



KẺ MANG GÁNH NẶNG

(BHĀRA SUTTA - KINH GÁNH NẶNG)



TỠ-KHƯU REVATA

AN NHIÊN DỊCH

KẺ MANG GÁNH NẶNG



Khi chúng ta biết mình đang sống như thế nào và đang sống vì điều gì, đó là chúng ta là nô lệ của năm uẩn – chúng ta sẽ cảm thấy hổ thẹn về cuộc đời của chính mình.

Không thể hoàn toàn chấm dứt được khổ đau mà không như thật thấu suốt về Tứ Thánh Đế.

Giải thoát lạc tối thượng. Giải thoát là sự vắng mặt hoàn toàn của tham ái. Con người “muốn cái này” và “muốn cái kia” không còn nữa.

“Biết đủ là sự giàu có tối thượng”. Người biết giá trị của sự biết đủ và thực hành điều đó sẽ có tâm bình an.

Thế gian này thật mù quáng bởi vì vô minh, bởi vì không biết được sự thật. Mọi người đang lang thang vô định mà không có phương hướng rõ ràng.

Khao khát được hiện hữu của chúng ta vô cùng mạnh mẽ đến mức, ngay cả sự hiện hữu ở một trong những cõi khổ cũng được xem là tốt hơn việc không còn được hiện hữu.



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

BEARERS OF THE BURDEN

KẺ MANG GÁNH NẶNG

KẺ MANG GÁNH NẶNG

(Ấn bản lần ba)

Tỳ - khuu Revata

*Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa*

Thành kính đánh lễ Ngài, Đức Thế Tôn, Bạc A La Hán,
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác

KẸ MANG GÁNH NẶNG

Quyển sách này xuất bản
chỉ để Ấn Tống và Không Để Bán.

Tài liệu trong cuốn sách này có thể sao chép
để Ấn Tống
mà không cần sự cho phép của tác giả.
Tuy nhiên, nên tránh những sự thay đổi trái phép và sự
trình bày sai khác so với lời dạy của tác giả.

Nguyên bản được dựa vào Pháp thoại được thuyết giảng
lần đầu tiên tại Hàn Quốc năm 2011.

Ấn bản đầu tiên: Tháng 1 năm 2012

Tái bản: Tháng 5 năm 2012

Ấn bản lần hai: Tháng 11 năm 2012

Ấn bản lần ba: Tháng 11 năm 2015

Dịch Việt: Tháng 3 năm 2025

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

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINĀTI

PHÁP THÍ THẰNG MỌI THÍ

Món quà của sự thật vượt trội hơn

tất cả những món quà khác

QUÀ PHÁP – KHÔNG MUA BÁN

Lời cảm tạ của người dịch

Đầu tiên, con xin tri ân sâu sắc đến Tam Bảo. Tri ân Đức Phật – bậc Đạo Sư đã khai sáng con đường giải thoát, chỉ dạy chân lý Tứ Thánh Đế. Tri ân Đức Pháp – giáo Pháp vì diệu soi sáng bóng đêm vô minh. Tri ân Đức Tăng – những bậc tôn kính đã gìn giữ và hoằng truyền Chánh Pháp, giúp hàng Phật tử có nơi nương tựa tu học.

Thứ hai, con xin thành kính tri ân Sayadaw U Revata – vị thầy đã tận tâm hướng dẫn và chỉ dạy cho con trong suốt thời gian tu tập tại thiền viện Heho. Nhờ sự chỉ dạy từ bi và trí tuệ của Ngài, con đã nhận được nhiều lợi lạc trong quá trình hành thiền, giúp con hiểu sâu sắc hơn về Chánh Pháp và con đường thực hành đúng đắn. Với sự cho phép của Ngài, con đã thực hiện dịch cuốn sách này như một cách bày tỏ lòng tri ân đối với Ngài.

Con xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến anh Dhammagāra đã hỗ trợ con chỉnh sửa nội dung của cuốn sách. Con cũng xin cảm ơn chị Nga, bạn Đức, chị Thắm và một số thiện bạn hữu khác, mỗi người trong số họ đều góp phần quan trọng giúp con hoàn thiện cuốn sách này.

Nguyện hồi hướng công đức này đến tất cả chúng sanh, mong rằng ánh sáng Chánh Pháp sẽ tiếp tục được lan tỏa, mong cho tất cả chúng con luôn thanh tịnh tu tập, đoạn tận mọi phiền não và chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết - Bàn ngay trong kiếp sống này.

An Nhiên – Ngày 3 tháng 3 năm 2025

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU	i
Gánh Nặng	- 1 -
Sắc Uẩn	- 4 -
Thọ Uẩn	- 9 -
Tưởng Uẩn	- 9 -
Thức Uẩn và Hành Uẩn	- 14 -
Chủ Nhân hay Nô Lệ?	- 20 -
Kẻ Mang Gánh Nặng	- 21 -
Mục Tiêu và Con Đường của Kẻ Mang Gánh Nặng	- 22 -
Người Vị Kỳ và Người Vị Tha	- 28 -
Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh	- 35 -
Bánh Lái Cuộc Đời	- 45 -
Nâng Gánh Nặng Lên	- 47 -
Tầm Cầu Hỷ Lạc Chỗ Này Chỗ Kia	- 53 -
Tham Ái	- 62 -
Đặt Gánh Nặng Xuống	- 64 -
Tứ Thánh Đế	- 66 -
Tam Học	- 70 -
Giải Thoát	- 77 -
Danh Mục Chữ Viết Tắt	- 83 -
Buddhavandana	- 84 -

GIỚI THIỆU

Nếu có thể tránh được thì không một ai muốn mang theo gánh nặng. Được nhìn nhận như là trách nhiệm hoặc nghĩa vụ, những gánh nặng của một người phải chịu đựng cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng có mức độ phức tạp và sức nặng khác nhau. Có những gánh nặng khó mang trong khi những gánh nặng khác thì dễ dàng. Có những gánh nặng thì nặng nề trong khi những gánh nặng khác lại nhẹ nhàng. Có những gánh nặng không thể chịu đựng nổi trong khi những gánh nặng khác thì có thể chịu đựng được. Dù thế nào đi nữa, tất cả mọi người đều phải gánh chịu một gánh nặng nào đó trong cuộc sống.

Dù nghĩa vụ có phức tạp, khó khăn hay mệt mỏi thế nào đi chăng nữa, và dù cho gánh nặng có nặng nề đến thế nào, vẫn có khả năng để thoát khỏi chúng trong cuộc sống của mình. Sẽ có thời điểm mà chúng ta được giải thoát ra khỏi việc phải mang những gánh nặng này.

Những ai có trách nhiệm và nghĩa vụ trong cuộc sống đều có thể buông bỏ và thoát khỏi chúng vào cuối mỗi ngày làm việc, cũng như những thời điểm nhất định trong một ngày làm việc. Tuy nhiên, có một gánh nặng vô cùng nặng nề mà chúng ta luôn phải mang theo. Chúng ta vác lên mình gánh nặng này không ngừng nghỉ trong suốt vòng luân hồi mà không biết bất kì cách nào để giảm nhẹ hay giải thoát khỏi nó.

Do vậy, điều quan trọng chúng ta cần phải biết:

- Bản chất của gánh nặng,
- Ai đang mang gánh nặng,
- Làm thế nào giảm nhẹ gánh nặng,
- Và cách đặt gánh nặng xuống để giải thoát hoàn toàn.

Và đó chính là lý do tại sao Pháp thoại này được diễn giảng.
Giờ đây, tôi vui mừng vì bài Pháp đã được in ra.

Tỳ-khưu Revata

Rừng Thiển Pa-Auk

(Ngày 9 tháng 11 năm 2011)

DỰA TRÊN PHÁP THOẠI

Kẻ Mang Gánh Gặng

Gánh Nặng

Những người làm việc cho một tổ chức hoặc một công ty được gọi là nhân sự. Nói cách khác, những ai gánh vác trọng trách cho một tổ chức hoặc công ty được gọi là nhân sự. Trong tiếng Myanmar, cụm từ “*wun-htan*” nghĩa đen là “người gánh vác” hoặc “người mang gánh nặng”. Thuật ngữ này ám chỉ những người làm việc cho một tổ chức, công ty hoặc chính phủ. Chúng ta cũng có thể nói theo nghĩa thô sơ nhất rằng những người như vậy là “người phục vụ”. Thông thường, những người làm việc cho chính phủ thường được gọi là “người phục vụ cho nhân dân”.

Chúng ta thấy xung quanh mình có rất nhiều kiểu nhân sự cho các tổ chức khác nhau như là nhân sự công ty, nhân sự bệnh viện, nhân sự bán hàng và nhân sự giáo dục. Nhân sự công ty gánh vác trách nhiệm của công ty, trong khi đó nhân sự bệnh viện gánh vác trách nhiệm của bệnh viện. Nhân sự bán hàng gánh vác trách nhiệm bán hàng của doanh nghiệp, trong khi đó nhân sự giáo dục gánh vác trách nhiệm của các cơ sở giáo dục. Tất cả nhân sự đều phải dành thời gian để giải quyết các công việc trong ngày. Bằng cách này họ gánh vác trách nhiệm công việc của mình. Khi một ngày kết thúc, họ được giải tỏa khỏi gánh

Kẻ Mang Gánh Nặng

nặng của mình. Họ có thể tạm thời đặt gánh nặng xuống. Sự giải tỏa này chỉ là sự tự do tạm thời mà tất cả nhân sự trên thế giới có được mỗi ngày. Chúng ta có thể nói họ đạt được sự tự do tạm thời.

Ở những nước kém phát triển, những vật nặng được khuân vác bởi con người, trong khi ở những nước phát triển chúng được vận chuyển bằng phương tiện cơ giới và cần cẩu. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nhìn thấy những người khuân vác ở bến cảng, sân bay và ga tàu di chuyển các hàng hóa từ nơi này đến nơi khác. Khi một con tàu neo đậu ở bến cảng, công nhân được thuê để chuyển hàng hóa. Đó là cách họ kiếm sống. Một người đàn ông khỏe mạnh có thể vác một vật nặng, nhưng anh ấy chỉ có thể mang trên vai trong một thời gian ngắn, thực tế chỉ có thể trong vài phút. Anh ấy không có khả năng mang vật nặng đó trong vài giờ, chứ đừng nói đến vài ngày. Nghề khuân vác là một công việc mệt nhọc, sau khi nhấc gánh nặng lên, những người khuân vác nhanh chóng đặt chúng xuống khu vực quy định. Bằng cách đặt vật nặng xuống, họ tận hưởng cảm giác nhẹ nhõm. Cảm giác nhẹ nhõm này đến từ việc buông bỏ gánh nặng.

Dù cho trách nhiệm có khó khăn và mệt mỏi đến đâu, và dù cho gánh nặng có nặng nề đến thế nào, thì vẫn có thể thoát khỏi chúng. Sẽ có những thời điểm mà một người được giải thoát khỏi những trách nhiệm và gánh nặng.

Tất cả nhân sự gánh vác gánh nặng của những tổ chức khác nhau đều có thể buông bỏ và thoát khỏi chúng vào cuối ngày làm việc. Họ cũng có thể tạm thời buông bỏ

Gánh Nặng

chúng vào những thời điểm nhất định trong ngày làm việc. Tuy nhiên, có một gánh nặng vô cùng nặng nề mà con người luôn phải mang theo trong suốt vòng luân hồi bất tận mà không biết bất kì cách nào để giảm nhẹ hay giải thoát khỏi nó.

Tất cả chúng ta đều cần phải biết gánh nặng đó là gì và ai là người đang mang nó. Đây là lí do tôi muốn chia sẻ với quý vị bài Pháp thoại sâu sắc ngày hôm nay. Đó là để tất cả quý vị đều biết:

- Gánh nặng nào quý vị đang mang,
- Cách để giảm nhẹ gánh nặng,
- Cách để giải thoát bản thân khỏi một phần gánh nặng,
- Và cách đặt gánh nặng xuống để hoàn toàn giải thoát.

Hãy để tôi trích dẫn lời dạy của Đức Phật (*Buddha*). Trích dẫn này được lấy từ Thiên Uẩn (*Khandhavagga*) thuộc Tương Ưng Bộ Kinh (*Saṃyutta Nikāya*). Tên của bài kinh là “Kinh Gánh Nặng”.¹

Đức Phật (*Buddha*) thuyết:

Này các Tỳ-khưu, Ta sẽ giảng cho các ông về gánh nặng, kẻ mang gánh nặng, nâng gánh nặng lên, đặt

¹ SN.III.1.3.1 Bhārasuttaṃ (SN 22.22 Bài Kinh về Gánh Nặng).

Kẻ Mang Gánh Nặng

gánh nặng xuống. Hãy nghe và khéo suy nghiệm,
Ta sẽ giảng.

Đức Phật (*Buddha*) hỏi:

Này các Tỳ-khưu, thế nào là gánh nặng?

Quý vị có biết gánh nặng là gì không?

Câu trả lời nên là: năm thủ uẩn.
Thế nào là năm?

Và rồi Đức Phật (*Buddha*) trả lời:

Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn: Đây được gọi là gánh nặng.

Bây giờ tất cả quý vị đã biết gánh nặng thật sự là gì. Tuy nhiên, quý vị có biết tại sao năm uẩn được gọi là “gánh nặng” không? Có thích hợp khi gọi chúng là “gánh nặng”? Quý vị có cảm thấy gọi năm uẩn là “gánh nặng” là cực đoan không? Khi quý vị biết được cách hoạt động của năm uẩn, và cách chúng không ngừng hành hạ chúng ta trong suốt vòng luân hồi, quý vị chắc chắn sẽ đồng ý với lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) và cách Ngài sử dụng từ “gánh nặng” để chỉ cho năm thủ uẩn.

Sắc Uẩn

Chúng ta nói rằng chúng ta cần thức ăn, chỗ ở, quần áo và thuốc men. Nhưng đó có thật sự là nhu cầu của chúng ta

mà chúng ta cố gắng đáp ứng, hay là chúng ta chỉ đơn thuần phục vụ cho nhu cầu của thứ gì khác? Quý vị nghĩ sao? Chúng ta đang thỏa mãn nhu cầu của ai? Chúng ta đang phục vụ cho nhu cầu của ai? Của chúng ta, hay là của cái gì khác? Câu trả lời của quý vị là gì? Hãy để tôi hỏi quý vị một cách đơn giản hơn. Ai cần thức ăn? Ai cần chỗ ở? Ai cần quần áo? Ai cần thuốc men?

Hãy để tôi giải thích bằng cách khác để quý vị có thể hiểu những câu hỏi này một cách dễ dàng hơn. Tất cả đều liên quan đến những hoạt động chính trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, không có gì khác.

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), xét theo chân đế không có đàn ông, không có đàn bà, không có chư Thiên (*deva*), không có Phạm Thiên (*brahmā*), không có súc sanh, không có ngựa quý và không có chúng sanh địa ngục. Chỉ có năm uẩn bị chấp thủ. Năm thủ uẩn này đã được đề cập trước đó. Hãy để tôi trích dẫn lại lời của Đức Phật (*Buddha*):

Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn: Đây gọi là gánh nặng.

Chúng ta nói rằng chúng ta cần thức ăn, chúng ta cần chỗ ở, chúng ta cần quần áo và thuốc men. Tôi xin hỏi quý vị một lần nữa: Có thực sự là chúng ta đang cố gắng đáp ứng nhu cầu của mình, hay chúng ta chỉ đơn thuần phục vụ cho nhu cầu của cái gì khác?

Hầu hết tất cả chúng ta bận rộn suốt cả cuộc đời của mình. Chúng ta luôn bận rộn về điều gì? Chúng ta luôn bận rộn

Kẻ Mang Gánh Nặng

tìm kiếm thức ăn, chỗ ở, quần áo và thuốc men. Từ sáng đến tối, chúng ta bận rộn phấn đấu vì những thứ đó và nghĩ rằng đó là nhu cầu của chúng ta. Thực ra, những thứ đó không phải là nhu cầu của chúng ta. Chúng ta chỉ đơn thuần phục vụ nhu cầu của một thứ gì khác.

Hãy để tôi hỏi quý vị một vài câu hỏi nữa. Xin hãy suy nghĩ thật cẩn thận. Nếu chúng ta không có cơ thể này, liệu chúng ta có cần thức ăn? Nếu chúng ta không có cơ thể này, liệu chúng ta có cần quần áo? Nếu chúng ta không có cơ thể này, liệu chúng ta có cần chỗ ở? Nếu chúng ta không có cơ thể này, liệu chúng ta có cần thuốc men? Nếu chúng ta không có cơ thể này, chúng ta không cần những thứ đó. Tất cả những nhu cầu này là nhu cầu của cơ thể, và do đó không thật sự là nhu cầu của chúng ta. Vì chúng ta có cơ thể này, chúng ta phải đáp ứng nhu cầu của nó. Vậy nên chúng ta có thể nói rằng tất cả mọi người trên thế giới đều chỉ là nô lệ – nô lệ của cơ thể. Hãy nhận thức điều này! Chúng ta không phải đang đáp ứng những nhu cầu của chính mình, thay vào đó, chúng ta đang đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Chúng ta là những kẻ nô lệ. Nói ngắn gọn, bây giờ chúng ta đang nói về sắc uẩn (*rūpakkhandhā*).

Sắc uẩn là một nhóm sắc hoặc sự tổng hợp sắc. Sắc uẩn này hàng ngày đòi hỏi rất nhiều từ chúng ta. Nó đòi hỏi thức ăn để ăn, nơi để ở, quần áo để mặc và thuốc men để duy trì sức khỏe của nó.

Sắc uẩn nói: “Hãy cho tôi ăn món ăn ngon. Tôi thèm muốn nó. Tôi rất thích nó.”

Nó nói: “Hãy đưa cho tôi những bộ quần áo đẹp. Tôi thích mặc chúng. Tôi sẽ xinh đẹp biết bao khi mặc những bộ quần áo thật lộng lẫy!”

“Hãy xây cho tôi một ngôi nhà sang trọng hoặc mua nó cho tôi. Tôi sẽ hạnh phúc biết bao khi sống ở đó!”

Sắc uẩn cũng nói: “Hãy cho tôi những loại thuốc tốt. Tôi muốn được khỏe mạnh, nhanh nhẹn và mạnh mẽ. Tôi muốn sống lâu. Hãy thoa lên da tôi những loại kem chống lão hóa cao cấp. Tôi muốn trông trẻ trung và khỏe mạnh.”

Mọi người trên khắp thế giới đang bận rộn phấn đấu cung cấp cho bản thân và gia đình những thứ này, tin rằng đây là nhu cầu của họ. Thực ra, chúng chỉ là nhu cầu của sắc uẩn.

“Thế gian này thật mù quáng bởi vì vô minh”, Đức Phật (*Buddha*) đã nói như vậy.² Hầu như tất cả mọi người trên thế giới đều có đôi mắt sáng để nhìn. Tuy nhiên, bằng cặp mắt thường, họ chỉ thấy được sự thật tục đế, không phải sự thật chân đế. Vì vậy, họ thực sự được coi là mù lòa – mù lòa trước những sự thật chân đế. Theo quy ước chế định, có đàn ông, đàn bà, chư Thiên (*deva*), và Phạm Thiên (*brahmā*), nhưng theo chân đế thì chỉ có danh và sắc chân đế. Nói cách khác, chỉ có duy nhất năm uẩn.

Theo tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), toàn bộ thế gian này, dù là chúng sanh hữu tình hay vật vô tri, đều được

² Chú giải Dh.p.XIII.7 ‘Pesakāradhītā Vatthu’ (Dhp. 174 “Tích Con Gái Người Thợ Dệt”).

cấu tạo từ những hạt rất nhỏ. Những hạt hạ nguyên tử cực kỳ nhỏ này đang liên tục sanh lên và diệt đi vô cùng nhanh chóng. Chúng không thể được nhìn thấy bằng mắt thường. Chúng chỉ có thể được nhìn thấy bằng tâm định.

