quán pháp trên các pháp (*dhammānupassanā*). Quán ở đây có nghĩa là thiết lập chánh niệm vững vàng đối với bốn đối tượng chú niệm tức là chánh niệm về thân, chánh niệm về thọ, chánh niệm về tâm, và chánh niệm về pháp. Sự thực hành quán niệm với mỗi niệm xứ có công năng đặc biệt là ngăn ngừa hay loại trừ phiền não sanh khởi trong tâm đối với niệm xứ đó.

Con người, kể cả những người đang thực tập Thiền Minh Sát Niệm Xứ, thường hiểu sai về sự vật. Chẳng hạn, cho rằng chúng đẹp đẽ như hoa hồng đẹp, tấm hình đẹp, mình và người khác đẹp... Nghĩ đẹp như vậy là có quan kiến sai lầm hay tà kiến về sự vật. Và chúng ta thường hay có tà kiến như vậy. Bao lâu còn có quan kiến sai lầm, bấy lâu chúng ta tham ái hay dính mắc đối với đồ vật hay con người. Tham ái, dính mắc là những trạng thái tâm bất thiện gây khổ đau. Do đó, muốn không bị phiền não, không bị khổ đau, chúng ta cần loại trừ tham ái hay dính mắc mạnh mẽ (chấp thủ) đối với đối tượng. Để loại trừ tham ái hay chấp thủ đối với người và vật, Đức Phật dạy phép quán thân trên thân hay Thân Niệm Xứ (*kāyānupassanā*).

Trong phần về Thân Niệm Xứ của bài Kinh Đại Niệm Xứ, chúng ta thấy gì? Đó là các phép quán như quán

niệm hơi thở, quán niệm tư thể, quán niệm các hoạt động, quán niệm 32 thể trước, quán sát tứ đại, quán sát tử thi. Sự quán sát các thể trước cho thấy sự xấu xí, bất tịnh của thân và sự quán sát tử thi giúp nhận ra mọi vật không có gì là đẹp đẽ. Do đó, khi quán thân trên thân, chúng ta sẽ loại bỏ được tham ái hay dính mắc vào cơ thể của chính chúng ta, vào người khác hay đồ vật. Chính vì lý do này, Đức Phật dạy phép quán thân trên thân hay Thân Niệm Xứ (*kāyānupassanā*).

Sự hiểu sai lầm khác về người và vật là có sự sung sướng hay hạnh phúc đối với những thứ này. Con người thường nghĩ là mặc dầu cuộc đời có đau khổ nhưng cũng có niềm vui và hạnh phúc. Bao lâu chúng ta còn cho rằng đời là vui, hạnh phúc, bấy lâu chúng ta còn dính mắc vào đời sống của chúng ta. Đức Phật muốn chúng ta loại trừ tham ái và dính mắc dù dưới bất cứ hình thức nào. Để thuyết phục chúng ta rằng bản chất cuộc đời không thật sự sung sướng, hạnh phúc như chúng ta nghĩ mà đầy khổ đau, Đức Phật dạy phép quán thọ trên thọ hay Thọ Niệm Xứ (*vedanānupassanā*).

Trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, đôi khi quý vị bị đau. Khi có cơn đau, quý vị cảm thấy gì? Hạnh phúc hay đau khổ? Đau khổ thực sự có phải vậy không? Đôi khi cơn đau trở nên dữ dội và quý vị muốn loại bỏ cơn đau nhưng nó vẫn sờ sờ ra đó. Quý vị sẽ rất khổ sở đối với khổ thọ đang xảy ra nơi thân thể của mình. Khi kinh nghiệm khổ thọ như vậy, quý vị sẽ thấy có đau khổ thực sự trên thế gian.

Ngay khi quý vị có lạc thọ đi nữa cũng có đau khổ. Quý vị sợ mất lạc thọ và không muốn trường hợp này xảy ra. Đây chính là sự dính mắc. Tuy nhiên, lạc thọ

sẽ không kéo dài mãi mà sẽ biến đi sau một thời gian. Khi lạc thọ mất đi đúng theo bản chất vô thường của nó, quý vị tiếc nuối và mong ước có được lạc thọ trở lại. Khi không được toại nguyện, quý vị đau khổ. Do đó, dù có khổ thọ hay lạc thọ, quý vị đều đau khổ cả. Quý vị sẽ thực chứng điều này khi quán thọ trên thọ hay Thọ Niệm Xứ (*vedanānupassanā*). Trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, nếu cảm thọ sanh khởi nổi bật, quý vị hãy nhớ chánh niệm ghi nhận cảm thọ để hiểu rõ về cảm thọ hơn và nhờ vậy sẽ bớt hay không bị dính mắc vào cảm thọ hay đối tượng.

Chúng ta được dạy rằng các pháp hữu vi hay pháp do điều kiện tạo thành đều không bền vững hay vô thường. Mặc dầu tin nhưng thông thường ít khi chúng ta chịu chấp nhận như vậy. Chúng ta cho rằng có cái gì đó cũng kéo dài được một thời gian như cơ thể chúng ta hôm qua cũng giống như hôm nay và sẽ không thay đổi trong vài tháng tới. Chỉ sau một năm hay vài năm, chúng ta mới thấy cơ thể đã đổi thay rõ ràng. Ý nghĩ về thường hằng đã ăn sâu trong đầu óc của chúng ta. Cho nên, mặc dầu được dạy là mọi vật vô thường nhưng chúng ta vẫn nghĩ ngược lại là thường hay ít ra cũng kéo dài một thời gian. Vì vậy, Đức Phật mới dạy: "Có thể chấp nhận được khi cho cơ thể là thường vì dường như nó cũng kéo dài một thời gian. Tuy nhiên, không thể chấp nhận như thế được đối với tâm vì tâm thay đổi thật là nhanh chóng".

Để thấy sự vô thường đối với mọi vật, chúng ta phải quán tâm trên tâm hay Tâm Niệm Xứ (*cittānupassanā*). Đó là chánh niệm ghi nhận sự suy nghĩ hay ý tưởng khi chúng sanh khởi trong khi hành thiền. Khi đang hành thiền theo dõi để mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng, nếu suy nghĩ xảy ra một cách nổi bật, quý vị

nên rời đề mục phòng xep của bụng mà ghi nhận ngay sự suy nghĩ. Ngay lúc đó, quý vị sẽ thấy, mới khoảnh khắc trước tâm đang ở trên đề mục chính mà bây giờ đã đi quá xa như về Việt Nam chẳng hạn. Do đó, nếu chánh niệm ghi nhận, quý vị sẽ thấy trong một chuyển động phòng xep hay ngay cả trong chuyển động phòng không thôi, đã có rất nhiều ý nghĩ xảy ra. Mỗi một ý nghĩ sanh khởi rồi hoại diệt và cả một chuỗi dài gồm những ý nghĩ kế tiếp nhau xảy ra như vậy. Không có một ý nghĩ nào mà quý vị có thể cho là thường hằng cả. Vì thế, khi thực hành Tâm Niệm Xứ hay quán tâm trên tâm (*cittānupassanā*), quý vị sẽ kinh nghiệm sự vô thường của tâm hay vô thường của những hiện tượng thuộc về tâm. Từ kinh nghiệm này, quý vị có thể suy diễn là cơ thể cũng vô thường mặc dù sự thay đổi nơi thân không hiển nhiên như là tâm.

Chúng ta được dạy là không có một thực thể nào trường cửu cả và không có cái gọi là linh hồn hay bản ngã. Tuy nhiên, chúng ta vẫn muốn tin có thực thể bất biến trong mỗi con người hay chúng sinh hữu tình. Bằng chứng là chúng ta vẫn dùng các từ "linh hồn", "bản ngã", "cái tôi". Cho nên, rất khó để mà loại trừ tà kiến về một thực thể vĩnh cửu khác với cơ thể nhưng lại ngự trị trong cơ thể chúng ta hay ở một nơi nào đó. Để có thể loại bỏ được quan kiến sai lầm hay tà kiến này về linh hồn, bản ngã, hay một thực thể bất biến, Đức Phật dạy chúng ta phép quán niệm cuối cùng trong Tứ Niệm Xứ. Đó là phép quán pháp trên các pháp hay Pháp Niệm Xứ (*dhammānupassanā*).

Khi quán pháp hay là những đối tượng của tâm như ngũ uẩn, các căn, các yếu tố giác ngộ..., chúng ta sẽ thấy các đối tượng này sanh khởi rồi hoại diệt không ngừng. Ngoài các pháp sanh diệt như vậy thời chẳng



có gì nữa. Điều này có nghĩa là không có gì trường cửu cả.

Có thể trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, quý vị muốn tìm xem thử có một thực thể vĩnh cửu nào đó không. Khi thực tập, nếu chánh niệm ghi nhận khẳng khít các hiện tượng thân tâm đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại, quý vị thấy chỉ có hai thứ trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận mà thôi. Đó là tâm ghi nhận và đối tượng được ghi nhận, ngoài hai thứ này không có gì nữa cả. Khi chú niệm các pháp hay đối tượng của tâm như ngũ uẩn, các căn..., quý vị sẽ thấy chúng chỉ là những hiện tượng liên tục sanh diệt không ngừng xảy ra và ngoài chúng ra không có một thực thể bất biến nào hết. Các hiện tượng xảy ra theo cách thế riêng của chúng mà không chịu sự kiểm soát nào cả. Và đó là bản chất vô ngã của chúng.

Chánh niệm chỉ có một nhưng được chia ra thành bốn tùy theo công năng loại trừ phiền não tương ứng với bốn quan kiến sai lầm. Vì lý do này mà có bốn cách quán niệm hay Tứ Niệm Xứ.

Công năng của Thân Niệm Xứ hay phép quán thân trên thân (*kāyānupassanā*) là loại bỏ tà kiến về sự đẹp đẽ. Công năng của Thọ Niệm Xứ hay phép quán thọ trên thọ (*vedananupassana*) là loại bỏ tà kiến về sự hạnh phúc. Công năng của Tâm Niệm Xứ hay phép quán tâm trên tâm (*cittānupassanā*) là loại bỏ tà kiến về sự trường cửu. Công năng của Pháp Niệm Xứ hay phép quán pháp trên các pháp (*dhammānupassanā*) là loại bỏ tà kiến về linh hồn, bản ngã, hay thực thể thường hằng.

Như vậy, để loại bỏ bốn tà kiến nói trên, Đức Phật dạy pháp hành thiền nhằm vun bồi chánh niệm theo

bốn cách gọi là Tứ Niệm Xứ gồm Thân Niệm Xứ, Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ, và Pháp Niệm Xứ.

Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, quý vị quán niệm xứ nào? Cả bốn có phải vậy không? Khi chú niệm hơi thở hay chuyển động phồng xẹp của bụng, quý vị quán thân hay Thân Niệm Xứ. Khi chánh niệm ghi nhận cơn đau, quý vị áp dụng cách quán thọ hay Thọ Niệm Xứ. Không phải chỉ có cơn đau mà những lạc thọ cũng có thể làm đối tượng cho sự quán niệm khi hành thiền. Khi ghi nhận tư tưởng sanh khởi nổi bật trong tâm là quý vị quán tâm hay thực hành Tâm Niệm Xứ. Khi ghi nhận trạng thái giận hay dính mắc của tâm là quý vị quán pháp hay quán đối tượng của tâm tức là Pháp Niệm Xứ. Tham ái, sân hận là hai trong năm chướng ngại của tâm hay năm triền cái.

Trong khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ tại thiền viện, quý vị áp dụng hết bốn phép quán niệm mặc dù lúc bắt đầu quý vị được dạy chọn đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng thuộc thân để ghi nhận khi ngồi thiền và đây là Thân Niệm Xứ. Lý do là đề mục này dễ theo dõi lúc bắt đầu thực tập cũng như dễ thực hành đối với các thiền sinh sơ cơ.

Sư nghĩ giảng như vậy cũng tạm đủ đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ. Nếu muốn biết thêm, quý vị có thể đọc thẳng Kinh Đại Niệm Xứ hay tham khảo các sách giải thích chi tiết về Kinh Đại Niệm Xứ.<sup>23</sup>

## **Tứ Chánh Căn** (*sammappadhāna*)

Nhóm thứ hai trong 37 yếu tố giác ngộ là Tứ Chánh Căn (*sammappadhāna*). Chánh Căn là trạng thái nỗ

<sup>23</sup> Như Lai Thiền Viện có sách Đại Niệm Xứ. Đây là bản dịch sách tiếng Anh "The Four Foundations of Mindfulness" của cố Hòa Thượng Thiền Sư U Silānānanda. Sách này giảng giải chi tiết về cách hành thiền Tứ Niệm Xứ.

lực phi thường hay tinh tấn ngoại hạng của tâm và tinh tấn (*vīriya*) là một trong 52 tâm sở. Cũng như chánh niệm, Chánh Cần chỉ có một nhưng vì có bốn công năng nên mới có Tứ Chánh Cần. Có hai chánh cần liên quan đến thiện nghiệp (*kusala kamma*) và hai chánh cần tương ứng với bất thiện nghiệp (*akusala kamma*) như sau:

- Nỗ lực phi thường chấm dứt bất thiện pháp đã xảy ra.
- Nỗ lực phi thường ngăn ngừa bất thiện pháp sanh khởi.
- Nỗ lực phi thường làm sanh khởi thiện pháp chưa sanh khởi.
- Nỗ lực phi thường tăng triển thiện pháp đã sanh khởi.

Đối với bất thiện pháp đã xảy ra và không còn nữa chúng ta phải làm gì? Đức Phật dạy hãy quên nó đi. Lý do như nêu ra trước đây là nếu cứ hồi tiếc, ân hận, nhớ mãi, chúng ta sẽ tạo bất thiện nghiệp mới mỗi lần nghĩ tới và do đó tăng thêm nghiệp bất thiện. Nếu như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ chấm dứt được bất thiện nghiệp. Cách duy nhất để chấm dứt bất thiện nghiệp như lời dạy của Đức Phật là hãy quên nó đi và nguyện sẽ không tái phạm nữa. Đó là phương cách đối phó tốt nhất đối với các bất thiện nghiệp đã xảy ra và không còn nữa.

Đối với những bất thiện nghiệp đang diễn tiến thì sao? Hãy chấm dứt ngay lập tức. Đức Phật dạy là "Một người không lưu giữ những tư tưởng ái dục (dục tầm), tư tưởng sân hận (sân tầm), những tư tưởng hãm hại (hại tầm) và những trạng thái tâm bất thiện đang có mặt. Người đó từ bỏ, xua đẩy, loại trừ, và làm

cho chúng biến đi". Thật vậy, khi những tư tưởng bất thiện như thể sanh khởi trong tâm, chúng ta phải chấm dứt chúng ngay lập tức và thay thế chúng bằng những tư tưởng thiện lành. Nỗ lực như vậy được gọi là nỗ lực từ bỏ những bất thiện pháp đang diễn tiến.

Còn đối với những bất thiện pháp chưa xảy ra thì sao? Hãy nỗ lực đừng cho chúng sanh khởi. Tức là tránh xa chúng ra hay ngăn ngừa đừng cho chúng sanh khởi. Nhưng chúng ta phải làm gì để chúng không thể sanh khởi? Chúng ta phải có chánh niệm. "Khi một người thấy hình sắc, nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, xúc chạm người, vật, người đó không chấp giữ toàn thể hay từng phần đối tượng. Người đó nỗ lực thu thúc các căn, tránh xa những gì mà từ đó các pháp bất thiện sanh khởi". Điều này có nghĩa là người đó ngăn ngừa không để cho các bất thiện pháp sanh khởi qua các căn.

Nếu thấy một đối tượng, không nên bám lấy tổng thể hay chi tiết của đối tượng mà chỉ thuần biết là thấy mà thôi. Khi thấy một người, hãy chấm dứt ngay lúc vừa thấy. Nếu sau khi vừa thấy đối tượng lại tiếp tục quyết định xem đây là một người, là đàn ông hay đàn bà thì đó là bám vào tổng thể của người đó. Nếu cho bàn tay người đó xinh, mặt người đó đẹp, mũi người đó dễ thương thì đã bám vào chi tiết. Nếu bám lấy tổng thể hay chi tiết của đối tượng thấy như vậy, chúng ta sẽ bị tham ái nếu đó là đối tượng được ưa thích hoặc bực bội, sân hận nếu là đối tượng không vừa ý.

Đức Phật dạy hãy ngừng ngay lúc thấy đối tượng, ngừng ngay khi nghe âm thanh... Điều này có nghĩa là phải tập vun bồi chánh niệm. Khi chánh niệm ghi nhận đối tượng ngay lúc vừa mới đơn thuần nhận ra sự có mặt của nó, chúng ta có thể tránh hay ngăn ngừa bất

thiện pháp sanh khởi trong tâm của chúng ta. Đây là nỗ lực thu thúc các căn, ngăn ngừa bất thiện pháp sanh khởi.

Đối với những thiện pháp chưa xảy ra thì sao? Hãy nỗ lực làm cho chúng sanh khởi. Điều này có nghĩa là hành thiền, thiền vắng lặng cũng như thiền minh sát niệm xứ. Nếu quý vị chưa bao giờ hành thiền nhưng bây giờ mới thực tập thì quý vị đang làm cho thiện pháp trước đây chưa sanh khởi bây giờ sanh khởi nơi quý vị.

Đối với những thiện pháp đã xảy ra thì sao? Hãy nỗ lực duy trì và làm cho chúng tăng triển. Khi tiếp tục hành thiền, quý vị làm cho thiện pháp tăng lên gấp bội.

Do đó, đối với thiện pháp, có hai công năng của Chánh Căn. Công năng thứ nhất đối với thiện pháp chưa sanh khởi là nỗ lực phi thường làm cho chúng sanh khởi. Lúc mới hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, thiền sinh cần loại tinh tấn khởi động để có thể bắt đầu ghi nhận đề mục. Đây là nỗ lực làm cho thiện pháp sanh khởi. Công năng thứ hai đối với thiện pháp đã sanh khởi là nỗ lực phi thường làm cho chúng tăng triển. Trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, thiền sinh gặp khó khăn khi theo dõi đề mục, đây là lúc thiền sinh cần loại tinh tấn triển khai để vượt qua khó khăn như đau đớn hầu có thể tiếp tục ghi nhận đề mục. Với công năng này, thiện pháp sẽ tiếp tục tăng triển.

Như vậy, khi hành thiền, quý vị làm cho hai công năng của Chánh Căn đối với thiện pháp có mặt. Do đó, trong khóa thiền, thiền sư thường khuyến khích hay sách tấn thiền sinh nỗ lực hết mình trong việc chánh niệm ghi nhận đề mục. Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra là quý vị nỗ lực đến mức nào trong khi hành thiền? Đức Phật đã dạy về điều này: "Người đệ tử đầy tín tâm và

thấu hiểu lời dạy của Như Lai luôn nghĩ như vậy: Dù cho máu thịt khô cạn và thân hình chỉ còn gân, da bọc xương, tôi nguyện không từ bỏ bao lâu chưa thành đạt những gì có thể đạt được bằng nhẫn nhục, năng lực, và tinh tấn của con người”.

Vì thế, khi hành thiền chúng ta phải thật sự nỗ lực để thành đạt mục đích tu tập của mình. Trong một bài kinh, Đức Phật dạy là sự chứng ngộ Niết Bàn không thể xảy ra với sự cố gắng đại khái. Nỗ lực hay tinh tấn cần có phải là nỗ lực phi thường hay ngoại hạng tức là chánh cần. Tuy nhiên, tinh tấn trong khi thiền tập không được thái quá mà phải được quân bình với định tâm.

Tóm lại, Tứ Chánh Cần là bốn loại tinh tấn ngoại hạng gồm tinh tấn ngoại hạng chấm dứt bất thiện pháp đã xảy ra, tinh tấn ngoại hạng ngăn ngừa bất thiện pháp sanh khởi, tinh tấn ngoại hạng phát khởi thiện pháp chưa sanh khởi, và tinh tấn ngoại hạng để duy trì và tăng trưởng thiện pháp đã sanh khởi.

