

Source 1: [Moving Dhamma Vol. 2](#)

Source 2: [Kinh Chánh kiến \(MN 9\) - Thích Minh Châu dịch](#)

Liên hệ đóng góp ý kiến về bài dịch: <https://www.facebook.com/tonytran185>

## **MN9 Kinh Chánh Kiến (Sammāditṭhisutta)**

Bài giảng ngày 24 tháng 8 năm 2001.

**BV:** Bài Kinh tối nay có tên gọi Sammāditṭi – Chánh Kiến. Lý do tôi chọn vì Kinh có giảng về góc nhìn vô ngã – quy luật khách quan trong những mắt xích của Duyên Khởi.

Như vậy tôi nghe.

**Một thời Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Lúc bấy giờ, Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi-phất) gọi các Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo”.—“Hiền giả”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sāriputta. Tôn giả Sāriputta nói như sau**

—Chư Hiền, chánh tri kiến, chánh tri kiến, được gọi là như vậy. Chư Hiền, cho đến như thế nào, một Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

—Chúng tôi từ xa đến để được hiểu ý nghĩa lời nói ấy từ Tôn giả Sāriputta. Thật lành thay, nếu Tôn giả Sāriputta giảng cho ý nghĩa lời nói ấy. Sau khi nghe Tôn giả Sāriputta, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.

—Chư Hiền, vậy hãy nghe, và chú ý. Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, Hiền giả!—Các Tỷ-kheo vâng đáp Tôn giả Sāriputta.

**Tôn giả Sāriputta nói như sau:**

Đây là cách mà các vị Tỷ kheo xưng và gọi nhau thời Đức Phật. Họ không sử dụng cách xưng tôn ti trật tự kiểu như “Thượng tọa, Hòa thượng” với Tỷ kheo lớn tuổi hay là “chú Tiểu, Sa di” với Tỷ kheo nhỏ tuổi. Họ chỉ gọi nhau là “chư hiền”. Lời nhắc quan trọng “*Vậy hãy nghe và chú ý những gì ta giảng*” gợi ý bạn hãy để tâm mình được lắng xuống và dừng lại những chộn rộn. Bạn càng nghe kĩ, bạn càng hiểu sâu. Lắng nghe toàn tâm toàn ý là việc rất quan trọng. Đây không phải lúc đặt câu hỏi, hãy lắng nghe.

## (Thiên và bất thiên)

**3. Chư Hiền, khi Thánh đệ tử hiểu được bất thiên và hiểu được gốc rễ bất thiên, hiểu được thiện và hiểu được gốc rễ thiện, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.**

**4. Chư Hiền, thế nào là bất thiên, thế nào là gốc rễ bất thiên, thế nào là thiện, thế nào là gốc rễ thiện? Chư Hiền, sát sanh là bất thiên, lấy của không cho là bất thiên, tà hạnh trong các dục là bất thiên, nói láo là bất thiên, nói hai lưỡi là bất thiên, ác khẩu là bất thiên, nói phù phiếm là bất thiên, tham dục là bất thiên, sân là bất thiên, tà kiến là bất thiên. Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiên.**

**5. Và chư Hiền, thế nào là gốc rễ bất thiên? Tham là gốc rễ bất thiên, sân là gốc rễ bất thiên, si là gốc rễ bất thiên. Chư Hiền, như vậy gọi là gốc rễ bất thiên.**

Bất cứ khi nào tâm bạn đi lang thang hoặc có chướng ngại phát sinh thì đó là lúc Tham Ái bắt đầu. Và Tham Ái là cái tâm “tôi” thích hay “tôi” không thích. Đây là khoảng khắc niềm tin sai lầm bắt đầu, niềm tin về có cái tôi (anatta) hình thành và được đề cập tại đây. Tham, Sân, Si là một cách nói khác để mô tả Tham Ái. Tham là cái tâm “tôi thích nó” Sân là cái tâm “tôi không thích nó” và Si là đồng hóa bản thân với điều đang diễn ra (Anatta).

