



Hành Trình Khám Phá Bản Thân

Bhikkhu Revata

Diệu Nhân Dịch

Hành trình khám phá bản thân

Đức Phật không bao giờ ép buộc bất cứ ai phải có niềm tin mù quáng vào Ngài. Ngài chỉ khuyến khích chúng ta tùy thuộc vào trí tuệ của mỗi người.

Không phải vì được sinh ra làm người mà chúng ta trở thành thiện trí hay ngu si. Chính nhờ khả năng kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta mới trở nên thiện trí, và do không thể kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta trở nên ngu si.

Tất cả chúng ta đều có cả phẩm chất tốt và xấu. Rắn, gà và lợn không phải được tạo ra để chúng ta ăn. Đó là những kiếp sống mà bản thân chúng ta cũng đã từng được sinh ra trước đây.

Chúng ta không thể làm hại người khác mà không làm hại chính mình. Chúng ta không thể làm phiền người khác mà không làm phiền chính mình.

Nhẫn nại có nghĩa là chấp nhận. Rất đẹp! Chấp nhận cả điều đáng mong muốn và điều không mong muốn chính là nhẫn nại ba-la-mật.

Chúng ta kết bạn với phiền não trong mọi lúc, nhưng phiền não không bao giờ đối xử lại với chúng ta như một người bạn. Chúng đối xử với chúng ta giống như kẻ thù.

Đức Phật không bao giờ nói: "Hãy đến và tin". Ngài nói: "Hãy đến và thấy, người trí có thể biết, người trí có thể thấy". Ai thấy Pháp, người ấy thấy Ta. Ai thấy Ta, người ấy thấy Pháp.



PA AUK TAWYA (HEHO)

Near Ywa-taw Village, Baw-nin Village Group,

Kalaw Township, Southern Shan State 06023

Email: hehopaauk@gmail.com

Website: www.hehopaauktawya.org

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Tỳ-khưu Revata

Namo Tassa Bhagavato Arahato

Sammāsambuddhassa

Thành Kính Đánh Lễ Ngài, Đức Thế Tôn, Bạc A-la-hán,
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Quyển sách này được xuất bản
chỉ để Ấn Tống và không để bán.

Tài liệu trong cuốn sách này có thể được sao chép
để
Ấn Tống
mà không cần sự cho phép của tác giả.

Tuy nhiên, nên tránh những thay đổi trái phép
và những sự trình bày sai khác
đối với lời dạy của tác giả.

Dịch Việt: Tháng 10 năm 2023

Thành tâm cúng dường
đến toàn thể Tăng đoàn,
Chư Vị đã duy trì
những lời dạy nguyên thủy
của Đức Phật
và giữ cho lời dạy ấy
thuần khiết
qua nhiều thế kỷ.

SABBADĀNAM DHAMMADĀNAM JINĀTI

PHÁP THÍ THẮNG MỌI THÍ

*Món quà của sự thật vượt trội hơn tất cả những
món quà khác.*

QUÀ PHÁP – KHÔNG MUA BÁN

LỜI NGƯỜI DỊCH

Thật vô cùng hoan hỷ và hữu duyên cho chúng con khi được đến trung tâm thiền Pa Auk Heho để tu tập dưới sự dẫn dắt của Ngài Thiền Sư Revata. Trong quá trình tu học nơi đây, được sự cho phép của tác giả, khi trở về, chúng con đã bắt tay vào việc biên dịch tác phẩm này.

Dẫu biết rằng bản thân còn nhiều thiếu sót nên không thể tránh khỏi những sai sót trong quá trình dịch thuật, dĩ nhiên là từ sự yếu kém của người dịch, mong các bậc tôn sư, quý học giả, đạo hữu gần xa, chỉ bày thêm để bản dịch được hoàn thiện tốt hơn. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về địa chỉ email: dieunhantheravada@gmail.com

Chúng con xin đánh lễ tạ ơn Ngài Thiền Sư Revata đã luôn từ bi chỉ dạy và tạo cơ hội cho chúng con được tiếp cận với đúng Chánh Pháp – Lời dạy Nguyên Thủy của Đức Phật. Xin được chia sẻ công đức này đến Ngài, đến các bậc Thầy Tổ, quý bằng hữu, và đặc biệt xin được hồi hướng Pháp Thí này đến người mẹ đã quá vãng của con. Mong cho tất cả Chư Vị, và tất cả chúng sanh luôn được sống trong hào quang của Chánh Pháp.

*Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.
Nguyện cho Phật Pháp mãi trường tồn.*

*Diệu Nhẫn
Ngày 03 Tháng 10 năm 2023*

MỤC LỤC

LỜI CẢM TẠ CỦA TÁC GIẢ	i
GIỚI THIỆU	ii

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Sự Khác Biệt Về Quan Điểm	- 1 -
Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật Trong Đời Sống Hàng Ngày	- 26 -
Hành Trình Khám Phá Bản Thân	- 65 -
Nghệ Thuật Cao Nhất	- 131 -
Dành Cho Những Ai Muốn Thấy Đức Phật	- 175 -
Danh Mục Chữ Viết Tắt	- 216 -
Đánh Lễ Đức Phật	- 217 -

LỜI CẢM TẠ CỦA TÁC GIẢ

Trước hết, tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn đến vị thầy của tôi, Tôn giả đáng kính Pa-Auk Tawya Sayadaw, và toàn thể Tăng đoàn (*Saṅgha*), Chư Vị đã duy trì những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật (*Buddha*) và giữ cho những lời dạy ấy thuần khiết qua nhiều thế kỷ.

Thứ hai, tôi muốn cảm ơn Đại Đức Ñāṇukkama và một nhóm Phật tử trẻ từ Singapore, những người đã hào phóng đề nghị ghi chép lại các bài Pháp đã được ghi âm. Bên cạnh đó, Đại Đức Ñāṇukkama cũng giúp biên soạn tài liệu đã được phiên âm để có thể biên tập cho lần xuất bản này.

Tôi cũng muốn cảm ơn Anh Dave, Chị Cheng và Anh JJ. Mỗi người trong số họ đều góp phần quan trọng trong việc tạo ra cuốn sách này.

Lời cảm ơn đặc biệt dành cho Anh Dave. Nếu không có những nỗ lực của anh ấy thì cuốn sách này đã không thể ra đời.

Tôi muốn cảm ơn đến tất cả vì những nỗ lực của họ.

Tỳ-khưu Revata

Trung tâm Thiền Quốc Tế Pa-Auk Angthong, Thái Lan
(Ngày 30 tháng 09 năm 2015)

GIỚI THIỆU

Kể từ khi chúng ta mở mắt lần đầu tiên sau khi sinh ra cho đến khi nhắm mắt lại lần cuối cùng vào lúc chết, đôi mắt của chúng ta nhìn thấy rất nhiều thứ. Phần lớn kiến thức đến với chúng ta từ những gì chúng ta thấy. Trong suốt cuộc đời, chúng ta biết và nhìn thấy rất nhiều điều khác nhau. Hãy thử cân nhắc xem hôm nay quý vị đã nhìn thấy bao nhiêu thứ kể từ khi mở mắt thức dậy, và bao nhiêu thứ nữa sẽ phải thấy cho đến khi nhắm mắt lại đi ngủ vào tối nay. Trong quá trình này một ngày, quý vị sẽ biết và nhìn thấy rất nhiều điều.

Chúng ta thấy gì? Chúng ta thấy những điều dễ chịu và khó chịu, những điều chúng ta thích và những điều chúng ta không thích, những điều chúng ta quyết định theo đuổi và những điều chúng ta cố gắng hết sức để trốn chạy. Chúng ta hành động theo cách này, bởi vì chúng ta biết từ kinh nghiệm làm thế nào để vận dụng hoàn cảnh của mình nhằm đem lại lợi ích lớn nhất, và ít bất lợi nhất có thể cho bản thân. Đây là những gì cấu thành nên kiến thức của chúng ta. Chúng ta coi kết quả của những ý định ấy là đúng đắn và chính trực. Chúng ta có lý khi nghĩ theo cách này bởi vì đây cũng là cách mà chúng ta thấy những người khác hành động xung quanh mình, và ở một mức độ nhất định thì điều đó có tác dụng.

Tuy nhiên, sớm hay muộn, thì chúng ta cũng gặp phải những hoàn cảnh buộc chúng ta phải thành thật. Chúng

ta có thể phải rời xa những gì rất thân thiết với mình, hoặc có thể không còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc chịu đựng những điều rất đau buồn. Ngay cả khi thiếu đi sự đau khổ hay tai họa, thì cuối cùng chúng ta cũng nhận ra rằng việc theo đuổi những ước muốn không hồi kết của chính mình không thực sự đem lại bất kỳ hạnh phúc sâu sắc và lâu dài nào. Nó thậm chí còn không thể làm cho chúng ta hài lòng chứ đừng nói gì đến việc làm cho chúng ta hạnh phúc. Chúng ta bắt đầu thức tỉnh với nhận thức về sự thật rằng, cuộc sống này được đặc trưng bởi khổ đau, cả vi tế lẫn khốc liệt. Chúng ta sau đó bị bối rối.

Giống như việc theo đuổi các dục lạc, sự nhầm lẫn của chúng ta ở đây là chính đáng. Chúng ta khẳng định rằng chúng ta thấy và chúng ta biết – chúng ta thấy cuộc sống vận hành như thế nào, chúng ta biết cách làm sao để đạt được hạnh phúc, vậy tại sao chúng ta không thể thành công trong những nỗ lực của chính mình? Lý do rất đơn giản nhưng lại rất sâu sắc: “Chúng ta nghĩ rằng chúng ta thấy và chúng ta biết, nhưng sự thật thì chúng ta không thực sự thấy và chúng ta cũng không thực sự biết”. Hơn nữa, bởi vì không thấy nên không biết; và bởi vì không biết nên không thấy. Kiến thức giả định của chúng ta đã nhường chỗ cho sự nhầm lẫn. Chúng ta bị bối rối. Chúng ta có thể cần một ai đó để chỉ ra cho chúng ta cách thoát khỏi tình trạng khó khăn này.

Nếu đây là nơi quý vị tìm thấy chính mình, bạn đọc thân mến, hãy vững tin và vui mừng, bởi vì trong cuốn sách mà quý vị đang cầm trên tay, quý vị đã gặp đúng người dẫn

đường như vậy, một người có thể chỉ cho quý vị lối thoát. Người hướng dẫn mà quý vị gặp không ai khác chính là Đức Phật (*Buddha*), và lối thoát mà Ngài chỉ ra cho chúng ta đó chính là Giáo Pháp (*Dhamma*), Lời Dạy của Ngài. Ngài sẽ dạy quý vị cách nhìn chính xác, và thậm chí cả nơi nhìn, để chính quý vị có thể đạt được tri kiến đúng đắn và bỏ lại phía sau cách nhìn sai trái và nhầm lẫn, bỏ đi tri kiến khiếm khuyết và sai lầm. Bằng cách này, quý vị có thể loại bỏ sự bất mãn và đau khổ lần lượt từng chút một, cho đến khi cuối cùng quý vị đạt được sự tĩnh lặng và hạnh phúc vượt qua bất kỳ điều gì khác mà quý vị đã từng trải qua trước đây. Quý vị sẽ biết sự thật về bản chất của mọi thứ. Quý vị sẽ thấy Pháp (*Dhamma*), và do đó sẽ thấy cả Đức Phật (*Buddha*), cho chính bản thân mình.

Một số khía cạnh của Pháp (*Dhamma*) được lặp lại trong suốt các bài Pháp thoại đã được trình bày ở đây. Một trong số đó là sự cần thiết phải thanh lọc về: lời nói và hành động của một người thông qua việc tuân thủ giới luật. Một điều nữa không thể thiếu là khả năng giữ được chánh niệm liên tục. Hai khía cạnh khác thường được nhắc đến đó là giáo lý nhân quả và định luật của nghiệp. Tuy nhiên, mỗi bài Pháp thoại đều nhấn mạnh hơn đến những khía cạnh khác nhau của Lời dạy theo một cách riêng.

Đối với “Sự khác biệt về quan điểm”, trọng tâm định luật của nghiệp (*kamma*) trong giáo lý của Đức Phật (*Buddha*) đã được công nhận. Bát Thánh Đạo được tóm tắt là ba sự tu tập – Giới, Định và Tuệ. Đạo được giải thích là con

đường dẫn đến sự thanh tịnh, ba sự tu tập có liên quan đến việc thanh lọc ba hành động về thân, khẩu và ý. Điểm nhấn mạnh xuyên suốt bài Pháp này là việc áp dụng một quan điểm phù hợp với bản chất thực của sự vật. Nói cách khác, bài Pháp dạy chúng ta cách nhìn đúng, hay thấy đúng, còn được gọi là Chánh Kiến.

Khi chúng ta bắt đầu rũ bỏ những quan điểm và hành động sai lầm của mình, chúng ta sẽ thay thế chúng bằng những suy nghĩ và hành động đúng đắn. “Làm thế nào để vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày” sẽ giải thích lời dạy tuyệt vời về mười phẩm hạnh ba-la-mật mà chúng ta cần thực hành nếu muốn chứng ngộ Tứ Thánh Đế và chấm dứt khổ đau giống như Đức Phật (*Buddha*) đã giác ngộ. Bài Pháp này sẽ giải thích cách mười phẩm hạnh ba-la-mật củng cố và hỗ trợ lẫn nhau.

Sự chuyển hóa từ những điều không có lợi và không thiện xảo trở thành những điều có lợi và thiện xảo được trình bày rõ hơn trong “Hành trình khám phá bản thân”. Ở đây nhấn mạnh vào tâm thức và những khuynh hướng tập khí của nó, vào đặc tính phổ quát của vô-ngã, và vào giá trị của sự hài lòng, trái ngược với những can dự ngoại lai của chúng ta vào những việc làm không cần thiết.

Trong “Nghệ thuật cao nhất”, sự hài lòng được trau chuốt như nghệ thuật chấp nhận. Giống như bài Pháp trước, bài Pháp này giải thích lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm. Bản chất vô-ngã của phiền não được thảo luận khá chi tiết, cũng

như thảo luận nhiều cách hành xử mà trong đó các phiền não phản ảnh thói quen của tâm chúng ta. Bài Pháp khuyến khích chúng ta tìm kiếm sự giải thoát khỏi bánh xe luân hồi vô tận và bắt đầu cuộc hành trình có Niết-Bàn (*Nibbāna*) làm điểm kết thúc.

Bài Pháp cuối cùng, “Dành Cho Những Ai Muốn Thấy Đức Phật”, tiếp tục phát triển con đường dẫn đến sự thanh tịnh theo những cách đã được giới thiệu trong hai bài Pháp trước. Tóm lại, trọng tâm của bài Pháp này là một sự giải thích đơn giản nhưng toàn diện về con đường thực hành thiền, đó là sự tu dưỡng Định dựa trên nền tảng của giới đức và đạt đến đỉnh cao là trí tuệ. Thiền minh sát cũng được mô tả trong một vài chi tiết. Mục đích thực hành thiền của chúng ta rất rõ ràng: Đó là Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Mục tiêu là Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Đây là điều mà quý vị có thể hy vọng được tự mình biết và thấy nếu những lời dạy này tìm được chỗ đứng trong tim của quý vị, và quý vị nỗ lực thực hành chúng một cách siêng năng và khôn ngoan. Khi đó thì những đau khổ của quý vị sẽ dần được loại trừ, sự mê muội cũng từ đó mà dần được loại bỏ. Tri kiến đúng đắn sẽ thay thế sự thiếu hiểu biết của quý vị, và rồi sự tĩnh lặng và hỷ lạc sẽ tăng lên từng bước trên Con đường này. Thay vì quý vị luôn bị dao động giữa hai thái cực: thích và không thích, vui và buồn, giàu và nghèo, sướng và khổ, v.v.. thì quý vị sẽ đi từ niềm hỷ lạc này đến niềm hỷ lạc khác cho đến khi đạt được nơi nương tựa chắc chắn và bất diệt của sự giải thoát hoàn toàn khỏi bánh xe luân hồi (*saṃsāra*). Quý vị

sẽ thấy những điều chưa từng thấy, và quý vị sẽ biết những điều chưa từng biết trước đây. Theo cách riêng của nó, ánh sáng của Pháp (*Dhamma*) sẽ soi rọi trái tim quý vị, cũng như xua tan bóng tối của si mê, tham ái và phiền não, và rồi quý vị sẽ thấy mọi sự vật cả bên trong lẫn bên ngoài dưới ánh sáng của Giáo Pháp (*Dhamma*). Quý vị sẽ biết và thấy Đức Phật (*Buddha*) cũng như Giáo Pháp (*Dhamma*) ở khắp mọi nơi và mọi lúc. Quý vị sẽ thấy Đức Phật (*Buddha*) thông qua việc biết và thấy Pháp (*Dhamma*). Và rồi quý vị sẽ thấy Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Mong cho quý vị nhận được nhiều lợi ích từ những lời dạy trong cuốn sách này!

Mong cho quý vị thực hành theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), và mong cho ánh sáng của Giáo Pháp (*Dhamma*) luôn là ánh sáng dẫn đường cho quý vị!

Mong cho quý vị thấy được Đức Phật (*Buddha*), Giáo Pháp (*Dhamma*) và chứng ngộ được Niết-Bàn (*Nibbāna*) ngay trong chính kiếp sống này!

Với Tâm Từ,

Tỳ-khưu Revata

Pa-Auk Angthong, Thái Lan

(Ngày 30 tháng 09 năm 2015)

DỰA TRÊN PHÁP THOẠI

Sự Khác Biệt Về Quan Điểm

Tên của bài Pháp mà tôi sẽ trình bày tối nay là “Sự khác biệt về quan điểm”. Tất cả chúng ta đều biết rằng những người khác nhau sẽ có những quan điểm khác nhau do bởi sự khác biệt về văn hóa, môi trường sống, nền tảng giáo dục và tín ngưỡng của họ. Điều này rất bình thường đối với tất cả chúng ta. Còn quý vị thì thế nào? Tất cả quý vị có chia sẻ cùng quan điểm về mọi chủ đề hay không? Chắc chắn rồi, quý vị cũng sẽ có những quan điểm khác nhau. Quan điểm về những vấn đề thế giới của chúng ta là khác nhau. Những gì đúng ở một quốc gia như Mỹ và những gì mọi người thường thực hành ở đó có thể khá khác so với những gì người ta tìm thấy ở Indonesia, bởi vì sự khác biệt về văn hóa và giáo dục, v.v. Mặc dù các quan điểm trên thế giới là khác nhau, nhưng đối với quan điểm về Pháp (*Dhamma*) thì nên giống nhau.

Pháp (*Dhamma*)... là gì? Pháp là lời dạy của Đức Phật. Nói cách khác, *Dhamma* – Pháp là sự thật. Pháp và lời dạy của Đức Phật là giống nhau bởi vì Đức Phật dạy Pháp, cũng chính là sự thật. Vì lý do đó mà tôi đã nói với tất cả quý vị rằng, đối với quan điểm về Pháp (*Dhamma*) thì nên giống nhau. Như đã chia sẻ, một điều gì đó có thể đúng ở quốc gia này nhưng lại không đúng ở quốc gia khác. Điều mà

tất cả quý vị thường thực hiện ở Indonesia sẽ không nhất thiết phải là tiêu chuẩn được chấp nhận ở các quốc gia khác. Lý do là gì? Là bởi vì mọi người không thực hành theo chân lý của sự thật; họ chỉ đang thực hành những gì mà họ cho là đúng trong bối cảnh môi trường của họ. Đây là lý do vì sao, nếu muốn sống an lạc thì quý vị phải nên hiểu chân lý của sự thật, điều luôn đúng ở mọi lúc, mọi nơi và cho tất cả mọi người. Sự thật được Đức Phật (*Buddha*) khám phá, sự thật được Đức Phật (*Buddha*) soi thấu và giảng dạy, thì luôn luôn đúng. Sự thật này trường tồn với thời gian. Đây không phải là một quan điểm vị kỷ, đúng hơn, đó là những gì chúng ta hiểu từ quan điểm của sự thật.

Mọi người thuộc nhiều tôn giáo khác nhau, và tất cả những người như vậy đều coi những lời dạy trong tôn giáo của họ là đúng đắn. Tu sĩ Phật giáo chúng tôi cũng nói rằng lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) là đúng. Vậy ai đúng? Đây là điều mà tất cả các quý vị cần xem xét. Vì lý do đó mà tôi chọn để chia sẻ bài Pháp tối nay.

Thật ra có rất nhiều tôn giáo ở trên thế giới, điều gì được gọi là “chủ nghĩa”, lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) không phải là một “chủ nghĩa”, mặc dù chúng ta gọi đây là “Phật Giáo”. Đạo Phật không phải là một tôn giáo. Nếu quý vị nghiên cứu về định nghĩa tôn giáo là gì, thì quý vị sẽ thấy rằng tất cả chỉ là một hệ thống niềm tin, một hệ thống tôn thờ và một hệ thống cầu nguyện. Đây là định nghĩa của những gì được gọi là tôn giáo. Những gì mọi người hiểu

về tôn giáo chỉ là một hệ thống tín ngưỡng, thờ cúng và cầu nguyện mà thôi. Thế nhưng giáo lý của Đức Phật (*Buddha*) không phải là một hệ thống tín ngưỡng, tôn thờ hay cầu nguyện. Đức Phật (*Buddha*) dạy chúng ta con đường tìm kiếm và chứng ngộ sự thật.

Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói với người Kālāma rằng:

Này các Kālāma, các người bối rối là điều nên làm, nghi ngờ là điều nên làm. Sự nghi ngờ đã nảy sinh trong các người về một vấn đề khó hiểu.... Nhưng khi các người tự mình biết, “Những điều này là bất thiện...”, thì các người nên từ bỏ chúng.... Nhưng khi các người tự mình biết, “Những điều này là thiện...”, thì các người nên dẫn thân vào chúng.¹

Đức Phật (*Buddha*) khuyên chúng ta đừng nên có niềm tin mù quáng.

Người theo đạo Phật cũng phát nguyện. Như quý vị đã biết, chính Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) của chúng ta đã phát nguyện để trở thành một Vị Phật (*Buddha*). Quý vị nghĩ thế nào? Chẳng lẽ chỉ cần phát nguyện là sẽ trở thành một Vị Phật hay sao? Không. Thay vào đó, bởi vì Ngài đã nỗ lực rất nhiều và thực hành chăm chỉ để vun bồi các ba-la-mật, chỉ khi đó Ngài mới trở thành một Vị Phật (*Buddha*).

¹ AN.III.22.5 *Kesamuttisuttaṃ, or Kālāmasuttaṃ* (AN 3.65 Bài Kinh Về Kesaputtiya, hay Bài Kinh Về Các Kālāmas, còn được gọi là Kinh Kālāma).

Vậy thì quý vị cũng đã biết là không phải chỉ cần phát nguyện mà Ngài có thể trở thành Phật (*Buddha*). Khi chúng ta thực hiện lời phát nguyện cũng giống như việc chúng ta chọn một điểm đến. Muốn tới đích thì chúng ta phải nỗ lực để hướng đến đó. Nếu chúng ta chỉ phát nguyện mà không làm được điều nên làm, vậy có thể nói rằng chúng ta đang hành động theo ước nguyện của mình được hay không? Do vậy, trong đời sống hàng ngày, quý vị cũng có thể phát nguyện; nhưng sau khi làm như vậy, hãy chú ý đến tất cả những điều mà mình cần phải làm, bởi vì chỉ khi đó thì quý vị mới có thể hoàn thành được nguyện vọng của mình.

Giáo lý trọng tâm của Đức Phật (*Buddha*) đó chính là Định Luật của Nghiệp (*Law of Karma*). Điều gì khiến một người trở thành Phật tử? Quý vị có phải là Phật tử không? Phật tử là những người có niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Quý vị có niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp chứ? Nhưng Đức Phật (*Buddha*) không muốn chúng ta chỉ tin một cách mù quáng. Đây là điều mà một người có thể tự mình chứng ngộ được. Khi tôi đang nói về những khác biệt trong quan điểm, một số tôn giáo khác đã dạy rằng: Các sinh vật dưới nước và sinh vật trên cạn được tạo ra để chúng ta ăn. Đây là những gì chúng ta thấy trong đức tin của họ. Về vấn đề này, những người như vậy có quan điểm hoàn toàn khác với chúng ta.

Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Làm thiện cho quả thiện, làm ác cho quả xấu”.² Quý vị có tin điều này không? Quý vị có chắc là niềm tin của quý vị không bị lay chuyển? Chưa phải là không thể lay chuyển; vẫn có thể lay chuyển được phải không. Đức Phật (*Buddha*) không bắt chúng ta phải tin Ngài một cách mù quáng. Ngài đã giác ngộ, và Ngài đã trao cho chúng ta phương tiện để trở nên giác ngộ giống như Ngài. Đức tin không thể lay chuyển được phát triển ở những ai thấy được Tứ Thánh Đế (Bốn sự thật cao quý). Vậy Tứ Thánh Đế là gì? Chúng là khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.

² Xem MN.I.1.4 *Bhayabheravasuttam* (MN 4 Kinh sợ hãi):

So dibbena cakkhunā visuddhena atikkantamānusakena satte passāmi cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte suvaṇṇe dub-baṇṇe sugate duggate yathākammūpage satte pajānāmi – ‘ime vata bhonto sattā kāyaduccaritena samannāgatā vacīduc-caritena samannāgatā manoduccaritena samannāgatā ari-yānaṃ upavāda-kā micchādiṭṭhikā micchādiṭṭhikamma-samādanā; te kāyassa bheda param maraṇā apāyaṃ duggatiṃ vinipātaṃ nirayaṃ upapannā. ime vā pana bhonto sattā kāya-sucaritena samannāgatā vacīsucaritena samannāgatā mano-sucaritena samannāgatā ariyānaṃ anupavāda-kā sammādiṭṭhikā sammādiṭṭhikammasamādanā; te kāyassa bheda param maraṇā sugatiṃ saggaṃ lokaṃ upapannā’ti.

Với thiên nhãn thanh tịnh siêu phàm, Ta nhìn thấy chúng sanh chết đi và rồi tái sinh, thấp kém và cao sang, xinh đẹp và xấu xí, may mắn và bất hạnh. Ta hiểu cách chúng sanh lăn trôi trong luân hồi tùy theo những hành động của chúng như sau: “Những chúng sanh xứng đáng này, những kẻ có hành vi xấu xa về thân, khẩu và ý, những kẻ phỉ báng các bậc Thánh, những kẻ tà kiến, tạo ra tà kiến trong hành động của họ, về sự phóng dật nơi thân người sau khi chết sẽ tái sanh vào cảnh giới đọa đầy, ác thú, đọa xứ, thậm chí địa ngục; nhưng những chúng sanh xứng đáng, những người có được thân, khẩu, ý thiện lành, không phỉ báng các bậc Thánh, có chánh tri kiến, sở hành chánh kiến, khi thân hoại mạng chung, sau khi chết được sanh về cảnh giới tốt đẹp, thậm chí là cảnh giới của cõi trời.

Đau khổ của quý vị bắt đầu từ khi nào? Đó là ở trạng thái ban đầu của kiếp sống này, trong bụng mẹ của quý vị, sự đau khổ đã bắt đầu từ đây. Tất cả quý vị, và cả tôi nữa – đau khổ của chúng ta bắt đầu từ khi ở trong bụng mẹ. Trong kinh điển *Pāli*, Đức Phật (*Buddha*) có nói: “*Samṁkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” – “Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ”.³ Đối với con người, năm uẩn này, bao gồm (*nāma*) và (*rūpa*), tức danh và sắc, được sinh khởi vào lúc bắt đầu kiếp sống này trong bụng mẹ của chúng ta. Vậy quý vị có biết là có bao nhiêu bộn sắc (*rūpa*) sinh khởi vào lúc đó không? Đối với sắc (*rūpa*) thì chỉ có ba bộn sắc (*kalāpa*) sinh khởi bao gồm: bộn thân mười pháp (*body decade kalāpa*),⁴ bộn giới tính mười pháp (*sex decade kalāpa*),⁵ và bộn sắc ý vật mười pháp (*heart decade kalāpa*).⁶ Ba loại bộn sắc này đã bắt đầu từ sự khởi đầu của kiếp sống này trong bụng mẹ.⁷

³ SN.V.12.2.1 Dhammacakkappavattanasuttaṃ (SN 56.11 Bài Kinh Chuyển Pháp Luân).

⁴ Tổng hợp (bộn sắc) bao gồm mười rūpa (sắc tối hậu), với sắc thân thanh triệt là thứ mười.

⁵ Tổng hợp bao gồm mười rūpa (sắc tối hậu), với sắc tính nam/ sắc tính nữ là thứ mười.

⁶ Tổng hợp bao gồm mười rūpa (sắc tối hậu), với sắc ý vật (ý căn) thuộc sắc thứ mười.

⁷ Vsm.II.20 Rūpanibbattipassanākāra-katha; Thanh Tịnh Đạo 2.20. Nhận biết về Sắc Pháp.

Khoa học chỉ có thể biết được giới tính của bào thai sau vài tháng phát triển. Chỉ sau vài tuần đầu tiên, bác sĩ mới có thể xác định thai nhi là nữ hay nam. Nhưng theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), chúng ta có thể biết phôi thai là nam hay nữ ngay tại thời điểm vừa mới bắt đầu kiếp sống của nó khi còn ở trong bụng mẹ. Giới tính được xác định bởi sự hiện diện của bốn giới tính mười pháp nữ hay nam. Quý vị có nghĩ rằng liệu sẽ có thể biết được sớm như vậy theo cách này hay không? Tôi nghe một số người nói không, còn một số khác lại nói rằng họ không chắc chắn. Ở đây tôi thấy những quan điểm khác nhau giữa những người theo Đạo Phật. Tôi có thể chấp nhận điều này. Những người không biết bằng kinh nghiệm trực tiếp sẽ có những quan điểm khác nhau mặc dù họ đều là Phật tử. Tôi muốn tất cả quý vị có cùng quan điểm về Giáo Pháp (*Dhamma*). Đây chỉ là mong muốn của cá nhân tôi, không cố gắng thuyết phục tất cả quý vị. Tôi không thể nào bắt tất cả quý vị phải có cùng một quan điểm. Chỉ khi nào quý vị biết và thấy những điều này thông qua kinh nghiệm trực tiếp thì quý vị sẽ phát triển quan điểm giống nhau.

Giống như sắc pháp (*thân*) xuất hiện đối với con người ở trạng thái ban đầu trong bụng mẹ, thì danh pháp (*tâm*) cũng sinh khởi như vậy. Đối với một số người, các loại tâm khác nhau có thể tổng cộng là ba mươi bốn, đối với những người khác có thể là ba mươi ba, và đối với những người khác nữa thì có thể là ba mươi hai. Bây giờ tôi sẽ cho quý vị biết ai trong số những người có mặt ở đây được sinh ra có tâm hỷ (*pīti*) và ai sinh ra không có tâm

hỷ (*pīti*) đi kèm. Quý vị sẽ nhận thấy rằng một số người rất hiếm khi cười. Khuôn mặt của họ luôn nghiêm túc; họ cảm thấy rất khó mím cười. Những người như vậy đã như thế khi còn ở trong bụng mẹ vào lúc bắt đầu kiếp sống này, và họ đã được sinh ra mà không có tâm hỷ (*pīti*). Nhưng chúng ta cũng thấy một số người có khuôn mặt lúc nào cũng tươi cười. Điều này là do, vào lúc bắt đầu kiếp sống, tâm của họ đã khởi sinh gắn liền với tâm hỷ (*pīti*). Đối với một số người, tâm của họ sinh khởi có liên quan đến trí tuệ (*paññā*); nhưng một số được phát triển trong bụng mẹ mà không có trí tuệ. Vì vậy, nếu ai đó được sinh ra với trí tuệ và hỷ, thì tổng cộng các tâm sẽ là ba mươi bốn. Nếu một người sinh ra với trí tuệ nhưng không có hỷ, thì tổng cộng là ba mươi ba. Đối với những người không có trí tuệ nhưng có hỷ, tổng số cũng là ba mươi ba. Một số người được sinh ra vừa không có trí tuệ và cũng không có tâm hỷ, thì tổng cộng sẽ là ba mươi hai. Quý vị có bao giờ nghĩ rằng, chúng ta có thể thấu suốt được Pháp (*Dhamma*) thâm sâu như vậy hay không? Thật sự, chúng ta không chắc chắn. Nhưng sự không chắc chắn ở đây của chúng ta đơn giản chỉ vì chúng ta không có được trí tuệ trực tiếp. Những ai bẩm sinh đã không có trí tuệ đi kèm thì không thể chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*) ngay trong kiếp này. Vậy thì làm sao để có thể biết được chúng ta sinh ra là người có trí tuệ hay không? Cách chắc chắn duy nhất để biết là chúng ta phải thực hành thiền. Khi quý vị đạt được an chỉ định (*jhāna*), thì quý vị có thể chắc chắn rằng mình đã được sinh ra với trí tuệ đi kèm. Dựa trên nền tảng của Định, nếu tiếp tục duy trì thực hành

thiền thì quý vị có thể đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Khi đã đạt được được những điều này, thì quý vị sẽ loại bỏ mọi hoài nghi. Từ đó quý vị sẽ phát triển niềm tin không hề lay chuyển. Chỉ khi biết và thấy được danh sắc chân đế, thì quý vị mới biết được Thánh Đế Thứ Nhất – Thánh Đế về Khổ. Nếu sự đau khổ của chúng ta trong kiếp sống này được bắt đầu từ khi ở trong bụng mẹ, vậy thì chúng ta có thể tìm ra nguyên nhân của đau khổ ở đâu? Nguyên nhân của khổ – Thánh Đế Thứ Hai, sẽ khởi sinh từ đâu? Nếu đau khổ bắt đầu từ trong bụng mẹ ngay trong kiếp này, thì nguyên nhân của khổ đau ấy sẽ phải ở kiếp trước. Để hiểu được Thánh Đế Thứ Hai – Nguồn gốc của khổ hay nguyên nhân của khổ, chúng tôi dạy hành giả nhìn thấy nguyên nhân của kiếp sống này bằng cách quán sát các kiếp sống quá khứ của họ. Tôi muốn tất cả quý vị nhận ra những sự thật này một cách trực tiếp. Nghiệp (*kamma*) đã xuất hiện vào thời điểm cận tử ở kiếp trước là gì? Đây là điều mà quý vị có thể tự mình thấu suốt.

Tôi sẽ chia sẻ kinh nghiệm mà một thiền sinh đã có trong quá trình thực hành của cô. Sau khi đã thấy rõ được danh và sắc chân đế, cô được dạy cách quán sát quá khứ để biết nguyên nhân của khổ – Thánh Đế Thứ Hai. Bây giờ, trong số những thính giả của tôi ở đây, một số là phụ nữ, một số là đàn ông. Tại sao chúng ta được sinh ra là đàn ông? Và tại sao những người khác lại được sinh ra là phụ nữ? Những người có niềm tin vào giáo lý khác có thể nói rằng, Chúa của họ đã tạo ra con người có nam và nữ. Vậy đây là một quan điểm khác; điều này là do giáo lý mà họ đã nhận

được. Bây giờ tôi sẽ chia sẻ sự thực hành của cô ấy. Sau khi cô đã biết và thấy danh sắc chân đế, cô được hướng dẫn để quán sát quá khứ, biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai. Vì vậy, trước khi nói về kiếp trước của cô, tôi cần chia sẻ với tất cả quý vị rằng kiếp này cô ấy là một người phụ nữ thành thị có học thức. Khi cô đã quán sát được tiền kiếp của mình để hiểu Thánh Đế Thứ Hai, cô ấy đã thấy gì? Vào thời điểm cận tử, một đối tượng đã xuất hiện trong tâm của cô. Đó là cúng dường trái cây cho một vị Tỳ-kheo. Đây là hành động thiện hay bất thiện? Đó là hành động thiện. Sau đó cô được hướng dẫn để quán sát tâm nguyện của mình vào thời điểm cúng dường khi ấy là gì. Chính vì thế, khi quán sát một cách chánh niệm, cô biết được kiếp trước của mình là một cô thôn nữ nghèo, ít học. Vào thời điểm cúng dường, cô ấy đã nhìn thấy, ở rất gần đó, là một phụ nữ thành thị có học thức. Như quý vị cũng biết, khi một người nghèo nhìn thấy một người khác rất giàu, thì họ muốn trở thành gì? Họ cũng muốn được giàu. Tương tự như vậy, bởi vì là một cô thôn nữ nghèo, ít học nên cô không thích sự tồn tại của mình trong kiếp sống đó. Chính vì thế, khi cúng dường trái cây đến một vị Tỳ-khuru (*Bhikkhu*), cô ấy đã phát nguyện: “Do bởi thiện nghiệp này, mong cho con được tái sinh trở thành một phụ nữ thành thị có học thức”. Và rồi sau khi tái sinh trong kiếp sống này, cô ấy đã trở thành một phụ nữ thành thị có học thức. Đây chính là điều mà tất cả quý vị có thể trực tiếp biết và thấy thông qua sự thực hành thiền một cách có hệ thống. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Hãy đến và thấy”.⁸ Đức Phật (*Buddha*) không nói: “Hãy đến và tin”. Đức Phật

(*Buddha*) nói: “Hãy đến và thấy, người trí có thể biết, người trí có thể thấy”.

Bây giờ thì thiền sinh đó đã hiểu về nghiệp và quả của nghiệp. Cô ấy hiểu rõ rằng nghiệp tốt sẽ tạo ra quả tốt. Trước đây, cô ấy chỉ nghe những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), nhưng giờ đây thì sự hiểu biết của cô đã thay đổi.

Tôi sẽ chia sẻ câu chuyện về sự thực hành của một thiền sinh khác. Tôi sẽ nhảy đến một trong những kiếp sống trước của anh ấy. Chúng tôi luôn dạy các thiền sinh quán sát ít nhất là bốn hoặc năm kiếp quá khứ. Tôi không nhớ chính xác là kiếp thứ mấy trong những kiếp quá khứ của anh ấy, nhưng trong một kiếp sống cụ thể, anh ấy là một người rất giàu có. Anh ấy cũng thường làm những việc công đức như cúng dường, nhưng không cúng dường cho người có đức hạnh, mà chỉ cúng dường cho những người nghèo. Anh ấy có con trai và con gái. Anh ấy rất yêu con trai và con gái của mình. Khi sắp sửa qua đời, con trai và con gái của anh ấy đã làm gì? Họ bắt đầu cãi nhau về tài sản thừa kế. Điều gì đã xảy ra với cha của họ? Họ không thật sự tranh cãi trước sự hiện diện của ông, nhưng họ cãi nhau về quyền thừa kế trong khi người cha của họ sắp sửa qua đời.

⁸ Xem DN.II.5 *Janavasabhasuttaṃ* (DN 18.27 Bài kinh về Janavasabha), trong số những bài khác: *Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ veditabbo viññūhi*.

Vì vậy, khi nghe tin con trai và con gái cãi nhau, tâm của anh ấy nổi lên cơn giận dữ, và thật không may đây chính là giây phút cận tử của anh ấy. Vào thời khắc cận tử, anh ấy đã rất tức giận. Như vậy thì đây là thiện hay bất thiện? Đúng, đó là bất thiện và rất nguy hiểm. Vì vậy, trong kiếp kế tiếp, anh ấy đã sinh ra làm một con rắn. Chính nghiệp xấu đã cho quả xấu. Rắn, gà và lợn không phải được tạo ra để chúng ta ăn. Đó là những kiếp sống mà bản thân chúng ta cũng đã từng được sinh ra trước đây.⁹ Về vấn đề này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Điểm bắt đầu của vòng luân hồi là không biết và không thể biết”¹⁰, và Đức Phật (*Buddha*) cũng nói rằng không có bất kỳ hình thức hiện hữu nào mà chúng ta chưa từng tồn tại ở trong quá khứ.

⁹ **SN.II.4.2.3 Timsamattasuttam** (SN 15.13 Bài Kinh Khoảng Ba Mươi):
“*Dīgharattam vo, bhikkhave, gunnam satam gobhūtānam ... mahimsānam satam mahimsabhūtānam... urabbhānam satam urabbhabhūtānam ... ajānam satam ajabhūtānam ... migānam satam migabhūtānam ... kukkūtanam satam kukkūtabhūtānam ... sūkarānam satam sūkarabhūtānam ... sīsacchinnānam lohitaṃ passan nam paggharitaṃ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṃ*” – “Đây các Tỳ kheo, từ lâu các ông là bò, và khi là bò... trâu... cừu... dê... nai... gà... heo... các ông đã bị chặt đầu, dòng máu các ông đổ ra nhiều hơn nước trong bốn biển lớn”.

¹⁰ **SN.III.1.10.7 Gaddulabaddhasuttam** (SN 22.99 Kinh Dây Thằng); cũng trong SN.II.4.1.9 Daṇḍasuttam (SN 15.9 Kinh Cây Gậy):
“*Anamataggoyam, bhikkhave, saṃsāro. pubbā koṭi na paññāyati avijjānīvaraṇānam sattānam taṇhāsaṃyojanānam sandhāvataṃ saṃsarataṃ*” – “Đây các Tỳ-kheo, vòng luân hồi này không có sự khởi đầu có thể khám phá được. Điểm đầu tiên là không thể biết, chúng sanh lang thang và thơ thẩn do bởi bị vô minh che phủ và bị tham ái trói buộc”.

Chúng ta đã từng được sinh ra trong mọi hình thức hiện hữu trước đây, cao quý và hạ liệt. Đó là lý do tại sao, nếu có thể thấu suốt theo cách này, quý vị sẽ có niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp, không phải vì những gì người khác nói, mà bằng trí tuệ trực tiếp của chính quý vị. Khi đó, quan điểm của quý vị sẽ phù hợp với sự thật; quan điểm của quý vị sẽ phù hợp với Giáo Pháp (*Dhamma*). Bởi vì quý vị biết về khổ – Thánh Đế Thứ Nhất, và bởi vì quý vị biết về nguồn gốc của khổ – Thánh Đế Thứ Hai, khi đó quý vị sẽ trở thành một người Phật tử thực thụ.

Đức Phật (*Buddha*) của chúng ta là một vị thầy rất vĩ đại, Ngài không bao giờ ép buộc bất cứ ai phải có niềm tin mù quáng vào Ngài. Ngài chỉ khuyến khích chúng ta tùy thuộc vào trí tuệ của chính mình. Ngài nói với người Kālāma rằng: “Khi nào quý vị tự mình biết rõ.” Ngài thật vĩ đại biết bao! Ngài cho chúng ta khả năng tùy thuộc vào trí tuệ của mỗi người. Quý vị không muốn biết và thấy hay sao? Tất nhiên! Vì vậy, tôi muốn chia sẻ với tất cả quý vị bài Pháp này về sự khác biệt trong quan điểm giữa các Phật tử. Tôi không muốn nói nhiều về những khác biệt như vậy ở những tôn giáo khác.

Quý vị làm những việc thiện như cúng dường. Quý vị cúng dường thức ăn, cúng dường nến, cúng dường dép. Tại sao quý vị lại cúng dường những thứ này? Đúng vậy, là để tích lũy những thiện nghiệp, và để nhận được quả lành trong tương lai. Về vấn đề này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Chúng sanh là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của

ngiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, chúng sanh sẽ thừa tự nghiệp ấy.¹¹ Bởi vì hiểu rằng, chúng ta là những người thừa tự hành động (*ngiệp*) của chính chúng ta, do vậy nên các Phật tử tích lũy các việc làm thiện như cúng dường. Những người cúng dường cũng có những mong đợi – chẳng hạn, hành động cúng dường của họ sẽ mang lại kết quả là sự giàu sang về mặt vật chất. Dù chúng ta có mong đợi kết quả hay không, thì nó sẽ vẫn cho kết quả khi thời điểm chín muồi. Những người hiểu về nghiệp (*kamma*) ở cấp độ này sẽ tự nghĩ: “Bằng cách tích lũy những việc thiện như bố thí, Tôi sẽ trở thành một người giàu có vào một ngày nào đó trong tương lai.” Một số người cúng dường với kỳ vọng như vậy. Đây cũng là quan điểm của họ. Nhưng có một quan điểm khác thù thắng hơn, đó là cúng dường mà không mong cầu sự thịnh vượng. Sự giàu có và thịnh vượng là kết quả trực tiếp của việc bố thí, nhưng quý vị không cần mong đợi kết quả như thế.

¹¹ **AN.X.1.5.8 Pabbajitābhīṇhasuttaṃ** (AN 10.48 Bài kinh về thường niệm của một người xuất gia): “*Kammasakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ kairissāmi kalyāṇaṃ vā pāpaṃ vā tassa dāyādo bhvissāmi’ti*”

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”.

Do vậy khi cúng dường, tốt hơn là quý vị chỉ nên phát nguyện như sau: “Nguyện cho hành động bố thí này sẽ là nguyên nhân cho sự chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*)”. Hoặc quý vị có thể phát nguyện: “Nguyện cho thiện nghiệp này sẽ giúp con chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*)”. Nếu quý vị làm như vậy, sự cúng dường của quý vị sẽ là nguyên nhân hỗ trợ cho việc chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*). Nhưng trước khi chứng ngộ được Niết-Bàn (*Nibbāna*), trong khi quý vị vẫn đang phải lăn trôi trong vòng tử sanh luân hồi, thì việc bố thí sẽ mang lại những kết quả như sự sung túc. Nhưng nếu quý vị chỉ phát nguyện bằng cách nói: “Cầu mong công đức này sẽ đạt được sự phồn vinh”, thì nó sẽ không thể hỗ trợ cho sự chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*). Chính vì thế, quý vị nên thay đổi cách suy nghĩ, quan điểm của mình, và không nên thực hiện ước nguyện chỉ vì sự phồn vinh. Thay vào đó, quý vị nên phát nguyện để cho sự chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Nguyên nhân trực tiếp để chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) không phải là sự cúng dường; mà là sự thực hành thiền. Tương tự như vậy, khi quý vị tiến hành thọ trì năm giới, tám giới hay mười giới, thì việc thọ trì giới sẽ cho kết quả như được sanh về cõi lành. Nhưng khi thọ giới, thay vì phát nguyện tái sanh ở cõi lành thì quý vị chỉ nên phát nguyện bằng cách nói: “Nguyện cho những công đức từ sự thực hành giữ giới này của con sẽ là nhân duyên để chứng ngộ được Niết-Bàn (*Nibbāna*)”. Như vậy điều này sẽ hỗ trợ quý vị trong nỗ lực của sự chứng ngộ Niết-Bàn.

Nhưng nếu không phát nguyện như vậy, quý vị vẫn có thể tái sinh ở những cảnh giới tốt đẹp, nhưng sự tái sinh của quý vị ở cảnh giới đó sẽ không hỗ trợ cho việc chứng ngộ Niết-Bàn. Nếu ngay cả là những người Phật tử thuần thành cũng phát nguyện trong khi tâm họ hướng về một điều gì đó hoặc để đạt được điều gì đó, thì kết quả của những việc làm công đức ấy sẽ không thể giúp cho họ hướng tới Niết-Bàn. Còn nếu phát nguyện để chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) khi cúng dường, thì quý vị sẽ lăn trôi trong vòng luân hồi này như một người giàu có cho đến khi quý vị thực sự chứng ngộ được Niết-Bàn, tuy nhiên quý vị sẽ có thể từ bỏ những thứ mình sở hữu bởi vì lời phát nguyện để được chứng ngộ Niết-Bàn đó.

Quý vị có thể nhận thấy rằng một số người rất giàu có, và trong số những người giàu có ấy, một số người không thể từ bỏ được những gì mà họ sở hữu, trong khi một số khác thì có thể từ bỏ được những thứ tài sản này. Vậy thì lý do là gì? Đó là do sự khác biệt về lời phát nguyện, về tác ý, bắt nguồn từ sự khác biệt trong quan điểm của họ. Ai sẽ là người hạnh phúc hơn, người có thể từ bỏ hay người không thể? Tâm của ai sẽ hoàn thiện hơn, tâm của người có thể từ bỏ hay của người không thể từ bỏ? Chính vì vậy, tất cả chúng ta nên thay đổi quan điểm, và chỉ khi đó chúng ta mới có thể cải thiện được cuộc sống của mình hết kiếp này đến kiếp khác, cho đến khi chúng ta có thể chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*). Ai là người có thể chứng ngộ Niết-Bàn? Đúng, bản thân chúng ta phải tự mình cố gắng. Điều tôi muốn nói ở đây, người có thể chứng ngộ

Niết-Bàn (*Nibbāna*) là người có thể từ bỏ sự dính mắc vào loài chúng sanh hữu-tình và vật vô-tình (những thứ vô tri). Sự chứng Ngộ Niết-Bàn sẽ đến sau khi từng bước loại bỏ các phiền não. Nếu quý vị dính mắc vào những gì mình có, và rồi không thể từ bỏ chúng, vậy thì làm sao quý vị có thể loại bỏ được những phiền não? Vì thế, trên con đường chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*), tất cả chúng ta cần phải vun bồi mười ba-la-mật. Một trong mười phẩm hạnh ba-la-mật đó là *nekkhamma-pāramī* – xuất gia ba-la-mật. Quý vị có hiểu ý nghĩa của xuất gia ba-la-mật (*nekkhamma-pāramī*) là gì không? Có hai điều chúng ta cần từ bỏ; một là sự dính mắc vào những thứ sở hữu bên ngoài, và thứ hai là những phiền não ở bên trong chúng ta. Do vậy, nếu chúng ta muốn vun bồi xuất gia ba-la-mật, trước hết chúng ta cần phải từ bỏ những của cải vật chất mà mình sở hữu. Chỉ khi có thể từ bỏ được những thứ mình sở hữu, thì chúng ta mới có thể thực hành thiền để loại bỏ được những phiền não. Nếu thiếu loại xuất gia thứ nhất, thì loại xuất gia thứ hai sẽ không thể theo sau. Như quý vị đã biết, Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) của chúng ta, trong nhiều tiền kiếp, Ngài rất giàu có; tuy nhiên Ngài có thể từ bỏ tất cả những gì Ngài có, và sau đó thậm chí Ngài còn có thể hoàn toàn từ bỏ cả thế gian. Bồ thí có nghĩa là cúng dường đến những người cần. Do sự bố thí như vậy, trong nhiều kiếp sống của mình, Ngài lại tiếp tục trở thành người giàu có. Để tôi hỏi quý vị một câu hỏi: Con người trở nên giàu có là do tham (*lobha*) hay do không tham (*alobha*)? Đúng như vậy, hôm nay quý vị được giới thiệu một quan điểm mới. Trước đây, quý vị có thể nghĩ

rằng người ta trở nên giàu có là nhờ sự tham lam. Không! thông qua tham (*lobha*) thì quý vị sẽ trở thành một chúng sanh đau khổ. Rất thực tế, nếu tham lam thì quý vị sẽ đau khổ ngay lúc đó. Rất thực tế, ngay tại đó – nếu có thể từ bỏ được ai đó hay điều gì đó, quý vị sẽ cảm thấy rất hạnh phúc, tự bản thân quý vị sẽ cảm thấy rất tuyệt vời. Từ bỏ hay phát triển tâm không tham là con đường dẫn đến sự thành công. Từ bỏ những gì chúng ta sở hữu, hay phát triển tâm không tham, là cách để sống an lạc. Chúng ta càng từ bỏ, chúng ta càng có nhiều. Càng có nhiều, chúng ta lại càng từ bỏ nhiều hơn, bởi vì chúng ta có khả năng làm như vậy; nhưng quý vị phải tự biết giới hạn của chính mình.

Vì vậy, bây giờ tôi sẽ chia sẻ với tất cả quý vị sự hiểu biết về cách để có thể cải thiện quan điểm của mình. Từ lúc này cho đến bây giờ, tôi đã chia sẻ với quý vị về sự nhận thức mà hai thiên sinh đã đạt được nhờ vào tri kiến về các kiếp quá khứ của họ.

Để có thể chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*), nguyên nhân trực tiếp mà chúng ta phải phát triển đó là sự thực hành thiền. Quý vị cũng đã biết Tứ Thánh Đế là gì. Thánh Đế Thứ Tư là con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Như vậy con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*) là gì? Đó chính là Bát Thánh Đạo. Chúng ta có thể tóm tắt Bát Thánh Đạo chính là ba sự tu tập. Ba sự tu tập đó là gì? Sự tu tập về giới (*sīla*), sự tu tập về định (*samādhi*), và sự tu tập về tuệ (*paññā*). Tôi muốn biết liệu quý vị có cùng quan

điểm về ba sự tu tập này hay không. Quý vị có biết mục đích của sự tu tập giữ giới (*sīla*) là gì không? Mọi người ở đây đều là Phật tử, vì vậy quý vị biết con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*) chính là: giới (*sīla*), định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*). Tôi muốn tất cả quý vị biết mục đích thật sự của việc tu tập giới hạnh. Ngay cả khi tôi đặt câu hỏi này ở đất nước của tôi, như tất cả quý vị đều biết, là một đất nước mà giáo lý của Đức Phật (*Buddha*) đang phát triển rất mạnh mẽ, cho dù tôi hỏi những người tại gia hay một số người đã xuất gia, thì họ cũng không thể đưa cho tôi câu trả lời chính xác. Nếu không biết mục đích của mỗi sự tu tập, thì chúng ta sẽ không thể biết, không thể thấy, không thể hiểu được bản chất của ba sự tu tập này. Cho nên mục đích của việc tu tập giới là để thanh tịnh hai hành động về: thân và lời nói. Theo quý vị thì có bao nhiêu hành động mà chúng ta làm trong một ngày? Tối hôm qua, trong buổi Pháp thoại, tôi đã hỏi những thính giả ở đây câu hỏi này, và họ đã đưa ra câu trả lời giống như quý vị vừa mới trả lời – Họ nói rằng, mỗi ngày, hành động của chúng ta là vô số kể. Quý vị có đồng ý không? Tôi cũng đồng ý với tất cả quý vị, nhưng trong vô số tất cả các hành động ấy thì chúng ta có thể phân loại chúng thành ba loại hành động. Mặc dù quý vị có thể nói rằng mình đã làm, đang làm và sẽ làm vô số các hành động, thì tất cả đều chỉ quy về ba hành động đó là: thân, lời nói và ý.