### **Tứ Như Ý Túc** (*iddhi-pāda*)

Nhóm kế đến trong 37 yếu tố giác ngộ là Tứ Như Ý Túc (*iddhi-pāda*). Hợp từ *iddhipāda* gồm *iddhi* có nghĩa là thành đạt hay thành công. Tuy nhiên, ở đây *iddhi* mang ý nghĩa là tăng thiện (*jhāna*), Đạo (*magga*), và Quả (*phala*). Đây là kết quả của hành thiền. *Pāda* có nghĩa là nền tảng hay phương tiện để thành đạt. Do đó, *iddhi-pāda* là nền tảng để thành đạt hay để đắc thiền, Đạo và Quả.

Có bốn nền tảng hay phương tiện giúp cho đắc Thiền, Đạo, và Quả được gọi là Tứ Như Ý Túc. Đó là Dục (*chanda*), Tinh Tấn (*vīriya*), Tâm (*citta*), và Trí Tuệ

(*vimāṃsa*). Muốn thành đạt điều gì, trước hết cần có ước muốn thực hiện (dục). Dục hay ước muốn không phải là tham ái (*taṇhā*) hay dính mắc (*upādāna*) nhưng là ý chí muốn làm. Điều muốn làm có thể thiện (*kusala*) hay bất thiện (*akusala*) nhưng trong Tứ Như Ý Túc thì Dục là ước muốn làm điều thiện. Để có thể thành đạt, ước muốn hay ý chí phải mạnh mẽ. Đối với hành thiền để đắc thiền, Đạo, và Quả, ước muốn thực tập phải thật là dũng mãnh mới hy vọng thành công.

Nền tảng thứ hai là Tinh Tấn (*vīriya*). Tinh tấn ở đây là nỗ lực phi thường. Dù có dục nhưng nếu không có tinh tấn cũng không thành đạt được gì hết.

Nền tảng thứ ba là Tâm (*citta*). Tuy nhiên, tâm trong Tứ Như Ý Túc là tâm mạnh mẽ hay có thể gọi là tâm lực. Nếu tâm không mạnh sẽ không có dục hay tinh tấn nên sẽ không có sự thành đạt nào cả.

Nền tảng cuối cùng là Trí Tuệ (*vimāṃsa*). *Vimāṃsa* có nghĩa là xem xét. Nhưng trong Tứ Như Ý Túc, thuật ngữ này không chỉ có ý nghĩa đó không mà thôi. Nó vừa có nghĩa xem xét vừa có nghĩa là hiểu đúng. Do đó, *vimāṃsa* phải được hiểu là trí tuệ. Nếu chỉ xem xét, sự xem xét có thể đúng hay sai. Còn xem xét đi với hiểu đúng không thể sai lầm. Không có trí tuệ sẽ không biết những gì mình đang làm. Cho nên, dù cho có dục, tinh tấn, tâm lực nhưng không có trí tuệ sẽ không thành công.

Đến đây, chúng ta đã đi qua được 12 yếu tố trong 37 yếu tố giác ngộ. Đó là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, và Tứ Như Ý Túc. 12 yếu tố này sanh khởi theo từng giai đoạn trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) cũng như lúc giác ngộ. Sanh khởi khi hành thiền, chúng là tục thể (*lokiya*) nên là phẩm trợ đạo. Sanh khởi cùng với Đạo tâm (*magga*) khi giác ngộ,

chúng là siêu thể (*lokuttara*) nên là yếu tố giác ngộ hay bồ đề phần. Như vậy, chúng có thể là tục thể hay siêu thể. Siêu thể là kết quả của tục thể vì để đạt được giác ngộ phải hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

## **Ngũ Căn** (*indriya*)

Phạn ngữ *indriya* có ý nghĩa là sức mạnh, uy quyền tương tự như quyền lực của một tướng quân đối với binh lính hay bộ trưởng trong nội các của chính quyền. Mặc dầu tổng số *indriya* là 22 nhưng thuật ngữ này thường được dùng để chỉ về Ngũ Căn vì năm căn này hỗ trợ mạnh mẽ cho sự tiến bộ trong khi hành thiền cũng như cho sự giác ngộ. Khi giác ngộ năm căn này đều có mặt.

Ngũ Căn (*indriya*) gồm Tín Căn (*saddhindriya*), Tấn Căn (*vīriyindriya*), Niệm Căn (*satindriya*), Định Căn (*samādhindriya*), và Huệ Căn (*paññindriya*).

- **Tín Căn** (*saddhindriya*): Trong Đạo Phật, Tín là niềm tin vào Đức Phật, sự giác ngộ của Ngài, định luật nghiệp báo, pháp hành Minh Sát Niệm Xứ, và chính mình. Tín không phải là đức tin mù quáng nhưng là niềm tin dựa trên sự hiểu biết và kinh nghiệm thiền tập.

Để có tiến bộ trong khi hành thiền, trước hết thiền sinh cần có lòng tin tưởng vào Đức Phật là đấng giác ngộ có thật trong lịch sử nhân loại cách đây trên 2,500 năm cùng với sự giác ngộ của Ngài. Ngài là bậc tự mình tu tập với sự tinh tấn dũng mãnh và đã giác ngộ giáo lý giải thoát cao thượng với trí tuệ toàn giác. Với trí tuệ này, Ngài có thể biết tất cả những gì Ngài muốn biết, chỉ cần hướng tâm đến đối tượng mà thôi. Thiền sinh cũng phải có niềm tin vào Giáo Pháp giải thoát



cao thượng của Ngài. Đó chính là Tứ Diệu Đế bao gồm Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, và Đạo Đế. Đạo Đế hay Bát Thánh Đạo là phương pháp tu tập Giới-Định-Huệ đặt căn bản trên Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Đây là con đường duy nhất đem lại sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sự sầu não, diệt trừ khổ, ưu, thành tựu chánh trí và chứng ngộ niết bàn.

Nếu không có đức tin vào Giáo Pháp của Đức Phật, thiền sinh sẽ không tin tưởng trọn vẹn vào pháp hành Minh Sát Niệm Xứ. Thiếu niềm tin như vậy, tâm sẽ phân vân, hoài nghi về hiệu quả của pháp hành nên sự thiền tập không tiến bộ như mong muốn. Do đó, trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, sự tin tưởng vào pháp hành cũng như khả năng thành công của mình rất là quan trọng. Nếu thiếu niềm tin như vậy, sự thiền tập chắc chắn sẽ không có kết quả. Vì vậy, Tín Căn là căn bản thiết yếu cần có cho một thiền sinh.

- **Tấn Căn** (*vīriyindriya*): Tấn là trạng thái tâm cố gắng hết mình trong khi thiền tập. Thiền sinh nỗ lực hướng tâm, đưa tâm đến đề mục và ghi nhận đề mục. Nhờ tinh tấn, hành giả có đủ can đảm chịu đựng và vượt qua được những khó khăn trong khóa thiền như cảm giác đau nhức, ngứa ngáy và dễ dàng chấp nhận lối sống đạm bạc trong khóa thiền. Tuy nhiên, nỗ lực ghi nhận đề mục thiền phải quân bình với sức định tâm thì thiền tập mới có kết quả.

- **Niệm Căn** (*satindriya*): Chánh niệm là trí nhớ ghi nhận các hiện tượng thân tâm sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Khi có chánh niệm, tâm ghi nhận sẽ không trôi nổi trên bề mặt nhưng chìm sâu vào đề mục. Với chánh niệm, tâm sẽ được bảo vệ an toàn, phiền não không thể khuấy động tâm được. Nhờ đó, định tâm sẽ phát triển.

- **Định Căn** (*samādhindriya*): Định là trạng thái tâm gom tụ, định tĩnh trên đề mục. Một khi chánh niệm được thiết lập vững vàng, định tâm sẽ phát triển mạnh mẽ. Khi có định tâm, tâm an trụ trên đề mục. Định tâm có công năng giữ cho các trạng thái khác của tâm trên đối tượng, không bị tản mát.

Định tâm trong Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) là sát na định hay chấp định (*khaṇika samadhi*) tức là sự trụ tâm trên đề mục trong từng khoảnh khắc. Thời gian mỗi chấp định hay sát na định chỉ bằng một phần triệu của một giây nên rất là ngắn ngủi. Do đó, mỗi sát na định tự nó không có sức mạnh đáng kể. Nhưng khi sanh khởi kế tiếp nhau không gián đoạn, chúng tạo nên một sức định tâm rất ư là mạnh mẽ tương đương với cận định (*upacāra samādhi*) hay toàn định (*appanā samādhi*) trong Thiền Vô Ngã Lặng (*samatha*).

Trong Kinh điển, Định được ví như ngọn đèn ở trong phòng kín không gió nên tỏa sáng liên tục. Chính vì sự liên tục này, người nhìn có cảm tưởng như trước sau chỉ có một ngọn đèn duy nhất đang cháy mà thôi. Tuy nhiên, ngọn đèn đang kinh qua nhiều khoảnh khắc kế nhau một cách liên tục. Tương tự như vậy, tâm định hay tâm an trụ trên đề mục gồm nhiều chấp định hay sát na định sanh diệt kế tục nhau.

Mỗi tiến trình tâm (*citta vīthi*) thông thường gồm có 17 chấp tâm cùng đối tượng. Tuy nhiên, đối tượng của các tiến trình tâm kế tiếp nhau đều khác nhau hay không hoàn toàn giống nhau. Cho nên, tâm định trong các tiến trình tâm cũng khác nhau. Trong khi hành thiền, các tiến trình tâm xảy ra liên tục đối với tâm ghi nhận đề mục. Sát na định sẽ sanh khởi liên tục nếu hành giả ghi nhận đề mục một cách khẩn khít, chính xác, và không gián đoạn. Sự liên tục của sát na định

tạo thành sự định tâm mạnh mẽ.

Vào lúc giác ngộ, Đạo Tâm (*magga*) sanh khởi nhưng chỉ kéo dài một khoảnh khắc rất ngắn ngủi. Lúc đó, trạng thái tâm định hay sát na định liên kết với Đạo tâm cũng chỉ kéo dài được một khoảnh khắc ngắn ngủi giống như Đạo Tâm mà thôi. Tuy nhiên, đạo tâm có sức mạnh kinh khủng với công năng diệt trừ những ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm.

- **Huệ Căn** (*paññindriya*): Huệ hay trí tuệ là sự hiểu biết bản chất thật sự của các hiện tượng danh sắc hay tâm và thân qua kinh nghiệm thiền tập. Đó là các đặc tính riêng và chung như vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. Các hiện tượng như thế nào hành giả hiểu đúng như thế ấy, không thêm không bớt. Khi giác ngộ, trí tuệ lúc đó là kinh nghiệm Tứ Diệu Đế. Có nhiều thuật ngữ Pāli để chỉ huệ căn này như *paññā*, *ñāṇa*, *paññindriya*, *amoha*. *Paññā* có nghĩa là trí tuệ, *ñāṇa* có nghĩa là tuệ giác, *paññindriya* là tuệ căn, và *amoha* là vô si. Ngoài ra, các thuật ngữ như trạch pháp (*dhamma-vicaya*), tỉnh giác (*sambojjhana*), chánh kiến (*sammā-diṭṭhi*) cũng là những danh từ đồng nghĩa để chỉ trí tuệ.

Huệ chỉ sanh khởi khi có sự định tâm vững mạnh vì lúc đó tâm ghi nhận có thể xuyên thấu các hiện tượng thân tâm đang được theo dõi để thấy rõ bản chất thực sự của chúng. Do đó, để có huệ, hành giả phải phát triển được định. Khi tâm định được đầy đủ, Huệ sẽ tự động sanh khởi.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy cách quán sát các đối tượng thuộc về thân, thọ, tâm, và pháp như sau: "Ở đây vị tỳ kheo sống quán thân trên thân (quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp), *tinh cần*, *tinh giác* và *chánh niệm* để chế ngự tham ưu

ở đời<sup>24</sup>". Theo đoạn kinh này, định không được minh nhiên đề cập đến nhưng chú giải có giải thích là đoạn kinh trên phải được hiểu theo thứ tự là tinh cần, chánh niệm, định tâm, tỉnh giác (huệ). Khi có tinh cần, hành giả sẽ thiết lập chánh niệm vững vàng và với chánh niệm vững vàng, định tâm phát triển mạnh mẽ. Nhờ có định tâm vững mạnh, hành giả hiểu biết rõ ràng bản chất thực sự của đối tượng đang được ghi nhận tức có tỉnh giác hay trí tuệ đối với đối tượng. Nhờ đó mà không bị dính mắc hay sân hận đối với đối tượng đang xảy ra; hay nói cách khác, là chế ngự được tham, ưu khi đối diện với đối tượng.

Mỗi khi nói về cách thức thực tập, Đức Phật thường nói đến bốn trạng thái tâm tinh tấn, chánh niệm, định tâm và tỉnh giác này. Khi phát triển được bốn trạng thái tâm đó, sự thiền tập sẽ trôi chảy và tốt đẹp. Tuy Tín không được đề cập nhưng vẫn có mặt vì là nền tảng của sự thực tập. Nếu không có Tín, hành giả sẽ không nỗ lực hành thiền vì thiếu sự tin tưởng vào pháp hành.

Chú Giải có ghi rằng, khi hành thiền, cần phát triển hài hòa và quân bình ngũ căn. Ngoại trừ chánh niệm càng có nhiều càng tốt, bốn yếu tố còn lại của ngũ căn như tín và tuệ, tấn và định cần phải quân bình với nhau. Nếu tuệ vượt trội tín, hành giả có thể phân tích thái quá kinh nghiệm thiền tập của mình mà quên tiếp tục ghi nhận đề mục. Nếu tín thái quá, tâm lơ là việc ghi nhận đề mục nên không thể vun bồi chánh niệm để phát triển định tâm cùng trí tuệ. Nếu tinh tấn vượt trội định tâm, tâm ghi nhận sẽ không bám được nhưng lại chao động, chơi vơi bên trên đề mục nên khó phát triển được định tâm. Ngược lại, nếu định vượt trội tinh

---

24 Chế ngự tham ưu ở đời ở đây có nghĩa là chế ngự tham, ưu đối với đối tượng đang được quán sát.

tấn, tâm ghi nhận làm việc một cách dễ dãi rồi rơi vào trạng thái hôn trầm làm gián đoạn chánh niệm.

Vào thời Đức Phật, có vị tỳ kheo tên Sona đáng người thanh tao xuất thân từ một gia đình khá giả. Sau khi thọ giới tỳ kheo, vị này tự nghĩ đến thân thể mảnh khảnh và gia cảnh khá giả của mình nên nỗ lực tu tập. Vì thế, vị này miệt mài kinh hành. Kết quả là chân bị nứt, máu chảy đầm đìa mà lại không phát triển được định tâm. Cho dù có cố gắng cách mấy, vị này cũng không đạt được kết quả đáng kể nào cả nên chán nản muốn bỏ cuộc. Biết được tâm ý của vị này như vậy, Đức Phật đến để sách tấn và hướng dẫn. Khi gặp vị tỳ kheo, Đức Phật hỏi:

- Con đang làm gì đó?
- Bạch Đức Thế Tôn, con đang hành thiền.
- Có phải con vừa có ý muốn hoàn tục không?
- Dạ đúng.
- Này Sona, con từng là một nhạc sĩ thiện nghệ trước khi xuất gia. Con nghĩ tiếng đàn có hay khi dây đàn căng quá không?
- Dạ không.
- Ngược lại, khi dây đàn quá trùng tiếng đàn có hay không?
- Dạ không.
- Tương tự như vậy, này Sona, sự thiền tập của con không nên quá căng thẳng hay quá dễ dãi mà phải quân bình.

Nghe và làm theo lời khuyên dạy của Đức Phật, chẳng bao lâu sau đó tỳ khưu Sona đắc thánh quả A La Hán. Theo gương tỳ kheo Sona, các thiền sinh nên biết quân bình giữa tinh tấn và định tâm.

Khi hành thiền, quý vị nên quan sát để xem mình có được sự quân bình ngũ căn hay không. Nếu thấy mặc dù không bị phóng tâm nhưng tâm lại không ghi nhận được đề mục rõ ràng và lơ lửng bên trên đề mục, hành giả biết là mình đã tinh tấn một cách thái quá. Lúc đó, hành giả nên thư giãn một chút để tinh tấn được quân bình với định tâm. Thư giãn không có nghĩa là ngừng ghi nhận đề mục nhưng là ghi nhận một cách nhẹ nhàng và thoải mái hơn trước.

Ngược lại, nếu thấy dù không bị mệt mỏi, thiếu ngủ nhưng lại lơ là, không tinh tấn chú niệm đề mục, hành giả biết mình có nhiều định tâm so với tinh tấn. Lúc đó hành giả nên gia tăng nỗ lực ghi nhận đề mục đang chú niệm cho kỹ càng, khăng khít, và chính xác hoặc tăng thêm đề mục như ngoài chuyển động phồng xẹp ghi nhận thêm "ngồi", "đụng" để tinh tấn quân bình với định tâm.

Một khi ngũ căn được quân bình, sự thiền tập của hành giả sẽ trôi chảy và có kết quả.

**Ngũ Lực** (*Bala*): Ngũ Lực cũng giống như Ngũ Căn gồm Tín Lực (*saddhā-bala*), Tấn Lực (*vīriya-bala*), Niệm Lực (*sati-bala*), Định Lực (*samadhi-bala*), và Huệ Lực (*pañña-bala*). Khi sanh khởi liên tục, các căn trở thành sức mạnh bền bỉ giúp hành giả phát triển tuệ giác. Do đó, thiền sinh nên nghiêm chỉnh thực tập để phát triển các năng lực quan trọng trong sự hành thiền của mình.

**Thất Giác Chi** (*Sambojjhanga*): Hợp từ *sambojjhanga* gồm *sambodhi* có nghĩa là giác ngộ hay là người giác ngộ và *anga* có nghĩa là yếu tố hoặc nguyên nhân. Do đó, *sambojjhanga* là nguyên nhân hay yếu tố đưa đến sự giác ngộ. Thuật ngữ *sambodhi* còn có nghĩa là hiểu biết trọn vẹn các pháp, đề mục

hành thiền. Bảy yếu tố giác ngộ hoạt động một cách tích cực trong khi hành thiền và cùng có mặt ngay trong khoảnh khắc giác ngộ.

Bảy yếu tố giác ngộ hay Thất Giác Chi gồm Niệm Giác Chi (*sati sambojjhaṅga*), Trạch Pháp Giác Chi (*dhamma vicaya sambojjhaṅga*), Tinh Tấn Giác Chi (*viriya sambojjhaṅga*), Hỉ Giác Chi (*piti sambojjhaṅga*), Thư Thái Giác Chi (*pasaddhi sambojjhaṅga*), Định Giác Chi (*samadhi sambojjhaṅga*), và Xả Giác Chi (*upekkhā sambojjhaṅga*).

**1. Niệm Giác Chi (*sati sambojjhaṅga*):** Yếu tố giác ngộ thứ nhất là Chánh Niệm (*sati*). Đây là trạng thái của tâm nhớ ghi nhận đối tượng đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Đặc tính của chánh niệm là không bềnh bồng trên bề mặt mà chìm sâu vào đối tượng. Công năng của chánh niệm là nhớ giữ tâm trên đề mục và ghi nhận không một phút xa rời. Biểu hiện của chánh niệm là mặt đối mặt với đề mục và bảo vệ tâm khỏi phiền não. Nguyên nhân kế cận của chánh niệm là sự ghi nhận liên tục bất cứ hiện tượng nào sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Hay nói một cách khác, nguyên nhân làm phát sinh chánh niệm là hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassana*).

Có bốn cách giúp chánh niệm sanh khởi và phát triển: Chánh niệm với sự hiểu biết rõ ràng đối với bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm nhất là trong khi thực tập trong khóa thiền; tránh xa những người không chánh niệm hay có tâm xao động, hỗn loạn; thân cận người có chánh niệm; và hướng tâm vào việc vun bồi chánh niệm tức là cố gắng phát triển thói quen luôn giữ chánh niệm trong mọi lúc.