**6. Và này chư Hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục lạc giác quan là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.**

Một cách khác để tư duy về Chánh Kiến là thấy và hiểu được quy trình khách quan mà mọi suy nghĩ, cảm thọ, cảm giác xuất hiện. Đây có lẽ là một khái niệm quan trọng nhất và thường bị hiểu lầm nhất trong Phật học. Bạn có thể thực sự quan sát được quy trình khách quan này bằng cách buông bỏ và thư giãn tất cả những gì phát sinh. Nói cách khác, bạn học cách nhận biết và buông bỏ Tham Ái.

**7. Chư Hiền, thế nào là gốc rễ thiện? Không tham là gốc rễ thiện, không sân là gốc rễ thiện, không si là gốc rễ thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là gốc rễ thiện.**

**8. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ bất thiên như vậy, hiểu rõ gốc rễ bất thiên như vậy, hiểu rõ thiện như vậy, hiểu rõ gốc rễ thiện như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.**

## (Thức ăn)

### 9. Lành thay, Hiền giả!

Các Tỷ-kheo ấy, sau khi được hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta* và hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau

Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

10. Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức ăn, hiểu rõ tập khởi của thức ăn, hiểu rõ đoạn diệt của thức ăn, và hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

11. Chư Hiền, thế nào là thức ăn, thế nào là tập khởi của thức ăn, thế nào là đoạn diệt của thức ăn, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn? Chư Hiền, có bốn loại thức ăn này, khiến các loài chúng sanh đã sanh được an trú hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực, loại thô hay loại tế, xúc thực là thứ hai, tư niệm thực là thứ ba, thức thực là thứ tư. Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn, từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

12. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức ăn như vậy, hiểu rõ tập khởi của thức ăn như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thức ăn như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Tham, Sân, Si có những lúc được gọi là tam độc, là một cách nói khác về Tham Ái. Một trong những định nghĩ phù hợp về Tham Ái là cái tâm “Tôi thích nó”, “tôi không thích nó”, và sự khởi đầu của việc đồng hóa tôi với điều khách quan đang diễn ra.

## (Tứ diệu đế)

### 13. —Lành thay, Hiền giả!

Các Tỷ-kheo ấy, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta* liền hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau:

—Này Hiền giả, có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

14. —Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ Khổ, hiểu rõ Tập khởi của khổ, hiểu rõ Đoạn diệt của khổ, hiểu rõ Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Một điều tôi cần chia sẻ thêm là về “đoạn diệt của khổ”. Nibbana có thể là trong đời sống (thế gian) hoặc vượt thoát (xuất thế gian). Đoạn diệt của khổ là mỗi khi bạn buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và về đề mục thiền. Đó là Nibbana. “Ni” nghĩa là không thêm, “bana” nghĩa là lửa. Bạn đang dập những đốm lửa mỗi khi bạn buông bỏ Tham Ái và những điều khiến tâm bạn đi lang thang.

Cái tâm phân tích, cái tâm mà thích sự tư duy, nghĩ ngợi là một phần của trạo cử. Mặc dù trạng thái tâm này rất tốt và cần thiết, tuy nhiên nó sẽ là chướng ngại lớn trong thực hành thiền. Bởi vì nó ngăn cản bạn quan sát những gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại và bạn bị mắc kẹt trong đầu. Bạn bị mắc kẹt trong sự tư duy và cố gắng tìm hiểu xem tại sao mọi thứ vận động. Tại sao nó thế này? Tại sao nó thế kia? Chúng ta không quan tâm đến tại sao. Điều quan trọng trong việc thực hành thiền là quan sát quy trình vận hành như thế nào. Bằng cách nào sự thích thú hay trạo cử nổi lên? Bạn làm gì ngay khi trạo cử nổi lên? Bởi vì đó là cảm giác dễ chịu nên hành giả rất dễ dính mắc vào đó, và vì thế hành giả sẽ có loạt suy nghĩ về những cách nhỏ khác nhau về nó và làm cách nào sử dụng nó. Nhưng việc này không dẫn tới “Đoạn tận khổ đau (dukkha); mà tạo thêm khổ.