Đó là lí do tại sao Đức Phật (*Buddha*) thuyết:

Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập định. Tỳ-khưu có định, sẽ biết và thấy các pháp đúng như thật.³

Họ sẽ biết và thấy gì khi phát triển định? Họ sẽ biết và thấy về khổ, nguồn gốc của khổ, sự diệt khổ, và con đường đưa đến sự diệt khổ. Tức là, họ sẽ biết và thấy Tứ Thánh Đế. Bất kì ai không có khả năng thấy Tứ Thánh Đế như chúng thật sự là đều như những người mù. Đó là lí do tại sao Đức Phật (*Buddha*) thuyết: “Thế gian này thật mù quáng bởi vì vô minh”. Vô minh che đậy sự thật khỏi chúng ta.

Đức Phật (*Buddha*) có ý gì khi nói “vô minh” (*avijjā*)? Đức Phật (*Buddha*) không chỉ đơn thuần nói về việc không biết cái này hay cái kia. Ngài nói về việc không biết được Sự Thật. Nhầm lẫn cái sai là cái đúng, và cái đúng là cái sai, đó là “vô minh”. Nói cách khác, vô minh là không biết Tứ Thánh Đế – không biết về khổ, nguồn gốc của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Đây là những gì Đức Phật (*Buddha*) muốn nói đến khi đề cập đến “vô minh”.

³ SN.V.12.1.1 Samādhisuttam (SN 56.1 Bài Kinh về Định, còn được gọi là Kinh Samādhi).

Thọ Uẩn

Đôi khi chúng ta nói: “Tôi đang rất hạnh phúc”, “Tôi đang rất buồn” hoặc “Tôi không cảm thấy gì cả”. Đây là cách chúng ta thể hiện cảm xúc của mình. Khi chúng ta hạnh phúc, cảm thọ của chúng ta là dễ chịu. Khi chúng ta buồn, cảm thọ của chúng ta là khó chịu. Khi chúng ta cảm thấy không dễ chịu cũng không khó chịu, cảm thọ của chúng ta là trung tính. Có ba loại cảm thọ như vậy: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Không phải là “chúng ta” cảm nhận chúng. Chính là thọ uẩn (*vedanakkhandhā*) cảm nhận chúng. Thọ uẩn có chức năng trải nghiệm đặc tính của cảm xúc hoặc “vị” của đối tượng. Không có một khoảnh khắc nào mà không có cảm thọ. Khi không có cảm thọ dễ chịu hoặc khó chịu, thì sẽ có cảm thọ trung tính. Chúng ta luôn muốn có được cảm giác dễ chịu. Đó thường được xem là mục đích chính trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta nên biết rằng đó là thọ uẩn cảm nhận “vị” của đối tượng, không phải “chúng ta” cảm thấy.

Tưởng Uẩn

Tưởng uẩn (*saññakkhandhā*) cũng thực hiện nhiệm vụ của nó. Tưởng uẩn “nhận thức” hoặc “nhận dạng” một đối tượng và “đánh dấu” nó để đối tượng đó có thể được nhận dạng một lần nữa. Bất kì trải nghiệm nào mà nó có được, nó đều đánh dấu chúng là đen, trắng, tốt, xấu, xinh đẹp,

xấu xí, đúng hoặc sai. Tưởng là nguyên nhân của việc “ghi nhớ”, nó liên kết những trải nghiệm quá khứ với những trải nghiệm hiện tại. Chúng ta nhớ cách sử dụng các vật dụng khác nhau, như là cách ăn bằng nĩa, dao hoặc muỗng. Chúng ta ghi nhớ cách mở vòi nước, cách viết, hoặc cách tìm đường khi chúng ta ra ngoài phố. Chúng ta hiển nhiên cho rằng “chúng ta” ghi nhớ tất cả những điều này. Chúng ta nên biết rằng đó là tưởng ghi nhớ. Nếu những điều tốt đẹp được nhớ đến, chúng ta hạnh phúc, chúng ta có cảm thọ dễ chịu. Nếu những điều tồi tệ được nhớ lại, chúng ta không hạnh phúc, chúng ta có cảm thọ khó chịu. Đây là chức năng của hai uẩn này. Tưởng uẩn và thọ uẩn đang hoạt động cùng với nhau.

Bởi vì hai uẩn này, chúng ta thường thốt ra những lời như “Anh ta lăng mạ tôi”, “Anh ta ngược đãi tôi”, “Anh ta lợi dụng tôi” hoặc “Anh ta ăn cắp đồ của tôi”. Chúng ta cảm thấy rất buồn rầu, rất giận dữ hoặc rất khốn khổ. Đôi khi chúng ta rơi những giọt nước mắt cay đắng. Đôi khi chúng ta thậm chí nghĩ đến việc trả thù. Tưởng chính là nguyên nhân của sự đau khổ này. Chúng ta có những ký ức tốt đẹp và những ký ức tồi tệ. Ký ức nào chúng ta có nhiều hơn, tốt đẹp hay tồi tệ? Ký ức tốt đẹp là tưởng tốt, ký ức tồi tệ là tưởng xấu. Chắc chắn là trong cuộc đời chúng ta có nhiều tưởng xấu hơn. Chúng hành hạ chúng ta không ngừng. Càng có nhiều ký ức tồi tệ, chúng ta càng khổ đau. Để có những ký ức tốt đẹp, chúng ta nên chọn sống một cuộc đời giản dị nhất có thể.

Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “*Pāpasmim ramatī mano*.”⁴ Điều đó có nghĩa là gì? Ý nghĩa là thế này: khi chúng ta không làm những hành động thiện, tâm sẽ có xu hướng suy nghĩ bất thiện. Điều này giải thích tại sao chúng ta có nhiều ký ức tồi tệ. Hơn nữa, bởi vì điều này mà những dấu ấn bất thiện được ghi dấu trong tâm trí chúng ta.

Tôi sẽ kể cho quý vị một sự việc để minh họa cách mà *tưởng* hoạt động.

Một lần khi tôi đang dùng bữa trưa tại nơi ẩn dật của mình ở Rừng Thiển Pa-Auk, một nam cư sĩ đã đến thăm tôi. Hôm đó, tôi đã sử dụng một loại ly để uống nước. Vị cư sĩ cứ liên tục nhìn chăm chú vào chiếc ly đó. Tôi không biết rằng anh ấy nhìn chăm chú vào chiếc ly cho đến khi anh ấy nói với tôi. Khi tôi hỏi anh ấy tại sao anh nhìn vào nó, anh ấy nói: “Thưa Đại đức (*Bhante*), khi nhìn vào chiếc ly này, con nhớ lại con đã sử dụng một loại ly tương tự trong quá khứ. Con đã uống rượu bằng chiếc ly đó.” Ở đây quý vị có thể thấy cách *tưởng* liên kết trải nghiệm trong quá khứ với hiện tại. Khi anh ấy nhìn thấy chiếc ly giống với cái mình đã dùng trước đây, anh đã nhớ lại việc mà anh ấy đã từng làm với chiếc ly ấy. Vị cư sĩ này lại cảm thấy đau khổ thêm một lần nữa bởi những hành động bất thiện (*akusala*) trong quá khứ bằng cách nhớ lại nó.

Nhớ lại những hành vi bất thiện trong quá khứ trong khi chúng ta đang làm những việc thiện (*kusala*), chẳng hạn như trong khi đang hành thiện – có thể trở thành một

⁴ Dhp.IX.1 Pāpavagga (Dhp. 116 Phẩm Ác).

chương ngại trong việc thực hành của chúng ta. Càng nhớ về chúng, chúng ta lại càng đau khổ. Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) nói: “Tuồng là khổ (*dukkha*)”.⁵ Tuồng là nguyên nhân của việc ghi nhớ. Nếu chúng ta nghĩ “chúng ta” ghi nhớ, chúng ta sẽ đau khổ vì điều đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta không tham dự vào tuồng hay ký ức và thay vào đó hiểu rằng tuồng là nguyên nhân của sự ghi nhớ, chúng ta sẽ cảm thấy được giải thoát.

Như tôi đã nói, tất cả chúng ta đều có ký ức tốt đẹp và tồi tệ. Tuy nhiên những ký ức tồi tệ nhiều hơn những ký ức tốt đẹp. Vì những ký ức tồi tệ, nhiều người trong chúng ta thường không thể ngủ ngon vào buổi tối. Thay vào đó, chúng ta âm thầm trả thù người khác trong tâm trí. Chúng ta phàn nàn và tranh luận trong tâm mình, đôi khi vô cùng giận dữ. Rất nhiều thời gian và năng lượng quý báu của chúng ta hoang phí vào việc nhớ đi nhớ lại cách ai đó đã làm điều gì tệ với mình. Đôi khi chúng ta còn không thể hoàn thành nhiệm vụ hàng ngày của mình. Có khả năng người kia đã hoàn toàn quên mất việc đó. Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) nói rằng: “Tuồng là khổ (*dukkha*)”. Càng có nhiều tuồng xấu, chúng ta càng đau khổ. Đây chính là gánh nặng – gánh nặng thật sự.

Hãy để tôi nói theo cách khác. Nếu chúng ta muốn có tuồng tốt và từ đó có những ký ức tốt đẹp, chúng ta cần cải thiện cách sống của mình. Chúng ta cần chọn một lối sống đơn giản và lành mạnh. Hiện nay, chúng ta sống trong một

⁵ SN.III.1.2.2 Dukkhasuttam (SN 22.13 Bài Kinh Về Khổ).

thế giới phức tạp. Thực tế, thế giới này rất phức tạp và ngày càng trở nên phức tạp hơn. Nếu chúng ta muốn sống một cuộc đời có ý nghĩa, chúng ta cần thay đổi lối sống của mình. Nếu chúng ta muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn, chúng ta cần tìm cách cải thiện lối sống của mình. Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, chúng ta cần sống một cuộc sống đơn giản và thiện lành nhất có thể.

Một quốc gia càng phát triển, cuộc sống ở quốc gia đó càng trở nên ngột ngạt, phức tạp và rắc rối. Những mặt trái của việc sống ở một quốc gia phát triển là gì? Tại sao một quốc gia được coi là phát triển? Một trong những lí do một quốc gia được coi là phát triển khi các loại dục lạc khác nhau có thể dễ dàng đạt được một cách dư thừa. Ở một quốc gia phát triển, rất nhiều điều phức tạp xảy ra, vì có rất nhiều loại dục lạc để nắm bắt và bám víu. Nếu chúng ta không muốn có nhiều những ký ức tồi tệ, chúng ta nên chọn sống ở những nơi đơn giản hơn – ở vùng nông thôn đối với người cư sĩ và ở trong rừng đối với các vị Tỳ-khưu. Những vị Tỳ-khưu không phải gặp bất kì rắc rối nào khi sống ở trong rừng. Nếu chúng ta ở đó một mình, chúng ta có thể sống một cuộc sống thực sự đơn giản. Bây giờ, chẳng hạn, tôi sống cùng với rất nhiều đệ tử của tôi. Tôi phải giải quyết rất nhiều vấn đề. Quý vị nghĩ sao? Điều nào là tốt hơn – sống một mình hay sống cùng với nhiều người khác? Sống một mình thì tốt hơn. Hãy suy nghĩ về điều đó như thế này: nếu chúng ta chỉ đeo một chiếc vòng tay, nó sẽ không tạo ra tiếng động nào. Nếu chúng ta đeo hai hoặc nhiều vòng tay, chúng sẽ tạo ra tiếng “leng keng”. Đó là tiếng ồn. Đó là sự phiền nhiễu. Chúng ta nên trân trọng lợi

ích của việc sống một cuộc sống đơn giản. Chúng ta nên chọn một cuộc sống độc cư.

Ở một khía cạnh khác, bất kì ai nhìn thấy danh chân để thông qua tiến trình nhận thức có thể thấy tường khởi sinh trong mỗi sát-na tâm. Các tường này đang sanh lên và diệt đi vô cùng, vô cùng nhanh chóng. Tường uẩn đang sanh lên và diệt đi liên tục. Đây là sự vô thường. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy sự sanh lên và diệt đi của tường uẩn trong từng sát-na tâm, chúng ta có thể cảm thấy được sự giải thoát ra khỏi khổ đau do tường uẩn gây ra.

Thức Uẩn và Hành Uẩn

Tiếp theo, chúng ta sẽ nói về thức uẩn và hành uẩn. Thức uẩn (*viññāṇakkhandhā*) nhận thức đối tượng. Nó dẫn đầu trong việc nhận biết đối tượng.

Hành uẩn (*saṅkhārakkhandhā*) khiến chúng ta thực hiện những hành động thiện và bất thiện. Trong tiếng Pāli từ *cetanā*, thường được dịch là “chủ ý” hoặc “tác ý”. Khi chúng ta định làm điều gì đó, dù là thiện hay bất thiện, rõ ràng là có chủ ý (*cetanā*). Chủ ý (*cetanā*) vô cùng mạnh mẽ vào thời điểm đó. Chúng ta nên ghi nhớ rằng khi chúng ta thực hiện hành động thiện hoặc bất thiện, thực chất đó là chủ ý thiện hoặc chủ ý bất thiện thúc đẩy hành động đó. Chính chủ ý này sẽ tạo kết quả tương ứng của nó sau đó. Vì vậy, nghiệp thiện (*kusala kamma*) và nghiệp bất thiện

(*akusala kamma*) thật ra là chủ ý thiện (*kusala cetanā*) và chủ ý bất thiện (*akusala cetanā*). Ăn, nghe, chủ động ngồi và nếm, chủ động xúc chạm đối tượng dục lạc, suy nghĩ thiện và ác, đi bộ, chạy bộ, la hét, cãi cọ, giết chóc, trộm cắp, tà dâm, nói dối, sử dụng chất gây nghiện và rượu, buộc tội, phàn nàn, chỉ trích, nói xấu sau lưng, đổ lỗi, giúp đỡ – tất cả những điều này đều là hành vi của hành uẩn. Tất cả đều được thúc đẩy bởi chủ ý hoặc chủ ý thiện hoặc bất thiện.

Lấy một ví dụ cách chủ ý (*cetanā*) quyết định một hành động, chúng ta hãy nhìn một hành động giúp đỡ người khác. Một người giúp đỡ một người khác với mong muốn hỗ trợ họ. Đó là lòng vị tha. Một người khác cũng giúp đỡ nhưng với mong muốn được sự ưu ái hoặc tán dương. Đó là lòng vị kỉ. Cả hai đều là hành động giúp đỡ nhưng một sinh khởi từ chủ ý (*cetanā*) vị tha, trong khi cái kia bắt nguồn từ chủ ý (*cetanā*) vị kỉ. Bây giờ, quý vị có thể hiểu hơn về chức năng của hành uẩn. Một loại hành động giúp đỡ là thiện, trong khi đó loại kia là bất thiện, tùy thuộc vào chủ ý (*cetanā*). Do đó, chính là hành uẩn thực hiện hành vi thiện hay bất thiện trong cuộc sống, không phải “chúng ta” làm điều đó.

Bây giờ quý vị đã hiểu rõ hơn cách mỗi uẩn thực hiện chức năng của riêng nó.

Sắc uẩn (*rūpakkhandhā*) nói: “Hãy cho tôi ăn thật ngon. Hãy cho tôi ăn món mà tôi thích. Nếu không tôi sẽ trở nên bệnh tật hoặc ốm yếu. Hoặc thậm chí tôi sẽ chết!”. Vì vậy, chúng ta phải cố gắng để đáp ứng các yêu cầu của nó.

Bởi vì chúng ta sở hữu sắc uẩn, chúng ta cảm thấy nóng hoặc lạnh. Khi nó nóng, chúng ta phải làm cho sắc uẩn mát mẻ. Khi nó lạnh, chúng ta phải làm ấm nó lên. Khi nó đói, chúng ta phải cho nó ăn. Khi nó khát, chúng ta phải cho nó thứ gì đó để uống. Trách nhiệm chúng ta phải gánh vác nặng nề làm sao vì sắc uẩn này! Nếu chúng ta không đáp ứng nhu cầu của nó, nó nói rằng: “Tôi sẽ trở nên bệnh tật và ốm yếu. Hoặc thậm chí, tôi sẽ chết!”. Sợ hãi trước những lời đe dọa của nó, chúng ta lại cố gắng để làm hài lòng nó.

Khi chúng ta nuôi dưỡng sắc uẩn bằng những món ăn ngon, cảm thọ dễ chịu sinh khởi. Ai cảm thấy chúng? Thọ uẩn cảm thấy chúng. Đó là chức năng của nó. Nó đang làm công việc của mình. “Chúng ta” không cảm thấy các cảm thọ. Chính bởi vì thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*) trong chúng ta khiến chúng ta nghĩ rằng “chúng ta” cảm thấy.

Thân kiến (*sakkāya diṭṭhi*) này là gì? Đức Phật (*Buddha*) diễn giải nhiều cách mà chúng ta có thể nắm giữ tà kiến về tự ngã liên quan đến năm uẩn. Ví dụ, chúng ta có thể tưởng tượng rằng tự ngã là một trong các uẩn, hoặc tự ngã sở hữu một trong các uẩn, hoặc các uẩn ở trong tự ngã, hoặc tự ngã tồn tại ở một trong các uẩn.⁶ Sự hiểu biết sai lệch cơ bản này là *sakkāya-diṭṭhi*, thân kiến. Nó chính là trung tâm của sự khổ đau của chúng ta. *Sakkāya-diṭṭhi* là tà kiến khiến chúng ta xem năm uẩn là “của tôi”, “tôi”, “tự ngã của tôi”. Nó không chỉ làm chúng ta dính mắc vào năm uẩn, mà nó còn làm cho chúng ta bám chấp vào tham lam,

⁶ SN.III.1.9.3 Yamakasuttaṃ (SN 22.85 Bài Kinh Yamaka).

sân hận, si mê, ngã mạn, ganh tỵ, keo kiệt, v.v, bằng cách dẫn dắt chúng ta coi tất cả những phiền não này là “của tôi”, “tôi”, “tự ngã của tôi”. Trên thực tế, các uẩn thì chỉ là các uẩn. Năm uẩn không phải là “của tôi” hay là “tôi” hay là “tự ngã của tôi”. Chỉ vì thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*) khiến chúng ta nghĩ và cảm nhận như vậy.

Bởi vì thân kiến, chúng ta hiểu nhầm và nói rằng “Tôi cảm thấy dễ chịu”. Bởi vì thân kiến, sắc uẩn và “tôi” trở nên không thể tách rời được. Do vậy, khi sắc uẩn khao khát thứ gì đó, chúng ta xem khao khát là “của chúng ta”.

Điều này xảy ra tương tự với thọ uẩn, tưởng uẩn và các uẩn khác. Do bởi tà kiến này, do bởi nhìn các pháp là “tôi”, “tự ngã của tôi”, “của tôi”, chúng ta đã phục vụ, đang phục vụ và sẽ tiếp tục phục vụ không ngừng nhu cầu của năm uẩn trong suốt vòng luân hồi.

Và rồi thọ uẩn (*vedanakkhandhā*) nói: “Hãy cho tôi những cảm giác dễ chịu thêm nữa, nếu không, tôi sẽ trở nên thất vọng, sầu khổ, hối tiếc hoặc thậm chí gây ra cái chết!”. Do vậy chúng ta khao khát cảm giác dễ chịu để đáp ứng cho nhu cầu của thọ uẩn trong khi nghĩ rằng đó là nhu cầu của chính mình.

Từ khoảnh khắc sinh ra cho đến khi chết đi, tất cả mọi người trên toàn thế giới đều bận rộn theo đuổi dục lạc. Mục tiêu của mọi người hầu hết đều giống nhau. Họ muốn cảm giác dễ chịu và hưởng thụ ngũ dục. Chúng ta sống cuộc sống của mình tuân theo những đòi hỏi của thọ uẩn. Khi chúng ta cảm thấy nuôi tiếc, lo lắng, tội lỗi, sợ hãi, xấu

hổ, tự hào, ganh tỵ hoặc ích kỷ, cảm thọ khó chịu khởi lên. Chúng ta không muốn chúng. Tuy nhiên, chúng ta không thể phàn nàn. Vì chúng ta có gốc rễ của tham ái, sân hận và si mê bên trong mình, những cảm thọ không dễ chịu, dù không mong muốn, sẽ chắc chắn xuất hiện lần lượt trong cuộc sống của chúng ta.