**2. Trạch Pháp Giác Chi** (*dhamma vicaya sambojjhanga*): *Dhamma* có nhiều ý nghĩa nhưng ở đây chỉ danh và sắc hay tâm và thân. *Vicaya* có nghĩa là trí tuệ thấu triệt và sáng suốt. *Dhamma vicaya* được dịch là Trạch Pháp. Do đó, trạch pháp là sự hiểu biết rõ ràng đề mục đang được theo dõi trong khi hành thiền. Đây là trạng thái tâm kinh nghiệm bản chất đích thực của các hiện tượng danh sắc sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan. Vì thế trạch pháp không phải là sự phân tích, truy tầm giáo pháp mà là trí tuệ thấu suốt bản chất đích thực của đối tượng.

Đặc tính của trạch pháp là xuyên thấu để thấy rõ đặc tính của đối tượng. Công năng của trạch pháp là làm sáng tỏ lãnh vực của đối tượng để hiểu đối tượng một cách rõ ràng. Chẳng hạn, thấy rõ các hiện tượng vật chất hay sắc pháp không có khả năng nhận biết trong khi tâm có khuynh hướng hướng đến đối tượng. Biểu hiện của trạch pháp là không lẫn lộn. Thiền sinh phát triển được trạch pháp sẽ không bị lẫn lộn khi hành thiền vì đã thấy rõ bản chất của đối tượng. Nguyên nhân kế cận của trạch pháp là sự hiểu biết trực tiếp nhờ chánh niệm tích cực và chú tâm sáng suốt (*yoniso-manasikāra* – như lý tác ý).

Có bảy cách giúp phát triển trạch pháp: vấn đạo, thân tâm sạch sẽ, quân bình ngũ căn (gồm tín, tấn, niệm, định, huệ), tránh xa người không hiểu giáo pháp, thân cận bậc thiện trí thức, suy tư đến những chân lý sâu xa, và nhất là hướng tâm vào việc phát triển trạch pháp qua việc thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassana*).

**3. Tinh Tấn Giác Chi** (*virīya sambojjhanga*): Tinh tấn là cố gắng không ngừng nghỉ để duy trì sự hướng và đưa tâm đến ghi nhận và theo dõi đề mục. Nói một



cách khác, đó là trạng thái tâm nỗ lực trong khi hành thiền.

Đặc tính của tinh tấn là dũng cảm, kiên trì đối với khó khăn và khổ sở trong lúc thiền tập. Công năng của tinh tấn là củng cố các tâm sở cùng sanh khởi với tinh tấn. Tinh tấn hỗ trợ trạch pháp. Biểu hiện của tinh tấn là không suy sụp hay chìm khuất. Một khi tinh tấn được khởi động, nó giúp cho việc hành thiền tiến bộ. Nguyên nhân kế cận của tinh tấn là sự chú tâm sáng suốt (*yoniso-manasikāra – như lý tác ý*).

Chú Giải có đề cập đến 11 cách giúp phát triển tinh tấn: Suy nghĩ đến tái sinh vào bốn đường ác đạo đầy đau khổ nếu không tinh tấn hành thiền, suy nghĩ đến lợi ích của tinh tấn nhất là trong việc vun bồi tâm linh, suy tư đến Đạo là con đường giải thoát mà chư Phật đã kinh nghiệm và dạy lại cho chúng sanh, nhớ ơn những người đã hỗ trợ cho sự tu tập của mình, suy tư đến việc nhận lãnh di sản cao thượng của Đức Phật, suy tưởng đến ân đức và năng lực của Phật, suy nghĩ đến sự vĩ đại của “giòng dõi tỳ khưu” gồm những người hành thiền để giải thoát, suy nghĩ đến sự cao quý của các bậc thiện trí thức gồm thầy của mình, tránh xa người biếng nhác, làm bạn với người siêng năng hành thiền, và kiên trì hướng tâm đến việc phát triển tinh tấn trong các tư thế suốt khóa thiền.

**4. Hỉ Giác Chi (*pīti sambojjhaṅga*):** Hỉ là trạng thái tâm làm cho thân tâm nhẹ nhàng, linh hoạt. Đặc tính của hỉ là hân hoan, thỏa thích. Công năng của hỉ là làm cho tâm tươi mát và tràn đầy năng lực. Biểu hiện của hỉ là nhẹ nhàng, vui vẻ. Cũng như tinh tấn, nguyên nhân kế cận của hỉ là sự chú tâm sáng suốt (*yoniso-manasikāra – như lý tác ý*). Khi tâm có trạng thái hỉ sanh khởi, nó trở nên êm ái, vui vẻ và thâm

nhập vào các tâm sở khác làm cho tâm vui thích, thỏa mãn.

Có năm loại hỉ như sau:

- a. **Khinh Hỉ (*khuddikā-pīti*):** Khi bắt đầu hành thiền, sau khi các chướng ngại tâm được tạm thời chế ngự, tâm cảm thấy sảng khoái, nhẹ nhàng khiến đôi khi nổi da gà hay lông tóc dựng lên. Lúc đó thiền sinh kinh nghiệm trạng thái tâm khinh hỉ.
- b. **Sát Na Hỉ (*khanikā-pīti*):** Trạng thái tâm sát na hỉ sanh khởi ngăn ngủi như một tia chớp làm tâm cảm thấy nhẹ nhàng, khỏe khoắn, mát mẻ. Nó có sức mạnh hơn khinh hỉ.
- c. **Hải Triều Hỉ (*okkanitā-pīti*):** Hỉ tràn ngập thân thể thiền sinh nhiều lần như sóng biển khiến thiền sinh cảm thấy như bị cuốn trôi. Lúc đó, thiền sinh phân vân không biết chuyện gì xảy ra.
- d. **Thượng Thăng Hỉ (*ubbhegā-pīti*):** Loại hỉ này khiến cho thiền sinh cảm thấy cơ thể nhẹ nhõm như được nâng lên khỏi mặt đất hoặc đang trôi hay bay đi.
- e. **Sung Mãn Hỉ (*pharaṇā-pīti*):** Đây là loại hỉ mạnh nhất trong năm loại hỉ. Khi kinh nghiệm loại hỉ này, thiền sinh cảm thấy toàn thân sung mãn với cảm giác thỏa thích một cách kỳ diệu.

Có 11 cách giúp trạng thái hỉ phát sinh trong tâm: Nhớ đến đức hạnh của Phật, suy tưởng đến ân đức của Pháp Bảo, suy tưởng đến ân đức của Tăng Bảo, suy tưởng đến giới luật thanh tịnh của mình, nhớ đến những bổ thí hay cúng dường đã làm, nghĩ đến đức hạnh của chư thiên và phạm thiên, niệm tưởng đến sự an lạc tĩnh lặng toàn hảo, tránh xa người thô lỗ, thân cận người thanh nhã, suy nghĩ đến ý nghĩa của Kinh, và nhất là hướng tâm vào việc phát triển hỉ qua việc

hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

Hỉ (*pīti*) rất gần gũi với lạc thọ (*sukha-vedānā*) mặc dầu chúng không giống nhau. Hỉ thường sanh khởi trước lạc thọ. Để Sư lấy một ví dụ làm sáng tỏ sự khác biệt. Có một người lữ hành đang đi ngang qua vùng sa mạc nắng cháy. Người này đang đói, khát, mệt mỏi bỗng nhiên gặp một người cho biết là có hồ nước trong mát ở đằng trước. Khi nghe như vậy, tâm người lữ hành hân hoan, hứng khởi và càng hoan hỷ hơn nữa khi người này thấy hồ nước. Trạng thái tâm hân hoan, vui thích này là hỉ. Khi người lữ hành thật sự uống nước để hết khát, nhảy vào nước tắm cho hết nóng nực..thì người này đang thật sự thọ hưởng hạnh phúc. Trạng thái tâm hoan hỉ khi nghe hay thấy hồ nước mặc dầu chưa thật sự dùng hồ nước là hỉ trong khi trạng thái tâm sung sướng, hạnh phúc sanh khởi khi sử dụng hồ nước chính là lạc thọ. Như vậy, lạc thọ chính là sự kinh nghiệm thật sự đối tượng.

Trong năm uẩn (*pañca-khandha*), hỉ cùng với những tâm sở khác (ngoại trừ tưởng và thọ) thuộc hành uẩn (*saṅkhāra-kkhandha*) trong khi thọ đứng riêng rẽ một mình làm thành thọ uẩn (*vedana-kkhandha*).

**5. Thư Thái Giác Chi** (*passadhi sambojjhaṅga*): Khi hành thiền, sau khi có trạng thái hỉ, hành giả thường kinh nghiệm một sự an tịnh nhẹ nhàng cả thân lẫn tâm. Lúc đó, cơ thể hành giả thoải mái, hết đau đớn. Đây là sự thư thái của thân. Thư Thái giác chi là trạng thái tâm an tịnh, tĩnh lặng, mát mẻ. Khi có trạng thái thư thái, tâm không bị xao động, bất an, hối hận. Đặc tính của thư thái là yên lặng, không bị quấy động. Công năng của thư thái là loại trừ loạn động. Biểu hiện của thư thái là tâm cùng với các tâm sở của nó không bị hỗn loạn, chao động. Nguyên nhân kế cận của thư

thái là sự chú tâm sáng suốt (*yoniso-manasikāra – như lý tác ý*).

Có bảy nguyên nhân giúp phát triển thư thái giác chi: thực phẩm thích hợp và bổ dưỡng, khí hậu tốt, tư thế thoải mái, suy nghĩ đến nghiệp là gia tài của chúng sanh, lánh xa người bất an, thân cận người thư thái, hướng tâm đến việc phát triển thư thái bằng cách nỗ lực hành thiền Minh Sát Niệm Xứ.

**6. Định Giác Chi (*samādhī sambojjhaṅga*):** Chi kế tiếp là Định Giác Chi. Định là trạng thái gom tụ, tập trung trên đề mục của tâm. Đặc tính của định là không tản mát, lang bạt ra ngoài. Công năng của định là quy tụ các tâm sở lại với nhau. Biểu hiện của định là an lạc, tĩnh lặng. Nguyên nhân kế cận của định là hỉ, lạc, thư thái và sự chú tâm sáng suốt (*yoniso-manasikāra – như lý tác ý*).

Có 11 nguyên nhân làm phát sinh Định Giác Chi: Sạch sẽ trong lẫn ngoài, quân bình năm căn (tín, tấn, niệm, định, huệ), thiện xảo trong sự tập trung vào đề mục (liên hệ đến thiền vắng lặng), nâng đỡ tâm khi suy yếu bằng những cách thế làm phát triển tinh tấn cũng như hỉ và trạch pháp, an định tâm khi tâm quá phấn chấn bằng cách thoải mái theo dõi đề mục mà không cần tinh tấn quá mức, khích lệ tâm bị sa sút như nhớ nghĩ đến ân đức Phật, giữ tâm quân bình khi việc hành thiền tiến triển tốt đẹp không cần cố gắng thái quá, xa lánh người bất an, gần người có định tâm, suy tưởng về sự tĩnh lặng của sự nhập định, và nhất là hướng tâm đến việc phát triển định tâm qua pháp hành Minh Sát Niệm Xứ.

**7. Xả Giác Chi (*upekkhā sambojjhaṅga*):** Thuật ngữ *upekka* có nghĩa là bình thản, vô tư, không lệch lạc và được dịch là xả. Do đó, Xả Giác Chi là trạng thái

tâm quân bình, trung hòa.

Đặc tính của Xả là đem lại sự quân bình giữa tâm và tâm sở. Nhờ có xả giác chi, tâm và tâm sở làm tròn chức năng của mình, không quá trội cũng không quá yếu. Do đó, công năng của Xả là giữ cho các tâm sở khác không uể oải, không quá phần chẵn, và các tâm sở quân bình với nhau. Biểu hiện của xả là trung hòa, không thiên lệch. Nguyên nhân kế cận của xả là chánh niệm liên tục.

Xả Giác Chi khác với thọ xả (*upekkhā vedanā*). Thọ xả là một loại cảm thọ trung tính, không vui không buồn, thuộc thọ uẩn (*vedana-kkhandha*) trong khi Xả Giác Chi thuộc hành uẩn (*saṅkhāra-kkhandha*) có ý nghĩa quân bình, không thiên lệch (*tatra-majjhataṭā*). Do đó, mỗi khi nghe hay gặp danh từ xả (*upekkhā*), quý vị phải hết sức thận trọng.

Khi có trạng thái Xả Giác Chi hiện diện, tâm tự động bắt đề mục mà không cần nhiều nỗ lực. Đây là ý nghĩa đích thực của Xả Giác Chi. Khi hành thiền và phát triển được Xả Giác Chi, hành giả không cần phải cố gắng chánh niệm ghi nhận để giữ tâm trên đề mục mà tâm vẫn bắt lấy và an trụ trên đề mục một cách dễ dàng. Lúc đó chánh niệm tự động làm việc, hành giả khỏi cần phải dụng công. Trường hợp này cũng tương tự như máy bay sau khi bay đều đặn một thời gian được bấm nút bay tự động. Lúc đó, các hoa tiêu có thể ngồi nghỉ thoải mái.

Có nhiều mức độ khác nhau của Xả Giác Chi trong thiền tập. Tuy nhiên, dù với mức độ nào đi nữa, khi Xả Giác Chi nổi bật, sự hành thiền của hành giả thật sự tốt đẹp. Hành giả có thể an hưởng tình trạng này trong nhiều giờ liên tiếp.

Có năm cách phát triển Xả Giác Chi: Có thái độ

xả đối với chúng sinh hữu tình bằng cách suy tư đến nghiệp là gia tài của chúng sinh, có thái độ xả với vật vô tri giác, tránh xa người quá luyện ái, thân cận với người có tâm xả, và nhất là hướng tâm vào việc phát triển tâm xả qua việc hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*).

**Bát Thánh Đạo** (*Ariya-maggaṅga*): Nhóm kể đến trong 37 yếu tố giác ngộ là Bát Thánh Đạo. Không biết Sư có cần giải thích cho quý vị nghe không vì Sư đã giảng giải nhiều về Bát Thánh Đạo rồi? Nhóm này gồm có Chánh Kiến (*sammā-diṭṭhi*), Chánh Tư Duy (*sammā-sankappa*), Chánh Ngữ (*sammā-vācā*), Chánh Nghiệp (*sammā-kammanta*), Chánh Mạng (*sammā-ājīva*), Chánh Tinh Tấn (*sammā-vāyāma*), Chánh Niệm (*sammā-sati*), và Chánh Định (*sammā-samādhi*). Tám yếu tố này sanh khởi trong khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*) và đồng thời có mặt trong khoảng khắc giác ngộ. Khi sanh khởi trong lúc hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, chúng vẫn còn có tính cách thế tục nên gọi là Bát Chánh Đạo. Trong khoảng khắc giác ngộ, tám yếu tố này thuộc siêu thế và được gọi là Bát Thánh Đạo.

Nhóm này còn được biết đến như tam học Giới-Định-Huệ. Ba yếu tố Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng làm thành nhóm Giới (*sīla*); ba yếu tố Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định làm thành nhóm Định (*samādhi*); và hai yếu tố Chánh Kiến, Chánh Tư Duy làm thành nhóm Huệ (*pañña*). Tu tập theo Giới, Định, Huệ nhằm ngăn ngừa hay loại trừ phiền não.

Có ba loại phiền não là phiền não tác động (*vitikkama-kilesa*), phiền não tư tưởng (*pariyutṭhāna-kilesa*), và phiền não ngủ ngầm (*anusaya-kilesa*). Giới nhằm ngăn ngừa phiền não tác động sanh khởi qua

thân và khẩu. Người phật tử giữ ít nhất là năm giới gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không lạm dụng các chất say. Không nói dối thuộc về Chánh Ngữ, và các giới còn lại trong ngũ giới thuộc về Chánh Nghiệp hay Chánh Mạng. Giữ năm giới trọn vẹn có lợi ích là thân và khẩu được trong sạch. Trong các khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ, thiền sư cho thiền sinh thọ giới mỗi ngày bởi vì nếu giới luật không trong sạch, thiền sinh khó lòng phát triển định tâm trong khi hành thiền.

Định có công năng ngăn ngừa hay loại trừ loại phiền não tư tưởng. Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, hành giả nỗ lực không ngừng nghỉ hướng và đưa tâm đến ghi nhận đề mục là hiện tượng thân hay tâm đang sanh khởi nổi bật qua sáu cửa giác quan ngay trong giây phút hiện tại. Nỗ lực như vậy là Chánh Tinh Tấn. Khi tâm ghi nhận đến bám vào đề mục, hành giả theo dõi đề mục khấn khít, chính xác, song hành với sự diễn biến của đề mục một cách khách quan không phê phán. Đây chính là Chánh Niệm. Nhờ có chánh niệm mà tâm được bảo vệ khỏi phiền não. Khi chánh niệm vững vàng, sát na định (*khanika samādhi*) hình thành và có mặt liên tục. Đây là Chánh Định. Với tâm gom tụ, tĩnh lặng trên đề mục hay với sự có mặt của Định bao gồm Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, loại phiền não tư tưởng không thể sanh khởi.

Huệ gồm Chánh Tư Duy và Chánh Kiến. Chánh Tư Duy có nghĩa là tư duy đúng tức là sự suy nghĩ không có những tư tưởng ái dục (dục tâm, *kāma-vitakka*), sân hận (sân tâm, *byāpāda-vitakka*), hay độc ác (hại tâm, *vihimsā-vitakka*) đi kèm. Đây chính là sự suy nghĩ với vô dục tâm (*nekkhamma-vitakka*), vô sân tâm (*abyāpāda-vitakka*), và vô hại tâm (*avihimsā-vitakka*).

Trong khi hành thiền, Chánh Tư Duy chính là trạng thái hướng tâm đến đề mục hay là tâm sở Tầm (*vitakka*). Chánh Kiến là hiểu đúng sự vật. Điều này có nghĩa là sự vật có sao hiểu đúng như vậy, không thêm không bớt. Khi hành thiền Minh Sát Niệm Xứ, nhờ tâm định hành giả có thể xuyên thấu các hiện tượng danh sắc đang được chánh niệm ghi nhận để hiểu rõ bản chất đích thực của chúng. Sự hiểu biết này là Chánh Kiến. Khi có Chánh Tư Duy và Chánh Kiến, tuệ giác minh sát sẽ sanh khởi trong khi hành thiền và như vậy nhóm Huệ hình thành.

Tóm lại, tám yếu tố Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định phát triển trong khi thiền tập là Sơ Đạo (*pubbabhāga magga*) tức là con đường Bát Chánh Đạo dẫn hành giả đến Niết Bàn. Trên con đường này, các tuệ giác minh sát tuần tự phát triển từ thấp đến cao và khi tuệ giác chín muồi, hành giả đạt Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) và chứng ngộ Niết Bàn. Ngay lúc đó, Sơ Đạo trở thành Thánh Đạo có mặt tất cả tám yếu tố vừa kể. Nhóm Huệ gồm Chánh Tư Duy và Chánh Kiến của Đạo Tâm có công năng đoạn trừ ô nhiễm ngũ ngầm trong tâm tức là mầm mống của phiền não.

Sư đã giảng xong 37 yếu tố giác ngộ và bây giờ Sư muốn xem thử quý vị hiểu đến đâu. Sư muốn hỏi trong 37 yếu tố giác ngộ này có tất cả bao nhiêu tâm sở (*cetasikas*)? Quý vị tự trả lời và kiểm xem có đúng với sự giải đáp dưới đây của Sư hay không.

Đối với Tứ Niệm Xứ, chỉ có một tâm sở (1) là chánh niệm. Cũng vậy, đối với Tứ Chánh Cần, chỉ có một tâm sở là Tinh Tấn (1). Trong Tứ Như Ý Túc, có tâm, tâm sở Dục, tâm sở trí tuệ, và tâm sở tinh tấn. Tuy nhiên,



tâm sở tinh tấn đã có trong Tứ Chánh Cần nên Tứ Như Ý Túc chỉ thêm hai tâm sở (2) và một tâm vương (*citta*) mà thôi. Trong Ngũ Căn, có tâm sở Tín (1), tâm sở Tấn (chính là Tinh Tấn đã có rồi), tâm sở Niệm (đã kể rồi), tâm sở Định (1), và tâm sở Huệ (chính là tâm sở trí tuệ đã kể rồi). Ngũ lực tương tự như Ngũ Căn nên dù có năm tâm sở (tín, tấn, niệm, định, huệ) nhưng không thêm tâm sở nào mới lạ cả. Thất Giác Chi có tâm sở Niệm (đã có rồi), tâm sở Trạch Pháp (là tâm sở Huệ), tâm sở Tinh tấn (kể rồi), tâm sở Hỷ (1) mới, tâm sở Thư Thái (1) mới, tâm sở Định (kể rồi), tâm sở Xả (1) mới. Bát Chánh Đạo có Chánh Kiến (cùng tâm sở với Huệ và Trạch Pháp), Chánh Tư Duy (1) mới, Chánh Ngữ (1) mới, Chánh Nghiệp (1) mới, Chánh Mạng (1) mới, Chánh Tinh tấn (kể rồi), Chánh Niệm (kể rồi), và Chánh định (kể rồi). Như vậy, tuy có 37 yếu tố giác ngộ nhưng chỉ là 13 tâm sở và một tâm vương mà thôi.