Hành động của thân và lời nói đến sau hành động của ý (tâm). Nếu đúng như vậy thì hành động nào là dẫn đầu?

Hành động của Tâm. Vì vậy, tâm chính là người dẫn đầu. Giả sử quý vị thực hành giữ giới bằng cách thọ trì năm giới; do vậy quý vị tránh xa được sự sát sanh. Thế loại hành động nào được gọi là sát sanh? Là hành động về thân hay về lời nói? Đó là hành động về thân. Loại hành động nào là tránh xa sự trộm cắp? Điều này nên được phân loại là hành động về thân. Còn từ bỏ tà dâm? Là hành động về thân. Tránh xa sự nói dối? Là hành động về khẩu. Điều giới tránh xa uống rượu, bia và các chất say thì sao? Theo chú giải, đó là hành động về thân. Quan trọng hơn, điều này chính là cơ sở của sự phóng túng, dễ dãi (thất niệm). Sử dụng các chất say khiến người ta say xỉn, đôi khi rất say, và rồi sau đó họ có khả năng sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối. Đây là lý do tại sao sử dụng các chất say chính là nguyên nhân của sự phóng túng. Vì vậy, bây giờ quý vị có thể thấy rằng chỉ có hai loại hành động mà chúng ta có thể thanh tịnh bằng cách giữ giới.

Tôi sẽ mời quý vị suy ngẫm về điều sau. Khi thọ trì ngũ giới, tức là quý vị không sát sanh. Mặc dù không sát sanh nhưng quý vị vẫn cảm thấy đau khi bị muỗi đốt, vì thế quý vị vẫn có thể muốn giết con muỗi. Mong muốn sát sanh có thể vẫn khởi lên trong tâm của quý vị, nhưng quý vị nhớ rằng mình đang thọ trì giới tránh xa sự sát sanh. Vì vậy, quý vị không sát sanh về mặt thể chất, nhưng một hành động sai trái về tinh thần đã khởi sinh.

Còn hành động về trộm cắp thì sao? Quý vị không thật sự ăn trộm, nhưng mong muốn ăn trộm vẫn có thể xuất hiện.

Quý vị tránh xa tà dâm, nhưng mong muốn làm điều đó vẫn có thể nảy sinh. Nếu không phạm giới trong hành động, thì quý vị không bị đứt giới. Càng thực hành tu tập giữ giới, chúng ta càng biết rằng hành động về thân và khẩu của chúng ta ngày càng thanh tịnh hơn. Một khi càng biết hành động về thân và khẩu của chúng ta trở nên thanh tịnh hơn, thì chúng ta sẽ càng biết rằng hành động về ý (tâm) của mình vẫn chưa được thanh tịnh. Như vậy thì hành động nào là bất tịnh nhất trong số ba hành động của chúng ta trong đời sống hàng ngày – Hành động về thân, khẩu hay ý?

Những người có ngoại hình thu hút, nếu có thể, họ sẽ muốn quay một đoạn phim (*video*) để ghi lại sự hấp dẫn của họ. Vậy nếu có thể làm một đoạn phim tương tự về tâm của mình, liệu quý vị có dám cho người khác xem không? Chắc chắn, không ai dám công khai điều như vậy. Tôi muốn tất cả quý vị phải trung thực. Vì vậy, bây giờ tôi sẽ chia sẻ về mục đích của sự tu tập giới: điều này chỉ để làm thanh tịnh hai trong ba hành động là thân và khẩu mà thôi. Cho nên khi càng tu tập giới, chúng ta càng biết rằng tâm của mình vẫn chưa được thanh tịnh.

Sự thanh tịnh nào là thanh tịnh thật sự – về thân, khẩu hay ý (tâm)? Nếu tâm quý vị hoàn toàn thanh tịnh thì sẽ không có bất kỳ hành động sai trái nào về thân hay khẩu. Vì lý do này, người trí muốn thanh lọc tâm hoàn toàn, họ sẽ không hài lòng với việc chỉ thực hành sự tu tập đầu tiên. Bởi vì họ thấy sự bất tịnh của tâm trong khi thực

hành giới hạnh, nên họ không hài lòng với điều đó. Chính bởi lý do này nên đối với những ai muốn đạt được sự thanh tịnh về tâm, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy về sự tu tập thứ hai, đó là tu tập về Định.

Có bao nhiêu đề mục thiền định (*samatha*) đã được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*)? Có bốn mươi đề mục thiền định. Trong số bốn mươi đề mục thiền, thì ba mươi đề mục có thể đạt đến an chỉ định. Mười đề mục còn lại chỉ có thể đạt đến cận định. Như vậy chúng ta có thể nói là có bốn mươi đề mục thiền (tùy theo đề mục được sử dụng) hoặc hai loại định (tùy theo mức độ định có thể đạt tới). Nếu quý vị thực hành một trong số chúng, chẳng hạn như thiền niệm hơi thở, quý vị có thể đạt được sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Khi đã đạt được an chỉ định (*jhāna*), nếu quý vị có thể nhập định và duy trì trong vòng một giờ, tâm của quý vị sẽ thanh tịnh trong vòng một giờ; nếu quý vị có thể nhập định và duy trì trong vòng hai giờ, thì tâm quý vị sẽ thanh tịnh trong vòng hai giờ. Một số thiền sinh hiện đang thực hành thành công; thế quý vị không muốn thực hành hay sao? Nhưng cho dù tâm của quý vị có thanh tịnh khi nhập định trong vòng một, hai hay ba giờ, thì sự thanh tịnh này không phải là vĩnh viễn; nó chỉ là tạm thời. Nếu sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) và rồi quý vị nhìn cái này hay cái kia một cách thiếu sáng suốt, tiêu cực, và với một trạng thái tâm bất thiện, thì tâm bất tịnh sẽ sinh khởi trở lại. Người trí, là những người đang trên con đường để đạt đến giải thoát, họ mong muốn thanh tịnh tâm hoàn toàn chứ không phải chỉ là

tạm thời; đó là lý do tại sao họ không hài lòng chỉ với hai sự tu tập đầu tiên. Bởi vì lý do này, dành cho những ai muốn phát triển tâm thanh tịnh bằng cách loại bỏ hoàn toàn các phiền não từng bước một và không để lại bất kỳ dư sót nào, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy sự tu tập thứ ba, là tu tập thiền minh sát.

Chỉ khi quý vị thực hành tu tập thiền minh sát một cách có hệ thống từng bước một, thì Đạo Tuệ sẽ sinh khởi khi tuệ minh sát chín muồi. Khi quý vị đã chứng đắc được Đạo Tuệ đầu tiên, thì nó sẽ loại bỏ quan điểm về thân-kiến, hoài nghi và giới cấm thủ¹². Vào thời điểm đó, quý vị sẽ phát triển niềm tin không thể lay chuyển vào Đức Phật (*Buddha*), Giáo Pháp (*Dhamma*) và Chư Tăng (*Saṅgha*), vào các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, kiếp tương lai, về Nghiệp và quả của Nghiệp. Đạo Tuệ sinh khởi cùng với sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

¹² **Sīlabbata-parāmāsa - Giới cấm thủ:** là sự chấp trước do tà kiến điều khiển và cho rằng một số sự thực hành nhất định là cần và đủ để đạt được sự thanh tịnh. Vào thời cổ đại, có nhiều nhà khổ hạnh và ngoại đạo đã áp dụng phương thức thực hành bắt chước các hành vi theo thói quen của chó và bò, bị lầm lạc bởi quan điểm sai lầm cho rằng những sự thực hành này sẽ dẫn đến sự thanh tịnh. Ngày nay, có nhiều pháp tu Phật giáo dường như không đúng với lời dạy nguyên thủy của Đức Phật, điều mà đã xác định rằng toàn bộ Bát Thánh Đạo là cách thực hành duy nhất dẫn đến sự thanh tịnh. Những sự thực hành giả danh Phật giáo này có thể được coi là những sự thực hành sai lầm (*sīlab-bata*). Với sự chứng ngộ Đạo Quả đầu tiên, vị Nhập Lưu biết chắc chắn tuyệt đối rằng không có sự thực hành nào khác ngoài Bát Thánh Đạo có thể dẫn đến sự thanh tịnh. Do đó, vị ấy đã loại bỏ hoàn toàn vĩnh viễn không còn dư sót lại bất kỳ sự chấp trước nào đối với các sự thực hành sai lầm.

Tôi đã nói với tất cả quý vị về mục đích thực hành của sự tu tập thứ hai; mục đích của sự tu tập định là để tạm thời thanh lọc tâm. Nhưng vẫn còn một mục đích khác của sự tu tập định, như Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Này các Tỳ-kheo, hãy tu tiến định. Tỳ-kheo có định sẽ biết và thấy Pháp đúng như thật”.¹³ Nói cách khác, người có định sẽ biết và thấy Tứ Thánh Đế đúng như thật. Vì vậy, để có thể biết và thấy Tứ Thánh Đế, chúng ta cần phải tu tiến định. Chỉ khi nào chúng ta biết và thấy Tứ Thánh Đế, thì Đạo Tuệ mới sinh khởi. Chỉ khi nào Đạo Tuệ sinh khởi thì tâm mới được thanh tịnh vĩnh viễn khỏi những phiền não tương ứng.

Trong tất cả quý vị, trước thời điểm này, là những Phật tử đã có quan điểm khác nhau thậm chí là về sự tu tập giới hạnh. Tôi tin rằng giờ đây thì tất cả quý vị đều đã hiểu được mục đích thực hành của sự tu tập đầu tiên, do đó bây giờ quan điểm của quý vị đã trở nên giống nhau. Trước đây, quý vị có thể đã biết hoặc chưa biết về mục đích thực hành của sự tu tập thứ hai, đó là, sự tu tập định; bây giờ thì quý vị cũng đã biết được mục đích đó là giúp làm thanh tịnh tâm tạm thời, hơn nữa là để biết và thấy được các Sự Thật. Giờ đây thì quý vị cũng đã phát triển cùng một quan điểm liên quan đến sự tu tập thứ hai, đó là sự tu tập Định.

¹³ **SN.V.12.1.1 Samādhisuttam** (SN 56.1 Bài kinh về Định, còn được gọi là Kinh Samādhī): “*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pa jānāti*”.

Sự Khác Biệt Về Quan Điểm

Tương tự như vậy đối với sự tu tập thứ ba, mục đích là để loại bỏ vĩnh viễn các phiền não không còn dư sót hoặc làm cho tâm hoàn toàn được thanh tịnh từng bước một – Chính vì vậy quan điểm của quý vị cũng đã trở nên giống nhau. Nhưng sự giống nhau này vẫn chưa phải là không thể bị lay chuyển. Tại vì sao? Bây giờ quý vị đang phát triển sự đồng nhất về quan điểm thông qua việc lắng nghe. Quý vị cần phải cải thiện thêm một bước nữa, bằng cách trực tiếp chứng ngộ ba sự tu tập này, tức là phải thực hành chúng. Khi quý vị đã chứng ngộ trí tuệ trực tiếp thông qua việc thực hành ba sự tu tập này, thì quan điểm của quý vị, vốn khác biệt trước đây sẽ được chuyển hóa thành cùng một quan điểm. Khi đó quan điểm ấy sẽ không thể bị lay chuyển. Quan điểm ấy sẽ giống như quan điểm của các Bậc Thánh.

Mong cho tất cả quý vị có thể thay đổi từ sự khác biệt về quan điểm trở thành đồng nhất về quan điểm, bằng cách dẫn thân vào sự thực hành thiền trong suốt phần đời còn lại của mình.

Mong cho quý vị có cùng quan điểm đối với Giáo Pháp (*Dhamma*) – chân lý của sự thật luôn đúng ở mọi lúc, mọi nơi, dành cho mọi người và mãi trường tồn với thời gian.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

DỰA TRÊN BÀI PHÁP

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật Trong Đời Sống Hàng Ngày

Chúc mừng năm mới. Vào ngày đầu năm mới này, tôi sẽ thuyết một bài Pháp thoại, và tên của bài Pháp là “Làm thế nào để vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày”. Quý vị có biết cách làm thế nào để vun bồi các ba-la-mật (*pāramī*) trong đời sống hàng ngày của mình không?

Ai cần phải vun bồi ba-la-mật? Những ai muốn chấm dứt khổ, những ai muốn chứng ngộ Giáo Pháp (*Dhamma*), và những ai muốn biết được Sự Thật đúng như chúng thực sự là, thì tất cả đều cần phải vun bồi các ba-la-mật. Những ai có đủ ba-la-mật, có ba-la-mật tốt, thì có thể chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*) ngay trong kiếp sống này. Đối với những ai có đủ ba-la-mật thì họ sẽ có thể chứng ngộ được Niết-Bàn (*Nibbāna*) ngay trong đời này bằng cách thực hành chánh tinh tấn cùng với chánh định. Những ai bước vào kiếp sống này nhưng chưa có đủ ba-la-mật thì cũng cần phải vun bồi ba-la-mật để chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) trong tương lai. Chính vì thế, tất cả chúng ta cần phải vun bồi ba-la-mật không chỉ trong kiếp này, mà còn trong tương lai nữa.

Có ba hạng người đặc biệt đạt được hạnh phúc tối thượng, Niết-Bàn (*Nibbāna*), Sự Bất Tử. Quý vị có biết Chư Vị là ai không? Chư Vị ấy chính là Đức Phật Chánh Đẳng Giác (*Sammā-sambuddhas*), Đức Phật Độc Giác (*Pacceka-buddhas*), và chư đệ tử Thánh A-la-hán (*Arahant*).

Sammā-sambuddha nghĩa là gì? Ý nghĩa của *Sammā-sambuddha* là thế nào? *Pacceka-buddha* nghĩa là gì? Và thế nào là một đệ tử A-la-hán (*Arahant*)? Làm sao họ có thể đạt được hạnh phúc tối thượng, Niết-Bàn (*Nibbāna*)? Đây là những gì tất cả chúng ta cần phải biết. “*Sammā-sambuddha*” có nghĩa là “Phật Chánh Đẳng Giác”, “Bậc Giác Ngộ Toàn Hảo”, hay “Phật Toàn Giác”. Ngài đã tự mình giác ngộ. Không cần sự trợ giúp của bất kỳ vị thầy nào, Ngài đã trở thành một Vị Phật (*Buddha*). “*Pacceka-buddha*” có nghĩa là “Phật Độc Giác”. Quý vị có thích bản dịch này không? Một số người dịch đây là “Phật Cá Nhân” hoặc “Phật Im Lặng” hoặc thậm chí là “Phật Đơn Độc”. Quý vị thích bản dịch nào hơn? Có lẽ “Phật Độc Giác” là hay nhất trong tất cả.

Một Vị Phật Độc Giác (*Pacceka-buddha*), một Đấng Độc Giác, cũng là một Vị Phật tự mình Giác Ngộ, đạt được Giác Ngộ mà không cần sự trợ giúp của bất kỳ vị thầy nào. Vậy đâu là sự khác biệt giữa hai Vị Phật Tự Giác Ngộ, Đức Phật Toàn Giác và Đức Phật Độc Giác? Sự khác biệt trong phẩm chất của Chư Vị là gì. Chỉ khi một Vị Phật Chánh Đẳng Giác, Vị Phật Toàn Giác, xuất hiện trên thế gian thì mới có thể dạy cho những người đến kiếp sống này với đầy đủ ba-la-

mật đạt được Giác Ngộ giống như Ngài đã Giác Ngộ. Đó chính là những phẩm chất của một Vị Phật Chánh Đẳng Giác. Chỉ có duy nhất Đức Phật Chánh Đẳng Giác mới có thể dạy cho chúng ta con đường Giác Ngộ, con đường chấm dứt khổ đau. Khi một Vị Phật Độc Giác (*Paccekabuddha*), xuất hiện trên thế gian, mặc dù Ngài là Vị Phật tự mình Giác Ngộ, nhưng Ngài không thể dạy cho bất kỳ ai khác cách để họ trở nên giác ngộ. Ngài không có khả năng giúp bất kỳ ai giác ngộ theo cách mà Ngài đã giác ngộ. Đây chính là sự khác biệt giữa hai Vị Phật (*Buddhas*).

Điều này được giải thích trong bản chú giải. Chú giải đã nói rằng sự Giác Ngộ của một vị *Paccekabuddha* – Phật Độc Giác, giống như giấc mơ của một người câm.¹⁴

¹⁴ Chú giải Sn.I.3 Khaggavisāṇasuttam (Kinh Sừng Tê Giác):

Buddhā sayaṅca bujjhanti, pare ca bodhenti. paccekabuddhā sayameva bujjhanti, na pare bodhenti. attharasameva paṭivijjhanti, na dhammarasaṃ. na hi te lokuttaradhammaṃ paññattiṃ āropetvā desetum sakkonti, mūgena diṭṭhasupino viya vanacarakena nagare sāyitabyañjanaraso viya ca nesam dhammābhisamayo hoti.

Chư Phật tự mình giác ngộ và khai ngộ cho người khác. Chư Phật Độc Giác tự mình giác ngộ (nhưng) Chư Vị không thể khai ngộ cho người khác, Chư Vị chỉ thấu triệt được nghĩa vị (*attharasa*), không phải pháp vị (*dhammarasa*). Bởi vì Chư Vị không thể đưa Giáo Pháp (*Dhamma*) siêu phàm thành khái niệm chế định và giảng dạy nó, nên việc giác ngộ Giáo Pháp của Chư Vị giống như giấc mơ được nhìn thấy bởi người câm hoặc giống như hương vị của món cà-ri từ thành phố bay đến nơi của một người sống trong rừng.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Khi một người câm có một giấc mơ, liệu anh ta có thể kể cho người khác nghe những gì anh ta đã mơ không? Bởi vì bị câm, nên anh ta không thể. Vì vậy, mặc dù anh ấy đã có một giấc mơ, nhưng anh ấy không thể nói cho chúng ta biết anh ấy đã mơ thấy những gì. Chính vì lý do này, mặc dù *Pacceka*buddha là một Vị Phật tự mình Giác Ngộ, nhưng Ngài không thể diễn đạt thành lời cách làm thế nào để Ngài trở nên Giác Ngộ. Ngài không thể giải thích bằng lời những gì Ngài đã thấu suốt. Chỉ có duy nhất khi Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện trên thế gian, thì Ngài mới có thể truyền đạt bằng lời những gì Ngài đã thấu suốt và giải thích điều đó cho người khác. Đối với tất cả chúng ta, chỉ khi nghe những lời giải thích như vậy thì chúng ta mới có thể hiểu, mới có thể làm theo và từ đó chúng ta mới có thể thực hành. Vì lý do đó, vào thời của một Vị Phật Đơn Độc, Phật Độc Giác, Vị ấy không thể dạy người khác đạt được sự Giác Ngộ. Chỉ vì sự xuất hiện của một Vị Phật Chánh Đẳng Giác trên thế gian của chúng ta, mà đã xuất hiện nhiều người có thể đạt được Giác Ngộ trong quá khứ, những người có thể đạt được Giác Ngộ trong hiện tại, và những người sẽ có thể đạt được Giác ngộ trong tương lai, chừng nào mà Giáo Pháp (*Buddhasāsana*) vẫn còn tồn tại.

Như vậy, tôi đã nói với tất cả quý vị về hai hạng người đặc biệt rồi. Hạng thứ ba là chư đệ tử thánh A-la-hán (*Arahant*). Họ là những người đạt được sự Giác Ngộ sau khi nương theo sự chỉ dạy của Đức Phật Chánh Đẳng Giác; họ đã áp dụng lời dạy của Đức Phật Chánh Đẳng Giác vào

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

sự thực hành, tùy thuộc vào ba-la-mật của họ trong quá khứ và sự nỗ lực trong hiện tại mà họ đạt được Giác Ngộ. Những vị đệ tử A-la-hán như vậy có thể dạy người khác. Lý do là gì? Bởi vì họ làm theo lời dạy của Đức Phật Chánh Đẳng Giác và họ cũng hướng dẫn những người khác bằng cách nương theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Chính vì vậy, dù là Phật Độc Giác (*Pacceka-buddha*), mặc dù Ngài là Vị Phật tự mình Giác Ngộ nhưng Ngài không thể dạy người khác con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*), trong khi các đệ tử của một Vị Phật Chánh Đẳng Giác lại có thể dạy con đường đưa đến Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Làm thế nào mà tất cả những vị thầy như chúng tôi có thể dạy cho tất cả quý vị con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*)? Đó là bởi vì chúng tôi nghe theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*) chỉ được biết đến và tuyên bố trên thế gian do bởi Đức Phật Chánh Đẳng Giác. Không có bất kỳ một hạng người nào khác có được khả năng này; điều này chỉ thuộc về duy nhất Đức Phật Chánh Đẳng Giác mà thôi. Chính vì thế, khi chúng tôi đảm nhận việc giảng dạy con đường đưa đến Niết-Bàn (*Nibbāna*), quý vị hãy thử suy nghĩ điều gì sẽ xảy ra nếu chúng tôi không dạy theo cách mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy? Liệu tất cả quý vị có thể chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*) đúng như nó thực sự là hay không? Điều này là không thể. Vậy nên tất cả chúng ta cần phải rất cẩn trọng. Nếu chúng ta muốn làm công việc truyền dạy, hoặc nếu chúng ta muốn làm những việc vì lợi ích của người khác – nói cách khác, nếu chúng ta

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

muốn dạy người khác nhận ra Pháp (*Dhamma*) đúng như thật – thì chúng ta cần học những gì Đức Phật đã dạy, làm theo những gì Đức Phật đã dạy, và dạy những gì Đức Phật đã dạy. Chỉ khi đó thì chúng ta mới là đệ tử chân chính của Đức Phật (*Buddha*). Khi đó chúng ta mới có thể được xem là những người con chân chính của Đức Phật Chánh Đẳng Giác. Chúng ta sẽ duy trì những lời dạy của Đức Phật. Chúng ta sẽ làm việc vì lợi ích cho bản thân và cho những người khác. Chúng ta cũng sẽ có thể giúp những người khác chứng ngộ được Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Vậy thì, để có thể lắng nghe và làm theo lời dạy của Đức Phật, sự chỉ dẫn của Đức Phật, và giáo lý của Đức Phật, thì chúng ta cần phải thực hành sự khiêm nhường. Nếu không khiêm nhường, chúng ta sẽ làm theo ý mình, sẽ nói những gì mà người khác muốn nghe, và chúng ta sẽ cảm thấy tự hào về bản thân. Do đó sự khiêm nhường là rất quan trọng trong việc duy trì những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*).

Khi Đức Phật (*Buddha*) xuất hiện trên thế gian, Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) chủ yếu là để chứng ngộ Pháp ngay trong kiếp sống hiện tại. Nhưng ai có thể chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*), ai có thể chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) ngay trong đời này? Như tôi đã nói với tất cả quý vị, đó là những người đã vun bồi tốt các ba-la-mật trong quá khứ, những người đã bước vào kiếp sống này với đầy đủ ba-la-mật sẽ có thể chấm dứt được khổ đau. Họ có thể chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) ngay

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

trong đời này. Trong số những thánh giả ở đây, có thể có một số người đã vun bồi tốt các ba-la-mật; cũng có thể có một số người cần phải tiếp tục vun bồi các ba-la-mật. Vì lý do như vậy, tất cả quý vị cần biết làm thế nào để vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày của mình. Dù làm gì, hay trong bất kỳ hoàn cảnh nào, nếu quý vị biết cách vun bồi ba-la-mật, thì điều đó sẽ mang lại lợi ích cho quý vị.

Nếu chúng ta nói về việc vun bồi ba-la-mật, đôi khi chúng ta sẽ nghĩ về một điều gì đó rất đặc biệt. Quý vị có biết ba-la-mật là gì không? Ba-la-mật – Là những phẩm chất cao quý cần được vun bồi (cần được hoàn thành). Đó là gì? Có bao nhiêu ba-la-mật? Mười. Có mười phẩm hạnh ba-la-mật cần phải được vun bồi. Những ai muốn chứng ngộ Pháp (*Dhamma*), những ai muốn chấm dứt khổ đau, thì cần phải vun bồi ba-la-mật. Vậy quý vị có muốn chấm dứt khổ đau hay không? Quý vị cần phải làm gì? Quý vị cần phải vun bồi ba-la-mật.

Như vậy là có mười phẩm hạnh ba-la-mật. Quý vị có thể cho tôi biết chúng là gì không? Đó là: Bố thí ba-la-mật (*dāna pāramī*), trì giới ba-la-mật (*sīla pāramī*), xuất gia ba-la-mật (*nekkhamma pāramī*), trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*), tinh tấn ba-la-mật (*vīriya pāramī*), nhẫn nại ba-la-mật (*khanti pāramī*), chân thật ba-la-mật (*sacca pāramī*), quyết định ba-la-mật (*adhiṭṭhāna pāramī*), tâm từ ba-la-mật (*mettā pāramī*), tâm xả ba-la-mật (*upekkhā pāramī*).

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Quý vị có thể nhớ ngày mà Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) của chúng ta, lúc bấy giờ Ngài là đạo sĩ Sumedha, đã nhận được lời thọ ký xác định từ Đức Phật Dīpaṅkara. Sau khi nhận được lời thọ ký xác định này, Ngài đã tự biết: “Ta là một Bồ Tát; Ta sẽ trở thành một Vị Phật trong tương lai.” Đức Phật Dīpaṅkara nói: “Sau bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp nữa, con sẽ trở thành một Vị Phật.” Khi Ngài tự biết mình, “Ta là một Bồ Tát”, Ngài đã suy ngẫm về trình tự các ba-la-mật mà Ngài sẽ phải vun bồi. Không cần bất kỳ ai chỉ dạy. Không cần sự trợ giúp của bất kỳ ai khác, Ngài đã tự suy ngẫm theo cách này. Đó là những phẩm chất của một vị Bồ Tát (*Bodhisatta*). Và rồi trong tâm Ngài đã xuất hiện trình tự của tất cả các ba-la-mật cần phải được vun bồi, như tôi đã nói với tất cả quý vị ở trên, đó là bố thí ba-la-mật, trì giới ba-la-mật, xuất gia ba-la-mật, v.v.

Tại sao các ba-la-mật cần phải được vun bồi theo sự tiếp nối và thứ tự như vậy? Có một lý do. Nếu quý vị muốn vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày, thì quý vị cần phải biết trình tự này quan trọng như thế nào. Chỉ khi đó thì quý vị mới có thể vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày của mình được, dù cho quý vị đang làm điều gì. Thậm chí khi nói chuyện, khi nói với ai đó điều gì, thì quý vị vẫn có thể vun bồi mười ba-la-mật. Quý vị có biết làm thế nào để thực hiện điều đó không? Quý vị có biết rằng tại thời điểm quý vị đang nói, quý vị vẫn có thể vun bồi mười phẩm hạnh ba-la-mật hay không? Ý tôi là, ngay cả khi nói chuyện, khi quý vị trò chuyện với ai đó, hoặc khi nói một điều gì đó, quý vị vẫn có thể vun bồi mười phẩm

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

hạnh ba-la-mật. Đây là những gì tất cả quý vị cần phải biết. Hôm nay, tôi sẽ giải thích làm thế nào để thực hiện chúng. Khi đó, nếu muốn vun bồi ba-la-mật, quý vị mới có thể huấn luyện tâm của mình để có thể vun bồi ba-la-mật cho đến cuối cuộc đời, bất kể là quý vị làm gì, hay trong bất kỳ điều kiện nào.

Trước hết, tôi sẽ giải thích cách Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, và sau đó tôi sẽ giải thích cách để vun bồi ba-la-mật ngay cả khi quý vị trò chuyện với người khác. Do đó, đầu tiên, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy chúng ta cách vun bồi các ba-la-mật. Ba-la-mật thứ nhất là sự bố thí. Tại sao Đức Phật (*Buddha*) dạy bố thí là ba-la-mật đầu tiên? Trong số tất cả các ba-la-mật, thì bố thí được mọi người thực hành rộng rãi. Ngay cả những người bình thường cũng có thể thực hành bố thí, bởi vì đây là cách thực hành dễ dàng nhất, mặc dù nó ít kết quả nhất.

Quý vị nghĩ sao? Điều nào dễ dàng hơn cho quý vị để thực hành, bố thí hay trì giới? Thông thường, khi là một người cư sĩ tại gia, tất cả chúng ta đều hiểu rằng việc bố thí là dễ hơn việc thực hành giữ giới. Vì lý do này, khi Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*), với tư cách là ẩn sĩ Sumedha, Ngài đã suy ngẫm về trình tự của các ba-la-mật, và rồi ba-la-mật đầu tiên đã xuất hiện trong tâm của Ngài đó là sự bố thí, đây là cách dễ thực hiện nhất, phổ biến đối với tất cả chúng sanh, và nó lại mang đến ít quả báu nhất.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Bố thí được nhắc đến đầu tiên, bởi vì bố thí sẽ hỗ trợ cho sự phát triển của đức hạnh. Sau đó, Đức Phật (*Buddha*) dạy giới hạnh ba-la-mật hay còn gọi là đức hạnh ba-la-mật. Khi bố thí đi kèm với đức hạnh, nó sẽ mang lại nhiều quả báu và lợi lạc. Điều gì mang lại nhiều quả báu và lợi lạc? Bố thí đi kèm với đức hạnh sẽ đem đến nhiều quả báu và lợi lạc. Khi bố thí, chúng ta cần thứ gì đó để bố thí, chúng ta cần người nhận và tác ý bố thí. Vậy thì chúng ta cần bao nhiêu điều kiện? Có ba điều kiện – vật cúng dường, tác ý cúng dường và người nhận. Mặc dù chúng ta có thứ gì đó để cúng dường, nhưng nếu không có ý định cúng dường, thì chúng ta cũng không thể thực hiện được việc cúng dường. Và dù chúng ta có những món đồ cúng dường, có tác ý cúng dường, nhưng nếu không có người nhận thì cũng không thể cúng dường. Chỉ khi nào hội đủ ba điều kiện này, thì chúng ta mới có thể vun bồi hạnh bố thí. Nói cách khác, là chúng ta có thể vun bồi bố thí ba-la-mật. Để việc bố thí của chúng ta mang lại quả báu dồi dào và kết quả tốt đẹp, chúng ta cần hỗ trợ chúng với đức hạnh ba-la-mật, trì giới ba-la-mật. Nếu không thực hành giới hạnh, nếu chúng ta cúng dường, hành động của chúng ta sẽ không thể mang lại nhiều quả báu và kết quả lợi ích. Vì lý do này, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy sự thực hành giới hạnh ngay sau thực hành bố thí. Khi đi kèm với đức hạnh, việc bố thí sẽ đem lại nhiều quả báu và lợi ích.

Như quý vị đã biết, bố thí dễ thực hiện hơn so với việc thực hành giữ giới. Ngoài ra, khi quý vị muốn thực hành bố thí, như tôi đã nói với tất cả quý vị thì cần phải hội đủ

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

ba điều kiện. Vì lý do này, quý vị cần kiếm tiền, quý vị cần có được mọi thứ, quý vị cần tìm người nhận và quý vị cần phải có tác ý. Quý vị sẽ nhận thấy rằng rất nhiều người, đặc biệt là những người nước ngoài sống ở các nước phát triển, và họ có nuôi chó ở trong nhà. Nếu đem so sánh với chó ở Myanmar, thì chó ở nước ngoài được ăn ngon hơn. Quý vị có đồng ý với tôi không? Lý do là gì? Bởi vì trong quá khứ, những con chó này đã từng cúng dường, chúng đã thực hành bố thí. Bởi vì lý do đó, khi việc bố thí của chúng mang lại kết quả, chúng sẽ có được thức ăn ngon.

Thế quý vị có muốn nhận được những thức ăn ngon giống như con chó không? Bố thí có thể mang lại quả báu dưới hình thức là cửa cải dồi dào. Cho dù quý vị được sinh ra làm người hoặc chư thiên hay thậm chí là một con chó, thì quý vị đều có thể nhận được thức ăn dồi dào. Nhưng tôi tin rằng không ai trong số quý vị muốn được tái sinh làm con chó phải không? Quý vị muốn được tái sinh ở những cõi lành. Nếu đúng như vậy, thì tất cả quý vị cần phải thực hành giữ giới. Nếu thực hành bố thí kèm theo giới hạnh, khi sự bố thí mang lại kết quả của nó, quý vị sẽ được tái sinh ở cõi lành. Và bởi vì bố thí, quý vị sẽ trở thành một người giàu có. Vì thế, để có thể tái sinh trong những kiếp sống tốt đẹp, tất cả chúng ta cần phải thực hành giới hạnh. Bản thân kết quả của việc bố thí đơn thuần không chắc chắn. Vậy nên, nếu chúng ta cúng dường đi kèm với giới hạnh ba-la-mật, thì nó sẽ mang lại cả hai kết quả – là giàu có cùng với tái sinh ở cõi tốt lành. Một điều nữa cần lưu ý là không phải lúc nào chúng ta

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

cũng có đủ điều kiện thích hợp để cúng dường. Như quý vị đã biết, tất cả chúng ta đều cần ba điều kiện, và không phải lúc nào chúng ta cũng có đủ những điều kiện cần thiết này để vun bồi hạnh bố thí. Nhưng quý vị có biết rằng, nếu quý vị thực hành trì giới ba-la-mật, thì quý vị cũng có thể vun bồi bố thí ba-la-mật không?

Có ba loại bố thí: Bố thí vật chất, bố thí vô hại và bố thí Pháp (*āmisadāna*, *abhayadāna*, *dhammadāna*). *Āmisadāna* là “Tài Thí – Bố thí tài sản, vật chất”. *Abhayadāna* là “Vô úy thí”, đôi khi được dịch là “Bố thí sự không sợ hãi”. *Dhammadāna* là “Bố Thí Pháp”.

Vì vậy, nếu thực hành giới hạnh, quý vị có thể bố thí món quà vô hại. Hãy xem xét rằng, trong khi thực hành năm giới, quý vị không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không sử dụng các chất say. Khi tránh xa được những hành động sai trái này, tức là quý vị bố thí. Quý vị đã cho đi món quà của sự vô hại. So với sự bố thí về vật chất thì bố thí món quà của sự vô hại thù thắng hơn hẳn. Đó là những gì quý vị có thể cho đi trong mọi lúc nếu quý vị thực hành giữ giới trong suốt cuộc đời của mình. Như vậy, đó là cách, nếu thực hành giới hạnh ba-la-mật, quý vị có thể bố thí món quà này, món quà của sự vô hại. Khi quý vị không sát sanh; tức là quý vị đã cho đi món quà của sự vô hại. Khi tránh xa sự trộm cắp; quý vị đã ban tặng món quà không gây hại. Khi tránh xa tà dâm; quý vị đã trao ra món quà của sự vô hại, của sự không sợ hãi. Bằng cách tránh xa nói dối, quý vị tặng món

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

quà không gây hại. Không dùng các chất say, quý vị cũng đã cho đi món quà của sự vô hại. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, nếu không có đức hạnh trợ giúp, thì bố thí sẽ không thể mang lại nhiều kết quả. Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) dạy về đức hạnh ngay sau khi Ngài dạy về bố thí.

Bây giờ, để làm cho bố thí và giới hạnh ba-la-mật trở nên ổn định và mạnh mẽ, chúng ta cần sự hỗ trợ của một ba-la-mật khác. Đó là gì? Đó là xuất gia ba-la-mật (xả ly, xuất ly, từ bỏ). Bởi vì lý do này, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy ba-la-mật tiếp theo, đó là xuất gia ba-la-mật. Không có sự trợ giúp của xuất gia, chúng ta không thể thực sự thực hành bố thí ba-la-mật và trì giới ba-la-mật. Xuất gia có ý nghĩa là gì đối với quý vị? Làm thế nào để quý vị hiểu nó? Từ bỏ những dính mắc vào các dục lạc là một loại xả ly. Một số người khác đang sống đời sống xuất gia. Vì vậy, bây giờ, tất cả quý vị đang thực hành ở đây. Một số đã xuất gia, một số thì không. Tuy nhiên, tất cả quý vị đã từ bỏ. Tất cả quý vị đang vun bồi hạnh xuất gia. Tất cả quý vị hiện đang ở đây. Tất cả quý vị đang vun bồi đức hạnh ba-la-mật. Vì lý do này, quý vị đang trao tặng món quà của sự vô hại. Đó là lý do tại sao quý vị cũng đang thực hành bố thí ba-la-mật. Quý vị có nhận biết được điều này không? Không phải chỉ khi quý vị bố thí vật chất thì mới là vun bồi bố thí ba-la-mật. Bằng cách thực hành thanh tịnh giới, quý vị cũng đang ban tặng món quà của sự vô hại mỗi ngày, và mọi lúc. Nhưng nếu không có sự hỗ trợ từ xuất gia ba-la-mật, quý vị không thể vun bồi việc bố thí, cũng như không

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

thể thực hành giới hạnh một cách thanh tịnh được. Tại sao như thế? Như tôi đã nói với tất cả quý vị, xuất gia là từ bỏ sự dính mắc vào các dục lạc – những thú vui nhục dục – đối với cả chúng sanh hữu-tình và vật vô-tình. Nếu quý vị dính mắc vào những thứ mà mình đang sở hữu, thì quý vị có thể cho đi không? Liệu quý vị có thể thực hiện hành động bố thí hay không? Vậy nên, nếu không có sự trợ giúp của xuất gia ba-la-mật, quý vị không thể thực sự vun bồi được bố thí ba-la-mật. Vì thế, chỉ khi được trợ giúp bởi xuất gia ba-la-mật thì quý vị mới có thể từ bỏ được những thứ mà mình sở hữu. Đó là lý do tại sao xuất gia làm thanh tịnh vun bồi bố thí ba-la-mật của quý vị. Cũng tương tự như vậy, nếu quý vị không thực hành hạnh xuất gia, thì quý vị cũng không thể thật sự thực hành giới hạnh ba-la-mật.

Tại sao lại thế? Quý vị có biết tại sao lại như vậy không? Tu tập giới hạnh là gì? Sát sanh – sát sanh là gì? Tại sao người ta giết người? Đôi khi người ta giết người chỉ vì tâm tham. Nhưng khi giết người, thì họ giết với tâm sân. Đôi khi người ta giết người vì họ mong muốn một thứ gì đó. Khi con người không đạt được những thứ mà họ muốn, họ rất tức giận về điều đó. Đôi khi người ta giết người vì tâm sân hận. Nguyên nhân là tham, mong muốn có được thứ gì đó. Khi không có được những thứ mà họ muốn, họ trở nên rất tức giận, và sau đó họ giết người.

Tại sao người ta lại trộm cắp? Vì tâm tham, dính mắc, tham ái, và mong muốn. Tại sao người ta phạm tội tà

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

dâm? Bởi vì tham ái, bởi vì dính mắc, bởi vì dục vọng, bởi vì đam mê. Nói cách khác là bởi vì tâm tham, bởi vì sự dính mắc. Tại sao người ta nói dối? Đôi khi vì tâm tham, đôi khi vì lo lắng bắt nguồn từ tâm sân. Bất cứ khi nào tâm tham và tâm sân nổi lên, si mê sẽ bủa vây lấy chúng, tâm si luôn đi kèm theo sau. Vì vậy, người ta nói dối đôi khi vì tâm sân, đôi khi vì tâm tham, vì dính mắc, hoặc vì sợ mất thứ gì đó, nỗi sợ hãi này bắt nguồn từ tâm sân. Vậy ai có thể thực hành thanh tịnh giới? Được rồi, hãy xem xét về giới luật cuối cùng. Tại sao người ta sử dụng các chất say? Đôi khi là vì tâm tham, đôi khi vì dính mắc, đôi khi vì thèm muốn, đôi khi vì cả tâm sân hận nữa. Do vậy, nguyên nhân của việc phạm phải tất cả những hành động sai trái này là do bởi phiền não. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, xuất gia có nghĩa là từ bỏ sự dính mắc vào tất cả loài hữu-tình hay vật vô-tình. Để có thể thực hành giới hạnh ba-la-mật một cách thanh tịnh, quý vị cần phải từ bỏ sự dính mắc, quý vị cần phải từ bỏ tâm sân hận, quý vị cần phải từ bỏ tâm si mê, quý vị cần phải từ bỏ tâm ngã mạn, quý vị cần phải từ bỏ tâm sợ hãi, quý vị cần phải từ bỏ tâm lo lắng. Chỉ khi đó quý vị mới có thể thực hành thanh tịnh giới.

Vì lý do này, nếu không có sự trợ giúp của xuất gia ba-la-mật, không ai có thể thực hành một cách hoàn hảo giới hạnh ba-la-mật hay bố thí ba-la-mật. Đó là lý do tại sao trình tự này rất là quan trọng. Không có điều này, ba-la-mật thật sự không thể được thực hành tốt đẹp. Nếu không có sự trợ giúp của ba-la-mật tiếp theo, thì ba-la-

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

mật trước đó không thể được thực hành để mang lại nhiều kết quả. Do vậy, xuất gia (xả ly hay từ bỏ) là điều rất, rất quan trọng. Nếu quý vị không thể từ bỏ những tham luyến; nếu quý vị không thể từ bỏ những dính mắc đối với vạn vật, cả loài hữu-tình lẫn vật vô-tình, và nếu quý vị không thể từ bỏ sự bám chấp vào những chỉ dẫn của phiền não, thì quý vị sẽ phạm phải – chúng ta sẽ phạm phải – đủ mọi loại hành động sai trái. Và rồi, chúng ta sẽ không thể vun bồi các ba-la-mật một cách thành công.

Sau sự xuất gia ba-la-mật, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy gì? Ngài dạy về trí tuệ ba-la-mật. Nếu không có sự giúp đỡ từ trí tuệ ba-la-mật, chúng ta không thể thật sự thực hành bố thí, giữ giới và xuất gia. Tại sao chúng ta bố thí? Bởi vì chúng ta biết lợi ích của việc bố thí. Đúng chứ? Tại sao chúng ta thực hành giữ giới? Vì chúng ta biết lợi ích của việc thực hành giới hạnh. Tại sao chúng ta từ bỏ sự dính mắc đối với loài hữu-tình và vật vô-tình, và hơn nữa tại sao chúng ta lại chọn sống một cuộc đời xuất gia? Bởi vì chúng ta biết về lợi ích của những việc làm đó. Nếu không hiểu lợi ích của cả 3 ba-la-mật, thì chúng ta có thể thực hành thành công không? Điều này là không thể. Vì lý do này, trí tuệ ba-la-mật làm cho 3 ba-la-mật trước có thể được vun bồi thành công. Quý vị thấy không? Vậy thì bây giờ quý vị đã hiểu tại sao Đức Phật (*Buddha*) lại dạy các ba-la-mật theo trình tự như thế. Không có sự trợ giúp của trí tuệ ba-la-mật, chúng ta không thể vun bồi thành công 3 ba-la-mật trước. Càng hiểu được lợi ích của việc bố thí, càng hiểu được lợi ích của việc giữ giới, và càng hiểu được

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

lợi ích của việc xuất gia, thì chúng ta càng thành công trong việc thực hành. Đây chính là lý do tại sao trí tuệ ba-la-mật được dạy là ba-la-mật thứ tư.

Điều thứ năm là gì? Tinh tấn ba-la-mật – trong tiếng *Pāli* là *virīya*. Vậy nếu không có sự trợ giúp của tinh tấn ba-la-mật, chúng ta có thể vun bồi hạnh bố thí không? Quý vị nghĩ sao? Chúng ta có thể thực hành đạo đức hay giới hạnh không? Chúng ta có thể xuất gia một cách thành công được không? Không, không thể. Để thực hiện hành động bố thí, chúng ta cần phải có nỗ lực. Mặc dù chúng ta có thể hiểu được lợi ích của việc bố thí, nhưng nếu không có sự nỗ lực, thì chúng ta không thể bố thí một cách thành công. Do đó chúng ta cần sự trợ giúp từ tinh tấn ba-la-mật để thực hiện việc bố thí, mặc dù chúng ta có hiểu biết đúng đắn về những lợi ích của việc bố thí. Điều này cũng đúng với sự thực hành giới hạnh. Mặc dù biết lợi ích của việc thực hành giữ giới, nhưng nếu chúng ta không có nỗ lực nhiều để tránh xa sự sát sanh, tránh xa sự trộm cắp, tránh xa sự tà dâm, tránh xa sự nói dối, tránh xa việc sử dụng các chất say, thì làm sao chúng ta có thể vun bồi ba-la-mật này, cụ thể là, giới hạnh ba-la-mật.

Như vậy, nếu không có sự trợ giúp của tinh tấn ba-la-mật, thì không ai có thể vun bồi bốn ba-la-mật trước. Từ bỏ sự dính mắc, từ bỏ những phiền não, từ bỏ các hành động sai lầm do sự dẫn dắt của phiền não chính là sự xuất gia (xả ly). Chúng ta cần phải nỗ lực rất nhiều mới có thể từ bỏ được sự dính mắc, hoặc mới có thể từ bỏ được những

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

chỉ dẫn của các hiền nã. Chúng ta cần phải nỗ lực nhiều để làm thanh tịnh giới. Do đó, bây giờ quý vị đã biết mình nên thực hành ba-la-mật này như thế nào và trình tự này quan trọng ra sao.

Ba-la-mật tiếp theo là gì? Điều thứ sáu, phải không? Đó là kham nhẫn ba-la-mật, hay nhẫn nại ba-la-mật. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, để có thể thực hành bố thí thành công, có thể thực hành giới hạnh thành công và có thể thực hành xuất gia thành công, quý vị cần phải nỗ lực rất nhiều. Bất cứ khi nào chúng ta nỗ lực nhiều, dù chúng ta là ai, chúng ta có thể sẽ cảm thấy mệt mỏi – mệt mỏi về tinh thần và đôi khi mệt mỏi cả về thể chất. Lúc đó chúng ta cần sự hỗ trợ của nhẫn nại ba-la-mật. Không có nhẫn nại ba-la-mật, làm sao chúng ta có thể tiếp tục thực hành? Làm sao chúng ta có thể vun bồi thành công trong việc thực hành các ba-la-mật? Đó là lý do tại sao nhẫn nại ba-la-mật được dạy ngay sau tinh tấn ba-la-mật.

Nhẫn nại là con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Quý vị có phải là những người thực hành hạnh nhẫn nại, hay quý vị không phải là người như vậy? Nếu muốn chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*), quý vị phải là những người thực hành hạnh nhẫn nại ba-la-mật. Chỉ khi đó quý vị mới có thể thanh tịnh giới của mình và thực hành năm ba-la-mật trước đó. Mặc dù quý vị biết và hiểu bố thí mang lại lợi ích như thế nào, thực hành giữ giới mang lại lợi ích như thế nào, thực hành xuất gia mang lại lợi ích như thế nào, và cho dù quý vị có nỗ lực nhiều đi nữa, nhưng nếu không

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

có sự nhẫn nại thì quý vị cũng không thể làm điều tốt, và quý vị cũng không thể duy trì được lòng tốt của mình. Nếu chúng ta nói về việc duy trì một điều gì đó, thì chúng ta nên nói về việc duy trì sự tốt đẹp của chính mình. Để có thể duy trì được sự tốt đẹp của mình, tất cả chúng ta cần phải thực hành hạnh nhẫn nại. Nhẫn nại có nghĩa là chấp nhận. Biểu hiện của nhẫn nại chính là chấp nhận. Rất đẹp! Chấp nhận cả điều đáng mong muốn và điều không mong muốn chính là nhẫn nại ba-la-mật. Quý vị có đang chấp nhận cả điều mong muốn và điều không mong muốn hay không? Không, không. Quý vị chỉ chấp nhận điều mong muốn chứ không chấp nhận điều không mong muốn. Làm thế nào quý vị có thể vun bồi ba-la-mật thành công trong khi hành động theo cách này? Đó là lý do tại sao nhẫn nại ba-la-mật chính là con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Đặc tính của nhẫn nại chính là bao dung những lỗi lầm của người khác; biểu hiện của nhẫn nại là sự chấp nhận – chấp nhận cả điều mong muốn và điều không mong muốn. Và nhân gần nhất của nó chính là nhìn sự vật đúng như chúng thực sự là. Tất cả chúng ta chỉ muốn chấp nhận những điều mong muốn. Tất cả chúng ta đều cảm thấy rất tức giận khi gặp phải những điều không mong muốn. Điều gì có thể làm cho chúng ta trưởng thành hơn – trải nghiệm điều mong muốn hay điều không mong muốn? Quý vị thấy không? Những trải nghiệm không mong muốn cho phép chúng ta trưởng thành. Vì vậy, điều không mong muốn là những gì chúng ta nên chào đón. Bởi vì

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

tham ái và sự kiêu mạn về bản thân, nên chúng ta vẫn chưa trưởng thành. Vì vậy, khi càng bị khiển trách, càng bị phàn nàn, thì quý vị càng phải trở nên chánh niệm hơn; và rồi quý vị sẽ được thúc đẩy để tự suy ngẫm về chính mình, “Tôi có làm sai điều gì không? Tôi đã làm gì? Tôi đã làm gì thế này? Có điều gì đó không ổn với tôi hay họ chỉ phàn nàn mà không có lý do gì?” Quý vị cần suy ngẫm, quý vị cần điều tra, quý vị cần phân tích, quý vị cần chánh niệm hơn, quý vị cần rèn luyện bản thân nhiều hơn, và rồi quý vị cần phải cẩn trọng hơn nữa. Do đó, điều không mong muốn là vô cùng giá trị đối với tất cả chúng ta. Đây là điều có thể rất, rất khó để chấp nhận, nhưng tất cả chúng ta cần phải thực hành, tất cả chúng ta cần phải chấp nhận nó. Chúng ta cần phải tu tập. Chỉ khi hiểu được vấn đề này thì chúng ta mới cảm thấy hạnh phúc để hành trì. Dù điều đó có làm tổn thương chúng ta, dù điều đó là vô cùng khó khăn đi nữa, thì chúng ta hãy tiếp tục cố gắng và cố gắng nhiều hơn. Chúng ta cần duy trì sự quân bình tâm để đối mặt với mọi nghịch cảnh. Đức Phật (*Buddha*) đưa ra ví dụ về trái đất rộng lớn để minh họa cách mà tâm xả ba-la-mật hỗ trợ nhẫn nại ba-la-mật.¹⁵ Mặc dù người ta ném những thứ rác thải bẩn thỉu và hôi thối xuống trái đất rộng lớn, thì trái đất rộng lớn này vẫn không bị lay động và không bị ảnh hưởng. Nó vẫn tiếp tục cung cấp sự hỗ trợ cho tất cả mọi người để duy trì sự sống. Và đó cũng là sự thực hành nhẫn nại ba-la-mật của chúng ta. Bất chấp tất cả những lời khiển trách, những lời buộc tội, những lời nói không tử tế, và tất cả những điều mong muốn hay không mong muốn về những hoàn cảnh mà chúng ta gặp

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

phải trong hành trình vun bồi ba-la-mật, hãy giống như trái đất rộng lớn, chúng ta phải bất động và không bị ảnh hưởng. Chúng ta phải chấp nhận và hoan nghênh mọi nghịch cảnh có thể xảy đến với mình trong khi vẫn kiên định với việc tìm kiếm để vun bồi ba-la-mật. Như vậy, chánh kiến có thể cho chúng ta biết làm thế nào để sống một cuộc đời tốt đẹp hơn. Bây giờ thì quý vị đã hiểu tầm quan trọng của việc thực hành hạnh nhẫn nại là gì.

¹⁵ Xem M.II.2.2 Mahārāhulovādasuttaṃ (MN 62 Đại Kinh Giáo Giới Rāhula):

Pathavīsamaṃ, Rāhula, bhāvanaṃ bhāvehi. Pathavīsamañhi te, Rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti. Seyyathāpi, Rāhula, pathaviyā sucimpi nikkhipanti, asucimpi nikkhipanti, nikkhipanti, muttagatampi nikkhipanti, kheḷagatampi nikkhipanti, pubbagatampi nikkhipanti, lohitaḡatampi nikkhipanti, na ca tena pathavāi aṭcatiṭ vā; evameva kho tvaṃ, Rāhula, pathavīsamaṃ bhāvanaṃ bhāvehi. Pathavīsamañhi te, Rāhula, bhāvanaṃ bhāvayato uppannā manāpāmanāpā phassā cittaṃ na pariyādāya ṭhassanti.