Trong việc theo đuổi các dục lạc, con người không có sự thỏa mãn. Họ không biết giá trị của sự biết đủ. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng: ‘*Santutṭhi paramaṃ dhanam*.’⁷ Nghĩa ở đây là gì? “Biết đủ là sự giàu có tối thượng”. Điều đó có đúng không? Người biết giá trị của sự biết đủ và thực hành điều đó sẽ có sự bình an nơi tâm. Mong muốn càng nhiều, chúng ta càng đau khổ; mong muốn càng ít, chúng ta càng ít phải chịu khổ đau. Nếu không có ham muốn, sẽ không khổ đau. Tất cả chúng ta nên biết giá trị của chân lý này đã được Đức Phật (*Buddha*) chỉ ra. Bởi vì không biết điều này, những cảm thọ và hành động không mong muốn thường xảy ra. Con người luôn luôn muốn thứ gì đó. Họ luôn kêu la: “Tôi cần cái này” “Tôi muốn cái kia” “Tôi không thích những quyết định của họ” “Họ không có lý” “Tại sao họ lại làm như vậy?” “Họ không biết rằng họ không nên làm thế hay sao?” “Đừng đến đây, tôi không muốn nhìn thấy bạn” “Chính sách của chính phủ tệ làm sao!” “Chúng tôi muốn quyền phá thai!” “Chúng tôi cần nhiều tự do hơn” “Hệ thống giáo dục thật tệ!” “Thay đổi ngay lập tức!” “Chúng tôi muốn được trả lương cao hơn”

⁷ Dhp.XV.6 Sukhavagga (Dhp. 204 Phẩm An Lạc).

“Các bạn đều thật lười biếng!”. Chúng ta nghĩ rằng những lời phàn nàn đó là cảm xúc của con người, nhưng thật ra đó chỉ là thọ uẩn đang thực hiện nhiệm vụ của nó. Tuy nhiên, chúng ta nhầm tưởng rằng chính bản thân mình đang cảm nhận những cảm xúc đó. Thực ra, chúng ta đang nhận mệnh lệnh trực tiếp từ thọ uẩn để phục vụ cho nó và đáp ứng những gì nó muốn cảm nhận. Chúng ta khiến bản thân luôn sẵn sàng. Nhưng thực chất chúng ta đang chịu sự chỉ huy của thọ uẩn. Thật khó khăn làm sao để biết được sự thật! Không biết được sự thật, chúng ta biến bản thân mình thành nô lệ trong khi nghĩ rằng chúng ta là chủ nhân. Do bởi vì thọ uẩn mà gánh nặng chúng ta mang mới nặng nề làm sao! Nếu chúng ta không phục vụ nhu cầu của nó, nó sẽ nói: “Tôi sẽ trở nên buồn bã hay trầm cảm, hoặc thậm chí tôi sẽ gây ra cái chết!”. Bởi vì sợ hãi, chúng ta buộc phải cố gắng để làm hài lòng nó.

Rồi thức uẩn (*viññāṇakkhandhā*) nói: “Tôi biết những vị ngon và các cảm giác dễ chịu. Hãy cho tôi thêm nữa. Tìm chúng cho tôi. Nếu không, tôi sẽ làm cho mình không vui. Sau cùng tôi có thể gây ra cái chết!”. Bởi vì tà kiến, chúng ta làm theo mệnh lệnh của nó nhưng nghĩ rằng chúng ta đang thỏa mãn nhu cầu của chính chúng ta.

Tưởng uẩn (*saññakkhandhā*) cũng nói: “Tôi nhớ hương vị và cảm nhận dễ chịu đã được trải nghiệm bằng sắc uẩn và thọ uẩn. Chúng rất là tuyệt vời. Tôi đang nghĩ về chúng. Tôi đang nhớ về chúng”. Đây là cách tưởng uẩn thúc đẩy sắc uẩn và thọ uẩn trải nghiệm thêm hương vị và cảm thọ đã trải nghiệm trong quá khứ.

Chủ Nhân hay Nô Lệ?

Tuân theo sự đòi hỏi của các uẩn, chúng ta đi ra ngoài để kiểm được những gì chúng muốn, hết lần này đến lần khác. Để thỏa mãn nhu cầu của năm uẩn, chúng ta đã và đang làm nhiều việc, cả tốt lẫn xấu. Đây là những hành động của hành uẩn. Khi chúng ta đạt được điều nó muốn, chúng ta nói: “Tôi là chủ nhân của cuộc đời mình”. Thực ra, chúng ta chỉ đang thỏa mãn nhu cầu của năm uẩn. Chúng ta chỉ là nô lệ – nô lệ của năm uẩn.

Nếu chúng ta chưa biết sự thật thâm sâu này, thì không biết đến khi nào chúng ta mới có thể thoát khỏi việc làm nô lệ cho chúng. Khi chúng ta biết mình đang sống như thế nào và đang sống vì điều gì – rằng chúng ta là nô lệ cho năm uẩn – chúng ta sẽ cảm thấy hổ thẹn về cuộc đời của mình. Một số người trong chúng ta thậm chí có thể cảm thấy sốc, buồn bã và đau khổ. Chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta không thể là chủ nhân của cuộc đời mình khi chúng ta chỉ đang phục vụ nhu cầu của năm uẩn theo cách cũ quen thuộc. Chúng ta luôn sống như những nô lệ.

Giờ đây, chúng ta nhìn thấy cách năm uẩn hoạt động thế nào và chúng chỉ huy chúng ta mọi lúc ra sao. Chúng cùng nhau thực hiện chức năng của mình. Chúng ta luôn luôn tuân theo chúng. Bởi vì thân kiến, năm uẩn và “tôi” không thể tách rời được. Suy nghĩ sai lầm rằng yêu cầu của chúng là nhu cầu của mình, thực tế chúng ta chỉ đang phục vụ nhu cầu của năm uẩn.

Kẻ Mang Gánh Nặng

Năm uẩn hành hạ chúng ta. Chúng là gánh nặng lớn và áp bức. Chúng ta mang gánh nặng của các uẩn (*khandhā*) không chỉ trong một khoảng thời gian ngắn – không phải chỉ một phút, một giờ, một ngày, một năm, một kiếp hoặc thậm chí cả một đại kiếp! Không chỉ như vậy! Chúng ta đã và đang mang theo gánh nặng nặng nề, áp bức này từ khi bắt đầu vòng luân hồi (*saṃsāra*), vốn là vô tận và không thể biết điểm khởi đầu. Cũng không thể biết được khi nào nó sẽ kết thúc nếu chúng ta cứ tiếp tục dành cả cuộc đời để làm những việc như cũ. Vì lý do đó, năm uẩn thật sự là một gánh nặng nặng nề. Nó thật sự là một gánh nặng rất lớn mà chúng ta đang phải mang theo và sẽ tiếp tục phải mang theo trừ khi chúng ta có thể đặt nó xuống.

Bây giờ quý vị đã biết gánh nặng là gì.

Kẻ Mang Gánh Nặng

Đức Phật (*Buddha*) hỏi:

Ai là kẻ mang gánh nặng?

Nên trả lời rằng: Người đó, vị đáng kính có tên như thế này, dòng họ như thế này. Đây được gọi là kẻ mang gánh nặng.

Ai là những kẻ mang gánh nặng?

Kẻ Mang Gánh Nặng

“Chúng ta” là những kẻ mang gánh nặng. “Quý vị” là kẻ mang gánh nặng. Ông John là kẻ mang gánh nặng. Cô Mary là kẻ mang gánh nặng.

Như tôi đã nói trước đó, chúng ta thấy nhân sự công ty, nhân sự bán hàng và nhân sự bệnh viện xung quanh chúng ta. Ngay cả khi họ đang làm việc cho tổ chức của họ, họ vẫn có lúc đặt gánh nặng xuống trong ngày làm việc. Họ có cơ hội được buông xuống gánh nặng của mình. Dù công việc của họ có khó khăn và mệt mỏi đến đâu và dù cho gánh nặng mà họ mang có nặng thế nào, thì vẫn có thể thoát khỏi chúng, dù chỉ là tạm thời. Họ có khoảng thời gian để thoát khỏi gánh vác trách nhiệm hoặc gánh nặng của mình.

Tuy nhiên, những nhân sự đang phục vụ cho nhu cầu của “tổ chức” mang tên năm uẩn thì không có cơ hội để đặt gánh nặng xuống, dù chỉ là trong một phút. Điều này không chỉ đúng trong kiếp sống hiện tại, mà nó đã luôn như vậy, và sẽ mãi mãi như vậy qua vô số kiếp sống trong suốt vòng luân hồi (*samsāra*).

Mục Tiêu và Con Đường của Kẻ Mang Gánh Nặng

Chúng ta mang gánh nặng của mình như thế nào?

Điều đó phụ thuộc vào mục tiêu sống của chúng ta. Có mục tiêu trong cuộc sống và một con đường dẫn đến mục

Mục Tiêu và Con Đường của Kẻ Mang Gánh Nặng

tiêu đó. Chúng ta hãy xem xét ai là người đặt ra mục tiêu và ai là người vạch ra con đường. Chúng ta nghĩ đó là chính chúng ta. Thực ra thì không phải như vậy. Chính năm uẩn đặt ra mục tiêu và vạch ra con đường. Uẩn nào đặt ra mục tiêu và uẩn nào vạch ra con đường?

1. Sắc uẩn đặt ra mục tiêu của mình, nói rằng: “Tôi thích đồ ăn ngon. Tôi cần quần áo đẹp. Hãy cho tôi sống một nơi ở tốt. Hãy chăm sóc cho tôi. Tôi muốn khỏe mạnh và mạnh mẽ.”
2. Thọ uẩn cũng đặt ra mục tiêu của mình, nói rằng: “Tôi thích cảm nhận những cảm giác dễ chịu qua sáu căn. Hãy phục vụ tôi những điều đó.”
3. Tưởng uẩn cũng đặt ra mục tiêu của mình, nói rằng: “Tôi nhớ điều đó. Tôi muốn nó lần nữa.” “Tôi nhớ họ rất nhiều. Hãy để tôi gặp lại họ.” “Họ đã xúc phạm tôi. Họ đã ngược đãi tôi. Họ đã đối xử tệ với tôi. Họ đã lấy trộm tài sản của tôi. Tôi không thể quên. Tôi không thể tha thứ. Một ngày nào đó tôi sẽ trả thù.” Bằng cách ghi nhớ điều mà sắc uẩn và thọ uẩn đã trải nghiệm, tưởng uẩn đặt mục tiêu của mình.
4. Thức uẩn cũng đặt mục tiêu của mình bằng cách nhận biết những thứ như vị ngon và cảm giác dễ chịu. Nó nói: “Hãy cho tôi thêm nữa. Hãy tìm chúng cho tôi. Nếu không, tôi sẽ tự làm bản thân không vui. Thậm chí, tôi sẽ gây ra cái chết!”
5. Chỉ có duy nhất hành uẩn là vạch ra con đường dẫn tới mục tiêu. Cùng với tham hoặc vô tham, sân hoặc vô sân, si hoặc vô si, kiêu ngạo hoặc khiêm tốn, đố

Kẻ Mang Gánh Nặng

ky hoặc khoan dung, keo kiệt hoặc hào phóng, hoài nghi hoặc tín tâm, con đường được vạch ra.

Năm uẩn đang thực hiện chức năng của chúng cùng với nhau. Chúng ta hành động theo những gì năm uẩn yêu cầu. Chúng ta là những nhân viên vâng lời. Chúng ta không bao giờ dám trái lệnh.

Tuy nhiên, không phải ai cũng thuộc nhóm nhân viên vâng lời. Mặc dù năm uẩn *tự thân* đều là giống nhau đối với tất cả chúng sinh, nhưng có một sự khác biệt quan trọng giữa năm uẩn của một chúng sinh phàm phu và năm uẩn của một Bậc đã giác ngộ. Bởi vì những chúng sinh phàm phu còn sở hữu phiền não, nên các uẩn của họ hoạt động như là năm *thủ* uẩn. Các uẩn sau đó trở thành gánh nặng mà những chúng sinh phàm phu phải nâng lên và gánh vác. Ngược lại, các vị Thánh A-la-hán (*Arahant*) đã đoạn tận tất cả các phiền não, vậy nên với Bậc đã giác ngộ thì năm uẩn chỉ là năm uẩn và không còn được đặc trưng bởi chấp thủ nữa. Giải thoát khỏi phiền não, tham ái và dính mắc, các vị Thánh A-la-hán (*Arahant*) không còn chấp thủ năm uẩn của chính mình cũng như bất kì năm uẩn nào khác bên ngoài.

Do đó, sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn và thức uẩn của một vị Thánh A-la-hán (*Arahant*) không còn đặt ra bất kì mục tiêu nào nữa và bởi vậy hành uẩn của họ cũng không còn vạch ra bất kì con đường nào nữa. Nhưng đối với những chúng sinh vẫn còn bị ô nhiễm bởi phiền não thì sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn và thức

Mục Tiêu và Con Đường của Kẻ Mang Gánh Nặng

thủ uẩn vẫn đặt những mục tiêu tương ứng chỉ vì sự hiện diện và ảnh hưởng mạnh mẽ của phiền não; tương tự như vậy, hành thủ uẩn vạch ra con đường chỉ bởi vì sự ảnh hưởng mạnh mẽ của phiền não. Quý vị nghĩ sao? Điều gì quan trọng hơn trong cuộc sống, con đường hay mục tiêu?

Đó chính là con đường. Tuy nhiên, hầu hết không ai trong chúng ta suy nghĩ nhiều về con đường. Chúng ta chỉ nghĩ về mục tiêu. Chúng ta ít quan tâm và thường không chú ý liệu rằng chúng ta đang bước đi trên con đường đúng đắn hay con đường sai lầm. Tâm chúng ta hoàn toàn bị lấn át bởi việc phải đạt được mục tiêu.

Sự thật là, chúng ta cần đi trên con đường đúng đắn để đạt được đúng mục tiêu. Nếu chúng ta chọn đi trên con đường sai lầm, chúng ta có thể thấy trước rằng mình đầy tội lỗi và hối hận, có thể trong suốt cả cuộc đời của mình. Nếu chúng ta tin tưởng rằng trong cuộc sống tiền bạc, tài sản và sự tiện nghi về vật chất quan trọng hơn giá trị tinh thần, chúng ta sẽ đau khổ. Chúng ta sẽ hạ thấp giá trị cuộc sống của mình vì những lợi ích thế gian như là sự công nhận, tán dương, danh tiếng và giàu có. Chúng ta sẽ trở thành những người theo chủ nghĩa vật chất.

Danh tiếng và giàu có được phần lớn mọi người coi trọng. Chúng là những thứ mà con người từ mọi tầng lớp trong xã hội đều tầm cầu. Và thường thì người ta tìm kiếm những điều này mà không quan tâm con

đường mà họ đang đi để đạt được chúng có phải con đường đúng đắn hay không.

Nếu chúng ta làm điều gì khi tức giận, chúng ta sẽ lựa chọn sự sân hận là con đường để đạt được mục tiêu. Nếu chúng ta hành xử với lòng tham lam, đố kỵ, keo kiệt hay ngã mạn, chúng ta sẽ chọn những phiền não đó làm con đường dẫn đến mục tiêu của mình. Đây là những con đường không thích hợp. Tuy nhiên, nếu chúng ta hành xử với sự rộng lượng – vô tham (*alobha*), từ ái – vô sân (*adosa*), hoặc trí tuệ – vô si (*amoha*), chúng ta đang đi trên con đường đúng đắn, một con đường thích hợp.

Để minh họa cho điều này, chúng ta hãy nhìn vào một người ích kỷ, người quan tâm rất nhiều đến mục tiêu chứ không phải con đường. Ông ấy sống ở một ngôi làng không xa tu viện *Veluvana* ở thành Vương Xá (*Rājagaha*). Tên của ông ấy là Cunda.⁸ Ông là người chăn nuôi lợn và bán thịt lợn. Ông kiếm sống bằng cách chăn nuôi và giết mổ lợn. Ông ấy mua lợn con từ những người dân làng để đổi lấy gạo, nhưng không giao dịch công bằng. Ông thường trao đổi khi những người dân làng đang rất cần và không có lựa chọn nào khác ngoài việc đồng ý với điều kiện của ông ta. Ông làm như thể mình là một người giàu lòng trắc ẩn, giúp đỡ họ trong lúc khó khăn. Những người dân làng thậm chí còn trông đợi cảm ơn ông ấy. Mọi người có thể mô tả ông

⁸ Chú giải Dhp.I.10 ‘Cundasūkarika Vatthu’ (Dhp. 15 “Tích Đồ Tể Cunda”).

Mục Tiêu và Con Đường của Kẻ Mang Gánh Nặng

ấy là một nhà buôn thông minh nhưng thực tế ông ta là một người xảo trá và bất chính. Ông ấy chọn cách kiếm sống không đúng đắn. Tham lam là con đường mà ông đã chọn. Ông ấy lừa dối những người dân làng.

Thêm vào đó, ông ấy chăm cho lợn con ăn uống đầy đủ ở sân sau của mình. Nhưng không phải do lòng tốt mà ông đã làm như vậy. Động cơ của ông chỉ là mong muốn có được lợi nhuận lớn hơn. Ông ấy muốn những con lợn to hơn. Khi chúng hoàn toàn trưởng thành, ông giết chúng để bán thịt. Bằng cách này, ông ấy thật sự làm gánh nặng của mình ngày càng nặng nề hơn.

Tồi tệ hơn nữa, quý vị không thể tưởng tượng nổi sự tàn ác của ông ta đối với những con lợn. Cách ông giết mổ chúng cực kì tàn nhẫn và hoàn toàn vô nhân tính. Để giết một con lợn, ông ấy sẽ buộc chặt nó vào một cái cột và dùng một cây dùi cui đánh khắp cơ thể, làm cho thịt sưng lên để trông đầy đặn và mềm mại hơn. Con lợn sẽ kêu lên và rên rỉ trong sự đau đớn tột cùng. Cunda thật sự vô cùng, vô cùng tàn nhẫn.

Có ba điều là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta. Chúng là:

1. Sự thỏa mãn: Đây là trạng thái hài lòng khi chúng ta gặp những kết quả như ý.
2. Lỗi lầm và hiểm nguy: Đây là trạng thái không hài lòng khi chúng ta gặp những kết quả không mong muốn.

3. Xuất ly: Đây là sự giải thoát khỏi lỗi lầm và hiểm nguy đó.

Người Vị Kỳ và Người Vị Tha

Cũng có hai dạng người riêng biệt:

1. Người vị kỳ: Người này có quan điểm ích kỷ.
2. Người vị tha: Người này có quan điểm không ích kỷ.

Những người vị kỳ chủ yếu quan tâm đến mong muốn và lợi ích cá nhân của họ. Họ rất ít, hoặc không quan tâm gì đến người khác. Những người như vậy được coi là người ích kỷ hoặc tự cao. Trái lại, những người vị tha quan tâm nhiều hơn đến hạnh phúc của người khác. Họ không được coi là người tư lợi. Họ là những người bao dung.

Cách những người ích kỷ tìm kiếm sự thỏa mãn, đối mặt với lỗi lầm và hiểm nguy, cũng như tìm cách thoát khỏi lỗi lầm và hiểm nguy thì khác biệt so với những người không ích kỷ. Cách mà hai nhóm người này vượt qua những vấn đề trong cuộc sống cũng hoàn toàn khác nhau.

Bây giờ tôi sẽ kể cho quý vị nghe một câu chuyện về cách hai người vị tha tìm kiếm sự thỏa mãn, đối mặt với lỗi lầm và hiểm nguy và cách thoát khỏi nó.