Một tâm vương và 13 tâm sở làm việc thích nghi qua nhiều giai đoạn trong suốt thời gian thực hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ (*vipassanā*). Chúng giúp các tuệ giác minh sát sanh khởi trong khi hành thiền nên là các yếu tố hỗ trợ sự giác ngộ (phẩm trợ đạo) và cũng có mặt cùng với đạo tâm vào lúc giác ngộ nên được gọi là yếu tố giác ngộ hay bồ đề phần.

# **HAI MƯƠI BỐN ĐIỀU KIỆN TƯƠNG QUAN**

**(*Duyên Hệ Duyên – Paṭṭhāna*)**

Mặc dù Sư đã giảng Mười Hai Nhân Duyên hay Pháp Duyên Sinh (*Paṭicca-samupāda*) một cách tổng quát nhưng quý vị đã nhiều lần yêu cầu Sư dạy về giáo pháp này một cách chi tiết vì muốn hiểu rõ hơn về tái sinh và luân hồi. Cứ mỗi lần quý vị yêu cầu, Sư đều trả lời chưa đúng lúc bởi vì Sư nghĩ quý vị cần có kiến thức về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), đặc biệt là Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*), mới có thể hiểu đúng đắn Mười Hai Nhân Duyên. Điều quan trọng khi học về Pháp Duyên Sinh là phải hiểu mười hai nhân duyên theo các điều kiện tương quan này. Nếu không, sự hiểu biết về Pháp Duyên Sinh không được chính xác hay đầy đủ. Do đó, quý vị cần có một kiến thức tổng quát về chuyên đề này.

Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) là một phần của Vi Diệu Pháp. Các điều kiện này rất khó hiểu đối với quý vị là những người mới bắt đầu tìm hiểu về Phật Pháp. Cả hai Pháp Duyên Sinh (*Paṭicca-samupāda*) và Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*) đều dạy về tương quan giữa các điều kiện. Tuy nhiên, cách dạy có khác nhau. Mười Hai Nhân Duyên hay Pháp Duyên Sinh (*Paṭicca-samupāda*) dạy sự tùy thuộc sanh khởi giữa các điều kiện nhưng không nêu rõ tính cách tương quan như thế nào. Ví dụ, A là điều kiện cho B sanh khởi hay B sanh khởi tùy thuộc vào A. Và rồi B làm điều kiện cho

C sanh khởi hay C sanh khởi tùy thuộc vào B... Như vậy, A tương quan với B và B tương quan với C. Tóm lại, theo Pháp Duyên Sinh, không có thứ gì sanh khởi mà không tùy thuộc vào những thứ khác. Điều này có nghĩa là khi một điều gì xảy ra, nó đều phải tùy thuộc vào những điều kiện khác mới sanh khởi được.

Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) còn đi xa hơn nữa. Trong ví dụ kể trên, Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan không chỉ dạy các điều kiện A, B, C tương quan với nhau mà còn chỉ rõ tương quan như thế nào. Chẳng hạn, A và B tương quan theo liên hệ nào đó. Để cho dễ hiểu hơn nữa, Sư làm sáng tỏ thêm thí dụ ở trên. Nếu nói Mr. A liên hệ với Mr. B thì đó là nói về tùy thuộc sanh khởi theo Pháp Duyên Sinh. Theo Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan, diễn tả như vậy chưa đủ. Cần phải nói rõ thêm tương quan giữa hai người này như thế nào. Chẳng hạn như liên hệ giữa Mr. A và Mr. B là cha con, anh em, bà con, hay bạn bè... Như vậy, Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan nói rõ cách thế các điều kiện tương quan với nhau trong Pháp Duyên Sinh.

Theo kinh điển Pāli ghi lại bằng tiếng Miến Điện, Tạng Luận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) có 12 phần chia ra làm bảy bộ sách. Bộ sách về Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) gồm năm phần và sáu bộ sách khác chiếm bảy phần còn lại của Tạng Luận. Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan là bộ sách dài nhất và thâm sâu nhất trong bảy bộ sách của Vi Diệu Pháp.

Theo sự diễn tả trong các Chú Giải, Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) được cho là rộng hơn cả đại dương. Đại dương bao la không thấy bờ bến. Tuy nhiên, dù không thấy nhưng

đại dương có giới hạn. Trong khi đó, Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) sâu thẳm, bao quát, minh mông không có bến bờ. Do đó, Sư không thể giảng chi tiết về các điều kiện tương quan này trong một hai buổi học được. Cho dù có giảng dạy trong hai ba năm đi nữa, Sư cũng không thể giảng về chuyên đề này một cách trọn vẹn. Vì thế, Sư sẽ giảng Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan hay Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*) một cách khái quát đủ để quý vị có thể hiểu đúng đắn về Mười Hai Nhân Duyên hay Pháp Duyên Sinh (*Paṭicca-samupāda*) mà thôi.

Trong bộ sách về Duyên Hệ Duyên (*Paṭṭhāna*), Đức Phật dạy về 24 điều kiện tương quan. Ở đây, điều kiện tương quan (*paccaya*) mang ý nghĩa một cái gì làm điều kiện nguyên nhân hay điều kiện hỗ trợ hoặc vừa là điều kiện nguyên nhân vừa là điều kiện hỗ trợ cho một cái khác sanh khởi. Như vậy, ba cách thể liên hệ gồm nhân quả, hỗ trợ, vừa nhân quả vừa hỗ trợ đều được gọi là điều kiện tương quan (*paccaya*).

Có tất cả 24 điều kiện tương quan được liệt kê dưới đây mà Sư muốn quý vị thuộc nằm lòng các từ Pāli của chúng:

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Điều Kiện Gốc Rễ          | <i>Hetu-paccayo</i>        |
| 2. Điều Kiện Đối Tượng       | <i>Ārammana-paccayo</i>    |
| 3. Điều Kiện Ưu Thế          | <i>Adhipati-paccayo</i>    |
| a. Đối Tượng                 | <i>ārammanādhipati</i>     |
| b. Đồng Sanh khởi            | <i>sahajātādhipati</i>     |
| 4. Điều Kiện Không Gián Đoạn | <i>Anantara-paccayo</i>    |
| 5. Điều Kiện Tiếp Cận        | <i>Samanantara-paccayo</i> |
| 6. Điều Kiện Đồng Sanh Khởi  | <i>Saha-jāta-paccayo</i>   |
| 7. Điều Kiện Hỗ Tương        | <i>Aññamañña-paccayo</i>   |

8. Điều Kiện Hỗ Trợ	<i>Nissaya-paccayo</i>
a. Đồng Sanh Khởi	<i>sahajāta-nissaya</i>
b. Tiền Sanh Khởi	<i>purejāta-nissaya</i>
9. Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ	<i>Upanissaya-paccayo</i>
10. Điều Kiện Tiền Sanh Khởi	<i>Purejāta-paccayo</i>
11. Điều Kiện Hậu Sanh Khởi	<i>Pacchājata-paccayo</i>
12. Điều Kiện Lặp Lại	<i>Āsevana-paccayo</i>
13. Điều Kiện Nghiệp	<i>Kamma-paccayo</i>
14. Điều Kiện Kết Quả	<i>Vipāka-paccayo</i>
15. Điều Kiện Dinh Dưỡng	<i>Āhāra-paccayo</i>
a. Vật Chất	<i>kabalīkār'āhāra</i>
b. Tinh Thần	<i>manosañcetan'āhāra</i>
16. Điều Kiện Căn	<i>Indriya-paccayo</i>
a. Căn Thuộc Danh	<i>nāma-indriya</i>
b. Căn Thuộc Sắc	<i>rūpajīvitindriya</i>
17. Điều Kiện Thiền	<i>Jhāna-paccayo</i>
18. Điều Kiện Đạo	<i>Magga-paccayo</i>
19. Điều Kiện Tương Ứng	<i>Sampayutta-paccayo</i>
20. Điều Kiện Không Tương Ứng	<i>Vippayutta-paccayo</i>
21. Điều Kiện Có Mặt	<i>Atthi-paccayo</i>
22. Điều Kiện Vắng Mặt	<i>Natthi-paccayo</i>
23. Điều Kiện Biến Mặt	<i>Vigata-paccayo</i>
24. Điều Kiện Không Biến Mặt	<i>Avigata-paccayo</i>

Sư sẽ lần lượt giải thích để quý vị nắm vững căn bản về những điều kiện tương quan này.

# 1. Điều Kiện Gốc Rễ

(*Hetu Paccayo* – Bản Duyên)

Điều kiện thứ nhất là Điều Kiện Gốc Rễ (*Hetu Paccayo*). Có sáu gốc rễ (*hetu*) tất cả và Sự hy vọng quý vị nhớ những gốc rễ này. Ba gốc rễ bất thiện gồm tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) và ba gốc rễ thiện là vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*), vô si (*amoha*)<sup>25</sup>. Vô tham, vô sân, vô si đối nghịch lại với tham, sân, si. Đây là những tâm sở (*cetasika*) đôi khi sanh khởi cùng với tâm vương (*citta*) và những tâm sở khác (*cetasika*).

Tâm vương (*citta*) là sự đơn thuần nhận biết sự có mặt của đối tượng. Tâm sở là những trạng thái tâm định tính cho tâm vương. Cũng như rễ cây bám chặt vào lòng đất để giữ cho cây đứng vững, các tâm sở tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si giữ tâm (gồm tâm vương và nhiều tâm sở cùng sanh khởi) chặt chẽ trên đối tượng. Chính vì lý do này mà chúng được xem như là gốc rễ của tâm.

Để Sư lấy một ví dụ cho dễ hiểu. Ngay khi thấy một đối tượng (người hay đồ vật), tâm vương chỉ đơn thuần biết đối tượng đang có mặt mà thôi. Cùng sanh khởi với tâm vương này, có một số trạng thái tâm hay tâm sở (*cetasikas*) như là tâm sở xúc, thọ, tưởng... Nhãn Thức (*cakkhu-viññāṇa*) hay tâm thấy là sự kết hợp giữa tâm vương và các tâm sở đó. Do đó, khi quý

25 Phạn ngữ Pāli "*lobha*" chỉ tâm sở tham bao gồm các trạng thái tâm như tham lam, ích kỷ, ái dục, dính mắc, tình yêu lãng mạn ... "*Dosa*" chỉ tâm sở sân bao gồm các trạng thái tâm như giận, ghét, không thích, nóng nảy theo nghĩa năng động và lo lắng, lo âu, thất vọng, chán nản theo nghĩa thụ động. "*Moha*" chỉ tâm sở si bao gồm các trạng thái tâm như vô minh, si mê, ảo tưởng, lẫn lộn, phóng tâm...

"*Alobha*" (vô tham) chỉ tâm sở vô tham bao gồm các trạng thái tâm như không dính mắc, vị tha, rộng lượng, tri túc...

"*Adosa*" (vô sân) chỉ tâm sở vô sân bao gồm các trạng thái tâm như không ghét bỏ, tử tế, tình thương vô điều kiện.

"*Amoha*" (vô si) chỉ tâm sở vô si bao gồm các trạng thái tâm như trí tuệ, hiểu biết, trí thức, tuệ giác, giác ngộ...

vị thấy một vật gì tức là có tâm thấy hay nhãn thức sanh khởi. Tâm thấy hay nhãn thức là một loại tâm kết quả (*vipāka-citta*) của nghiệp quá khứ nên không có các gốc rễ nói trên đi kèm. Do đó, các gốc rễ không có tương quan với nhãn thức và các tâm sở đồng sanh khởi với nhãn thức theo điều kiện gốc rễ. Tương tự, đối với các tâm quả như tâm nghe hay nhĩ thức (*sotaviññāṇa*), tâm ngửi hay tỉ thức (*ghanā-viññāṇa*), tâm nếm hay thiệt thức (*jivhā-viññāṇa*), tâm đụng hay thân thức (*kāya-viññāṇa*), các gốc rễ cũng không có tương quan với chúng theo điều kiện gốc rễ. Thật vậy, năm loại tâm kết quả này thuộc về các vô bản tâm (*ahetuka-cittas*) hay tâm không có gốc rễ như đã được đề cập trong phần ngũ uẩn ở trên.

Các tâm kết quả như tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi, tâm nếm, tâm đụng tự nó không thiện cũng không bất thiện vì không liên kết với các tâm sở tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si. Tuy nhiên, sau khi đơn thuần ghi nhận sự có mặt đối tượng rồi, nếu quý vị ưa thích hay dính mắc vào đối tượng, tâm của quý vị ngay bấy giờ có trạng thái tâm tham (*lobha*) hiện diện bám lấy đối tượng như rễ cây ăn sâu vào lòng đất khiến cho nó và các tâm sở khác (*cetasikas*) cùng sanh khởi không muốn rời bỏ đối tượng. Do đó, khi tâm vương (*citta*) có trạng thái tâm tham (*cetasika*) đi kèm, nó trở thành tâm tham. Tâm sở tham là trạng thái tâm bất thiện (*akusala cetasika*) nên tâm tham là tâm bất thiện (*akusala citta*). Như vậy, tham là điều kiện gốc rễ và tâm vương cùng những tâm sở khác đồng sanh khởi chịu điều kiện của tham. Trong trường hợp này, tâm sở tham (*cetasika*) tương quan với tâm vương (*citta*) và những tâm sở khác (*cetasikas*) theo điều kiện gốc rễ (*hetu paccayo*).

Chính vì vậy mà Đức Phật dạy là khi thấy chỉ có thấy thôi. Chúng ta phải chánh niệm ghi nhận ngay khi tâm thấy đối tượng để các tâm sở tham, sân, si không có cơ hội sanh khởi biến tâm thành bất thiện.

Khi hành thiền, thiện tâm (*kusala citta*) sanh khởi trong tâm hành giả. Tâm này có thể có hai hay cả ba gốc rễ vô tham, vô sân, vô si đi kèm. Nếu quý vị lấy vô tham làm điều kiện gốc rễ, tâm vương và các tâm sở khác cùng sanh khởi với trạng thái tâm vô tham chịu điều kiện của vô tham. Trong trường hợp này, vô tham tương quan với tâm vương và các tâm sở khác đồng sanh khởi với nó theo điều kiện gốc rễ (*hetu paccayo*). Tương tự như vậy, nếu lấy vô sân làm điều kiện gốc rễ, tâm vương và các tâm sở khác cùng sanh khởi với trạng thái tâm vô sân chịu điều kiện của vô sân. Trong trường hợp này, vô sân tương quan với tâm vương và các tâm sở khác đồng sanh khởi với nó theo điều kiện gốc rễ. Nếu lấy vô si làm điều kiện gốc rễ, tâm vương và các tâm sở khác cùng sanh khởi với trạng thái tâm vô si chịu điều kiện của vô si. Trong trường hợp này, vô si tương quan với tâm vương và các tâm sở khác đồng sanh khởi với nó cũng theo điều kiện gốc rễ.

## **2. Điều Kiện Đối Tượng**

(*Ārammaṇa-paccayo* - Sở Duyên Duyên)

Điều kiện thứ hai là Điều Kiện Đối Tượng (*Ārammaṇa-paccayo*). Khi mắt thấy một vật gì, ngay lúc đó có sự hiện diện của mắt (phần nhạy cảm của mắt), đối tượng thấy được và tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhuvijñāna*). Cùng sanh khởi với nhãn thức là các tâm sở hay các trạng thái tâm (*cetasikas*) của tâm này. Điều này có nghĩa là đối tượng thấy được là điều kiện đối tượng cho tâm thấy hay nhãn thức sanh khởi. Do đó,



đối tượng thấy được và tâm thấy tương quan với nhau theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa-paccaya*).

Tương tự như vậy, khi tai nghe một âm thanh, tâm nghe hay nhĩ thức (*sota-viññāṇa*) sanh khởi. Âm thanh tương quan với tâm nghe và những tâm sở hay trạng thái tâm (*cetasikas*) của nó cũng theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa paccayo*). Khi mũi ngửi một mùi, tâm ngửi hay tỉ thức (*ghāna-viññāṇa*) sanh khởi. Mùi tương quan với tâm ngửi và những tâm sở hay trạng thái tâm (*cetasikas*) của nó cũng theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa paccayo*). Khi lưỡi nếm một vị, tâm nếm hay thiệt thức (*jivhā-viññāṇa*) sanh khởi. Vị tương quan với tâm nếm và những tâm sở hay trạng thái tâm của nó cũng theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa-paccayo*). Khi thân đụng một vật, tâm đụng hay thân thức (*kāya-viññāṇa*) sanh khởi. Vật đụng tương quan với tâm đụng và những tâm sở hay trạng thái tâm của nó cũng theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa paccayo*). Khi nghĩ đến một điều gì, có đối tượng của tâm và tâm nghĩ hay ý thức (*mano-viññāṇa*) sanh khởi. Đối tượng tâm tương quan với tâm nghĩ cùng những tâm sở hay trạng thái tâm của nó cũng theo điều kiện đối tượng (*ārammaṇa-paccayo*).

Tất cả các hiện tượng vật chất hay tinh thần trên thế giới đều có thể làm đối tượng theo điều kiện đối tượng. Khi quý vị nhận biết một sự vật, điều này có nghĩa là tâm quý vị đang "nắm lấy" sự vật đó như một đối tượng. Và đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần bao gồm cả tâm. Cho nên, điều kiện đối tượng có mặt khắp mọi nơi.

### **3. Điều Kiện Ưu Thế**

(*Adhipati-paccayo* - Tăng Thượng Duyên)

Điều kiện tương quan thứ ba là Điều Kiện Ưu Thế

(*Adhipati-paccayo*). Thuật ngữ *adhipati* có nghĩa đen là "lãnh chúa". Vì mỗi nơi mỗi lúc chỉ có một lãnh chúa mà thôi, nên ở đây *adhipati* mang ý nghĩa là ưu thế hay nổi bật nhất. Có hai điều kiện ưu thế là ưu thế đối tượng và ưu thế đồng sanh khởi:

**a. Ưu Thế Đối Tượng (*Āramaṇādhīpati*):** Có những đối tượng rất đặc biệt được nhiều người ưa thích, ham muốn đến độ chúng trở nên nổi bật, chiếm ưu thế trong tâm của họ. Chẳng hạn, đối với chúng ta là những phật tử, hình ảnh Đức Phật là một biểu tượng cho sự toàn thiện có sức thu hút mạnh mẽ. Khi ngắm hình tượng kim thân của Phật, tâm của chúng ta nắm giữ đối tượng này một cách kính cẩn đầy thành tín. Vì thế, đối tượng trở thành nổi bật hay chiếm ưu thế trong tâm của chúng ta ngay lúc đó.

Ngoài ra, đôi khi quá ham muốn hay dính mắc vào người hay vật gì, người ta rất muốn chiếm hữu cho được đối tượng. Tâm tư cứ suy nghĩ, mơ tưởng, vẫn vương hoài đối tượng nên đối tượng trở thành nổi bật trong tâm của họ.

Đối tượng có đặc điểm như vậy được gọi là đối tượng có tính cách ưu thế. Những đối tượng có tính cách ưu thế tương quan với tâm theo Điều Kiện Ưu Thế Đối Tượng (*Āramaṇādhīpati Paccayo*).

**b. Ưu Thế Đồng Sanh Khởi (*Sahajātādhīpati*):** Có một ưu thế khác là ưu thế đối với những hiện tượng đồng sanh khởi tức là những hiện tượng xảy ra cùng lúc hay cùng hiện hữu.