Này Rāhula, hãy phát triển thiền định như trái đất; vì khi ông phát triển thiền định giống như trái đất, những tiếp xúc dễ chịu và khó chịu phát sinh sẽ không xâm chiếm tâm trí ông và tồn tại. Giống như khi người ta ném xuống đất những thứ sạch và những thứ bẩn, phân, nước tiểu, nước bọt, mủ và máu, và trái đất không bị đẩy lùi, bị sỉ nhục hay ghê tởm vì điều đó, cũng vậy, này Rāhula, để phát triển thiền định, đó là giống như trái đất, những tiếp xúc dễ chịu và khó chịu phát sinh sẽ không xâm chiếm tâm ông và tồn tại lâu dài.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Một khía cạnh khác của nhãn nại ba-la-mật, được hỗ trợ bởi trí tuệ ba-la-mật, là sự hiểu biết về luật tự nhiên của các Pháp (*Dhamma*), đó là không có chúng sanh, không có linh hồn, không có con người, mà chỉ có nhân và quả. Chỉ khi nào quý vị biết trực tiếp quy luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*), thì quý vị mới có thể thực hành ba-la-mật này một cách trọn vẹn. Khía cạnh này của nhãn nại ba-la-mật được gọi là ***Dhammanijjhānakhanti*** (chấp nhận Pháp đã học hỏi). Nếu quý vị hiểu rằng không có chúng sanh, mà chỉ có quy luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*), thì sự hiểu biết đó sẽ giúp quý vị dễ dàng hơn trong việc vun bồi tất cả các ba-la-mật. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ, kể về một trong những câu chuyện của Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*).

Câu chuyện này được Đức Phật (*Buddha*) kể về việc Ngài đã vun bồi ba-la-mật như thế nào khi còn là một vị Bồ Tát (*Bodhisatta*). Trong một kiếp quá khứ của Ngài, Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) là một con khỉ. Ngài đã cứu một người Bà-la-môn bị rơi xuống vực sâu. Quá mệt mỏi vì sự nỗ lực hết mình để đưa người đàn ông ấy thoát khỏi nguy hiểm, Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) đã tin tưởng và ngủ thiếp đi trong lòng người đàn ông mà Ngài đã cứu. Với ý nghĩ xấu xa muốn ăn thịt ân nhân đã cứu mình, kẻ độc ác ấy đã lấy đá đập vào đầu con khỉ. Không hề tỏ ra tức giận và với sự kham nhẫn tuyệt vời, dù mang vết thương trên đầu, Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) đã tiếp tục nỗ lực cứu người đàn ông thoát khỏi sự hiểm nguy bởi thú dữ. Ngài đã chỉ đường cho người đàn ông ấy lối thoát ra khỏi khu rừng nhờ

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

những giọt máu rơi từ trên đầu khi nhảy từ cây này sang cây khác. Quý vị có thể hành động theo cách này không? Điều này là rất khó, vô cùng khó phải vậy không?

Làm thế nào mà Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) có thể làm được như vậy, mặc dù trong kiếp sống đó Ngài chỉ là một con khỉ? Bởi vì Ngài hiểu quy luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*), vì Ngài hiểu được luật tự nhiên vốn không có chúng sanh. Hiểu quy luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*) có nghĩa là hiểu về luật nhân quả. Nếu Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) của chúng ta không hiểu về luật tự nhiên, vốn chỉ có nhân và quả, thì Ngài đã không thể làm được điều này. Ngài đã quan sát rằng chỉ có nhân và quả. Ngài đã nghĩ, “Chính nhờ kẻ thợ săn ác độc này, và bởi vì ông ấy đã làm hại ta, nên ta mới có cơ hội để thực hành hạnh nhẫn nại. Bằng cách vun bồi nhẫn nại ba-la-mật, và hiểu được lợi ích của nó mà Ta sẽ trở thành một Vị Phật trong tương lai. Ông ấy đã giúp Ta trên con đường để trở thành một Vị Phật.”

Nếu chúng ta coi ai đó là người làm, thì chúng ta không thể tha thứ cho anh ta. Chúng ta muốn trả thù, bởi vì chúng ta không thể nhìn ra nguyên nhân thật sự. Nguyên nhân thật sự không phải là con người. Mà nguyên nhân thật sự ở đây chính là vô minh và phiền não. Bởi vì vô minh và phiền não mà tất cả mọi người trên khắp thế gian đã làm điều sai trái trong quá khứ, làm điều sai trái trong hiện tại và sẽ làm điều sai trái trong tương lai. Nếu chúng ta coi mình là người nhận những hành động ác ý của

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

người khác, tức là không hiểu được luật tự nhiên, chúng ta sẽ nuôi mối hận thù với những người đã làm hại mình và tìm cơ hội để trả thù họ.

Khi chúng ta hiểu về luật tự nhiên, vốn không có chúng sanh mà chỉ có nhân và quả, thì chúng ta có thể duy trì được lòng tốt của mình. Đó là lý do tại sao việc hiểu được luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*) là rất, và cực kỳ quan trọng đối với tất cả chúng ta trong việc duy trì lòng tốt của chính mình trên con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Không hiểu về quy luật này, chúng ta sẽ rất khó để thực hành nhẫn nại, để chịu đựng, để thực hành kham nhẫn và lòng khoan dung. Quý vị có hiểu ý tôi không? Đó là lý do tại sao tất cả chúng ta cần phải quan tâm đến chân lý của sự thật là không có chúng sanh, không có linh hồn, không có con người, mà chỉ có nhân và quả.

Ai đã làm sai? Ai là người làm sai? Có phải chính quý vị là người làm sai, vậy thì ai đã làm sai, ai sẽ làm sai? Không! Quý vị không phải là người làm. Chỉ có vô minh và phiền não là nguyên nhân khiến quý vị làm điều sai trái. Vậy thì, nếu ai đó làm điều gì sai đối với quý vị, thì quý vị có thể dễ dàng tha thứ nếu tìm được nguyên nhân thực sự. Thật bất hạnh cho họ, rằng họ đã làm điều sai trái! Chúng ta không cần phải trừng phạt bất cứ ai. Những người đã làm sai sẽ tự trừng phạt mình bằng những hành động sai trái ấy của họ. Nếu có thể và nếu chúng ta có tâm Cao Thượng, chúng ta nên giáo huấn họ hơn là tìm cách trừng phạt họ.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Chúng ta có thể nói với họ rằng: “Này bạn thân mến của tôi ơi, bạn không nên làm như vậy. Nếu bạn hành động theo cách này, bạn sẽ phải chịu đau khổ vào một ngày nào đó. Bạn không phải là người đã làm những điều này. Chỉ vì vô minh và những chỉ dẫn của phiền não, và bởi vì bạn không thể kiểm soát được những phiền não của mình, nên bạn mới làm điều sai trái ấy. Nếu bạn có thể kiểm soát được những phiền não của mình, bạn sẽ không làm những điều sai trái. Bạn không phải là người làm; bạn chỉ là người nhận sự chỉ đạo của những phiền não và không thể kiểm soát được chúng.” Điều này có đúng không? Tôi muốn chia sẻ một điều với tất cả quý vị. Không phải vì được sinh ra làm người mà chúng ta trở thành thiện trí; chính nhờ khả năng kiểm soát được những phiền não mà chúng ta mới trở nên thiện trí. Tương tự như vậy, không phải vì được sinh ra làm người mà chúng ta trở thành ngu si; do không thể kiểm soát được phiền não của mình mà chúng ta trở thành ngu si. Đúng vậy không? Đó là lý do tại sao nguyên nhân của ngu si và các hành động sai trái của chúng ta là bởi vì phiền não. Nguyên nhân là do vô minh, do không biết được sự thật. Tâm của những người không thấu suốt được Tứ Thánh Đế đã bị vô minh che phủ. Chính vì thế mà họ sẽ làm sai. Bởi vì làm điều sai trái, họ sẽ phải chịu đau khổ trong tương lai. Vậy nên chúng ta không cần phải áp đặt bất cứ hình phạt nào nữa cả. Đức Phật (*Buddha*) không bao giờ áp đặt bất kỳ sự trừng phạt nào đối với bất kỳ vị Tỳ-kheo (*Bhikkhus*) nào. Ngài chỉ chia sẻ lời khuyên như thế này: “Này các Tỳ-kheo, nếu các ông đã làm điều gì sai trái, đây là cách để chữa trị nó.”

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Ngài không bao giờ trực tiếp đưa ra bất kỳ hình phạt nào. Nếu chúng ta lương thiện, chúng ta có thể lắng nghe lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) để thanh tịnh giới và các hành động của chúng ta. Đây là lý do tại sao, để có thể thực hành hạnh nhẫn nại, để có thể thực hành tất cả các ba-la-mật, tất cả chúng ta cần phải thấy được nguyên nhân thực sự, vốn nằm ngoài “con mắt” thường của chúng ta.

Chúng ta thấy chúng sanh, chúng ta thấy đàn ông, chúng ta thấy phụ nữ. Chúng ta coi chúng là nguyên nhân. Chúng ta không thấy nguyên nhân thực sự. Nếu không thể thấy được nguyên nhân thực sự thì làm sao chúng ta có thể sống an lạc? Làm sao chúng ta có thể thực hành hạnh nhẫn nại? Làm sao chúng ta có thể làm cho tâm và cuộc sống của chúng ta trưởng thành? Bây giờ thì quý vị đã thấy trình tự này quan trọng như thế nào.

Ba-la-mật tiếp theo là gì? Chân thật ba-la-mật. Làm thế nào chúng ta có thể vun bồi được chân thật ba-la-mật? Bằng cách nói sự thật, và bằng cách làm những điều như chúng ta đã hứa. Có bất kỳ hoàn cảnh hay bất kỳ dịp nào trong đời mà quý vị không thể thực hiện được lời hứa của mình với ai đó không? Nếu không giữ được lời hứa của mình, thì quý vị đã không vun bồi được ba-la-mật này. Bất cứ khi nào quý vị định nói ra điều gì, hãy nói sự thật. Việc người khác thích hay không thích, điều đó không quan trọng; điều quan trọng là phải nói sự thật, để có thể vun bồi chân thật ba-la-mật.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Nhưng tất cả chúng ta cần biết thời điểm thích hợp để nói, mặc dù chúng ta sẽ nói sự thật. Sự thật không phải lúc nào cũng tốt cho tất cả mọi người; chúng ta cần hiểu đúng thời điểm, đúng nơi chốn, và cũng phải đúng người để nói lên điều đó. Vì vậy, mặc dù có chủ ý để nói sự thật, nhưng chúng ta cần phải hiểu khi nào nên nói và khi nào không nên nói.

Đức Phật (*Buddha*) không nói rằng chúng ta phải nói sự thật trong mọi lúc.¹⁶ Nếu điều chúng ta nói có thể là không có lợi, mặc dù chúng ta biết đó là sự thật, thế thì tốt hơn hết là đừng nên nói gì về điều này. Nếu nói không đúng nơi, không đúng người nghe thì lúc đó không nên nói gì cả. Chúng ta cần biết chọn đúng thời điểm. Chúng ta phải thực hành nhẫn nại ba-la-mật để những gì chúng ta sắp nói có thể mang lại lợi ích cho người khác, đúng nơi và đúng lúc. Bằng cách làm như vậy, chúng ta cũng có thể vun bồi nhẫn nại ba-la-mật.

Ba-la-mật tiếp theo là gì, đó là quyết định ba-la-mật. Mặc dù quý vị biết được lợi ích của tất cả các ba-la-mật, mặc dù quý vị thực hành hạnh nhẫn nại, và mặc dù quý vị biết về Sự Thật, nhưng nếu không có sự quyết định (quyết tâm, cương quyết, sự dứt khoát), thì quý vị cũng không thể vun bồi các ba-la-mật một cách thành công.

¹⁶ MN.II.1.8 *Abhayarājakuṃārasuttaṃ* (MN 58 Kinh Vương Tử Vô Úy).

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Bây giờ, hãy xem xét làm thế nào mà Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*), với thân phận là con khỉ trong kiếp đó, đã thực hành quyết định ba-la-mật. Mặc dù người thợ săn đã làm hại Ngài, nhưng Ngài vẫn tiếp tục làm những gì Ngài đang làm cho đến khi thành công. Ngài đã cứu người thợ săn bằng cách chỉ cho ông ta lối thoát khỏi khu rừng từ những giọt máu của chính mình rơi xuống khi nhảy từ cây này sang cây khác. Vì vậy, nếu không có sự hỗ trợ của quyết định ba-la-mật, thì chúng ta không thể thực hành thành công tất cả các ba-la-mật trước. Chúng ta phải quyết tâm. Khi thực hành thiền cũng vậy, chúng ta phải rất quyết tâm.

Ba-la-mật tiếp theo là gì? Tâm từ. Quý vị nghĩ sao? Liệu chúng ta có thể vun bồi ba-la-mật nếu chúng ta làm hại người khác không? Liệu chúng ta có thể vun bồi ba-la-mật nếu chúng ta làm hại chính mình và những người khác không? Điều đó là không thể. Ai có thể vun bồi ba-la-mật? Những người biết cách hành động vì lợi ích của bản thân và những người khác là những người có thể vun bồi ba-la-mật. Đó là lý do tại sao, nếu không hành động vì lợi ích cho bản thân và người khác, thì sẽ không thể nào vun bồi được ba-la-mật. Vì vậy, ngay sau quyết định ba-la-mật, thì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy về tâm từ ba-la-mật. Tâm từ chính là hành động vì lợi ích của người khác. Bồ thí là hành động vì lợi ích của người khác. Thực hành giới hạnh là cho đi một món quà vô hại, không chỉ cho bản thân mà còn cho người khác. Nếu quý vị giết một con muỗi, quý vị sẽ thấy rằng con muỗi chết. Quý vị chỉ thấy

kết quả, đó là cái chết của con muỗi. Quý vị nghĩ sao? Chúng ta có thể làm hại người khác mà không làm hại chính mình không? Chúng ta không thể. Nếu quý vị giết con muỗi, quý vị thấy con muỗi chết. Vì sự sát sanh này, mà một ngày nào đó quý vị sẽ phải gánh chịu hậu quả. Thế là quý vị đã tự làm hại chính mình. Bất cứ khi nào chúng ta làm hại người khác, cũng là đang làm hại chính mình. Và đó là lý do tại sao chúng ta không thể làm hại người khác mà không làm hại chính mình. Do vậy, bất cứ khi nào chúng ta làm phiền người khác, cũng là chúng ta đang làm phiền chính mình. Quý vị có thể làm phiền người khác mà không làm phiền chính mình được không? Không. Nếu quý vị muốn hạnh phúc thì quý vị cần làm cho người khác hạnh phúc. Đây chính là quy luật. Đây là hành động và phản ứng. Đây là quy luật tự nhiên. Bất kể dù Đức Phật (*Buddha*) đã dạy quy luật này, hay Đức Phật (*Buddha*) không dạy về quy luật này, dù thế nào đi nữa thì nó luôn luôn đúng ở mọi nơi. Vì thế, chúng ta không thể làm hại người khác mà không làm hại chính mình. Chúng ta không thể làm phiền người khác mà không làm phiền chính mình. Vậy thì tất cả chúng ta cần phải thực hành tâm từ và hành động vì hạnh phúc của người khác cũng như vì hạnh phúc của chính mình. Tâm từ (*mettā*) nghĩa là gì? Tâm từ (*mettā*) nghĩa là hành động vì lợi ích của người khác. Bất cứ khi nào quý vị muốn hành động vì lợi ích của người khác, nếu quý vị chỉ tập trung vào những gì bản thân mình muốn, thì đó không phải là tâm từ (*mettā*) thật sự.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Tất cả chúng ta cần noi gương Đức Phật (*Buddha*). Mỗi sáng sớm, Đức Phật (*Buddha*) quán sát thế gian bằng “Phật nhãn” của Ngài và xem xét, “Hôm nay ta nên dạy Pháp (*Dhamma*) cho ai?” Ai đó sẽ xuất hiện trước Phật nhãn bởi vì ba-la-mật trong quá khứ của họ. Dù là xa đến đâu, Đức Phật (*Buddha*) cũng đi đến đó. Dù là xa bao nhiêu dặm, Ngài cũng đi đến vì lợi ích của người đó. Đôi khi Ngài thấy rằng người đó sẽ quy y Tam Bảo. Người ấy định làm gì? Anh ta sắp quy y Tam Bảo. Đó không phải là một mức độ cao lắm của sự thành tựu. Tuy nhiên, chỉ với chừng này, biết được lợi ích của việc quy y, Đức Phật (*Buddha*) đã đến đó và giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*). Sau khi nghe Pháp (*Dhamma*), người đó sẽ quy y Tam Bảo.

Tâm từ (*mettā*) là làm điều gì đó để người khác có thể nhận được lợi ích tùy theo khả năng của họ, chứ không phải chỉ theo cách mà chúng ta muốn. Nếu chúng ta chỉ nhấn mạnh những điều mình muốn, mà điều ấy lại vượt quá khả năng của người đó, nghĩa là chúng ta chỉ đơn thuần hoàn thành mong muốn của chính mình. Chúng ta không xem xét những gì người khác có thể làm. Đây là lý do tại sao tâm từ (*mettā*) chân chính có nghĩa là hành động vì lợi ích của người khác, xét theo khía cạnh những lợi ích mà họ có thể nhận được chứ không phải những gì họ không thể nhận được. Đôi khi Đức Phật (*Buddha*) đến gặp một người nào đó vì Đức Phật thấy rằng người này sẽ thực hành ngũ giới. Đôi khi Đức Phật (*Buddha*) thấy có người sắp chứng ngộ được Đạo Quả Đầu Tiên. Đức Phật (*Buddha*) chỉ dạy đến mức độ đó, vì Đức Phật biết rằng

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

người này chỉ có thể hoàn thành được chừng này. Đây chính là tâm từ (*mettā*). Nếu chúng ta chỉ tập trung vào việc làm những điều mà bản thân mình muốn, và nói rằng, “Đây là *mettā* của tôi, đây là tâm từ của tôi”, thì chúng ta đang hành động không đúng. Nếu chúng ta làm như vậy, sẽ có xung đột thậm chí giữa cha mẹ và con cái, hoặc giữa bạn bè với nhau. Vậy nên, nếu quý vị không muốn bất kỳ xung đột nào xảy đến, hãy phát triển tâm từ thật sự, và hành động vì lợi ích của họ tùy theo khả năng của họ. Chỉ khi đó quý vị mới có thể duy trì được lòng tốt của mình. Quý vị sẽ không tức giận với họ trong quá trình này. Nếu họ không làm được như những điều mà quý vị muốn họ làm, thì quý vị sẽ cảm thấy thế nào? Quý vị sẽ cảm thấy tức giận. Quý vị không muốn làm việc vì lợi ích của họ nữa. Quý vị sẽ nghĩ, “Họ không lắng nghe tôi. Tôi sẽ không dang tay giúp họ nữa. Tôi sẽ bỏ cuộc. Tôi sẽ từ bỏ họ” Đây không phải là tâm từ (*mettā*). Quý vị làm những việc như thế này chỉ dựa trên mong muốn của mình mà thôi.

Nhiều bậc cha mẹ cũng thể hiện những khuynh hướng như vậy và nói: “Đây là tâm từ (*mettā*) của ta. Các con phải làm theo.” Không, không, không. Xin đừng hành động theo cách này. Tôi cũng sẽ không hành động theo cách này đối với tất cả quý vị. Tôi sẽ chỉ đề xuất những gì mà quý vị có khả năng. Nếu quý vị đến báo cáo với tôi, tôi sẽ lắng nghe. Đôi khi, tôi sẽ đề nghị với quý vị, “Hãy đến trình pháp.” Nếu quý vị không đến, tôi cũng sẽ không nói gì cả, bởi vì quý vị không sẵn lòng muốn đến. Tôi hành động theo cách này bởi vì tôi muốn được hạnh phúc với

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

hành động của mình. Tuy nhiên, đến trình pháp thường xuyên là điều rất quan trọng. Vì vậy, bây giờ quý vị đã biết cách thực hành tâm từ ba-la-mật.

Điều cuối cùng là gì? Tâm xả ba-la-mật. Nếu không có sự trợ giúp của tâm xả ba-la-mật, thì quý vị sẽ không thể nào thật sự phát triển được tâm từ đối với người khác. Nói cách khác, quý vị không thể hành động vì lợi ích của người khác nếu quý vị không phát triển tâm xả để bảo vệ chính mình và cho những người khác nữa. Như vậy, tâm xả ba-la-mật có nghĩa là gì? Tâm xả có đặc tính là phát huy khía cạnh trung lập. Nhiệm vụ của nó là nhìn nhận sự vật một cách vô tư, bởi vì tâm xả giúp thanh tịnh tâm từ. Để phát triển tính công bằng, một người phải duy trì sự bình thản trước những sai trái do người khác gây ra khi mình đang đem đến phúc lợi cho họ. Điều này rất quan trọng. Khi chúng ta đảm nhận vai trò làm lợi ích cho người khác, thì chúng ta sẽ không thể kiên trì lâu dài trừ khi chúng ta thực hành tâm xả ba-la-mật. Tại sao? Mặc dù chúng ta có thể đang hành động vì lợi ích của nhiều người, nhưng trong số những người nhận được những hành động tốt đẹp, tâm từ hay những lời chúc an lành từ chúng ta, có thể sẽ có những người phản nản, xúc phạm, và đổ lỗi, một cách trực tiếp trước mặt hoặc gián tiếp sau lưng chúng ta. Vào lúc này, nếu chúng ta không hiểu quy luật tự nhiên của Pháp (*Dhamma*), là không có chúng sanh, không có con người, không có linh hồn – chỉ có nhân và quả – thì chúng ta sẽ không thể tiếp tục làm việc vì lợi ích của họ. Chúng ta phải sẵn sàng khi mình có chủ ý hành động vì

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

lợi ích của người khác. Chúng ta nên sẵn sàng như thế nào? Chúng ta có thể trải nghiệm cả những điều mong đợi và những điều không mong đợi, điều mong muốn và những điều không mong muốn. Mọi người đều chỉ mong chờ sự hồi đáp và phản ứng tốt đẹp khi hành động vì lợi ích của người khác. Nếu quý vị có kỳ vọng như vậy, quý vị sẽ đau khổ rất nhiều, và quý vị sẽ không thể duy trì được lòng tốt của mình. Quý vị cũng sẽ tranh cãi với người đó. Quý vị sẽ tức giận với người đó. Cuối cùng thì quý vị sẽ bỏ cuộc và bỏ rơi người đó.

Phát triển tâm xả không có nghĩa là chúng ta nên bỏ rơi người khác. Ví dụ, khi chúng ta bước trên con đường để vun bồi các ba-la-mật và cố gắng vì sự tốt đẹp của người khác, chúng ta làm điều gì đó để mang lại lợi ích cho một người nào đó. Có lẽ anh ấy không chấp nhận nó, hoặc anh ấy không hài lòng với những gì chúng ta đã làm. Chúng ta nên nghĩ như thế này: “Anh ấy vẫn chưa sẵn sàng để chấp nhận những hành động của tôi, điều sẽ mang lại lợi ích cho anh ấy, bởi vì anh ấy vẫn chưa trưởng thành, nên anh ấy đã không hiểu.” Trong trường hợp như vậy, hãy để anh ấy được một mình thời gian này; chúng ta vẫn tiếp tục chuyển đi của mình, tiếp tục cuộc hành trình để đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Và trên đường đi, có thể vào một ngày nào đó quý vị sẽ gặp lại người bạn ấy. Nếu quý vị nghĩ: “Bây giờ có lẽ là thời điểm thích hợp để nói lại điều này”, hãy thử nói lại một lần nữa. Đây là cách quý vị thực hành tâm xả đối với anh ấy. Vì vậy, tâm từ (*mettā*) cần được hỗ trợ và đi kèm với tâm xả. Chỉ khi phát triển tâm xả ba-la-mật

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

thì chúng ta mới có thể duy trì được lòng tốt của mình; chúng ta có thể duy trì con đường của mình, phấn đấu không chùn bước và hạnh phúc. Vì lý do như vậy, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy tâm xả ba-la-mật là ba-la-mật cuối cùng. Bởi vì nếu không thực hành tâm xả ba-la-mật, thì quý vị không thể vun bồi hạnh bố thí một cách thành công. Đôi khi, bởi vì nhận thấy lỗi lầm của người nhận, quý vị muốn ngừng sự bố thí. Vào thời điểm này, hiểu được lợi ích của việc bố thí với trí tuệ ba-la-mật; hiểu biết được sự thật, vốn không có linh hồn và chúng sanh, chỉ có nhân và quả; phát triển tâm xả đối với tất cả những điều mong muốn và không mong muốn; và hiểu được lợi ích của tất cả các hành động tốt, quý vị nên tiếp tục bố thí, mặc dù quý vị thấy có một vài lỗi lầm nơi người nhận. Đôi khi việc bố thí được thanh tịnh nhờ người bố thí. Nếu người bố thí thanh tịnh, thì dù người nhận không thanh tịnh, sự bố thí ấy cũng sẽ có kết quả tốt. Vì vậy, hiểu được định luật của nghiệp (*kamma*), hiểu được sự thật, quý vị cần phát triển tâm xả đối với bản thân và cho người khác nữa.

Còn có một cách khác để chúng ta có thể hiểu được tâm xả ba-la-mật – Chúng ta là chủ nhân nghiệp (*kamma*) của chính mình. Chúng ta là những người thừa tự nghiệp (*kamma*) của chính mình. Nghiệp (*kamma*) chính là nguồn gốc của chúng ta. Nghiệp (*kamma*) chính là thân quyến của chúng ta. Nghiệp (*kamma*) chính là nơi nương tựa của chúng ta.”¹⁷

Khi hành giả tu tập Bốn Phạm Trú, họ cần tu tập tâm từ (*mettā*), bi (*karuṇa*), hỷ (*muditā*) và xả (*upekkhā*).

Khi chúng ta hành động vì lợi ích của người khác, chúng ta rải tâm từ (*mettā*): “Mong cho anh ấy mạnh khỏe và hạnh phúc.” Đây là tâm từ (*mettā*). Cho dù chúng ta muốn họ được khỏe mạnh và hạnh phúc nhiều đến thế nào, cho dù chúng ta muốn họ thoát khỏi mọi khổ đau nhiều ra sao (đây là *karuṇa* – tâm bi), và cho dù chúng ta có muốn họ không xa rời những gì mà họ đã đạt được (*muditā* – hỷ), thì hoàn cảnh của họ sẽ diễn ra tùy theo nghiệp (*kamma*) của chính họ. Sự thừa nhận này chính là tâm xả (*upekkhā*).

Mặc dù chúng ta cố gắng làm những điều vì lợi ích cho người khác với ba-la-mật thứ chín, là tâm từ ba-la-mật, và mặc dù chúng ta kiên trì khi gặp khó khăn và vẫn muốn tiếp tục giúp đỡ họ, nhưng sự thật là, nhiều lúc hoặc đôi khi, hoàn cảnh của họ không được như chúng ta mong đợi, họ không thể được như những gì chúng ta mong muốn. Kinh nghiệm của họ sẽ tương ứng với nghiệp (*kamma*) của họ. Hiểu và chấp nhận điều này chính là cách để phát triển tâm xả đối với bản thân và cho người khác.

¹⁷ **AN.X.1.5.8 Pabbajitābhiṇhasuttaṃ** (AN 10.48 Bài Kinh Về Sự Thường Niệm Của Người Xuất Gia): “*Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṇṇasaraṇo, yaṃ kammaṃ kairissāmi kalyāṇaṃ vā pāpaṃ vā tassa dāyādo bhvissāmi’ti*”.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Chúng ta cũng cần phát triển tâm xả đối với các hành động của chính mình. Đôi khi chúng ta rất sẵn lòng hành động vì lợi ích của người khác, nhưng chúng ta cần biết đúng điều kiện và đúng thời điểm. Nếu chưa phải lúc, chúng ta cũng nên phát triển tâm xả đối với thiện chí và tác ý của mình. Nếu không phát triển tâm xả đối với những tác ý và ý muốn của mình, chúng ta sẽ làm điều gì đó sai lầm, không đúng chỗ và hướng tới nhầm người. Vậy nên chúng ta phải luôn luôn rất chánh niệm, phải cân nhắc xem mình có nên hành động hay không. Vì thế mà chúng ta cần phát triển tâm xả không chỉ đối với người khác mà còn đối với tất cả các hành động của chính mình khi không đúng lúc, không đúng nơi, hoặc không đúng người. Đây chính là tâm xả.

Như vậy thì giờ đây quý vị đã hiểu được trình tự của các ba-la-mật được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*) quan trọng như thế nào. Nếu không có sự trợ giúp của từng ba-la-mật, lần lượt theo trình tự, thì chúng ta không thể thật sự vun bồi cả mười phẩm hạnh ba-la-mật.

Khi đã hiểu được trình tự vun bồi của các ba-la-mật, giờ đây quý vị có thể áp dụng sự hiểu biết này nhằm để vun bồi các ba-la-mật trong đời sống hàng ngày của mình. Tôi sẽ cho quý vị một ví dụ.

Thậm chí khi nói chuyện thì quý vị vẫn có thể vun bồi được ba-la-mật. Khi nói, quý vị phải nói sự thật; đây là cách để vun bồi chân thật ba-la-mật. Bất cứ điều gì quý vị

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

định nói ra, thì điều đó phải là sự thật. Nếu quý vị nói sự thật, nghĩa là quý vị đang vun bồi chân thật ba-la-mật.

Bởi vì khi nói sự thật, quý vị vun bồi giới hạnh ba-la-mật. Bởi vì khi nói sự thật, quý vị trao tặng món quà vô hại. Bởi vì khi nói sự thật, quý vị vun bồi trí tuệ ba-la-mật. Tại sao chúng ta có thể nói sự thật? Bởi vì chúng ta hiểu được tầm quan trọng của việc nói ra sự thật. Vì nói thật nên chúng ta từ bỏ mong muốn nói những điều sai trái. Điều đó có nghĩa là chúng ta đang vun bồi xuất gia ba-la-mật.

Cũng vậy, để nói sự thật, đặc biệt nếu điều đó đi ngược lại với hành vi xã hội thông thường, thì chúng ta cần phải phát huy những nỗ lực. Đôi khi nỗ lực mạnh mẽ là điều cần thiết để gìn giữ sự thật nhằm chống lại dòng lũ của tham lam và si mê trên thế gian. Vậy nên, khi nói lên sự thật, nghĩa là quý vị đang vun bồi tinh tấn ba-la-mật.

Ngoài ra, bởi vì chúng ta nói sự thật, nên chúng ta đang vun bồi tâm từ ba-la-mật. Bằng cách nói sự thật, chúng ta hành động vì lợi ích của người khác.

Như tôi đã giải thích trước đó, ngay cả khi chúng ta nói sự thật, chúng ta cũng cần sự hỗ trợ của trí tuệ ba-la-mật. Chúng ta cần biết đúng lúc, đúng chỗ để nói sự thật, và cũng phải nói đúng người. Nếu điều này không có lợi cho người nghe, thì tốt hơn là nên giữ im lặng, chờ điều kiện thích hợp rồi mới nói ra sự thật. Chúng ta cũng phải thực hành nhẫn nại ba-la-mật và chờ những điều kiện thích

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

hợp để nói sự thật. Chỉ khi đó thì những gì chúng ta nói mới có thể thật sự mang lại lợi ích cho người khác.

Hơn nữa, để có thể nói sự thật, chúng ta phải có quyết tâm. Chúng ta phải rất quyết tâm. Đôi khi chúng ta sợ mất mát một thứ gì đó do bởi nói sự thật. Mọi người trên khắp thế gian đều sợ mất thứ gì đó nếu họ nói sự thật. Do đó chúng ta phải quyết tâm để nói lên sự thật. Nếu quý vị duy trì lòng tốt của mình và nói sự thật, tức là quý vị đang vun bồi quyết định ba-la-mật.

Cũng thế, vì nói lên sự thật, quý vị rất có thể sẽ gặp khó khăn trong một trường hợp cụ thể nào đó. Nhưng về lâu về dài, quý vị sẽ được nhiều người coi trọng. Vì vậy quý vị cần phải quyết tâm và cần phải nỗ lực. Nếu quý vị chọn không nói sự thật, có lẽ để tránh một vài sự khó chịu vào thời điểm đó, thì quý vị đã không vun bồi tâm xả ba-la-mật. Nhưng nếu quý vị nói ra sự thật vào đúng thời điểm, và chấp nhận mọi kết quả có thể xảy ra, dù mong muốn hay không mong muốn, dù mong đợi hay không mong đợi, tức là quý vị đang phát triển tâm xả ba-la-mật.

Bằng cách này, quý vị có thể vun bồi tất cả mười phẩm hạnh ba-la-mật trong khi nói chuyện với người khác. Một khi quý vị hiểu được điều này, hiểu rằng nó không chỉ áp dụng đối với lời nói mà còn đối với tất cả mọi việc làm của quý vị, và nếu quý vị biết cách vun bồi mười phẩm hạnh ba-la-mật, thì quý vị có thể vun bồi tất cả chúng trong suốt phần đời còn lại của mình.

Làm Thế Nào Để Vun Bồi Ba-la-mật
Trong Đời Sống Hàng Ngày

Trong suốt quá trình vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày của mình, có một phẩm chất tiềm ẩn mà quý vị không thể thiếu, đó chính là chánh niệm. Nếu không có chánh niệm, quý vị sẽ không thể vun bồi ba-la-mật trong đời sống hàng ngày của mình được. Không thể.

Chánh niệm là yếu tố hàng đầu có thể hỗ trợ quý vị để có khả năng duy trì lòng tốt của mình và vun bồi mười phẩm hạnh ba-la-mật ngay trong kiếp sống này – vì hạnh phúc ngay trong đời này, vì hạnh phúc trong tương lai, và vì sự chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) trong kiếp sống hiện tại hay trong tương lai.

Mong cho tất cả quý vị có thể vun bồi mười phẩm hạnh ba-la-mật trong đời sống hàng ngày!

Sau khi đã vun bồi mười phẩm hạnh ba-la-mật, mong cho tất cả quý vị chứng ngộ được niềm hạnh phúc tối thượng của Niết-Bàn (*Nibbāna*) ngay trong chính kiếp sống này!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

DỰA TRÊN BÀI PHÁP

Hành Trình Khám Phá Bản Thân

Hôm nay tôi sẽ thuyết một bài Pháp. Tên của bài Pháp thoại là “Hành trình khám phá bản thân”. Tất cả mọi người trên khắp thế gian đang kiến tạo những hành trình khác nhau. Một số thực hiện những chuyến đi dài, một số thực hiện những chuyến đi khó khăn và một số thực hiện những hành trình văn hóa. Một số thực hiện hành trình đến với sự tự do – tự do ngôn luận, tự do tư tưởng, tự do tôn giáo và tự do cá nhân. Ở những quốc gia không có tự do, người dân thực hiện hành trình để đến với tự do, nghĩa là hành trình đi đến chế độ dân chủ. Vậy đất nước này, Singapore, là một quốc gia mà họ đã thực hiện thành công hành trình đến với nền dân chủ.

Quý vị có quen thuộc với Mahatma Gandhi, một nhà lãnh đạo bất bạo động nổi tiếng của Ấn Độ? Năm 1930, Mahatma Gandhi đã khởi xướng cuộc tuần hành phản đối dài ba trăm dặm chống lại sự cai trị của Đế Quốc Anh. Đây cũng là một loại hành trình. Đất nước của chúng tôi cũng đã trải qua một hành trình dài tiến tới dân chủ, trong đó rất nhiều sinh mạng của người dân đã phải hy sinh.

Một số thực hiện hành trình để thành công. Tất cả quý vị có đang thực hiện một hành trình để đến với sự thành công không? Bây giờ quý vị có phải là người thành công không? Tất cả đều là những hành trình bất tận. Tôi muốn tất cả quý vị thực hiện một hành trình có thể đi đến hồi kết. Nói cách khác, tôi muốn tất cả quý vị thực hiện một hành trình có điểm kết thúc. Tôi nghĩ rằng tất cả quý vị cũng đã thực hiện một số loại hành trình mà tôi đã đề cập, nhưng không có một hành trình nào là quan trọng cả. Hôm nay tôi muốn tất cả quý vị hãy bắt đầu một hành trình để khám phá bản thân.

Các nhà nghiên cứu thực hiện các loại nghiên cứu khác nhau cho những khám phá của họ. Những nhà nghiên cứu ấy thực hiện nhiều hình thức nghiên cứu và khám phá khác nhau từ sinh vật trên cạn, cho đến sinh vật dưới nước và còn nhiều khám phá khác nữa. Nhờ những nghiên cứu của họ, mà chúng ta mới có cơ hội học hỏi những điều nằm ngoài tầm với của chúng ta. Mặc dù chúng ta biết ơn họ, nhưng hành trình của họ cũng là một hành trình bất tận. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, hôm nay tôi muốn tất cả quý vị hãy nghiên cứu để xem mình là ai và mình là gì. Sau khi thấy được mình là ai và biết được mình là gì, quý vị sẽ đạt được tri kiến mà quý vị phải tự mình đạt được, và quý vị sẽ không thể có được điều đó bằng cách phụ thuộc vào người khác.

Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi. Quý vị có biết mình là ai không? Quý vị biết rất nhiều thứ, phải không? Quý vị

quan tâm đến rất nhiều điều bên ngoài nhưng không quan tâm đến bản thân mình. Quý vị biết đấy, quý vị cũng đang thực hiện một hành trình bất tận. Tôi sẽ để quý vị xem xét về ngành công nghệ máy tính. Liệu có bất kỳ kết thúc nào cho nó hay không? Nếu không gặp phải sự kết thúc của những thứ bên ngoài này, thì cuối cùng quý vị sẽ đi đến sự kết thúc của chính mình. Vì thế mà tôi muốn tất cả quý vị thực hiện một hành trình có điểm kết thúc, đó chính là hành trình khám phá bản thân. Trên hành trình khám phá bản thân, quý vị sẽ biết được mình là ai. Nếu không thể biết mình là ai, dù cho quý vị có biết nhiều thứ khác đi nữa, thì quý vị cũng không thể thực sự tận dụng được cuộc sống của mình.

Chúng ta rất quan tâm đến những điều thu hút tâm trí của mình. Vì lý do này, con người theo đuổi những dục lạc thu hút tâm trí của họ. Quý vị có đồng ý với tôi không? Tất cả những thứ gọi cảm này đều đầy màu sắc, chúng hấp dẫn. Chúng thu hút toàn bộ tâm trí của quý vị. Quý vị đã bao giờ thực hành thiền chưa? Tâm quý vị có thích ở lâu với đối tượng thiền không? Quý vị biết rất rõ mà. Thế quý vị có biết lý do là gì không? Lý do là mặc dù các đối tượng thiền là những đối tượng thiện, nhưng chúng không sắc sảo và cũng không có sức hấp dẫn, vì vậy quý vị không hứng thú với chúng, mặc dù chúng thật sự mang lại lợi ích cho tất cả quý vị. Dù rằng quý vị biết việc hành thiền là có lợi ích, nhưng quý vị lại không muốn làm điều đó liên tục.

Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi khác. Quý vị có thật sự muốn đạt được những điều tốt đẹp cho chính bản thân mình không? Tôi tin rằng tất cả quý vị đều muốn hành động vì lợi ích của chính mình. Nhưng xét trên thực tế, quý vị không thật sự hành động vì lợi ích cho chính mình. Vì lý do này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Điều khó làm là điều thực sự lợi ích cho bản thân. Điều dễ làm là điều bất lợi cho bản thân.”¹⁸ Do bởi những phiền não, tâm của chúng ta luôn hướng đến sự hưởng thụ các dục lạc ngoại trừ những lúc chúng ta làm việc thiện. Quý vị có đồng ý với tôi không? Tôi đã nói với tất cả quý vị, bởi vì phiền não, mà tâm chúng ta luôn hướng về những việc làm xấu, ngoại trừ lúc chúng ta làm việc thiện. Bằng cách này, thay vì hành động vì lợi ích cho bản thân, quý vị lại thực hiện một hành trình bất tận được dẫn dắt bởi phiền não của chính mình. Đúng không? Ai là người dẫn dắt? Không phải quý vị! Những phiền não chịu trách nhiệm về cuộc đời của quý vị.

¹⁸ (Dhp) – Kinh Pháp Cú 163:

*Sukarāṇi asādhūni,
attano ahitāni
ca.yaṃ ve hitaṇca sādhuṇca,
taṃ ve paramadukkaraṃ.*

“Dễ làm các điều ác,
Dễ làm tự hại mình.
Còn việc lành, việc tốt,
Thật tối thượng khó làm.

Tôi đang nói với tất cả quý vị điều này bởi vì trí tuệ và chánh niệm của quý vị phải là những yếu tố dẫn đầu nếu quý vị muốn thực hiện một hành trình khám phá bản thân. Quý vị có thực sự muốn biết mình là ai không? Nếu vậy, quý vị cần phải tu tập tâm, trí tuệ và chánh niệm để làm yếu tố dẫn đầu trên con đường khám phá chính mình. Chắc chắn rằng tất cả quý vị đều nhớ bạn bè của mình trông như thế nào. Chắc chắn bạn bè của quý vị cũng biết đến quý vị và ngoại hình của quý vị. Chắc chắn quý vị cũng biết và nhớ rõ hình dáng của chính mình. Nhưng quý vị sẽ không thể biết được mình là ai chỉ bằng cách biết và ghi nhớ về ngoài này.

Quý vị đã bao giờ thực hiện một hành trình khám phá bản thân trong đời của mình chưa? Nhiều người ở đây có thể trả lời, “Chưa bao giờ, Thưa Ngài (*Bhante*). Chúng con thậm chí còn chưa từng nghĩ đến việc thực hiện một hành trình khám phá bản thân.” Vậy quý vị có muốn bắt đầu hành trình tự khám phá bản thân mình hay không? Điều này rất quan trọng, cực kỳ quan trọng. Để biết được mình là ai, quý vị cần bắt đầu hành trình khám phá bản thân. Để biết mình đang ở đâu, quý vị cũng cần bắt đầu hành trình khám phá bản thân. Quý vị có biết mình đang ở đâu không? Quý vị biết rằng bây giờ quý vị đang ở trong một tu viện của người Trung Quốc, và đang nghe bài Pháp thoại này. Nhưng quý vị không thực sự biết mình đang ở đâu. Quý vị biết theo cách mà tất cả mọi người đều biết, chứ không phải theo cách mà quý vị phải biết. Còn có nhiều điều hơn thế nữa. Chỉ khi quý vị bắt đầu hành trình

tự khám phá bản thân và thành công trong hành trình đó, thì quý vị mới biết được mình là ai và mình đang ở đâu. Hơn nữa, quý vị sẽ biết nơi nào khác mà mình cần phải đi.

Tôi sẽ thảo luận về cách bắt đầu hành trình khám phá bản thân dựa trên lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Để có thể bắt đầu một hành trình tự khám phá bản thân, thì tất cả quý vị cần làm một việc: Quý vị cần tu tập để có thể thiện xảo trong việc đọc được thói quen của tâm mình. Từ bây giờ, dựa trên cơ sở đó, tôi sẽ giải thích cách để bắt đầu hành trình khám phá bản thân.

Như quý vị đã biết, kể từ khi được sinh ra, chúng ta đã và đang làm ba hành động này mỗi ngày. Quý vị có biết chúng là gì không? Ba hành động mà chúng ta đã và đang làm không chỉ trong đời này mà còn trong suốt vòng luân hồi là gì? Chúng là những hành động tốt và xấu của thân, khẩu và ý. Không có gì khác ngoài những điều này. Đôi khi tôi hỏi những thính giả của mình, “Có bao nhiêu hành động mà chúng ta đang làm mỗi ngày?” Họ trả lời rằng, “Không thể đếm hết được, thưa Ngài (*Bhante*).” Vâng, điều đó đúng, nhưng chúng ta phải biết chính xác hơn rằng chúng ta có thể nhóm tất cả những hành động không thể đếm được này thành ba loại. Đó chỉ là hành động về thân, hành động về khẩu, hành động về ý, tốt hay xấu, thiện hay bất thiện. Chỉ có như vậy.

Các hành động về thân và khẩu sẽ theo sau các hành động của ý (tâm). Vậy nên chúng ta có thể nói rằng hành động của ý là dẫn đầu. Bởi vì lý do này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Thế giới bị dẫn dắt bởi tâm thức” – trong tiếng *Pāli*, “*Cittena nīyati loko*.”¹⁹ Khi quý vị nghe thấy từ “thế giới”, thì quý vị sẽ liên tưởng đến điều gì? Có phải là thế giới mà chúng ta đang sống không? Quan điểm của quý vị như thế nào? Thế giới mà Đức Phật (*Buddha*) nhắc đến ở đây có ý nghĩa là gì?

Tôi tin rằng tất cả quý vị sẽ nghĩ đến đó là thế giới mà chúng ta đang sống. Đức Phật (*Buddha*) không có ý như vậy. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng tấm thân cao một sải tay này chính là thế giới.²⁰ Tâm được tu tập sẽ dẫn dắt thế giới theo một hướng, và tâm không được tu tập sẽ dẫn dắt thế giới của quý vị theo một hướng khác. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Tâm dẫn dắt thế giới.” Tất cả chúng ta nên tu tập tâm mình để có thể dẫn dắt thế giới của chính mình đi theo hướng tốt đẹp.

¹⁹ **SN.I.1.7.2 Cittasuttaṃ** (SN 1.62 Bài Kinh Về Tâm): *Kenassu nīyati loko, kenassu parikassati, Kissassu ekadhammassa, sabbeva vasamanvagū'ti. Cittena nīyati loko, cittenaparikassati; Cittassa ekadhammassa, sabbeva vasamanvagū'ti*. Đòi dẫn dắt bởi gì, bị lôi kéo bởi chi. Cái gì riêng chính nó, lại chi phối tất cả? Đòi dẫn dắt bởi tâm, bị lôi kéo bởi tâm. Chính tâm riêng tự nó, lại chi phối tất cả.

²⁰ **AN.I.5.5 Rohitassasuttaṃ** (AN 4.45 Bài kinh liên quan đến Rohitassa): *Āvuso, imasmiṃyeva byāmamatte kaḷevare sasaññimhi samanake lokañca paññāpemi lokasamudayañca lokani rodhañca lokanirodhagāminiñca paṭipadan'ti'* – Nayhi hiền giả, chính trong cái thân xác cao một sải tay này với tướng, với tâm ý ta nói về (1) thế giới, (2) nguồn gốc của thế giới, (3) sự chấm dứt của thế giới, và (4) con đường dẫn đến sự chấm dứt của thế giới'.

Tại sao con người đang làm những điều như họ đang làm trong hiện tại? Tại sao con người đã làm những điều như họ đã làm trong quá khứ? Tại sao con người sẽ làm những hành động sai lầm về thân và khẩu trong tương lai? Lý do là gì? Nguyên nhân là gì? Nguyên nhân là do hành động của tâm bị dẫn dắt bởi phiền não. Như vậy, nguyên nhân của những hành động sai và lời nói sai là do tâm bị phiền não dẫn dắt. Đức Phật đã nói, “Nếu ta không thiện xảo với những thói quen của tâm người khác, điều đó không thành vấn đề, nhưng ta nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình.”²¹

Liệu có thể biết được tâm của người khác không? Có thể hay không thể biết được tâm của người khác? Người tu tập tâm có thể biết được tâm của người khác. Có một cách tu tập trong lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) để biết tâm của người khác. Mặc dù có thể biết được tâm của người khác, nhưng việc đó có dễ dàng không? Không, nó không dễ. Điều đó có thể nhưng không thực sự dễ dàng.

²¹ **AN.X.2.1.1 Sacittasuttam (AN 10.51 Phẩm Tâm Của Mình):** “*No ce, bhikkhave, bhikkhu paracittapariyāya-kusalo hoti, atha ‘sacittapariyāyakusalo bhavissāmī’ti — evañhi vo, bhik-khave, sikkhitabbam*” – Nay các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, không thiện xảo trong hành tướng tâm người khác, thòì cần phải nguyện rằng: “Ta sẽ thiện xảo trong hành tướng tâm của ta.” Như vậy, các Tỷ-kheo các Thầy cần phải học tập.

Vậy thì, quý vị có biết tâm mình không? Quý vị có thể biết được tâm của chính mình hay không? Có thể được. Liệu có dễ không? Có thể làm được, nhưng điều đó cũng không mấy dễ dàng đối với những người không có chánh niệm và những người không có thiện chí. Thế quý vị có thiện xảo trong những thói quen của tâm mình không? Quý vị có phải là người thiện xảo không? Quý vị cũng không thiện xảo trong việc đọc những thói quen của chính tâm trí mình.

Những hành động sai trái mà quý vị đã làm, đang làm và sẽ làm – chúng xảy ra là do quý vị thiện xảo, hay bởi vì quý vị không thiện xảo trong những thói quen của tâm? Bởi vì quý vị không thiện xảo trong việc đọc những thói quen của tâm, chính vì thế mà quý vị đã làm, đang làm và sẽ tiếp tục làm những hành động sai trái về thân và khẩu. Nguyên nhân gốc rễ của tất cả những hành động sai trái này là bởi hành động sai của tâm bị phiền não dẫn dắt.

Nhưng quý vị vẫn chưa thể dừng được những hành động sai lầm này. Sau khi làm những điều sai về thân và khẩu, hậu quả là chính quý vị sẽ cảm thấy tội lỗi. Quý vị biết rằng mình không nên làm những điều sai như vậy, nhưng quý vị không thể tránh xa được việc làm đó, bởi vì quý vị không có thiện xảo trong việc đọc những thói quen của tâm mình. Trong quá khứ quý vị đã làm nhiều điều khiến bản thân cảm thấy tội lỗi, nhưng quý vị sẽ tiếp tục làm nhiều điều như vậy, và ngay cả trong hiện tại quý vị cũng đang làm như vậy, bởi vì quý vị không thiện xảo trong

việc đọc những thói quen của tâm. Hơn nữa, việc thiếu thiện xảo trong các thói quen của tâm, dẫn đến việc quý vị sẽ không thể biết được điểm yếu hay điểm mạnh của mình. Vì lý do này, mọi người giả vờ rằng họ rất tốt. Quý vị có đồng ý với tôi không? Nếu quý vị không biết tâm mình, nếu quý vị không thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, thì quý vị sẽ không thể phát triển được tính trung thực. Nếu bản thân không trung thực, thì làm sao quý vị có thể đạt được tiến bộ thực sự trong cuộc sống của mình? Hầu hết tất cả mọi người trên khắp thế gian đều dành nhiều nỗ lực để làm cho người khác hiểu họ. Họ mong được người khác hiểu. Điều đó đúng hay là không? Đúng. Quý vị thử rất nhiều cách để người khác hiểu quý vị, nhưng quý vị lại không hề cố gắng một chút nào để hiểu được chính mình. Quý vị dùng đủ mọi cách giả vờ để có được sự tôn trọng từ người khác, nhưng quý vị nên tự hỏi bản thân mình một câu hỏi: Tôi có đang tôn trọng chính bản thân mình hay không? Mặc dù con người có được sự tôn trọng của người khác, nhưng họ không thể tôn trọng chính mình. Đó là vì họ dành cả cuộc đời chỉ để tuân theo sự dẫn dắt của những phiền não trong tâm họ. Điều nào quan trọng hơn, lòng tự trọng hay sự tôn trọng của người khác? Vâng, điều vô cùng quan trọng đó là phải có lòng tự trọng. Chỉ khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, thì quý vị mới tránh làm những điều khiến bản thân không tôn trọng chính mình, thay vào đó, quý vị sẽ làm được những gì thật sự cần thiết.

Dù chỉ hôm nay thôi, kể từ buổi sáng nay, trước khi quý vị đến đây, quý vị đã làm bao nhiêu hành động không cho phép bản thân tôn trọng chính mình? Vì vậy, để chắc chắn, tôi muốn nhắc lại câu hỏi của tôi: Quý vị có thực sự muốn biết mình là ai không? Quý vị có đang thực sự hành động vì lợi ích đúng đắn cho chính mình hay không? Nếu quý vị thực sự mong muốn mang lại lợi ích cho chính mình, thì không còn cách nào khác hơn là phải tu tập để bản thân trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm. Nếu điều này là đúng, thì mọi người nên làm như thế nào?

Bây giờ tôi sẽ giải thích vấn đề này cho tất cả quý vị. Đối với những người thực sự muốn phấn đấu vì lợi ích của bản thân, muốn phát triển lòng tự trọng và muốn biết mình là ai, tôi muốn giải thích cách tu tập bản thân để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm.

Trước khi giải thích, tôi muốn chia sẻ thêm một chút về sự thành công. Nhiều người bắt đầu cuộc hành trình để đi đến thành công. Sự thành công là rất quan trọng trong cuộc sống của quý vị? Giả sử quý vị trở thành một người rất thành công; Quý vị sẽ làm gì sau đó? Thành công là một hành trình, nó không phải là một điểm đến. Tại sao? Nếu quý vị thành công trong việc gì đó mà quý vị mong muốn, hay trong điều gì đó mà quý vị mong đợi, thì vẫn chưa có hồi kết cho sự khát khao và mong đợi thành công hơn nữa. Những phiền não sẽ tiếp tục đòi hỏi quý vị phải thực hiện một hành trình khác để thành công. Nếu mục tiêu của quý vị là danh tiếng và lợi lộc liên hệ đến dục lạc,

thì đó chỉ là một hành trình, nó không phải là đích đến, bởi vì danh lợi và dục lạc là bất tận.

Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Sự khởi đầu của vòng luân hồi (*saṃsāra*) là không biết và không thể biết.”²² Bởi vì quý vị đang theo đuổi những tham dục, bởi vì dục lạc là mục tiêu của quý vị, và bởi vì đạt được những khoái cảm trong dục lạc là điều mà bản thân quý vị cho là thành công, nên quý vị sẽ không bao giờ đi đến điểm kết thúc và thậm chí không thể nhìn thấy được điểm kết thúc, vì bởi dục lạc sẽ không bao giờ có điểm dừng. Động lực đằng sau của một hành trình đi đến thành công như vậy là gì? Là quý vị, hay là những phiền não bất tịnh của quý vị? Quý vị có được câu trả lời không? Tôi biết câu trả lời. Tôi đã từng là một người trên hành trình đi đến sự thành công như vậy. Tôi biết rằng động lực không phải là tôi, mà là do những phiền não đã dẫn dắt tôi trên hành trình đi đến thành công ấy. Quý vị có thấy không? Tôi không nghĩ rằng quý vị hiểu.

²² **SN.III.1.10.7 Gaddulabaddhasuttam** (SN 22.99 Kinh Dây Thằng); cũng trong SN.II.4.1.9 Daṇḍasuttam (SN 15.9 Kinh Cây Gậy): “*Anamataggoyam, bhikkhave, saṃsāro. pubbā koṭi na paññāyati avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsaṃyojanānaṃ sandhāvatam saṃsarataṃ*” – “Này các Tỳ-kheo, vòng luân hồi này không có sự khởi đầu có thể khám phá được. Điểm đầu tiên là không thể biết, chúng sanh lang thang và thơ thẩn do bởi bị vô minh che đậy và bị tham ái trói buộc”.

Quý vị có thấy rằng những phiền não thúc đẩy quý vị trên hành trình đi đến thành công không? Muốn, mong muốn, và tham ái, là không bao giờ bằng lòng với những gì họ có, họ luôn đòi hỏi nhiều thứ hơn, những thứ mới, cứ lặp đi lặp lại như vậy. Vì thế, phiền não là động lực, là nguyên nhân của hành trình đi đến thành công, và sẽ không có hồi kết nếu quý vị chỉ làm theo những gì mà phiền não bảo quý vị làm. Do đó chúng ta phải phục vụ cơ thể theo những gì nó cần, bởi vì chúng ta được sinh ra làm người và sở hữu cơ thể này. Tôi muốn tất cả quý vị hãy làm những điều thực sự quan trọng, nên tôi cần phải giải thích về những điều không thực sự quan trọng. Đó là lý do tại sao mà tôi giải thích rất nhiều.

Quý vị biết rằng mình cần quần áo, quý vị biết rằng mình cần nơi ở, quý vị biết rằng mình cần thức ăn và quý vị cũng biết rằng mình cần thuốc men. Có thật sự là *quý vị* cần những thứ này? Sự hiểu biết của quý vị là gì? Nhiều người nói, “Tôi cần thức ăn, tôi cần quần áo, tôi cần chỗ ở, và tôi cần thuốc men.” Đây có thật sự là nhu cầu của *họ*? Đây có thật sự là nhu cầu của *quý vị*? Nếu không có thân này, liệu quý vị có cần thức ăn không? Nếu không có thân này, liệu quý vị có cần quần áo không? Nếu không có thân này, liệu quý vị có cần nơi trú ẩn không? Nếu không có thân này, liệu quý vị có cần thuốc men không? Nếu không, thì quý vị đang phấn đấu để có được những thứ này vì cuộc sống của quý vị hay vì cơ thể của quý vị? Trên con đường phục vụ cơ thể bằng thức ăn, quần áo, chỗ ở và thuốc men, quý vị đã làm bao nhiêu hành động sai, trong

suốt thời gian ấy quý vị nghĩ rằng đó là nhu cầu của mình và mình chỉ đang đáp ứng cho chúng? Những nhu cầu này không phải của quý vị; chúng là nhu cầu của cơ thể. Nếu đúng như vậy, thì tất cả quý vị đều đã bận rộn với nhiều thứ cho quý vị hay cho cơ thể của quý vị? Quý vị biết rằng nó không dành cho quý vị, nó chỉ dành cho cơ thể của quý vị. Nếu là như thế, thì quý vị là chủ nhân của cơ thể hay là nô lệ của nó? Quý vị chỉ là nô lệ của chính cơ thể này!

Quả thực, quý vị là nô lệ – nô lệ của cơ thể. Nếu điều đó đúng, chúng ta có thể nói rằng quý vị đang không sống cuộc đời của mình một cách có ý nghĩa. Những nỗ lực của quý vị chẳng khác nào trở thành nô lệ cho cơ thể, làm việc này hay việc kia, lãng phí rất nhiều thời gian, cho đến khi quý vị chết. Hầu như tất cả mọi người trên thế gian đều đang hành động theo cách này, và rồi họ chết đi mà vẫn chưa làm được điều thực sự quan trọng và có lợi ích cho cuộc sống của họ. Cuộc sống là như vậy ư? Đây có phải là ý nghĩa của cuộc sống? Còn điều gì chúng ta có thể làm hơn nữa đối với cuộc đời của mình ngoài việc sống chỉ vì thức ăn, quần áo, chỗ ở và thuốc men? Ý của tôi không phải là quý vị nên ngừng làm mọi việc; điều tôi muốn nói ở đây là quý vị có thể sống với sự hiểu biết đúng đắn rằng quý vị không phải làm việc để đạt được những thứ này cho bản thân, mà đúng hơn là hành động của quý vị chỉ là để phục vụ cho cơ thể. Bởi vì quý vị có cơ thể, quý vị cần phải phục vụ và chăm sóc cho nó, nhưng không phải như thể quý vị là nô lệ của nó, hay sống chỉ đơn thuần là để đáp ứng nhu cầu của nó. Còn có nhiều điều quan trọng

hơn để làm với cuộc sống này trong khoảng thời gian còn lại của quý vị.

Không phải ai cũng trở thành bác sĩ. Cũng như vậy, không phải ai cũng có thể giàu có hay thành đạt. Tôi muốn chia sẻ với tất cả quý vị lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) về vấn đề này. Để giàu có, chúng ta cần hai nhân hỗ trợ; nhân thứ nhất là từ quá khứ và nhân thứ hai là ở hiện tại. Nếu tích lũy đủ thiện nghiệp (*kamma*) như cúng dường trong quá khứ, quý vị có thể trở thành một người giàu có ngay trong kiếp này nếu quý vị nỗ lực. Còn nếu thiếu những nghiệp (*kamma*) ấy trong quá khứ thì dù quý vị có cố gắng nhiều như thế nào đi nữa cũng không thể trở thành người giàu có trong kiếp này. Khi nghiệp (*kamma*) trong quá khứ cho quả của nó, đó là nguyên nhân chính của những gì quý vị trải nghiệm trong đời này; nghiệp (*kamma*) hiện tại chỉ là nguyên nhân hỗ trợ. Như tôi đã nói với quý vị, ý của tôi không có nghĩa là quý vị nên dừng lại mọi thứ. Hãy cố gắng hết sức mình trong cuộc sống để làm những gì mà quý vị có thể làm một cách chính đáng, đồng thời hình thành và phát triển những thói quen tốt. Nếu sau đó quý vị trở nên thành công, thì điều này sẽ có ích cho quý vị, miễn là quý vị biết cách sử dụng tất cả những của cải của mình. Nói cách khác, tôi muốn tất cả quý vị hướng tới những điều gì mà quý vị thực sự muốn làm trong đời sống, đồng thời luôn cố gắng hết sức để phát triển những thói quen tốt sẽ đi theo quý vị trong những kiếp tương lai. Học sinh phải cố gắng hết sức để đạt được kết quả tốt nhất ở trường. Khi trưởng thành, họ cũng cần phải làm

việc chăm chỉ để cố gắng hết sức trong bất kỳ việc gì mà họ làm. Đây là cách để phát triển những thói quen tốt sẽ tiếp tục trong tương lai. Những nỗ lực của chúng ta nên được thực hiện với sự hiểu biết rằng chúng ta không phục vụ nhu cầu của bản thân, mà đúng hơn là vì nhu cầu của cơ thể. Bây giờ thì quý vị đã biết được mình đang sống vì điều gì rồi. Do đó, ý nghĩa của cuộc sống không phải đơn thuần là chỉ để phục vụ nhu cầu của cơ thể.

Vì vậy, để hiểu được mình là ai và để thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị cần phải nỗ lực không ngừng nghỉ, bắt đầu từ hôm nay. Quý vị có thực sự muốn được thiện xảo trong những thói quen của tâm mình hay không? Nếu muốn như vậy, thì kể từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, trong khi quý vị đang bận rộn làm rất nhiều việc, hãy luôn quan sát tâm mình, bất kể là quý vị đang làm gì.

Cho đến bây giờ, quý vị chưa bao giờ đảm nhận một trách nhiệm quan trọng như nhận biết tâm của chính mình, điều này rất quan trọng trong cuộc đời mỗi người. Có rất nhiều thứ quan trọng đối với quý vị, nhưng tôi không nghĩ là chúng thực sự quan trọng đến vậy. Quý vị đang không làm những điều thực sự quan trọng cho cuộc đời của chính mình. Quý vị đang làm những điều không thực sự quan trọng. Quý vị đang dành quá nhiều thời gian vào những việc không cần thiết và không quan trọng – những việc không khiến quý vị trưởng thành, hay khiến quý vị khôn lớn, mà chỉ khiến quý vị *già đi*.

Chỉ khi quý vị trở nên thiện xảo thì quý vị sẽ biết được bản thân mình. Chỉ khi quý vị trở nên thiện xảo, thì quý vị mới biết được mình là gì, mình ở đâu và mình là ai. Khi biết được mình là ai, mình đang ở đâu và mình là gì, quý vị sẽ đạt đến trạng thái tinh thần minh mẫn cần thiết để tiến xa hơn và tiếp tục tiến lên từ nơi mà quý vị đang ở. Nếu không thể biết hiện tại mình đang đứng ở đâu, thì quý vị sẽ không thể biết được mình cần đi theo hướng nào. Đó là lý do tại sao đây là hành trình mà tất cả chúng ta cần phải thực hiện, một hành trình mà tất cả chúng ta cần phải bắt đầu. Đối với những người sắp bắt đầu hành trình này thì vẫn chưa phải là quá muộn; vẫn còn sớm. Nhưng có những người sẽ không bắt đầu công việc đó cho đến khi cái chết đang trôi qua cuộc đời của họ, mà họ vẫn không hề suy nghĩ về việc làm thế nào để có thể mang lại lợi ích cho chính mình. Bây giờ thì tất cả quý vị đều biết rằng quý vị không thiện xảo trong việc đọc những thói quen của tâm mình rồi phải không, và do đó quý vị cũng không thể biết được mình là ai. Quý vị có biết được mình là ai không?

Tất cả mọi người trên thế gian, bao gồm cả quý vị, đều rất quan tâm đến nhiều thứ bên ngoài. Đó là lý do tại sao quý vị dành nhiều thời gian để cố gắng có được tất cả những thứ mà mình quan tâm, nhưng tất cả những nỗ lực này chỉ mang lại cho quý vị cảm giác nặng nề. Tất cả những thứ bên ngoài mà quý vị quan tâm đang làm cho cuộc sống của quý vị trở thành một gánh nặng. Càng quan tâm đến những điều thú vị bên ngoài, quý vị sẽ càng bận rộn

hơn. Càng quan tâm đến những thứ bên ngoài như hưởng thụ các dục lạc thì quý vị càng dành nhiều sự chú ý cho tất cả các loại dục lạc ấy, và rồi quý vị càng trở nên bận rộn hơn nữa. Quý vị dành rất nhiều năng lượng, dành rất nhiều thời gian và dành rất nhiều tiền của cho nó. Để có thể tiêu tiền, quý vị phải kiếm ra tiền, và rồi sau đó quý vị lại phung phí tiền của mình vào những thứ chỉ khiến bản thân cảm thấy nặng nề trở lại. Phải vậy không?

Quý vị đang làm gì với tư cách là một con người? Quý vị chỉ đang tự dè nặng mình, mang theo cái này đến cái kia, hết thứ này rồi đến thứ khác và nghĩ rằng đây là hạnh phúc của mình. Đúng chứ? Chúng ta hạnh phúc vì chúng ta có được nhiều thứ, hay chúng ta hạnh phúc vì chúng ta biết được giá trị của sự hài lòng? Quý vị có biết giá trị của sự hài lòng không?

Hầu hết mọi người trên thế gian đều không biết giá trị của sự hài lòng. Họ không biết giá trị của sự hài lòng bởi vì họ không thiện xảo trong những thói quen của tâm. Nếu họ đã thiện xảo trong những thói quen của tâm, họ sẽ biết điều gì dẫn đến hạnh phúc và điều gì dẫn đến bất hạnh. Chúng ta khát vọng, chúng ta tham đắm, và chúng ta mong muốn; nguyên nhân của những tham ái này chính là do phiền não. Chúng là những động lực khiến quý vị cảm thấy nặng nề và bận rộn. Khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, thì chúng vẫn luôn chỉ dẫn quý vị làm điều này hay điều kia, và khi quý vị biết rằng những phiền não này là nguyên nhân của

đau khổ, quý vị sẽ không lắng nghe chúng. Quý vị sẽ đưa chúng vào tầm kiểm soát. Quý vị sẽ làm những gì mình thực sự cần làm trong cuộc sống của mình. Và quý vị sẽ không làm theo tất cả những sự chỉ dẫn khiến bản thân phải bận rộn cả cuộc đời, không chỉ trong kiếp này mà còn trong suốt vòng luân hồi, nơi mà điểm khởi đầu của nó là không biết và không thể biết được.

Nếu quý vị biết về những thói quen của tâm, và nếu quý vị thiện xảo trong chúng, thì quý vị sẽ biết cách sống an lạc, quý vị sẽ biết cách để sống một cuộc đời tốt đẹp hơn. Từ đó quý vị có thể tận dụng cuộc sống của mình một cách có ý nghĩa, và rồi quý vị sẽ biết hướng dẫn cuộc đời của mình đi đúng hướng chứ không phải đi sai đường. Quý vị sẽ giảm bớt số lượng công việc khiến bản thân phải bận rộn, và thay vào đó, quý vị sẽ dành thời gian để làm những điều thực sự tốt đẹp, những điều thực sự quan trọng và cần thiết cho chính mình. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, khi quý vị trở nên thiện xảo, quý vị sẽ nhận thức được giá trị của sự hài lòng. Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “*Santutṭhiparamaṃ dhanam*” – “Sự hài lòng là của cải lớn nhất.”²³ Sự giàu có vĩ đại nhất không phải nằm ở những thứ mà chúng ta sở hữu. Chính sự hài lòng mà chúng ta đã phát triển mới là sự giàu có tối thượng.

²³ **Dhp (Kinh Pháp Cú) 204:**

Ārogyaparamā lābhā, santutṭhiparamaṃ dhanam.

Vissāsaparamā ñāti, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.

Sức khỏe là món quà lớn nhất, Sự hài lòng là của cải lớn nhất.

Người đáng tin cậy là người bà con tốt nhất,

Niết-Bàn (*Nibbāna*) là hạnh phúc tối thượng nhất.

Để nhận ra tầm quan trọng của việc phát triển sự hài lòng, quý vị cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm. Con người thường không biết cách làm thế nào để sống một cuộc sống an lạc, họ nghĩ, “Đây là cách sống của tôi; đây là cách mà chúng tôi sống,” vì vậy họ can thiệp vào các sự kiện và những vấn đề xung quanh họ. Họ tham gia với mọi người, mọi thứ và hoàn cảnh xung quanh họ. Họ cứ vô ích tham dự vào tất cả những điều này và gắn kết với chúng. Mọi người can thiệp vào những thứ xung quanh họ như thế nào? Quý vị có nghĩ rằng việc can thiệp theo cách này sẽ dẫn đến hạnh phúc? Quý vị có nghĩ rằng việc tham dự và liên quan vào những việc vô nghĩa một cách không cần thiết như vậy sẽ mang lại hạnh phúc cho quý vị? Điều đó chỉ dẫn đến bất hạnh mà thôi. Tại sao người ta lại tham gia và can thiệp vào những điều không thực sự liên quan đến họ? Tại sao người ta lại tham dự vào những việc không cần thiết? Tại sao họ làm những việc họ không cần làm? Bởi vì họ không thiện xảo trong những thói quen của tâm. Điều gì đã khiến họ phải trải qua cuộc sống theo cách này? Những chỉ dẫn của tâm khiến họ hành động như vậy. Bởi vì quý vị cũng không thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, nên quý vị không thể phân biệt được giữa điều thực sự cần thiết và điều không cần thiết.

Khi quý vị ngày càng hiểu rõ tâm mình hơn, ngày qua ngày, quý vị sẽ tránh được sự can thiệp không cần thiết, sự tham dự không cần thiết và nhiều sự dính líu không liên quan. Nhiều sự tham dự vô nghĩa này là do những chỉ

dẫn của tâm. Quý vị làm phức tạp cuộc sống của mình bằng cách tham gia vào rất nhiều điều vô nghĩa, để rồi quý vị không còn thời gian cho những điều thật sự quan trọng và cần thiết. Sự thiếu thiện xảo trong các thói quen của tâm chính là nguyên nhân khiến quý vị vướng vào quá nhiều thứ. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng, nếu muốn làm tăng những điều thiện và làm giảm bớt những điều bất thiện trong cuộc sống, thì chúng ta cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Bây giờ thì quý vị hiểu rằng quý vị cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm mình rồi chứ. Quý vị có muốn biết làm thế nào để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm hay không? Tôi đưa ra câu hỏi này ở đây bởi vì tôi muốn nói với quý vị. Giờ đây đã đến lúc.

Hiện tại quý vị có đang lắng nghe bài Pháp của tôi không? Có thật không? Tâm của quý vị có đang nghĩ đến việc gì khác nữa không? Đúng vậy, bây giờ là lúc để thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Ngay cả khi quý vị đang làm một việc gì, có vẻ như quý vị đang làm việc đó nhưng tâm trí quý vị lại đang không thực sự làm. Điều này thường xảy ra ngay cả khi quý vị ngồi thiền, tư thế của quý vị trông có vẻ như đang thực hành thiền, nhưng tâm trí của quý vị lại không thiền. Tại sao vậy? Điều tương tự cũng đúng đối với một số người ngay tại đây, ngay bây giờ – tư thế của quý vị trông có vẻ như quý vị đang nhìn tôi và nghe bài thuyết Pháp, nhưng tâm trí của quý vị lại đang bận rộn làm việc khác. Lý do là gì? Đó là bởi quý vị không có chánh niệm. Nếu quý vị muốn được thiện xảo

trong những thói quen của tâm, thì quý vị phải thiện xảo và chánh niệm. Chánh niệm là một yếu tố rất quan trọng mà quý vị cần phải phát triển. Nếu không có chánh niệm, quý vị sẽ không thể nào thiện xảo trong các thói quen của tâm mình được; nhưng với chánh niệm, thì điều đó là có thể.

Quý vị cần phải trả một cái giá hợp lý. Không phải là tiền, mà chỉ là chánh niệm – không gì khác. Chánh niệm là cái giá quý vị phải trả để có thể thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Vậy nên, dù quý vị làm gì, dù quý vị ở đâu thì cũng phải luôn chánh niệm, quan sát tâm mình và luôn luôn chú ý đến những chỉ dẫn của tâm.

Quý vị đã đến đây bằng ô tô của mình, đúng chứ? Hầu hết quý vị, dẫu sao thì. Khi quý vị lái xe, quý vị có thể biết được tâm của mình không? Trong khi quý vị đang lái xe, thì tâm trí của quý vị lại không đang lái xe, phải không? Tâm trí của quý vị cứ nghĩ đến điều này hay điều kia, lập hết kế hoạch này rồi đến hết kế hoạch khác. Đây là ý mà tôi muốn nói. Dù quý vị đang làm gì, hãy chánh niệm. Khi đang lái xe ô tô, tay và chân của quý vị đang điều khiển ô tô, tâm của quý vị đang ra lệnh cho cơ thể lái xe; nhưng vì thói quen, vì sự thực hành – và như người ta nói, thực hành làm cho hoàn hảo – việc lái ô tô của quý vị trở nên tự động. Nhưng nhờ vào sự thực hành “làm cho hoàn hảo”, tâm trí của quý vị cũng có thể làm được những việc khác cùng một lúc với những gì mà quý vị đang làm về mặt thể chất, mặc dù quý vị có thể không nhận thức được vấn đề

này. Vì thế mà bắt đầu từ hôm nay, khi quý vị lái xe, hãy lái nó! Hãy dựa vào kỹ năng của mình để việc lái xe của quý vị trở nên tự động. Tôi muốn quý vị phát triển thêm một kỹ năng khác, đó là, hãy thiện xảo trong việc đọc những thói quen của tâm trí quý vị, ngay cả khi đang lái xe. Khi lái xe, hãy nhìn vào tâm của mình, hãy nhận biết tâm của mình, hãy canh gác tâm của mình và quan sát những gì nó đang nói với quý vị.

Bây giờ tôi đang nói và giải thích cho tất cả quý vị cách để thiện xảo trong những thói quen của tâm. Điều này có nghĩa là không chỉ thiện xảo, không chỉ biết tâm đang nói gì với mình, mà quý vị còn phải phát triển những trạng thái tâm tốt gần như mọi lúc trong suốt cuộc đời của quý vị. Vì vậy, khi tâm bảo quý vị làm điều gì xấu, hay khi tâm đang nghĩ về điều gì xấu, lúc đó quý vị phải biết rằng đây là một mối nguy hiểm. Đây là mối đe dọa, đây là lỗi lầm. Quý vị không thể nhận thức được về sự nguy hiểm hay những lỗi lầm bởi vì quý vị không thiện xảo trong những thói quen của tâm, chính vì vậy, khi tâm đang làm điều gì đó xấu hoặc suy nghĩ về điều gì đó xấu, quý vị vẫn tiếp tục đi theo hướng đó của tâm mà không biết rằng nó đang đưa quý vị vào những hiểm nguy và khổ đau trong những cõi đọa xứ.

Vậy nên khi biết tâm đang làm điều xấu thì quý vị cần tìm hiểu lý do tại sao nó lại làm như vậy, và lý do là sự áp dụng của tâm trí. Tâm của quý vị chú ý đến một đối tượng nào đó, có thể là tốt hoặc xấu. Giả sử điều đó là xấu; tại sao nó

tiếp tục, và tại sao nó trở nên mạnh mẽ hơn? Xuất phát điểm là như nhau, dù tốt hay xấu, nhưng giả sử có điều gì xấu xuất hiện trong tâm; tại sao nó lại trở nên mạnh hơn? Bởi vì quý vị tham dự vào đó. Đây là lý do vì sao nó ngày càng trở nên mạnh hơn. Làm cách nào để quý vị tham dự vào nó? Quý vị áp dụng tâm trí của mình vào nó, để nó trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn. Áp dụng tâm vào một đối tượng nào đó có nghĩa là tham dự vào đó. Nếu quý vị muốn làm suy yếu hay chấm dứt nó, thì quý vị cần làm một việc – Đó là quý vị cần hướng tâm của mình vào một đối tượng tốt hay đối tượng thiện. Nếu quý vị tiếp tục hướng tâm trí của mình vào đối tượng xấu như trước đây, càng áp dụng tâm trí vào đó, thì trạng thái tâm bất thiện sẽ ngày càng trở nên mạnh hơn. Bởi vì lý do này, trạng thái tâm bất thiện sẽ ngày càng phát triển. Vì thế khi biết tâm quý vị đang làm điều gì đó xấu, hãy tạo thói quen thay đổi suy nghĩ của mình và hướng nó vào một đối tượng thiện khác.

Chỉ biết như vậy thôi là chưa đủ. Khi biết rằng tâm mình đang làm điều xấu, lúc đó quý vị nên tạo ra chủ ý để hướng tâm vào một đối tượng thiện lành khác thay thế. Vì vậy, quý vị phải tìm một vài đối tượng mà mình có thể gắn chặt tâm vào một cách dễ dàng. Có lẽ quý vị có thể quy y Tam Bảo, bằng cách tụng: *“Buddham saraṇaṃ gacchāmi. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. – Con đem hết lòng thành kính quy y Phật. Con đem hết lòng thành kính quy y Pháp. Con đem hết lòng thành kính quy y Tăng.”* Điều này có mất quá

nhiều thời gian để tụng không? Thời gian tụng đọc Tam Quy rất ngắn, nhưng những lời ấy lại rất tuyệt vời. Vì vậy, bất cứ khi nào quý vị biết tâm của mình đang làm điều gì đó không có lợi cho bản thân, hãy thay đổi suy nghĩ ngay lúc đó, và hướng tâm của mình vào một đối tượng thiện. Đây là điều chúng ta cần tu tập; điều này sẽ không thể tự nhiên xảy ra. Nếu quý vị không chánh niệm, điều đó là không thể. Nếu quý vị chánh niệm, điều đó là có thể.

Một điều quan trọng khác nữa mà quý vị nên tự hỏi: “Tôi có nên cố gắng làm cho tâm trí mình luôn ở trong trạng thái thiện lành hay không?” Quý vị nên tự hỏi: “Tôi có phải là người luôn muốn nuôi dưỡng những trạng thái tâm tốt đẹp trong cuộc đời mình hay không? Quý vị có phải là người như vậy? Tôi tin rằng tất cả quý vị đều muốn được như vậy. Nếu quý vị không có nguyện vọng này thì thật là nguy hiểm.

Như tất cả quý vị đã biết, tâm của chúng ta thường có xu hướng làm hoặc nghĩ về những điều xấu, ngoại trừ khi chúng ta đang làm điều gì đó tốt. Chắc chắn rằng, nếu quý vị đang không làm điều tốt, nghĩa là tâm quý vị đang làm điều xấu. Kể cả khi quý vị thích bất cứ điều gì bất thiện mà tâm quý vị đang làm, thì nó vẫn là điều xấu.

Quý vị có biết điều gì là thiện và điều gì là bất thiện hay không? Quý vị có thích khiêu vũ không? Quý vị có thích hát không? Quý vị có thích chơi nhạc không? Quý vị có thích chơi piano không? Có phải điều đó là tốt bởi vì quý

vị thích? Cách đây vài năm, tôi đã đặt câu hỏi này cho một người phụ nữ đến từ Đức. Tôi hỏi cô ấy, “Cô có biết được sự khác biệt giữa “thiện” và “bất thiện”? Cô ấy không thể cho tôi câu trả lời. Sau đó cô ấy suy nghĩ một lúc rồi mới đưa ra câu trả lời, “Con nghĩ rằng con không biết.” Sau đó, tôi hỏi cô ấy một câu hỏi khác: “Cô có thích khiêu vũ không?” Cô ấy trả lời, “Tất nhiên rồi, con rất thích, con nhảy rất nhiều.” Và tôi tiếp tục hỏi, “Cô có thích chơi piano không?” Cô ấy nói, “Vâng, tất nhiên, con chơi rất giỏi piano.” Tôi lại hỏi cô ấy: “Cô có nghĩ rằng chơi piano là tốt không?” Cô ấy trả lời, “Vâng, tất nhiên rồi.” Tôi đã hỏi, “Tại sao?” Người phụ nữ ấy trả lời, “Con rất thích chơi đàn piano, và con rất vui khi chơi nó, vì vậy điều đó là tốt.”

Bây giờ thì quý vị thấy đấy, mọi người nghĩ những gì họ thích là tốt. Mọi người nghĩ những gì họ không thích là xấu. Có thể không phải lúc nào cũng vậy, nhưng chắc chắn rằng họ không muốn làm những việc họ không thích. Ngược lại, họ muốn làm nhiều việc khác nhau mà họ thích. Bởi vì họ không thích một điều gì đó nên họ cũng có thể nghĩ rằng điều đó không tốt lắm.

Vì thế, phần lớn, mọi người nghĩ rằng những gì họ thích là tốt. Những gì họ không thích lại được họ coi là xấu. Thật ra tốt hay xấu không phải phụ thuộc vào sự thích hay không thích của quý vị. Điều gì thật sự tốt thì lúc nào cũng sẽ tốt, cho dù quý vị có thích hay không. Điều gì thật sự xấu thì sẽ luôn luôn xấu cho dù quý vị thích nó hay không thích nó. Thiện và bất thiện không phụ thuộc vào sự thích

và không thích của chúng ta. Thiện thì mãi là thiện trong mọi lúc.

Bất cứ điều gì đáng chê trách và là nguyên nhân của đau khổ thì đều là bất thiện. Bất cứ điều gì bị chỉ trích bởi người trí mà không phải bởi kẻ ngu đều là bất thiện. Nếu điều đó dẫn đến đau khổ trong hiện tại và tương lai, thì điều đó cũng là bất thiện. Khi quý vị khao khát một thứ gì đó, quý vị có được bình yên trong khi quý vị đang tham ái hay không? Thế nhưng quý vị lúc nào cũng khao khát, hết thứ này đến thứ khác. Quý vị thậm chí có thể nghĩ rằng mình có thể hạnh phúc đối với những gì mà mình khao khát. Nhưng nếu quý vị quan sát tâm một cách cẩn thận, chánh niệm và chăm chú, quý vị sẽ biết tâm của quý vị không có sự tĩnh lặng, không có sự yên bình khi quý vị khao khát một thứ gì đó. Tham ái không phải là nguyên nhân của hạnh phúc thực sự; thay vào đó, nó là hạnh phúc bất thiện. Rất có thể có hạnh phúc trong một số trạng thái tâm bất thiện. Khi quý vị đang khiêu vũ, quý vị có thể nhận thấy rằng mình đang hạnh phúc. Đây không phải là hạnh phúc *kusala* (hạnh phúc thiện); mà đây là hạnh phúc *akusala* (hạnh phúc bất thiện) – hạnh phúc liên quan đến trạng thái tâm bất thiện.

Quý vị có biết rằng, khi tôi còn là cư sĩ, tôi đã rất thích hát? Rất, rất nhiều. Bất cứ khi nào tôi có thời gian, tôi sẽ hát. Tôi nhận ra rằng đây chỉ là sự dính mắc. Nếu tôi không thể từ bỏ việc chơi nhạc và ca hát, chắc chắn tôi sẽ không bao giờ trở thành một Tỷ-kheo. Tại sao? Bởi vì tôi

đã rất dính mắc với âm nhạc. Nếu một dính mắc như thế này là đối tượng cuối cùng vào thời điểm cận tử của chúng ta, thì chúng ta sẽ có loại tái sinh nào? Liệu chúng ta có thể tái sinh vào một cảnh giới tốt đẹp không? Không. Tất cả quý vị đều biết là con người dính mắc với âm nhạc như thế nào. Hầu như tất cả mọi người đều rất thích âm nhạc. Điều này là do sự dính mắc của chúng ta. Khi quý vị thiện xảo trong việc đọc được thói quen của tâm mình, quý vị sẽ thấy rằng khi muốn chơi nhạc hay khi muốn ca hát, tâm của quý vị đang bảo quý vị làm điều đó. Quý vị khao khát nó, ham muốn nó, và mong mỏi nó bởi vì quý vị đang bị dẫn dắt bởi phiền não, dính mắc và tham ái, (*tanhā*). Vì vậy, nguyên nhân tự nó là bất thiện.

Ý của tôi không phải là quý vị không bao giờ nên làm những việc như thế này. Có nhiều hoạt động kiểu như vậy nhưng không có hại cho quý vị cũng như cho người khác. Nếu đúng thế, thì quý vị có thể cân bằng những hoạt động của mình trong đời sống hàng ngày. Quý vị cần phải ngừng những hành động có thể gây hại cho bản thân và những người khác bằng cách đem chúng vào trong tầm kiểm soát. Để có thể làm được như thế, quý vị cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Ca hát sẽ không làm hại người khác, cũng không trực tiếp làm hại quý vị. Nó không giống như sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, hay sử dụng các chất say, nhưng nó vẫn là bất thiện. Nó là bất thiện từ quan điểm chân đế, là bất thiện không liên quan đến bất kỳ ai cụ thể. Nó không phải là một bất thiện mạnh mẽ và uy lực; mặc dù nó không mạnh

lắm, nhưng nó có thể đưa quý vị tái sinh vào một trong bốn cõi khổ.

Điều gì được in sâu vào cuộc sống của chúng ta là những điều chúng ta cứ làm đi làm lại, đúng không? Nếu chúng ta rất dính mắc vào một điều gì đó, chúng ta sẽ làm đi làm lại điều đó. Sự lặp đi lặp lại này có thể là nguyên nhân của đau khổ vào lúc cận tử ngay trong kiếp sống này.

Con người thể hiện sự gắn bó với nhau; đây là cách mà người ta sống. Nếu quý vị thấy những người khác không gắn bó với mình, quý vị có hạnh phúc không? Quý vị không thích như vậy. Quý vị muốn những người mà quý vị thương yêu phải thể hiện sự gắn bó với mình, và nếu quý vị không thấy như vậy, quý vị sẽ phàn nàn.

Con người đang làm gì trên thế gian? Họ đang hợp tác để làm điều xấu, phải không? Hợp tác. Nếu họ không thấy sự hợp tác này, họ phàn nàn. Tương tự như vậy, quý vị đang không làm điều tốt cho những người thân yêu của mình. Những người thân yêu của quý vị cũng không làm điều tốt cho quý vị. Đúng vậy, tôi phải nói với tất cả quý vị từ quan điểm chân đế, từ quan điểm của Pháp (*Dhamma*), điều luôn luôn đúng, dù quý vị thích hay không. Tôi là người tìm kiếm sự thật; Tôi nói lên sự thật. Đó chính là lý do tại sao tôi nói với tất cả quý vị những điều này. Chỉ bằng cách này, tôi mới có thể nói rõ cho tất cả quý vị làm thế nào để cân bằng cách sống của mình. Tôi sẽ không

chấp nhận những gì tôi không nên chấp nhận, nhưng tôi sẽ chấp nhận những gì tôi nên chấp nhận.

Vì vậy, toàn bộ cuộc sống của quý vị có thể được cân bằng khi quý vị biết thiện xảo trong những thói quen của tâm. Nhằm hướng tới một cuộc sống yên bình và tốt đẹp hơn; để có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn; làm những việc quan trọng hơn; tránh xa can thiệp khi không nên can thiệp; tiếp tục không tham gia đến những việc không cần thiết; để biết được mình là ai, mình là gì, mình đang ở đâu và mình cần phải đi đâu tiếp theo – đối với tất cả những điều này, quý vị cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, khi đang lái xe, hãy quan sát tâm và những gì nó đang nói với quý vị, và quan sát xem tâm đang làm gì. Nếu tâm quý vị đang chú ý đến điều gì đó xấu, điều gì đó không tốt, điều gì đó dẫn đến đau khổ cho quý vị, khi ấy hãy thay đổi đối tượng của tâm và thay vào đó hãy hướng tâm của quý vị đến một đối tượng thiện lành. Quý vị cần phải tu tập theo cách này suốt cả ngày, bất cứ khi nào quý vị không ngủ, bất kể quý vị đang làm gì. Khi đang nấu ăn, tay của quý vị đang nấu, nhưng tâm của quý vị lại đang không nấu. Đúng không? Vì vậy, quý vị cần phải thiện xảo. Những lúc như vậy, hãy niệm, “*Buddham saraṇam gacchāmi. Dhammam saraṇam gacchāmi. Saṅgham saraṇam gacchāmi.*” Điều này sẽ tốt hơn rất nhiều, phải không? Đúng, đây là cách mà tôi muốn tất cả quý vị tu tập. Chỉ khi đó tâm của quý vị mới được tĩnh lặng, và tư duy của quý vị sẽ ở một trạng thái tinh thần tốt để mang lại lợi ích cho bản thân. Trong mọi

lúc và trong mọi hoạt động, dù bằng thân hay lời nói, một điều mà quý vị có thể làm đó chính là hãy quan sát tâm mình.

Như vậy, bằng cách tu tập và quan sát tâm trí của quý vị theo cách này từ khi thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào ban đêm, ngoài thời gian ngủ, quý vị sẽ trở nên thiện xảo trong các thói quen của tâm. Quý vị sẽ nhận thức được những gì tạo nên tính cách của mình. Tính cách của quý vị là gì? Quý vị có biết không?

Một số người có tính khí rất khó chịu. Một số người thì dễ nổi nóng. Chúng ta nói rằng những người như vậy đã được sinh ra với tính khí khó chịu này. Đối với một số người, tham ái và dính mắc rất mạnh so với những người khác, vì vậy họ có tính khí tham lam, và tâm tham chiếm ưu thế ở họ. Một số người rất tự cao tự đại và dễ dàng cảm thấy tự hào về bản thân, vì thế họ có điểm yếu này. Một số người dễ cảm thấy ghen tị, trong khi những người khác lại dễ cảm thấy bồn xồn; điều này cũng là do điểm yếu của họ, và cũng là do nghiệp quá khứ của họ. Do đó, khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, quý vị sẽ nhận thức được điều gì là chiếm ưu thế bên trong quý vị. Càng biết rõ tâm của mình, quý vị sẽ càng biết rõ những điểm yếu của mình. Càng biết rõ điểm yếu của mình, thì quý vị cũng sẽ càng biết rõ điểm mạnh của mình.

Không có một ai là hoàn hảo, nhưng trong mỗi người chúng ta đều có những mặt tốt và mặt xấu. Không phải có một số người hoàn toàn xấu. Cũng không phải là quý vị hoàn toàn tốt đâu. Tất cả chúng ta đều có cả hai phẩm chất là tốt và xấu. Trước đây, khi quý vị nhìn thấy những phẩm chất xấu ở người khác, quý vị sẽ phàn nàn về họ, quý vị sẽ trách mắng họ, hoặc quý vị sẽ tìm lỗi của họ, và quý vị sẽ tự nghĩ, “Tôi không giống họ; Tôi rất tốt.” Tuy nhiên, khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, quý vị sẽ biết rằng mình cũng có những phẩm chất xấu, giống như người đó. Sự khác biệt duy nhất là điểm yếu của người khác lớn hơn điểm yếu của quý vị, hoặc điểm yếu của quý vị lớn hơn điểm yếu của người khác. Quý vị nhận thức được thực tế này, lúc đó quý vị không còn có xu hướng phàn nàn nữa. Tất cả chúng ta đều có những phẩm chất giống nhau, sự khác biệt duy nhất đó là cấp độ của chúng; một số mạnh, một số yếu.

Khi quý vị trở nên nhận thức được điểm yếu của mình, ban đầu quý vị sẽ không muốn chấp nhận nó. Thay vào đó quý vị từ chối nó, và nghĩ rằng, “Không, không. Tôi không phải là người như vậy.” Nhưng khi càng tu tập tâm để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm trí mình, thì quý vị càng ít có khả năng chối bỏ sự yếu đuối của nó. Quý vị không còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc thừa nhận, “Điều này đúng, tôi có những điểm yếu như thế này”, cho đến khi cuối cùng quý vị chấp nhận sự thật thông qua sự quan sát của chính mình chứ không phải vì có ai khác nói với quý vị. Đây không phải là điều mà bất

kỳ ai khác có thể làm cho quý vị hiểu được. Tôi có thể chỉ ra cho quý vị, nhưng tôi không thể khiến cho quý vị hiểu. Quý vị sẽ hiểu được điều này chỉ khi nào quý vị tự mình nhìn thấy nó.

Trước khi quý vị nhận ra những điều này, quý vị muốn phàn nàn, muốn tìm lỗi và buộc tội khi thấy ai đó làm sai điều gì. Nhưng khi quý vị tự biết bởi chính quý vị đã nhìn thấy điểm yếu và điểm mạnh của mình, quý vị sẽ chấp nhận bản thân và cũng sẽ trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác. Quý vị không tìm lỗi như trước nữa mà thay vào đó quý vị nghĩ, “Ồ, tôi cũng có những tính xấu như vậy, nhưng bây giờ tôi đã cải thiện, bởi vì tôi đã trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình.” Vì vậy, thay vì phàn nàn, tìm lỗi và buộc tội, quý vị hãy nghĩ, “Nếu anh ấy biết được như tôi biết cách cải thiện và tu tập tâm, và nếu cô ấy biết như tôi biết cách thiện xảo trong những thói quen của tâm, thì họ cũng sẽ cải thiện.” Thay vì phàn nàn hay buộc tội, quý vị sẽ tìm cơ hội để đưa ra những gợi ý cho họ. Tâm của quý vị sẽ thay đổi. Cách sống của quý vị cũng sẽ thay đổi. Và rồi quý vị sẽ biết làm thế nào để sống thật yên bình.

Như vậy, khi biết được điểm yếu hoặc mặt tối của mình, quý vị cũng sẽ càng ngày càng biết rõ mặt tươi sáng của mình hơn. Giống như khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị có thể chấp nhận những lĩnh vực mà mình yếu kém. Cũng như có thể chấp nhận những lĩnh vực mà mình nổi trội. Quý vị sẽ làm gì? Quý vị

sẽ sửa đổi những điểm yếu và cải thiện những điểm mạnh. Bằng cách này, quý vị sẽ ngày càng hoàn thiện bản thân hơn; sẽ sửa đổi mình nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Xem đi xem lại những điều này, quý vị sẽ không phải hoàn toàn là không có sự thay đổi. Quý vị sẽ thay đổi. Một người thông minh, có nghĩa là những người muốn trở nên tốt hơn, nếu có thể. Nhưng vì do không biết được nguyên nhân của việc làm tốt và nguyên nhân của việc làm xấu, nên họ không thành công trong cách sống của họ. Chính vì vậy, khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị sẽ sửa đổi bản thân và hoàn thiện.

Điều gì sẽ xảy ra khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình? Quý vị sẽ trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác. Tại sao? Quý vị đã từng làm một số hành động về thân hoặc khẩu do bởi hành động của tâm. Khi quý vị thiện xảo thì quý vị có thể bắt được những hành động của tâm ngay lập tức. Và rồi khi người khác làm một điều gì đó, thì quý vị hiểu được nguyên nhân hành động của họ. Vào những lúc như thế, sự hiểu biết này khởi lên trong tâm quý vị: “Không phải anh ta hay cô ta làm những hành động sai trái. Chính là vì những phiền não đã dẫn dắt anh ấy hay cô ấy làm những điều như vậy.” Lúc này quý vị có thể thấy rằng nguyên nhân của việc thực hiện hành động, và người thực hiện hành động, là hai điều riêng biệt.

Tôi sẽ nhắc lại một số điều mà tôi đã nói ở phần trước trong bài Pháp này. Không phải vì được sinh ra làm người

mà chúng ta trở thành thiện trí hay ngu si. Chính nhờ khả năng kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta trở nên thiện trí, và do không thể kiểm soát được những phiền não của mình mà chúng ta trở nên ngu si. Nếu đúng là như vậy, thì điều gì khiến chúng ta trở nên ngu si? Là quý vị, hay phiền não? Là do những phiền não. Đây chính là lý do tại sao chúng ta đã làm, đang làm và sẽ làm những điều sai trái; không phải vì chúng ta, mà chỉ vì chúng ta không có thiện xảo trong việc kiểm soát các phiền não. Nguyên nhân là gì? Nguyên nhân không phải là người; mà là những phiền não. Khi chúng ta hiểu được những điều này nhờ thiện xảo trong những thói quen của tâm, chúng ta có thể dễ dàng tha thứ cho người khác. Có tốt không nếu chúng ta có thể dễ dàng tha thứ cho người khác? Đúng. Nếu chúng ta không thể tha thứ cho người khác thì ai sẽ là người đau khổ? Vì vậy xin hãy đừng làm những điều gì khiến bản thân mình phải khổ đau. Khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, thì quý vị cũng sẽ trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác. Quý vị có thể chấp nhận điểm yếu của họ bởi vì bản thân quý vị cũng có những lỗi lầm tương tự. Trước khi quý vị biết điểm yếu của mình, thì quý vị sẽ nghĩ, “Tôi rất tốt; Tôi là người giỏi nhất trong tất cả.” Đúng là, ở một số khía cạnh, quý vị vượt trội hơn người khác, và vâng, ở một số khía cạnh, quý vị giỏi hơn họ. Nhưng những người khác cũng có những phẩm chất tốt hơn quý vị; về phần họ, họ cũng sở hữu một số phẩm chất vượt trội. Khi chúng ta trở nên thiện xảo trong

những thói quen của tâm mình, chúng ta có thể chấp nhận sự thật về những điều này.

Nếu không thiện xảo trong những thói quen của tâm, thì quý vị sẽ không thể chấp nhận sự thật của những điều này. Quý vị từ chối sự thật và luôn bám lấy sự giả dối. Đó chính là lý do tại sao con người không thể thực sự làm việc vì lợi ích cho chính họ, mặc dù họ nghĩ rằng họ rất yêu bản thân mình. Nếu không thiện xảo trong những thói quen của tâm, thì quý vị sẽ không thể hành động một cách phù hợp với cách mà quý vị nghĩ rằng mình rất yêu chính mình. Quý vị sẽ không thể làm được điều đó. Chỉ khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, thì quý vị sẽ làm những gì quý vị nên làm, lắng nghe những gì quý vị nên lắng nghe, và phớt lờ những chỉ dẫn của các phiền não có thể gây nguy hại cho bản thân quý vị. Bằng cách này, con người chỉ có thể thực sự yêu bản thân khi họ đã trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm họ. Vậy khi nào thì quý vị mới thực sự có thể yêu chính mình? Chỉ khi quý vị đã trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm. Chỉ khi đó, quý vị mới thực sự có thể yêu bản thân và hành động theo cách phù hợp với cách mà quý vị nghĩ rằng mình đang yêu bản thân. Quý vị có thể thu được rất nhiều lợi ích từ việc quan sát nội tâm của quý vị.

Tôi sẽ chia sẻ với tất cả quý vị rằng đây là điều mà tôi đã làm từ lúc còn học tiểu học, lúc tôi còn chưa biết đến lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Khi đó tôi đang học lớp bốn.

Vào thời điểm ấy, một sự quan tâm nảy sinh trong tôi. Tôi đã rất quan tâm đến tâm của mình. Tôi đã hành động phù hợp kể từ đó. Tôi đã nhận được rất nhiều lợi ích từ việc này. Vì vậy, khi tôi xuất gia, tôi đã gặp điều này trong lời dạy của Đức Phật. Đức Phật (*Buddha*) dạy rằng: “Này các Tỳ-kheo, nếu các ông không thiện xảo trong việc quán sát thói quen của tâm người khác, hãy thiện xảo trong việc quán sát thói quen của tâm mình, để làm nhiều điều tốt hơn, và tránh những điều xấu trong cuộc sống của các ông.” Tuyệt vời làm sao! Rất thiết thực! Đây là điều mà tất cả quý vị cần phải làm. Ngay cả những người trẻ cũng nên và có thể làm điều này. Nhưng chỉ khi quý vị thực sự muốn làm điều lợi ích cho chính mình. Bây giờ quý vị đã biết cách thiện xảo trong những thói quen của tâm mình chưa? Tôi sẽ giải thích thêm một chút.

Tại sao chúng ta cảm thấy tham lam? Tại sao chúng ta cảm thấy tức giận? Bởi vì chúng ta có tâm sân, nên đôi khi chúng ta cảm thấy tức giận; và bởi vì chúng ta có tâm tham, nên đôi khi chúng ta cảm thấy tham lam. Vậy bây giờ quý vị có tức giận ai không? Bây giờ quý vị có đang tham muốn thứ gì không? Quý vị có cảm thấy tự hào về bản thân mình không? Quý vị có cảm thấy ghen tị với ai đó không? Quý vị có thể không cảm thấy bất kỳ điều gì trong những điều này ngay bây giờ. Tuy nhiên, ngay cả khi hiện tại quý vị không trải qua những cảm giác đó, nhưng liệu quý vị có thể nói rằng mình không có mong muốn và tâm tham hay không? Đúng vậy, quý vị vẫn có. Quý vị có sân hận và tâm sân không? Có. Quý vị có lòng

tự mãn không? Có. Quý vị có ganh tị không? Có. Vậy nếu quý vị có những phiền não này, quý vị có thể cầm chúng trên tay và đưa ra cho người khác xem không? Hay chúng đang ở đâu đó trong cơ thể quý vị? Quý vị có thể chỉ ra chúng ở đâu hoặc nơi quý vị có chúng được không? Quý vị biết những phiền não đang ở cùng với quý vị và quý vị có chúng, nhưng quý vị không thể chỉ ra cho bất kỳ ai biết chúng đang ở đâu, hay chỉ điểm chúng ra cho người khác biết. Quý vị có thể chạm vào nơi nào đó mà chúng đang ở không? Quý vị cũng không thể làm được điều này, nhưng quý vị lại nói rằng quý vị có những thứ này. Đúng là, quý vị có chúng, tất cả chúng ta đều có chúng, nhưng chúng ta không thể chạm vào nơi nào đó có chúng, hay chúng ta không thể chỉ ra cho bất kỳ ai biết chúng ở đâu, và chúng ta không thể chỉ chúng ra cho bất kỳ ai. Mặc dù quý vị có chúng, nhưng chúng không giống như những món đồ vật mà quý vị sở hữu hay những thứ quý vị có. Chúng là những phiền não ngũ ngầm. Chúng đang nằm ẩn lấp. Chúng chỉ có thể xuất hiện trên bề mặt của tâm khi các điều kiện có mặt.

Tôi sẽ đưa ra cho quý vị một ví dụ. Khi chúng ta nhìn thấy một đối tượng rất đẹp, hấp dẫn và mong muốn, chuyện gì sẽ xảy ra? Tâm tham sẽ sinh khởi. Mặc dù quý vị không thể nói tâm tham đang ở đâu, không thể chỉ ra nó hay chạm vào nó, nhưng tâm tham vẫn trỗi lên trên bề mặt và nói với quý vị rằng, “Tôi muốn.” Tương tự như vậy, khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng không hấp dẫn và không mong muốn, sân hận tiềm ẩn sẽ trỗi lên trên bề

mặt của tâm. Sân hận sẽ nói với quý vị rằng, “Tôi không muốn.” Điều này đúng đối với tất cả các phiền não. Khi các điều kiện thích hợp có mặt, các phiền não ngũ ngầm sẽ trỗi lên trong tâm và chúng không còn tiềm ẩn hay che giấu nữa; chúng trở nên biểu lộ và hoạt động.

Hãy lưu ý rằng tâm tham nói, “Tôi muốn.” Sân hận nói với quý vị, “Tôi không muốn.” Tôi nhấn mạnh điểm này bởi vì tôi muốn tất cả quý vị biết rằng những phiền não không phải là của quý vị. Chúng xuất hiện đơn giản là do bởi các nguyên nhân và điều kiện. Vậy ai nói với quý vị là “Tôi muốn”? Chính tâm tham nói với quý vị là “Tôi muốn”, nhưng quý vị lại nói rằng *quý vị* muốn. Bản thân quý vị cũng nói rằng “Tôi muốn.” Cả quý vị và tâm tham đều nói “Tôi muốn.” Một trong số quý vị đã sai. Điều nào là sai? Tâm tham sai, hay quý vị sai? Tâm tham có bản chất tự nhiên là mong muốn. Nó muốn, nó mong muốn, nó khao khát. Nếu là như vậy, thì quý vị là người muốn, hay là tâm tham muốn? Đó là tâm tham muốn, chứ không phải quý vị. Phiền não không phải của quý vị. Chỉ vì quan điểm cá nhân mà quý vị chấp giữ sai chúng là của mình. Đừng nắm giữ tà kiến rằng chúng là của quý vị nữa. Điều này hoàn toàn là tà kiến. Chúng đi kèm với chúng ta, nhưng chúng không phải là của chúng ta. Tất cả chúng ta cần cải thiện quan điểm của mình. Về điểm này, tôi sẽ cho quý vị một ví dụ.

Khi nhìn thấy một hạt xoài, quý vị biết rằng một ngày nào đó nó có thể phát triển thành cây xoài và đơm hoa kết trái.

Thế quý vị có nhìn thấy cây và quả xoài trong hột xoài ấy không? Quý vị không nhìn thấy chúng, nhưng quý vị biết nó có thể phát triển thành cây và đơm hoa kết trái vào một ngày nào đó. “Một ngày” có nghĩa là chỉ khi các điều kiện thích hợp có mặt. Nếu thiếu những điều kiện thích hợp, nó không thể phát triển thành cây, cũng không thể cho quả. Vậy các điều kiện thích hợp đó là gì? Đó là: đất, ánh sáng mặt trời và nước. Hạt giống cần những điều kiện này để phát triển thành cây và đơm hoa kết trái. Vậy nếu quý vị đặt hạt giống ấy lên trên chiếc bàn trong ba hoặc bốn tháng, điều gì sẽ xảy ra? Nó sẽ khô. Sau khi nó khô héo, quý vị biết rằng nó không thể phát triển thành cây và đơm hoa kết trái được nữa.