Một thời xưa kia, một chàng trai trẻ có tên là Pippali Kassapa kết hôn với Bhaddā Kāpilānī để làm vui lòng mẹ

của mình.⁹ Cặp đôi trẻ giàu có này đã sống trong hạnh phúc và tiện nghi trong rất nhiều năm. Khi ba mẹ của Pippali vẫn sống, họ không cần chăm sóc di sản của gia đình. Tuy nhiên, khi ba mẹ của chàng qua đời, họ buộc phải tiếp quản di sản và những trang trại rộng lớn của gia đình.

Một ngày nọ, khi Pippali Kassapa đang kiểm tra một trong những trang trại, anh chợt nhìn thấy, như thể bằng cái nhìn mới, những điều mà anh thường thấy trước đây. Trong quá khứ, như câu nói, “anh ấy có mắt nhưng không thể thấy”. Bây giờ anh nhận ra rằng khi những người nô bộc của anh ấy đang cày ruộng, rất nhiều con chim tụ tập háo hức nhặt sâu từ những luống cày. Cảnh tượng này tuy rất quen thuộc với những người nông dân nhưng thực sự làm anh ấy giật mình. Anh ấy vô cùng kinh ngạc rằng thứ mang lại sự giàu có cho mình là sản phẩm từ những cánh đồng của mình, lại gắn liền với sự đau khổ và cái chết của rất nhiều sinh vật sống. Kế sinh nhai của anh ấy được gắn liền với cái chết của rất nhiều con sâu và những sinh vật nhỏ bé khác sống trong đất. Suy nghĩ về điều này, anh ấy hỏi một trong những người làm thuê của mình: “Ai sẽ phải chịu hậu quả cho những hành động này?” “Thưa ngài, chính là ngài” là câu trả lời.

Bị rung động bởi sự hiểu biết sâu sắc về hậu quả của nghiệp, anh ấy quán tưởng: “Nếu ta phải mang theo gánh nặng cho tất cả sự giết chóc đó, thì tất cả sự giàu có này có

⁹ Chú giải SN.II.5.11 Cīvarasuttaṃ (SN 16.11 Bài Kinh Y Áo).

ích lợi gì cho ta? Sẽ tốt hơn là ta nên giao tất cả cho Bhaddā và rồi bỏ để bước vào đời sống Sa-môn.”

Trong lúc đó, ở tại nhà, vào khoảng cùng thời điểm ấy, vợ của anh cũng có một trải nghiệm tương tự. Cô ấy cũng có cái nhìn mới mẻ với sự hiểu biết sâu sắc hơn những gì cô ấy đã thường xuyên nhìn thấy trước đây. Những hạt mè từ cánh đồng của họ được trải ra để phơi khô ngoài nắng. Những con quạ và những loài chim khác đang ăn những con côn trùng bị thu hút bởi hạt mè. Khi Bhaddā hỏi những người hầu của cô ấy ai sẽ chịu trách nhiệm về mặt đạo đức cho cái chết khắc nghiệt của nhiều sinh vật như vậy, cô ấy được trả lời rằng chính cô sẽ là người chịu trách nhiệm cho nghiệp này. Rồi cô ấy suy nghĩ: “Nếu ta phải mang theo mình gánh nặng vì gây ra cái chết này, ta sẽ không thể nào ngừng đầu lên khỏi biển sinh tử luân hồi thậm chí trong cả một ngàn kiếp. Đợi Pippali trở về, ta sẽ giao lại tất cả cho anh ấy và rồi bỏ để bắt đầu đời sống Sa-môn.”

Khi họ gặp nhau, họ bày tỏ suy nghĩ của mình và nhận ra rằng cả hai đều có chung một chí hướng. Vì vậy, họ đã mua vải màu vàng nhạt và bát đất ngoài chợ, sau đó cạo đầu cho nhau và bắt đầu cuộc sống của những vị Sa-môn. Họ đã phát nguyện: “Chúng tôi xin dâng cúng sự xuất gia của mình đến những vị A-la-hán (*Arahant*) trên thế gian này!”

Đeo bát khất thực trên vai, họ rời bỏ điển trang mà không người hầu nào trong nhà hay biết. Tuy nhiên, khi họ đến ngôi làng thuộc điển trang của mình, những người làm

công và gia đình của họ đã thấy hai người. Nghe tin về sự xuất gia của cả hai, những người đó quỳ xuống dưới chân của hai vị đạo sĩ than khóc và kêu lên: “Ôi những bậc kính mến và cao quý! Tại sao các vị muốn làm chúng tôi trở thành những kẻ mồ côi bơ vơ?”

“Bởi vì chúng tôi đã thấy sự hiện hữu trong cõi dục giới (*kāmaloka*), trong cõi Phạm Thiên sắc giới (*rūpaloka*) và trong cõi Phạm Thiên vô sắc giới (*arūpaloka*) giống như trong một ngôi nhà đang bốc cháy nên chúng tôi quyết định bắt đầu sống cuộc sống không nhà”, họ trả lời. Đối với những người nô bộc của mình, Pippali Kassapa đã thả tự do cho họ. Sau đó, anh và Bhaddā tiếp tục cuộc hành trình của mình, bỏ lại những người dân làng phía sau vẫn đang than khóc và thương tiếc.

Chúng ta đã nhìn thấy con đường trí tuệ và bao dung mà hai con người không ích kỷ này đã chọn ra để tìm sự thỏa mãn, đối mặt với lỗi lầm và hiểm nguy và tìm lối thoát khỏi những lỗi lầm và hiểm nguy đó. Bây giờ chúng ta hãy quay lại suy ngẫm về cách Cunda ích kỷ bắt đầu tìm kiếm sự thỏa mãn, đối mặt với lỗi lầm và hiểm nguy và cách thoát khỏi chúng.

Cunda có tính cách vô cùng xấu xa, tham lam và ích kỷ. Ông ta chỉ quan tâm đến bản thân mình, những mong muốn và lợi ích của riêng mình. Cách mà ông ta cố gắng thoát khỏi lỗi lầm và hiểm nguy mà ông gặp phải thật vô cùng khủng khiếp. Ông ta muốn thoát khỏi sự phiền phức bởi tiếng kêu thét của những con lợn khi chúng phải chịu đựng sự đau đớn tột cùng của cái chết. Khi ông ấy giết một

con lợn, ông ta sẽ dùng lực để mở hàm con lợn và chèn một miếng gỗ vào miệng nó. Sau đó, ông ta đổ nước sôi xuống cổ họng con lợn. Nước sôi sẽ chảy xuống khắp nội tạng của con vật, làm lỏng phân ra. Phân thối cuối cùng sẽ ra ngoài hậu môn, gây ra nỗi đau tột cùng cho con lợn đang hấp hối trong suốt quá trình tàn bạo này. Chỉ cần vẫn còn dù chỉ một chút phân trong bụng con lợn, nước chảy ra vẫn sẽ bị ố bẩn và vẩn đục. Chỉ cho đến khi bụng con lợn sạch sẽ, nước chảy ra sẽ trong vắt. Cunda cứ thế tiếp tục đổ nước nóng cho đến khi nước chảy ra trong sạch.

Ông ta đồng thời cũng đổ nước nóng lên lưng con lợn để làm da lợn bong ra. Cuối cùng, ông ta dùng một chiếc dao dài và sắc bén để chặt đầu và mổ xác con vật để bán cũng như để dùng riêng cho mình.

Ông ta sống bằng nghề này trong suốt năm mươi lăm năm. Trong thời gian đó, ông ta không làm bất kỳ một hành động thiện lành nào. Mặc dù Đức Phật (*Buddha*) thường cư ngụ ở một tu viện gần đó, nhưng chưa một lần nào Cunda bày tỏ lòng kính trọng Ngài. Ông ta thậm chí chưa bao giờ cúng dường dù chỉ là một nắm hoa hay một muống cơm.

Bây giờ, quý vị đã biết cách mà người ích kỷ và tư lợi như Cunda tìm cách thoát khỏi sự lỗi lầm và hiểm nguy mà ông ấy đã gặp trong cách kiếm sống của mình như thế nào. Để đạt mục tiêu mà năm uẩn đặt ra, ông ta đã chọn đi trên con đường ích kỷ. Cunda ích kỷ tìm kiếm sự thỏa mãn và đối diện với lỗi lầm và hiểm nguy sau đó bằng sự ích kỷ tuyệt đối. Ông ta đã sử dụng cách thức tàn nhẫn của riêng

mình để tìm cách thoát khỏi lỗi lầm và hiểm nguy mà ông phải đối mặt.

Một ngày nọ, Cunda bị bệnh và trong khi ông vẫn còn sống, ngọn lửa của Đại Địa Ngục xuất hiện trước mặt ông ta. Trong cơn đau đớn cùng cực, ông bắt đầu la hét và rên rỉ như một con lợn và bò lết bằng tay và đầu gối, đầu tiên ra trước nhà rồi lại ra sau. Những người trong nhà ông đã chế ngự và bịt miệng ông ta lại. Nhưng vì không ai có thể ngăn cản các quả báo từ những hành động trong quá khứ của một người nên ông ấy vẫn tiếp tục bò qua bò lại, rên rỉ và kêu la liên tục trong bảy ngày. Ông đang phải chịu sự đau đớn như những con lợn mà ông ấy đã giết hại. Do đó, ngay cả trước khi chết, ông ấy đã phải chịu đau khổ như thể ông ở trong địa ngục. Vào ngày thứ bảy, Cunda chết và tái sinh ở Đại Địa Ngục. Con đường ông ấy chọn là không đúng đắn và là con đường xấu ác đã dẫn ông ấy thẳng xuống Đại Địa Ngục.

Nếu con đường tới mục tiêu là sai lầm, mục tiêu không thể đạt được một cách đúng đắn. Mục tiêu của Cunda là kiếm được của cải và ăn những món ăn thịnh soạn, bao gồm cả thịt lợn. Tuy nhiên, con đường ông ta chọn để đạt được mục tiêu – cụ thể là giết lợn mỗi ngày một cách độc ác và tàn nhẫn – đã làm cho ông mất tất cả. Con đường mà hành uẩn lựa chọn bị thống trị bởi tham lam và được thúc đẩy bởi sự tàn ác. Điều đó đã dẫn ông ta xuống thẳng Đại Địa Ngục. Bằng cách này, Cunda, kẻ mang năm uẩn, đã làm cho gánh nặng tiếp theo của mình ngày càng nặng hơn.

Một mặt với câu chuyện của Pippali Kassapa và Bhaddā Kāpilānī và mặt khác với câu chuyện của Cunda, tôi tin rằng tôi đã minh họa rõ ràng cách thức khác nhau của người ích kỷ và người không ích kỷ tìm kiếm sự thỏa mãn, đối diện với lỗi lầm và hiểm nguy và tìm lối thoát. Cách mà họ cố gắng vượt qua vấn đề của họ trong cuộc sống là khác nhau. Người ích kỷ chỉ quan tâm đến bản thân mình hơn là quan tâm đến người khác, trong khi đó người không ích kỷ có sự quan tâm đúng mức tới nhu cầu và mong ước của người khác.

Đó là điều bình thường nếu một người chọn sự giàu có là mục tiêu và sau đó thành công thực hiện mong ước đạt đến mục tiêu ấy bằng sự trung thực, không tàn ác và các đức hạnh khác, đặc biệt khi một người cũng thực hiện các hành động như bố thí, hào phóng, tâm từ và giữ gìn năm giới. Đây là con đường đúng đắn để đi. Nó đưa một người đến mục tiêu một cách hạnh phúc. Tuy nhiên, nếu lựa chọn mục tiêu là sự giàu có hoặc thậm chí chỉ đơn thuần là sự sống còn, nhưng sau đó chọn con đường không đúng đắn nhất để đạt được mục tiêu ấy thì người đó sẽ mất tất cả. Người đó thậm chí có thể kết thúc ở một nơi đau khổ tột cùng như Cunda.

Chúng ta nên chọn con đường nào?

Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh

Hãy để tôi kể cho quý vị thêm vài câu chuyện về những kẻ mang gánh nặng khác.

Một lần nọ, có tiếng kêu khóc lớn và thảm thiết của bốn ngạ quỷ gần một con hào bên ngoài thành Vương Xá (*Rājagaha*).¹⁰ Họ than khóc vô cùng lớn: “Chúng tôi đã kiếm tiền một cách chân chính và không chân chính khi còn sống. Tất cả tài sản mà chúng tôi đã tích lũy giờ đây bị người khác tiêu xài. Còn đối với chúng tôi, chúng tôi giờ đây đang chịu đau khổ như những ngạ quỷ bởi vì sự kiếm sống không chân chính của mình”. Ở đây, chúng ta đều cần phải biết tại sao họ bị tái sinh trong cõi ngạ quỷ.

Vào thời của Đức Phật (*Buddha*), có bốn người phụ nữ ở thành Vương Xá (*Rājagaha*) buôn bán gạo, dầu, bơ, mật ong và các loại hàng tạp phẩm khác. Họ đã sử dụng những cách thức bất công, dùng những quả cân và dụng cụ đo lường gian lận. Khi chết, họ tái sinh làm ngạ quỷ gần con hào bên ngoài thành Vương Xá (*Rājagaha*). Để phục vụ nhu cầu của năm uẩn, họ đã chọn con đường sai lầm, và con đường sai lầm đó dẫn họ xuống cõi ngạ quỷ. Tuân theo sự dẫn dắt của năm uẩn, họ trở thành nô lệ của chính

¹⁰ PvA.IV.14 Mahāvaggo, ‘Bhogasamharana Peta Vatthu Vanṇanā’ (“Mô tả về Trường Hợp của Ngạ Quỷ Bhogasamharana”).

mình. Họ đã chịu đau khổ chỉ vì là nô lệ của năm uẩn chứ không phải vì bất cứ điều gì khác.

Sau khi họ qua đời, chồng của họ cưới vợ mới. Có thể một vài trong quý vị đối diện những tình huống tương tự. Những người chồng bây giờ vui vẻ tiêu xài những thứ mà vợ cũ của họ đã gặt hái và tích lũy được trước đó. Nhìn thấy điều này, cả bốn người phụ nữ cảm thấy vô cùng hối hận bởi những hành động sai trái của mình trong quá khứ. Bây giờ họ kêu than và khóc lóc thảm thiết vì số phận hiện tại của mình.

Khi họ còn sống, họ đã rất mong muốn được hưởng thụ sự giàu có và tiện nghi về mặt vật chất. Nhưng họ đạt được những điều đó một cách sai lầm. Họ buôn bán bằng cách sử dụng những quả cân và dụng cụ đo lường gian lận. Tất cả điều này xảy ra dựa vào mệnh lệnh của năm uẩn. Sau khi chọn con đường của mình, bốn người phụ nữ đã tích lũy được nhiều bằng các phương thức không đúng đắn. Bây giờ họ phải mang gánh nặng ngày một nặng nề hơn, năm uẩn của họ quý.

Chúng ta không muốn phải tái sinh làm súc sanh, chúng sanh địa ngục hoặc ngã quỷ. Mặc dù chúng ta không muốn những sự hiện hữu đó, chúng ta vẫn phải chấp nhận hậu quả của việc làm nô lệ cho năm uẩn. Chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho hậu quả của con đường mà chúng ta quyết định bước đi.

Giờ đây, tất cả chúng ta có thể nhìn thấy sự ảnh hưởng và tác động của năm uẩn lên bản thân mình. Năm uẩn này thật sự là một gánh nặng. Chúng là chủ nhân của chúng

Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh

ta. Chúng ta là nô lệ cho chúng. Bởi vì thân kiến, chúng ta luôn luôn dưới tầm kiểm soát của chúng. Chúng ta liên tục bị lừa dối bởi thân kiến này trong suốt vòng luân hồi từ trước đến nay. Mỗi người trong chúng ta đều bị mắc kẹt trong một mớ ảo tưởng này.

Chúng ta sẽ không thể hoàn toàn giải thoát khỏi năm uẩn này chừng nào chúng ta chưa loại bỏ được quan điểm về thân kiến. Mặc dù chúng ta không thể hoàn toàn loại trừ thân kiến này cho đến khi chúng ta trở thành một Bậc Thánh (*ariyā*), nhưng thông qua nhận thức đúng đắn, chúng ta có thể dần dần loại trừ nó. Từ nhận thức đúng đắn dần dần đến tư duy đúng đắn. Từ tư duy đúng đắn dần dần đến hành động đúng đắn. Với nhận thức đúng đắn, chúng ta có thể chèo lái con thuyền cuộc đời mình đến bến bờ hạnh phúc. Chúng ta sẽ là người có tiêu chuẩn đạo đức cao cả ngay trong kiếp sống này và những kiếp sống tiếp theo. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ đến được bờ bên kia, đó là chính là Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Chúng ta phải cẩn thận trong cách chúng ta mang gánh nặng của mình. Mặc dù chúng ta rất khó có thể hoàn toàn giải thoát khỏi việc mang gánh nặng, ít nhất chúng ta sẽ có khả năng xây dựng một lối sống tốt hơn cho hiện tại và tương lai nếu chúng ta biết cách mang gánh nặng một cách khéo léo. Chúng ta sẽ có khả năng nâng lên và mang những gánh nặng mới nhưng nhẹ nhàng hơn.

Mặt khác, nếu chúng ta không biết cách mang gánh nặng một cách khéo léo, chúng ta sẽ không thể xây dựng một lối sống tốt đẹp hơn cho hiện tại và tương lai. Thậm chí tệ hơn

là, chúng ta sẽ mang thêm những gánh nặng mới và nặng nề hơn.

Tiếp theo, hãy để tôi kể cho quý vị về vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*), Tỳ-khưu ni (*bhikkhunī*), Học Nữ (*sikkhamānā*), Sa-di và Sa-di ni, những vị đã sống vào thời Đức Phật *Kassapa* và không khôn ngoan khi chọn các mục tiêu thế gian như danh tiếng, lợi lộc và thành công.¹¹

Một lần nọ, Tôn giả *Mahā Moggallāna* đang đi xuống từ Đỉnh núi Kê Túc (đổi Linh Thứu) cùng với Tôn giả *Lakkhaṇa*, đi qua một chỗ, Ngài liền mỉm cười. Tôn giả *Lakkhaṇa* liền hỏi: “Thưa Tôn giả, do nhân gì, do duyên gì, Ngài lại mỉm cười?”

Tôn giả *Mahā Moggallāna* trả lời: “Này Hiền giả *Lakkhaṇa*, không phải thời là câu hỏi ấy. Trước mặt Thế Tôn, hãy hỏi tôi câu hỏi ấy.”

Khi họ trở về tu viện ở thành Vương Xá (*Rājagaha*), Tôn giả *Lakkhaṇa* một lần nữa hỏi Ngài câu hỏi tương tự trước sự có mặt của Đức Phật (*Buddha*). Tôn giả *Mahā Moggallāna* trả lời:

Ở đây, khi tôi từ núi Kê Túc (đổi Linh Thứu) bước xuống, tôi thấy một vị Tỳ-khưu đi giữa hư không.

¹¹ SN.II.8.2.8-11 Pāpabhikkhu nīsuttam,
Pāpasikkhamnasuttam, Pāpasāmaṇerasuttam,
Pāpasāmaṇerīsuttam (SN 19.18-21 Bài Kinh về Tỳ-khưu, Tỳ-khưu ni, Học Nữ, Sa-di, Sa-di ni).

Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh

Y của vị ấy bị cháy đỏ, cái bát cũng bị cháy đỏ, cái đai lưng cũng bị cháy đỏ và thân cũng bị cháy đỏ. Trong suốt thời gian đó, vị ấy thốt lên những tiếng kêu đau đớn.

Ngài đã thấy một con quỷ trong hình tướng của một vị Tỳ-khưu. Nhìn thấy chúng sanh này, Ngài mỉm cười.

Rồi Đức Phật (*Buddha*) nói:

Xưa kia, này các Tỳ-khưu, Ta đã thấy chúng sanh ấy nhưng Ta đã không nói về điều đó. Nếu Ta có nói, những người khác cũng không tin Ta. Và những ai không tin Ta, những người ấy sẽ bất hạnh, đau khổ lâu dài.