Có bốn yếu tố nổi bật được gọi là Tứ Như Ý Túc (*Adhipati*) hay bốn sự thành đạt như đã được đề cập trong phần 37 yếu tố giác ngộ ở trên. Đó là ước muốn (*chanda*), tinh tấn (*virīya*), tâm (*citta*), và trí tuệ (*vīmaṃsa*). Bốn yếu tố này được gọi là điều kiện ưu

thể đồng sanh khởi vì một trong bốn yếu tố có thể nắm vai trò ưu thế đối với những yếu tố khác.

Chẳng hạn, khi quý vị có ước muốn mạnh mẽ đi hành thiền (*chanda*), nó trở thành nổi bật hay chiếm ưu thế đối với những yếu tố đồng sanh khởi với nó. Điều này có nghĩa là ước muốn hành thiền là điều kiện ưu thế và những trạng thái tâm khác sanh khởi cùng lúc nhận chịu điều kiện của ước muốn này. Do đó, sự liên hệ giữa ước muốn hành thiền với các trạng thái tâm đồng sanh khởi với nó là tương quan theo Điều Kiện Ưu Thế Đồng Sanh Khởi (*Sahajātādhipati Paccayo*). Ước muốn đi hành thiền là thiện lành chứ không phải là sự dính mắc.

Tương tự như vậy, tinh tấn, tâm, và trí tuệ có thể trở thành điều kiện ưu thế. Tuy nhiên, mỗi lúc chỉ có một điều kiện ưu thế mà thôi giống như mỗi thời mỗi nơi chỉ có một "lãnh chúa" hoặc một "tổng thống".

Tóm lại, có hai điều kiện ưu thế: điều kiện ưu thế đối tượng và điều kiện ưu thế đồng sanh khởi. Điều kiện ưu thế đối tượng có mặt khi một đối tượng chiếm ưu thế gây ảnh hưởng mạnh mẽ trên tâm. Điều kiện ưu thế đồng sanh khởi xảy ra khi một yếu tố chế ngự các trạng thái tâm khác đồng sanh khởi với nó.

#### **4. Điều Kiện Không Gần Đoạn**

(*Anantara-paccayo* – Vô Gần Duyên)

Điều kiện tương quan thứ tư là Điều Kiện Không Gần Đoạn (*Anantara-paccayo*). Danh từ tiếng Anh dùng để dịch thuật ngữ *anantara* là proximity (kế cận). Sự phiên dịch này không được chính xác mặc dù tiện lợi. *Anantara* không có nghĩa là kế cận nhưng là không có kẽ hở hay không gián đoạn tức là không có bất cứ gì chen vào hết thảy.

Chẳng hạn, trong kiếp sống, các chập tâm tiếp nối nhau một cách không gián đoạn. Như quý vị biết, mỗi một khoảnh khắc, chỉ có một tâm (*citta*) mà thôi. Chập tâm này sanh khởi, kéo dài một cách ngắn ngủi rồi hoại diệt ngay tức khắc.<sup>26</sup> Ngay liền sau khi chập tâm mất đi, một chập tâm khác sanh khởi, kéo dài ngắn ngủi và hoại diệt nhanh chóng trong khoảnh khắc kế tiếp. Và các chập tâm nối tiếp nhau một cách liên tục như vậy mà không có một khoảng hở nào giữa chúng cả. Điều này xảy ra không chỉ trong hiện kiếp mà là suốt không biết bao nhiêu kiếp sống trong vòng sinh tử luân hồi (*saṃsāra*). Chỉ trong trường hợp bậc thánh A La Hán, sự sanh diệt và kế tục không gián đoạn này của tâm mới chấm dứt khi vị này nhập diệt mà thôi.<sup>27</sup>

Sự biến đi của một chập tâm được gọi là Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccayo* – Vô Gián Duyên) cho chập tâm kế tiếp sanh khởi. Điều này có nghĩa là chập tâm thứ nhất phải mất đi để có chỗ cho chập tâm thứ hai sanh khởi. Nếu chập tâm thứ nhất không biến đi, chập tâm thứ hai sẽ không có cơ hội sanh khởi tương tự như để cho một người có thể ngồi vào ghế đang có người ngồi thì người đang ngồi phải đứng dậy nhường chỗ cho người kia. Sự đứng lên và nhường chỗ chính là Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccaya*) ở đây.

Điều Kiện Không Gián Đoạn chỉ có đối với những chập tâm kế tiếp nhau mà thôi. Trong lộ trình tâm (*citta-vīthi*) mà chúng ta học, có 17 chập tâm xảy ra

---

26 Một khoảnh khắc được chia ra làm ba khoảnh khắc nhỏ. Ba khoảnh khắc nhỏ tương ứng với ba giai đoạn sanh khởi (sanh), suy đồi (hoại), và chấm dứt (diệt) của mỗi chập tâm xảy ra trong mỗi khoảnh khắc.

27 Một vị đắc Đạo Quả A La Hán giải thoát khỏi mọi phiền não nên sẽ không còn tái sinh sau khi nhập diệt. Kiếp sống hiện tại là kiếp cuối cùng. Khi vị này còn sống, sự giải thoát là Hữu Dư Niết Bàn (*sa-upādisesa-nibbāna*). Sau khi nhập diệt với thân tâm hoàn toàn tịch diệt, hết sinh tử luân hồi, sự giải thoát là Vô Dư Niết Bàn (*anupādisesa-nibbāna*).

liên tục với nhau chứ không phải xảy ra đồng thời như thường bị hiểu lầm. Có thể nói, trong 17 chập tâm của lộ trình tâm, chập tâm số 1 phải biến đi thì chập tâm thứ 2 mới sanh khởi và chập tâm thứ 2 có biến đi thì chập tâm thứ 3 mới sanh khởi... Thật vậy, không thể nào có hai chập tâm sanh khởi cùng một khoảnh khắc vì mỗi lúc chỉ có một chập tâm mà thôi. Các chập tâm trong một lộ trình tâm xảy ra kế tiếp nhau không gián đoạn có cùng một đối tượng và liên hệ với nhau.

Có một điều kiện tương quan tương tự như Điều Kiện Không Gián Đoạn mà chúng ta sẽ xét đến sau này. Đó là Điều Kiện Biến Mất. Hai điều kiện này tương tự nhau vì chỉ khi một tâm biến mất thì chập tâm kế tiếp mới sanh khởi được.

## **5. Điều Kiện Tiếp Cận**

(*Samanantara-paccayo* – Đăng Vô Gián Duyên)

Điều kiện tương quan thứ năm là Điều Kiện Tiếp Cận (*Samanantara-paccayo*). Điều kiện này giống y hệt Điều Kiện Không Gián Đoạn. Trong cốt tủy, không có sự khác biệt nào giữa hai điều kiện tương quan này. Thế thì tại sao lại có Điều Kiện Tiếp Cận ở đây? Chú Giải giải thích là tùy theo căn cơ của người nghe mà Đức Phật dạy. Dựa vào kinh nghiệm quá khứ, một số quen thuộc với danh từ Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccayo*) trong khi một số khác quen thuộc với danh từ Điều Kiện Tiếp Cận (*Samanantara-paccayo*). Để khế hợp với căn cơ của mỗi người, Đức Phật dùng nhiều từ khác nhau nhưng đồng nghĩa khi dạy cùng một điều. Đó là lý do tại sao có sự trùng hợp trong 24 điều kiện tương quan.

## 6. Điều Kiện Đồng Sanh Khởi

(*Sahajāta-paccayo* – Câu Sanh Duyên)

Điều kiện tương quan thứ sáu là Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*). Trong thuật ngữ *sahajāta*, *saha* có nghĩa là cùng nhau và *jāta* là sanh khởi hay hiện hữu. Do đó, *sahajāta* có nghĩa là đồng sanh khởi hay cùng hiện hữu với nhau. Để Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta Paccaya*) xảy ra, các hiện tượng phải đồng sanh khởi, cùng hiện hữu với nhau và một trong những hiện tượng này làm điều kiện trong khi các hiện tượng còn lại chịu điều kiện của nó.

Để Sư lấy một ví dụ về tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasikas*) cho quý vị hiểu rõ hơn. Khi một tâm vương sanh khởi, có nhiều trạng thái tâm hay tâm sở đồng sanh khởi và cùng hiện hữu với nó. Nếu tâm vương là Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*), các tâm sở sẽ chịu điều kiện của tâm vương. Nếu một tâm sở là Điều Kiện Đồng Sanh Khởi, tâm vương và các tâm sở còn lại chịu điều kiện của nó.

Vì căn bản của điều kiện này là các hiện tượng phải đồng sanh khởi và cùng hiện hữu với nhau nên Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*) có thể có giữa danh (tâm<sup>28</sup>) và danh (tâm), danh (tâm) và sắc (thân), sắc (thân) và sắc (thân). Trong ví dụ vừa kể trên, Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-Paccayo*) xảy ra giữa danh và danh. Danh và một số sắc pháp cũng đồng sanh khởi và cùng hiện hữu nên cũng liên hệ với nhau theo điều kiện này. Một số hạt tử vật chất cũng đồng sanh khởi và có mặt với nhau nên cũng liên hệ theo điều kiện tương quan đồng sanh khởi.

---

28 Tâm bao gồm tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasika*).

## 7. Điều Kiện Hỗ Tương

(*Aññamañña-paccayo* – Hỗ Tương Duyên)

Điều kiện tương quan thứ bảy là Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña-paccayo*). Đối với các hiện tượng sanh khởi cùng nhau, thông thường một hiện tượng luôn luôn làm điều kiện và các hiện tượng còn lại chịu điều kiện của hiện tượng này. Tuy nhiên, có những trường hợp các hiện tượng đồng sanh khởi điều kiện hỗ tương với nhau tức là chúng làm điều kiện lẫn nhau và cho nhau. Khi trường hợp này xảy ra, sự tương quan được gọi là Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña Paccayo*).

Các hiện tượng có thể đồng sanh khởi và cùng hiện hữu nhưng không nhất thiết làm điều kiện cho nhau. Để cho Điều Kiện Hỗ Tương xảy ra, các hiện tượng cùng sanh khởi và hiện hữu với nhau phải làm điều kiện cho nhau một cách hỗ tương. Do đó, Điều Kiện Hỗ Tương giới hạn hơn Điều Kiện Đồng Sanh Khởi.

Sư hy vọng quý vị còn nhớ 28 tính chất vật chất của sắc pháp (*rūpa*). 28 tính chất vật chất này gồm nhóm bốn yếu tố cơ bản là Tứ Đại và nhóm 24 tính chất vật chất phụ thuộc vào Tứ Đại. Hai nhóm tính chất vật chất này đồng sanh khởi và có mặt với nhau theo Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-Paccayo*) trong đó tính chất vật chất thuộc Tứ Đại là yếu tố điều kiện và 24 tính chất vật chất phụ thuộc là yếu tố chịu điều kiện. Không có liên hệ hỗ tương giữa hai nhóm này nên không có Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña Paccayo*) giữa chúng.

Tuy nhiên, trong nhóm Tứ đại, mỗi đại có thể là yếu tố điều kiện và các đại còn lại là yếu tố chịu điều kiện một cách hỗ tương. Do đó, các đại trong Tứ Đại có thể liên hệ với nhau theo Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña*

*Paccayo*).

Đây là điều khác biệt giữa hai Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta Paccayo*) và Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña Paccayo*).

Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña-paccayo*) chỉ có thể xảy ra trong tương quan giữa danh và danh hoặc giữa sắc và sắc mà thôi.

## **8. Điều Kiện Hỗ Trợ hay Tùy Thuộc** (*Nissaya-paccayo* – Ý Chỉ Duyên)

Điều kiện tương quan thứ tám là Điều Kiện Hỗ Trợ hay Tùy Thuộc (*Nissaya-paccayo*). *Nissaya* có nghĩa là một cái gì mà ta có thể tùy thuộc, nương tựa vào. Khi quý vị ngồi trên ghế, cái ghế là nơi nương tựa của quý vị. Khi quý vị dựa vào tường, bức tường là nơi nương tựa của quý vị. Như vậy, cái ghế hay bức tường là *nissaya* hay nơi nương tựa cho quý vị. Và *Nissaya-paccayo* chính là Điều Kiện Hỗ Trợ hay Điều Kiện Tùy Thuộc.

Có hai loại điều kiện hỗ trợ: hỗ trợ đồng sanh khởi (*sahajāta-nissaya*) cho các hiện tượng xảy ra đồng thời và hỗ trợ tiền sanh khởi (*purejāta-nissaya*) cho các hiện tượng khác thời điểm.

a. **Điều Kiện Hỗ Trợ Đồng Sanh Khởi** (*sahajāta-nissaya-paccayo*): Điều kiện này xảy ra khi các hiện tượng hỗ trợ và các hiện tượng nhận chịu sự hỗ trợ đồng sanh khởi và cùng hiện hữu với nhau. Chẳng hạn như tâm vương (*citta*) và các tâm sở (*cetasikas*) đồng sanh khởi và đồng hiện hữu nhưng các tâm sở tùy thuộc vào tâm vương mà có mặt. Như vậy, tâm vương là Điều Kiện Hỗ Trợ Đồng Sanh Khởi (*sahajāta-nissaya-paccayo*) của các tâm sở.



b. **Điều Kiện Hỗ Trợ Tiên Sanh Khởi** (*Purejāta-nissaya-paccayo*): Điều kiện này xảy ra khi các hiện tượng hỗ trợ có mặt trước hiện tượng nhận chịu sự hỗ trợ. Trong trường hợp thấy một đối tượng, có các yếu tố sau đây: đối tượng thấy được, tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*), và mắt hay đúng hơn là phần nhạy cảm của mắt. Nhãn thức tùy thuộc vào đối tượng thấy vì nếu không có đối tượng, nhãn thức không thể sanh khởi. Do đó, đối tượng thấy đã có mặt trước là điều kiện hỗ trợ cho nhãn thức sanh khởi. Ngoài ra, nhãn thức cũng còn tùy thuộc vào mắt vì nếu không có mắt tốt, nhãn thức không thể sanh khởi. Vì vậy, mắt hay chính xác hơn phần nhạy cảm của mắt đã có mặt trước là điều kiện hỗ trợ cho tâm thấy hay nhãn thức sanh khởi. Do đó, vật thấy (sắc căn (*rūpāyatana*) hay sắc trần (*rūpāramaṇa*)) và phần nhạy cảm của mắt (*cakkhu-pasāda*) hay nhãn căn (*cakkhāyatana*) là Điều Kiện Hỗ Trợ Tiên Sanh Khởi (*Purejāta-nissaya-paccayo*) cho tâm thấy hay nhãn thức sanh khởi.

## 9. Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ (*Upanissaya-paccayo* – Thân Y Duyên)

Điều kiện tương quan thứ chín là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ (*Upanissaya-paccayo*). *Upa* có nghĩa là mạnh mẽ nên *upanissaya* là sự hỗ trợ mạnh mẽ. Sự hỗ trợ mạnh mẽ (*upanissaya*) có thể tìm thấy trong các Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccaya*) và Điều Kiện Đối Tượng (*Aramaṇa-paccaya*).

Khi tâm bắt một đối tượng mãnh liệt, Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ được xem như có nơi đối tượng. Cho nên, giữa đối tượng và tâm nắm bắt đối tượng này có tương quan theo Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ (*Upanissaya-paccaya*). Trong trường hợp đặc biệt này, Điều Kiện

Hỗ Trợ Mạnh Mẽ có trong Điều Kiện Đối Tượng.

Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cũng được tìm thấy trong Điều Kiện Không Giám Đoạn. Chẳng hạn như sự biến mất của một tâm là điều kiện hỗ trợ mạnh mẽ cho một tâm khác sanh khởi. Chính vì lý do đó mà Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ được xem có mặt trong Điều Kiện Không Giám Đoạn.

Ngoài ra, có một trường hợp nữa mà phạm vi áp dụng của Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ rất là rộng lớn. Theo đó, tất cả những gì trên thế giới bao gồm tâm vương, tâm sở và sắc pháp cũng đều được xem là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cả. Thật ra, Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ trong trường hợp này, một cách chính xác, chỉ được xem là điều kiện ảnh hưởng mà thôi. Ảnh hưởng ở đây có nghĩa là sự nắm lấy đối tượng, suy nghĩ về đối tượng.

Ví dụ, quý vị làm một điều sai lầm trong quá khứ và bây giờ suy nghĩ về điều bất thiện này quý vị muốn làm một điều thiện lành để đền bù lại. Trong trường hợp này, điều thiện lành bây giờ chịu ảnh hưởng của điều bất thiện đã qua. Cho nên, điều bất thiện quá khứ là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cho điều thiện lành hiện tại sanh khởi.

Hoặc một đôi khi quý vị cúng dường đến một người mà quý vị tin có đức hạnh nhưng về sau biết ra chỉ là một người tệ hại nên quý vị thất vọng. Cúng dường là hành động thiện nhưng thất vọng là điều bất thiện. Ở đây, điều bất thiện trong tâm bị ảnh hưởng bởi hành động cúng dường thiện lành của quý vị trong quá khứ. Nói một cách khác, hành động thiện lành quá khứ là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cho điều bất thiện xảy ra.

Bạn bè, thực phẩm, khí hậu...đều có thể là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ cho hành động của quý vị theo

ý nghĩa ảnh hưởng được đề cập ở trên. Có lúc quý vị làm điều thiện hay bất thiện vì chịu ảnh hưởng của bạn bè, đôi khi chịu điều kiện bởi thực phẩm hay cách ăn uống. Có khi thời tiết nóng nực làm quý vị bức dọc và sự bức bội là trạng thái tâm bất thiện. Nếu thời tiết tốt đẹp, quý vị ưa thích và sự ưa thích cũng là trạng thái tâm bất thiện. Nếu quý vị chấp nhận thời tiết đang xảy ra mà không thích cũng không bức dọc, quý vị có thể có trạng thái tâm thiện.

Tóm lại, Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ trong ý nghĩa ảnh hưởng như vậy hiện diện khắp nơi. Chúng ảnh hưởng đến tâm ý của chúng ta khiến chúng ta tạo ra thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp. Nếu không biết xếp loại một điều kiện nào, chúng ta có thể cho điều kiện đó là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ vì không có bất cứ thứ gì trên thế gian này mà không có tương quan hiểu theo ý nghĩa ảnh hưởng rộng lớn như vậy cả.

Có một loại Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ có phạm vi áp dụng còn rộng lớn hơn trường hợp ảnh hưởng vừa đề cập ở trên. Đó là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ Theo Tạng Kinh (*Suttanta Upanissaya*). Theo đó, bất cứ thứ gì cũng có thể làm điều kiện cho thứ khác.

24 điều kiện tương quan được giảng giải ở đây là dựa theo tạng luận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) căn cứ trên thực tại tối hậu. Do đó, Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ trong phần này là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma Upanissaya*). Trong trường hợp chúng ta không tìm được giải thích theo Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ của Vi Diệu Pháp, chúng ta có thể cho điều kiện đó là Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ Theo Tạng Kinh. Đây là cách giải thích các Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ một cách rộng rãi nhất.

## 10. Điều Kiện Tiền Sanh Khởi

(*Purejāta-paccayo* – Tiền Sanh Duyên)

Điều kiện tương quan thứ mười là Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta Paccayo*). Sư đã giảng sơ về điều kiện này trong Điều Kiện Hỗ Trợ (*Nissaya Paccayo*) ở trên. Trong thuật ngữ *purejāta*, *pure* có nghĩa là trước và *jāta* có nghĩa là sanh khởi hay hiện hữu. *Purejāta* ở đây có nghĩa là những gì đã sanh khởi trước đó và đang còn hiện hữu.

Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), vật chất hay sắc pháp (*rūpa*) hiện hữu 17 lần lâu hơn danh pháp hay tâm gồm tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasikas*). Khi nói thấy một vật, chúng ta muốn nói là nhờ có nhãn căn hay phần nhạy cảm của mắt mà tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu viññana*) có thể thấy được đối tượng. Tuy nhiên, trước khi nhãn thức sanh khởi, đối tượng và nhãn căn đã có mặt và khi nhãn thức sanh khởi, vật thấy và nhãn căn vẫn còn đang hiện hữu. Do đó, sự liên hệ giữa vật thấy hoặc nhãn căn với nhãn thức là tương quan theo Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta-paccayo*).