Quý vị biết nó có thể phát triển thành cây và đơm hoa kết trái, nhưng quý vị không thể thấy cây hay những quả xoài này ở đâu. Nhưng hạt giống thì có tiềm năng sẽ phát triển thành cây và đơm hoa kết trái. Khi đủ các điều kiện thích hợp, tiềm năng của hạt giống dẫn đến sự phát triển của cây và cho ra quả. Phiền não ngũ ngầm cũng có tiềm năng giống như hạt xoài. Khi những điều kiện thích hợp phát sinh, chúng sẽ dẫn đến sự tăng trưởng và cho ra quả. Những điều kiện này là gì?

Trên thực tế, do sự tiếp xúc của các giác quan với các đối tượng không mong muốn và những suy nghĩ tiêu cực theo sau, tâm sân ẩn giấu sẽ trỗi lên trên bề mặt của tâm và hoạt động theo đặc tính của nó. Vì vậy, nếu quý vị suy xét, quý vị sẽ đi đến kết luận rằng tâm sân chỉ đang làm

công việc của nó, và rằng bản thân quý vị không làm gì cả. Quý vị cũng sẽ thấy nguyên nhân khởi sinh của tâm sân. Nếu quý vị không tham dự vào tâm sân, thì nó sẽ không thể trở nên mạnh mẽ hơn. Bằng cách quan sát theo cách này mỗi ngày, từ sáng đến tối, quý vị sẽ biết được phiền não nào là mạnh mẽ bên trong quý vị, do nghiệp quá khứ, điều mà đã ảnh hưởng rất nhiều đến quý vị. Và rồi quý vị cũng có thể nhận thấy điều tương tự giữa những người trong gia đình và bạn bè của mình.

Một số người rất tức giận; họ có khuynh hướng mạnh mẽ để trở nên tức giận. Điều này là do tính khí giận dữ mà người đó đã tích lũy trong quá khứ. Chúng ta gọi đó là tính khí sân hận. Cũng vậy, một số người trở nên rất dính mắc với những gì họ thích do bởi nghiệp quá khứ của họ và bởi vì họ nuôi dưỡng những tham ái đó ở trong hiện tại và tham dự vào nó, để rồi nó ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi. Quý vị có thích những trạng thái tâm bất thiện không? Quý vị có thể trả lời với tôi là “Không”, nhưng tại sao mọi người lại nói, “Đừng động vào tôi! Bạn có biết rằng tôi tức giận như thế nào không?” Tại sao? Lý do là vì họ dính mắc ngay cả với trạng thái tâm bất thiện, bởi vì họ không thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Bằng cách quan sát tâm tham, tâm sân, kiêu mạn và tất cả những phiền não khởi sinh và trôi lên trên bề mặt của tâm do nhân duyên và điều kiện, quý vị sẽ nhận thức được rằng phiền não chỉ là những

phiền não. Tâm sân có những đặc điểm riêng và nó hoạt động theo một cách nhất định. Kiêu mạn có những đặc điểm và chức năng khác nhau theo một cách khác. Vì vậy, quý vị hiểu rõ rằng tâm sân không phải là của quý vị. Bằng cách quan sát những điều này liên tục trong suốt quãng đời còn lại của mình, quý vị sẽ biết được mình là ai, mình là gì, điểm yếu của mình là gì, điểm mạnh của mình là gì, để rồi từ đó quý vị có thể sẽ phát triển và tiến bộ.

Đức Phật (*Buddha*) nói về việc những phiền não này không phải của chúng ta như thế nào trong bài kinh *Anattalakkhaṇa Sutta* – Kinh Vô Ngã Tướng:

(Đây các tỳ-khưu, các hành là vô-ngã. Và này các tỳ-khưu, nếu các hành này thật sự là tự ngã, thì các hành này không nên khiến cho có đau khổ, và các ông có thể có các hành như vậy: “Mong cho các hành của ta như thế này, mong cho các hành của ta đừng như thế kia”. Và này các tỳ-khưu, vì các hành là vô-ngã, nên các hành dẫn đến đau khổ, và không có các hành như vậy: “Mong cho các hành của ta như thế này, mong cho các hành của ta đừng như thế kia”.)²⁴

²⁴ Xem SN.III.1.6.7 *Anattalakkhaṇasuttaṃ* (SN 22.59 Kinh Vô Ngã Tướng)

Khi các điều kiện phù hợp, sự oán giận sẽ khởi sinh trong tâm. Chúng ta không thể ngăn chặn nó. Một khi nó đã sinh khởi, chúng ta không thể loại bỏ nó đơn giản chỉ bằng một hành động của ý chí. Điều này cũng đúng với sự dính mắc; nó khởi sinh khi các điều kiện phù hợp, và chúng ta không thể loại bỏ nó chỉ bằng cách nói, “Mong cho tâm tôi thoát khỏi sự dính mắc này.” Quý vị không thể kiểm soát phiền não theo cách này; chúng không phải của quý vị. Nhưng quý vị có thể làm giảm bớt những tác động có hại của những phiền não đã biểu lộ bằng cách không cung cấp thêm nhiên liệu cho chúng. Dần dần, với sự tu tập này, ngay cả khi tiếp xúc với những đối tượng không mong muốn, quý vị vẫn sẽ có thể ngăn chặn biểu hiện của các phiền não tiềm ẩn bằng cách áp dụng như lý tác ý (chủ ý một cách khôn ngoan). Cuối cùng, với việc thực hành Pháp (*Dhamma*) nhiều hơn nữa, các phiền não có thể được loại bỏ hoàn toàn nhờ Đạo và Quả Tuệ sinh khởi khi quý vị chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*).

Mọi người thường nói rằng “Tôi là chủ nhân của cuộc đời tôi” khi họ đạt được những điều mà họ muốn. Thực chất thì họ là chủ nhân hay là nô lệ? Họ đang đáp ứng những nhu cầu của tâm tham, nhưng lại nghĩ rằng họ đang đáp ứng những nhu cầu của chính họ. Phải vậy không? Vì vậy, tôi không thấy mọi người là chủ nhân của cuộc đời họ; Tôi chỉ thấy họ là những nô lệ đang phục vụ những nhu cầu của các phiền não, hết người này đến người khác. Với quan điểm sai lầm rằng “Tôi trở thành chủ nhân bởi vì tôi có thể đạt được những điều mà tôi muốn”, họ không thể

làm gì khác hơn ngoài việc đáp ứng những đòi hỏi của tâm tham luôn ra lệnh cho họ phải theo đuổi hết thứ này rồi lại đến thứ khác, trong mọi lúc, và trong suốt vòng luân hồi.

Bây giờ quý vị thấy rằng, nếu quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị có thể hiểu ai là người cần; quý vị có thể biết chính mình cần hay phiền não cần. Khi quý vị hiểu rõ, quý vị sẽ không cho phép bản thân khao khát đủ thứ, bám víu đủ thứ, hay ham muốn đủ thứ nữa. Quý vị sẽ chỉ cho phép bản thân những gì là thực sự cần thiết. Điều đó có tốt không? Ai an lạc hơn, người chỉ mưu cầu những gì thực sự cần thiết, hay người bị dẫn dắt bởi sự chỉ dẫn của những phiền não và chạy theo mọi loại dục lạc? Một người chỉ làm những gì thực sự cần thiết sẽ an lạc hơn. Sự tránh xa như thế này sẽ đi kèm với kỹ năng đọc được thói quen trong tâm trí của người đó, nhưng để làm được như vậy thì phải cần có một khoản thanh toán, và khoản thanh toán đó chính là chánh niệm.

Nếu quý vị không có chánh niệm, thì đừng mong có được kỹ năng như vậy trong cuộc sống của mình. Đừng mong có thể mang lại lợi ích cho chính mình. Quý vị thực sự không thể đạt được điều tốt đẹp cho bản thân. Quý vị sẽ lãng phí rất nhiều thời gian để làm những việc không thực sự đem lại lợi ích cho quý vị. Hơn nữa, quý vị sẽ lãng phí không chỉ thời gian mà còn rất nhiều năng lượng và tiền bạc. Do đó tất cả những lợi ích này sẽ sinh khởi khi quý vị trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm

mình. Có nên thu nhận kỹ năng này không? Hay là nó không nên được thu nhận? Quý vị sẽ thu nhận nó, hay quý vị sẽ không thu nhận nó đó? Điều này tùy thuộc vào sự lựa chọn của quý vị. Nhưng tôi tin rằng quý vị sẽ làm được. Tôi khuyến khích tất cả quý vị nên làm như vậy. Điều này thực sự rất quan trọng. Đó là điều mà tất cả chúng ta cần phải làm trong phần còn lại của cuộc đời này. Cho đến nay, nếu quý vị chưa làm điều đó, nó không quan trọng; hãy coi đây là điểm khởi đầu để quý vị làm điều đó cho đến hết phần đời còn lại của mình.

Vậy bây giờ quý vị sẽ thấy, nguyên nhân của tâm tham chính là đối tượng đẹp đẽ, hấp dẫn và mong muốn. Nhưng đây không phải là nguyên nhân duy nhất. Trong trường hợp các vị A-la-hán (*Arahants*), các vị đã đoạn trừ tất cả các phiền não, mặc dù các vị ấy nhìn thấy một số đối tượng rất đẹp, hấp dẫn, và mong muốn, thì liệu nó có ảnh hưởng gì đến các vị hay không? Nó không thể làm ảnh hưởng đến các vị ấy được nữa. Nó không thể làm lay chuyển được tâm của các vị. Tâm của các vị rất ổn định, rất thanh tịnh và không có ô nhiễm. Cùng một đối tượng nhưng lại cho kết quả khác nhau. Do đó nguyên nhân của tâm tham không phải bởi con người; nguyên nhân là bởi các phiền não. Vậy là có một nguyên nhân là đối tượng mong muốn, và một nguyên nhân khác là phi như lý tác ý (chủ ý không khôn ngoan). Có bao nhiêu nguyên nhân tại thời điểm này? Ở đây có hai.

Hãy xem xét một nguyên nhân khác. Nếu trời tối, quý vị có thể nhìn thấy một đối tượng mong muốn hay không? Quý vị chỉ có thể nhìn thấy một đối tượng như vậy khi có ánh sáng. Vì vậy, ánh sáng là một nguyên nhân khác. Nếu bị mù, quý vị có thể nhìn thấy chúng không? Vậy thì nguyên nhân khác ở đây chính là thần kinh mắt. Đây là những điều kiện làm cho những phiền não ngũ ngầm vốn tiềm ẩn sẽ trỗi lên trên bề mặt của tâm. Quý vị không thể nhìn thấy những phiền não này bởi vì chúng nằm giấu kín dưới dạng khuynh hướng tiềm ẩn. Tham ái và dính mắc trỗi lên trên bề mặt của tâm và nói với quý vị rằng “Tôi muốn” chỉ khi tất cả bốn điều kiện này có mặt. Vào lúc đó, quý vị đã nhầm lẫn và nói, “Tôi muốn.” Hai từ “Tôi” này tuy giống nhau về cách sử dụng, nhưng chúng lại khác nhau về ý nghĩa và những gì chúng đề cập đến.

Nếu chúng ta có thể thay thế một trong bốn nguyên nhân này, tức là phi như lý tác ý (chủ ý không khôn ngoan) được thay thế bằng như lý tác ý (chủ ý khôn ngoan), thì tâm của quý vị sẽ thay đổi. Nếu quý vị nhìn thấy một đối tượng đẹp, quý vị nhớ lại bản chất thực sự của cơ thể con người, và chăm chú xem đối tượng đẹp để ấy như là bất tịnh. Nhưng trước đó thì quý vị phải thực hành theo cách này, đó là bằng cách hướng chủ ý của mình đến sự bất tịnh của một xác chết. Sau đó, quý vị phải chủ ý rằng nó là “bất tịnh, bất tịnh”. Nếu quý vị tu tập tâm của mình theo cách này, quý vị có thể sẽ đạt được an chỉ định. Vì vậy, khi nhìn thấy một đối tượng mong muốn, và nếu đã tu tập theo sự thực hành này, quý vị có thể chủ ý đến đối tượng

đó như là “bất tịnh, ghê tởm”. Vào thời điểm khi cả bốn điều kiện có mặt, thì một trạng thái tâm thiện sẽ sinh khởi. Bây giờ quý vị có thấy không? Không có người; mà chỉ có nhân và quả. Chỉ khi bốn điều kiện này có mặt, quý vị sẽ thấy sự sinh khởi của trạng thái tâm thiện này. Quý vị có hiểu không?

Điều này cũng tương tự trong các trường hợp như nghe, ngửi, nếm và xúc chạm; mỗi trong số này đều yêu cầu cả bốn điều kiện. Vì vậy, khi quý vị tu tập bản thân để thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, ngày qua ngày, một cách chánh niệm, quý vị sẽ hiểu rằng mình không phải là người muốn, mình không phải là người khao khát, và mình cũng không phải là người mong muốn sở hữu. Tham ái bản thân nó là những gì khao khát. Nó chính là tham ái những khao khát. Nó chính là tham ái những mong muốn. Nó chính là tham ái mong muốn được sở hữu. Muốn được ở bên cạnh ai đó, thì đó chính là tham ái, chứ không phải là quý vị. Quý vị không phải là người muốn, cũng không phải là người cảm thấy dính mắc. Sau đó, nếu thực hành ngày càng nhiều, và nếu quý vị tu tập ngày càng nhiều, thì quý vị sẽ trở nên thiện xảo hơn khi bản thân rất chánh niệm. Vào lúc này quý vị có thể phân biệt giữa “phiền não” và 'Tôi'. Quý vị thấy rằng phiền não chính là nguyên nhân của những bất thiện. Quý vị không phải là người gây ra nó. Quý vị thấy rằng nguyên nhân của việc làm tốt và xấu là riêng biệt với cái “Tôi”. Quý vị không phải là người làm điều đó. Quý vị không phải là người làm; mà quý vị đang bị dẫn dắt để làm một việc gì đó.

Thực ra, những phiền não và phi như lý tác ý phối hợp lại với nhau chính là nguyên nhân dẫn đến việc làm xấu. Còn như lý tác ý là nguyên nhân dẫn đến việc làm tốt. Bằng cách hiểu những điều này, khi quý vị chánh niệm, quý vị sẽ thấy rằng không có một cái tôi nào đang làm hay đang hành động. Vì vậy, trong suốt hành trình khám phá bản thân, quý vị sẽ thấy rằng không có bản ngã. Quý vị thấy vô-ngã. Nhưng đó là khi quý vị chánh niệm thì quý vị mới hiểu được theo cách này. Còn khi không có chánh niệm, thì phiền não và “Tôi” được kết hợp một lần nữa. Tất cả những phàm phu (người thường, người phàm) đều có những tà kiến này, còn được gọi là thân-kiến – quan điểm về một bản ngã riêng biệt hay quan điểm về cái tôi (*sakkāya-ditṭhi* trong tiếng *Pāḷi*). Điều này có nghĩa là họ xem cơn giận là cơn giận của *tôi*, coi lòng tham là lòng tham của *tôi*, v.v. Phàm phu không thể phân biệt được giữa phiền não và “Cái Tôi”. Họ xem chúng như một thực thể duy nhất. Điều này là do thân-kiến; nhưng khi quý vị thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, quý vị sẽ trở nên nhận thức được nguyên nhân của những việc làm sai. Nếu quý vị không tham dự cùng với quan điểm “Tôi” và “Của Tôi”, thì dù bất kỳ trạng thái tâm bất thiện nào mà quý vị đang trải qua cũng sẽ dừng lại ngay tại đó. Còn một khi quý vị bắt đầu tham gia vào nó, bất kể nó là gì thì nó cũng sẽ trở nên mạnh hơn bởi vì quý vị đang tham dự vào đó.

Đức Phật (*Buddha*) đã nói về những phiền não giống như: ***raggāgi*, *dosāggi*, và *mohāggi*** – đó chính là ngọn lửa

của dục vọng, ngọn lửa của sân (giận dữ), và ngọn lửa của si mê.²⁵ Nếu quý vị không đổ thêm dầu vào ngọn lửa đang cháy, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Ngọn lửa sẽ tắt. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu quý vị cứ đổ thêm nhiều nhiên liệu hơn? Ngọn lửa sẽ trở nên mạnh mẽ và mạnh mẽ hơn. Tương tự như vậy, tâm sân nằm dưới dạng khuynh hướng tiềm ẩn sẽ trỗi lên trên bề mặt của tâm do tiếp xúc với một đối tượng không mong muốn. Nó giống như ngọn lửa đang cháy trong tâm của quý vị, ngọn lửa sân. Vào lúc đó, nếu quý vị không tiếp thêm nhiên liệu, thì nó sẽ tự tắt. Việc thêm nhiên liệu nghĩa là gì? Nhiên liệu đó là quan điểm về “Tôi” và quan điểm “của tôi”. Nếu quý vị tham dự bằng cách coi tâm sân như là tâm sân của *quý vị*, như “tâm sân của tôi”, nghĩa là quý vị đang đổ thêm dầu vào ngọn lửa, và rồi ngọn lửa sẽ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Vậy là quý vị đã biết được nguyên nhân khiến ngọn lửa trong tâm mình tăng trưởng, và quý vị trở nên nhận thức về nhiên liệu, là quan điểm về thân-kiến, và quý vị nhận ra rằng nếu mình không tiếp thêm nhiên liệu cho nó, ngọn lửa sẽ tự tắt. Bằng cách này thì quý vị có thể sẽ có một cuộc sống tốt hơn. Quý vị có thể làm cho tâm trí của mình được bình yên hơn. Nếu quý vị trở nên thiện xảo, thì quý vị có thể nhanh chóng ngăn chặn nó. Nhưng nếu quý vị không thiện xảo, quý vị sẽ nghĩ, “Đây là tâm sân của tôi; Tôi là người đang tức giận.” Bằng cách này, quý vị sẽ tiếp thêm dầu vào những phiền não bởi vì tà kiến, thân-kiến.

²⁵ SN.VI.1.3.6 *Ādittasuttam* (SN 35.28 Bài Kinh Thiêu Cháy).

Thân-kiến làm cho quý vị đau khổ nhiều hơn. Vì vậy, trong suốt hành trình khám phá bản thân mình, khi quý vị trở nên nhận thức rằng không có bản ngã và quý vị thấy được vô-ngã, thì quý vị sẽ có thể sống an lạc hơn. Nhưng quý vị lại muốn nhìn thấy “bản ngã” của mình, phải vậy không?

Khi tôi bắt đầu bài Pháp (*Dhamma*) này, quý vị có thể nghĩ rằng, “Ồ, làm sao tôi có thể thấy được bản thân mình?” Bằng cách thực hành ba sự tu tập – tu tập giới, tu tập định, và tu tập tuệ minh sát – từng bước một, một cách có hệ thống, tùy thuộc vào ba-la-mật (sự hoàn thiện tâm linh) trong quá khứ của mỗi người và những nỗ lực trong hiện tại, một người có thể trở thành một bậc thánh Tu-Đà-Hoàn (*Sotāpannā*), một vị Nhập Lưu, sau khi đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ đầu tiên.

Đạo Quả đầu tiên giúp loại bỏ ba kiết sử; quý vị có nhớ chúng là gì không? Đó là: thân-kiến, hoài nghi, giới cấm thủ (dính mắc vào những sự thực hành sai lầm).²⁶ Ba kiết sử này được loại bỏ hoàn toàn và không còn sót lại nhờ Đạo Tuệ đầu tiên. Vị ấy không còn thân-kiến. Nhưng vị thánh Nhập Lưu (*Sotāpannā*) thì vẫn còn tâm sân. Đạo Quả đầu tiên không loại bỏ được tâm sân, không loại bỏ được tâm tham và không loại bỏ được tất cả si mê; mà nó chỉ loại bỏ một mức độ nhất định nào đó làm ngăn trở vị ấy thấy được Tứ Thánh Đế.

²⁶ *Sīlabbata-parāmāsa*. Xem chú thích 12 trang 23.

Nhưng vị thánh Tu-Đà-Hoàn (*Sotāpannā*), không còn phải chịu khổ trong bốn đường ác đạo nữa. Tâm sân của vị ấy không thể là nguyên nhân của khổ đau trong bốn cõi đạo bởi vì vị ấy không còn thân-kiến. Vị ấy không bao giờ coi tâm sân là tâm sân của mình. Vị ấy không bao giờ coi tâm tham là tâm tham của mình, si mê là si mê của mình, không coi kiêu mạn là kiêu mạn của mình; mà vị ấy chỉ coi chúng là những phiền não. Vị ấy không thể là nô lệ của phiền não bởi vì vị ấy không bám chấp vào chúng với tà kiến, hay với thân-kiến.

Bây giờ quý vị thấy rằng nếu bản thân có thể giảm thiểu “bản ngã” của mình, thì quý vị có thể thoát khỏi rất nhiều đau khổ trong hiện tại. Vậy thì điều đó có tốt không để thực hiện một hành trình khám phá vô-ngã? Bây giờ chúng ta nên đổi tên bài Pháp (*Dhamma*) này thành “Hành Trình Khám Phá Vô-Ngã”. Nhưng quý vị không thể thoát khỏi đau khổ của mình chỉ bằng cách thiện xảo. Quý vị cần phải làm gì nếu thực sự muốn giải thoát bản thân khỏi khổ đau? Quý vị cần phải thực hành ba sự tu tập một cách có hệ thống. Đạo Tuệ chỉ sinh khởi với sự chín muồi của tuệ minh sát. Tà kiến nguy hiểm này, thân-kiến, là nguyên nhân của đau khổ trong bốn đường ác đạo, sẽ bị đoạn trừ bởi Đạo Tuệ thứ nhất. Đây chính là sức mạnh của Đạo Tuệ. Nó sinh khởi chỉ trong một sát-na tâm nhưng nó rất mạnh mẽ. Không có một thứ vũ khí nào có thể cắt đứt được tà kiến; hay thân-kiến, chúng chỉ có thể bị phá hủy bởi Đạo Tuệ, vốn sinh khởi cùng với sự chín muồi của tuệ minh sát. Đạo Tuệ thật tuyệt vời làm sao!

Nhưng quý vị có nghĩ rằng có thể đạt được Đạo Tuệ ngay trong kiếp sống này không? Đúng, điều này là có thể xảy ra đối với những người tuân theo và thực hành theo lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*), chứ không phải đối với những người không tuân theo và thực hành theo. Tôi đã nói “Lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*)”, chứ không phải “lời dạy không đúng của Đức Phật (*Buddha*)”.

Bây giờ tôi nói trung thực với tất cả quý vị, trên khắp thế giới, có rất nhiều người dạy thiền nhưng họ không dạy giáo lý đúng của Đức Phật (*Buddha*). Có rất nhiều truyền thống mà quý vị thích bởi vì quý vị hài lòng với chúng. Quý vị có thể sẽ không thích lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*) bởi vì nó quá khó. Khi quý vị sắp thực hành lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*), đừng bao giờ dựa vào sự thích và không thích của chính mình. Hãy thực hành theo sự chỉ dẫn của Đức Phật (*Buddha*), và cuối cùng quý vị sẽ thực sự hạnh phúc. Quý vị sẽ đạt được hạnh phúc thật sự. Do đó, đừng bao giờ phụ thuộc vào sự thích hay không thích của quý vị. Nguyên nhân của thích và không thích đó là gì? Đó chính là phiền não. Quý vị muốn được giải thoát khỏi những phiền não, nhưng sau đó quý vị lại lệ thuộc vào sự thích và không thích của mình, vậy thì làm sao quý vị có thể giải thoát được? Quý vị hướng bản thân mình đi vào con đường sai lầm khi quý vị phụ thuộc vào những điều mà quý vị thích và không thích. Đây không phải là cách. Đừng bao giờ kỳ vọng trong quá trình thực hành. Kỳ vọng không phải là con đường dẫn đến thành công.

Bây giờ thì tất cả quý vị đang thực hiện hành trình để thành công trong cuộc đời của mình với tư cách là một cư sĩ. Quý vị có thể thành công trong công việc kinh doanh ấy, nhưng thành công là một hành trình chứ không phải là đích đến. Nếu quý vị thành công trong công việc kinh doanh của mình, liệu quý vị có dừng lại? Không; quý vị lại bắt đầu một cuộc hành trình khác để thành công. Nó không có điểm kết thúc, bởi vì những hành động của quý vị bị dẫn dắt bởi các phiền não. Thành công trong Giáo Pháp (*Dhamma*) thì có kết thúc, bởi vì nó loại bỏ những phiền não từng bước một và làm giảm mong muốn của quý vị ngày qua ngày, nhiều hơn và nhiều hơn nữa. Quý vị sẽ thấy sự kết thúc, nơi không còn mong muốn, không còn tham ái. Quý vị đang đi theo con đường nào? Con đường nào đi đến sự thành công cuối cùng? Hành trình của Giáo Pháp (*Dhamma*) không giống như hành trình của thành công trong việc kinh doanh. Hãy thực hiện hành trình của Pháp (*Dhamma*), đó là hành trình có điểm kết thúc.

Như vậy, khi đạt được Đạo Quả đầu tiên, quý vị loại bỏ được thân-kiến, và quý vị trở thành người vô-ngã. Quý vị sẽ trở thành một người thành công trong hành trình khám phá vô-ngã. Quý vị sẽ không còn phải chịu đau khổ trong bốn đường ác đạo. Quý vị sẽ phát triển niềm tin không thể lay chuyển vào Đức Phật (*Buddha*), Giáo Pháp (*Dhamma*) và Chư Tăng (*Saṅgha*). Kể từ đó trở đi, quý vị sẽ luôn là một Bạc Thánh, không chỉ trong đời này, mà cả trong tương lai, dù quý vị sẽ tái sinh ở đâu. Ngay cả khi

không biết mình là Bậc Thánh đi nữa, thì quý vị cũng sẽ không bao giờ vi phạm năm giới.

Chính vì thế mà tôi muốn tất cả quý vị hãy bắt đầu hành trình khám phá bản thân. Tôi muốn tất cả quý vị thấy được điều đó, mặc dù quý vị đảm nhận hành trình khám phá bản thân, nhưng những gì mà quý vị tìm thấy sẽ là một hành trình khám phá vô-ngã, điều mà quý vị thực hiện không chỉ bằng cách quan sát tâm mình mà còn bằng cách thực hành ba sự tu tập.

Mong cho quý vị có thể loại bỏ được “bản ngã” của mình – Là nguyên nhân của mọi đau khổ trong hiện tại và tương lai.

Mong cho tất cả quý vị thành công trong hành trình khám phá bản thân, và mong cho tất cả quý vị có thể hoàn thành thành công hành trình khám phá vô-ngã.

Mong cho quý vị có thể chấm dứt được mọi khổ đau ngay trong kiếp sống này.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Câu hỏi: Đôi khi chánh niệm liên tục, có một nhận thức ít hơn về 'bản ngã', và con có thể thấy rằng đây chỉ là suy nghĩ, đây chỉ là cảm giác, đây là tác ý của con. Nhưng rồi

khi chánh niệm không đủ mạnh, là những lúc có rất nhiều sự đồng nhất hóa với những suy nghĩ và cảm xúc giống như là suy nghĩ của con và cảm xúc của con. Mặc dù có một chút hiểu biết rằng điều này đang xảy ra, rằng điều này đang diễn ra, và rằng điều này là do một quan điểm nào đó mà con có, nhưng sự đồng nhất vẫn rất mạnh mẽ. Lúc đó, dù muốn thực hành chánh niệm cũng rất khó khăn để làm được bởi vì tâm đã có sẵn tri kiến lệch lạc rồi. Vậy lời khuyên của Sayadaw về điều này là gì?

Trả lời: Chúng ta không thể mong đợi rằng sẽ không có một tâm lý như vậy. Bởi vì chúng ta có phiền não, chúng ta sẽ trải nghiệm điều này. Khi chúng xuất hiện lên trên bề mặt của tâm, chỉ cần chấp nhận chúng mà không tham dự vào chúng. Bạn cần tu tập bản thân mình để không tham dự, nghĩa là bạn cần tu tập bản thân để chấp nhận chúng. Khi bạn thành công trong việc tu tập sự chấp nhận mà không tham dự, thì bạn có thể sống an lạc hơn, nhưng để làm được như vậy, bạn phải chánh niệm. Như bạn đã biết, khi bạn không chánh niệm, điều đó thật khó khăn. Nhưng ngay cả khi bạn có chánh niệm, nếu bạn không biết cách thay đổi tâm của mình thì vẫn rất khó. Đôi khi bạn cũng có thể gặp khó khăn. Vì vậy, khi chúng xuất hiện, bạn phải tu tập bản thân để không tham dự vào chúng nếu bạn biết cách. Bạn cần tu tập tâm để chú ý đến một đối tượng khác, một đối tượng thiện, càng nhanh càng tốt. Bạn cần chọn một đối tượng mà tâm bạn có thể dễ dàng chú ý. Đây là điều mà tất cả chúng ta cần phải tu tập. Khi trở nên thiện xảo, chúng ta có thể kiểm soát được phiền

não, nhưng chúng ta không thể mong đợi loại bỏ chúng chỉ bằng sự thiện xảo. Để loại bỏ được chúng thì chúng ta cần phải thực hành ba sự tu tập cho đến khi chúng ta thành công.

Câu hỏi: Làm sao chúng con có thể làm cho người khác, nhất là những người không phải Phật tử, thấy được Sự Thật, vì chúng con có những góc nhìn và quan điểm khác nhau; và ở đây chúng con phải sống cùng nhau, vậy làm thế nào để giảm bớt những rắc rối có thể xảy ra?

Trả lời: Nếu họ muốn biết sự thật, họ cần tu tập bản thân để thiện xảo trong những thói quen của tâm trí họ. Chỉ khi đó họ mới trở nên nhận thức được rằng không có một đấng sáng tạo. Mọi việc xảy ra theo quy luật của nhân và quả. Nếu họ cởi mở, điều đó sẽ rất tốt cho họ. Chúng ta nên góp ý với họ mà không nói rằng đây là lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Bởi vì tất cả con người, dù là Phật tử hay không phải Phật tử, thì đều có cả thân và tâm, họ cũng có thân và tâm. Nếu họ muốn sống an lạc hơn, họ cũng nên biết tâm của họ. Chúng ta có thể gợi ý để họ thiện xảo trong việc đọc được những thói quen trong tâm trí của chính họ. Làm như vậy, họ sẽ biết rằng không có đấng sáng tạo. Nhưng điều đó còn phụ thuộc vào sự thiện chí của họ. Chúng ta không thể làm bất cứ điều gì nếu họ không có thiện chí.

Câu hỏi: Đây là sự khác biệt chính giữa ba-la-mật và các việc thiện thông thường? Làm thế nào một người có thể

biến những thiện nghiệp về thân, khẩu, ý trở thành ba-la-mật?

Trả lời: Ba-la-mật là những phẩm chất cao quý. Khi chúng ta chuẩn bị cúng dường, lúc đó chúng ta có thể vun bồi ba-la-mật nếu chúng ta hiểu cách thực hiện từng ba-la-mật. Như quý vị đã biết, bất cứ khi mọi người làm một điều gì đó, họ thường mong đợi nhận lại một điều gì đó. Hành động theo cách này không phải là cách để vun bồi ba-la-mật; mà nó chỉ là làm việc thiện. Nó sẽ là thiện, nhưng điều đó không phải là vun bồi ba-la-mật. Vì vậy, nếu bạn cúng dường với mong muốn rằng mình có thể chấm dứt khổ đau, bạn nên phát nguyện bằng cách nói: “Mong cho sự cúng dường này là nhân duyên để con chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*).” Lời phát nguyện của bạn là Niết-Bàn (*Nibbāna*), nơi không có dấu vết nào của danh và sắc, và nơi không còn dục. Nếu bạn phát nguyện như vậy cho việc chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) khi cúng dường, nghĩa là bạn đang cúng dường không phải để đạt được bất cứ điều gì mà chỉ là để chấm dứt đau khổ. Nếu làm như vậy, thì đó sẽ là cách vun bồi ba-la-mật.

Câu hỏi: Làm thế nào chúng ta có thể phân biệt lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*) với lời dạy sai? Làm thế nào chúng ta có thể với tư cách là người Phật tử giúp đỡ trong việc truyền bá Giáo Pháp (*Dhamma*)?

Trả lời: Giáo lý của Đức Phật (*Buddha*) bao gồm Tạng Kinh (*Suttanta*), Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) và

Tạng Luật (*Vinaya*). Đây là Tam Tạng *Piṭaka*, ba giỏ giáo lý của Đức Phật (*Buddha*). Bạn có chấp nhận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không?

Nếu bạn không chấp nhận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), thì bạn không thể thấy được lời dạy đúng. Thật là nhờ có Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), mà chúng ta hiểu một cách hạn chế rằng Đức Phật (*Buddha*) là Đấng Chánh Đẳng Giác. Chỉ khi có học Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) thì chúng ta mới biết được tri kiến của Đức Phật (*Buddha*) vĩ đại như thế nào. Nhưng trong số những người ngày nay, kể cả một số người Singapore cũng như một số người thuộc các quốc gia khác, có một số người chấp nhận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) và một số người từ chối nó. Điều này là do vị thầy của họ. Những vị thầy không chấp nhận Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) đã dạy các đệ tử của họ rằng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không phải là lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Những người không chấp nhận các bản chú giải dạy các đệ tử của họ rằng các bản chú giải không phải là lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Thằng thẩn mà nói, nếu bạn đọc những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) đã được dịch sang tiếng Anh, bạn sẽ không tìm thấy những chỉ dẫn chi tiết về cách thực hành. Điều này sẽ chỉ thích hợp đối với những ai thực sự có thể gặp được Đức Phật (*Buddha*), bởi vì Đức Phật (*Buddha*) là Đấng Chánh Đẳng Giác nên Ngài biết phải dạy gì, dạy như thế nào và dạy các đệ tử của Ngài ở mức độ nào. Đức Phật Chánh Đẳng Giác biết điều gì là cần thiết. Những người gặp Ngài đã vun bồi ba-la-mật trong khi Ngài đang vun

bồ ba-la-mật với tư cách là một vị Bồ-tát, một Vị Phật (*Buddha*) tương lai, và đã trải qua rất nhiều kiếp sống. Đức Phật (*Buddha*) biết rõ họ, và Ngài biết cần dạy họ đến mức độ nào nhờ vào Trí Tuệ Toàn Giác của Ngài. Nhưng các nhà chú giải biết rằng các thế hệ sau, chẳng hạn như những người ở thời đại chúng ta, sẽ không hiểu đúng những gì Đức Phật (*Buddha*) đã nói, chính vì vậy họ đã viết các bản chú giải cho các thế hệ sau chứ không phải cho thời đại của họ.

Vào thời của Đức Phật (*Buddha*), một số người đã được đến tiếp cận với Đức Phật và nghe được Chánh Pháp (*Dhamma*) từ Đức Phật nhưng họ lại không hiểu. Vì số lượng người nghe quá đông, những ai không hiểu không thể đặt câu hỏi với Đức Phật (*Buddha*), chính vì vậy họ đã đến gặp Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sāriputta*), Tôn giả Mục Kiền Liên (*Mahākassapa*) và *Mahātheras* – các vị Đại Trưởng Lão khác để hỏi về ý nghĩa của những lời dạy. Sau đó, các Tôn giả đáng kính ấy sẽ giải thích mọi thứ chi tiết hơn. Những lời giải thích của các vị, cũng như một số lời giải thích của Đức Phật (*Buddha*) không được ghi lại trực tiếp trong các bộ kinh Nikāya, nhưng đã được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Những điều này tạo thành cơ sở cho các bản chú giải, ban đầu được lưu truyền như một truyền thống truyền khẩu. Các bản chú giải, cùng với Luật Tạng (*Vinaya*), Kinh Tạng (*Suttanta*) và Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), đã được tụng đọc tại Đại hội kết tập kinh điển lần thứ nhất do Tôn giả *Mahākassapa* – Ngài Đại Trưởng Lão Ca Diếp đứng đầu, với các bài trùng tụng bởi

Tôn giả *Ānanda* và Tôn giả *Upāli*, trước sự hiện diện của 497 *Arahant Mahātheras* – Các vị đại trưởng lão A-la-hán khác. Tam tạng kinh điển (*Tipitaka*) và các chú giải lại được tụng đọc tại Đại hội kết tập kinh điển lần thứ hai và thứ ba. Sau kỳ Đại hội kết tập kinh điển lần thứ ba, những điều này đã được đưa đến Sri Lanka bởi vị Thánh A-la-hán *Mahinda*, vẫn là một truyền thống truyền khẩu. Các bản chú giải bằng miệng sau đó được viết ra ở Sri Lanka, chỉ khi những Vị ấy biết trước rằng các thế hệ sau không có đủ khả năng để ghi nhớ chúng. Các bản chú giải sau đó đã được viết ra bằng tiếng Sinhala. Vào thế kỷ thứ năm sau Công Nguyên, Tôn giả Phật Âm (*Buddhaghosa*) đã biên soạn và củng cố các bản chú giải gốc và dịch chúng sang ngôn ngữ *Pāli*, ngôn ngữ gốc của *Magadha* (Ma-Kiệt-Đà) được sử dụng bởi Đức Phật (*Buddha*). Bản chú giải này cũng như các tác phẩm của các nhà chú giải và phụ chú giải khác đã được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác cho đến ngày nay, nhờ đó đã bảo tồn trọn vẹn kho tàng kiến thức Chánh Pháp (*Dhamma*) của Đức Phật (*Buddha*).

Chúng tôi biết cách làm thế nào giảng dạy nhờ vào những lời giải thích trong các bản chú giải. Để thấy được danh pháp chân đế, chúng ta phải biết và thấy lộ tâm sinh khởi trong một loạt các sát-na, cùng với tâm và tất cả sở hữu tâm (tâm-sở) phối hợp có mặt trong mỗi sát-na tâm. Trong bài kinh *Anupada Sutta* – *Trung Bộ Kinh* của Đức Phật (*Buddha*),²⁷ có đề cập đến các tâm hành trong sơ thiền (*jhāna*) – tầm, tứ, hỷ, lạc, định (nhất tâm), và xúc,

thọ, tướng, tư, tâm, dục, quyết định, tinh tấn, niệm, xả, tác ý – những tâm hành này đã được quán sát bởi Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sāriputta*) từng pháp một khi chúng diễn ra. Tại sao Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sāriputta*) có thể phân tích từng pháp một khi chúng diễn ra? Điều này không được giải thích trong kinh điển *Pāḷi*; nó chỉ được giải thích trong phần Chú giải của bài kinh này. Không phải vì Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sāriputta*) có đại trí tuệ mà Ngài có thể quán sát từng loại trong những danh pháp này, mà bởi vì Ngài đã thấy biết rõ căn (*base*) và trần (*object*) cùng với nhau²⁸ nên Ngài có thể quán sát danh pháp từng cái một khi chúng xảy ra. Theo lời giải thích trong phần chú giải, chúng tôi cũng đang dạy các thiền sinh trước tiên quán sát căn (*vật*) và trần (*cảnh*) cùng với nhau. Khi làm như vậy, họ có thể thấy lộ tâm sinh khởi trong một loạt sát-na tâm, và họ cũng có thể phân tích tâm và tất cả các sở hữu tâm phối hợp hiện hữu trong mỗi sát-na tâm.

²⁷ **MN.III.2.1 Anupadasuttaṃ** (MN 111 Bài Kinh Bất Đoạn)

²⁸ **Xem chú giải MN.III.2.1 Anupadasuttaṃ** (MN 111 Bài Kinh Bất Đoạn): '*Vatthā rammaṇānaṃ pariggahitatāya*'

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), Danh pháp (*nāma*) sinh khởi dưới hình dạng tâm thuộc tiến trình nhận thức, với nhiều sát-na tâm, cũng theo sau là các sát-na tâm phi tiến trình. Tâm thuộc tiến trình nhận thức và tâm phi tiến trình (*vīthi và vīthi mutta*) được Đức Phật (*Buddha*) dạy là Danh Pháp (*nāma*). Hãy để tôi giải thích. Ngay bây giờ quý vị đang nghe giọng nói của tôi. Khi nghe giọng nói của tôi, âm thanh đó tác động đến nhĩ-thanh-triệt (*ear-sensitivity*) của quý vị cùng lúc tác động đến ý môn (*mind-door*) của quý vị. Quý vị có đồng ý không? Nó cũng tác động đến ý môn của quý vị. Để làm cho quý vị hiểu rõ hơn, tôi sẽ giải thích điều này nhiều hơn. Khi quý vị còn trẻ, bị mê lầm bởi tà kiến, quý vị đã nghe nhạc; quý vị đã từng làm cho âm bass mạnh để âm thanh trở nên to và đập thình thịch - bùm...bùm...bùm. Điều gì đã xảy ra vào thời điểm đó? Ở đây (trong trái tim) quý vị sẽ cảm thấy bùm...bùm...bùm, phải không? Đúng thế. Như vậy, đối với một cảnh nào, dù được cảm nhận bằng mắt, tai, mũi, lưỡi hay thân, khi chúng tác động đến các giác quan tương ứng, thì cảnh đó cũng tác động đến ý môn. Một vật va đập vào hai cánh cửa cùng một lúc. Một đối tượng nhìn thấy được tác động lên nhãn-thanh-triệt (*eye-sensitivity*) và ý môn cùng một lúc. Một đối tượng âm thanh tác động lên cả hai: nhĩ-thanh-triệt (*ear-sensitivity*) và ý môn. Ý môn được gọi là *bhavaṅga* (tâm hữu phần) trong tiếng *Pāli*. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng khi những người không bị điếc nghe một âm thanh, âm thanh đó sẽ tác động đến nhĩ-thanh-triệt (*ear-sensitivity*) và ý môn, và họ có thể cảm nhận được các tiến trình nhận thức của nhĩ môn

đang sinh và diệt một cách nhanh chóng nhiều lần. Chúng rất nhanh chóng.

Nếu không có sự trợ giúp của những giải thích trong chú giải, chúng tôi sẽ không thể dạy các thiền sinh biết và thấy danh chân đế như nó thật sự là. Nếu không có sự trợ giúp của những giải thích trong chú giải, chúng ta sẽ mù quáng trước con đường phân biệt chân đế. Xin hãy nhận thức được điều đó. Do vậy, sự giải thích của các bản chú giải là lý do khiến chúng ta biết cách giảng dạy; các bản chú giải giải thích từng bước làm thế nào để thực hành. Vì thế, nếu muốn học lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*), thì quý vị phải đi theo những người đã chấp nhận lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) như đã được tìm thấy trong các bản chú giải bằng tiếng *Pāli* và Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Những người không chấp nhận các bản chú giải đã dịch các văn bản theo cách họ hiểu chúng, vì vậy họ đang thực sự viết những chú giải thời hiện đại theo cách riêng của họ. Chú giải của ai là đáng tin cậy hơn, những chú giải của những người biết ý nghĩa chủ đích của Đức Phật (*Buddha*), hay những chú giải của các vị thầy thời hiện đại? Nhưng ngay cả như vậy thì điều này là không đủ.

Đối với những ai chấp nhận các bản chú giải và Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) cũng chưa hẳn đã đi theo những lời dạy được tìm thấy ở trong đó; họ đi theo những truyền thống của chính họ và truyền thống của những vị thầy của họ. Điều này cũng thật tệ. Nếu những truyền thống đó không phù hợp với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), thì

chúng ta cũng không nên đi theo những truyền thống đó; nhưng nếu giáo lý hay truyền thống phù hợp với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), dù cho bất kể truyền thống đó là gì, thì điều đó cũng không sao. Tôi chỉ có thể nói một cách chung chung như vậy. Quý vị cần dành thêm thời gian để biết được sự thật.

Về việc người Phật tử có thể giúp hoằng Pháp như thế nào, nếu quý vị có thể hỗ trợ lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*) và những người đang truyền bá lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*), nghĩa là quý vị đang hỗ trợ công việc hoằng pháp. Nhưng ban đầu thì không ai trong chúng ta biết được người nào đang làm công việc hoằng pháp đúng đắn. Điều đó không quan trọng. Nếu quý vị tôn trọng một ai đó, quý vị nên hỗ trợ họ; từ sự tôn trọng của quý vị, một trạng thái tâm thiện có thể sinh khởi. Nhưng trên đường đi, quý vị cần quan sát xem lời dạy của họ có phù hợp với lời dạy đúng của Đức Phật (*Buddha*) hay không. Quý vị không nên nương tựa vào con người mà chỉ nên nương tựa vào Giáo Pháp (*Dhamma*), nhưng phần lớn mọi người thường nương tựa vào con người chứ không nương tựa Giáo Pháp (*Dhamma*). Người ta thường tranh cãi chỉ vì nương tựa vào con người. Nếu mọi người nương tựa vào Giáo Pháp (*Dhamma*), thì sẽ không có bất kỳ sự cãi cọ nào. Vì vậy, hãy phân biệt giữa người và Pháp (*Dhamma*), và hãy học và làm theo Giáo Pháp (*Dhamma*), chứ không phải là con người. Nếu tôi không dạy Pháp (*Dhamma*), làm ơn đừng theo; điều đó rất là nguy hiểm cho quý vị. Nếu tôi đang dạy Pháp

(*Dhamma*), xin hãy làm theo Pháp (*Dhamma*) chứ không phải là tôi. Điều này rất quan trọng.

Câu hỏi: Gần đây con đã tham gia một sự kiện chạy liên quan đến việc chạy xuyên qua một khu rừng. Nó được tổ chức bởi một nhóm đang cố gắng thực hiện những điều tốt đẹp bằng cách nâng cao nhận thức để bảo tồn rừng. Nhưng sau khi con đăng ký, con chợt nghĩ rằng trong suốt quá trình chạy, chúng con thực sự sẽ đè bẹp và giết sâu bọ trong rừng, theo cách này chúng con sẽ gây thêm nhiều tổn thương hơn. Vì vậy, mặc dù cuộc chạy là vì một lý do chính đáng, nhưng bây giờ trong đầu con nảy ra ý nghĩ rằng con có thể sẽ đè bẹp côn trùng và các sinh vật sống trong rừng, vậy con có nên rút lui khỏi cuộc chạy không?

Trả lời: Như Đức Phật đã nói: “*Cetanāham, bhikkhave, kammaṃ vādāmi*” – ‘Này các Tỳ-kheo, Ta nói rằng chủ ý (tư) là nghiệp.’²⁹ Nếu bạn định làm một việc gì, bạn cần quan sát tâm của mình để xem liệu bạn có ý định tốt hay không. Nếu chúng ta có ý định tốt, và nếu chúng ta không có ý định xấu, thì mọi chuyện sẽ ổn thôi. Dù sao đi nữa, nếu chúng ta thực sự biết rằng điều mình sắp làm sẽ dẫn đến đau khổ cho người khác, thì tốt hơn hết là không nên làm. Nếu chúng ta chỉ nghi ngờ sau khi làm điều đó – ví dụ, bạn nghi ngờ rằng bạn có thể đã làm điều gì đó không tốt cho chúng sanh khác – nhưng bạn không có ý định xấu khi thực hiện hành động đó, bạn không nên có bất kỳ suy nghĩ xấu nào trong tâm, bởi vì vào thời điểm bạn đã làm

điều đó, bạn đã làm với tâm thiện, và bạn không có ý định xấu.

²⁹ **AN.VI.2.6.9 Nibbedhikasuttaṃ** (AN 6.63 Kinh Pháp Môn Quyết Trạch)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

DỰA TRÊN BÀI PHÁP

Nghệ Thuật Cao Nhất

Tôi rất vui khi được gặp lại tất cả mọi người, những người bạn cũ và bạn mới của tôi. Tối nay, tôi sẽ thuyết một bài Pháp mà quý vị chưa từng được nghe trước đây. Tên của bài Pháp là “Nghệ thuật cao nhất”. Quý vị có quan tâm đến nghệ thuật không? Quý vị có biết nghệ thuật là gì không? Trong từ điển, thuật ngữ “nghệ thuật” đã được giải thích và định nghĩa.

Nghệ thuật được định nghĩa là việc sử dụng trí tưởng tượng để thể hiện ý tưởng hoặc cảm xúc, đặc biệt là trong hội họa, vẽ, điêu khắc, chạm khắc và làm gốm. Vì vậy, quý vị biết hội họa là một nghệ thuật, vẽ là một nghệ thuật, điêu khắc là một nghệ thuật, khiêu vũ là một nghệ thuật, chạm khắc là một nghệ thuật, làm gốm là một nghệ thuật, và ngay cả chữa lành cũng được gọi là một nghệ thuật. Quý vị có đồng ý không? Một định nghĩa khác về nghệ thuật là kỹ năng tạo ra một đối tượng, chẳng hạn như một bức tranh, một bản vẽ, một tác phẩm điêu khắc hoặc một mảnh gốm. Tôi có cần giải thích ý nghĩa của gốm không?

Có hai ý nghĩa của gốm. Định nghĩa thứ nhất của gốm là bình, đĩa, lọ, lọ hoa, chai nước, v.v. được làm bằng đất sét và nung trong lò, đặc biệt những đồ vật như thế này đều được làm bằng tay. Một ý nghĩa khác của gốm là kỹ năng làm bình, bát đĩa, v.v. từ đất sét, đặc biệt là bằng tay. Ở đây tôi muốn chia sẻ với tất cả quý vị biết lý do tại sao tôi muốn thực hiện bài nói chuyện này tối nay.

Mới hai tháng trước tôi từ nước ngoài về. Tôi đang tiến hành một khóa thiền ngắn hạn. Khi khóa thiền kết thúc, một đệ tử của tôi đã sắp xếp cho tôi đến thăm nhà của một người thợ làm gốm. Lý do họ sắp xếp để tôi đến thăm nơi đó là bởi vì ngay cả Ngài Đại Trưởng Lão Pa-Auk Sayadaw³⁰ cũng đã đến thăm người thợ làm gốm này khi Sayadaw đến đất nước đó, cũng như các vị Sayadaws trưởng lão khác từ Pa-Auk khi họ đến. Vì vậy, sau khi khóa thiền kết thúc, họ sắp xếp cho tôi đến thăm người thợ làm gốm này trong lúc tôi cũng đang ở đó.

Trước đây, tôi chưa bao giờ được tiếp xúc với người thợ làm gốm và xem cách anh ta làm những chiếc nồi, bát đĩa, v.v. Vì vậy tôi đã ngủ lại nhà người thợ làm gốm này một đêm. Tôi đã muốn xem cách anh ta làm gốm, và may mắn thay anh ấy đã hỏi tôi: “Thưa Bhante, Ngài có muốn xem cách tôi làm bình, đĩa, bát, lọ, v.v hay không? Tôi trả lời, “Ồ, tất nhiên, tôi rất muốn xem.”

³⁰ Ngài Đại Trưởng Lão Pa-Auk Sayadaw: Viện chủ Tu viện Rừng thiền Pa-Auk ở Mawlamyine, Myanmar.

Trước khi cho tôi xem các tác phẩm của anh ấy, chúng tôi đã đến thăm một tu viện Đại thừa (*Mahāyāna*). Nơi được rất nhiều người biết đến. Vì thế mà đệ tử của tôi đã sắp xếp cho tôi đến thăm nơi đó, bởi vì kiến trúc ở tu viện đó rất tuyệt, và các đệ tử của tôi muốn tôi đến đó xem. Do vậy, cùng với người thợ làm gốm, tôi thích thú đi xem tu viện và kiến trúc của nó. Trong khi chúng tôi nhìn quanh, người thợ làm gốm không theo sát tôi lắm. Anh ấy đi cùng nhóm của chúng tôi nhưng luôn ở một khoảng cách nhỏ với tôi. Tôi không biết rằng anh ấy thậm chí liệu có còn biết đến tôi, nhưng anh ấy đã theo dõi những gì tôi làm. Sau khi chúng tôi trở về nhà của anh ấy từ tu viện, anh ấy bắt đầu làm gốm của mình.

Chỉ trong vài phút, anh ấy có thể làm ra những chiếc đĩa, bát, lọ hoàn chỉnh. Anh ấy rất khéo léo và có rất nhiều tài năng nghệ thuật. Anh ấy coi những gì mình làm là nghệ thuật tuyệt vời, và đã nghĩ bản thân cũng là một nghệ sĩ. Anh ấy đã làm một công việc nghệ thuật. Điều đó đã thu hút tôi rất nhiều.