Vì lòng bi mẫn đến các đệ tử và tín đồ của Ngài, Đức Phật (*Buddha*) đã giữ im lặng về cảnh tượng đó. Ở đây, tôi muốn tất cả quý vị suy nghĩ thấu đáo về việc nên nói điều gì, không nên nói điều gì, khi nào nên nói, khi nào không nên nói, nơi nào nên nói và nơi nào không nên nói, ngay cả khi quý vị thực sự biết hoặc nhìn thấy điều gì đó là sự thật.

Theo Đức Phật (*Buddha*), mặc dù nhiều điều có thể đúng với cả bản thân và người khác, nhưng nếu chưa phải thời điểm và nơi chốn thích hợp thì chúng ta không nên nói. Chúng ta không nên nói nếu việc nói ra không đem lại lợi ích cho người khác, hoặc thậm chí là gây ra thiệt hại.¹²

¹² MN.II.1.8 Abhayarājakumārasuttam (MN 58 Kinh Vương Tử Vô Úy).

Một thời khác, Tôn giả *Mahā Moggallāna* cũng nhìn thấy cùng loài ngạ quỷ ấy trong hình tướng của một vị Tỳ-khưu ni (*bhikkhunī*), một vị Học Nữ, một vị Sa-di và một vị Sa-di ni. Nhưng Ngài chỉ nói về họ khi có sự hiện diện của Đức Phật (*Buddha*).

Vì Đức Phật (*Buddha*) cũng đã chứng kiến điều tương tự như Tôn giả *Mahā Moggallāna*, Ngài giảng giải về những con quỷ đó. Họ là những kẻ xấu xa trong thời kì của Đức Phật *Kassapa*. Họ là một Tỳ-khưu (*bhikkhu*), một Tỳ-khưu ni (*bhikkhunī*), một Học Nữ, một Sa-di và một Sa-di ni nhưng đã không sống cuộc sống đức hạnh trong thời kì của Đức Phật *Kassapa*. Họ đã đặt ra mục tiêu là tìm kiếm lợi lộc, cung kính và danh vọng, tuân theo mệnh lệnh của năm uẩn. Họ là nô lệ cho các uẩn. Họ đã đặt mục tiêu cho mình là đạt được thành công thế tục trong cuộc sống. Họ đã từ bỏ đời sống thánh thiện của mình vì lợi lộc thế gian. Thông qua những hành vi vô đạo đức và những hành động sai trái, họ thọ hưởng những vật phẩm được tín thí dâng cúng, vốn chỉ dành cho người có giới hạnh. Họ thọ hưởng thức ăn khi đi khát thực, được cúng dường bởi tín tâm của các gia chủ, vốn chỉ dành cho những người có giới hạnh. Bởi vì những ác hạnh như vậy, họ đã tái sinh vào địa ngục và chịu khổ đau trong hàng trăm ngàn năm. Sau đó, khi thời gian trong địa ngục cuối cùng đã kết thúc, như một hậu quả còn sót lại của nghiệp đó, họ tái sinh vào cõi ngạ quỷ.

Ở đây, hãy để tôi hỏi quý vị một vài câu hỏi nữa. Mục tiêu của người cư sĩ là gì? Thành công hay giải thoát? Chắc chắn đó là thành công, chứ không phải giải thoát. Và mục tiêu của vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) là gì? Đó phải là sự giải

Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh

thoát, không phải sự thành công. Nếu vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) chọn mục tiêu là lợi lộc, cung kính và danh vọng thì họ đã xuất gia vì mục đích sai lầm. Vì mục tiêu sai trái, con đường họ đi cũng sẽ lầm lạc.

Đó là lí do tại sao Đức Phật (*Buddha*) thuyết:

Khổ lụy, này các Tỳ-khưu, là các lợi đắc, cung kính, danh vọng; thật là đắng cay, ác độc, là chương ngại pháp để chứng đạt vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách. Ví như, một con bọ hung, ăn phân, đầy những phân, tràn ngập những phân, và trước mặt có một đồng phân lớn.¹³

Quý vị nghĩ thế nào? Có khả năng nó sẽ khinh miệt các con bọ hung khác và nghĩ: “Ta là bọ hung, ăn phân, đầy những phân, tràn ngập những phân, và trước mặt ta, có đồng phân lớn này?” Đúng vậy, Đức Phật (*Buddha*) dạy nó sẽ như thế.

Rồi Đức Phật (*Buddha*) nói tiếp:

Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, ở đây, có Tỳ-khưu bị lợi đắc, cung kính, danh vọng chi phối, tâm bị xâm chiếm, vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, vào làng hay thị trấn để khát thực. Vị ấy tại đây đã ăn uống no đủ, lại được mời vào ngày mai, và bình bát của vị ấy được tràn đầy. Vị ấy đi đến tịnh xá và giữa chúng Tỳ-khưu khoe khoang như sau: “Ta ăn uống no đủ, lại được mời vào ngày mai, và bình bát này của ta

¹³ SN.II.6.1.5 Mīlhasakuttam (SN 17.5 Bài Kinh Bọ Hung)

trần đầy. Ta nhận được các vật dụng như y áo, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh một cách dư thừa. Nhưng các Tỳ-khưu khác công đức ít, ảnh hưởng ít, không nhận được các vật dụng như y áo, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh nhiều như ta”. Vị ấy bị lợi đắc, cung kính, danh vọng chi phối, tâm bị xâm chiếm, khinh miệt các Tỳ-khưu chánh hạnh khác. Nay các Tỳ-khưu, như vậy sẽ đem lại bất hạnh, đau khổ lâu dài cho kẻ ngu si ấy. Như vậy, khổ lụy, này các Tỳ-khưu, là lợi đắc, cung kính, danh vọng... Do vậy, này các Tỳ-khưu, cần phải học tập như sau: “Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng đã đến, chúng ta sẽ từ bỏ chúng. Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm tâm và an trú”. Như vậy, này các Tỳ-khưu, các Ông cần phải học tập.

Vào dịp khác, Đức Phật (*Buddha*) lại nói:¹⁴

Ở đây, có một vị Tỳ-khưu, với tâm của Ta, Ta biết có người có tâm như sau: “Dầu cho vì một bình bát vàng đựng đầy phần bạc, vị này cũng không có cố ý nói láo”. Trong một thời gian khác, Ta lại thấy người ấy bị lợi đắc, cung kính, danh vọng chi phối, tâm bị xâm chiếm, đã cố ý nói láo. Như vậy, khổ lụy, này các Tỳ-khưu, là lợi đắc, cung kính, danh

¹⁴ SN.II.6.2.1 *Suvaṇṇapāṭisuttam* (SN 17.11 Bài Kinh Bình Bát).

Con Đường Tội Lỗi, Kết Quả Bất Hạnh

vọng... Như vậy, này các Tỳ-khưu, các Ông cần phải học tập.

Ngày nay, ở rất nhiều quốc gia Phật Giáo, có rất nhiều vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) đặt ra mục tiêu là lợi đắc, cung kính và danh vọng, mà đối với họ đó là sự thành công. Vậy nên, với tư cách là vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*), họ đã đặt ra mục tiêu sai lầm. Bởi vì họ đặt ra mục tiêu sai, con đường của họ cũng trở nên lầm lạc. Điều này sẽ dẫn những kẻ ngu si ấy đến bất hạnh và đau khổ trong một thời gian dài.

Nếu chúng ta chọn con đường sai lầm, thì trong thời kì của vị Phật tiếp theo, Đức Phật tương lai và Đại Đệ Tử của Ngài có thể thấy chúng ta ở một cảnh giới tương tự với những chúng sinh đau khổ mà tôn giả *Mahā Moggallāna* đã nhìn thấy khi Ngài đi xuống từ Đỉnh núi Kê Túc. Quý vị có nhớ lời của Ngài không? Ngài đã nhìn thấy ngạ quỷ với hình dạng là một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*), một vị Tỳ-khưu ni (*bhikkhuni*), một vị Học Nữ, một vị Sa-di và một vị Sa-di ni đi trên hư không, y của vị này bị cháy đỏ, cái đai lưng cũng bị cháy đỏ, bình bát đang ôm cũng bị cháy đỏ, thân cũng bị cháy đỏ. Trong khi đó, họ liên tục gào lên những tiếng kêu đau đớn tột cùng.

Hãy cẩn thận đừng chọn sai mục tiêu. Điều này chắc chắn sẽ dẫn đến bất hạnh và đau khổ trong một thời gian dài. Hãy cảnh giác để không bị khuất phục trước những đòi hỏi không thích hợp của năm uẩn.

Hãy để tôi kể cho quý vị về một người khác, người đã tìm kiếm lợi đắc, cung kính và danh vọng, tuân theo đòi hỏi của năm uẩn. Vị đó là một vị Tỳ-khưu (*bhikkhu*) nổi tiếng

với tất cả Phật tử từ thời kì của Đức Phật (*Buddha*) bởi vì danh tiếng xấu. Quý vị có biết tôi đang nói đến ai không? Đó là Tôn giả *Devadatta*. Ông ấy là một người vị kỷ, chỉ nghĩ duy nhất cho chính mình và không nghĩ về nhu cầu và hạnh phúc cho người khác. Ông ấy là một người tư lợi. Ông ấy vô cùng ích kỷ. Ông ta hành động hoàn toàn vì lợi ích cá nhân. Ý thức về giá trị và tầm quan trọng của bản thân vô cùng mạnh mẽ bởi vì cái tôi của ông ấy. Đạt được lợi đắc, cung kính và danh vọng đã thúc đẩy cái tôi của ông ấy và dẫn đến nhiều bất hạnh và đau khổ cho ông ấy ở Đại Địa Ngục. Ngay cả bây giờ ông ta vẫn đang vô cùng khổ sở ở đó. Tất cả người ích kỷ sẽ phải chịu số phận đau khổ. Chúng ta thật sự cần phải suy ngẫm một cách kĩ lưỡng điều mà chúng ta đang tầm cầu và con đường nào mà chúng ta đang theo.

Mục tiêu mà Tôn giả *Devadatta* chọn là sai lầm. Vì mục tiêu của ông ta là sai lầm nên con đường của ông ấy cũng vậy, trở thành lầm lạc. Và điều đó đã dẫn ông ta thẳng xuống Đại Địa Ngục. Tôn giả *Devadatta*, kẻ mang năm uẩn, đã làm gánh nặng của bản thân trở nên nặng nề hơn bởi vì chọn sai mục tiêu và con đường.

Quý vị sẽ chọn con đường nào? Đó có phải là con đường mà Cunda chọn? Hay có phải là con đường mà bốn người phụ nữ ở thành Vương Xá (*Rājagaha*) đã buôn bán gạo, dầu, bơ và mật ong bằng những phương thức không công bằng, dùng quả cân và dụng cụ đo lường gian lận? Hay là con đường mà vị Tỷ-khưu (*bhikkhu*), Tỷ-khưu ni (*bhikkhunī*), Học Nữ, Sa-di, Sa-di ni đã từng là những người xấu trong thời kì Đức Phật *Kassapa*? Hay là con

đường của Tôn giả *Devadatta* – người có bản chất vị kỷ?
Xin hãy suy xét thật sự, thật sự cẩn thận!

Bánh Lái Cuộc Đời

Sau khi tuyên bố gánh nặng là gì và ai là kẻ mang gánh nặng, Đức Phật (*Buddha*) tiếp tục giải thích về việc nâng gánh nặng lên:

Chính là tham ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với
hỷ và tham, tầm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia.

Nói cách khác, chính tham ái nâng gánh nặng lên.

Tham ái mà Đức Phật (*Buddha*) nhắc đến là gì?

Trước khi chúng ta tìm hiểu cách mà tham ái dẫn đến sự tái sanh, tôi sẽ giải thích rất ngắn gọn rằng, ngay cả khi chúng ta đã chọn đúng con đường, chúng ta cũng nên bắt đầu hành trình trên con đường đó một cách đúng đắn.

Ngắn gọn, chúng ta cần chứng ngộ định luật của nghiệp (*kamma*). Đây là định luật dựa trên nguyên lý nhân và quả. Đây là một trong những giáo lý cơ bản của Đức Phật (*Buddha*). Làm thế nào chúng ta hiểu rõ định luật của nghiệp (*kamma*) này? Để hiểu một cách trọn vẹn, chúng ta cần thực hành lý duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*) như Đức Phật (*Buddha*) đã dạy. Điều này có nghĩa là chúng ta cần biết và thấy các kiếp sống quá khứ của mình. Chúng

ta cần biết và thấy cách vô minh, tham ái, chấp thủ, hành, các hành động thiện và bất thiện trong các kiếp quá khứ cho quả của chúng trong những kiếp sống mới. Không có sự chứng ngộ này thì chúng ta sẽ không thể đi đúng trên con đường mà mình đã chọn.

Hãy để tôi đưa cho quý vị một ví dụ. Để chèo lái và điều hướng một chiếc thuyền đi đúng hướng, chúng ta cần sử dụng một bánh lái. Cũng vậy, để chèo lái và điều hướng “con thuyền cuộc đời” của mình, chúng ta cần một bánh lái cố định trên thuyền. Bánh lái đó chính là sự chứng ngộ định luật của nghiệp (*kamma*). Nếu không có sự chứng ngộ này, chúng ta sẽ chèo lái con thuyền cuộc đời của mình mà không có một công cụ điều hướng thiết yếu. Nhưng khi được trang bị sự chứng ngộ này, chúng ta sẽ có khả năng điều khiển con thuyền mà không gặp nhiều khó khăn. Chúng ta sẽ có khả năng chèo lái con thuyền cuộc đời mình vào bến bờ an vui. Và cuối cùng chúng ta sẽ có khả năng đạt đến bến bờ bên kia, bến cảng an vui nhất, Niết-bàn (*Nibbāna*).

Thế gian này thật mù quáng bởi vô minh, bởi vì không biết sự thật. Mọi người lang thang vô định mà không có bất kỳ phương hướng rõ ràng nào. Nó như thể họ đang đi trong một khu rừng tối đen vào ban đêm. Nên để không giẫm phải gai, hoặc làm xước chân mình bởi những hòn đá hoặc những gốc cây, họ cần một ngọn đuốc rực sáng. Phải thắp sáng lên một ngọn đèn dẫn đường để tìm hướng xuyên qua một con đường tối tăm. Hiểu rõ định luật của nghiệp (*kamma*) thông qua việc quán sát những kiếp sống trước của mình chính là ngọn đèn dẫn đường ấy. Đó là ánh sáng của ngọn đuốc rực cháy trong thế giới tối tăm. Sự chứng

Nâng Gánh Nặng Lên

ngộ đó sẽ giúp chúng ta chèo lái con thuyền cuộc đời của mình đến một bến bờ an toàn.

Nâng Gánh Nặng Lên

Đến đây, tôi tin rằng quý vị hiểu biết một cách đầy đủ về cả gánh nặng và kẻ mang gánh nặng. Vậy thì chúng ta hãy tiếp tục tìm hiểu về cách mà tham ái, thủ nâng gánh nặng, dẫn đến những kiếp sống mới. Để hiểu nó một cách sâu sắc, tôi sẽ kể cho quý vị về kinh nghiệm của một hành giả, người đã thực hành lý duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*) ở Trung Tâm Thiền Pa-Auk tại Myanmar.

Khi vị hành giả này đang trong quá trình quán sát về các kiếp sống quá khứ của mình, ông ấy đã phát hiện rằng trong một kiếp sống trước, ông đã từng là một cô gái nông thôn nghèo khổ. Một ngày nọ, cô ấy đã dâng cúng nước uống và hoa dại ở một ngôi chùa. Vào thời điểm đó cô ấy đã phát nguyện rằng: “Do nhờ sự cúng dường này, nguyện cho con được tái sinh làm một người đàn ông giàu có.”

Theo Đức Phật (*Buddha*), đối tượng cuối cùng xuất hiện ở thời điểm cận tử chịu trách nhiệm cho kiếp sống mới. Nếu đối tượng là thiện, nó sẽ cho quả của nó ở cõi lành. Nếu đối tượng là bất thiện, nó sẽ cho quả của nó ở cõi khổ.

May mắn cho cô gái, đối tượng thiện đã xuất hiện trong tâm của cô ấy vào thời điểm cận tử là hình ảnh về sự cúng dường và lời ước nguyện mà cô ấy đã thực hiện ở ngôi

chùa. Do đó, cô ấy được tái sinh trở thành một người đàn ông rất giàu có. Do sự khao khát cuộc sống của một người đàn ông giàu có, cô ấy đã mang một gánh nặng mới. Cô ấy đã nâng lên gánh nặng của một con người, một người đàn ông giàu có. Bởi vì lí do này, Đức Phật (*Buddha*) nói rằng chính tham ái là nguyên nhân dẫn đến việc nâng lên một gánh nặng, một tập hợp năm uẩn mới.

Ông ấy sống một cuộc sống giàu có, thường xuyên bố thí cho người nghèo. Ông sống một cuộc sống tiện nghi với nhiều sự thỏa mãn. Tuy nhiên, ông ấy chắc chắn không thể sống mãi mãi. Một ngày, khi ông ấy nằm trên giường chờ chết, ông ấy nghe thấy các con trai và con gái cãi nhau về tài sản thừa kế. Ông ấy cảm thấy rất buồn bực và chết trong sự tức giận (*dosa*).

Tôi nghĩ chúng ta có thể khẳng định rằng một vài người trong quý vị cũng trải qua số phận tương tự. Cha mẹ yêu thương con trai và con gái của họ rất nhiều. Họ có thể xem con cái của họ là báu vật. Tuy nhiên, tâm trí của con người là không chắc chắn. Con cái cũng là con người và con người có thể hành xử ngu ngốc bởi vì vô minh và tham ái. Chúng ta nhìn thấy điều này ở những đứa con của người đàn ông giàu có.

Ông ấy cảm thấy vô cùng đau buồn bởi vì những người con trai và con gái tranh cãi về tài sản thừa kế ngay vào lúc ông ấy, cha của họ, sắp qua đời. Nó làm ông choáng váng. Hành động thiếu suy nghĩ của họ là một cú sốc khủng khiếp và khiến ông thực sự thất vọng. Ông ấy qua đời trong sự giận dữ và sau đó ông ấy phải mang theo gánh nặng lớn

hơn, đó là năm uẩn của một con vật. Ông ấy đã bị tái sinh làm một con rắn. Nguyên nhân gần nhất khiến ông phải mang gánh nặng làm một con rắn là sự thất vọng của ông ấy với những người con của mình. Nếu chúng ta chết với sự dính mắc với con cái ở thời điểm cận tử, chúng ta cũng sẽ rơi vào một trong bốn cõi khổ. Sự dính mắc là một phiền não.

Con người trên thế gian chết theo nhiều cách khác nhau. Có người chết trẻ, có người chết già, có người chết vì ung thư, có người chết vì niềm tin của mình, có người chết trong nghèo khổ, có người chết trong giàu sang. Dù chúng ta chết theo cách nào, đối tượng ở thời điểm cận tử sẽ quyết định kiếp sống kế tiếp của chúng ta.

Giữa sự sống và cái chết, chúng ta hầu hết sống trong những “ngôi nhà” của tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn, ganh tỵ, keo kiệt,... Đây là những “ngôi nhà” thực sự có hại cho chúng ta. Mặc dù chúng ta sống trong những căn nhà vật lý mà chúng ta gọi là nhà, nhưng những ngôi nhà thực sự mà hầu hết chúng ta cư ngụ là “ngôi nhà” của tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn, ganh tỵ, keo kiệt. Những phiền não nguyên thủy này đã có mặt cùng với chúng ta từ khoảnh khắc chúng ta sinh ra. Chúng làm khổ chúng ta trong suốt cuộc đời. Thật không may mắn, hầu hết chúng ta đều bị mắc kẹt trong sự kìm kẹp của chúng. Chúng quả thực trở thành ngôi nhà thật sự của chúng ta. Theo chú giải Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*):

Kẻ Mang Gánh Nặng

Đối với những kẻ phóng dật, bốn đọa xứ giống như căn nhà thường trú của họ.¹⁵

Tất cả chúng ta đều biết, chúng ta thường không ở lâu tại những nơi mà mình chỉ là khách. Điều tự nhiên là chúng ta phải quay trở về nhà của mình. Cũng giống như vậy, cõi người và cõi trời chỉ là những nơi chúng ta chỉ ghé thăm tạm thời. Chúng ta ở đó chỉ khi nghiệp thiện của chúng ta chín muồi. Sớm hay muộn, bởi vì phiền não, chúng ta phải quay lại ngôi nhà thực sự của mình ở đâu đó trong bốn cõi khổ.