Sư hy vọng quý vị đã để ý là khi Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta-paccaya*) hiện diện, Điều Kiện Hỗ Trợ (*Purejāta-paccaya*) cũng có mặt ở đây. Thật vậy, nhãn thức tùy thuộc vào đối tượng thấy được (sắc căn hay sắc trần) và phần nhạy cảm của mắt (nhãn căn) mới sanh khởi được. Cả hai đối tượng thấy và phần nhạy cảm của mắt làm điều kiện cho nhãn thức sanh khởi theo các Điều Kiện Hỗ Trợ (*Nissaya-paccayo*) và Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta-paccayo*).

Sư nghĩ quý vị cũng để ý là để cho các yếu tố tương quan với nhau theo Điều Kiện Hỗ Trợ hay Điều Kiện Tiền Sanh Khởi, chúng phải cùng có mặt với nhau.

Nếu không, sẽ không thể có Điều Kiện Hỗ Trợ hay Điều Kiện Tiền Sanh Khởi được. Do đó, bất cứ khi nào có Điều Kiện Hỗ Trợ và Điều Kiện Tiền Sanh Khởi, Điều Kiện Có Mặt (*Atthi Paccayo*) cũng xảy ra. Sư sẽ giảng về Điều Kiện Có Mặt (điều kiện tương quan thứ 21) cho quý vị sau.

## 11. Điều Kiện Hậu Sanh Khởi

(*Pacchājāta-paccayo* – Hậu Sanh Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 11 là Điều Kiện Hậu Sanh Khởi (*Pacchājāta-paccayo*). Trong thuật ngữ *Pacchājāta*, *pacchā* có nghĩa là sau và *jāta* có nghĩa là sanh khởi hay hiện hữu. *Pacchājāta* do đó có nghĩa là sanh khởi sau và *Pacchājāta Paccayo* là Điều Kiện Hậu Sanh Khởi.

Điều kiện thứ 11 này ngược lại điều kiện thứ 10 tiền sanh khởi ở trên. Trong Điều Kiện Tiền Sanh Khởi, yếu tố điều kiện sanh khởi trước yếu tố chịu điều kiện trong khi đó ở Điều Kiện Hậu Sanh Khởi, yếu tố điều kiện sanh khởi sau yếu tố chịu điều kiện. Trong tương quan Điều Kiện Hậu Sanh Khởi, chỉ có tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasikas*) là những yếu tố điều kiện và sắc (*rūpa*) là yếu tố chịu điều kiện.

Sắc pháp đã sanh khởi và vẫn còn đang có mặt khi tâm vương và tâm sở sanh khởi làm điều kiện cho sắc pháp. Tâm (tâm vương và tâm sở) ảnh hưởng hay hỗ trợ cho sắc pháp tiếp tục hiện hữu mặc dầu sanh khởi sau. Trong trường hợp này, tâm và sắc liên hệ với nhau theo Điều Kiện Hậu Sanh Khởi (*Pacchājāta-paccayo*).

Chú Giải có đưa ra một ví dụ về loài chim kên kên để làm sáng tỏ điều kiện này. Theo đó, các chim con

khi chào đời không được cha mẹ đút mồi mặc dầu luôn kỳ vọng cha mẹ của chúng làm như vậy. Chú giải giải thích rằng chính tâm mong đợi cha mẹ đút mồi (sinh khởi sau) đã hỗ trợ thân xác (sinh khởi trước) tồn tại cho đến khi các chim con có thể tự đi kiếm mồi cho chính mình. Đây chính là tương quan theo Điều Kiện Hậu Sinh Khởi (*Pacchājāta Paccayo*) trong đó tâm mong đợi xảy ra sau làm điều kiện cho thân xác chim đã sinh khởi trước tồn tại.

## 12. Điều Kiện Lặp Lại

(*Āsevana-paccayo* – Tập Hành Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 12 là Điều Kiện Lặp Lại (*Āsevana-paccayo*). Thuật ngữ *Asevana* có nghĩa là lặp đi lặp lại hoặc kinh nghiệm lần này rồi lần khác. Để một điều gì có thể được gọi là tái diễn nhiều lần, điều đó phải y hệt như trước. Chỉ khi nào xảy ra giống y như trước mới được gọi là lặp đi lặp lại. Ví dụ, khi học thuộc lòng một điều gì, một công thức chẳng hạn, quý vị lặp lại công thức nhiều lần. Do đó, bất cứ hiện tượng hay pháp nào muốn trở thành Điều Kiện Lặp Lại (*Āsevana-paccayo*), chính nó phải tái diễn nhiều lần.

Quý vị có còn nhớ chấp tâm nào lặp đi lặp lại nhiều lần không? Đó là chấp tâm tốc hành (*javana-citta*). Loại tâm này sinh khởi rồi hoại diệt tối đa bảy lần liên tiếp trong một lộ trình tâm (*citta vitthi*) kéo dài nhiều nhất là 17 chấp tâm. Tốc hành tâm có thể là tâm thiện (*kusala citta*) hay tâm bất thiện (*akusala citta*). Khi những tâm này sinh khởi, chúng không chỉ xảy ra một lần nhưng tối đa là bảy lần. Trong khi đó, những loại tâm khác thường chỉ sinh khởi một lần rồi hoại diệt và tiếp theo là một loại tâm khác.

Khi bảy tâm tốc hành xảy ra trong lộ trình tâm gồm 17 chấp tâm, chấp tâm tốc hành thứ nhất sanh rồi diệt, kế tiếp là chấp tâm tốc hành thứ hai sanh rồi diệt... cho đến chấp tâm tốc hành thứ bảy sanh rồi diệt. Chấp tâm tốc hành trước biến mất để nhường chỗ cho chấp tâm tốc hành kế tiếp. Nếu chấp tâm tốc hành trước không biến đi, chấp tâm tốc hành kế tiếp không thể sanh khởi. Các chấp tâm tốc hành là tâm thiện hay tâm bất thiện nên có khả năng chuyển năng lực của chúng sang chấp tâm kế tiếp. Vì lý do này mà các chấp tâm tốc hành xảy ra kế tiếp này y hết như nhau.

Do đó, chấp tâm tốc hành thứ nhất là điều kiện lập lại cho chấp tâm tốc hành thứ hai, chấp tâm tốc hành thứ hai là điều kiện lập lại cho chấp tâm tốc hành thứ ba... chấp tâm tốc hành thứ sáu là điều kiện lập lại cho chấp tâm tốc hành thứ bảy. Sau chấp tâm tốc hành thứ bảy là một loại chấp tâm khác nên không còn điều kiện lập lại nữa. Như vậy, trong bảy chấp tâm tốc hành, sáu chấp tâm đầu là điều kiện lập lại còn chấp tâm tốc hành thứ bảy thì không phải.

Nếu để ý, quý vị sẽ thấy trong Điều Kiện Lập Lại (*Āsevana-paccayo*) có Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccayo*). Sự nhắc lại là Điều Kiện Không Gián Đoạn trong trường hợp này xảy ra khi chấp tâm trước biến mất để nhường chỗ cho chấp tâm kế tiếp một cách liên tục không có kẽ hở. Và vì chấp tâm tốc hành xảy ra kế tiếp giống hệt như chấp tâm tốc hành trước nên có Điều Kiện Lập Lại (*Āsevana-paccayo*) ở đây.

### 13. Điều Kiện Nghiệp

(*Kamma-paccayo* – Nghiệp Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 12 là Điều Kiện Nghiệp (*Kamma-paccayo*). Thông thường chúng ta hay nói đến nghiệp thiện (*kusala kamma*) hay nghiệp bất thiện (*akusala kamma*). Tuy nhiên, khi nói về nghiệp theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), chúng ta phải thật rõ ràng và chính xác. Tất cả quý vị ở đây đều biết Nghiệp một cách tổng quát theo Vi Diệu Pháp là gì rồi. Đó là tâm sở chủ ý hay ý muốn (*cetana*, Tư).

Có tất cả 52 tâm sở (*cetasika*) và một trong 52 này là tâm sở chủ ý hay ý muốn (*cetana*, Tư). Tâm sở này cùng sanh khởi và có mặt (câu hữu) cũng như cùng hoại diệt với tâm vương (*citta*) và các tâm sở khác của tâm vương. Đây là trạng thái tâm thúc đẩy các trạng thái tâm khác thực hiện công năng của chúng. Tâm sở này là yếu tố điều kiện theo điều kiện nghiệp ở đây.

Có hai loại nghiệp trong điều kiện nghiệp:

**a. Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*):** Tâm sở chủ ý (*cetana*, Tư) được gọi Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*) là vì nó cùng sanh khởi và cùng hoại diệt với mọi tâm vương (*citta*) và các tâm sở khác ngay sau khi sanh khởi. Trong trường hợp này, tâm sở chủ ý tương quan với tất cả 89 tâm vương và các tâm sở đồng sanh khởi với nó theo điều kiện nghiệp đồng thời.

**b. Nghiệp Không Đồng Thời (*Nānākkhaṇika Kamma*):** Tùy theo tâm sở chủ ý hay ý muốn (*cetana*, Tư) có hay không để lại tiềm năng gây ra quả trong tương lai mà có thêm loại nghiệp thứ hai là Nghiệp Không Đồng Thời (*Nānākkhaṇika Kamma*). Trường hợp này chỉ xảy ra đối với 21 tâm thiện (*kusala citta*) và 12



tâm bất thiện (*akusala citta*) trong số 89 tâm mà thôi.

Chẳng hạn, đối với những tâm kết quả hay dị thực (*vipāka citta*) hoặc duy tác tâm (*kriya citta*), tâm sở chủ ý (*cetana*) sau khi hoại diệt không để lại tiềm năng cho ra quả vì những tâm này không phải là tâm thiện (*kusala citta*) hay tâm bất thiện (*akusala citta*). Trong trường hợp này chỉ có Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*) mà thôi. Loại nghiệp này không trở quả trong tương lai.

Với những tâm thiện hay tâm bất thiện, tâm sở chủ ý (*cetana, Tus*) cùng sanh khởi với nó sau khi hoại diệt sẽ để lại tiềm năng cho ra quả. Dù không biết tiềm năng này được lưu trữ ở đâu nhưng có mặt và khi điều kiện hội đủ, nó sẽ trở quả. Tiềm năng gây quả này được gọi là tiềm năng của nghiệp. Trong trường hợp này, nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp (*vipāka*) thuộc hai thời điểm khác nhau cho nên được gọi là Nghiệp Không Đồng Thời (*Nānākkhaṇika Kamma*). Như vậy, với những tâm thiện hay bất thiện, có cả hai loại nghiệp là Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*) không trở quả và Nghiệp Không Đồng Thời (*Nānākkhaṇika Kamma*) sẽ cho ra quả khi hội đủ điều kiện.

Theo Điều Kiện Nghiệp (*Kamma-paccayo*), chỉ có Nghiệp Không Đồng Thời (*Nānākkhaṇika Kamma*) hay chủ ý (*cetana*) đi kèm với tâm thiện (*kusala citta*) hay tâm bất thiện (*akusala citta*) mới thật sự là nghiệp (*kamma*) theo ý nghĩa cho ra quả trong tương lai. Chính trong ý nghĩa này mà Đức Phật một lần dạy rằng: "Chủ ý (*cetana*) chính là cái mà Như Lai gọi là nghiệp (*kamma*)". Do đó, nghiệp thật sự là chủ ý hay ý muốn làm đi kèm với hành động thiện và bất thiện qua thân, khẩu, và ý. Khi có cơ hội thích nghi, nghiệp hay tiềm năng của nghiệp sẽ tạo quả trong tương lai.

Tóm lại, trong Điều Kiện Nghiệp (*Kamma Paccayo*),

yếu tố điều kiện là chủ ý (*cetana, Tu*) và những yếu tố chịu điều kiện của chủ ý gồm tâm vương và những tâm sở khác có thể sanh khởi đồng thời hay thuộc về những thời điểm khác nhau. Trong 89 tâm, 33 tâm gồm 21 thiện tâm và 12 bất thiện tâm có cả nghiệp đồng thời và nghiệp không đồng thời và 56 tâm còn lại chỉ có nghiệp đồng thời theo điều kiện nghiệp ở đây.

## 14. Điều Kiện Quả

(*Vipāka-paccayo* – Dị Thục Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 14 là Điều Kiện Quả (*Vipāka-paccayo*). Để có điều kiện này, trước hết phải có quả (*vipāka*).

Như quý vị biết, Nghiệp (*kamma*) tức chủ ý hay ý muốn làm (*cetana, Tu*) khi gặp điều kiện thích hợp cho ra quả bao gồm tâm vương (*citta*), tâm sở (*cetasika*), và sắc pháp (*rūpa*). Chẳng hạn tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) cùng các tâm sở (*cetasika*) đồng sanh khởi với nó thuộc danh pháp (*nāma*) và phần nhạy cảm của mắt thuộc về sắc pháp (*rūpa*) là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Tuy nhiên, theo Điều Kiện Quả (*Vipāka-paccayo*) ở đây, *vipāka* có nghĩa là kết quả cùng bản chất với nhân sanh ra nó. Nhân là nghiệp (*kamma*) tức chủ ý (*cetana, Tu*) thuộc danh (*nāma*) nên quả ở đây cũng phải là danh (*nāma*) chứ không thể là sắc (*rūpa*) được. Do đó, quả trong Điều Kiện Quả chỉ bao gồm tâm vương (*citta*) và tâm sở (*cetasikas*) mà thôi.

Trong điều kiện này, nếu một yếu tố làm điều kiện thì các yếu tố còn lại là yếu tố chịu điều kiện. Cả tâm kết quả và các tâm sở sanh khởi đồng thời với nó có thể là yếu tố điều kiện hay yếu tố chịu điều kiện. Do

đó, chúng là những yếu tố hỗ trợ cho nhau trong Điều Kiện Quả ở đây.

## 15. Điều Kiện Dinh Dưỡng

(*Āhāra-paccayo* – Thực Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 15 là Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra-paccayo*). Thông thường, *ahāra* có nghĩa là thực phẩm và chất dinh dưỡng cho cơ thể được tìm thấy nơi thực phẩm. Tuy nhiên, *āhāra* có ý nghĩa rộng lớn hơn mà Sư đã từng giảng trước đây không biết quý vị có còn nhớ không.

Chất dinh dưỡng (*āhāra*) được chia làm hai loại: sắc và danh.

**a. Dinh dưỡng về sắc:** Đó là những sinh chất (*kabaḷīkāra-āhāra*) hay chất bổ dưỡng cho cơ thể được tìm thấy trong thực phẩm. Sinh chất này có thể tạo ra những tính chất vật chất khác cho cơ thể. Trong tương quan này, sinh chất (*kabaḷīkāra-āhāra*) là Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra-paccayo*) và những tính chất vật chất do sinh chất tạo ra chịu điều kiện của sinh chất.

**b. Dinh dưỡng về danh:** Loại dinh dưỡng này gồm có tâm vương (*citta*) và hai tâm sở (*cetasika*) là xúc (*phassa*) và chú ý hay ý muốn làm (*cetana*, Tư). Vì tâm vương và tâm sở sanh khởi đồng thời với nhau nên luôn có Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra Paccayo*) khi có tâm vương. Thêm vào đó, bất cứ tâm vương nào sanh khởi cũng đều có hai tâm sở xúc (*phassa*) và chú ý hay ý muốn (*cetana*, Tư) đồng sanh khởi với nó. Do đó, có cả ba yếu tố có thể làm Điều Kiện dinh Dưỡng là tâm vương, xúc và ý muốn (Tư). Nếu một trong ba yếu tố này là Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra Paccayo*), hai yếu tố kia và những tâm sở khác cùng sanh khởi là yếu tố chịu điều kiện theo tương quan này.

Tóm lại, có bốn Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra-paccaya*) là sinh chất (*kabaḷikāra-āhara*), tâm vương (*citta*), tâm sở xúc (*phassa*), và tâm sở chú ý hay ý muốn (*cetana*, Tư).

## 16. Điều Kiện Căn

(*Indriya-paccayo* – Căn Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 16 là Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*). Có tất cả 22 căn (*indriya*) gồm 14 Căn Thuộc Danh (*nāma-indriya*) và 8 Căn Thuộc Sắc (*rūpa-indriya*). Hầu hết các căn này có thể làm Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) cho các hiện tượng hay yếu tố khác.

**a. Căn Thuộc Danh (*nāma-indriya*):** Có 14 căn thuộc về danh hay tâm: tâm vương (*citta, manindriya*) (1), cảm thọ (*vedana indriya*)<sup>29</sup> (5), ngũ căn (*pañca-indriya*): tín căn (*saddhindriya*), tấn căn (*vīriyindriya*), niệm căn (*satindriya*), định căn (*samādhindriya*), huệ căn (*paññindriya*) (5), và Đạo Quả Căn (*magga-phala indriya*)<sup>30</sup> (3).

Khi tâm vương và các tâm sở đồng sanh khởi, một số tâm căn làm Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) có mặt. Chẳng hạn, khi bất thiện tâm (*akusala citta*) đầu tiên<sup>31</sup>

<sup>29</sup> *Vedana* gồm có năm căn (*indriya*): Lạc thọ về thân (*sukhindriya*), khổ thọ về thân (*dukkhindriya*), lạc thọ về tâm (*somanassindriya*), khổ thọ về tâm (*domanassindriya*), và xả thọ về tâm (*upekkhindriya*).

<sup>30</sup> Tám siêu thế tâm được chia làm ba căn theo điều kiện căn ở đây: căn đầu tiên là Đạo Tâm của tầng thánh đầu tiên (*anaññāta'ññātāmitindriya*); căn thứ hai gồm Quả tâm của tầng thánh đầu tiên, Đạo Tâm và Quả Tâm của hai tầng thánh thứ hai và thứ ba, và Đạo Tâm của tầng thánh thứ tư (*aññindriya*); và căn thứ ba là Quả Tâm của tầng thánh thứ tư (*aññāvindriya*).

<sup>31</sup> Đó là tâm tham đầu tiên trong tám tâm tham. Tâm này cấu hữu với hi, tương ưng với tà kiến, không cần nhắc bảo. Nó có 19 tâm sở (*cetasika*) cùng sanh khởi với nó: xúc (*phassa*), thọ (*vedana*), tưởng (*sañña*), tư (*cetana*), nhất tâm (*ekaggata*), mạng căn (*jivindriya*), tác ý (*manasikara*), tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), quyết định hay thắng giải (*adhimokkha*), tấn (*vīriya*), hi (*piṭṭi*), dục (*chanda*), si (*moha*), vô tầm (*ahirika*), vô quý (*anotappa*), trạo cử (*kukkucca*), tham (*lobha*), và kiến (*ditthi*).

sanh khởi, có 19 tâm sở (*cetasikas*) cùng sanh khởi với tâm vương và Điều Kiện Căn (*Indriya Paccayo*) có mặt. Các điều kiện căn trong trường hợp bất thiện tâm này gồm tâm vương (*manindriya*), cảm thọ (*vedanā*)... Chúng có thể làm điều kiện cho nhau theo tương quan Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) ở đây.

**b. Căn Thuộc Sắc (*rūpa-indriya*):** Tám Căn Thuộc Sắc gồm: Ngũ Giác Căn (*pañca pasāda indriya*): phần nhạy cảm của mắt hay nhãn căn, phần nhạy cảm của tai hay nhĩ căn, phần nhạy cảm của mũi hay tỉ căn, phần nhạy cảm của lưỡi hay thiệt căn, phần nhạy cảm của thân hay thân căn (5), Phái Tính (*bhāva*) gồm nam hay nữ (2), và Mạng Căn (*jivitindriya*)<sup>32</sup> (1).

Khi chúng ta thấy một đối tượng, nhãn căn là Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) vì nó làm điều kiện cho tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) và các tâm sở (*cetasikas*) của nó đồng sanh khởi. Tương tự như vậy, trong trường hợp của tâm nghe hay nhĩ thức, tâm ngửi hay tỉ thức, tâm nếm hay thiệt thức, tâm đụng hay thân thức và các tâm sở đồng sanh khởi với chúng, các sắc căn như nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn và thân căn là Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) theo tương quan này. Ngoài ra, mầm sống cho thân hay sắc mạng căn (*rūpa-jivitindriya*) cũng làm Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) cho các sắc pháp do nghiệp tạo ra. Hai căn thuộc sắc còn lại là phái tính (*bhāva*).