Quý vị có biết gốm được làm như thế nào không? Quý vị đã bao giờ nhìn thấy một người thợ gốm làm việc chưa? Nhiều người trong chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy điều đó, phải không? Khi một người thợ gốm chuẩn bị làm bình, đĩa lõm, đĩa phẳng, tô, lọ, bình nước, lọ hoa, và các loại bình và các loại đĩa khác nhau, anh ta sử dụng bàn xoay của thợ gốm. Quý vị đã bao giờ nhìn thấy bàn xoay của người thợ gốm chưa? Đó là một thiết bị bao gồm một

khay phẳng có thể xoay xung quanh, và người thợ gốm đặt đất sét ướt lên trên bánh xe này để tạo thành hình những chiếc bình, đĩa, v.v. Vì vậy, trong khi bánh xe xoay nhanh, người thợ gốm ấn đất sét, ép chặt, nhẹ nhàng kéo viên đất sét ướt lên trên và ra ngoài thành một hình dạng rộng, nặn thành hình dạng mà anh ta muốn. Nó rất nghệ thuật. Tất cả mười ngón tay của anh ấy hoạt động cùng với nhau. Anh ấy nặn đất sét thành bất kỳ hình dạng nào mà anh ấy muốn bằng cách bóp, ấn và kéo đất sét ra ngoài, vào trong và lên trên. Rất nghệ thuật. *Kappiya*³¹ của tôi đã dịch những gì người thợ gốm nói khi anh ấy làm việc; anh ấy nói với tôi, “Bất cứ khi nào con làm việc với đất sét, con đều coi mình chỉ là người mới bắt đầu, và con chỉ mới bắt đầu vào ngày hôm đó.” Anh ta đã làm gốm hơn ba mươi năm. Tuy nhiên, bất cứ khi nào anh ấy làm công việc nghệ thuật của mình, anh ấy đã coi như mình chỉ là một người mới bắt đầu. Và anh ấy đã nói về thái độ của mình đối với công việc hiện tại, nói rằng, “Con không biết trước được khi nào con sẽ dừng lại; chỉ khi nào con đạt đến một mức độ nhất định và nghĩ rằng, “Vậy là đủ tốt rồi,” chỉ khi đó thì con mới dừng lại. Vì vậy, con đã kết thúc với các loại bình khác nhau, dù là nôi, lọ hay đĩa, với những hình thức khác nhau và theo nhiều phong cách khác nhau.”

³¹ **Kappiya:** Một dạng viết tắt của thuật ngữ Pāli '*kappiyakāraka*'. Nó đề cập đến một người làm cho những thứ hợp luật để có thể cúng dường đến một vị Tỳ-khưu nhận hoặc sử dụng. Người đó cũng hỗ trợ một vị Tỳ-khưu giữ giới trong sạch và cung cấp các vật dụng để phục vụ cho Tỳ-khưu.

Và sau đó tôi đã nhìn thấy Ngài Pa-Auk Sayadaw đã viết mười câu *Pāli* lên một số đồ vật mà người thợ gốm ấy đã làm. Một điều mà tôi nhớ Ngài Sayadaw đã viết trên một trong những tấm bảng đó là, “*Dhamme hontu sagārava*” – “Mong cho tất cả tôn kính Pháp (*Dhamma*)”. Và sau đó trước mặt tôi, anh ấy làm hai cái đĩa, một vừa và một lớn. Anh ấy cũng làm những chai và lọ nước, tất cả đều rất đẹp, và chiếc bát mà tôi rất thích được anh ấy làm chỉ mất một thời gian ngắn để tạo ra từ một cục đất sét ướt bằng cách bóp, ấn và kéo ra, kéo vào trong, lên trên và xuống dưới với mười ngón tay của mình – thật sự rất nghệ thuật. Và rồi anh ấy đã đưa ra yêu cầu, nói rằng: “Thưa Ngài (*Bhante*), xin hãy ghi một vài lời Pháp (*Dhamma*) lên những thứ này.”

Tôi đã viết ba câu, nhưng trước khi kể cho quý vị nghe những gì tôi đã viết, tôi cần kể cho quý vị chuyện gì đã xảy ra trước đó. Sau khi chúng tôi trở về nhà của người thợ gốm từ tu viện, chúng tôi hỏi anh ấy về gốm và cách anh ấy làm việc. Bởi vì tôi cũng hỏi anh ấy về kiến trúc của các tòa nhà trong tu viện Đại thừa (*Mahāyāna*), anh ấy bất ngờ nói với tôi rằng trong khi tôi đang xem các tòa nhà ở đó, anh ấy đã quan sát những gì tôi đã làm. Anh ấy nói với tôi rằng, anh ấy sợ tôi có thể coi trọng những thứ vật chất mà tôi đã nhìn thấy ở đó. Anh ấy nghĩ rằng tâm tôi có thể rất nghiêng về những thứ vật chất như vậy. Anh ấy nói với tôi, “Thưa Ngài (*Bhante*), những thứ này chẳng là gì cả. Pháp (*Dhamma*) trong trái tim Ngài là thù thắng hơn tất cả những thứ ấy.” Mục đích của tôi khi hỏi là một chuyện,

nhưng cách anh ấy nghĩ lại là một chuyện khác. Tôi đã ghi nhớ những lời của anh ấy và suy ngẫm chúng trong đầu, tôi nghĩ: “Anh ấy đã nghĩ rằng tâm của tôi rất thích thú với sự phát triển của những thứ vật chất này. Bây giờ anh ấy yêu cầu tôi viết một số từ Pháp (*Dhamma*) lên những chiếc đĩa mà anh ấy đã làm.” Vì vậy, tôi đã viết ba câu. Quý vị có muốn biết tôi đã viết những gì không?

Bởi vì anh ấy coi tác phẩm của mình là một tác phẩm nghệ thuật rất tuyệt vời và rất nghệ thuật, hơn nữa anh ấy lại rất tự hào về bản thân mình, nên tôi đã chia sẻ với anh ấy ba câu. Câu thứ nhất đó là, “Nghệ thuật cao nhất là biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống”. Cũng giống như anh ấy đang gắn bó trong nghệ thuật, tôi đã liên hệ câu nói của mình với công việc của anh ấy, nhưng lại liên hệ trở lại với Pháp (*Dhamma*). Vì vậy, anh ấy cảm thấy rất vui. Khi anh ấy yêu cầu tôi viết những lời Pháp (*Dhamma*) này lên chiếc đĩa, anh ấy yêu cầu tôi viết bằng ngôn ngữ của mình, không phải bằng tiếng Anh; vì vậy tôi đã viết nó bằng ngôn ngữ của mình, nhưng tôi đã dịch nó sang tiếng Anh cho anh ấy. Anh ấy đã rất hạnh phúc.

Nghệ thuật cao nhất không phải là bất cứ thứ nghệ thuật nào khác. Nghệ thuật cao nhất chính là biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống. Quý vị có biết làm thế nào để áp dụng Pháp (*Dhamma*) trong cuộc sống của mình hay không? Đây là mục đích của việc chia sẻ bài Pháp (*Dhamma*) tối nay.

Tôi sẽ giải thích thêm, sau khi tôi đã nói với tất cả quý vị những gì tôi đã viết trong câu thứ hai. Câu thứ hai là, “Vẻ đẹp thật sự chỉ tồn tại ở trong Giáo Pháp (*Dhamma*). Tôi nói với anh ấy, “Không có vẻ đẹp nào trong những thứ vật chất đó. Vẻ đẹp thật sự chỉ tồn tại ở trong Giáo Pháp (*Dhamma*).” Quý vị có thấy như vậy không? Có thật không? Nếu đúng như vậy, tối nay tôi không cần phải giải thích thêm nữa. Vẻ đẹp thật sự chỉ tồn tại trong Giáo Pháp (*Dhamma*).

Rồi tôi đã viết câu thứ ba và cũng là câu cuối cùng, đó là, “Mong bạn có thể chọn con đường có điểm kết thúc.” Tôi đã viết điều đó bởi vì anh ấy không bao giờ biết điểm dừng của mình. Anh ấy coi mình như một người mới bắt đầu bất cứ khi nào anh ấy làm việc. Về kỹ năng, tất nhiên anh ấy rất giỏi, nhưng tôi muốn anh ấy chọn con đường có điểm dừng. Công việc làm gốm như anh ấy đang làm là vô tận. Còn quý vị đang làm gì? Quý vị cũng đang làm những công việc không có hồi kết, quý vị cũng đang đi trên con đường không có điểm dừng. Đúng không? Đó là bất tận. Quý vị đang thực hiện một hành trình vô tận trong vòng tái sanh, đó là làm những điều quý vị quan tâm, nhiều điều quý vị thích và cũng có nhiều điều quý vị không thích. Quý vị làm nhiều điều quý vị yêu và cả nhiều điều quý vị ghét. Tôi nói có đúng không? Chúng ta không chỉ làm những điều chúng ta thích, mà còn cả những điều chúng ta không thích. Chúng ta không chỉ làm những điều chúng ta yêu, mà còn làm những điều chúng ta ghét, chính vì bởi những phiền não. Những phiền não của

chúng ta chính là nguyên nhân tạo nên cuộc hành trình dài bất tận. Làm gốm là một nghệ thuật, nhưng nó không có điểm dừng. Vì thế tôi đã thấy niềm hạnh phúc của anh ấy khi nghe những món quà Pháp (*Dhamma*) này.

Như vậy, tên của bài Pháp tối nay đó là “Nghệ thuật cao nhất”. Nghệ thuật cao nhất chính là biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống. Tất cả chúng ta cần biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống hàng ngày. Trước đó tôi đã chia sẻ với quý vị về định nghĩa của nghệ thuật. Nghệ thuật là gì? Đó là kỹ năng làm một việc gì đó. Nếu ai đó có thể làm ra thứ gì đó đẹp dễ và hấp dẫn, thì chúng ta có thể nói rằng việc làm đó là một nghệ thuật. Vẽ là một nghệ thuật, nếu nó đẹp và hấp dẫn mọi người. Tương tự như vậy, sáng tác các bài hát, vẽ, điêu khắc, chạm khắc – mỗi thứ đều là một nghệ thuật. Thứ gì đó có thể thu hút tâm trí mọi người mà trong đó mọi người có thể tìm thấy vẻ đẹp và nó liên quan đến vẽ, hội họa, sáng tác, chạm khắc, điêu khắc, gốm, v.v. – thì tất cả đều là nghệ thuật.

Đến đây tôi muốn chia sẻ thêm với tất cả quý vị, nhưng trước khi chia sẻ, cho phép tôi hỏi quý vị một câu hỏi. Đối với những thứ mà chúng ta nhìn thấy chúng không hấp dẫn, không vừa ý hay không đẹp – thì chúng ta có thể gọi những thứ đó là nghệ thuật được hay không? Ví dụ, nếu một bản nhạc hoặc một bài hát không được biểu diễn một cách hài hòa, thì đó có phải là nghệ thuật không? Nghệ

thuật có nghĩa là làm điều gì đó thú vị và dễ chịu, tạo ra những thứ mà chúng ta gọi là nghệ thuật.

Tôi muốn hỏi quý vị một câu nữa: Liệu có nhiều người biết cách sống hòa hợp với hoàn cảnh sống của mình không? Nếu không có nhiều người, vậy là có ít chẳng? Thật vậy, có rất ít người biết làm thế nào để sống một cuộc sống yên bình và hòa hợp. Điều này là do có rất ít người biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) trong cuộc sống của họ. Vấn đề làm thế nào để biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào cuộc sống một cách quân bình là một vấn đề rất rộng và rất sâu. Trong số rất nhiều điều mà tôi cần phải giải thích, tôi muốn tất cả quý vị ở đây biết được điểm quan trọng nhất, đó là chúng ta nên biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào cuộc sống của mình. Đây chính là nghệ thuật cao nhất. Vì vậy, trong số rất nhiều điểm, điểm đầu tiên mà tôi muốn chia sẻ với tất cả quý vị đó là sự chấp nhận. Chấp nhận là một nghệ thuật. Tối nay tôi sẽ giải thích về nghệ thuật chấp nhận.

Quý vị có biết làm thế nào để thực hành sự chấp nhận? Nếu không biết làm thế nào để thực hành sự chấp nhận trong cuộc sống của mình, thì quý vị không thể sống an lạc. Quý vị sẽ không biết làm thế nào để sống yên bình, hạnh phúc và không hại mình hại người. Chấp nhận là một nghệ thuật. Tất cả chúng ta cần phát triển nghệ thuật chấp nhận. Đó là một trong những Pháp (*Dhamma*) mà chúng ta cần áp dụng trong cuộc sống hàng ngày. Tôi có

thể chia sẻ Pháp (*Dhamma*) này là nhờ vào những lời dạy của Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

Đức Phật (*Buddha*) đã thực hành nghệ thuật chấp nhận trong suốt cuộc đời của Ngài. Quý vị có biết điều đó không? Có bao giờ quý vị nghĩ tới điều đó chưa? Đức Phật (*Buddha*) đã thực hành nghệ thuật chấp nhận vô cùng sâu sắc với Trí Tuệ Toàn Giác của Ngài. Nếu ai đó phàn nàn về quý vị, liệu quý vị có chấp nhận không? Thay vào đó, quý vị làm gì? Quý vị rất tức giận. Quý vị muốn phàn nàn. Quý vị muốn đáp trả bằng cách nào đó, không phải vì lợi ích của mình hay lợi ích của người, mà còn làm hại mình và làm hại người khác. Điều này là do bởi quý vị không biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống hàng ngày của mình. Đó là vì quý vị không biết làm thế nào để chấp nhận tất cả những điều mình gặp phải trong cuộc sống, dù chúng là điều mong muốn hay không mong muốn. Nghệ thuật chấp nhận có nghĩa là chấp nhận mọi thứ như nó thật sự là. Làm thế nào để người ta chấp nhận mọi thứ? Quý vị có nhớ mười hai nghiệp quả bất thiện mà Đức Phật (*Buddha*) đã gánh chịu không, và một trong số đó là khi Đức Phật (*Buddha*) bị vu oan bởi một người phụ nữ rất quyến rũ tên là *Ciñcamāṇavikā*?³²

³² **Chú giải về Dhp. 176 “Ciñcamāṇavikāvatthu”** (Câu chuyện về *Ciñcamāṇavikā*).

Quý vị có nhớ không? Tôi nghĩ rằng tôi đã chia sẻ với nhiều người về mười hai nghiệp quả bất thiện này của Đức Phật (*Buddha*). Không phải là tất cả mọi người ở đây đều đã được nghe chúng. Nhưng tôi đã giải thích tất cả những điều này khi tôi đến thăm Hàn Quốc và khi tôi ở Pa-Auk nữa. Các bài Pháp thoại mà tôi đưa ra về chủ đề này đã được ghi âm lại. Sẽ thật tốt nếu quý vị lắng nghe chúng; quý vị nên lắng nghe chúng để có thể phát triển nghệ thuật chấp nhận trong suốt phần đời còn lại của mình. Các bài Pháp này nói về những điều không mong muốn mà ngay đến cả Đức Phật (*Buddha*) cũng gặp phải với tư cách là Đấng Chánh Đẳng Giác.

Một Vị Phật (*Buddha*) là Đấng Hoàn Hảo, không có khiếm khuyết hay khuyết điểm nào. Ngài thật hoàn hảo. Nhưng thậm chí là Đấng Hoàn Hảo đi nữa thì Ngài cũng đã gặp phải những điều mong muốn và không mong muốn. Đây là điều không thể tránh khỏi. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy đi dạy lại rằng, không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân; Vì vậy, bất cứ điều gì xảy ra, thì đều có nguyên nhân của nó. Đức Phật (*Buddha*) đã bị một người phụ nữ duyên dáng vu oan khi Ngài đang giảng Pháp (*Dhamma*) trước sự hiện diện của Vua xứ *Kosala* và bà *Visākhā*. Quý vị có biết bà *Visākhā* là ai không? Bà là một đại thí chủ và là người hộ trì lớn của Đức Phật (*Buddha*). Ở đây còn có sự hiện diện của ông Cấp-Cô-Độc (*Anāthapiṇḍika*), là một người hộ trì tuyệt vời khác của Đức Phật (*Buddha*), cũng như sự có mặt của các vị Tỳ-khưu (*Bhikkhus*), Tỳ-khưu ni (*Bhikkhunis*), cư sĩ nam và

cư sĩ nữ. Và rồi người phụ nữ cực kỳ quyến rũ ấy giả vờ rằng mình đang mang thai, đã bước vào Chánh Điện và buộc tội Đức Phật (*Buddha*) rằng: “Giọng nói của Ngài rất ngọt ngào đối với tất cả những ai nghe thấy, Ngài biết cách tận hưởng niềm hạnh phúc của tình yêu, nhưng Ngài lại không biết làm thế nào để nhận trách nhiệm của mình. Bây giờ Ngài thấy đấy”, cô ấy nói, chỉ vào cái bụng nhô ra của mình, “Bây giờ tôi đang rất gần với việc sinh nở. Nếu Ngài không biết chịu trách nhiệm, thì Ngài nên nói với các đệ tử của Ngài là Vua Ba-tư-nặc (*Pasenadi*) xứ *Kosala*, ông Cấp-Cô-Độc (*Anāthapiṇḍika*) và bà *Visākhā*, những người hộ Pháp nhiệt thành của Ngài, để chăm sóc cho tôi trong thời kỳ mang thai.”

Đức Phật (*Buddha*) đã nói gì? Ngài là Đấng biết rõ định luật của nghiệp (*kamma*) một cách hoàn hảo, Ngài đã hiểu rằng không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân của nó, Ngài đã chấp nhận lời vu oan của cô mà không phản nản, bởi vì Ngài biết rằng Ngài đã từng vu oan những người khác trên con đường đi, trong khi Ngài đang vun bồi ba-la-mật, đặc biệt là khi trí tuệ của Ngài vẫn chưa trưởng thành. Có lần, Ngài đã vu oan đến một bậc hiền đức.

Đức Phật (*Buddha*) đã hiểu rằng vào đúng thời điểm, khi nghiệp (*kamma*) chín muồi, thì không ai có thể tránh khỏi, nên Ngài đã chấp nhận lời cáo buộc của cô ấy. Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Này chị gái của tôi, cô và tôi biết rõ những gì cô đang nói bây giờ là đúng hay sai.” Tính cách

của người phụ nữ xấu xa đó bị ảnh hưởng bởi những thói quen trong quá khứ của cô. Cô ta cũng đã hành động theo cách này trong nhiều tiền kiếp của mình. Đức Phật (*Buddha*) biết tính khí và tính cách của người phụ nữ đó, và Ngài cũng biết nghiệp (*kamma*) của Ngài đang chín muồi. Vì vậy, người phụ nữ duyên dáng đó nói, “Đúng, đúng, Ngài và tôi đều biết rõ rằng tôi đang mang thai.” Vào lúc bấy giờ, bởi vì Đức Phật (*Buddha*) là một Vị Phật Toàn Giác, được nhân loại, Chư Thiên và Phạm Thiên vô cùng kính trọng, nên chiếc ngai vàng của Vua cõi Chư Thiên trở nên nóng lên. “Chuyện gì xảy ra vậy?” Vị Vua của cõi Chư Thiên đã tự hỏi. Sau đó, trong tâm của vị ấy đã xuất hiện một lời buộc tội được thực hiện để chống lại Đức Phật (*Buddha*) ở cõi nhân loại. Vì vậy Vị Vua của cõi Chư Thiên đã gửi bốn thị giả của mình đến để giải quyết vấn đề này, và rồi mọi chuyện đã được giải quyết. Tôi sẽ không giải thích chi tiết hơn nữa.

Như vậy Đức Phật (*Buddha*) đã thực hành nghệ thuật chấp nhận. Tất cả chúng ta cần thực hành theo nguyên lý rằng, không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân của nó. Những điều mong muốn và không mong muốn mà chúng ta gặp phải từ khi còn trẻ cho đến bây giờ đã xảy ra không phải là do bởi bất kỳ ai khác mà là do chính chúng ta. “*Beh thu ma pyu, mi mi a mhu*” là một câu nói của người Myanmar có nghĩa là “Không ai khác đã làm điều đó; chính bạn đã làm điều đó.” Quý vị hiểu không? Có một thành ngữ tương tự trong tiếng Anh nói rằng, “Gieo nhân nào, gặt quả nấy”. Nếu quý vị bị người khác

buộc tội, điều này không phải là do họ, mà là do nghiệp (*kamma*) của quý vị. Tôi rất thích câu nói này, vì vậy tôi áp dụng nó nhiều nhất có thể. Quý vị không muốn nhớ câu nói này hay sao? Đó là nghiệp (*kamma*) của chúng ta; không ai khác đã làm điều đó. Khi nghiệp (*kamma*) chín muồi, *phải* có người xuất hiện để buộc tội ta, phàn nàn, bắt lỗi ta; không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Đây không phải là điều mà người khác làm; điều này chỉ là do nghiệp (*kamma*) của chúng ta mở cửa, nghiệp (*kamma*) của chúng ta làm phát sinh ra các điều kiện, và nghiệp (*kamma*) của chúng ta làm cho ai đó xuất hiện. Vì thời gian và nghiệp (*kamma*) đã chín muồi, nếu không phải là người phụ nữ này, thì một người phụ nữ khác phải xuất hiện để buộc tội Đức Phật (*Buddha*), chính vì vậy mà Đức Phật (*Buddha*) đã chấp nhận điều đó mà không phàn nàn gì. Ngài chấp nhận rằng nghiệp (*kamma*) của Ngài đã chín muồi.

Bây giờ, Đức Phật (*Buddha*) là Đấng Toàn Hảo. Tâm của Đức Phật (*Buddha*) lúc bấy giờ hoàn toàn trong sạch. Mọi hành động của Đức Phật (*Buddha*) hoàn toàn không có lỗi lầm. Vì vậy, lời buộc tội không phải do bởi bất kỳ hành động bất thiện nào về thân, khẩu hay ý của Đức Phật (*Buddha*) trong kiếp cuối cùng của Ngài; đúng hơn, nó hoàn toàn liên quan đến nghiệp (*kamma*) mà Ngài đã thừa hưởng từ những kiếp trước. Vì vậy, đôi khi chúng ta có thể cần phải phân biệt sự chín muồi của nghiệp (*kamma*) quá khứ liên quan đến bạn bè, người thân, những người yêu quý của chúng ta, và nhận thức được

rằng hoàn cảnh của họ có thể không phải do tâm hiện tại của họ, mà thay vào đó là do nghiệp (*kamma*) quá khứ của họ đã chín muồi. Tâm hiện tại của họ có thể khá đáng ngưỡng mộ. Những lúc như vậy, xin đừng bỏ rơi họ. Quý vị nên phân biệt giữa tâm hiện tại của họ và sự chín muồi của nghiệp (*kamma*) quá khứ của họ. Ngoài ra, quý vị cần phải tự xem xét chính mình. Hãy nghĩ, “Tôi là ai? Tôi có thực sự nên phàn nàn về nghiệp (*kamma*) hiện tại của mình không?” Giả sử quý vị biết rằng bản thân mình đã không làm bất cứ điều gì sai trái. Quý vị phải kết luận, “Bây giờ tôi đang trải qua điều này chỉ vì nghiệp (*kamma*) quá khứ của tôi đã chín muồi.” Khi đó, hãy chấp nhận mọi thứ, hãy đón nhận trải nghiệm của mình mà không phàn nàn. Đây là một trong những cách chúng ta áp dụng các kỹ năng của Giáo Pháp (*Dhamma*) trong cuộc sống của mình.

Quý vị có muốn nghe về điều này từ một góc nhìn khác không? Đây là điều mà chúng ta cần phải thực hành chánh niệm. Bất cứ điều gì xảy ra, ngay cả khi ai đó ca ngợi quý vị, thì quý vị cần phải chấp nhận nó, đúng như nó là, và hiểu rằng đó là nghiệp chín muồi của quý vị. Một số trường hợp phát sinh do nghiệp (*kamma*) quá khứ của chúng ta, và một số trường hợp phát sinh do nghiệp (*kamma*) của hiện tại.

Khi nói về nghiệp (*kamma*), chúng ta nên xem xét hai điều, đó là nghiệp (*kamma*) quá khứ và nghiệp (*kamma*) hiện tại. Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), nếu chúng

ta thấy một kết quả nhất định nào đó, thì nguyên nhân của quá khứ chính là nguyên nhân chính, còn nguyên nhân hiện tại chỉ là nguyên nhân hỗ trợ. Hãy xem xét đến một người thành công. Có rất nhiều người muốn được thành công và cố gắng hết sức, nhưng họ vẫn không đạt được thành công như họ mong muốn. Lý do ở đây là gì? Để trở thành người giàu có, thành công, nổi tiếng thì đều phải có những nguyên nhân. Nguyên nhân chính là do nguyên nhân quá khứ, còn nguyên nhân hỗ trợ là nguyên nhân hiện tại. Nếu không có nguyên nhân chính, là những nguyên nhân trong quá khứ, cho dù quý vị có cố gắng thế nào trong hiện tại, thì quý vị có thể cũng không đạt được mục đích của mình. Quý vị có thể tồn tại, nhưng mọi thứ có thể sẽ không diễn ra theo cách mà quý vị mong muốn, bởi vì quý vị thiếu những nguyên nhân chính cần thiết trong quá khứ. Vì vậy, nếu quý vị thấy ai đó thành công và thịnh vượng, xin hãy đón nhận và đừng cảm thấy ghen tị. Ghen tị là bởi vì do không biết cách áp dụng Pháp (*Dhamma*) trong cuộc sống hàng ngày, không biết cách thực hành nghệ thuật chấp nhận, mà thay vào đó lại cho phép bản thân mình cảm thấy ghen tị với sự thành công của người khác. Vì vậy, kể từ hôm nay, hãy vui trước sự thành công của người khác. Điều này rất quan trọng.

Quý vị đã nghe tất cả những lời dạy về Pháp (*Dhamma*) này nhưng quý vị lại không biết cách áp dụng chúng, bởi vì quý vị không biết làm thế nào để chấp nhận. Tất cả những điều tốt đẹp này sẽ không tự động xảy ra. Chỉ bằng cách tu tập, chỉ bằng cách thực hành và chỉ bằng nghệ

thuật của chánh niệm thì sự chấp nhận của quý vị sẽ tiến bộ lên từng ngày.

Chúng ta bị hành hạ khủng khiếp bởi kẻ thù của chúng ta, kẻ địch của chúng ta, những phiền não. Quý vị hiểu không? Quý vị bị ảnh hưởng sâu sắc bởi kẻ thù của quý vị, là những phiền não. Tôi không nói “bạn của quý vị”, mà tôi nói “kẻ thù của quý vị”, nhưng quý vị lại luôn muốn kết bạn với kẻ thù của mình, phải vậy không? Nhưng đêm hôm nay, may mắn thay, quý vị đang kết bạn với người bạn thật sự của mình. Đó là lý do tại sao quý vị đến đây.

Quý vị có nhận thấy rằng cách quý vị luôn kết bạn với kẻ thù chính là nguyên nhân khiến quý vị đau khổ hay không? Quý vị luôn kết bạn với phiền não, nhưng phiền não thì không bao giờ đối xử lại với quý vị như một người bạn. Chúng coi quý vị như kẻ thù. Quý vị có muốn kết bạn với kẻ thù của mình không? Nếu quý vị cứ khẳng khẳng làm bạn với phiền não, nghĩa là quý vị sẽ không bao giờ biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống hàng ngày của mình. Và quý vị sẽ không bao giờ biết cách thực hành nghệ thuật chấp nhận.

Những phiền não buộc quý vị không nên chấp nhận một cách khôn ngoan mà phải từ chối một cách thiếu khôn ngoan, phải không? Chúng luôn luôn quát mắng quý vị phải, “Làm cái này, làm cái kia. Không có điều gì là tốt, mọi thứ đều rất tệ.” Vì vậy, đây cũng là điều mà tất cả chúng ta cần phải vượt qua, cụ thể, những thói quen của chúng ta

chính là nghe theo lời chỉ dẫn của những phiền não. Tôi đã chia sẻ điều này với tất cả quý vị cách đây vài năm, có lẽ vậy. Nhưng tôi cần phải lặp lại điều này ngày hôm nay. Quý vị còn nhớ những gì mà tôi đã nói không?

Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Nếu ta không thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác, thì ta nên thiện xảo trong những thói quen của tâm ta”.³³ Quý vị đã tu tập để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm trí mình kể từ khi quý vị nghe những lời dạy này từ Đại Đức Revata cách đây vài năm chưa? Tôi sẽ nhắc lại một số câu hỏi mà tôi đã hỏi lúc đó. Liệu có thể biết được tâm của người khác không? Đối với những ai có tu tập, thì có thể biết được tâm của người khác. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy cách tu tập để có thể biết được tâm người khác, không chỉ đơn thuần bằng an chỉ định, mà là bằng năng lực của thần thông. Đức Phật (*Buddha*) đã dạy cách tu tập giúp một người có thể biết được tâm của người khác. Vì vậy, điều này không phải là không thể. Điều này là có thể đối với những ai có tu tập, nhưng đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng.

³³ **AN.X.2.1.1 Sacittasuttam (AN 10.51 Phẩm Tâm Của Mình):** “*No ce, bhikkhave, bhikkhu paracittapariyāya-kusalo hoti, atha ‘sacittapariyāyakusalo bhavissāmī’ti — evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbam*” – Đây các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, không thiện xảo trong hành tướng tâm người khác, thì cần phải nguyện rằng: “Ta sẽ thiện xảo trong hành tướng tâm của ta.” Như vậy, các Tỷ-kheo các Thầy cần phải học tập.

Một câu hỏi khác mà tôi đã hỏi: Có thể biết được tâm mình không? Điều này là có thể. Vậy có dễ dàng để biết được tâm của mình không? Không. Ngay cả việc biết tâm của chính mình cũng không phải là một điều dễ dàng. Nếu quý vị không biết được thói quen của tâm mình, thì quý vị sẽ không thể biết cách phát triển nghệ thuật chấp nhận. Quý vị sẽ lãng phí thời gian quý báu của mình để lắng nghe những phiền não và làm theo sự chỉ dẫn của chúng, như vậy thì quý vị đang làm hại chính mình và những người khác, do không biết cách để sống một cuộc sống yên bình bởi vì do không thiện xảo trong những thói quen của tâm. Đây là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Nếu ta không thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác, thì ta nên thiện xảo trong những thói quen của tâm ta.”

Trong suốt cuộc đời của chúng ta, kể từ những ngày đầu, chúng ta đã làm rất nhiều điều cả tốt lẫn xấu, mong muốn và không mong muốn. Chúng ta thực hiện chủ yếu là những điều không mong muốn, và đa phần là những điều tồi tệ, bởi vì chúng ta tuân theo sự chỉ dẫn của phiền não, mặc dù chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang theo đuổi những mong muốn và khát khao của riêng mình, phải vậy không? Đó là lý do tại sao chúng ta đã làm nhiều điều xấu trong khi nghĩ rằng mình đang làm điều tốt cho bản thân, nhưng trên thực tế thì chúng ta chỉ đang tuân theo sự chỉ dẫn của những phiền não. Vì vậy, để có thể phát triển được nghệ thuật chấp nhận và thực hành điều này, tất cả chúng ta cần phải thiện xảo trong những thói quen của

tâm mình. Chỉ khi quý vị biết được điều gì là điều mà phiền não đang nói và điều gì là điều mà tâm đang nói thì khi đó quý vị mới có khả năng phân biệt được những thúc đẩy nào là nên theo và không nên theo.

Rất nhiều người phạm sai lầm trong những hành động về thân. Tại sao? Bởi vì họ lắng nghe và tuân theo những chỉ dẫn của phiền não. Tại sao người ta lại phạm sai lầm trong những hành động về lời nói? Một lần nữa, là do họ tuân theo sự chỉ dẫn của những phiền não. Đây là lý do tại sao tất cả quý vị cần phải tu tập vấn đề này. Quý vị nên tu tập theo cách nào? Quý vị cần phải tu tập để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình. Quý vị nên tu tập như thế nào? Quý vị có nhớ những gì mà tôi đã nói không? Tôi đã giải thích điều này trong hai bài Pháp trước, đó là “Tự do” và “Hành trình khám phá bản thân”. Quý vị đã nghe “Hành trình khám phá bản thân” chưa? Tôi đã giải thích điều này ở đó.

Vì vậy, nếu muốn thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, thì quý vị cần phải bắt đầu một hành trình, nhưng không phải là hành trình mà quý vị vẫn đang thực hiện ở trong đời sống thế gian. Quý vị đã thực hiện nhiều cuộc hành trình do bởi sự chỉ dẫn của những phiền não. Nhưng quý vị vẫn chưa bắt đầu một hành trình tự khám phá chính bản thân mình. Do đó, quý vị cần phải bắt đầu một hành trình như vậy, để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm. Khi quý vị kiểm tra tâm mình từ sáng cho đến tối để thấy tâm đang nói gì với quý vị, phiền não

đang hướng dẫn quý vị điều gì, kẻ thù đang nói gì với quý vị, và quý vị luôn kết bạn với điều gì – nếu quý vị kiểm tra những thói quen của tâm, và biết được những phiền não đang nói gì với quý vị, thì quý vị sẽ biết được điểm yếu của mình, và bên cạnh đó cũng sẽ biết được điểm mạnh của mình. Vì thế, khi trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị sẽ biết làm thế nào để chấp nhận nhiều hơn trong cuộc sống.

Tại sao quý vị cảm thấy tức giận? Hoặc quý vị chưa bao giờ tức giận với bất cứ ai, hay coi như quý vị không có tâm sân? Bởi vì sân, người ta nói, “Tôi đang tức giận.” Có thật là *quý vị* đang tức giận không? Quý vị có phải là người cảm thấy tức giận? Nếu quý vị nghĩ rằng *mình* đang tức giận, quý vị sẽ đau khổ. Quý vị không biết cách chấp nhận. Quý vị không biết làm thế nào để sống yên bình. Quý vị không biết làm thế nào để làm cho tâm của mình bình tĩnh trở lại. Bị tiêu hao bởi sân, quý vị cảm thấy kiệt sức. Lúc đó tâm quý vị sẽ trở nên lảng dui, nhưng đây không phải bởi vì quý vị biết cách làm cho tâm điềm tĩnh. Quý vị cảm thấy tức giận, tức giận, tức giận, cho đến khi cuối cùng quý vị cảm thấy kiệt sức và rồi bỏ cuộc. Đây không phải là cách để sống an lạc. Đây là cách tích lũy phiền não cứ lặp đi lặp lại, liên tục và bất tận. Quý vị cảm thấy kiệt sức, vì vậy nó dừng lại một lúc, và rồi sau đó nó lại bắt đầu. Đây không phải là cách để sống bình yên. Sống theo cách này không mang lại lợi ích cho bản thân cũng như lợi ích cho người khác. Điều này chỉ đơn giản là quấy rối chính mình. Đây là lý do tại sao chúng ta cần phải làm cho

tâm lắng dịu càng sớm càng tốt, mặc dù những điều không mong muốn xảy ra trong tâm của chúng ta. Khi quý vị biết rằng tâm sân không phải của quý vị, chỉ khi đó quý vị mới có thể làm tâm trở nên an tĩnh. Nếu quý vị nghĩ tâm sân là của quý vị, thì quý vị sẽ thúc đẩy nó, quý vị sẽ nuôi dưỡng nó và rồi quý vị sẽ tiếp thêm nhiên liệu cho nó ngày càng nhiều. Quý vị không biết rằng mình đang tiếp thêm nhiên liệu mọi lúc sao? Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) nói về *raggāgi*, *dosāgi*, và *mohāgi* – lửa tham dục, lửa sân hận và lửa si mê.³⁴

Lửa cháy bởi vì nó có nhiên liệu. Lửa tắt khi nhiên liệu đã được tiêu thụ. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó cứ tiếp thêm nhiên liệu? Ngọn lửa sẽ càng lúc càng mạnh. Quý vị có biết mình đang đổ thêm dầu vào ngọn lửa của phiền não không? Khi quý vị cảm thấy tức giận, tâm sân giống như một ngọn lửa đang bùng cháy. Nếu không đổ thêm dầu vào lửa, thì sớm muộn gì tâm sân cũng sẽ tắt; nhưng nếu quý vị tiếp tục châm thêm nhiên liệu, thì sẽ không có kết thúc. Nó sẽ là một đám cháy bất tận.

³⁴ **SN.IV.1.3.6 Ādittasuttaṃ** (SN 35.28 Bài Kinh Thiêu Đốt, thường được gọi là Bài Giảng Lửa).

“Thêm nhiên liệu” có nghĩa là gì? Nếu quý vị nghĩ tâm sân là của quý vị, nghĩa là quý vị đang tiếp thêm nhiên liệu. Nếu quý vị giữ quan điểm tâm sân là của tôi, tâm tham là của tôi, tham dục là của tôi, si mê là của tôi, tật đố, bồng xển, kiêu căng là của tôi, điều này là đang đổ thêm dầu vào để làm cho ngọn lửa của những phiền não ấy mạnh mẽ hơn, và điều này trở thành nguyên nhân của đau khổ không chỉ trong đời này mà còn cả trong tương lai nữa.

Lời giải thích mà tôi đưa ra cho các anh chị em trong Giáo Pháp (*Dhamma*) của tôi ngày hôm nay thật sự là một lời nhắc nhở, bởi vì tôi tin rằng quý vị đã hiểu lời giải thích này của tôi khi quý vị nghe chúng cách đây vài năm. Nhưng hết lần này đến lần khác, quý vị không chú ý lắng nghe. Quý vị thích thú nghe các bài giảng, và quý vị bắt đầu hành trình Pháp (*Dhamma*) của mình, nhưng sau khi trở về nhà, quý vị lại dừng hành trình Pháp (*Dhamma*). Thay vào đó, quý vị tiếp tục hành trình mà bản thân vốn đã quen thuộc. Quý vị cứ tiếp tục đi như thế này đến vô tận. Quý vị tận hưởng hành trình bất tận này; quý vị không muốn một hành trình có điểm kết thúc. Mọi thứ tôi đã chia sẻ với tất cả quý vị là để thực hiện một hành trình có điểm dừng. Nếu quý vị thực hành, quý vị sẽ càng ngày càng tiến gần hơn đến mục tiêu của hành trình có điểm kết thúc. Nhưng quý vị cứ kéo dài hành trình đời mình và mở rộng chúng. Quý vị thực hiện một hành trình dài bất tận, tận hưởng nhục dục, kết bạn với kẻ thù và tuân theo chúng.

Tôi sẽ giải thích từ quan điểm trí tuệ là làm thế nào để diệt trừ tà kiến mà quý vị đang có để rồi từ đó quý vị có thể thực sự áp dụng lời giải thích của tôi vào trong thực hành. Tôi sẽ dùng từ ngữ và giải thích nó bằng trí tuệ cho tất cả quý vị, nhưng nếu quý vị không thật sự thực hành những điều mà quý vị nghe, thì quý vị sẽ không thể hiểu. Nhiều người nói rằng, “Tôi biết, nhưng tôi không làm.” Người trí sẽ nói những người như vậy thực sự không biết. Nếu họ thực sự biết, họ sẽ làm. Nếu họ không làm, tức là họ vẫn chưa biết, mặc dù họ nói rằng: “Tôi biết.” Nếu họ thực sự biết thì họ sẽ hành động phù hợp. Tôi muốn mỗi một người trong số quý vị là những người hiểu biết và hành động theo sự hiểu biết đó. Do vậy, để nhắc nhở quý vị, tôi sẽ lặp lại những gì mà tôi đã nói ở trước, để tất cả quý vị có thể hiểu rằng các phiền não này không phải là của quý vị.

Trong trường hợp của các Bạc Thánh, bắt đầu từ Bạc Thánh đầu tiên, một vị Nhập Lưu, một vị Tu-Đà-Hoàn (*Sotāpannā*), các vị Thánh ấy thấy rõ rằng tâm sân không phải của họ, tâm tham không phải của họ, và kiêu hãnh không phải của họ. Họ xem những thứ này là phiền não. Họ không cung cấp thêm chất đốt cho ngọn lửa của phiền não. Họ xem những phiền não ấy như những người xa lạ, như những người ngoài cuộc, hoặc như một điều gì đó lạ lẫm với chính họ.

Ngược lại, tất cả những phàm phu đều có thân-kiến, hay tà kiến (*sakkāya-diṭṭhi*). Đó là một quan điểm sai lầm. Cơ

thể này có thật sự là cơ thể của quý vị? Không. Nhưng quý vị lại coi nó là của mình. Bởi vì quý vị đã nghe Pháp (*Dhamma*), nên quý vị có thể đưa ra câu trả lời đúng. Quý vị có câu trả lời đúng nhưng quý vị lại không có hành động đúng.

Như vậy, nếu quý vị chánh niệm tu tập bản thân để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm, quý vị sẽ hiểu rằng những phiền não không phải là của quý vị. Tôi sẽ cho quý vị một ví dụ. Từ khi còn rất nhỏ, quý vị đã biết rằng một hạt xoài có thể phát triển thành cây xoài và đơm hoa kết trái. Thế quý vị có nhìn thấy cây và quả xoài trong hạt xoài hay không? Quý vị không thấy, nhưng quý vị biết rằng nếu đem gieo hạt xoài xuống đất, thì một ngày nào đó nó sẽ mọc thành cây xoài và đơm hoa kết trái phải không. Tại sao? Bởi vì nó có tiềm năng ở trong đó. Quý vị không thể nhìn thấy tiềm năng này, quý vị cũng không thể chạm vào nó, nhưng quý vị có thể hiểu về điều đó. Nhưng tiềm năng này chỉ có thể cho kết quả khi các điều kiện thích hợp có mặt. Nếu không có điều kiện thích hợp, thì nó sẽ không thể phát triển thành cây hoặc đơm hoa kết trái mặc dù hạt giống ấy có khả năng làm như vậy. Các điều kiện là nguyên nhân xảy ra. Theo cách tương tự, không phải quý vị cảm thấy tức giận; đó là những điều kiện làm cho cơn giận xuất hiện. Cả hạt giống lẫn tiềm năng đều không làm cho cây lớn lên và đơm hoa kết trái; chỉ khi có những điều kiện thích hợp thì mới tạo ra tiềm năng dẫn đến sự phát triển của cây và sự phát triển để cho ra quả.

Vì vậy, nếu quý vị để một hạt xoài ở trên chiếc bàn này trong bốn hoặc năm tháng, điều gì sẽ xảy ra? Hạt xoài sẽ khô hoàn toàn. Sau đó, ngay cả khi quý vị dọn sạch đất và gieo hạt giống ấy xuống, tưới nước và bón phân cho nó, thì nó cũng sẽ không thể nảy mầm. Nó không thể phát triển được nữa, bởi vì không còn tiềm năng nào trong hạt khô héo ấy. Tương tự như vậy, một vị A-la-hán (*Arahants*) đã làm khô nhân. Các vị A-la-hán đã loại bỏ nguyên nhân. Và nếu không có nguyên nhân thì sẽ không có kết quả. Đây là cách mà Pháp (*Dhamma*) thay đổi phẩm chất của từng cá nhân.

Vì thế bây giờ, quý vị đang có những tiềm năng đó. Tiềm năng đó là gì? Tham là tiềm năng. Sân là tiềm năng. Si mê là tiềm năng. Keo kiệt, kiêu căng, đố kỵ -- tất cả những thứ này giống như tiềm năng tồn tại trong hạt xoài. Nhưng chúng chỉ có thể phát triển khi gặp những điều kiện thích hợp.

Ngay bây giờ quý vị có cảm thấy tức giận không? Quý vị có được giải thoát khỏi sự giận dữ không? Xin hãy cân nhắc. Tâm sân ở đâu? Nó có phải là của quý vị không? Nếu nó là của quý vị, xin hãy chỉ cho tôi nó ở đâu. Nó không phải là của quý vị. Quý vị có tâm sân, chúng tồn tại như một thứ phiền não ngũ ngầm tiềm ẩn. Quý vị không thể nhìn thấy nó. Quý vị không thể nói rằng nó đang ở đâu. Nhưng khi những điều kiện cần thiết sinh khởi, phiền não ngũ ngầm sẽ xuất hiện lên trên bề mặt của tâm. Vì thế, khi nhìn thấy một đối tượng mong muốn, tâm tham mà quý

vị không biết vị trí của nó sẽ trôi lên trên bề mặt của tâm và nói với quý vị rằng, “Tôi muốn cái này!” Ai đang nói với quý vị điều đó? Tâm tham nói với quý vị, nhưng quý vị lại nói, “Tôi muốn thứ này.” Hai cái “Tôi” này không giống nhau. Cái “Tôi” đầu tiên là tâm tham. Cái “Tôi” thứ hai chính là quý vị. Ai muốn? Ai cần? Chính là tâm tham muốn và cần.

Chỉ khi những điều kiện thích hợp có mặt thì tâm tham vốn nằm ẩn ở một nơi không xác định sẽ trôi lên trên bề mặt của tâm và đưa ra những chỉ dẫn. Đây là bản chất của nó. Tâm tham muốn, tâm tham muốn được chiếm hữu, tâm tham ước vọng, tâm tham dính mắc. Đây là bản chất của nó. Theo bản chất tự nhiên này, nó ra lệnh cho quý vị. Nó nói với quý vị rằng, “Bạn ơi, tôi cần cái này.” Rồi quý vị nói, “Tôi cần cái này.” Quý vị cần, hay tâm tham cần? Nếu quý vị kiểm tra tâm của mình, cuối cùng thì quý vị sẽ biết rằng tâm tham là chủ nhân của quý vị và quý vị chính là nô lệ của chúng.

Mọi người nói rằng, “Tôi là chủ nhân cuộc đời của tôi” khi họ đạt được những gì họ muốn. Nhưng thật sự, họ trở thành chủ nhân hay nô lệ? Bây giờ quý vị đang thực hiện một cuộc hành trình bất tận với tư cách là một nô lệ, không phải là một ông chủ. Bây giờ tôi đang nói cho quý vị con đường để trở thành một người chủ. Quý vị muốn điều nào? Nhưng quý vị sẽ lại thực hiện một hành trình bất tận sau khi rời khỏi đây, phải không? Vì thế, làm ơn,

làm ơn...chúng tôi phải hết sức kiên nhẫn để nhắc nhở tất cả quý vị.

Vậy nếu quý vị suy xét, quý vị sẽ thấy những khuynh hướng tiềm ẩn này sẽ trỗi lên trên bề mặt của tâm như thế nào, miễn là khi có đủ nguyên nhân, và chúng sẽ cho quý vị biết phải làm gì. Nhưng nếu quý vị không thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, quý vị sẽ nghĩ sai lầm rằng, “Tôi muốn.” Khi quý vị duy trì chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày, ngày này qua ngày khác, từ sáng đến tối, và liên tục kiểm tra tâm mình, lắng nghe những chỉ dẫn của phiền não, cuối cùng thì quý vị sẽ phát hiện ra rằng, “Ồ, cái này không phải của tôi. Tôi chỉ đang đáp ứng những nhu cầu và đòi hỏi của phiền não.” Vào lúc đó, khi những phiền não trỗi lên trên bề mặt của tâm, quý vị có thể chấp nhận chúng mà không cần tiếp thêm nhiên liệu, bởi vì quý vị biết rằng chúng trỗi lên bề mặt của tâm theo bản chất của chúng và hướng dẫn chúng ta phải làm gì, chỉ khi các điều kiện thích hợp có mặt.

Tâm sân hướng dẫn chúng ta phạm tội bạo lực. Tâm tham khiến chúng ta hành động theo bản chất của nó, tức là nó ra lệnh cho chúng ta chiếm hữu. Vì vậy, khi quý vị có chánh niệm, quý vị chấp nhận nguyên nhân của các bất thiện là tất cả những bợn nhơ này. Và nếu hiểu được chúng sâu sắc hơn, quý vị sẽ coi chúng như những người ngoài cuộc. Như thế là người khác đang làm điều xấu.

Quý vị có thích nhìn thấy một ai đó đang rất tức giận không? Chắc chắn là không rồi. Vì vậy, khi quý vị trở nên thiện xảo, quý vị sẽ nhìn tâm sân của mình như cách quý vị nhìn một người khác đang tức giận. Vào lúc đó quý vị sẽ không muốn tiếp thêm nhiên liệu. Quý vị muốn dập tắt tâm sân càng nhanh càng tốt, tùy theo kỹ năng của mình. Vào lúc này thì quý vị có thể phát triển nghệ thuật chấp nhận đối với những phiền não của bản thân và của những người khác nữa. Như vậy, khi trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm mình, tức là quý vị cũng trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm người khác. Quý vị dần nhận ra điểm yếu của mình. Quý vị bắt đầu biết về những góc tối nơi chính mình. Rồi quý vị nhận ra những điểm mạnh của mình. Và kể từ đó quý vị dần biết rõ hơn về mặt tươi sáng của mình nữa.

Khi lần đầu tiên nhìn thấy điểm yếu của mình, quý vị không muốn thừa nhận nó. Quý vị giả vờ rằng mình không như vậy. Nhưng khi kiểm tra lại bản thân và lắng nghe tâm, và rồi cứ nghe đi nghe lại những chỉ dẫn của phiền não, quý vị sẽ biết được rằng đây thật sự là những điểm yếu của chính quý vị. Do vậy, khi quý vị nhìn thấy điều này nhiều lần, quý vị sẽ không thể phủ nhận nó; quý vị phải chấp nhận nó. Khi ngày càng biết và nhìn thấy điểm yếu của bản thân, thì quý vị sẽ cải thiện và tiến lên một cấp độ cao hơn. Cũng như khi thấy được mặt tươi sáng của mình thì quý vị nên phát huy chúng, làm cho chúng mạnh hơn, sáng hơn nữa. Bằng cách biết, nhìn thấy và hiểu được điểm mạnh và điểm yếu của chính mình,

quý vị sẽ đi đến sự hiểu biết hơn về bản thân, để rồi từ đó quý vị biết mình có những điểm mạnh và điểm yếu như thế nào. Vì thế, khi nhìn thấy điểm yếu của người khác, quý vị sẽ có thể hiểu được nguyên nhân của tất cả những điểm yếu này bởi vì quý vị cũng đã tự kiểm tra chính mình.

Trước đây, bất cứ khi nào quý vị đối mặt với điểm yếu của người khác, quý vị sẽ phàn nàn họ và đổ lỗi cho họ. Khi quý vị trở nên thiện xảo, quý vị sẽ không có khuynh hướng phàn nàn về người khác nữa. Quý vị hiểu được tại sao họ lại hành động như vậy, và quý vị thấy nguyên nhân của những hành động sai trái hay những điểm yếu của họ. Thay vì phàn nàn, quý vị có thể chấp nhận. Quý vị hiểu những gì Đức Phật đã nói, *“Imasmim sati idam hoti, imassuppādā idam uppajjati”* – “Khi cái này hiện hữu, cái kia hiện hữu; với cái này sinh khởi, cái kia sinh khởi.”³⁵ Quý vị sẽ tự nghĩ, “Nếu họ không rèn luyện bản thân để trở nên thiện xảo trong những thói quen của tâm họ, thì họ sẽ giống như tôi trước đây.” Vì lẽ đó mà khả năng chấp nhận của quý vị sẽ được cải thiện. Nên đây là điều mà tất cả quý vị cần phải tu tập. Để có thể chấp nhận bản thân mình và những người khác, thì tất cả chúng ta cần phải thiện xảo trong những thói quen của tâm, để rồi từ đó có thể chấp nhận những điều mong muốn và cả những điều không mong muốn. Nhưng để có được sự chấp nhận như vậy, thì chúng ta cần phải hiểu định luật của nghiệp (*kamma*) một cách sâu sắc nhất có thể.

³⁵ MN.I.4.8 Mahātanhāsankhayasuttam (MN 38 Đại Kinh Đoạn Diệt Ái).

Những người hiểu biết sâu sắc về định luật của nghiệp (*kamma*) sẽ biết cách chấp nhận mọi thứ mà không phàn nàn. Quý vị còn nhớ câu: “*Beh thu ma pyu, mi mi a mhu*” không? “Không ai khác đã làm điều đó; chính bản thân chúng ta đã làm.” Đây là lý do tại sao trên thế gian có những hoàn cảnh như khen và chê, danh tiếng và tai tiếng, có nhiều bạn đồng hành hoặc không có bạn đồng hành, tất cả đều là do nghiệp (*kamma*) của chính chúng ta. Không ai khác đã tạo ra những điều này.

Bây giờ tôi sẽ giải thích làm thế nào để trau dồi nghệ thuật chấp nhận từ một quan điểm khác. Đây là điều mà tất cả chúng ta cần phải thực hành và tu tập. Tất cả những điều tốt đẹp sẽ không tự nhiên mà có. Tất cả chúng ta cần phải nỗ lực, tất cả chúng ta cần phải chánh niệm, và tất cả chúng ta cần phải dành đủ thời gian; nhưng điều cốt yếu ở đây chính là phải sống chánh niệm và sẵn lòng thực hành. Một điều nữa chúng ta cũng cần, để phát triển nghệ thuật chấp nhận, đó là thực hành về “từ, bi, hỷ, xả” đối với cả những điều mong muốn và những điều không mong muốn. Đây là cách để phát triển nghệ thuật chấp nhận. Vì thế tất cả chúng ta cần thực tập tâm từ.

Vậy tâm từ (*mettā*) là gì? Quý vị có thể nghĩ, “Thưa Ngài (*Bhante*), con biết rất rõ. Con có một người vợ, hoặc con có một người chồng, con yêu cô ấy hoặc anh ấy rất nhiều, vì vậy con có tâm từ (*mettā*).” Phải như vậy không? Không. Đây là sự dính mắc; đây không phải là tâm từ (*mettā*). Đây là ái, đây là thủ. Tâm từ (*metta*) là hành động vì lợi ích của

bản thân và cho những người khác. Đây là điều mà tất cả quý vị cần biết nói chung. Tất cả chúng ta cần áp dụng tâm từ (*mettā*) trong cuộc sống của mình; chỉ bấy nhiêu thôi thì bản thân nó cũng sẽ là một tác phẩm nghệ thuật.