Quý vị vừa mới nghe về người đàn ông giàu có quay trở lại ngôi nhà thực sự của ông ấy, cõi súc sinh. Là một con rắn, cô ấy (cô gái trong tiền kiếp, người đã cúng dường hoa) sống ở trong rừng. Con mồi mà cô ấy thích ăn nhất là những con thỏ. Cô ấy dành phần lớn cuộc đời để săn thỏ làm thức ăn. Sự dính mắc vào thịt thỏ mạnh mẽ đến mức hình ảnh của một con thỏ xuất hiện trong tâm trí của cô ấy khi cô ấy chuẩn bị kết thúc kiếp sống làm rắn. Kết quả là, cô ấy đã tái sinh làm một con thỏ trong kiếp sống tiếp theo.

Hãy để tôi hỏi quý vị một câu hỏi: Quý vị có thích gà rán không? Quý vị có thích súp gà không? Tôi tin rằng đa số quý vị đều thích. Liệu có khả năng tái sinh thành một con gà đơn giản chỉ vì dính mắc vào thịt gà không? Vâng, điều đó có thể! Nếu quý vị thích thịt bò, quý vị cũng có thể tái

¹⁵ Chú giải Dhp. 1 Cakkhupālattheravatthu (Tích truyện Trưởng lão Cakkhupāla).

sinh thành một con bò. Sự dính mắc của quý vị với rau và với thịt, thông thường cái nào mạnh hơn? Sự dính mắc với thịt có lẽ mạnh hơn phải không?

Bởi vì vô minh, chúng ta khao khát hiện hữu vì chính vô minh này, cho dù sự hiện hữu đó là gì đi chăng nữa. Đối với hầu hết chúng ta, sự hiện hữu ở cõi Phạm Thiên (*brahmā*), cõi chư Thiên (*deva*), cõi người hoặc thậm chí là bốn cõi khổ đều không quan trọng. Khao khát về sự hiện hữu của chúng ta vô cùng mạnh mẽ đến mức, ngay cả sự hiện hữu ở một trong những cõi khổ cũng được xem là tốt hơn việc không còn được hiện hữu.

Chúng ta hãy quay lại những kiếp sống quá khứ của vị hành giả đó. Bị tái sinh làm một con thỏ, cô ấy cũng sống ở trong rừng. Một ngày một người thợ săn đã bắt con thỏ và đem về nhà ông ta. Ông ta cảm thấy thương xót cho con thỏ. Ông ta giữ con thỏ trong nhà và chăm sóc chu đáo. Đó là điều thật may mắn cho cô ấy. Cô ấy có cơ hội nghe con gái của người thợ săn tụng kinh hàng ngày. Con thỏ rất thích lắng nghe những bài kinh tụng, mặc dù nhìn chung không cảm thấy vui vẻ khi sống trong nhà. Đối với loài vật sống trong rừng, việc khao khát sống trong rừng là điều tự nhiên. Với sự chán nản và nỗi buồn ngày càng lớn dần, con thỏ trở nên gầy gò và ốm yếu. Cuối cùng, con thỏ đã chết.

Ngay khi sắp qua đời, cô ấy nhìn thấy một ông lão da ngăm với nét đặc trưng Ấn Độ đi ngang qua nhà. Bởi vì vô minh, cô ấy lập tức trở nên dính mắc với ông ta. May mắn thay, đối tượng xuất hiện vào thời điểm cận tử là cảm giác hoan

hỉ mỗi khi nó nghe những bài kinh tụng. Cảm giác thiện đó đã giúp cô ấy tái sinh làm người trong kiếp sống tiếp theo. Cô ấy đã tái sinh thành một người đàn ông có nét mặt và nước da giống người Ấn Độ.

Vào thời điểm cận tử, nếu chúng ta nhớ những đứa con với nỗi buồn và lo lắng, chúng ta không thể tái sinh làm người hoặc vào bất kì cõi lành nào. Đối tượng ở thời điểm cận tử phải là thiện để chúng ta được tái sinh trong cõi chư Thiên (*deva*) hoặc cõi người. Mặc dù dính mắc vào người đàn ông có nét mặt Ấn Độ, đối tượng cận tử của con thỏ đó là cảm giác hoan hỉ khởi lên mỗi khi nào nó nghe những bài kinh tụng. Đó là một đối tượng thiện.

Theo những bản chú giải, một người bình thường đang trong cơn hấp hối rất giống người sắp chết đuối. Khi một người sắp chết đuối, anh ấy tuyệt vọng mong đợi có ai đó hoặc vật gì đó sẽ cứu mình. Vào lúc đó, anh ấy sẽ cố nắm lấy bất kì vật gì trôi qua. Anh ấy sẽ không có đủ tỉnh táo hoặc sức mạnh để khước từ, ngay cả khi đó là một xác chết. Trong hoàn cảnh ấy, anh ấy sẽ ghì chặt một cách ngoan cố vào bất kì vật gì để giữ lấy mạng sống, bất kể nó là gì. Mục tiêu duy nhất của anh ấy là cứu sống chính mình.

Cũng như vậy, khi một người bình thường đang hấp hối nhìn thấy một đối tượng thiện hoặc bất thiện ở thời điểm cận tử, anh ấy sẽ nắm chặt lấy nó. Anh ấy sẽ không có đủ tỉnh táo hay sức mạnh để từ chối, ngay cả khi đó có thể là đối tượng bất thiện. Trong hoàn cảnh đó, anh ấy sẽ ghì chặt vào bất kỳ vật gì để bảo toàn mạng sống, bất kể đó là gì. Tại sao anh ấy lại nắm bắt theo cách này? Bởi vì tham

Tâm Cầu Hỷ Lạc Chỗ Đây Chỗ Kia

ái với sự hiện hữu mà anh ấy muốn có được một kiếp sống mới khi đang rời bỏ kiếp sống cũ. Bây giờ quý vị thấy cách tham ái này cung cấp nhiên liệu cho sự hiện hữu mới. Theo cách này chúng ta đều biến thành nô lệ do bởi tham ái.

Tâm Cầu Hỷ Lạc Chỗ Đây Chỗ Kia

Đức Phật (*Buddha*) nói: “Chính tham ái này tâm cầu hỷ lạc chỗ đây chỗ kia.”

Tham ái này tâm cầu hỷ lạc chỗ đây chỗ kia như thế nào?

Hãy để tôi hỏi quý vị một vài câu hỏi. Quý vị nghĩ sao? Một con chó có tận hưởng cuộc sống của nó không? Chấn chấn là có. Còn lũ khỉ thì sao? Chắc chắn chúng cũng vậy. Không có một ai, không có một sinh vật nào là không tận hưởng cuộc sống của mình. Để làm vấn đề này dễ hiểu hơn, tôi sẽ giải thích cách tham ái tâm cầu hỷ lạc chỗ đây chỗ kia.

Rất lâu về trước, Vua Assaka trị vì tại Pāṭaliputta ở xứ Kāśi.¹⁶ Chánh cung hoàng hậu của ông, Uparī, rất được ông yêu quý. Bà rất duyên dáng, yêu kiều và xinh đẹp tuyệt trần. Nhà vua yêu bà ấy rất nhiều. Thật không may, bà qua đời khi vẫn còn trẻ. Sau khi bà mất, nhà vua chìm trong đau buồn và trở nên trầm cảm. Theo truyền thống, sự qua

¹⁶ Chú giải Jā.207 ‘Assaka-jātaka’ (Câu Chuyện về Vua Assaka).

đời của một vị vua hay hoàng hậu được mô tả theo trong tiếng Myanmar là ông ấy hoặc bà ấy “lên thiên đường”. Tuy nhiên, trong trường hợp này, hoàng hậu quá cố Upari đã không đến đó được.

Phải chia lìa với những người mình yêu thương thật là khổ đau. Tình yêu càng sâu đậm, đau khổ càng nhiều. Vì vậy, đây là một sự kiện vô cùng đau buồn đối với nhà vua. Cảm xúc của ông mãnh liệt đến mức, ông đã ướp xác của bà, đặt trong một chiếc quan tài bằng kính và đặt dưới giường của mình. Ông đã tuyệt thực. Ông ấy than vãn và khóc lóc không ngừng. Ông ấy thậm chí còn bỏ bê việc triều chính. Mặc dù cha mẹ và các quan đại thần cố gắng an ủi ông ấy, nhắc nhở ông về quy luật sinh tử và vô thường của kiếp sống, ông ấy không thể nào nguôi ngoai. Ông vẫn tiếp tục than khóc, không ngừng nhìn xuống thi thể được ướp của hoàng hậu quá cố yêu dấu.

Vào thời điểm đó, Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) của chúng ta là một vị đạo sĩ sở hữu năng lực thần thông. Ngài sống ở gần chân dãy Himalaya. Một ngày nọ, khi quán sát thế gian xem ngài có thể giải thoát cho ai khỏi nỗi sầu nhân thế bằng cách khai sáng họ với Pháp (*Dhamma*). Với thiên nhãn của mình, ngài nhìn thấy nhà vua chìm đắm trong nỗi buồn sâu thẳm. Vị đạo sĩ nhận thấy rằng không ai trên thế giới trừ chính ngài, có thể kéo nhà vua ra khỏi nỗi sầu muộn, ngài đã đến gặp nhà vua. Tại Vườn Thượng Uyển, ngài gặp một người hầu cận Bà-la-môn. Ngài hỏi người hầu cận về tình trạng của nhà vua. Khi ngài được nghe về tình trạng đau buồn khôn nguôi của nhà vua sau cái chết của hoàng hậu, ngài đáp rằng nếu nhà vua có thể đến gặp ngài, ngài

sẽ chỉ cho nhà vua thấy nơi ở của cố hoàng hậu. Thanh niên Bà-la-môn vội vã đi tới cung điện và tâu với nhà vua: “Thưa bệ hạ, có một vị đạo sĩ sở hữu năng lực thần thông đã đến Vườn Thượng Uyển. Ông ta có thể nói cho bệ hạ biết về hiện thân của hoàng hậu quá cố và chỉ cho bệ hạ bà ấy ở đâu. Xin bệ hạ hãy đến gặp ông ta.”

Đức vua vui mừng khôn xiết khi nghĩ đến việc sẽ được gặp lại Upaṇi. Ông ấy lập tức vội vã đến Vườn Thượng Uyển trên một cỗ xe. Khi đến nơi ông ấy bày tỏ sự cung kính với vị đạo sĩ. Rồi ông hỏi: “Có thật rằng ngài có thể nói cho ta biết về vị hoàng hậu quá cố của ta ở đâu không?”

“Đúng vậy” vị đạo sĩ, tức Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) của chúng ta đáp. “Khi còn ở thế gian này, hoàng hậu của ngài đã vô cùng kiêu hãnh về sắc đẹp của mình, dành cả ngày để chăm chút cho bản thân mình. Bà ấy đã bỏ bê việc làm những công đức như bố thí và giữ giới. Vì vậy, khi qua đời, bà ấy đã quay lại tái sinh thành một con bọ hung thấp hèn trong khu vườn này.”

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), một người đàn ông hay người đàn bà kiêu mạn, không đánh lễ những người đáng đánh lễ, không đứng dậy đối với người đáng đứng dậy, không mời ngồi những người đáng mời ngồi, không nhường đường cho những người đáng được nhường đường, không tôn vinh, kính trọng, tôn kính và sùng bái những người đáng được tôn vinh, kính trọng, tôn kính và

sùng bái, thì anh ấy hoặc cô ấy sau khi thân hoại mạng chung sẽ bị sanh vào cõi dữ, thậm chí địa ngục.¹⁷

Nhưng nếu người đó sau khi thân hoại mạng chung, không sanh vào cõi dữ, hoặc thậm chí địa ngục, người ấy có thể trở lại làm người. Chỗ nào người ấy sinh ra, người ấy sẽ tái sinh thành người hạ liệt. Đây là con đường dẫn đến sự tái sinh hạ liệt. Khi một người sống với thái độ buông bình và kiêu mạn, thì điều đó sẽ dẫn đến sự tái sinh hạ liệt.

Ai là những người đáng được tôn vinh, kính trọng, tôn kính và sùng bái?

Họ là những bậc trưởng lão và tiền bối của chúng ta. Đầu tiên và trước hết là những vị Phật Toàn Giác, những vị Phật Độc Giác (*Pacceka Buddhas*) và các Bậc Thánh Thanh Văn. Đối với người cư sĩ, đó là các bậc trưởng lão và tiền bối của chính mình, bao gồm cha mẹ, các vị Samôn, Bà-la-môn, và các vị tộc trưởng.¹⁸

Khi đức vua nghe từ vị đạo sĩ rằng hoàng hậu Uparī quá cố đã tái sinh là một con bọ hung, ông nói: “Ta không tin điều này!” Tôi nói rằng đây là phản ứng bình thường của bất kì ai. Chúng ta chỉ muốn nghe rằng những người thân yêu của mình đã tái sinh vào cõi lành, chứ không phải cõi

¹⁷ MN.III.4.5 Cūḷakammavibhaṅgasuttaṃ (MN 135 Kinh Tiểu Phân Biệt Nghiệp).

¹⁸ DN.III.3 Cakkavattisīhanādasuttaṃ (DN 26 Kinh Chuyển Luân Thánh Vương Sư Tử Hống).

dữ. Vì vậy, Bồ Tát (*bodhisatta*) đã nói: “VẬt tôi sẽ chỉ cho ngài thấy bà ấy và làm cho bà ấy nói.”

“Xin hãy làm cho nàng ấy nói,” đức vua khẩn khoản yêu cầu.

Bồ Tát (*bodhisatta*) ra lệnh, “Hãy để hai con bộ đang bận rộn lẫn một cục phân bò tiến đến trước nhà vua!” Và chúng tiến lên. Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) chỉ vào một con bộ hung và nói: “Thưa nhà vua, đây là hoàng hậu Uparī quá cố của ngài! Bà ấy vừa chui ra khỏi cục phân bò, theo sau một con bộ hung là chồng bà. Hãy nhìn mà xem.”

“Gì cơ! Hoàng hậu Uparī của ta là một con bộ hung? Ta không tin điều này!” nhà vua kêu lớn.

Nhà vua vẫn chưa thể bị thuyết phục. Những ai không tin vào định luật của nghiệp (*kamma*) và quả của nó sẽ không thể chấp nhận rằng một người cao quý và xinh đẹp có thể trở thành một con bộ hung trong kiếp sống tiếp theo. Cho dù ngày nay, khi lời dạy của Đức Phật (*Buddha*) đang được truyền bá khắp mọi nơi, vẫn còn nhiều người giữ quan điểm rằng một khi đã là con người, họ không thể tái sinh vào một cõi thấp hơn cõi người được. Ngoài Giáo Pháp của Đức Phật (*Buddha*), có rất nhiều người nắm giữ những tà kiến tương tự.

Theo Đức Phật (*Buddha*), chừng nào một chúng sinh chưa đạt được quả vị Nhập Lưu (*Sotāpanna*), thì chúng sinh đó thậm chí có thể từ một cõi cao hơn xuống bốn cõi khổ. Dù người đó có là vua chư Thiên cũng như vậy. Cõi tái sinh của một người sau khi chết phụ thuộc vào mức độ

Kẻ Mang Gánh Nặng

chánh niệm của người đó và đối tượng nào xuất hiện vào khoảng khắc cận tử. Nếu tâm của một người hướng đến điều thiện lành khi hấp hối, người đó có thể tái sinh làm người hoặc một vị Thiên (*deva*). Nếu tâm của một người hướng đến điều bất thiện khi chết, hoặc nếu đối tượng xuất hiện ở thời điểm cận tử là đối tượng bất thiện, thì người đó sẽ tái sinh vào một trong bốn cõi khổ.

Quý vị nghĩ sao? Có dễ khi hướng tâm mình đến điều thiện khi sắp chết không? Hay tốt hơn nên hỏi: có dễ dàng không khi hướng tâm mình đến đối tượng thiện như là hơi thở vào-ra trong thực hành hàng ngày, chứ đừng nói đến lúc sắp chết? Điều đó có dễ dàng không?

Ngay cả bây giờ khi chúng ta khỏe mạnh và có chánh niệm, nhiều người trong chúng ta cũng không thể hướng tâm đến đối tượng thiện của mình. Khi chúng ta chết, chúng ta không còn sức lực và có thể đang bị bệnh nặng. Chúng ta không có chánh niệm. Làm sao chúng ta có thể hướng tâm của mình đến điều thiện lành? Hãy suy ngẫm về điều này thật cẩn thận!

Đức Phật (*Buddha*) đưa ra ví dụ sau đây trong nhiều bài kinh:

Đức Phật (*Buddha*) đã lấy một ít đất đặt trên móng tay của Ngài và hỏi: “Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-khưu, cái nào nhiều hơn, một ít đất Ta lấy trên đầu móng tay, hay quả đất lớn này?”

Các Tỳ-khưu trả lời:

Tâm Cầu Hỷ Lạc Chỗ Này Chỗ Kia

Bạch Thế Tôn, một ít đất mà Thế Tôn lấy trên đầu móng tay không thể nào so sánh với quả đất to lớn này.¹⁹

Đức Phật (*Buddha*) tiếp tục giải thích rằng, cũng vậy, khi con người chết đi thì chỉ một số ít được tái sinh làm người hoặc chư Thiên (*deva*). Rất nhiều sẽ rơi vào bốn cõi khổ sau khi thân hoại mạng chung.

Con người thích hưởng thụ dục lạc. Đức Phật (*Buddha*) thuyết:

Này các Tỳ-khưu, nếu không có vị ngọt của sắc, thời các loài hữu tình không có tham đắm đối với sắc. Và vì rằng, này các Tỳ-khưu, có vị ngọt của sắc cho nên các loài hữu tình có tham đắm đối với sắc.

Rồi Đức Phật (*Buddha*) thuyết tiếp:

Này Tỳ-khưu, nếu không có lỗi lầm và nguy hiểm của sắc, thời các loài hữu tình không có yếm ly đối với sắc. Và vì rằng, này các Tỳ-khưu, có lỗi lầm nguy hiểm của sắc cho nên các loài hữu tình có yếm ly đối với sắc.²⁰

¹⁹ SN.V.12.11.1-6 *Manussacutinirayasuttam* (SN 56.102-107 Kinh Người Sau Khi Chết, và những bài Kinh sau đó).

²⁰ SN.III.1.3.7 *Tatīyāssādasuttam* (SN 22.28 Kinh Vị Ngọt thứ ba).

Cho dù chúng ta có hưởng thụ dục lạc bao nhiêu, và cho dù chúng ta có hưởng thụ bao lâu đi chăng nữa, thì sẽ không bao giờ là đủ. Nếu chúng ta đắm chìm trong dục lạc, chúng ta sẽ trở nên phóng dật. Hơn nữa, chúng ta tích lũy rất nhiều hành vi bất thiện khi theo đuổi dục lạc. Chúng chính là nguyên nhân gây ra đau khổ ở một trong bốn đọa xứ sau khi thân hoại mạng chung. Đây là những lỗi lầm và hiểm nguy vốn có trong dục lạc.