## 17. Điều Kiện Thiên

(*Jhāna-paccayo – Thiên DUYÊN*)

Điều kiện tương quan thứ 17 là Điều Kiện Thiên (*Jhāna-paccayo*). Như quý vị đã biết, có năm trạng

<sup>32</sup> *Jivitindriya* chỉ là một căn nhưng được dùng chung cho danh mạng căn (*nāma-jivitindriya*) và sắc mạng căn (*rūpa-jivitindriya*).

thái tâm thiền hay năm thiền chi. Đó là các trạng thái tâm hướng đến đối tượng hay tầm (*vitakka*), giữ và chà sát tâm trên đối tượng hay tứ (*vicāra*), thoả thích hay hỉ (*pīti*), sung sướng hay lạc (*sukha*), và gom tụ tâm trên đề mục hay nhất điểm tâm (*ekaggatā*). Năm trạng thái tâm này không nhất thiết phải là các thiền chi liên hệ đến các thiền tâm nhưng có thể có mặt với bất cứ loại tâm nào ngoại trừ năm cặp tâm thuộc về giác quan (*dvipaṅca-viññāṇa*) như tâm thấy đối tượng thấy được ưa thích (*kusala-vipāka cakkhu-viññāṇa*) và tâm thấy đối tượng thấy không được ưa thích (*akusala-vipāka cakkhu-viññāṇa*), tâm nghe âm thanh vừa ý (*kusala-vipāka sota-viññāṇa*) và tâm nghe âm thanh không vừa ý (*akusala-vipāka sota-viññāṇa*), tâm ngửi mùi ưng ý (*kusala-vipāka jhivā-viññāṇa*) và tâm ngửi mùi không ưng ý (*akusala-vipāka jhiva-viññāṇa*), tâm nếm vị hợp khẩu (*kusala-vipāka ghāna-viññāṇa*) và tâm nếm vị không hợp khẩu (*akusala-vipāka ghāna-viññāṇa*), tâm đụng đối tượng được ưa thích (*kusala-vipāka kāya-viññāṇa*) và tâm đụng đối tượng không được ưa thích (*akusala-vipāka kāya-viññāṇa*).

Ví dụ, tâm bất thiện đầu tiên có 19 tâm sở cùng sanh khởi với nó kể cả năm trạng thái tâm tầm, tứ, hỉ, lạc, và nhất tâm. Một trong năm tâm sở này có thể làm Điều Kiện Thiền (*Jhāna-paccaya*) và tâm cùng các trạng thái tâm hay tâm sở còn lại chịu điều kiện của trạng thái tâm này.

## 18. Điều Kiện Đạo

(*Magga-paccaya* – Đạo Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 18 là Điều Kiện Đạo (*Magga-paccayo*). *Magga* có ý nghĩa là Đạo hay con đường dẫn đến một nơi nào đó. Chẳng hạn, Bát Thánh

Đạo đưa đến Niết Bàn (*Nibbāna*).

Thông thường, khi đề cập đến Đạo, chúng ta hay nghĩ đến Bát Thánh Đạo gồm tám trạng thái tâm thiện lành như chánh kiến (*samma ditthi*), chánh tư duy (*sammā-saṅkappa*), chánh ngữ (*sammā-vācā*), chánh nghiệp (*sammā-kammanta*), chánh mạng (*sammā-ājīva*), chánh tinh tấn (*sammā-vāyāma*), chánh niệm (*sammā-sati*), chánh định (*sammā-samādhi*). Tuy nhiên, Đạo cũng còn bao gồm các trạng thái tâm bất thiện như tà kiến (*micchā-ditthi*), tà tư duy (*micchā-saṅkappa*), tà tinh tấn (*micchā-vāyāma*) và tà định (*micchā-samādhi*). Như vậy có tất cả 12 trạng thái tâm thuộc về Đạo gọi là Đạo Chi. Tám đạo chi đầu đưa đến Niết Bàn và bốn đạo chi sau đưa đến khổ cảnh.

Nếu kể về tâm sở, chỉ có chín vì chánh tư duy và tà tư duy cùng một tâm sở tầm (*vitakka*), chánh tinh tấn và tà tinh tấn cùng một tâm sở tấn (*vīriya*), chánh định và tà định cùng một tâm sở nhất tâm (*ekaggatā*). Chỉ có tâm sở tà kiến (*micchā-ditthi*) là mới mẻ ngoài tám tâm sở tương ứng với tám chi của Bát Chánh đạo. Vì thế, tuy có 12 trạng thái tâm của Đạo nhưng chỉ có chín tâm sở thuộc Đạo mà thôi. Chín tâm sở này được gọi là đạo chi (*magga*) và khi xếp chung lại tạo thành Nhóm Đạo (*magganga*). Chín tâm sở của Nhóm Đạo chính là Điều Kiện Đạo (*Magga Paccayo*).

Một lần nữa chúng ta lấy tâm bất thiện đầu tiên với 19 tâm sở đồng sanh khởi với nó làm thí dụ. Câu hỏi đặt ra là có Điều Kiện Đạo (*Magga Paccayo*) ở đây không? Câu trả lời là có vì có sự hiện diện của các tâm sở tầm (*vitakka*), tấn (*vīriya*), và nhất tâm (*ekaggatā*) trong 19 tâm sở sanh khởi cùng với tâm bất thiện này. Cho nên trong 19 tâm sở, chúng ta có Điều Kiện Đạo (*Magga Paccayo*). Nếu chúng ta lấy tâm sở tà kiến

(*miccha-ditṭhi*) làm Điều Kiện Đạo, tâm vương (*citta*) và các tâm sở khác đồng sanh khởi với tâm vương là những yếu tố chịu điều kiện bởi tâm sở tà kiến này. Nếu lấy tâm sở tinh tấn làm Điều Kiện Đạo (*Magga-paccayo*), tâm vương và các tâm sở khác là yếu tố chịu điều kiện của tâm sở tinh tấn.

## 19. Điều Kiện Tương Ứng

(*Sampayutta-paccaya* - Tương Ứng Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 19 là Điều Kiện Tương Ứng (*Sampayutta-paccayo*). *Sampayutta* là tương ứng theo ý nghĩa có cùng căn, cùng đối tượng, cùng sanh khởi và cùng hoại diệt với nhau. Bất cứ pháp nào hội đủ bốn điều kiện này đều gọi là các pháp tương ứng. Thật ra, chỉ có tâm vương (*citta*) và các tâm sở (*cetasika*) cùng sanh khởi với nó mới hội đủ điều kiện tương ứng vì chúng đồng sanh, đồng diệt, có cùng căn và cùng đối tượng.

Trở lại ví dụ bất thiện tâm đầu tiên với 19 tâm sở. Trong trường hợp này, khi một yếu tố (tâm vương hay bất cứ tâm sở nào trong 19 tâm sở) được chọn như là Điều Kiện Tương Ứng (*Sampayutta-paccayo*), các yếu tố còn lại sẽ là yếu tố chịu điều kiện theo điều kiện tương ứng này. Do đó, bất cứ yếu tố nào trong các yếu tố này cũng có thể là Điều Kiện Tương Ứng (*Sampayutta Paccayo*) được cả.

## 20. Điều Kiện Không Tương Ứng

(*Vippayutta-paccayo* – Bất Tương Ứng Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 20 là Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*). Đây là điều kiện ngược lại với Điều Kiện Tương Ứng ở trên. Điều này



có nghĩa là nếu thiếu một trong bốn điều kiện đồng sanh, đồng diệt, cùng căn và cùng đối tượng thì các hiện tượng sẽ không tương ứng với nhau.

Chẳng hạn giữa tâm và thân hay danh và sắc, dù cho có sanh khởi đồng thời nhưng không hoại diệt cùng lúc vì thời gian hiện hữu của sắc pháp dài hơn thời gian hiện hữu của tâm 17 lần. Cho nên, tâm hoại diệt rất nhanh và hoại diệt trước sắc. Do đó, tâm và vật chất không có tương ứng với nhau mặc dù chúng đồng sanh khởi với nhau. Hay nói cách khác, tâm và vật chất tương quan với nhau theo Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*).

Còn giữa các hiện tượng thuộc sắc pháp với nhau thì sao? Chúng cũng không có đủ các điều kiện đồng sanh, đồng diệt, cùng căn và cùng đối tượng nên có thể có Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*) giữa các hiện tượng sắc với nhau. Tuy nhiên, kinh điển không nói một cách hiển nhiên như vậy về trường hợp này như Sư sẽ giải thích dưới đây.

Có câu nói: “Bất cứ lúc nào có sự phủ định đều có sự nghi ngờ”. Để Sư giải thích câu nói này. Ví dụ, quý vị nhặt một hòn đá. Chính quý vị hay bất cứ ai nhìn thấy đều không cần nói “đây không phải là cục vàng” vì điều này quá rõ ràng. Cho nên, quý vị không cần phải nói lời phủ định như vậy vì không có sự nghi ngờ hòn đá là cục vàng ở đây. Nhưng nếu quý vị nhặt một miếng đồng có màu vàng, một người nào đó thấy có thể cho đó là vàng vì miếng đồng này trông giống vàng thật. Lúc đó quý vị nói lời phủ định là miếng đồng không phải là vàng. Do đó, bất cứ lúc nào có sự phủ định là có liên quan đến sự nghi ngờ. Nói một cách khác, chỉ khi nào có sự nghi ngờ thời mới cần đến sự phủ định. Giữa các hiện tượng vật chất với nhau,

không có sự nghi ngờ về sự tương ứng như vậy. Cho nên, chúng ta không cần nói là chúng không tương ứng với nhau. Tức là chúng ta không cần phải nói các hiện tượng vật chất tương quan với nhau theo Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*) vì điều này quá rõ ràng.

Chỉ có giữa tâm và vật chất mới có sự nghi ngờ như vậy. Tâm có thể tạo sắc vì tâm là một trong bốn nguyên nhân tạo ra vật chất. Bốn nguyên nhân này gồm nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), nhiệt độ hay khí hậu (*utu*), và thực phẩm (*āhāra*). Khi tâm tạo ra sắc, cả hai cùng có mặt. Vì cùng hiện hữu nên mới có sự nghi ngờ là chúng tương ứng với nhau. Nhưng vì chúng không có cả bốn điều kiện đồng sanh, đồng diệt, có cùng căn và cùng đối tượng nên có Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*) giữa tâm và vật chất. Chỉ khi nào có sự nghi ngờ về một tương quan như vậy thì sự phủ định mới có ý nghĩa. Nếu không, không đáng để mà phủ định.

Tóm lại, Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo*) chỉ xảy ra giữa tâm và sắc cũng như giữa sắc và sắc mà thôi.

## **21. Điều Kiện Có Mặt**

(*Atthi-paccayo* – Hữu Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 21 là Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*). "Có mặt" có nghĩa là hiện hữu. Để có Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*), một cái gì đó phải hiện hữu và những gì chịu điều kiện của nó cũng phải đồng thời có mặt. Điều này có nghĩa là cả hai hiện tượng làm điều kiện và hiện tượng nhận chịu điều kiện phải cùng hiện hữu.

Điều kiện đồng hiện hữu đã được đề cập trong các Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*), Điều Kiện Hỗ Trợ (*Nissaya-paccayo*), Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta-paccayo*)... Khi Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*) hiện diện, Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) cũng có luôn. Chẳng hạn, tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) đồng sanh khởi nên chúng cùng hiện hữu. Khi có Điều Kiện Hỗ Trợ (*Nissaya-paccayo*) thời cũng có luôn Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) vì các hiện tượng phải cùng hiện hữu mới có sự hỗ trợ. Đối với Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta-paccayo*), các hiện tượng sanh khởi không đồng thời nhưng khi sự hỗ trợ xảy ra, chúng cùng hiện hữu nên Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) cũng hiện diện. Ví dụ, tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) tùy thuộc vào mắt hay nhãn căn và đối tượng mới sanh khởi được. Khi nhãn thức sanh khởi thì nó, nhãn căn, và đối tượng cùng có mặt ngay lúc đó (mặc dầu nhãn căn và đối tượng sanh khởi trước nhãn thức) nên chúng cũng liên hệ với nhau theo Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*). Ở đây, nhãn căn và đối tượng là yếu tố làm điều kiện và nhãn thức là yếu tố nhận chịu điều kiện của chúng.

## **22. Điều Kiện Vắng Mặt** (*Natthi-paccaya* – Vô Hữu Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 22 là Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*). Đây là điều kiện ngược lại với Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) ở trên. *Natthi* có nghĩa là vắng mặt. Khi một hiện tượng sanh khởi rồi hoại diệt thì có Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*). Điều kiện tương quan thứ 22 này liên hệ đến các hiện tượng tâm tức là một tâm phải không còn hiện diện để nhường chỗ cho tâm kế tiếp sanh khởi tương tự như trong Điều

Kiện Không Giác Đoạn (*Anantara-paccayo*).

### **23. Điều Kiện Biến Mất**

(*Vigata-paccaya* – Ly Khứ Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 23 là Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo*). Điều kiện này giống như Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*) vừa đề cập. Thật ra, có một sự khác biệt rất vi tế giữa hai điều kiện này nhưng Sư sẽ không giải thích ở đây. Tạm thời cứ coi chúng giống nhau.

Như vậy, cả ba Điều Kiện Không Giác Đoạn (*Anantara-paccayo*), Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*), và Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo*) tương tự như nhau. Bất cứ lúc nào có Điều Kiện Không Giác Đoạn (*Anantara-paccayo*), cũng có luôn Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*) và Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo*).

### **24. Điều Kiện Không Biến Mất**

(*Avigata-paccayo* – Vô Ly Khứ Duyên)

Điều kiện tương quan thứ 24 hay điều kiện tương quan cuối cùng là Điều Kiện Không Biến Mất (*Avigata-paccayo*). Điều kiện này giống như điều kiện tương quan thứ 21 là Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*).

Đến đây chúng ta tạm xong *Patthāna* (Duyên Hệ Duyên) hay Hai Mươi Bốn Điều Kiện Tương Quan trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Sư giảng sơ lược 24 điều kiện tương quan chứ không thể nào đi vào chi tiết một cách rất ráo rức. Tuy nhiên, nếu không hiểu rõ, quý vị cũng đừng quá bận tâm. Khi giảng về chuyên đề này, Sư chỉ muốn quý vị có một khái niệm tổng quát

về các điều kiện tương quan (*paṭṭhāna*) mà thôi. Nếu muốn hiểu thấu đáo, quý vị phải học về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*).

Khái niệm tổng quát về các điều kiện tương quan mà quý vị cần nhớ là mọi pháp hay hiện tượng xảy ra đều tùy thuộc vào điều kiện. Không có nhân duyên hay điều kiện, các hiện tượng không thể sanh khởi được. Do đó, các pháp hay các hiện tượng liên hệ với nhau. Sự tương quan của các hiện tượng theo nhiều cách thể khác nhau và có tất cả 24 tương quan như đã được giải thích ở trên. Đó là những gì quý vị cần biết.

## **Các Điều Kiện Tương Quan Trong Đời Sống Hàng Ngày**

Bây giờ chúng ta hãy lấy ví dụ đơn giản về sự thấy cảnh hoa để xem thử có bao nhiêu điều kiện tương quan trong trường hợp này.

Trước hết, phải có cảnh hoa làm đối tượng thấy được. Khi quý vị thấy cảnh hoa, nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) hay tâm thấy cảnh hoa sanh khởi nơi quý vị. Cùng sanh khởi với tâm thấy có bảy tâm sở (*cetasikas*)<sup>33</sup>. Tâm thấy và bảy tâm sở tùy thuộc vào mắt hay phần nhạy cảm của mắt (nhãn căn) mới thấy được đối tượng. Do đó, ở đây ít nhất phải có bốn điều kiện thì sự thấy mới xảy ra: cảnh hoa (sắc căn hay sắc trần tức đối tượng), tâm thấy hay nhãn thức, các tâm sở cùng sanh khởi với nhãn thức, và phần nhạy cảm của mắt (nhãn căn).

Chúng ta hãy đi qua từng điều kiện tương quan một để xem thử có điều kiện đó trong ví dụ thấy cảnh hoa

<sup>33</sup> Xúc (*phassa*), thọ (*vedana*), tưởng (*sañña*), tư (*cetana*), nhất tâm (*ekagata*), danh mạng căn (*jvittindriya*), và tác ý (*manisikara*). Bảy tâm sở này thuộc nhóm Bảy Biến Hành Tâm Sở (*sabbacittasādhāraṇa*).

hay không.

1. Điều Kiện Gốc Rễ (*Hetu-paccayo – Bản Duyên*): Không có. Điều kiện Gốc Rễ không có mặt vì đâu có các tâm sở bất thiện như tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) hay các trạng thái tâm thiện như vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*), vô si (*amoha*) làm gốc rễ ở đây. Thật vậy, tâm thấy hay nhãn thức là một trong các tâm kết quả (*vipaka citta*, dị thực tâm) không có các gốc rễ đó. Cho nên, tâm này cũng là một trong 18 Vô Bản Tâm (*ahetuka citta*).

2. Điều Kiện Đối Tượng (*Ārammaṇa-paccayo - Sở Duyên Duyên*): Có. Có đối tượng là cảnh hoa trong trường hợp này.

3. Điều Kiện Ưu Thế (*Adhipati-paccayo - Tăng Thượng Duyên*): Chưa có. Chỉ khi nào có sự ưa thích cảnh hoa sau khi thấy mới có điều kiện này. Vào lúc thấy, chỉ có tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) thuần mà thôi chứ chưa có sự ham thích hay dính mắc vào cảnh hoa nên không có hoặc chưa có điều kiện ưu thế hay nổi bật (của đối tượng) ở đây. Cũng không có hoặc chưa có Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccaya*) giữa tâm thấy và tâm sở tham. Nếu có, điều kiện này chỉ xảy ra ở bảy tốc hành tâm (*javana*) trong tiến tình tâm (*citta vithi*) liên quan đến sự thấy khi tâm sở tham đồng sanh khởi với các tốc hành tâm này chứ không phải với tâm thấy.

4. Điều Kiện Không Gián Đoạn (*Anantara-paccayo – Vô Gián Duyên*): Không có / Có. Nếu chỉ xét tâm thấy không mà thôi, chúng ta có thể nói không có Điều Kiện Không Gián Đoạn. Tuy nhiên, nếu không chỉ xét riêng tâm thấy này một mình mà còn kể đến tâm trước đó phải biến mất để nhường chỗ cho tâm thấy sanh khởi hoặc sự đoạn diệt của tâm thấy để cho tâm kế

tiếp xảy ra thì chúng ta có Điều Kiện Không Giác Đoạn (*Anantara-paccayo*) ở đây.

5. Điều Kiện Tiếp Cận (*Samanantara-paccayo* – Đẳng Vô Giác Duyên): Có. Một khi xét tâm thấy liên hệ với tâm ngay trước và tâm ngay sau nó, chúng ta cũng có luôn Điều Kiện Tiếp Cận (*Samanantara-paccayo*).

6. Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo* – Câu Sanh Duyên): Có. Tâm thấy hay nhãn thức và ít ra bảy biến hành tâm sở (như được chú thích ở trên) đồng sanh khởi với nhau nên có Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta Paccayo*) xảy ra.

7. Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña-paccayo* – Hỗ Tương Duyên): Có. Tâm thấy và các tâm sở đồng sanh khởi với nó có thể ảnh hưởng lẫn nhau nên có Điều Kiện Hỗ Tương (*Aññamañña-paccayo*) giữa chúng.

8. Điều Kiện Hỗ Trợ hay Tùy Thuộc (*Nissaya-paccayo* – Y Chỉ Duyên): Có. Vì đối tượng cảnh hoa và nhãn căn là điều kiện hỗ trợ cho tâm thấy xảy ra nên có Điều Kiện Hỗ Trợ hay Tùy Thuộc (*Nissaya Paccayo*) ở đây. Thật ra, một khi có Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*) là có Điều Kiện Hỗ Trợ hay Tùy Thuộc (*Nissaya-paccayo*).

9. Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ (*Upanissaya-paccayo* – Thân Y Duyên): Có. Một khi có Điều Kiện Không Giác Đoạn (*Anantara Paccayo*) là có Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ (*Upanissaya-paccayo*) vì Điều Kiện Hỗ Trợ Mạnh Mẽ có ba loại mà một trong ba loại này là Điều Kiện Không Giác Đoạn.

10. Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta Paccayo* – Tiền Sanh Duyên): Có. Hoa hồng và nhãn căn sanh khởi trước nhãn thức và làm điều kiện cho nhãn thức sanh khởi nên có Điều Kiện Tiền Sanh Khởi (*Purejāta*

*Paccayo*) ở đây.

11. Điều Kiện Hậu Sanh Khởi (*Pacchājāta-paccayo* – Hậu Sanh Duyên): Có. Khi tâm thấy hay nhãn thức và những tâm sở của nó đồng sanh khởi, chúng luôn luôn hỗ trợ cho bất cứ hiện tượng vật chất nào đang có mặt trong thân ngay lúc đó (chứ không phải đối tượng thấy bên ngoài). Hiện tượng vật chất trong thân này được tạo ra do một, hai, ba hoặc bốn nhân như tâm (*citta*), nghiệp (*kamma*), khí hậu (*utu*), thực phẩm (*āhāra*). Do đó, có Điều Kiện Hậu Sanh Khởi (*Pacchājāta-paccayo*) trong trường hợp này.

12. Điều Kiện Lặp Lại (*Āsevana-paccayo* – Tập Hành Duyên): Không. Tâm thấy hay nhãn thức chỉ là một chập tâm xảy ra một lần để nhường chỗ cho chập tâm kế tiếp trong mỗi diễn trình của tâm (*citta vitthi*) nên không có Điều Kiện Lặp Lại (*Āsevana-paccayo*) ở đây.

13. Điều Kiện Nghiệp (*Kamma-paccayo* – Nghiệp Duyên): Có. Trong trường hợp này, trước hết có Điều Kiện Đồng Sanh Khởi (*Sahajāta-paccayo*) vì tâm thấy (*cakkhu-viññāṇa*) và tâm sở chủ ý hay ý muốn (*cetana, Tu*) sanh khởi cùng lúc với nhau. Ý muốn đồng sanh khởi với tâm thấy là Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*) tức là loại nghiệp không có tiềm năng sanh ra quả. Do đó, có Điều Kiện Nghiệp (*Kamma-paccaya*) ở đây.

14. Điều Kiện Quả (*Vipaka Paccayo* – Dị Thục Duyên): Có. Tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*) là tâm kết quả (tâm dị thục, *vipāka citta*) của nghiệp quá khứ. Khi có tâm kết quả thì có Điều Kiện Quả (*Vipāka-paccayo*). Nếu tâm thấy là yếu tố điều kiện, các tâm sở là yếu tố chịu điều kiện; hay nếu một tâm sở của nó là yếu tố điều kiện, tâm thấy và các tâm sở



còn lại là yếu tố chịu điều kiện trong điều kiện quả. Nói một cách khác, tâm thấy và các tâm sở đồng sanh khởi với nó làm điều kiện hỗ tương cho nhau trong điều kiện quả này. Cho nên, có Điều Kiện Quả khi thấy cành hoa.

Sư muốn nhắc lại ở đây để quý vị nhớ và hiểu rõ thêm về nghiệp. Tâm thấy ở đây là tâm kết quả của nghiệp trong quá khứ. Hay nói một cách chính xác hơn, tâm thấy là kết quả của tâm sở ý muốn (*Tư, cetana*) cùng sanh khởi với tâm bất thiện (*akusala citta*) trong quá khứ chứ không phải tâm sở ý muốn (*cetana, Tư*) cùng sanh khởi với tâm thấy (nhãn thức, *cakkhu-viññana*) ở đây. Lý do là ý muốn (*cetana, Tư*) sanh khởi đồng thời với tâm thấy (*cakkhu-viññana*) trong trường hợp thấy cành hoa chỉ là Nghiệp Đồng Thời (*Sahajāta Kamma*) không có khả năng trở quả (như vừa giải thích ở trên trong Điều Kiện Nghiệp). Điều Kiện Quả (*Vipāka-paccaya*) ở đây chỉ cho tâm kết quả (*vipāka citta*) và những tâm sở (*cetasika*) đồng sanh khởi với nó là kết quả của nghiệp trong quá khứ.

15. Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra-paccayo* – Thực Duyên): Có. Điều kiện này có mặt ở đây vì có tâm vương (*citta*) và hai tâm sở xúc (*phassa*) và ý muốn (*cetanā, Tư*). Ba yếu tố này đều có thể làm Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra Paccayo*) cho các hiện tượng tâm cùng có mặt với chúng. Nếu một trong ba yếu tố là Điều Kiện Dinh Dưỡng (*Āhāra-paccayo*), hai yếu tố còn lại và những tâm sở khác cùng sanh khởi chịu điều kiện của yếu này.

16. Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo* – Căn Duyên): Có. Lý do là có mầm sống cho tâm hay danh mạng căn (*jīvitindriya*), tâm vương (*manindriya*), và cảm thọ (*vedanā*) làm Điều Kiện Căn (*Indriya-paccayo*) trong

trường hợp này.

17. Điều Kiện Thiền (*Jhāna-paccayo* – Thiền Duyên): Không. Điều Kiện Thiền không có mặt đối với 18 vô bản tâm trong đó có năm cặp tâm liên hệ đến năm giác quan (*dvipañca-viññāṇa*) và tám vô bản tâm khác. Lý do là không có tâm sở tầm (*vitakka*) như là một thiền chi sanh khởi cùng với tâm thấy nên không thể có Điều Kiện Thiền (*Jhāna-paccayo*). Ngoài ra, các tâm sở cảm thọ (*vedanā*) và nhất tâm (*ekaggatā*) quá yếu để có thể trở thành các thiền chi cho Điều Kiện Thiền (*Jhāna-paccaya*) có mặt.

18. Điều Kiện Đạo (*Magga-paccayo* – Đạo Duyên): Không. Mặc dầu có đạo chi như nhất tâm (*ekagatā*) sanh khởi đồng thời với tâm thấy nhưng Điều Kiện Đạo (*Magga-paccaya*) không có mặt. Để có Điều Kiện Đạo, tâm phải có các gốc rễ làm điều kiện. Vì thế, Điều Kiện Đạo (*Magga-paccayo*) không thể có đối với 18 vô bản tâm trong đó có tâm thấy hay nhãn thức (*cakkhu-viññāṇa*).

19. Điều Kiện Tương Ứng (*Sampayutta-paccayo* - Tương Ứng Duyên): Có. Điều Kiện Tương Ứng (*Sampayutta-paccayo*) hiện diện vì tâm thấy và các tâm sở có cùng căn, cùng đối tượng, đồng sanh khởi, và đồng hoại diệt với nhau.

20. Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccayo* – Bất Tương Ứng Duyên): Không. Mặc dầu đối tượng cảnh hoa thuộc về vật chất nhưng vì không có sự nghi ngờ về cảnh hoa nên không có Điều Kiện Không Tương Ứng (*Vippayutta-paccaya*).

21. Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo* – Hữu Duyên): Có. Cả hai đối tượng là cảnh hoa và tâm thấy đồng thời có mặt ngay lúc tâm thấy sanh khởi. Do đó, Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) hiện hữu.

22. Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo* – Vô Hữu Duyên): Không và Có. “Không” khi tâm thấy đang hiện hữu và “Có” khi nó không còn hiện hữu.

23. Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo* – Ly Khứ Duyên): Không và có giống như trường hợp Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*). Có Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo*) khi tâm thấy hoại diệt để nhường chỗ cho tâm kế tiếp. Hay nói cách khác, Điều Kiện Biến Mất (*Vigata-paccayo*) có mặt khi có Điều Kiện Vắng Mặt (*Natthi-paccayo*).

24. Điều Kiện Không Biến Mất (*Avigata-paccayo* – Vô Ly Khứ Duyên): Có. Điều kiện này giống như Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*). Do đó, khi có Điều Kiện Có Mặt (*Atthi-paccayo*) là có Điều Kiện Không Biến Mất (*Avigata-paccayo*).

## Kết Luận

Những gì Sư muốn chia sẻ cho quý vị là chúng ta có thể có được nhiều sự hiểu biết qua một ví dụ cụ thể như trên. Trong cuộc sống, mỗi ngày chúng ta gặp quá nhiều thứ nên không nghĩ chúng là những kinh nghiệm phức tạp. Chúng ta thấy một đối tượng và nghĩ chỉ có vậy thôi. Điều này rất thông thường. Tuy nhiên, nếu áp dụng một ít kiến thức về Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*) vào trường hợp đang xảy ra, chúng ta sẽ thấy thật là phức tạp đối với một kinh nghiệm dường như rất đơn giản như vậy.

Đối với mỗi kinh nghiệm, chúng ta thấy có ít nhất là bốn điều kiện (căn, đối tượng, tâm, tâm sở) như trong ví dụ thấy cành hoa ở trên. Bốn điều kiện này liên hệ với nhau theo nhiều cách chứ không phải chỉ một hay hai cách mà thôi. Vì thế, mà chúng ta có thể liên tưởng đến trí tuệ vô cùng của Đức Phật. Nếu chúng ta có thể hiểu được nhiều như vậy dựa vào một ít kiến thức về Phật Pháp Căn Bản, thử hỏi trí tuệ của Đức Phật bao la đến mức nào.

Một điều làm cho chúng ta hết lòng thành tín và kính trọng Đức Phật là hiểu được Giáo Pháp của Ngài. Càng hiểu biết nhiều về Phật Pháp, chúng ta càng kính ngưỡng Đức Phật cũng như trí tuệ minh mông của Ngài. Khi sự kính phục trí tuệ của Đức Phật trong chúng ta tăng lên, chúng ta trở nên khiêm nhường nhiều hơn vì nhận rõ ra rằng so với trí tuệ toàn giác của Đức Phật, kiến thức của chúng ta chỉ là một hạt bụi trong không gian bao la mà thôi. Cho nên, càng học Phật Pháp, chúng ta càng khiêm cung.

Một khi đã có lòng tôn kính Đức Phật, cảm kích

đối với trí tuệ bất tận của Ngài, chúng ta sẽ có đức tin vào Đức Phật một cách mạnh mẽ, vững chắc hầu như không thể nào lay chuyển được. Sở dĩ Sư chỉ nói “hầu như” là vì khi vẫn còn là một phàm nhân thì đức tin vào Ngài vẫn còn có thể bị lay chuyển. Tuy nhiên, khi đã có hiểu biết thâm sâu về Giáo Pháp như quý vị rồi, Sư nghĩ rất khó mà lung lạc niềm tin của quý vị đối với Đức Phật được.

Chính nhờ hiểu biết Phật Pháp mà chúng ta càng ngưỡng mộ tâm đại bi (*mahā-karuṇā*) của Đức Phật. Ngay sau khi thành đạt chánh trí và chứng ngộ Niết Bàn, Ngài không cần phải làm gì nữa và nếu muốn chỉ an hưởng quả vị giác ngộ mà thôi. Tuy nhiên, Ngài đã không làm như vậy. Trái lại, Ngài đã hết lòng truyền bá Giáo Pháp vì diệu mà Ngài đã thân chứng vì lợi ích lớn lao cho chúng sanh bất chấp mọi khó khăn. Ngay cả trước khi sắp nhập diệt, Ngài cũng dặn dò môn đệ tiếp tục gìn giữ và lưu truyền Giáo Pháp cho các thế hệ mai sau. Nhờ vậy, Giáo Pháp còn được truyền đến ngày hôm nay.

Hơn ai hết chúng ta ý thức được tầm quan trọng của việc truyền bá Giáo Pháp từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhờ truyền thống này, chúng ta hôm nay có được kiến thức về Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*). Chúng ta có thể áp dụng sự hiểu biết vào kinh nghiệm hàng ngày trong đời sống. Nếu áp dụng các điều kiện này vào sự thấy, nghe... để xem thử có bao nhiêu điều kiện tương quan liên quan đến kinh nghiệm của mình, quý vị sẽ học hỏi được rất nhiều.

Do đó, chúng ta quả có nhiều phước báu mới trở thành đệ tử của Đức Phật. Ngài là một bậc đã kinh qua vô số kiếp trong vòng sinh tử luân hồi (*samsāra*), chịu đựng nhiều khổ ải, tự mình tu tập và giác ngộ thành

Phật Chánh Đẳng Chánh Giác (*Sammā-sambuddha*) với trí tuệ toàn giác. Rồi Ngài truyền dạy Giáo Pháp mà Ngài đã tự thân kinh nghiệm lại cho chúng sanh để tu tập thoát khỏi khổ đau của vòng sinh tử luân hồi như Ngài.

Những gì Sư dạy quý vị cho đến bây giờ chỉ là một chút hương vị giáo pháp về Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*). Sự trình bày của Sư chưa phải là một sự giải thích đầy đủ về các điều kiện này. Tuy nhiên, khi quyết định giảng, Sư có ý muốn giúp quý vị làm quen với chuyên đề này để thấy được tầm quan trọng của nó. Sư cũng muốn quý vị áp dụng Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*) vào đời sống hàng ngày vì chúng cũng liên hệ đến cả thế giới bên trong và thế giới bên ngoài quý vị. Mục đích của Sư là muốn cho quý vị có sự hiểu biết sâu sắc hơn về những gì đang xảy ra nơi tâm tư của mình.

Sư không kỳ vọng quý vị hiểu hết những gì Sư giảng. Tuy nhiên, nếu Sư làm trỗi dậy được ước muốn tìm học Giáo Pháp thêm nữa hay sự khao khát tìm hiểu Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*) một cách chi tiết và đầy đủ hơn, Sư nghĩ Sư đã hoàn thành nhiệm vụ của mình và Sư đã thành công. Do đó, Sư rất sung sướng đã giảng dạy Các Điều Kiện Tương Quan (*Paṭṭhāna*) cho quý vị. Sư hy vọng quý vị tự tìm hiểu thêm về các điều kiện này trong những ngày sắp tới để chúng ta có thể sẵn sàng học về Pháp Duyên Sinh hay Mười Hai Nhân Duyên (*Paṭicca-samupāda*). Sư yêu cầu quý vị ôn lại những gì quý vị học trong khóa học "Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản" này để sẵn sàng tiến tới một giai đoạn khác của Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp.

Quý vị may mắn có được cơ hội tốt hiểu được những

lời Phật dạy một cách sâu sắc hơn. Kiến thức Phật Pháp của quý vị bây giờ không còn là những hiểu biết hời hợt như trước đây nữa. Quý vị đã xuyên qua được bề mặt và càng ngày càng đi sâu vào Phật Pháp không những bằng sự phát triển kiến thức về Chánh Pháp mà còn bằng chính sự vun bồi tâm linh qua sự thực tập thiền Minh Sát Niệm Xứ của chính quý vị. Sự mong quý vị hoàn mãn được sự học hỏi Giáo Pháp và thiền tập của chính mình.

**Sādhu! Sādhu! Sādhu!**

**Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

## **Hồi Hương Công Đức**

Nguyện cho tất cả chúng sinh  
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay  
Nguyện cho tất cả từ đây  
Luôn luôn an lạc duyên may mọi miền  
Nguyện cho chư vị Long, Thiên  
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu  
Cùng chia công đức dày sâu  
Hộ trì chánh pháp bền lâu muôn đời.



## **Danh Sách Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống**

Hoa Bành, Kim Behan, Bùi Hoài Thanh, Gđ Cao Thị Cúc, Dương Thúy Mai, Hương Đặng, Thy Đào, Huỳnh Thanh Sơn, Huỳnh Thanh Vân, Huỳnh Tấn Thông & Mỹ Lưu, Lisa T. Lưu, Vũ T. Huỳnh, Cẩm Tú Hồ, La Thị Ngọc, Lâm Tuyết Cần, Lâm Trần Hồng, Lê Thị Kim Dung, Duyên Lê, Anh Le, Brandon Le, Brian Le, Kathy Le, Michael Le, Roger Le, Lê Thanh Hồng, Lê Thị Kim, Lê Thanh Nga & Tuệ Phước, Tài Lê, Hương Lưu, Mai Lý, Lý Thuý Vi, Nguyễn Phúc An, Nguyễn Trang Anh, Nguyễn Thị Hồng, Nguyễn Lan, John Cường Nguyễn, Nguyễn Bảo Khanh, gđ Nguyễn Thị Ký, Nguyễn Thị Kim Oanh, Quý & Hiền Nguyễn, Nguyễn Văn Sanh, Nguyễn Văn Tư, Viên C. Nguyễn, Nguyễn Thị Thanh Xuân, Xiêm V. Nguyễn, Phạm Tố Anh, Phạm Thị Hải & Trần Du, Phạm Phú Luyện, Phạm Phú Văn Lang, Phạm Phú Đông Pha, Phạm Phú Đan Tâm, Phan Thị Đức, Louise Phan, Phan David, Phan Mỹ, Phan Phillip & Tâm Hạnh, Natalie Phan, Quách Ngọc Đông, Sư Cô Nhuận Tâm, Thanh Diệu Như, Kim Anh Tôn, Tôn Thủy Tiên, Trần Thị Thu Cúc, Trần Quốc Định, Trần Thị Ghết, Trần Cẩm Lan, gđ Trần Cẩm Liên, Trần Văn Nam, Ngọc-Anh Trần, Trần Thị Nhung, Trần Văn Siêng, Trần Bạch Tiết, Diệu Hiền Trịnh, Từ Mai Anh, Từ Đoan Trang, Từ Nguyên Xuân, Võ Hiệp.

# **Sách Do Như Lai Thiên Viện Ấn Tổng**

1. An Introduction to Pāli, The language of the Buddha
2. Căn Bản Thiền Minh Sát
3. Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
4. Chẳng Có Ai Cả
5. Chỉ Là Một Cội Cây Thôi
6. Con Đường Hạnh Phúc
7. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
8. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
9. Cuộc Đời Đức Phật
10. Đại Niệm Xứ
11. Dependent Origination
12. Destroy The Five Aggregates
13. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
14. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
15. Five Ways To Cultivate a Mature and Stable Mind
16. Fundamentals of Vipassana Meditation
17. Gương Tri Ân
18. Kinh Lời Vàng
19. Lời Dạy Thiên Thu

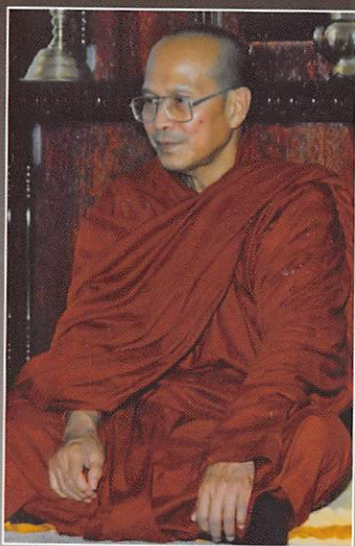
20. Mặt Hồ Tĩnh Lặng
21. Meditation Lectures
22. Mười Hai Nhân Duyên
23. Ngay Trong Kiếp Sống Này
24. Người Phật Tử Am Hiểu Giáo Pháp Căn Bản
25. Niệm Rải Tâm Từ
26. Pháp Hành Đưa Đến Bình An
27. Paṭṭhāna In Daily Life
28. Settling Back Into The Moment
29. Silavanta Sutta
30. Sống Trong Hiện Tại
31. Spiritual Cultivation
32. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết
33. Vài Làn Hương Pháp
34. Vun Bồi Tâm Linh

Printed by **PAPYRUS**  
1002 S. 2nd Street  
San Jose, CA 95112  
Tel: (408) 971-8843  
email: [papyrusqt@yahoo.com](mailto:papyrusqt@yahoo.com)

“Này Ananda, với chánh pháp là hải đảo, với chánh pháp là nơi nương tựa, chứ không phải chỗ nào khác, con hãy sống như là hải đảo, nương nấu chính mình, đừng nương vào gì khác.”

Đức Phật

(Trích Kinh Đại Bát Niết Bàn  
Mahā-Parinibbāna Sutta)



Thiền Sư U Silānanda



Nhu Lai Thiền Viện

Tathāgata Meditation Center

1215 Lucretia Avenue, San Jose, CA 95122

Tel: (408) 294-4536 • [www.tathagata.org](http://www.tathagata.org)

SÁCH ẨM TỔNG

Sách do Nhu Lai Thiền Viện và dịch giả giữ bản quyền  
Mọi sự in lại phải được phép của Nhu Lai Thiền Viện và dịch giả.