Làm thế nào để chúng ta thực hành tâm từ (*mettā*) một cách đúng đắn trong đời sống hàng ngày? Chúng ta thực hành tâm từ (*mettā*) trong đời sống hàng ngày bằng cách tích cực noi gương của Đức Phật (*Buddha*), và hành động vì lợi ích của người khác. Một Vị Phật (*Buddha*) không cần phải vun bồi bất cứ điều gì vì lợi ích của Ngài. Đức Phật (*Buddha*) đã làm những gì mà Ngài cần phải làm. Ngài đã làm mọi thứ cần thiết. Những gì Ngài đã làm sau khi Giác Ngộ tất cả đều vì lợi ích của người khác. Nhưng đối với tất cả chúng ta, những người đã không làm những điều chúng ta nên làm, chúng ta cần phát triển tâm từ (*mettā*) vì lợi ích của chính mình và vì lợi ích của người khác một cách hòa hợp.

Những người không biết làm thế nào để áp dụng tâm từ (*mettā*) đúng cách đôi khi gây hại cho chính mình cũng như cho những người khác. Tâm từ (*mettā*) không gây hại cho bản thân hoặc cho người khác; mà thay vào đó, tâm từ (*mettā*) mang lại lợi ích cho tất cả chúng sanh. Nhưng nếu không biết cách thực hành tâm từ (*mettā*) một cách đúng đắn, thì người ta sẽ làm hại chính mình và người khác nữa. Điều này nghe có vẻ lạ phải không? Đôi khi quý vị nghĩ rằng mình đang làm điều tốt nhưng thực ra quý vị lại đang làm điều xấu, bởi vì quý vị không biết cách áp

dụng tâm từ (*mettā*) một cách đúng đắn. Vì vậy, để biết cách áp dụng tâm từ (*mettā*) trong đời sống hàng ngày, để áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*), cũng như thực hành “nghệ thuật cao nhất” trong đời sống hàng ngày, thì chúng ta cần noi gương theo Đức Phật (*Buddha*).

Đức Phật (*Buddha*) đã làm việc vì lợi ích của nhiều người. Ngài làm điều đó như thế nào? Mỗi buổi sáng sớm, trước bình minh, Ngài sẽ quan sát thế gian bằng “Phật nhãn” của Ngài. Đức Phật (*Buddha*) sẽ thấy ai đó theo cách này và suy ngẫm, “Ta nên làm gì để mang lại lợi ích cho người này?” Vì Đức Phật (*Buddha*) có thể biết được ba-la-mật trong tâm của một cá nhân, Ngài sẽ suy ngẫm và từ đó trực tiếp biết và thấy được mình nên làm gì vì lợi ích của người đó, và rồi Đức Phật (*Buddha*) sẽ đi tìm người đó. Cho dù cách xa bao nhiêu dặm, Đức Phật (*Buddha*) cũng sẽ đến vì lợi ích của người đó. Ví dụ, Đức Phật (*Buddha*) có thể biết rằng một người nào đó sẽ quy y Tam Bảo. Thì Đức Phật (*Buddha*) cũng sẽ đi chỉ vì điều đó thôi? Đúng vậy, chỉ để cho người đó có thể quy y Tam Bảo. Đức Phật (*Buddha*) sẽ giải thích bất cứ Pháp (*Dhamma*) nào phù hợp với anh ta và sẽ cho anh ta cơ hội để quy y Tam Bảo. Sau khi nghe Pháp (*Dhamma*), tâm của người ấy sẽ hướng về để quy y Tam Bảo.

Đôi khi Đức Phật (*Buddha*) thấy một người sẽ thọ trì ngũ giới. Vì mục đích này mà Đức Phật (*Buddha*) sẽ đến đó, cho dù nơi đó cách xa đến đâu. Sau đó, Đức Phật (*Buddha*) sẽ giải thích Pháp (*Dhamma*) phù hợp cho người đó nghe.

Cuối cùng, tâm của người đó sẽ hướng đến việc thọ trì ngũ giới, và anh ta sẽ có cơ hội để làm như vậy. Đôi khi Đức Phật (*Buddha*) thấy một người sắp chứng đắc được Đạo Tuệ và Quả Tuệ đầu tiên. Đức Phật (*Buddha*) sẽ đi đến và giảng Pháp (*Dhamma*) để người này có thể nghe được Pháp (*Dhamma*) phù hợp với anh ấy. Sau khi nghe Pháp (*Dhamma*), người đó sẽ chứng đắc được Đạo Tuệ và Quả Tuệ đầu tiên.

Vậy thì Đức Phật (*Buddha*) đã hành động theo mong muốn của Ngài hay theo khả năng của người khác? Quý vị có hiểu câu hỏi không? Tâm từ (*mettā*) là hành động vì lợi ích của bản thân và vì lợi ích của người khác, không phải theo điều mình muốn mà là theo khả năng của người khác. Quý vị hiểu không? Đôi khi, những gì chúng ta muốn và những gì mà họ có khả năng làm là giống nhau, khi đó chúng ta có thể hành động theo mong muốn của chúng ta và theo khả năng của họ. Nhưng phần lớn, mọi người tin chắc rằng họ đang hành động vì lợi ích của người khác trong khi trên thực tế, hành động của họ được quyết định rất nhiều bởi mong muốn của chính họ. Họ nói rằng, “Tôi đang làm điều này vì lợi ích của bạn; xin hãy hành động theo mong muốn của tôi.” Đây là tâm từ (*mettā*) hay là tâm tham (*lobha*)? Trong trường hợp như vậy, thì quý vị đã không thực hành tâm từ (*mettā*); mà quý vị chỉ đang thực hành tâm tham (*lobha*). Kể từ khi còn trẻ cho đến bây giờ, quý vị đã không thực hành tâm từ (*mettā*); thay vào đó, quý vị đã thực hành tâm lam

(*lobha*). Bằng cách này, quý vị làm hại chính mình và cả những người khác nữa.

Nếu quý vị bắt buộc họ phải làm những điều mà quý vị muốn họ làm, và nếu họ không có khả năng làm điều đó, thì chuyện gì sẽ xảy ra? Quý vị sẽ trở nên tức giận. Đây không phải là tâm từ (*mettā*). Khi quý vị có chủ ý hành động vì lợi ích của người khác, xin đừng suy nghĩ nhiều về những điều mà bản thân mình muốn. Đầu tiên hãy là một người quan sát tốt. Hãy nghĩ, “Tôi nên làm gì cho anh ấy?” Chúng ta có những người trẻ, những thế hệ trẻ -- em trai, em gái, con gái, con trai, đệ tử, học trò, tín đồ của chúng ta, v.v. Khi chúng ta có chủ ý hành động vì lợi ích của họ, chúng ta nên là những người quan sát tốt, mặc dù chúng ta không thể biết ba-la-mật của từng cá nhân theo cách mà Đức Phật (*Buddha*) có thể. Chúng ta có thể xem xét, “Tâm của người này đang có khuynh hướng làm điều gì? Khả năng của anh ta là gì? Kỹ năng của anh ấy là gì? Điều gì có thể xảy ra trong trường hợp này?” Tất cả những điều này cần phải được xem xét. Nếu chúng ta giúp họ một tay chỉ sau khi đã xem xét theo cách này, chúng ta sẽ thật sự hỗ trợ họ và mang lại lợi ích cho họ. Như vậy thì chúng ta sẽ trở thành những người hiểu làm thế nào để hành động vì sự tốt đẹp của người khác.

Giả sử có một loại xung đột nào đó giữa con trai hoặc con gái đối với cha mẹ. Nguyên nhân có thể là gì? Thường thì đó là vì cha mẹ mong muốn con cái của mình phải làm điều này hay điều kia, mặc dù đó là những điều mà đưa

trẻ ấy không thể làm được. Chính vì thế mà đứa trẻ không tuân theo. Sau đó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Cha mẹ sẽ trách mắng đứa trẻ rằng: “Con là một đứa trẻ hư, không chịu hợp tác với tâm từ (*mettā*) của cha!” Vì vậy tất cả quý vị cần noi theo gương của Đức Phật (*Buddha*), chỉ bởi với cách đó, quý vị mới có thể áp dụng tâm từ (*mettā*) trong đời sống của mình.

Như tôi đã nói với quý vị, không có chuyện gì xảy ra mà không có nguyên nhân của nó; mặc dù quý vị có tâm từ (*mettā*), và mặc dù quý vị cố gắng hoàn thành điều tốt đẹp cho người khác bằng mọi cách có thể, nhưng đôi khi mọi thứ sẽ không diễn ra theo tâm từ (*mettā*) của quý vị. Thậm chí dù quý vị muốn ai đó thành công trong một vấn đề gì đó mà lẽ ra họ có thể làm được, nhưng sau đó họ vẫn thất bại, vào thời điểm như vậy, quý vị cần thực hành tâm xả đối với cả điều mong muốn và điều không mong muốn.

Tâm từ (*metta*) mà không có tâm xả (*upekkhā*) – nghĩa là tâm từ (*mettā*) không có sự bình thản đối với những điều hay hoàn cảnh mong muốn và không mong muốn – điều này sẽ dẫn đến đau khổ. Vì vậy, sự bình thản đối với cả điều mong muốn và điều không mong muốn có nghĩa là chấp nhận những gì có thể. Ở đây tôi sẽ đặt ngang hàng giữa “tâm xả (*upekkhā*)” với “sự chấp nhận”. Phát triển tâm xả (sự quân bình tâm) đối với cả điều mong muốn và điều không mong muốn chỉ đơn giản là chấp nhận những gì có thể xảy ra, dù là trong trường hợp của một sự vật,

một hoàn cảnh nào đó hay đối với một người. Mặc dù tâm từ (*mettā*) trong quý vị mong muốn mọi thứ diễn ra theo cách này hay cách khác, nhưng mọi thứ có thể không phải lúc nào cũng diễn ra theo tâm từ (*mettā*) của quý vị. Dù cho điều quý vị muốn là có thể, và khả năng đó tồn tại, nhưng mọi thứ có thể không diễn ra theo khả năng hay năng lực mà thay vào đó chúng sẽ tuân theo định luật của nghiệp (*kamma*). Đây là lý do tại sao quý vị cần phát triển tâm xả (*upekkhā*) đối với những điều mong muốn và những điều không mong muốn. Đây là lý do tại sao thực hành tâm xả (*upekkhā*) cũng giống như thực hành nghệ thuật chấp nhận. Quý vị hiểu không? Nếu không có điều này, quý vị sẽ đau khổ. Do vậy, nếu chỉ với tâm từ (*mettā*) không thôi thì quý vị sẽ đau khổ. Tâm từ (*mettā*) không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng quý vị sẽ đau khổ bởi vì bản thân quý vị chưa phát triển được tâm xả (*upekkhā*), tâm xả chính là nghệ thuật của sự chấp nhận.

Tâm bi (*karuṇā*) là lòng trắc ẩn đối với mọi chúng sanh khổ đau. Lòng từ bi nên được phát triển. Tại sao? Khi người trí thấy chúng sanh đau khổ, tâm họ rung động. Tâm quý vị cũng sẽ rung động khi bản thân nhìn thấy các chúng sanh đau khổ. Người trí muốn giúp những chúng sanh như vậy thoát khỏi mọi khổ đau. Mặc dù đôi khi họ không thể giúp đỡ, nhưng họ vẫn muốn giúp. Đây là tâm của người trí đối với chúng sanh khổ đau. Nhưng nếu không thực hành tâm xả (*upekkhā*) đối với điều mong muốn và điều không mong muốn, thì quý vị sẽ đau khổ vì tâm bi (*karuṇā*) của chính mình. Quý vị nên cố gắng giúp

đỡ bằng hành động, lời nói hoặc ít nhất là có tác ý. Nhưng đôi khi quý vị không thể giải thoát chúng sanh thoát khỏi đau khổ của chúng, dù cho quý vị mong muốn thế nào đi chăng nữa; vào thời điểm như vậy, quý vị cần phải chấp nhận và phát triển tâm xả (*upekkhā*) đối với cả hai là điều mong muốn và điều không mong muốn. Đây chính là nghệ thuật của sự chấp nhận.

Cuối cùng, hãy nói về (*muditā*). Đây là tâm hỷ, hoặc cảm thấy vui mừng khi nhìn thấy người khác thành công. Điều này cũng là nghệ thuật chấp nhận. Nhưng thay vì thực hành nghệ thuật chấp nhận dưới hình thức hỷ (*muditā*), thì quý vị trở nên đổ kỵ bởi vì quý vị đã không xem xét một cách nghiêm túc về định luật của nghiệp (*kamma*). Như những gì đã nói ở trước, không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân của chúng. Thành công và sự thịnh vượng của một ai đó đến với họ là do có nguyên nhân. Khi quý vị nhìn thấy điều này, xin hãy thay đổi thái độ của mình. Hãy nhớ rằng, không có điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân của nó. Thành công của anh ta là do nghiệp của anh ta. Thành công của cô ấy là do nghiệp của cô ấy. Thành công của tôi là do nghiệp của tôi chứ không phải do bất kỳ ai hay bất cứ điều gì khác. “*Beh thu ma pyu, mi mi a mhu*”. Quý vị có nhớ không? Tương tự như vậy, những người biết cách áp dụng tâm hỷ (*muditā*) trong cuộc sống cũng biết cách áp dụng sự chấp nhận trong cuộc sống. Nếu quý vị áp dụng bản thân mình vào việc thực hành sự chấp nhận, điều này sẽ dẫn đến hạnh phúc cho chính quý vị. Nếu thật sự thực hành, quý vị sẽ biết

làm thế nào để sống an lạc. Nếu thật sự thực hành, quý vị sẽ biết làm thế nào để sống một cuộc sống tốt hơn. Quý vị sẽ ngày càng tiến gần hơn đến mục tiêu có điểm kết thúc. Đây là cách để chấm dứt khổ đau. Vì thế, bây giờ quý vị đang đi trên con đường, đang đi trên hành trình có điểm dừng. Nhưng quý vị cũng nên tu tập bản thân để biết cách chấp nhận tất cả những điều mình sẽ gặp trong cuộc sống dù mong muốn hay không mong muốn.

Giờ đây thì quý vị cũng đã hiểu, vẻ đẹp thật sự chỉ tồn tại trong Giáo Pháp (*Dhamma*). Nghệ thuật cao nhất chính là biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy, con đường mà người thợ làm gốm đã chọn là con đường không có điểm dừng. Con đường mà quý vị đang đi bây giờ cũng là một con đường không có điểm kết thúc. Quý vị có biết điều này không? Nếu quý vị trở nên thành công, liệu điều đó có kết thúc? Bất cứ điều gì quý vị muốn, và cho dù quý vị có thành công đến mức nào trong việc đạt được những ước muốn của chính mình, thì kẻ thù của quý vị sẽ lại nói với quý vị rằng: hãy muốn thứ gì đó nhiều hơn và theo đuổi thứ gì đó nhiều hơn nữa, vô tận, không có kết thúc. Không có điểm kết thúc không chỉ trong kiếp này mà còn trong vòng luân hồi. Đó là một hành trình bất tận. Tôi muốn tất cả quý vị hãy bắt đầu một hành trình có điểm kết thúc.

Vì vậy, cầu mong cho tất cả quý vị có thể thực hành nghệ thuật cao nhất, đó là biết cách áp dụng Giáo Pháp (*Dhamma*) vào trong cuộc sống hàng ngày của mình, và

mong cho tất cả quý vị có thể bắt đầu một hành trình có điểm kết thúc ngay trong chính kiếp sống này.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Câu hỏi: Chúng ta biết rằng định luật của nghiệp (*kamma*) rất phức tạp. Ngài vừa đề cập rằng một người đàn ông giàu có thành công chủ yếu là do nghiệp quá khứ của anh ta. Gần đây con có nghe nói về một người bắt đầu kinh doanh bán một số loại sản phẩm bằng nhựa. Đó là công việc rất thấp, nhưng bây giờ anh ấy đã trở nên khá giàu có. Vì vậy, điều này khiến cho con ấn tượng rằng chính nghiệp hiện tại của anh ta đã khiến anh ấy trở nên thành công như vậy hơn là nghiệp quá khứ của anh ta, bởi vì chúng ta không biết nghiệp quá khứ của anh ta là gì.

Trả lời: Sự hiểu biết của chúng ta không vượt quá khả năng của chúng ta. Nếu một người nào đó không làm việc chăm chỉ ở hiện tại, liệu anh ta có thể trở nên thành công được không – đây là điều chúng ta hiểu. Nhưng cũng có nhiều người làm việc rất chăm chỉ nhưng lại không đạt được thành công như những gì họ mong muốn. Có nhiều người làm việc còn chăm chỉ hơn nhiều so với những người thật sự thành công. Vậy thì lý do ở đây là gì? Chúng ta nên vượt qua giới hạn hiểu biết hiện tại của mình. Sự hiểu biết về định luật của nghiệp (*kamma*) là sự hiểu biết vô biên của Đức Phật (*Buddha*).

Đức Phật (*Buddha*) nói rằng nguyên nhân chính là nguyên nhân quá khứ, trong khi nguyên nhân hiện tại chỉ là nguyên nhân hỗ trợ. Tuy nhiên, mặc dù có nguyên nhân trong quá khứ, nhưng liệu có thể giàu có và thành công nếu không có những nỗ lực trong hiện tại? Theo cách này, nguyên nhân quá khứ là nguyên nhân chính và nguyên nhân hiện tại là nguyên nhân hỗ trợ.

Câu hỏi: Chư Phật (*Buddhas*) đều dạy chúng con phải tránh ác, làm lành, tâm thanh tịnh. Tại sao tránh điều ác được nhắc đến đầu tiên? Con nghĩ mọi người đều thích bố thí.

Trả lời: Đúng vậy. Tránh ác làm lành, giữ tâm thanh tịnh. Đây là cốt tủy Giáo Pháp (*Dhamma*) của Chư Phật (*Buddhas*).³⁶ Chúng ta đã nghe nói rằng con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*) đó là Bát Thánh Đạo. Nếu chúng ta tóm tắt Bát Thánh Đạo, thì chúng ta có thể tóm tắt điều này thành ba sự tu tập: Tu tập Giới, tu tập Định và tu tập Tuệ (thiền minh sát, hay còn gọi là thiền quán *Vipassanā*).

³⁶**Dh.183:** “*Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalāsa upasampadā, sacitta pariyodapanaṃ, etaṃ buddhāna sāsanaṃ*”.

Vì vậy, tránh làm điều ác tức là thực hành sự tu tập đầu tiên. Nếu bạn thực hành đạo đức bằng cách giữ năm giới, điều đó có nghĩa là bạn đang tránh làm điều ác. Khi bạn đang tu tập giới luật, nghĩa là bạn cũng đang làm điều tốt, nhưng chỉ là một phần, vẫn chưa được hoàn hảo. Nếu bạn thực hành giữ giới, bạn có thể làm tốt về thân và khẩu. Nhưng bạn vẫn chưa hoàn thiện tốt về tâm. Một người thực hành năm giới chỉ có thể thanh tịnh được hai trong ba loại hành động, đó là thân và khẩu.

Bạn cố ý tránh xa sự sát sanh, nhưng đôi khi mong muốn sát sanh vẫn có thể khởi sinh trong bạn. Mặc dù bạn không giết người một cách vật lý, nhưng mong muốn làm điều đó là không thể tránh khỏi. Điều này có thể xảy ra ở những người đang thực hành sự tu tập đầu tiên. Bạn không ăn cắp nhưng đôi khi bạn muốn ăn cắp. Mong muốn có thể sinh khởi nhưng bạn không làm hành động về thân nên bạn không phạm giới. Vì vậy, bạn có thể thực hiện tốt hai trong ba loại hành động. Nhưng để thanh tịnh tâm, thì bạn cần thực hành sự tu tập thứ hai, sự tu tập về định. Nếu bạn có thể tu tiến định, bạn sẽ tạm thời thanh tịnh tâm mình. Đối với những người có thể nhập định (*jhāna*) trong một giờ, tâm họ thanh tịnh trong một giờ. Nếu họ nhập an chỉ định (*jhāna*) trong hai giờ, tâm họ thanh tịnh trong hai giờ. Sự thanh tịnh tâm này không phải là vĩnh viễn; nó chỉ là tạm thời. Khi họ xuất khỏi định và rời tâm của họ tiếp xúc với đối tượng này hay đối tượng kia một cách thiếu sáng suốt, thì những bất tịnh ấy có thể sinh khởi trở lại.

Vì vậy, một người nên tự thanh tịnh bản thân mình. Có hai loại thanh tịnh; thứ nhất là thanh tịnh tạm thời và thứ hai là thanh tịnh hoàn toàn vĩnh viễn. Bằng cách thực hành sự tu tập thứ hai, tu tập định, bạn có thể tạm thời thanh tịnh tâm của mình. Bằng cách thực hành sự tu tập thứ ba, tu tập thiền minh sát, bạn có thể từng bước thanh tịnh tâm; và khi bạn chứng đắc thành tựu lên đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ tư, thì bạn đạt được sự thanh tịnh hoàn toàn. Mỗi Đạo Tuệ sẽ loại bỏ hoặc làm suy yếu một số phiền não từng bước một cho đến khi cuối cùng tất cả các phiền não được đoạn tận hoàn toàn không còn dư sót. Đây là cốt lõi Lời dạy của Chư Phật (*Buddhas*).

Bây giờ bạn có thể thấy được trình tự và mối quan hệ tương ứng giữa ba sự tu tập và ba lời dạy về tránh làm điều ác, làm những điều lành và thanh tịnh tâm. Với sự tu tập đầu tiên, sự tu tập về giới, hành giả tránh những hành động ác và thực hiện những hành động tốt về thân và khẩu. Dựa trên nền tảng của sự tu tập đầu tiên, hành giả tiến tới sự tu tập thứ hai đó là tu tập định. Ở đây, bên cạnh những thành tựu trước đó, hành giả tiếp tục thực hiện những hành động tốt về tâm hành cũng như thanh tịnh tâm, nhưng chỉ tạm thời trong khi hành giả vẫn còn giữ được an chỉ định. Cuối cùng, dựa trên sự định tâm mạnh mẽ, hành giả bắt tay vào sự tu tập thứ ba đó là minh sát tuệ, với đỉnh cao là sự thanh tịnh hoàn toàn và vĩnh viễn của tâm. Ở giai đoạn này, hành giả không thể làm điều ác, mà chỉ thực hiện các điều thiện một cách trọn vẹn trong cả ba loại hành động về thân, khẩu, ý và sở hữu một tâm

hoàn toàn thanh tịnh. Đây là cách mà ba sự tu tập, một cách có hệ thống và theo thứ tự dần dần, lần lượt hoàn thành ba lời dạy để “tránh làm điều ác, làm điều lành và thanh tịnh tâm”.

Tam Học (Ba Lời Dạy)			Ba Sự Tu Tập		
Tránh làm điều ác			Tu tập giới	Tu tập định	Tu tập tuệ minh sát
Làm điều tốt	Thân				
	Khẩu				
	Ý (Thanh lọc tâm)	Tạm thời			
		Vĩnh viễn và Hoàn toàn			

Trình tự và mối quan hệ tương ứng giữa ba sự tu tập và ba lời dạy về tránh làm điều ác, làm điều thiện và tịnh tâm.

Sādhū! Sādhū! Sādhū

DỰA TRÊN BÀI PHÁP

Dành Cho Những Ai Muốn Thấy Đức Phật

Hôm nay tôi sẽ thuyết một bài Pháp. Tên của bài Pháp thoại đó là “Dành Cho Những Ai Muốn Thấy Đức Phật”. Quý vị có muốn thấy Đức Phật (*Buddha*) không? Khi quý vị nhìn vào tượng Phật, quý vị có nhìn thấy Phật không? Quý vị nhìn thấy một hình ảnh của Đức Phật, nhưng quý vị không thật sự thấy Đức Phật (*Buddha*). Tôi muốn tất cả quý vị thấy được Đức Phật (*Buddha*) ngay trong kiếp sống này. Quý vị có muốn nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) ngay trong kiếp sống này không? Quý vị có thật sự muốn gặp Đức Phật (*Buddha*) không? Quý vị có nghĩ rằng chúng ta có thể nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) ngay trong kiếp sống này? Vâng, đúng là chúng ta có thể nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) ngay trong chính kiếp sống này, nếu quý vị sẵn lòng và nếu quý vị có thể dành đủ thời gian để thực hành thiền. Vì lý do đó, tôi sẽ chia sẻ với tất cả quý vị cách làm thế nào để chúng ta có thể nhìn thấy Đức Phật.

Đức Phật đản sinh khi nào? Hay Đức Phật đản sinh ở đâu? Ở Nê-pan? Không, Đức Phật đã đản sinh dưới cội cây bồ đề. Nhưng Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) – Thái tử Siddhattha, đã đản sinh ở Lumbinī, Nê-pan. Vì vậy, quý vị nên hiểu sự khác biệt. Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) đã đản sinh ở Lumbinī,

nhưng Đức Phật (*Buddha*) đã đản sinh dưới cội cây bồ đề, sau khi tu tập Con Đường Trung đạo. Đó là lý do tại sao thân của Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) không được gọi là Phật (*Buddha*). Đức Bồ Tát (*Bodhisatta*) là một Vị Phật tương lai. Vào thời điểm đó, Ngài có thân tướng giống như khi Ngài đạt Giác ngộ. Cho nên cơ thể vật lý ấy không phải là Đức Phật (*Buddha*). Nếu quý vị chỉ nhìn thấy thân tướng của Phật, nghĩa rằng quý vị không nhìn thấy Đức Phật. Một vị Bồ tát (*Bodhisatta*) chỉ trở thành một Vị Phật khi Ngài chứng ngộ được Giáo Pháp (*Dhamma*). Pháp (*Dhamma*) tượng trưng cho Đức Phật (*Buddha*). Đức Phật không phải là cơ thể vật lý đó. Đây là lý do tại sao quý vị không thể nhìn thấy Đức Phật chỉ bằng con mắt trần của mình thậm chí là khi quý vị thực sự nhìn thấy trực tiếp Ngài đang sống.

Quý vị đã bao giờ nghe nói về một vị Tỳ-khưu (*Bhikkhu*) có tên là Tôn giả Vakkali chưa? Vì vậy, hôm nay quý vị sẽ biết về vị ấy. Tôi sẽ kể cho quý vị nghe câu chuyện của vị ấy. Trước đó, Vakkali là một Bà-la-môn trú tại Sāvatti. Một hôm, khi nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) đi khất thực, Vakkali đã vô cùng kinh ngạc trước vẻ ngoài cao quý của Đức Phật (*Buddha*). Lúc bấy giờ, Vakkali vô cùng yêu mến và kính trọng Đức Phật nên vị ấy đã xin được đi xuất gia trong Tăng Đoàn để luôn được gần gũi với Phật. Mục đích thọ đại giới của Vakkali không gì khác hơn là được ở gần Đức Phật (*Buddha*) mọi lúc để nhìn ngắm Ngài, bởi vì diện mạo rạng rỡ của Đức Phật (*Buddha*) là không gì có thể so sánh bằng, vô song và vô cùng vượt trội.

Vì lẽ đó, là một Tỳ-khưu (*Bhikkhu*), Tôn giả Vakkali đã luôn muốn được ở gần Đức Phật (*Buddha*). Vị ấy không quan tâm đến những nhiệm vụ khác của một Tỳ-khưu (*bhikkhu*), và thậm chí vị ấy còn không thực hành thiền. Đức Phật (*Buddha*) đã đợi cho đến khi trí tuệ của vị ấy chín muồi và đã không nói một lời nào. Một hôm, Đức Phật (*Buddha*) nhận thấy bên trong Ngài và suy nghĩ, “Bây giờ thì trí tuệ của ông ấy đã chín muồi.” Vì thế Đức Phật (*Buddha*) đã nói với Vakkali rằng, “Này con trai Vakkali của ta, không có lợi ích gì cho con khi chỉ ở gần ta mọi lúc, nhìn thấy khuôn mặt ta. Không có lợi ích gì cho con khi chỉ nhìn thấy tấm thân bất tịnh này.” Quý vị có đồng ý rằng cơ thể này là bất tịnh không? Đúng vậy, nó rất bất tịnh. Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) hỏi Tôn giả Vakkali, “Lợi ích gì khi nhìn thấy tấm thân bất tịnh này? Dù cho con nhìn thấy ta, dù cho con có dõi theo từng bước đi của ta, nhưng con sẽ không thấy ta, con không thể thấy được ta.” Và rồi Đức Phật (*Buddha*) lại tiếp tục nói, “*Yo kho, Vakkali, dhammam passati so mam pas sati; yo mam passati so dhammam passati*” – “Ai thấy Pháp, người ấy thấy ta. Ai thấy ta, người ấy thấy Pháp”.³⁷ Nói cách khác, Ai thấy Pháp, người ấy thấy Phật. Ai thấy Phật, người ấy thấy Pháp.

³⁷ SN.III.1.9.5 *Vakkalisuttam* (SN 22.87 Bài Kinh Về Vakkali).

Ai thấy Phật? Tôn giả Vakkali đã không thấy được Đức Phật (*Buddha*); ông ấy chỉ nhìn thấy hình tướng bên ngoài của Đức Phật mà thôi. Ông ấy đã ở ngay trước mặt của Đức Phật nhưng Đức Phật không nói với ông ta rằng, “Ông thấy Phật.” Đức Phật (*Buddha*) nói, “Ai thấy Pháp, người ấy thấy Phật.” Vậy thì ai có thể thấy được Đức Phật? Người nào thấy được Pháp (*Dhamma*) là thấy được Đức Phật (*Buddha*). Do đó, bất cứ ai nhìn thấy hoặc thấu suốt được Pháp (*Dhamma*) sẽ thấy được Đức Phật (*Buddha*). Quý vị cũng có thể thấy được Đức Phật (*Buddha*), bởi vì Giáo Pháp (*Dhamma*) là tượng trưng cho Đức Phật (*Buddha*). Đây là cách để có thể thấy được Đức Phật ngay trong kiếp sống này.

Đoạn này từ bài Kinh Vakkali được giải thích trong phần chú giải như sau: “***Yo kho, Vakkali, dhammanti idha bhagavā 'dhammakāyo kho, mahārāja, tathāgato'ti vuttaṃ dhammakāyataṃ dasseti. Navavidho hi lokuttaradhammo tathāgatassa kāyo nāma.***” Từ “*dhammakāyo*” ở đây có nghĩa là “Pháp-Thân”. “*Kāya*” có thể cũng có nghĩa là “nhóm” hoặc “bộ” ngoài ý nghĩa thông thường là “thân”; vì vậy “*dhammakāyo*” đề cập đến nhóm Pháp phát sinh trong tâm thức của Đức Phật (*Buddha*) kể từ khi Ngài đạt được Giác Ngộ Hoàn Toàn và trở thành một Vị Phật. Ở đây, từ “*dhamma – Pháp*” đặc biệt được chỉ tới “*navavidho lokuttaradhammo*” – chín (*navavidho*) pháp siêu thế (*lokuttaradhammo*). Vậy Pháp-thân của Đức Phật (*Buddha*) là gì? Đó chính là chín pháp siêu thế. “*Tathāgatassa kāyo nāma*” – chúng “thật sự

là thân của Như Lai”, của Đức Phật (*Buddha*). Quý vị có biết chín pháp siêu thế (*lokuttaradhammo*) là gì không? Tôi sẽ liệt kê chúng cho tất cả quý vị, đó là: Bốn Thánh Đạo, Bốn Thánh Quả và Niết-Bàn (*Nibbāna*). Đây là chín pháp siêu thế. Quý vị có biết ý nghĩa của Đạo Tuệ (*magga-ñāṇa*) và Quả Tuệ (*phala-ñāṇa*) là gì không? Một người sẽ trở thành Bậc Thánh khi người ấy đạt được đạo tuệ (*magga-ñāṇa*) và quả tuệ (*phala-ñāṇa*). Do đó, chỉ khi chúng ta đạt được đạo tuệ (*magga-ñāṇa*) và quả tuệ (*phala-ñāṇa*) thì chúng ta mới thấy được Niết-Bàn (*Nibbāna*), và chỉ khi đó chúng ta mới thấy được Đức Phật (*Buddha*).

Vậy nên nếu muốn thấy Đức Phật (*Buddha*) thì quý vị cần phải thấy điều gì? Quý vị cần phải thấy Pháp (*Dhamma*). Quý vị cần thấy Pháp (*Dhamma*) nào? Điều gì đã khiến Bồ Tát (*Bodhisatta*) trở thành một Vị Phật giác ngộ? Nguyên nhân là gì? Lý do là gì? Chính Pháp (*Dhamma*) đã khiến Ngài trở thành một Vị Phật. Vậy thì Pháp (*Dhamma*) nào đã khiến Ngài trở thành một Vị Phật Toàn Giác? Đó chính là Pháp (*Dhamma*) của Tứ Thánh Đế. Chỉ sau khi chứng ngộ được Tứ Thánh Đế, từng bước một, Ngài đã trở thành một Vị Phật Toàn Giác. Hơn nữa, trong trường hợp của Đức Phật (*Buddha*), sự Giác Ngộ của Ngài gắn liền với Trí Toàn Giác. Ngài đã đạt được Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ nhất, Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ hai, Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ ba, Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ tư kết hợp với Trí Toàn Giác. Ngài đã trở thành một Vị Phật (*Buddha*). Đó là lý do tại sao sự chứng ngộ Pháp (*Dhamma*) – Pháp ở đây có nghĩa

là Tứ Thánh Đế – là cho Sự Giác Ngộ. Tôi muốn tất cả quý vị biết rằng, có thể để đạt được Giác Ngộ ngay trong kiếp sống này giống như Đức Phật (*Buddha*) đã giác ngộ. Điều quan trọng ở đây là chúng ta phải thực hành theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*).

Tứ Thánh Đế là gì? Đó là những Thánh Đế về Khổ, Nguồn Gốc của Khổ, Sự Diệt Khổ và Con Đường Dẫn đến Sự Diệt Khổ. Vì vậy, nếu không thấu suốt được Tứ Thánh Đế này, quý vị không thể giác ngộ. Quý vị không thể thấy Pháp (*Dhamma*). Và quý vị cũng không thể thấy được Đức Phật (*Buddha*).

Đau khổ là gì? Quý vị có thể cho tôi biết đau khổ là gì không? Tôi nghe có người nói là, “Bất toại nguyện.” Một câu trả lời khác? Là “Sự dính mắc.” Sự dính mắc là nguồn gốc của đau khổ. Vì vậy, bất toại nguyện, đau khổ, cũng là bất hạnh – có rất nhiều người đã cho tôi những câu trả lời này. Nhưng tôi muốn trích dẫn lời của Đức Phật (*Buddha*) như sau: “*Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*” – “Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ”.³⁸

³⁸ SN.V.12.2.1 *Dhammacakkappavattanasuttaṃ* (SN 56.11 Bài Kinh Chuyển Pháp Luân).

Quý vị có biết năm thủ uẩn không? Chúng là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn. Tất cả đều là năm thủ uẩn. Nói cách khác, sắc uẩn được gọi là (*rūpa-khandha*), trong khi bốn uẩn còn lại – thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn – được gọi là danh uẩn (*nāma-khandha*), vì thế chúng ta cũng có thể nói rằng danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) chính là khổ. Do vậy, để biết và thấy khổ, chúng ta cần phải biết và thấy được danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*).

Đau khổ của chúng ta bắt đầu từ khi nào? Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), đau khổ của chúng ta trong cuộc đời này đã bắt đầu ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ. Giai đoạn khởi đầu trong bụng mẹ, đối với tất cả con người chúng ta, chính là nguyên do của đau khổ trong kiếp sống này. Năm thủ uẩn đã bắt đầu vào lúc đó. Đó là lý do tại sao khổ đau là sự khởi sinh đầu tiên trong kiếp sống hiện tại. Quý vị có nghĩ rằng mình có thể nhìn thấy sự đau khổ đó không? Có thể, điều này là có thể. Tôi đã dạy thiền cho người nước ngoài hơn mười ba năm qua. Dưới sự hướng dẫn của tôi, những thiền sinh từ các quốc gia khác nhau đã thấu suốt được sự khởi đầu của đau khổ trong kiếp sống này và đã thấy nó bắt đầu như thế nào trong bụng mẹ. Ngay khi bắt đầu kiếp sống con người này, trong bụng mẹ, danh và sắc đã được sinh khởi. Sắc Pháp của con người sinh khởi vào thời điểm đó chỉ có ba loại. Tôi sẽ nói về người nam. Đối với những người sắp tái sinh trở thành người nam, thì sẽ có ba bộn sắc sinh khởi. Chúng là gì? Đầu tiên đó là bộn thân mười pháp (*body decade*

*kalāpa*³⁹), bọn giới tính nam mười pháp (*male sex decade kalāpa*), và bọn ý vật mười pháp (*heart decade kalāpa*). Tổng cộng có ba. Sắc pháp đã bắt đầu ngay từ đầu kiếp sống này trong bụng mẹ. Điều để phân biệt nữ giới đó chính là bọn giới tính nữ mười pháp thay vì bọn giới tính nam mười pháp. Về vấn đề danh (tâm), nếu quý vị để ý, bản thân quý vị không gặp khó khăn gì khi mỉm cười. Nhưng có một số cảm thấy rất khó để mỉm cười. Họ hiếm khi cười. Họ đã được sinh ra mà không có tâm hỷ (*pīti*). Pīti (hỷ) có nghĩa là “niềm vui, sự hỷ lạc”. Họ đã thụ thai trong bụng mẹ nhưng thiếu tâm hỷ (*pīti*). Vì vậy đối với tâm của họ, nếu nó đi kèm với trí tuệ (*paññā*), thì sẽ bao gồm ba mươi ba tâm hành. Nếu tâm của họ được sinh khởi đi kèm với cả hỷ (*pīti*) và trí tuệ (*paññā*), thì tổng cộng tâm sinh khởi vào lúc bắt đầu kiếp sống này trong bụng mẹ của họ sẽ bao gồm ba mươi bốn tâm hành. Quý vị có nghĩ là có thể nhìn thấy điều này? Đúng vậy! Có nhiều người thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi đã thấu suốt được những danh pháp này. Chỉ khi quý vị biết, chỉ khi quý vị thấy được danh và sắc chân đế – chỉ khi đó quý vị mới có thể hiểu được thế nào là khổ. Nhưng quý vị không những cần phải biết giai đoạn đầu của đau khổ; mà quý vị cũng cần phải biết và hiểu đau khổ của hiện tại. Bây giờ quý vị cũng đang có danh và sắc. Vì vậy, quý vị cần phải thấu suốt được danh (tâm) của mình theo nghĩa chân đế. Quý vị cần phải biết, quý vị cần phải thấy cả sắc chân đế nữa. Quý vị có nghĩ rằng mình có thể thấy được điều đó? Quý vị có thể nghi ngờ rằng liệu có thể biết và thấy được Giáo Pháp (*Dhamma*) như vậy hay không. Sự

ngghi ngờ này là điều bình thường, và điều đó không có gì là sai đối với bất kỳ ai trong số quý vị.

Đức Phật (*Buddha*) nói, “*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti*”.⁴⁰ Quý vị có hiểu không? “Này các Tỳ-kheo, hãy tu tiến định. Tỳ-kheo có định sẽ biết và thấy mọi thứ đúng như chúng thực sự là”. Ai biết, ai thấy mọi thứ đúng như chúng thực sự là? Người nào có định sẽ biết và thấy mọi thứ đúng như chúng thực sự là. Và Đức Phật (*Buddha*) đã tiếp tục, “Những điều gì mà một người có định biết và thấy đúng như chúng thực sự là?” Không một ai lắng nghe Đức Phật (*Buddha*) vào thời điểm đó có thể đưa ra câu trả lời. Giáo Pháp (*Dhamma*) được thuyết giảng lần đầu tiên bởi Đức Phật (*Buddha*). Do đó chỉ có duy nhất Đức Phật (*Buddha*) mới có thể biết. Và rồi Đức Phật (*Buddha*) đã tự trả lời cho câu hỏi của chính Ngài: “Người nào có định sẽ biết và thấy Tứ Thánh Đế.” Như vậy, nếu quý vị muốn biết đau khổ là gì; nếu quý vị muốn biết nguồn gốc của đau khổ; nếu quý vị muốn biết sự diệt khổ – Niết-Bàn (*Nibbāna*); và nếu quý vị muốn biết con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*), Bát Thánh Đạo, thì quý vị cần phải làm gì? Quý vị cần phải tu tiến Định.

³⁹ **Kalāpa**: Đơn vị vật chất nhỏ nhất được thấy trong thực tại quy ước (Tục Đế)

⁴⁰ **SN.V.12.1.1 Samādhisuttam** (SN 56.1 Kinh Định, còn được gọi là Samādhī Sutta).

Nhiều người có thể nói, “Không thể nào thấy được danh chân đế và sắc chân đế như vậy ngay trong kiếp sống này.” Lý do là gì? Họ không lắng nghe Đức Phật (*Buddha*). Họ không tu tiến định. Đúng, đối với họ, sự thật là họ không thể nào thấu suốt được danh chân đế và sắc chân đế như vậy. Lý do là vì họ đã không tu tiến định. Quý vị có niềm tin vào Đức Phật (*Buddha*) hay không? Người nào có định sẽ biết và thấy Tứ Thánh Đế. Khổ Đế, tức là năm thủ uẩn – nói cách khác, đó là danh và sắc chân đế – có thể được thấu suốt bởi những người tu tiến định, nhưng không phải bởi những người không tu tiến định, điều này là theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Quý vị có phải là người làm theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), hay là quý vị không phải?

Vì chúng ta muốn biết và thấy được Sự Thật, tôi muốn nhắc nhở tất cả mọi người về hai điều. Điều đầu tiên là *puggala*, con người; điều tiếp theo là Pháp (*Dhamma*), Sự thật. Giáo Pháp (*Dhamma*) lần đầu tiên được Đức Phật (*Buddha*) thấu suốt. Giáo Pháp (*Dhamma*) sau đó đã được dạy bởi Đức Phật (*Buddha*). Pháp (*Dhamma*) được thế gian biết đến là nhờ Đức Phật (*Buddha*). Phải vậy không? Đức Phật (*Buddha*) và Pháp (*Dhamma*) không thể tách rời nhau. Nhưng ngày nay, chúng ta đóng vai trò là đại diện của Đức Phật (*Buddha*) vì chúng ta là những con người, (*puggala*), người truyền bá Giáo Pháp (*Dhamma*). Tuy nhiên, tôi sẽ hỏi: Ngày nay, mọi người trên khắp thế giới phụ thuộc nhiều hơn vào con người (*puggala*) hay là Pháp (*Dhamma*)? Mọi người đang phụ thuộc nhiều hơn

vào yếu tố con người (*puggala*). Đúng vậy, Đức Phật (*Buddha*) là Bậc Toàn Hảo và Giáo Pháp (*Dhamma*) đã được Đức Phật (*Buddha*) tuyên bố lần đầu tiên; chính vì thế nếu chúng ta nương tựa vào Đức Phật (*Buddha*) thì sẽ không có vấn đề gì, sẽ không gây ra bất kỳ nguy hiểm nào, và sẽ không có bất kỳ sai lầm nào bởi vì Ngài là vị Thầy nguyên thủy của Giáo Pháp (*Dhamma*) trong thời đại hiện nay. Nhưng có những người không hoàn hảo, không loại bỏ được tất cả những phiền não, vẫn còn có thể thay đổi mọi thứ theo ý kiến cá nhân, theo bản ngã và theo cảm xúc của họ. Tôi vẫn thường hay nhắc nhở tất cả các đệ tử của mình rằng họ không nên phụ thuộc vào tôi. Nếu có lúc nào đó tôi không nói đúng Pháp (*Dhamma*), xin đừng nghe theo lời nói của tôi khi ấy. Tại sao? Bởi vì phần lớn mọi người đều rất tôn trọng vào con người (*puggala*), và vì vậy họ thường nghĩ rằng bất cứ điều gì vị thầy nói đều phải đúng. Điều này là do họ quá phụ thuộc vào vị thầy. Quý vị có đồng ý không? Đúng. Đó là lý do tại sao tôi muốn nhắc nhở tất cả quý vị: Xin đừng phụ thuộc vào con người (*puggala*); mà thay vào đó hãy nương tựa vào Giáo Pháp (*Dhamma*).

Nếu quý vị muốn biết và thấy Pháp (*Dhamma*), và nếu quý vị muốn thấy được Đức Phật (*Buddha*), thì quý vị phải làm theo lời dạy của Đức Phật. Chỉ khi đó quý vị mới có thể biết và thấy. Điều này là có thể. Điều này không phải là không thể. Nhưng điều này sẽ không thể xảy ra đối với những ai không tu tiến định. Đó là lý do tại sao định là một trong những yếu tố của Bát Thánh Đạo. Trong các

chi phần của Bát Thánh Đạo, có một chi là Chánh Định. Vì vậy, trong nhiều bộ kinh Tạng (Nikāyas)⁴¹, quý vị sẽ thấy Đức Phật (*Buddha*) hỏi, “Chánh Định là gì?” Và Đức Phật (*Buddha*) đã trả lời: “Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, và tứ thiền được gọi là Chánh Định”⁴². Quý vị có bao giờ nghĩ rằng sẽ có thể tu tiến an chỉ định (*jhāna*) ngay trong chính kiếp sống này? Có thể được. Tôi đã dạy nhiều thiền sinh làm được điều này. Do vậy điều này là có thể được. Nhưng quý vị cần làm theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) và dành đủ thời gian để tu tiến định. Quý vị cần phải hiểu giá trị của việc dành thời gian cho nó.

⁴¹ **Nikāyas**: là năm bộ kinh tạo thành Sutta Piṭaka, một phần của Tipiṭaka, kinh điển của Phật Giáo bằng ngôn ngữ Pāli.

⁴² Định nghĩa về Chánh Định có thể được tìm thấy trong các bài kinh:

- **DN.II.9 Mahāsatipatṭhānasuttaṃ** (DN 22 Kinh Đại Niệm Xứ),
- **MN.III.4.11 Saccavibhaṅgasuttaṃ** (MN 141 Kinh Phân Biệt về Sự Thật),
- và **SN.V.1.1.9 Vibhaṅgasuttaṃ** (SN 45.8 Kinh Phân Tích Duyên Sinh), khác nhau.

Quý vị đã dành rất nhiều thời gian, rất nhiều năm, để trở thành một người có học thức. Thế quý vị đã trải qua bao nhiêu năm học tập để trở thành một người có học thức? Mười lăm năm? Có thể quý vị đã trải qua mười lăm năm, mười sáu năm, hoặc mười bảy năm để trở thành một người có học thức, đồng thời nỗ lực rất nhiều, tiêu tốn sức lực và tiền bạc của mình, v.v. Điều nào là sâu sắc hơn – nền giáo dục ở thế gian mà chúng ta đã nhận được và kiến thức thế tục mà chúng ta đã có được, hay là Giáo Pháp (*Dhamma*) mà Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt? Xin hãy xem xét. Giáo Pháp (*Dhamma*) rất là sâu sắc. Giáo Pháp (*Dhamma*) rất thâm sâu. Nhưng tôi nhận thấy có rất nhiều người, họ muốn thấu suốt Pháp (*Dhamma*) và chứng ngộ Pháp (*Dhamma*) chỉ với một thời gian rất ngắn. Vì vậy, họ tham gia một khóa tu bảy ngày với suy nghĩ rằng họ sẽ được giác ngộ chỉ trong một tuần. Xin hãy nhận thức: Như vậy là chưa đủ! Chúng ta phải cần bao nhiêu năm để hoàn thành bậc tiểu học? Nếu không vượt qua được tiêu chuẩn đầu tiên, lớp một, chúng ta sẽ không thể vào được lớp hai. Để trở thành một bác sĩ hay kỹ sư, chúng ta cần phải trải qua một quá trình học tập và rèn luyện. Chúng ta cần học một cách có hệ thống, từng bước một. Nếu không có nền tảng, nếu không có kiến thức căn bản thì không thể học lên cao được. Nhưng khi nói đến Giáo Pháp (*Dhamma*), một số người nghĩ rằng họ có thể thấu suốt Pháp (*Dhamma*) chỉ bằng cách chú ý đến thân mà không cần thiết lập các điều kiện cho sự định tâm, không cần bất kỳ sự hướng dẫn nào và không cần bất kỳ phương pháp thực hành có hệ thống nào. Xin hãy nhận

thức về điều này: Không thể nào có thể biết được Pháp (*Dhamma*) chỉ bằng cách thực hành như vậy. Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt Pháp (*Dhamma*) và giảng dạy Pháp (*Dhamma*) rất sâu sắc, có hệ thống, và từng bước một. Giống như chúng ta cần từng bước hoàn thành bậc tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông và đại học, thì chúng ta cũng phải làm như vậy đối với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Chúng ta cần tiến hành tu tập dần dần. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói, “Giống như...các đại dương nghiêng, dốc và dần dần nghiêng, không giảm đột ngột, cũng vậy, trong Giáo Pháp (*Dhamma*) và giới luật này, sự thấu suốt vào trí tuệ cuối cùng sẽ xảy ra bằng sự tu tập dần dần, hoạt động dần dần và thực hành dần dần, không đột ngột.”⁴³ Bản chú giải có giải thích thêm, “Không có sự thấu suốt vào quả vị A-la-hán ngay lập tức (*ādito va*) giống như con ếch nhảy, mà không vun bồi giới hạnh, v.v.. Một người chỉ có thể thành tựu được quả vị A-la-hán sau khi đã vun bồi đầy đủ giới hạnh, định và tuệ theo trình tự (*paṭipātiyā*).⁴⁴ Đó thật sự là một sự tu tập tuần tự: tu tập giới, tu tập định và tu tập minh sát tuệ. Và đó là con đường rõ ràng để chứng ngộ được Pháp (*Dhamma*), và để thấy được Đức Phật (*Buddha*).

⁴³ AN.VIII.1.2.9 *Pahārādasuttaṃ* (AN 8.19 Bài Kinh Về Pahārāda).

⁴⁴ Chú Giải AN.VII.1.2.9 *Pahārādasuttaṃ* (AN 8.19 Bài Kinh Về Pahārāda).

Vậy thì, bây giờ, trích dẫn những lời của Đức Phật (*Buddha*), tôi đã nói với tất cả quý vị rằng những ai muốn biết, những ai muốn thấy Tứ Thánh Đế đều cần phải tu tiến định. Nếu quý vị chỉ xem xét lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) mà không tham khảo lời giải thích trong các bản chú giải, thì quý vị phải tu tiến được an chỉ định sơ thiền, an chỉ định nhị thiền, an chỉ định tam thiền và an chỉ định tứ thiền. Không còn cách nào khác. Nhưng nếu quý vị cũng muốn xem xét lời giải thích trong các bản chú giải, quý vị cũng sẽ thấy lời dạy tương tự: “Cận định và an chỉ định được gọi là Chánh định”.⁴⁵ Điều này là theo đúng lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Đức Phật (*Buddha*) dạy về ba pháp tu tập. Nếu chúng ta tóm tắt những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), Bát Thánh Đạo là con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*). Nếu tóm tắt Bát Thánh Đạo, chúng ta có thể tóm tắt thành ba sự tu tập, đó là: Giới, Định và Tuệ. Quý vị có biết thế nào là tu tập Giới. Người cư sĩ thực hành bằng cách giữ năm, tám hoặc mười giới. Vậy có bao nhiêu giới luật dành cho chúng ta, những người xuất gia? Hai trăm hai mươi bảy. Hai trăm hai mươi bảy giới của Tỳ-kheo cần phải được thực hành. Đây là sự tu tập giới. Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy sự tu tập thứ hai, tu tập về định, Ngài đã dạy bốn mươi đề mục thiền chỉ khác nhau. Trong số bốn mươi đề mục đó, ba mươi đề mục có thể được sử dụng để đạt đến an chỉ định (*jhāna*); mười đề mục còn lại chỉ có thể đưa hành giả đến mức cận định.

⁴⁵ **Vsm.II.18** (Thanh Tịnh Đạo 2.18: 'Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo' – “Thanh Tịnh Tâm (Chánh Định) tức là tám thiền chứng cùng với cận định”).

Do đó, chúng ta có thể nói rằng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy bốn mươi cách để thực hành thiền chỉ, hoặc chúng ta có thể nói rằng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy hai loại định, đó là – an chỉ định và cận định. Như vậy thì các nhà chú giải sư đã đề cập đến những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), chỉ ra rằng cả cận định và an chỉ đều được gọi là Chánh Định. Điều này cũng phù hợp với lời giáo huấn của Đức Phật (*Buddha*). Nhưng nếu chúng ta không muốn xem xét chú giải, thì chỉ có an chỉ định mới có thể được gọi là Chánh Định. Trong trường hợp đó, quý vị cần tu tiến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Ở đây không có sự lựa chọn nào khác.