Nếu chúng ta biết cách tận hưởng dục lạc, chúng ta cũng nên biết cách để được tận hưởng cận tử của mình. Làm thế nào để chúng ta được tận hưởng cận tử của mình? Đó là điều không thể nếu không có sự chuẩn bị. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần lập ra và duy trì một lịch trình để rèn luyện tâm mình. Chúng ta nên huấn luyện bản thân để hướng tâm đến một đối tượng thiện. Tương tự như việc không ai quên rửa mặt và đánh răng mỗi ngày. Đó là lịch sinh hoạt hàng ngày của ta. Đó là thói quen. Tuy nhiên, gần như không có ai ghi nhớ thực hành thiện ít nhất một lần mỗi ngày. Thông qua việc liên tục rèn luyện tâm mình và thiết lập thói quen này, chúng ta có thể hướng tâm đến đối tượng thiện khi hấp hối. Khi đó, chúng ta có thể tái sinh làm người hoặc một vị Thiên (*deva*). Nếu tâm chúng ta hướng đến điều bất thiện khi hấp hối, chúng ta sẽ tái sinh vào một trong bốn cõi khổ.

Tuy nhiên, nhà vua chưa bao giờ nghe về Giáo Pháp (*Dhamma*) nên ông không thể tin những điều mà vị đạo sĩ nói. Vì vậy, Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) đã sử dụng thần thông khiến con bọ cái nói về bản thân.

“Thưa đức vua, tôi sẽ làm cho bà ấy nói!” Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) nói.

“Xin ngài hãy làm vậy” Nhà vua khẩn khoản.

Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) ban cho bà ấy khả năng để nói.

“Uparī!” ngài gọi lớn.

“Có chuyện gì vậy, thưa ngài?” bà ấy hỏi bằng giọng con người.

“Tên của bà là gì trong kiếp trước?” Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) hỏi.

“Tên của tôi là Uparī, thưa ngài, là chánh cung hoàng hậu của Vua Assaka.” bà ấy đáp.

“Bây giờ bà yêu ai, Vua Assaka hay người chồng hiện tại của mình, con bọ hung?”

“Thưa ngài, trong kiếp trước khi còn là con người, tôi sống với người chồng cũ của mình là nhà vua, thường thọ hưởng dục lạc trong khu vườn này. Bây giờ ký ức của tôi bị suy giảm và trở nên rối ren bởi sự tái sinh. Hiện tại, tôi sống một cuộc sống mới trong thế giới của loài bọ hung. Vua Assaka bây giờ không liên quan gì đến tôi nữa.” Bà còn nói thêm: “Nếu có thể, tôi thậm chí có thể giết vua Assaka ngay bây giờ và rửa chân chồng tôi, con bọ hung, bằng máu chảy từ cổ họng của ông ta!”

Bà ta nói điều này khi ở giữa đoàn tùy tùng của nhà vua. Sau đó, bà đọc bài thơ bằng giọng người:

Kẻ Mang Gánh Nặng

Khi xưa cùng đại vương Assaka,
chồng yêu dấu của tôi,
Yêu và được yêu,
tôi dạo bước trong khu vườn này.
Nhưng giờ nỗi buồn mới, niềm vui mới
đã làm phai nhạt những điều xưa cũ;
Giờ đây, chồng bỏ hung của tôi còn
thân yêu hơn cả Assaka.

Khi vua Assaka nghe thấy những điều này, ngay lập tức ông cảm thấy vô cùng hổ thẹn, tội lỗi và hối hận. Ông lập tức ra lệnh đem thi thể của hoàng hậu ra khỏi gầm giường của mình. Sau đó, nhà vua cúi đầu kính lễ với Đức Bồ Tát (*bodhisatta*) và trở về cung điện. Chẳng bao lâu sau, ông cưới một hoàng hậu khác và tiếp tục trị vì đất nước một cách tận tụy và hạnh phúc.

Tham Ái

Nhà vua đã tự lừa dối chính mình. Cũng như tất cả chúng ta đều tự lừa dối bản thân. Chúng ta đã tự biến mình thành nô lệ cho cơn khát ái này. Để thỏa mãn nhu cầu của tham ái, nhà vua đã bám víu vào ký ức về hoàng hậu Uparī. Khi cái chết khiến bà rời khỏi vòng tay của ông ấy, ông cảm thấy bàng hoàng và mất mát. Ông không thể từ bỏ sự dính

mắc hay sự tham ái đối với bà ấy. Khi có một chút hy vọng nhỏ nhoi nhất để đạt được thứ gì từ ai đó, con người biểu lộ dấu hiệu của sự tham ái hoặc dính mắc. Khi ước mơ hằng mong đợi về một cuộc sống dài lâu bên nhau bị tan vỡ bởi cái chết hoặc các hình thức chia ly khác, con người sớm muộn cũng sẽ điều chỉnh để sống một mình hoặc sống với người khác. Chúng ta bây giờ nhìn thấy cách nhà vua điều chỉnh lại cuộc sống của mình sau sự khai thị của Đức Bồ Tát (*bodhisatta*). Khi phát hiện ra hoàng hậu quá cố hoàn toàn từ bỏ mình, ông đã thay thế bà ấy bằng một bà hoàng hậu mới. Bây giờ chúng ta cũng thấy rằng thực sự không có tình yêu đích thực giữa đàn ông và phụ nữ, chỉ có sự dính mắc. Đó là lý do tại sao tôi vừa mới nói: “Nhà vua đã tự lừa dối chính mình. Cũng như tất cả chúng ta đều tự lừa dối bản thân. Chúng ta tự biến mình thành nô lệ cho cơn khát ái này.”

Khi một người qua đời, sự sanh xảy ra ngay lập tức. Không có một khoảng cách thời gian nào giữa tâm tử và sát-na tâm đầu tiên ở kiếp sống kế tiếp. Sự sanh sẽ diễn ra ở một nơi nào đó trong cõi Phạm Thiên (*brahmā*), cõi chư Thiên (*deva*), cõi người hoặc một trong bốn đạo xứ. Không giống loài người, chư Thiên (*deva*) không cần phải trải qua chín hoặc mười tháng thai nghén trong bụng mẹ. Họ được sinh ra với thân sắc đầy đủ như một người trưởng thành vào thời điểm họ xuất hiện trong cõi chư Thiên (*deva*).

Trong khi sự tái sinh đã xảy ra ngay lập tức sau tâm tử thì những người ở lại vẫn đang than vãn, khóc lóc và rên rỉ. Hãy nhận thức về điều này! Người đã khuất đã quên chúng

Kẻ Mang Gánh Nặng

ta và đang hạnh phúc ở nơi nào đó, đang hưởng thụ dục lạc ở nơi ấy.

Chúng ta vừa chứng kiến điều này. Khi Uparī là một hoàng hậu, bà ấy hưởng thụ cuộc sống của một hoàng hậu. Khi bà tái sinh là một con bọ hung cái, bà cũng tận hưởng cuộc sống đó. Nếu một người tái sinh làm một con lợn, một con chó, một con bò, một con bọ hung, một con khỉ, một con cá, hoặc bất kì thứ gì khác, người đó cũng sẽ tận hưởng cuộc sống đó. Quý vị có chấp nhận điều này không? Do đó, thật là vô ích khi tiếp tục khóc thương cho ai đó đã qua đời và đã tái sinh ngay lập tức ở nơi khác. Điều đó chỉ là tự hành hạ mình. Đó là việc làm lãng phí thời gian. Người đã khuất đang hạnh phúc với cuộc sống mới.

Đó là lý do tại sao Đức Phật (*Buddha*) nói rằng: “Chính tham ái này tầm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia.” Chính tham ái này thỏa thích chỗ này chỗ kia. Nó có thể ngay lập tức thích nghi với nơi ở mới của mình, và có lẽ là với một người bạn đời mới.

Vì vậy, bây giờ chúng ta đã biết và thấy cách tham ái tầm cầu hỷ lạc ở chỗ này chỗ kia.

Đặt Gánh Nặng Xuống

Tôi xin đi đến phần cuối của bài Pháp này. Đức Phật (*Buddha*) nói rằng:

Đặt Gánh Nặng Xuống

Này các Tỳ-Khưu, Ta sẽ giảng cho các Ông về gánh nặng, kẻ mang gánh nặng, mang gánh nặng lên, đặt gánh nặng xuống. Hãy nghe và khéo suy niệm...

Tôi đã giải thích về gánh nặng, kẻ mang gánh nặng và nâng gánh nặng lên. Bây giờ tôi sẽ giải thích về “đặt gánh nặng xuống”. Làm thế nào chúng ta có thể đặt gánh nặng xuống? Chúng ta cần phải biết làm thế nào!

Đức Phật (*Buddha*) hỏi:

Này các Tỳ-khưu, thế nào là đặt gánh nặng xuống? Đây là sự ly tham, đoạn diệt ái ái một cách hoàn toàn, sự từ bỏ, sự xả ly, sự giải thoát, sự không chấp thủ. Đây được gọi là đặt gánh nặng xuống.

Làm thế nào chúng ta có thể đoạn diệt tham ái? Đoạn diệt tham ái chính là chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, làm sao chúng ta có thể chấm dứt khổ đau?

Giáo Pháp (*Dhamma*) mà Đức Phật (*Buddha*) thấu suốt vô cùng uyên thâm. Để thấu suốt Pháp (*Dhamma*) uyên thâm này cần sự tu tập một cách có hệ thống, từng bước một. Đây là con đường duy nhất để thấu suốt Pháp (*Dhamma*). Sự tu tập một cách có hệ thống là con đường chắc chắn dẫn đến Sự Giác Ngộ. Bằng không, việc đạt đến Sự Giác Ngộ là điều không thể. Khi Đức Phật (*Buddha*) tự mình đạt được Sự Giác Ngộ, chính Ngài cũng phải thực hành một cách hệ thống, từng bước một. Sau khi Giác Ngộ và trong suốt bốn mươi lăm năm tiếp theo, Ngài đã giảng dạy Pháp (*Dhamma*) một cách rộng rãi. Ngài đã thuyết

giảng ở nhiều nơi khác nhau. Ở đây, tôi xin trích dẫn từ một trong những bài Pháp của Ngài có tựa đề “Nhà có nóc nhọn”.²¹

Tứ Thánh Đế

Một thời, Đức Phật (*Buddha*) nói:

Này các Tỳ-khưu, nếu ai nói như sau: “Không có như thật giác ngộ Thánh Đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh Đế về Diệt Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh Đế về Con Đường đưa đến Diệt Khổ, ta sẽ chôn chảnh đoạn tận khổ đau” – sự kiện này không thể xảy ra.

Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, nếu ai nói như sau: “Sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Diệt Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Con Đường đưa đến Diệt Khổ, ta sẽ đoạn tận khổ đau” – sự kiện này có thể xảy ra.

²¹ SN.V.12.5.4 Kūṭāgārasuttaṃ (SN 56.44 Bài Kinh Nhà Có Nóc Nhọn).

Tứ Thánh Đế

Ví như, này các Tỳ-khưu, nếu ai nói như sau: “Sau khi xây dựng tầng dưới của căn nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà”; sự kiện này có thể xảy ra không? Có, sự kiện này có thể xảy ra.

Rồi Đức Phật (*Buddha*) nói:

Cũng vậy, này các Tỳ-khưu, nếu ai nói như sau: “Sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Diệt Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh Đế về Con Đường đưa đến Diệt Khổ, ta sẽ đoạn tận khổ đau” – sự kiện này có thể xảy ra.

Đức Phật (*Buddha*) nói tiếp:

Do vậy, này các Tỳ-khưu, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Khổ”. Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Nguồn Gốc của Khổ”. Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Diệt Khổ”. Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Diệt Khổ”.

Tất cả chúng ta đều biết rằng chúng ta phải thấu suốt Tứ Thánh Đế: Thánh Đế về Khổ, Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ, Thánh Đế về Diệt Khổ, Thánh Đế về Con Đường đưa đến Diệt Khổ. Không thể hoàn toàn chấm dứt khổ đau nếu không như thật giác ngộ Tứ Thánh Đế. Nếu chúng ta muốn chấm dứt khổ đau, chúng ta phải biết và thấy Tứ Thánh Đế. Để thấy Tứ Thánh Đế chúng ta phải thực hành thiền một cách hệ thống dưới sự hướng dẫn của

một vị thầy có đủ phẩm chất. Nếu không, thấu suốt Tứ Thánh Đế là điều bất khả thi. Quý vị có thể sẽ hỏi: “Ai là vị thầy có đủ phẩm chất?” Đức Phật (*Buddha*) là vị thầy có đủ phẩm chất. Chúng tôi đơn thuần chỉ là những đệ tử của Đức Phật (*Buddha*). Chúng tôi dạy thiền dựa theo chỉ dạy của Ngài.

Dựa theo bài kinh “Nhà có Nóc Nhọn”, chỉ sau khi như thật thấu suốt Thánh Đế về Khổ và ba Thánh Đế còn lại thì chúng ta mới có thể chấm dứt khổ đau.

Thánh Đế về Khổ là gì? Dựa theo một bài kinh có tựa đề là “Các Uẩn”, Đức Phật (*Buddha*) đưa ra câu trả lời:

Và này các Tỳ-khưu, thế nào là Thánh đế về Khổ?
Nên được trả lời là: năm uẩn bị chấp thủ.²²

Trong bài kinh “Gánh Nặng”, Đức Phật (*Buddha*) nói:

Và này các Tỳ-Khưu, gánh nặng là gì? Nên được trả lời là: năm uẩn bị chấp thủ.

Nếu chúng ta liên hệ các bài kinh trên, chúng ta có thể thấy sự khác biệt về từ ngữ nhưng không khác biệt về ý nghĩa. Nếu chúng ta phân loại năm uẩn theo cách khác, chúng ta cũng có thể gọi chúng là sắc chân đế và danh chân đế. Sắc thủ uẩn chính là sắc chân đế. Bốn thủ uẩn còn lại là danh chân đế.

²² SN.V.12.2.3 Khandhasuttam (SN 56.13 Bài kinh về Uẩn).

Tứ Thánh Đế

Do vậy, để có thể chấm dứt khổ đau, chúng ta phải như thật thấu suốt Thánh Đế Thứ Nhất, Thánh Đế về Khổ. Nói cách khác, chúng ta phải biết và thấy năm uẩn bị chấp thủ hay còn gọi là năm thủ uẩn. Chúng ta phải biết và thấy gánh nặng. Chúng ta phải biết và thấy danh và sắc chân đế.

Theo lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), không có đàn ông, không có đàn bà, không có chư Thiên (*deva*), không có Phạm Thiên (*brahmā*). Chỉ có danh và sắc chân đế. Song chúng ta nói: “Tôi là đàn ông”, “Tôi là đàn bà”. Vậy tại sao lại không có đàn ông và không có đàn bà? Trong sự thật quy ước, tất nhiên là có đàn ông và đàn bà. Nhưng xét theo chân đế điều này không đúng. Để lĩnh hội và hoàn toàn hiểu được lời dạy của Đức Phật (*Buddha*), chúng ta phải như thật thấu suốt Thánh Đế về Khổ. Nghĩa là chúng ta phải thấy và biết năm thủ uẩn. Điều này có nghĩa là chúng ta phải thấu suốt danh và sắc chân đế. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể biết và thấy danh và sắc chân đế?

Đức Phật (*Buddha*) đã hướng dẫn hành giả tu tiến định. Trong phần Đại Phẩm (*Mahāvagga*) của Tương Ưng Bộ Kinh (*Saṃyutta Nikāya*), Đức Phật (*Buddha*) nói:

Này các Tỳ-khưu, hãy tu tập định. Tỳ-khưu có định, sẽ thấy và biết pháp đúng như thật.

Và vị đó như thật rõ biết điều gì? Vị đó như thật rõ biết: “Đây là Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là Nguồn Gốc của Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là

Diệt Khổ”. Như thật rõ biết: “Đây là Con Đường đưa đến Diệt Khổ”.²³

Tam Học

Để biết và thấy Thánh Đế Thứ Nhất, Thứ Hai và Thứ Ba, chúng ta cần vun bồi và thực hành Thánh Đế Thứ Tư đó là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo bao gồm Tam Học: giới học (*sīla*), định học (*samādhi*) và tuệ học (*paññā*).

Sīla

Chánh Ngữ
Chánh Nghiệp
Chánh Mạng

Samādhi

Chánh Tinh Tấn
Chánh Niệm
Chánh Định

Paññā

Chánh Kiến
Chánh Tư Duy

Chúng ta tiến hành sự tu tập về giới (*sīla*) để nuôi dưỡng sự thanh tịnh trong hành động về thân và khẩu. Với sự tu tập định (*samādhi*) chúng ta tạm thời đạt được sự thanh tịnh về tâm. Và chúng ta thực hành tu tập tuệ quán (*paññā*) để giải thoát chính mình khỏi khổ đau.

Để phát triển định, chúng ta phải thực hành thiền chỉ (*samatha*). Quý vị có biết có bao nhiêu đề mục thiền chỉ khác nhau mà Đức Phật (*Buddha*) đã dạy không? Có bốn mươi. Trong số đó, ba mươi đề mục đưa đến an chỉ định

²³ SN.V.12.2.3 Khandhasuttaṃ (SN 56.13 Bài Kinh về Định, còn được gọi là Kinh Samādhi).

trong khi mười đề mục còn lại chỉ có thể đưa đến cận định.²⁴ Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng Đức Phật (*Buddha*) đã dạy bốn mươi đề mục thiền chỉ khác nhau để phát triển hai loại định tuy khác biệt nhưng có liên quan: Cận định và an chỉ định.

Chánh Định là một trong những chi phần của Bát Chánh Đạo toàn diện của Đức Phật (*Buddha*). Chánh Định là gì? Theo Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) giải thích rằng Chánh Định chính là cận định và tám thiền chứng hay còn gọi là *jhānas*.²⁵ Những điều này tương ứng với Chánh Định. Chánh Định vô cùng quan trọng. Không có Chánh Định, chúng ta không thể thấu suốt các pháp đúng như thật.

Khi chúng ta tiến hành tu tập định, chúng ta phải thực hành với bất kỳ một trong bốn mươi đề mục thiền để có thể đạt đến cận định hoặc an chỉ định. Tại Trung Tâm Thiền Pa-Auk, chúng tôi thường dạy hành giả mới bắt đầu thiền niệm hơi thở (*ānāpānasati*). Khi định của họ phát triển, họ đạt đến an chỉ định vô cùng thâm sâu và mạnh mẽ. Tuy nhiên, một vài hành giả mới không thể phát triển định thông qua thiền niệm hơi thở. Thay vào đó, chúng tôi

²⁴ Vsm.I.3.47 ‘Cattāliṣa Kamma-thāna Vaṇṇanā’ (Thanh Tịnh Đạo p.108 “Mô tả về bốn mươi đề mục thiền định”)

²⁵ Vsm.II.18 ‘Nāma Rūpa Pariggaha Kathā’ (Thanh Tịnh Đạo p. 609 “Thảo luận về sự thấu triệt danh sắc”): ‘Cittavisuddhi nāma saupacārā aṭṭha samāpattiyo’ – “Thanh Tịnh Tâm (Chánh Định) tức là tám thiền chứng cùng với cận định.”

dạy họ thiền tứ đại. Với thiền tứ đại, hành giả có thể đạt được cận định.

Chúng ta cần phải cố gắng hết sức để phát triển cận định hoặc an chỉ định, nhờ vậy chúng ta có thể thấu suốt được các pháp chân đế. Không có cận định hoặc an chỉ định, chúng ta sẽ không thể thấy danh và sắc chân đế. Nói đơn giản, điều này có nghĩa là chúng ta sẽ không thể như thật rõ biết Thánh Đế Thứ Nhất, Thánh Đế về Khổ. Chúng ta sẽ không có khả năng biết và thấy các pháp đúng như thật.

Có rất nhiều hành giả ở Pa-Auk đã thấu suốt danh và sắc chân đế. Họ hiểu tầm quan trọng của việc phát triển định để biết và thấy sự thật chân đế đúng như thật. Những hành giả này đã thấy các pháp đúng như thật. Cũng có rất nhiều hành giả tại Pa-Auk chưa thấu suốt danh và sắc chân đế. Tuy nhiên, họ tiếp tục thực hành một cách nhiệt tâm để đạt tới mục tiêu đó.

Theo Đức Phật (*Buddha*), toàn bộ thế giới này được cấu tạo từ những hạt rất nhỏ. Để hành giả trực tiếp biết và thấy những hạt này, Đức Phật (*Buddha*) đã dạy thiền tứ đại. Tứ đại là gì? Đó là đất, nước, lửa và gió. Tất cả hiện tượng hữu tình và vô tình đều được hình thành bởi bốn yếu tố này. Khi hành giả có thể quán sát bốn thành tố này một cách rõ ràng trong toàn bộ cơ thể của họ từ đầu xuống chân và từ chân lên đầu, lặp đi lặp lại, họ sẽ trải nghiệm cơ thể của họ như là một khối tứ đại. Khi điều này xảy ra, tưởng về “chúng sinh” (*sattasaññā*) tạm thời biến mất. Khi đó hành giả sẽ không còn thấy cơ thể như là một “chúng sinh” mà bây giờ có thể nhận thức một cách đúng đắn về

cơ thể như là một khối tứ đại. Khi định của họ phát triển, cơ thể bắt đầu phát ra ánh sáng xám rồi dần dần trở nên sáng hơn và sáng hơn. Sau đó, cơ thể biến thành một khối ánh sáng. Nếu hành giả tiếp tục quán sát tứ đại trong khối ánh sáng đó, cuối cùng nó sẽ vỡ ra thành những hạt rất nhỏ đang sinh diệt vô cùng nhanh chóng.

Đó là một trải nghiệm sâu sắc khi thấy những hạt rất nhỏ này, nhưng hành giả vẫn chỉ đang nhìn thấy khái niệm vi tế nhất của sắc tục đế. Anh ấy hoặc cô ấy vẫn chưa nhìn thấy sắc chân đế. Trong mỗi hạt, có ít nhất tám loại sắc (sắc bất ly). Tám loại sắc này bao gồm bốn sắc y sinh: màu, mùi, vị, dưỡng chất và bốn sắc đại chủng là đất, nước, lửa, gió. Chỉ khi nào hành giả có thể phân tích tám sắc bất ly này, từng loại một, trong mỗi hạt, họ mới có thể thật sự bắt đầu biết và thấy sắc chân đế. Theo Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*), có tổng cộng hai mươi tám loại sắc chân đế. Tại Trung Tâm Thiền Pa-Auk, chúng tôi thường dạy hành giả phân tích sắc dựa vào sáu căn và bốn mươi hai thân phần của cơ thể.

Một khi hành giả có thể phân biệt tứ đại ở bên trong cơ thể của mình, trực tiếp biết và thấy sự thật chân đế, họ sẽ tiếp tục quán sát sắc chân đế bên ngoài. Khi họ có khả năng quán sát tứ đại trong những vật vô tri như tòa nhà, họ sẽ chỉ nhìn thấy những hạt nhỏ li ti. Khi họ quán sát tứ đại ở cây cối, hoặc thậm chí trong không gian, họ cũng sẽ chỉ nhìn thấy những hạt rất nhỏ. Mọi thứ trở nên giống nhau. Vào thời điểm này đàn ông, đàn bà, cây cối, và tất cả những hình thức quy ước khác không còn tồn tại. Tất cả mọi thứ và mọi người được xem như là những nhóm hạt nhỏ li ti.

Khi họ có khả năng quán sát sắc chân đế trong những hạt nhỏ này, điều đó sẽ dẫn đến sự chứng đạt được tri kiến đúng đắn. Đó là tri kiến về việc biết rằng thực sự không có đàn ông hoặc đàn bà. Chỉ có sắc chân đế.

Tuy nhiên, khi hành giả mở mắt ra, họ thấy điều gì? Một lần nữa họ lại thấy đàn ông và đàn bà, và họ đau khổ vì thấy điều đó. Tại sao họ đau khổ như vậy? Đó bởi vì phiền não của họ. Nên nếu quý vị không muốn nhìn thấy đàn ông và đàn bà, đừng mở mắt ra lần nữa. Quý vị phải luôn giữ cho đôi mắt của mình nhắm lại. Nếu không, sự dính mắc, tham ái và chấp thủ sẽ khởi sinh, và quý vị sẽ gánh chịu nghiệp (*kamma*) mới. Vậy quý vị sẽ luôn luôn nhắm mắt từ bây giờ chứ?

Bước tiếp theo của hành giả là biết và thấy danh chân đế khởi sinh dựa trên sắc ý vật. Khi họ thực hiện thành công bước này, họ trực tiếp biết và thấy tiến trình tâm sinh khởi trong một chuỗi các sát-na tâm, với tâm và tất cả tâm sở đi kèm hiện diện trong từng sát-na tâm. Có sáu lộ tâm: lộ nhãn-môn, lộ nhĩ-môn, lộ tỷ-môn, lộ thiệt-môn, lộ thân-môn và lộ ý-môn. Chúng tôi dạy hành giả quán sát tâm hành của những lộ tâm này, cả bên trong lẫn bên ngoài. Sau đó, hành giả sẽ nhìn thấy các pháp đúng như Đức Phật (*Buddha*) đã mô tả. Họ thấy rằng đàn ông và đàn bà thực sự không tồn tại. Chỉ có danh chân đế và sắc chân đế. Khi hành giả có thể phân tích danh và sắc chân đế từ những khía cạnh khác nhau theo sự hướng dẫn của Đức Phật

(*Buddha*), họ biết và thấy Thánh Đế Thứ nhất, Thánh Đế về Khổ, hoặc “gánh nặng”.²⁶

Một khi hành giả biết và thấy danh và sắc chân đế, họ tiếp tục lấy lý duyên khởi (*paṭiccasamuppāda*) là đề mục thực hành của mình để trực tiếp biết và thấy nguồn gốc của danh và sắc, tức là khổ. Nói cách khác, họ thực hành để biết và thấy nhân và quả. Quý vị có tò mò muốn biết mình đã là gì trong những kiếp sống quá khứ không? Quý vị đã đến từ đâu? Và quý vị sẽ đi về đâu? Quý vị có ước muốn biết mình đến từ đâu không? Và quý vị có muốn biết mình sẽ đi về đâu không? Bây giờ, chúng ta được sinh ra làm người bởi vì thiện nghiệp. Đây là điều tối thiểu mà quý vị nên biết.

Đức Phật (*Buddha*) đã nói: “Không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân.”²⁷ Trong kiếp sống hiện tại, tất cả chúng ta đang tích lũy rất nhiều hành động, cả tốt và xấu. Những hành động này sẽ cho quả trong một kiếp sống tương lai. Bằng cách này, chúng ta tiếp tục hành trình của mình theo nghiệp (*kamma*) của chúng ta. Giáo lý cốt lõi của Đức

²⁶ Để biết chi tiết những cách thức để biết và thấy Tứ Thánh Đế, đọc sách được viết bởi Pa-Auk Tawya Sayadaw, chẳng hạn như “Sự vận hành của nghiệp” và “Biết và thấy”.

²⁷ MN.I.4.8. Mahātaṇhāsāṅkhasuttam (MN 38.1 Đại Kinh Đoạn Tận Ái): ‘Imasmim sati idaṃ hoti, imassuppāda idaṃ uppajjati’ – “Do cái này có cái kia hiện hữu, do cái này sanh cái kia sanh”.

Phật (*Buddha*) là định luật của nghiệp (*kamma*). Điều cốt yếu là chúng ta phải hiểu định luật này.

Chúng ta tự gọi mình là Phật tử. Điều gì khiến một người trở thành Phật tử? Phật tử là những người có niềm tin vào Tam Bảo cùng nghiệp và quả của nghiệp (*kamma*). Nhưng hầu hết những người phàm phu khác thì đều có một vài nghi hoặc về nghiệp và quả của nghiệp. Có thật là có quá khứ, hiện tại và tương lai? Có thật là hành động thiện đem đến quả lành và hành động ác đem đến quả xấu? Để loại bỏ những hoài nghi này, tất cả hành giả cần biết nghiệp và quả của nghiệp bằng cách phân biệt các kiếp sống quá khứ và tương lai của họ theo chân đế. Tức là, họ cần phân biệt nhân và quả trong năm thủ uẩn ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Điều này có nghĩa là họ cần phân biệt nhân và quả trong năm thủ uẩn ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Khi họ đã phân biệt được nhân quả rồi, họ thấy và biết Thánh Đế Thứ Hai, Thánh Đế về Nguồn Gốc của Khổ.

Theo bài kinh “Gánh Nặng”, biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai chính là biết và thấy tham ái. Biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai là để biết và thấy nhân quả, để biết và thấy rằng chính tham ái này đã nâng gánh nặng lên.

Giải Thoát

Hành giả đã thực hành duyên khởi và trực tiếp quán sát nhân quả sẽ tiếp tục thực hành thiền minh sát (*vipassanā*). Lúc này, họ có khả năng quán sát ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. Đó là:

1. Danh-sắc cùng với nhân và quả của chúng diệt ngay sau khi sanh khởi. Đó là đặc tính vô thường (*anicca lakkhaṇa*).
2. Danh-sắc cùng với nhân và quả của chúng chịu sự sinh diệt liên tục. Đó là đặc tính khổ (*dukkha lakkhaṇa*).
3. Danh-sắc được đặc trưng bởi vô thường và khổ, chúng không thể có bản chất ổn định hoặc bền vững. Đó là đặc tính vô ngã (*anatta lakkhaṇa*).

Bằng cách này, hành giả thẩm sát bản chất của danh và sắc chân đế cùng với nhân và quả của chúng ở quá khứ, hiện tại và tương lai, bên trong và bên ngoài, lặp đi lặp lại. Khi tuệ minh sát chín muồi, Đạo Tuệ sinh khởi. Họ thấy Niết-Bàn (*Nibbāna*)! Vào thời điểm đó, danh và sắc diệt đi ²⁸,

²⁸ Hành giả cần phải thấy sự diệt trong từng sát-na của các hành diễn ra từ sát-na tâm này đến sát-na tâm khác, tức là biết và thấy Khổ Đế hiệp thể. Và hành giả cũng cần phải tiếp tục (hành) cho đến khi thấy được mình đạt đến A-la-hán quả trong tương lai và nhập vô dư Niết-bàn (*paṇnibbāna*) sau đó.

Khi hành giả đắc A-la-hán thánh quả trong tương lai, vô minh lúc ấy sẽ bị hủy diệt; do vô minh diệt sẽ có sự diệt không còn dư tàn (*avasesa nirodha*) của các hành, ái, và thủ. Những nhân sanh

họ sẽ biết và thấy Thánh Đế Thứ Ba, Thánh Đế về Sự Diệt Khổ.

Với sự sinh khởi của Đạo Tuệ, phiền não của họ sẽ được đoạn trừ từng bước một. Với sự chứng đạt Đạo Tuệ đầu tiên, họ sẽ đạt được Quả Tuệ đầu tiên và trở thành một Bạc Thánh Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Ngay khi điều đó xảy

khổ này diệt, nhưng bản thân khổ chưa diệt, vì những quả của nghiệp quá khứ vẫn hoạt động, lý do là hành giả vẫn còn có ngũ uẩn. (Ngay cả đức Phật cũng vẫn cảm thọ những thọ lạc, khổ khi còn ngũ uẩn). Chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn (*Parinibbāna*) ngũ uẩn của hành giả mới diệt không còn dư tàn, và chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn Khổ mới hoàn toàn diệt. Như vậy có nghĩa là có hai loại diệt:

1. Sự diệt lúc chứng A-la-hán Thánh quả.
2. Sự diệt lúc nhập Vô Dư Niết-bàn.

(Trích sách “Biết và thấy” - Biết và thấy Thánh Đế Thứ Ba của thiền sư Pa- Auk)

ra, ba kiết sử là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ ²⁹ sẽ được đoạn tận vĩnh viễn.³⁰

Tuy nhiên, tập hợp năm uẩn vẫn còn là một gánh nặng. Bạc Thánh Nhập Lưu vẫn còn năm uẩn. Vì vậy, họ vẫn phải mang theo gánh nặng. Tuy nhiên, họ đã đoạn diệt được ba kiết sử là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Kết quả là, họ sẽ không bao giờ tái sanh vào bất kỳ một trong bốn cõi khổ nữa. Họ đã đạt được sự giải thoát hoàn toàn

²⁹ Sīlabbata-parāmāsa – Giới cấm thủ: là sự chấp trước do tà kiến sai khiến 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 bất chúốc 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 tới sự thanh tịnh. Ngày nay, có nhiều phương pháp thực hành có vẻ như là Phật giáo nhưng không đúng với lời dạy nguyên thủy của Đức Phật, lời dạy của Đức Phật 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 coi là những sự thực hành sai lầm (sīlabbata). 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 sự thực hành sai lầm.

³⁰ Vsm.II.22.830 ‘Pāhatabba Dhamma Pahāna Kathā’ (Thanh Tịnh Đạo p. 714 “Thảo Luận về việc Từ Bỏ Những Thứ cần Từ Bỏ”)

khỏi việc phải mang gánh nặng của các kiếp sống mới như là súc sanh, ngạ quỷ hay chúng sinh địa ngục.

Khi chúng ta so sánh gánh nặng của con người và động vật, ta nhìn thấy chúng rất khác biệt. Thông thường, con người có trí thông minh cao hơn động vật. Con người biết cách làm việc thiện, biết cách tránh điều ác và biết hành động chính trực. Động vật thì không biết cách làm các điều thiện như thế nào. Hy vọng của con người về sự tiến hóa có thể thành hiện thực, trong khi hy vọng của loài vật về sự tiến hóa thì hiếm khi được hiện thực hóa. Con người có thể sắp xếp lối sống của mình để tạo ra một tương lai tươi sáng hơn cho bản thân bằng cách làm điều thiện. Họ có thể tu tập giới, tu tập định và tu tập tuệ. Động vật không biết cách làm những điều đó. Động vật chỉ biết ba việc – ăn, ngủ và giao phối. Cũng có rất nhiều người trên thế gian cũng chỉ biết ba điều này. Nếu họ chỉ biết đúng ba điều này, liệu họ có khác biệt nhiều so với loài vật không? Thực tế, họ có thể bị gọi là những con người giống động vật. Những người như vậy sẽ phải gánh những gánh nặng mới, nặng nề hơn.

Bây giờ, chúng ta sẽ tiếp tục nói về làm thế nào để đặt gánh nặng xuống.

Sau khi đạt được Quả vị Nhập Lưu, hành giả tiếp tục thực hành thiền minh sát bằng cách quán chiếu ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. Bằng cách này, họ quán chiếu bản chất của danh và sắc chân đế cùng với nhân quả của chúng. Khi tuệ minh sát chín muồi, họ chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) bằng Đạo Tuệ Nhất Lai (*Sakadāgāmi*

Maggañāṇa), điều này làm suy yếu tham dục, sân hận và si mê.

Tiếp tục quán chiếu sâu sắc và khi tuệ minh sát chín muồi, một lần nữa họ chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) bằng Đạo Tuệ Bất Lai (*Anāgāmi Maggañāṇa*). Đạo Tuệ này hoàn toàn đoạn diệt sân hận và tham dục.

Tiếp theo, họ chứng ngộ Niết-Bàn (*Nibbāna*) với A-La-Hán (*Arahant*) Đạo Tuệ, đoạn diệt hoàn toàn những phiền não nào còn dư sót như ngã mạn, vô minh, trạo cử, sắc ái và vô sắc ái. Các Bậc A-La-Hán (*Arahant*) vì thế đã diệt trừ hết tất cả phiền não không còn dư sót. Họ hoàn toàn giải thoát khỏi tham ái.

Giải thoát lạc tối thượng. Giải thoát là sự vắng mặt hoàn toàn của tham ái. Con người “muốn cái này” và “muốn cái kia” không còn nữa. Một con người mới xuất hiện. Đối với người như vậy, “việc cần làm đã làm xong”. Đối với người như vậy, “điều gì cần phải đặt xuống đã được đặt xuống”. Người đó sẽ không phải mang thêm bất kì gánh nặng mới nào nữa. Người đó đã thành công đặt gánh nặng của mình xuống.

Mong cho quý vị trở thành người như vậy.

Mong cho tất cả chúng sinh thực hành giới học (*sīla*), định học (*samādhi*), và tuệ học (*paññā*), là điều kiện tiên quyết cho sự giải thoát.

Mong cho tất cả chúng sinh thành công đặt gánh nặng xuống.

Kẻ Mang Gánh Nặng

Mong cho tất cả chúng sinh có thể đạt đến bờ bên kia của Niết-Bàn (*Nibbāna*).

Mong cho tất cả chúng sinh được hộ trì để thành tựu các ba-la-mật và có thể tuyên bố rằng: “Điều gì cần đặt xuống đã được đặt xuống.”

Chúng ta hãy dừng lại ở đây bằng cách tụng lại bài kệ mà Đức Phật (*Buddha*) đã tụng khi kết thúc bài kinh “Gánh Nặng”:

Bhārā have pañcakkhandhā,
Bhārahāro ca puggalo;
Bhārādānaṃ dukkhaṃ loke,
Bhāranikkhepanaṃ sukhaṃ.

Năm uẩn là gánh nặng,
Kẻ gánh nặng là người.
Mang lấy gánh nặng lên,
Chính là khổ ở đời.
Còn đặt gánh nặng xuống,
Tức là lạc, không khổ.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
Lành thay! Lành thay! Lành thay!

Danh Mục Chữ Viết Tắt

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

Dhp	Dhammapada (Kinh Pháp Cú)
DN	Dīgha Nikāya (Kinh Trường Bộ)
Jā	Jātaka (Bốn Sanh)
MN	Majjhima Nikāya (Kinh Trung Bộ)
PvA	Peta Vatthu Aṭṭhakathā (Chú Giải về Câu Chuyện của Nga Quỷ)
SN	Saṃyutta Nikāya (Kinh Tương Ưng Bộ)
Vsm	Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) ³¹

³¹ Số trang liên quan đến Thanh Tịnh Đạo, được dịch bởi Tỳ-khưu Ñāṇamoli (Buddhist Publication Society, tái bản lần thứ 4, 2010).

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 như chính Ngài; với lòng bi mẫn, Ngài đã truyền dạy Pháp (Dhamma) cao quý cho chư Thiên và loài người suốt bốn mươi lăm năm. Quy ngưỡng Ngài, Đức Phật (Buddha), Nāga, nơi nương tựa của tam giới, con xin chấp tay đảnh

lễ tỏ lòng tôn kính qua thân, khẩu, ý bằng tất cả sự thành kính.

Mong cho các Ước Nguyện Chân Chính của tất cả chúng sinh được thành tựu mỹ mãn.

Mong cho tất cả được an vui 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 hình và vô hình 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 dần thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.

Mong rằng những hiền nhân ngày nay vẫn còn hiện hữu và thấm nhuần ba-la-mật sự hoàn hảo của hạnh xả ly, noi theo những bậc cổ nhân vĩ đại và xuất ly thế gian không ngần ngại với những trái tim thuần khiết giới hạnh. Mong cho những hiền nhân này sống đời xuất gia ẩn dật và có thể dần thân tu tập, thực hành giới hạnh, thiền định và minh sát, cần mẫn và nhiệt tâm.

Mong cho tất cả biết và thấy Pháp (Dhamma) ngay trong kiếp sống này.

Mong cho tất cả được thoát khỏi khổ đau.

Về Tỳ-khưu Revata

Tỳ-khưu 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-khưu Theravāda tại Pa-Auk Tawya năm 1999, với Tôn giả U Ācīṇṇa, Pa-Auk Sayadaw là vị thầy tế độ. Ngài nghiên cứu kinh điển và Chú giải Pāli, 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 hành giả 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 hành giả 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. Tương tự tác phẩm này, những tuyển tập khác về các bài giảng và Pháp thoại của ngài cũng được xuất bản bằng tiếng Anh

dưới tựa đề Awaken, O World! (2006), The Disciple Within (2008), Bearers of the Burden (2011). 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>.