Thế thì, như tôi đã nói với tất cả quý vị: Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ. Đây là Thánh Đế Thứ Nhất. Đức Phật (*Buddha*) đã nói rằng, toàn thể vũ trụ được tạo thành từ những hạt rất, rất nhỏ. Không có đàn ông, không có phụ nữ, không có cây cối, không có ô tô, không có tòa nhà. Mà chỉ có những hạt cực nhỏ bao gồm những thứ này. Nếu chúng ta nói về khổ đế, về Thánh Đế Thứ Nhất, chúng ta có thể định nghĩa khổ theo hai cách: tức là năm thủ uẩn hoặc là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Về sắc pháp, để thấy được sắc chân đế, quý vị cần nhìn thấy những hiện tượng riêng lẻ tồn tại trong những hạt nhỏ. Vào thời của Đức Phật (*Buddha*), như tôi tin rằng tất cả quý vị đều biết, có hai hạng hành giả. Hạng hành giả thứ nhất thực hành *vipassanā* - thiền minh sát - sau khi tu tiến an chỉ định. Trong tiếng *Pāli*, hạng hành giả này được gọi là chỉ thừa hành giả (*samathayānika*) – hạng hành giả thực hành

vipassanā sau khi tu tiến an chỉ định (*jhāna*). Hạng hành giả thứ hai, quán thừa hành giả (*suddhaviṇṇaṇāyānika*) – hành giả thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) trực tiếp. Quý vị muốn trở thành hạng hành giả nào, hành giả thực hành *vipassanā* trực tiếp hay hành giả thực hành *vipassanā* dựa trên an chỉ định (*jhāna*)? Điều nào là tốt hơn? Quý vị thích đi du lịch bằng máy bay hạng thương gia hay hạng phổ thông? Chắc chắn, nếu có thể, chúng ta sẽ muốn đi du lịch bằng hạng thương gia. Thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) dựa trên an chỉ định (*jhāna*) cũng giống như đi du lịch ở hạng thương gia. Nhờ vào thiền (*jhāna*), quý vị sẽ cảm thấy rất yên bình và tĩnh lặng, và tâm của quý vị rất tập trung. Tâm định đó tạo ra ánh sáng. Ánh sáng đó có thể thấu suốt cơ thể quý vị. Ánh sáng đó có thể nhìn thấy trái tim của quý vị. Ánh sáng đó có thể nhìn thấy đại tràng, ruột, gan, lá lách, thận, xương, tủy của quý vị. Ba mươi hai thân phần của cơ thể có thể được thấu suốt bằng ánh sáng của định phát sinh nhờ sự tu tiến định. Quý vị có thể nhìn thấy những điều này không chỉ ở bản thân mình, mà còn ở những người đang ngồi gần đó. Quý vị có thể thấy ba mươi hai thân phần trên cơ thể họ. Ánh sáng đó rất mạnh mẽ. Con người sử dụng tia X-quang để xem các bộ phận của cơ thể, nhưng ngay cả tia X-quang cũng không hoàn toàn rõ ràng. Nó không thể phát hiện được màu sắc của các bộ phận của cơ thể. Nhưng với ánh sáng của định, quý vị có thể thấu suốt cơ thể mình; quý vị thấy vị trí, quý vị thấy hình dạng, quý vị thấy màu sắc của từng bộ phận. Nhưng khả năng này còn phụ thuộc vào sức mạnh định tâm của từng

người. Một số người nhìn thấy rất rõ ràng, trong khi những người khác lại không nhìn thấy rõ. Nó phụ thuộc vào tâm định và sức mạnh ánh sáng định của mỗi người. Đây là điều mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Đây là điều mà quý vị có thể thấu suốt nếu quý vị chịu lắng nghe những lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Quý vị cần tu tiến định.

Tôi sẽ kể cho quý vị nghe về một người đệ tử của tôi, người đã nhìn thấy theo cách này, và những gì anh ấy đã báo cáo với tôi vào một ngày nọ. Sau khi anh ấy đã thực hành phân biệt ba mươi hai thân phần bên trong và bên ngoài, tôi hướng dẫn anh ấy phân biệt tất cả ba mươi hai thân phần một cách tổng thể. Khi anh ấy thực hành như vậy, anh ấy không còn thấy cơ thể của mình nữa; mà anh ấy chỉ thấy ba mươi hai thân phần đang ngồi, như là một khối tổng thể. Tôi bảo anh ấy hãy phân biệt bên ngoài (là bên trong cơ thể của tất cả những người khác xung quanh anh ấy) ba mươi hai thân phần của cơ thể như là một khối tổng thể (chứ không phải là từng phần riêng lẻ). Và sau đó anh ấy nên phân biệt từ gần đến xa. Anh ấy đã làm khác với cách mà tôi đã hướng dẫn. Một hôm anh ấy đến gặp tôi và báo cáo, “Thưa Ngài (*Bhante*), con thật may mắn.” Tôi nhìn anh ấy. Bạn muốn nói điều gì? Anh ấy lặp lại, “Thưa Ngài (*Bhante*), con rất may mắn.” Tò mò, tôi nhìn anh ấy và hỏi. Bạn định nói gì với tôi? Anh ấy lặp lại một lần nữa, “Thưa Ngài (*Bhante*), con rất, rất là may mắn.”

Do đó, tôi đã nhắc anh ấy, “Làm ơn, bạn muốn nói điều gì với tôi?” Anh ta nói, “Thưa Ngài (*Bhante*), con đã phân biệt rõ ràng ba mươi hai thân phần trên cơ thể bạn gái của con. Nó rất, rất, rất là bất tịnh. Con rất may mắn vì mình đã không cưới cô ấy.” Vì vậy, theo cách này, quý vị có thể giảm bớt sự dính mắc đối với những người thân yêu của mình. Thật tốt biết bao! Liệu điều đó có tốt không? Quý vị đau khổ vì sự dính mắc như vậy, phải không? Nếu quý vị có thể giảm bớt sự dính mắc đó, quý vị sẽ may mắn nhường nào! Đây là sự nhận ra được rằng, sự thật được phủ bọc và che giấu bởi lớp da của quý vị. Da của chúng ta che đậy sự thật. Vì lý do này, nhiều dính mắc đã khởi lên trong tâm của chúng ta. Đây là một sự hiểu biết rất cơ bản. Dựa trên sự hiểu biết này, quý vị có thể thực hành để thấy các hạt nhỏ tạo nên cơ thể của cả loài hữu-tình và vật vô-tình.

Như vậy, nếu muốn thực hiện hành trình trong vòng luân hồi (*samsāra*), hành trình Pháp (*Dhamma*) của quý vị, với tư cách là một hành khách hạng thương gia, thì quý vị cần phải tu tiến an chỉ định (*jhāna*) và sau đó quý vị cần tiếp tục hành thiền minh sát (*vipassanā*). Đối với những người muốn thực hiện hành trình Pháp (*Dhamma*) ở hạng phổ thông thì không cần phải tu tiến an chỉ định (*jhāna*). Họ có thể thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) trực tiếp. Sự khác biệt giữa hai hạng hành giả này đó là, hạng hành giả thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) mà không tu tiến định, trong khi hạng hành giả còn lại thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) sau khi đã tu tiến định.

Khi họ thực hành thiền minh sát (*vipassanā*), thì sự thực hành của họ là giống nhau. Vì vậy, khi Đức Phật dạy sự tu tập thứ hai, tu tập định, Đức Phật đã dạy bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*). Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền *vipassanā* – tu tập thiền minh sát - Ngài đã dạy bao nhiêu đề mục thiền? Đó là gì? Có ai có thể cho tôi một câu trả lời? Hôm nay tôi muốn làm cho suy nghĩ của tất cả quý vị được rõ ràng về những điểm này. Nếu quý vị muốn biết sự thật, thì quý vị cần biết những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Nếu không biết những gì Đức Phật (*Buddha*) dạy, tức là con đường dẫn đến Niết-Bàn (*Nibbāna*), con đường dẫn đến để thấy Pháp (*Dhamma*), thì quý vị sẽ không thể biết, quý vị sẽ không thể thấy được Pháp (*Dhamma*), và quý vị cũng không thể biết hay thấy được Đức Phật (*Buddha*).

Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền minh sát, Ngài chỉ dạy có hai loại thiền. Vì vậy, tôi sẽ trích dẫn đoạn kinh từ trong bản chú giải như sau: “*Duvidhañhi kammatthānaṃ rūpakammatthānañca arūpakammatthā nañca. Rūpapariggaho arūpapariggahotipi etadeva vuccati. tattha bhagavā rūpakammatthānaṃ kathento saṅkhepa manasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catu dhātuvavatthānaṃ kathesi.*”⁴⁶

⁴⁶ **Chú giải của phần vedanānupassanā** (phần Thọ Quán Niệm Xứ) trong MN.I.1.10 Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ (MN 10 Kinh Đại Niệm Xứ).

Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền *vipassanā*, Ngài đã dạy hai loại thiền: thiền sắc pháp (sắc nghiệp xứ *rūpakammaṭṭhāna*) và thiền danh pháp (danh nghiệp xứ *nāmakammaṭṭhāna*, đây cũng là một thuật ngữ khác của *arūpakammaṭṭhāna*). Chỉ có hai. Tôi nghĩ bây giờ quý vị đã rất rõ ràng. Khi Đức Phật (*Buddha*) dạy thiền sắc pháp (*rūpa*), thiền sắc, Ngài đã dạy thiền tứ đại, cả phương pháp tóm tắt lẫn phương pháp chi tiết. Quý vị có biết về thiền tứ đại là gì không? Trong số bốn mươi đề mục thiền định (*samatha*), có một loại là thiền tứ đại. Thiền tứ đại đủ tiêu chuẩn là cả thiền chỉ (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*). Khi thiền tứ đại được thực hành như thiền chỉ, nó chỉ có thể đưa đến cận định chứ không thể đạt đến an chỉ định. Vì vậy, khi Đức Phật (*Buddha*) dạy sự tu tập thứ ba, tu tập thiền minh sát, Ngài đã dạy thiền tứ đại như là thiền (*rūpa*), thiền sắc pháp.

Do đó, nếu quý vị không muốn thực hiện hành trình Pháp (*Dhamma*) của mình bằng hạng thương gia mà chỉ hài lòng với hạng phổ thông, thì quý vị không cần tu tiến định, nhưng quý vị phải thực hành thiền quán (*vipassanā*) với thiền tứ đại làm xuất phát điểm. Không còn cách nào khác. Còn đối với những hành giả muốn thực hiện hành trình Pháp (*Dhamma*) với hạng thương gia thì cần phải tu tiến an chỉ định. Sau đó, nếu muốn bắt đầu hành thiền minh sát, hành giả có thể bắt đầu từ thiền sắc hoặc thiền danh. Bởi vì hành giả đã đạt được an chỉ định (*jhāna*) nên hành giả có thể phân biệt được các chi thiền. “Các chi thiền” có nghĩa là các yếu tố tinh thần chi phối các tầng thiền

(*jhānas*), của an chỉ định. Những người không tu tiến định vượt quá mức độ cận định thì sẽ không có định của bậc thiền (*jhāna*). Đây là lý do tại sao họ không thể bắt đầu thiền minh sát từ thiền danh (*nāma*). Mà họ phải bắt đầu từ thiền sắc giới (*rūpa*). Nhưng cả hai hạng hành giả đều giống nhau khi họ thực hành thiền quán (*vipassanā*). Cả hai đều cần phải thực hành thiền danh hay thiền sắc. Vì vậy, sự khác biệt duy nhất đối với họ đó là việc có hay không có an chỉ định (*jhāna*). Tôi tin rằng tất cả quý vị đều đã và đang thực hành thiền. Tôi tin rằng tất cả quý vị đều muốn nhấn mạnh đến thiền quán (*vipassanā*). Tuy nhiên, dù cho quý vị muốn thực hiện hành trình của mình ở hạng thượng gia, nhưng tôi thấy hầu hết quý vị đều đang đi du lịch ở hạng phổ thông.

Nhưng nếu quý vị muốn thực hiện hành trình Pháp (*Dhamma*) của mình ở hạng phổ thông, điều đó cũng có thể thực hiện được. Nếu vẫn chưa tu tiến được an chỉ định (*jhāna*), hãy bắt đầu trực tiếp với thiền tứ đại và thực hành để biết và thấy sắc chân đế. Bây giờ, trong những hành giả ở đây, có một số người đã tu tiến được định; cũng có một số hành giả lại muốn thực hành thiền quán (*vipassanā*) trực tiếp. Vì vậy, cả hai trong số họ sẽ tu tiến thiền quán (*vipassanā*). Cả hai đều cần phải thực hành thiền tứ đại. Thiền tứ đại là gì? Đó là bốn yếu tố: đất, nước, lửa và gió. Địa đại có sáu đặc tính (trạng thái): cứng, nhám, nặng, mềm, mịn và nhẹ – sáu đặc tính chung lại với nhau. Thủy đại có hai đặc tính: chảy và kết dính. Đặc tính của hỏa đại là nóng và lạnh. Đặc tính của phong đại là đẩy

và nâng đỡ. Tổng cộng có mười hai đặc tính. Hành giả thực hành thiền tứ đại bằng cách phân biệt mười hai đặc tính này, hay phân biệt bốn đại, trong thân một cách có hệ thống, từng cái một. Vì vậy, khi hành giả phân biệt đúng đắn, hành giả sẽ thấy định của mình được cải thiện. Khi định của hành giả được cải thiện, hành giả có thể loại bỏ tưởng về chúng sanh (*sattasaññā*: tưởng về sự hiện hữu). Hành giả không còn nhìn thấy cơ thể của mình nữa. Hành giả chỉ cảm nhận hay chỉ thấy một khối tứ đại. Toàn bộ cơ thể trở thành một khối tứ đại. Sau đó, nếu hành giả tiếp tục phân biệt khối tứ đại đó, hành giả sẽ thấy ánh sáng phát ra từ cơ thể, từ khối tứ đại. Màu sắc của ánh sáng thay đổi dần dần từ màu xám sang màu trắng, cho đến khi trở nên rất sáng chói. Toàn thân hành giả trở thành một khối ánh sáng rực rỡ. Như vậy, nếu hành giả có thể tiếp tục phân biệt bốn đại trong khối ánh sáng rực rỡ đó trong một giờ, hành giả có thể đạt được cận định. Vào thời điểm này, nếu hành giả tiếp tục phân biệt rõ ràng bốn đại trong khối ánh sáng đó, hành giả sẽ nhận thấy cơ thể mình được cấu tạo bởi những hạt rất nhỏ luôn luôn sinh và diệt một cách nhanh chóng. Trong tiếng *Pāli*, những hạt này được gọi là nhóm bọt sắc (*rūpa kalāpa*).

Quý vị có quen thuộc với các hạt hạ nguyên tử khi chúng được khoa học hiện đại biết đến không? Theo vật lý hiện đại, vật chất được tạo thành từ các nguyên tử, lần lượt bao gồm ba hạt hạ nguyên tử rất nhỏ, đó là: proton, neutron và electron. Tuy nhiên, những hạt này lại bao gồm các hạt hạ nguyên tử thậm chí còn nhỏ hơn. Quan

điểm khoa học hiện nay trong thế kỷ XXI là nguyên tử, trước đây được coi là đơn vị vật chất nhỏ nhất không thể phân chia được nữa, ngày nay được biết là được tạo thành từ hàng trăm hạt nhỏ và nhiều hạt trong số này khó có thể nói là chúng tồn tại, bởi vì chúng không ổn định đến mức chúng chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn, thường là dưới một phần triệu của giây. Chỉ đến cuối thế kỷ XIX và đầu thế kỷ XX, khoa học mới phát hiện ra rằng nguyên tử không phải là đơn vị nhỏ nhất của vật chất mà thay vào đó được tạo thành từ nhiều hạt rất nhỏ li ti. Các nhà khoa học chỉ có thể biết được chừng này, và chỉ vì họ có thể tìm ra những hạt này thông qua các công cụ mà họ sử dụng trong việc nghiên cứu của mình. Tất nhiên, họ không thể nhìn thấy những hạt này trực tiếp bằng mắt thường. Và bản thân các nhà vật lý cũng nhận thức được rằng kiến thức của họ vẫn chưa hoàn chỉnh.

Bây giờ, những hạt nhỏ mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy chúng ta nhìn thấy, những gì chúng ta có thể hiểu là những hạt hạ nguyên tử, vi tế hơn nhiều so với những hạt mà các nhà khoa học có thể nhìn thấy. Cái biết và cái thấy do Đức Phật (*Buddha*) dạy là sâu hơn và thâm sâu hơn rất nhiều. Những hạt nhỏ này không thể nhìn thấy bằng mắt thường, nhưng hành giả thì có thể nhìn thấy chúng bằng ánh sáng của định. Đức Phật (*Buddha*) đã quán sát *rūpa* – vật chất, sắc pháp – được tạo thành từ nhiều hạt vô cùng nhỏ li ti. Hành giả cũng có thể thấu suốt chúng bằng ánh sáng của định. Một lần nữa, trong tiếng *Pāli*, những hạt này được gọi là “nhóm sắc” hay “bọn sắc”

(*rūpa kalāpa*). Đức Phật (*Buddha*) đã tự mình nhìn thấy điều đó, trong khoảng thời gian chỉ cần một cái búng tay, thì một số lượng lớn các bọ sắc (*rūpa kalāpa*) sinh và diệt hàng triệu lần. Đây là điều Ngài đã dạy cách đây 2600 năm, và đây cũng là những điều mà chúng tôi vẫn đang dạy ngày nay.

Mặc dù kiến thức khoa học của con người trong lĩnh vực này rất ấn tượng, khoa học hiện đại đã dần dần tiếp thu được kiến thức này chỉ trong khoảng một trăm năm trở lại đây, và chỉ với sự trợ giúp của các thiết bị tinh vi, trong khi Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt được bản chất của vật chất theo cách này hơn 2600 năm trước, và không có bất kỳ phương tiện nào khác ngoài định và tuệ của Ngài. Hơn nữa, dù kiến thức khoa học phản ánh một phần những gì Đức Phật (*Buddha*) đã dạy, nhưng nó vẫn chưa đạt đến chiều sâu hay đỉnh cao tri kiến của Chư Phật (*Buddha's*). Tôi đã có một số đệ tử đến từ các nước phương Tây, những người đã thấu suốt những hạt nhỏ này và phân tích được sắc chân đế tồn tại trong chúng. Sau đó, họ nói rằng, “Những gì mà các nhà khoa học đã thấy vẫn chưa chính xác. Những gì họ đã thấy là không hoàn hảo. Những gì con có thể thấy dưới sự hướng dẫn của Thầy là hoàn hảo hơn.” Quý vị cũng muốn xem chứ?

Đây là tri kiến của Đức Phật Chánh Đẳng Giác. Quý vị sẽ không thể bắt gặp lời dạy về bọ sắc (*rūpa kalāpa*) trong bất kỳ bài Kinh (*Sutta*) nào. Quý vị sẽ không đọc được những điều này trong bất kỳ Kinh Tạng (*Nikāya*) nào. Quý

vị sẽ chỉ tìm thấy được kiến thức này trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Tôi nghe nói rằng nhiều người đã bị lầm lạc bởi một số vị thầy bác bỏ Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) – những người nói rằng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) không phải là lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của chúng tôi, chỉ khi nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), chúng tôi mới thực sự biết rằng đây là lời dạy của một Vị Phật Chánh Đẳng Giác. Tri kiến từ một Vị Phật Chánh Đẳng Giác có thể được truyền đạt, giống như chúng ta truyền đạt nó cho người khác, chỉ bằng cách hiểu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Kiến thức về các hạt hạ nguyên tử mà khoa học chỉ mới thu được gần đây và bằng các dụng cụ không thể sánh được với những gì đã được Đức Phật (*Buddha*) dạy từ lâu về bốn sắc (*rūpa kalāpa*) trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) là kết quả của Định và Tuệ của chính Ngài. Bây giờ chúng ta có thể giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) thâm sâu như vậy là nhờ có Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Đây chính là lý do tại sao tôi muốn đề nghị tất cả quý vị đừng coi thường Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Bởi vì Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) là rất, rất quan trọng. Nhờ Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), nhờ Paṭṭhāna,⁴⁷ chúng ta biết đến Đức Phật (*Buddha*) là một Bậc Toàn Giác Trí.

⁴⁷ **Paṭṭhāna** (tên có nghĩa là “nguồn gốc” hay “nguyên nhân”) đây là văn bản thứ bảy và cũng là văn bản cuối cùng của Tạng Vi Diệu Pháp. Nó đề cập rất thâm sâu và sâu sắc về quan hệ nhân quả và điều kiện giữa tất cả các hiện tượng.

Tri kiến của Đức Phật (*Buddha*) rất thâm sâu. Nó luôn luôn đúng. Nó liên quan đến chân lý tối hậu (Chân Đế). Nó đúng ở mọi nơi và áp dụng cho mọi thứ. Nó là sự thật vượt thời gian. Nó luôn luôn đúng. Kinh (*Sutta*) được Đức Phật (*Buddha*) thuyết giảng tùy theo nhân duyên của người nghe. Nhưng đối với Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) thì không nhằm vào một chúng sanh cụ thể nào. Nó giải thích những gì là sự thật phổ quát, cho mọi thứ, cho cả loài hữu-tình và vật vô-tình.

Quý vị cũng sẽ tìm thấy lời dạy về bốn sắc (*rūpa kalāpa*) trong chú giải. *Arūpa kalāpa*, hay *nāma kalāpa*, có nghĩa là nhóm danh pháp trong mỗi sát-na tâm. Điều này cũng được giải thích trong các bản chú giải. Nhờ sự giúp đỡ của các bản chú giải, chúng tôi mới biết cách giảng dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) rất thâm sâu này. Các nhà chú giải sư là những người biết. Họ không sử dụng các công cụ khoa học để biên soạn các bản chú giải. Họ sử dụng sự hiểu biết của chính họ. Như vậy, bằng cách làm theo những gợi ý của họ khi chúng xuất hiện trong các bản chú giải, chúng tôi có thể dạy các hành giả biết về các bốn (*kalāpas*).

Như vậy, khi hành giả có thể nhìn thấy những hạt nhỏ này, chúng tôi để cho hành giả phân tích chúng để thấy được sắc chân đế tồn tại trong mỗi hạt. Nhưng những hạt nhỏ này vẫn chưa phải là sắc chân đế. Những hạt nhỏ này luôn sinh lên và diệt đi nhanh chóng chỉ mới là đơn vị vật chất nhỏ nhất được thấy trong thực tại quy ước (Tục Đế), và vẫn chưa phải là chân lý tối hậu (Chân Đế). Trong mỗi bốn

(*kalāpa*) có tám, chín hoặc mười loại sắc chân đế. Chúng có thể bao gồm: đất, nước, lửa, gió, sắc, khí, vị, dưỡng chất (vật thực), sắc mạng quyền, sắc thanh triệt, v.v. Ít nhất là tám, hoặc chín, hoặc đôi khi là mười. Quý vị có thể thấu suốt chúng với sự trợ giúp của ánh sáng định. Cũng vậy, khi quý vị biết, khi quý vị nhìn thấy những hạt nhỏ này, và khi quý vị có thể phân tích sắc chân đế tồn tại trong chúng, lúc đó quý vị sẽ đồng ý với Đức Phật (*Buddha*) rằng không có đàn ông, không có đàn bà. Khắp mọi nơi quý vị nhìn – mọi nơi, nếu quý vị chú ý đến tứ đại – thì mọi thứ đều trở nên giống nhau. Tất cả chỉ là sự sinh lên và diệt đi của các hạt nhỏ. Quý vị không còn thấy loài hữu-tình, quý vị không còn thấy vật vô-tình. Vạn vật chỉ trở thành những hạt rất nhỏ li ti cứ thế sinh lên và rồi diệt đi không ngừng. Chúng không giống như các hạt hạ nguyên tử mà các nhà khoa học mô tả là không ổn định đến mức chúng chỉ tồn tại trong thời gian rất ngắn, thường ít hơn một phần triệu giây. Nhưng quán sát sắc chân đế, vốn là sự hiểu biết sâu xa hơn và chân thật hơn, là tri kiến của Đức Phật (*Buddha*). Nếu quý vị thấy được điều này, quý vị sẽ bắt đầu thấy được Đức Phật (*Buddha*). Quý vị sẽ tự nhủ: “Ồ, Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt được sự thật này. Bây giờ con cũng đã thấu suốt được sự thật ấy giống như Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt.”

Đối với Danh Pháp (*nāma*) thì sao? Từ đâu mà tâm sinh khởi? Quý vị có thể cho tôi biết không? Hôm nay có rất nhiều điều trong bài Pháp này là rất mới đối với quý vị. Các nhà khoa học cho biết tâm được sinh khởi từ trong

bộ não. Nhưng Đức Phật (*Buddha*) lại nói chúng được sinh khởi từ trong trái tim. Vậy thì điều nào là đúng? Quý vị có thể phân tích thực tế và xem điều nào là đúng. Danh Pháp (tâm) khởi sinh dựa trên sắc-ý-vật (*heart-base materiality*). Quý vị có tin vào điều này không? Quý vị có tin rằng Danh Pháp (tâm) được khởi sinh dựa trên sắc-ý-vật (*heart-base materiality*) hay không? Được rồi, tôi sẽ giúp quý vị tìm ra nó. Khi quý vị cảm thấy hạnh phúc, thì quý vị cảm thấy hạnh phúc ở đâu, trong bộ não hay trong trái tim của quý vị? Khi quý vị cảm thấy tức giận, thì quý vị cảm thấy tâm sân ở đâu? Quý vị sẽ cảm thấy những điều này trong trái tim của mình. Khi quý vị cảm thấy tự hào về bản thân, thì quý vị cảm thấy tâm kiêu mạn ở đâu? Trong trái tim của quý vị. Bây giờ thì quý vị thấy được rằng danh pháp được khởi sinh trong trái tim. Khi các hành giả đã thấu suốt được danh chân đế, chúng tôi để họ kiểm tra xem liệu họ có thể tìm thấy bất kỳ dấu vết nào của danh pháp trong não hay không. Khi hành giả phân biệt tứ đại trong não, hành giả chỉ thấy sự sinh lên và diệt đi của các bợn sắc nhỏ li ti (*kalāpas*). Không có bất kỳ dấu vết nào của danh pháp bên trong bộ não. Đây là điều mà quý vị có thể tự mình kiểm chứng. Đây là những gì quý vị có thể làm thực tế. Như Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Hãy đến và thấy; người trí có thể biết, người trí có thể thấy”.⁴⁸ Đây không phải là lý thuyết. Đây là những gì mà quý vị có thể làm một cách thực tế.

⁴⁸ Xem **DN.II.5 Janavasabhasuttam** (DN 18.27 Bài Kinh Xà-ni-sa (Janavasabha), trong số những bài khác: '*Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattam veditabbo viññūh*').

Vào thời điểm đó quý vị sẽ biết rằng danh pháp sinh khởi dưới dạng các tiến trình nhận thức. Trong một tiến trình có nhiều sát-na tâm. Trong mỗi sát-na tâm, có tâm cùng với các tâm sở tương ứng đi cùng với nó. Quý vị cũng cần phải phân tích điều này.

Vì vậy, khi biết và thấy Pháp (*Dhamma*) như vậy, quý vị cần tiếp tục từ đó để biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai (Nguồn Gốc của Khổ). Nói cách khác, khi biết được danh và sắc chân đế, nghĩa là quý vị biết và thấy được Thánh Đế Thứ Nhất (Khổ Đế). Quý vị thấu suốt vào bản chất của khổ. Nguyên nhân của Thánh Đế Thứ Nhất là gì? Thánh Đế Thứ Hai là nguyên nhân của đau khổ. Vì vậy, chúng ta cần phải biết và thấy nguyên nhân của đau khổ. Như tôi đã nói với tất cả quý vị, khởi đầu sự khổ đau trong kiếp sống này bắt đầu từ trong bụng mẹ. Sự bắt đầu kiếp sống này là do sự khởi đầu của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong bụng mẹ chúng ta. Vậy chúng ta nên nhìn ở đâu để tìm ra nguồn gốc của những khổ đau này? Chúng sẽ ở đâu? Chúng sẽ được tìm thấy thậm chí ngay cả trước đó. Muốn biết và thấy được Thánh Đế Thứ Hai, nguồn gốc của khổ, nguyên nhân của khổ, thì quý vị cần chú ý đến quá khứ của mình; quý vị cần phải quán sát các kiếp quá khứ của mình. Quý vị có nghĩ điều này là có thể không?

Giáo lý trọng tâm của Đức Phật (*Buddha*) chính là định luật của nghiệp (*kamma*), và sự cần thiết là phải hiểu luật nhân quả. Bây giờ quý vị tin rằng điều tốt sinh ra tốt, điều xấu sinh ra xấu; nhưng quý vị tin những điều này chỉ qua

việc nghe, chứ không phải thông qua trí tuệ trực tiếp. Chỉ khi nào đạt được trí tuệ trực tiếp thì quý vị mới thật sự hiểu được nghiệp (*kamma*) vận hành như thế nào.

Vì vậy, chúng tôi đang dạy điều này cho nhiều thiền sinh, cả ở đây và ở nước ngoài. Khi họ đã biết và thấy được danh và sắc chân đế, họ được hướng dẫn để biết và thấy nguyên nhân của đau khổ. Và rồi, họ được dạy để quán sát quá khứ của chính họ. Nhưng một số người nói rằng Đức Phật (*Buddha*) không bao giờ dạy thiền minh sát (*vipassanā*) với mục đích quán sát và quán niệm về quá khứ. Nhưng trong Tương Ưng Bộ Kinh (*Samyutta Nikāya*) có một bài kinh tên là *Kajjhanīya Sutta*. Trong đó, Đức Phật (*Buddha*) nói rằng có những vị Bà-la-môn và tu sĩ có thể nhớ lại quá khứ của họ, không phải bằng thần thông, mà bằng trí tuệ minh sát.⁴⁹ Với năng lực thần thông, quý vị có thể biết chi tiết những kiếp trước của mình. Quý vị có thể biết tên của mình, quý vị có thể biết họ hàng của mình, quý vị có thể biết nghề nghiệp của mình, quý vị có thể biết mình đã sống ở đâu, quý vị có thể biết mình chết khi nào và bao nhiêu tuổi, v.v. Tất cả những chi tiết đó có thể được thấu suốt bởi những người đã đạt được năng lực thần thông.

⁴⁹ SN.III.1.8.7 *Khajjanīyasuttam* (SN 22.79 Kinh Đáng Được Ăn).

Quý vị có nghĩ rằng đây chỉ là những điều gì đó được viết trong sách vở? Không. Thực hành để đạt được thần thông ngay trong kiếp sống này là điều khả thi. Điều này là có thể làm được. Hành giả có thể đạt được những khả năng siêu nhiên như túc mạng thông (*pubbenivāsānussati*), hồi ức về tiền kiếp. Đã luôn có, và vẫn còn cho đến ngày nay, những hành giả có thể quán sát được những kiếp quá khứ của họ trong hàng trăm – một trăm, hai trăm, ba trăm kiếp trước. Hành giả có khả năng và có thể nhìn thấy chính họ như thể họ đang xem một bộ phim. Hành giả có thể lần lượt quán sát kiếp trước của mình, và có thể nhớ lại tên họ, dòng tộc, nghề nghiệp, những thăng trầm trong cuộc đời của họ, họ chết năm bao nhiêu tuổi, họ sống ở đâu, họ sống ở quốc gia nào, v.v. Hành giả có thể thấu suốt những điều này thông qua năng lực của thần thông. Hành giả thực hành dựa trên định của bậc thiền (*jhāna*). Đó là lý do tại sao điều như vậy là khả thi. Nếu quý vị muốn thực hành, thì điều này là có thể được. Nhưng sự thành tựu của năng lực thần thông không phải dành cho tất cả mọi người, mà chỉ dành cho rất ít người. Ít hơn một phần nghìn. Thậm chí ít hơn một phần mười nghìn người có thể đạt được nó. Tuy nhiên, năng lực thần thông là thực sự có thể đạt được, vì vậy quý vị cũng có thể thực hành để đạt được chúng ngay trong kiếp sống này dưới sự hướng dẫn của những vị thầy có đủ năng lực.

Nhưng trong Kinh Khajjaniya, Đức Phật (*Buddha*) giải thích rằng, một số hành giả quán sát tiền kiếp của họ bằng *vipassanāñāna* – minh sát tuệ, Họ thấy gì? Những đối

tượng mà họ thấy trong các kiếp trước là năm uẩn – nói cách khác, đó là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Hành giả không thể biết những chi tiết như tên, cha, mẹ, v.v. bằng minh sát tuệ, *vipassanāñāna*; phần lớn, họ chỉ có thể phân biệt được chân đế, năm uẩn, hay danh - sắc (*nāma-rūpa*). Họ cũng có thể nhìn thấy một phần hình tướng của mình.

Như một ví dụ, tôi sẽ kể cho quý vị nghe về kinh nghiệm của một thiền sinh, người đã quán sát được tiền kiếp của cô ấy. Tại sao chúng ta sinh ra là đàn ông? Tại sao chúng ta sinh ra là phụ nữ? Tại sao chúng ta sinh ra là người Myanmar, Indonesia hay Singapore? Quý vị có muốn biết lý do không? Vâng, điều này rất quan trọng; đây là một vấn đề rất sâu liên quan đến cuộc sống của chúng ta, cực kỳ sâu sắc. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ về kinh nghiệm hành thiền của một phụ nữ.

Trong trung tâm thiền của chúng tôi ở Myanmar, có một người phụ nữ đã có thể quán sát thành công danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Sau đó, cô được hướng dẫn để quán sát nguyên nhân của đau khổ trong kiếp trước. Khi cô ấy đã quán sát kiếp trước của mình, cô ấy nhìn thấy một hình ảnh vào thời điểm cận tử. Tôi sẽ đưa ra một ví dụ để quý vị có thể hiểu được dễ dàng hơn. Ở đây là ba ngón tay - ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn. Ngón trỏ tượng trưng cho trạng thái bắt đầu trong kiếp sống này, ngón giữa tượng trưng cho sự xuất hiện của tâm tử và ngón đeo nhẫn (áp út) tượng trưng cho thời điểm cận tử. Mặc dù chúng ta nói về kiếp quá khứ và kiếp hiện tại, nhưng

chúng ta thấy rằng trên thực tế những điều này rất gần nhau khi nhìn chúng từ góc độ này. Giả sử quý vị thành công trong việc quán sát danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) của mình trong bụng mẹ; sau đó, quý vị nên hướng chủ ý của mình đến danh sắc (*nāma-rūpa*) của kiếp trước, chúng rất gần với danh sắc (*nāma-rūpa*) của kiếp hiện tại. Lúc đó, quý vị sẽ thấy được thời điểm cận tử, và ở đó quý vị cần xem đối tượng nào được tâm bắt lấy vào lúc đó.

Như vậy, khi người phụ nữ đó tập trung sự chủ ý của mình vào kiếp quá khứ, có một đối tượng hay một hình ảnh đã xuất hiện vào trước thời điểm cận tử của cô đó là một người nào đó đang dâng trái cây cho một vị Tỳ-khưu (*Bhikkhu*). Bồ thí là hành động thiện hay bất thiện? Đó là thiện. Do đó, trong hình ảnh của một người đang cúng dường hoa quả cho một vị Tỳ-khưu (*Bhikkhu*), cũng có thể thấy gần đó là một người phụ nữ thành thị có học thức. Chúng tôi để thiên sinh ấy thẩm tra xem ai là người đã cúng dường. Người dâng trái cây cho vị Tỳ-khưu (*Bhikkhu*) là một cô thôn nữ nghèo ít học. Như tất cả quý vị đều biết, khi một người nghèo nhìn thấy một người giàu, thì chắc chắn người nghèo ấy cũng sẽ muốn được trở nên giàu có. Vì vậy, khi cô ấy đang cúng dường trái cây cho vị Tỳ-khưu (*Bhikkhu*) và nhìn thấy một phụ nữ thành thị có học thức gần đó, cô ấy đã phát nguyện: “Với sự cúng dường này, mong cho con được tái sinh thành một phụ nữ thành thị có học thức.” Tất nhiên cô ấy đã không làm hành động thiện nghiệp này vào thời điểm cận tử; cô ấy đã làm điều này trước đó, vào một ngày nào đó trong kiếp

trước. Nhưng vào thời điểm cận kề cái chết, nghiệp của hành động quá khứ đó tỏ ra rất mạnh mẽ và hùng mạnh đến mức dường như cô ấy đang làm điều đó một lần nữa.

Để quý vị có thể dễ hiểu, hãy xem xét: Khi ngồi thiền, quý vị có nghĩ về điều này hay điều kia không? Có nhiều đối tượng của tâm xuất hiện trong khi quý vị hành thiền, phải không? Những đối tượng tương tự như vậy có thể sẽ xuất hiện vào giây phút cận tử. Quý vị thường nghĩ đến những điều thiện hay điều bất thiện? Xin hãy cẩn thận. Vì lý do này, Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Rất ít những người được tái sinh trở lại trong cõi người hay cõi trời; rất nhiều những người bị tái sinh trong những cõi khổ.”⁵⁰ Nhờ vào đối tượng đã xuất hiện vào thời điểm cận tử của người phụ nữ đó, trong kiếp này, cô ấy đã trở thành một người phụ nữ thành thị có học thức.

Chúng tôi dạy thiền sinh quán sát không chỉ một kiếp quá khứ, mà là hai, ba, bốn, thậm chí là năm kiếp quá khứ, để họ có thể hiểu được nghiệp và quả của nghiệp. Chỉ sau khi biết được nguyên nhân của khổ đau thì quý vị mới hiểu, và chỉ khi đó quý vị mới đồng ý với Đức Phật (*Buddha*) rằng, làm thiện cho quả thiện, làm ác cho quả xấu. Quý vị sẽ có một sự hiểu biết sâu sắc và trực tiếp hơn về nghiệp và nguyên nhân của nó. Sau đó, quý vị có thể tu tiến thiền vipassanā.

⁵⁰ SN.V.12.11.1-12 *Pañcagatipeyyālavaggo* (SN 56.102-113 Phẩm Năm Sanh Thú).

Như vậy, khi biết và thấy Thánh Đế Thứ Nhất, và rồi biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai, quý vị đã sẵn sàng để bắt đầu hành thiền minh sát. Đối tượng của thiền minh sát là Thánh Đế Thứ Nhất và Thánh Đế Thứ Hai – nói cách khác, đó là danh-sắc (*nāma-rūpa*) chân đế và nguyên nhân của chúng. Đây là những đối tượng của thiền minh sát. Bọn sắc (*Rūpa kalāpa*) luôn luôn sinh lên và diệt đi rất nhanh chóng – rất, rất nhanh – và chúng cũng rất, rất nhỏ. Lấy một ví dụ để quý vị dễ hiểu: Khi bật một chiếc tivi rất cũ, không phải loại hiện đại, quý vị thấy gì trước khi chương trình bắt đầu? Quý vị thấy các chấm nhỏ trên màn hình, phải không? Chúng nhỏ hay lớn? Nhỏ. Nhưng quý vị vẫn có thể nhìn thấy chúng bằng mắt thường. Nếu chia những chấm nhỏ này ra hàng trăm, hàng nghìn lần, thì chúng ta sẽ có những hạt hạ nguyên tử. Nhờ ánh sáng của định, quý vị có thể biết chúng, quý vị có thể thấy chúng. Vì thế, khi biết và thấy được Thánh Đế Thứ Nhất và Thánh Đế Thứ Hai, lúc đó quý vị có thể bắt đầu thực hành thiền minh sát (*vipassanā*) và bắt đầu quán chiếu về vô thường, khổ và vô-ngã. Vì các bọn (*kalāpas*) luôn luôn sanh lên và diệt đi; đó là lý do tại sao chúng ta đau khổ. Quý vị không thể kiểm soát chúng. Quý vị không thể bảo chúng đừng sinh lên. Sau khi một bọn (*kalāpa*) khởi sinh, chúng diệt đi. Quý vị không thể bảo chúng đừng diệt đi. Do đó, nó được đặc trưng bởi khổ đau. Đó là lý do tại sao nó là khổ. Nó cứ như vậy sinh lên và rồi diệt đi; đây là lý do tại sao nó là vô thường. Nó nằm ngoài tầm kiểm soát nên được gọi là vô-ngã (*anatta*).

Và rồi khi thấy được sự sinh và diệt của danh chân đế, sắc chân đế, nhân và quả của chúng, nếu quý vị quán vô thường nhiều lần, bên trong và bên ngoài, nếu quán đó là khổ cả bên trong lẫn bên ngoài, và nếu quán chúng là vô-ngã theo cùng một cách như vậy cả bên trong lẫn bên ngoài, thì một ngày nào đó tuệ minh sát của quý vị sẽ chín muồi. Nếu quý vị tiếp tục quán các đặc tính chung của vô thường, khổ và vô-ngã, lúc đó, bằng cách chỉ nhấn mạnh quán sát về sự hoại diệt của *saṅkhāra dhamma* (pháp hữu vi, tức là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), nhân và quả), thì tuệ *vipassanā* của quý vị sẽ chín muồi, và Đạo Tuệ sẽ sinh khởi. Đạo Tuệ khởi sinh bắt cảnh Niết-Bàn (*Nibbāna*) làm đối tượng. Đạo Tuệ chỉ sinh khởi một lần; sau đó Quả Tuệ sinh khởi rất nhiều lần. Chỉ khi đó thì quý vị mới thấy được pháp siêu thế (*lokuttara-dhamma*). Quý vị thấy Niết-Bàn (*Nibbāna*), là Thánh Đế Thứ Ba, sự chấm dứt khổ. Sau đấy nếu quý vị tiếp tục thực hành thiền minh sát (*vipassanā*), Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ hai, Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ ba, và Đạo Tuệ và Quả Tuệ thứ tư sẽ lần lượt sinh khởi, loại bỏ các phiền não tương ứng không còn dư sót.

Trong Niết-Bàn (*Nibbāna*) không có sự sinh hay diệt của bất kỳ pháp hữu vi nào. Không có dấu vết sinh diệt của các pháp hữu vi. Vì vậy, đó là sự bình yên – bình yên thật sự. Quý vị muốn có được hạnh phúc thực sự hay không? Quý vị có thể thấy nó ở đó. Sau khi thành tựu được Đạo Tuệ, quý vị có thể nhập vào Quả Tuệ và tận hưởng điều này bất cứ lúc nào quý vị muốn. Ngay cả khi ngồi thiền,

quý vị cũng có thể kinh nghiệm được Quả Tuệ, bất cảnh Niết-Bàn (*Nibbāna*) làm đối tượng. Khi đi bộ, quý vị có thể trải nghiệm điều đó. Khi nằm, cũng có thể trải nghiệm chúng. Trong xe hơi, có thể. Trên máy bay, có thể. Ở đây, có thể. Trong một chiếc thuyền, có thể. Dưới gốc cây, cũng có thể. Trong một hang động, cũng có thể. Đây là điều mà tự bản thân quý vị nhận ra, cũng chính là điều mà Đức Phật (*Buddha*) đã thấu suốt. Đây là Giáo Pháp (*Dhamma*) do chính Đức Phật (*Buddha*) thấu suốt. Đây là Pháp (*Dhamma*) mà Đức Phật đã thấy. Đây là Pháp (*Dhamma*) mà Đức Phật (*Buddha*) đã chứng ngộ. Vào lúc đó, quý vị sẽ biết được Pháp (*Dhamma*) được chính Đức Phật (*Buddha*) thấu suốt. Và rồi quý vị sẽ hiểu được Đức Phật (*Buddha*) là gì. Đức Phật (*Buddha*) là một bậc vĩ đại như vậy, có thể lấy Niết-Bàn (*Nibbāna*) làm đối tượng bất cứ lúc nào Ngài muốn. Sau đó quý vị có thể nói rằng, “Con có thể làm điều tương tự như Đức Phật (*Buddha*) đã làm.” Lúc đó quý vị hiểu được Pháp (*Dhamma*) là gì. Vào thời điểm ấy, quý vị thấy Đức Phật (*Buddha*). Từ đó về sau, đối với quý vị, bức ảnh Đức Phật (*Buddha*) không còn quan trọng nữa. Một bức ảnh không đại diện cho Đức Phật (*Buddha*). Bức ảnh chỉ là bức ảnh. Đối với những người chưa thật sự nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*), thì bức ảnh là cần thiết. Nhưng đối với những người đã thấy Pháp (*Dhamma*), thì Đức Phật (*Buddha*) luôn ở khắp mọi nơi.

Trong Kinh Mi Tiên Vấn Đáp - Milindapañha⁵¹ có câu hỏi rằng, “Có Đức Phật hay không?” Đại Đức Nāgasena đã trả lời, “Có một Vị Phật.” Đức Phật (*Buddha*) đại diện cho

Giáo Pháp (*Dhamma*), vì vậy nhờ vào Giáo Pháp (*Dhamma*), người ta có thể biết và thấy được Đức Phật (*Buddha*) trong đời này.

Mong cho tất cả quý vị có thể nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) trong kiếp sống này thông qua việc tuân theo những lời dạy chân chính của Đức Phật, bằng cách tu tiến định, và thực hành từng bước một để chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Và cầu mong tất cả quý vị có thể chứng ngộ được Giáo Pháp (*Dhamma*) ngay trong chính kiếp sống này.

Mong tất cả quý vị có thể nhìn thấy Đức Phật (*Buddha*) dù là ở bất cứ nơi đâu.

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

⁵¹ Duy nhất trong Khuddaka Nikāya - Tiểu Bộ Kinh của Miến Điện, cuốn Milindapañha kể lại cuộc thảo luận sâu sắc và hấp dẫn về Giáo Pháp giữa một vị Tỳ-khưu A-la-hán tên là Nāgasena và Menander, vị vua Hy Lạp-Ấn Độ của Bactria.

Phát Nguyện và Chia Phước

Chúng ta đã tích lũy rất nhiều thiện nghiệp – thông qua việc bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*) và tu thiền (*bhāvanā*). Không có kết quả nào sánh được với việc chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*). Do đó, với tất cả những thiện pháp mà quý vị đã tích lũy trong khóa thiền này hãy nên dành cho việc chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*). Những chứng đắc và thành tựu khác không quan trọng bằng. Quý vị không thể chấm dứt khổ đau khi đang trên đường tầm cầu Pháp (*Dhamma*), bởi vì ba-la-mật (*pāramī*) tích lũy của quý vị vẫn chưa tròn đầy; tuy nhiên, quý vị sẽ được tái sinh trong cõi lành nếu quý vị thực hiện phát nguyện để đạt được Niết-Bàn (*Nibbāna*). Khi đó quý vị sẽ có chủ ý muốn chấm dứt khổ đau trong mọi kiếp sống, nhờ vậy quý vị sẽ chuyên tâm nỗ lực tinh tấn hết kiếp sống này đến kiếp sống khác. Vậy nên, phát nguyện chấm dứt khổ đau là phát nguyện cao thượng nhất của cuộc đời chúng ta. Vì thế bây giờ chúng ta sẽ thực hiện những phát nguyện và chia phước:

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

Phước lành này của chúng con,
nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân.
Phước lành này của chúng con,
nguyện là duyên thành tựu được Niết bàn.
Phần phước của chúng con,
xin chia đều đến tất cả sanh linh.
Mong cho tất cả chúng sanh
thọ nhận phần phước ấy đồng đều nhau cả thảy.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!
Sādhū! Sādhū! Sādhū!

Danh Mục Chữ Viết Tắt

Về Các Trích dẫn Chú Thích

Chú thích trước tiên được trích dẫn nguồn Pāli, từ Tam Tạng Kết Tập Lần Thứ VI *Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka*, tiếp theo là chú thích bản chuyển ngữ Anh hoặc Việt phổ biến nhất.

Chữ Viết Tắt cho Các Nguồn Được Trích Dẫn

AN Aṅguttara Nikāya
(Kinh Tăng Chi Bộ)

Dhp Dhammapada
(Kinh Pháp Cú)

DN Dīgha Nikāya
(Kinh Trường Bộ)

MN Majjhima Nikāya
(Kinh Trung Bộ)

SN Saṃyutta Nikāya
(Kinh Tương Ưng Bộ)

Vsm Visuddhimagga
(Thanh Tịnh Đạo)

Buddhavandanā

Đảnh Lễ Đức Phật (*Buddha*)

Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca;
Samathāya santo Dhammaṃ, tiṇṇo'va taraṇaya ca;
Nibbuto Nibbānatthāya, taṃ lokasaraṇaṃ name

Đức Phật (Buddha), Bậc Giác Ngộ, nơi nương tựa của tam giới, bậc ứng cúng (Long tượng Nāga), đã tự mình chứng ngộ Tứ Thánh Đế và mong muốn khai ngộ những người hữu duyên khác được chứng ngộ như chính Ngài; Bậc đã tự mình thuần tịnh lục căn, và muốn thuần tịnh những người xứng đáng khác để được thuần tịnh như chính Ngài; đã đạt được sự bình an cho chính Ngài, và mong muốn những người xứng đáng khác có thể đạt được sự bình an như chính Ngài; đã vượt qua bờ bên kia của đại dương luân hồi saṃsāra và mong muốn những người xứng đáng khác có thể vượt qua bờ bên kia như chính Ngài; đã dập tắt ngọn lửa phiền não ở bốn giai đoạn, và mong muốn những người xứng đáng khác có thể dập tắt ngọn lửa phiền não giống như Ngài; với lòng bi mẫn, Ngài đã truyền dạy Giáo Pháp (Dhamma) cao quý cho Chư Thiên và loài người trong suốt bốn mươi lăm năm. Quy ngưỡng Ngài, Đức Phật (Buddha), Nāga, nơi nương tựa của tam giới, con xin chắp tay đảnh lễ tỏ lòng tôn kính qua thân, khẩu, ý bằng tất cả sự thành kính.

*Mong những Ước Nguyện Cao Quý
của tất cả chúng sanh được thành tựu mỹ mãn.
Mong cho tất được an vui và hạnh phúc.*

*Hitvā kāme pabbajjimsu
Santo gambhiracintakā
Te tumepya anusikkhāvo
Pabbajitā supesalā*

Những hiền nhân xa xưa trong các chu kỳ trái đất hiện tại và cả trong quá khứ, được định sẵn trở thành những vị Phật Toàn Giác, những vị Phật Độc Giác, và những Thánh Nhân, đã quán chiếu sâu sắc về bản chất thực sự của đời sống và từ bỏ tất cả những tài sản hữu tình và vô tình của họ, chúng là những cảnh của dục ái đối với đại đa số chúng sinh mà thường dễ bị nhiều tổn hại và hiểm nguy khác nhau. Nhìn thấy những nguy hại cố hữu trong những tài sản đó, họ đã chọn xuất ly thế gian và sống đời xuất gia trong ẩn dật để dẫn thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.

Mong rằng những hiền nhân ngày nay, những người vẫn còn hiện hữu và thấm nhuần sự xuất ly ba-la-mật, noi theo những bậc cổ nhân vĩ đại thời xa xưa và không ngần ngại xuất ly thế gian với trái tim được xây dựng trên nền tảng của giới hạnh thuần khiết. Mong cho những bậc hiền nhân này sống một cuộc đời xuất gia ẩn dật và có thể dẫn thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và thiền minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.

Mong cho tất cả đều biết và thấy Pháp
ngay trong kiếp sống này.
Mong cho tất cả được thoát khỏi đau khổ.

Về Tỳ-khuru Revata

Tỳ-khuru Revata sinh năm 1971 tại Mawlamyine, Myanmar. Ngài nhận bằng cử nhân Đại học Yangon năm 1994 và dạy công nghệ máy tính trong 5 năm một cách độc lập. Ngài thọ giới Tỳ-khuru *Theravāda* tại Pa-Auk Tawya năm 1999, với Tôn giả U Ācinna, Pa-Auk Sayadaw là vị thầy tế độ. Ngài nghiên cứu kinh điển và Chú giải *Pāḷi*, nói được ba ngôn ngữ Miến Điện, Anh và Thái.

Sau khi hành thiền dưới sự hướng dẫn của Tôn giả Pa-Auk Sayadaw, Sayadaw U Cittara và Sayadaw U Sīla, năm 2002, Ngài bắt đầu dạy thiền cho thiền sinh trong và ngoài nước, cả xuất gia và tại gia, và là một vị thiền sư trợ giảng của Ngài Đại Trưởng Lão Pa-Auk Sayadaw. Ngài chịu trách nhiệm giảng dạy các thiền sinh trong nước lẫn quốc tế và đào tạo các hành giả đã thành tựu để tự mình đi dạy thiền.

Là một thiền giả và thiền sư ưu tú, Ngài đã đi giảng dạy rộng rãi khắp nơi trong nước Myanmar lẫn ngoài nước. Ngài đã hướng dẫn các khóa thiền ở Trung Quốc, Indonesia, Latvia, Malaysia, Singapore, Hàn Quốc, Đài Loan, Thái Lan, Hoa Kỳ và Việt Nam.

Ngài viết bốn cuốn sách bằng ngôn ngữ bản xứ của mình, ba trong số đó cùng cộng tác với Đại Trưởng Lão Tôn giả Pa-Auk Sayadaw. Tựa sách tiếng Anh của Tỳ-khuru Revata gồm có *Awaken, O World!* (2006), *The Disciple Within* (2008), *Bearers of the Burden* (2011), *Expectation*

Derived from One's Own Point of View (2015), và *A Journey of Self-Discovery* (2015). Bài giảng của Ngài được dịch sang tiếng Hàn, tiếng Indonesia, tiếng Thái, tiếng Việt và tiếng Trung.

Những lời giảng dạy khác của Tỳ-khưu Revata bằng các định dạng sách điện tử, ghi âm, và video có thể được tìm thấy trên Internet tại <https://hehopaauktawya.org>.