Hồi ở Miến Điện, khi tôi đi nghe các buổi Pháp thoại của Sayadaw U Pandita. Ngài thường phỏng vấn riêng với các thiền sinh người nước ngoài. Có khoảng 20 – 25 người nước ngoài như tôi tại đó. Ngay trước buổi Pháp thoại, Ngài ngồi ngả lưng ra sau, cười sáng khoái và nói “Việc cố gắng phân tích, tìm hiểu về làm thế nào mà mọi thứ vận hành là căn bệnh truyền nhiễm của người phương Tây. Phải cái là nó không có tác dụng.” Việc phân tích chỉ muốn bạn tiếp tục phân tích và nó có thể đưa đến sang chấn tâm lý.

Tâm lý học phương Tây là về sự phân tích, là về tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi Tại sao, nhưng nó không dẫn đến đoạn diệt khổ. Nó chỉ nuôi dưỡng thêm khổ. Chúng ta phải buông việc cố gắng phân tích mọi thứ vận hành. Điều chúng ta muốn làm là **quan sát** cách nó phát

sinh. Điều gì diễn ra đầu tiên? Tôi sẽ cho bạn gợi ý, vì tôi chưa hướng dẫn các bạn việc này. Khi có Xúc (*Xúc*) tại cửa giác quan, sẽ có cảm giác (*Thọ*) phát sinh. Cảm giác đó có thể là dễ chịu (*lạc thọ*), khó chịu (*khổ thọ*) hoặc trung tính (*bất khổ bất lạc thọ*).

Điểm này đã rất gần với sự khởi đầu của chướng ngại hay là sự khởi đầu của tâm đi lang thang. Chúng ta có Xúc rồi tiếp đó là Cảm giác (*Thọ*) phát sinh, và điều diễn ra là Cảm giác (*thọ*) phát sinh, có thể là dễ chịu hay khó chịu (*khổ thọ hay lạc thọ*).

Rồi tiếp đó sẽ có sinh khởi những suy nghĩ rất nhỏ, những suy nghĩ rất nhẹ và vì thế cảm giác trở nên to hơn, và suy nghĩ cũng to hơn, và vì thế suy nghĩ cũng to hơn, rồi cảm giác trở nên rõ ràng và suy nghĩ cũng rất mạnh mẽ. Cuối cùng, tâm bạn đã đi lang thang vụn vặt và bạn đang cố gắng tìm hiểu xem tại sao nó lại là như thế.

Cách duy nhất để đoạn diệt khổ đó là khi chướng ngại nổi lên hãy quan sát bản chất tự nhiên của nó, quan sát **CÁCH** nó phát sinh. Khi bạn bắt đầu quen thuộc với cách thức/ quy trình nó phát sinh, bạn sẽ dễ dàng nhận biết hơn. Có thiền sinh tới trình Pháp và chia sẻ “Chướng ngại phát sinh vì có cảm giác trong đầu.” Thực tế có cảm giác trước cả lúc đó. Bạn cần quan sát sâu sắc hơn. Và làm thế nào để quan sát sâu sắc hơn? Bạn cần quan tâm nhiều hơn đến CÁCH mà tâm bạn đang đặt ở đề mục, và mỉm cười nhiều hơn.

Bạn càng hứng thú với những thao tác này, bạn càng nhanh chóng phát hiện ra tâm bắt đầu có những gợn và bắt đầu đi lang thang. Và bạn càng thành thạo quan sát việc này, bạn càng dễ dàng buông bỏ, thư giãn và mỉm cười. Tâm của bạn lại đặt ở đề mục thiền. Chướng ngại không kịp trở nên rõ ràng đến mức kéo bạn khỏi đề mục và khiến bạn nghĩ ngợi lung tung. Vì thế hãy sử dụng 6 Biết.

Bạn cần quan tâm hơn tới đề mục thiền. Bạn sẽ thấy rằng mỗi khi sự chú ý của mình vào đề mục bị yếu đi thì ngay lập tức bạn sẽ bị ảnh hưởng bởi một trong các chướng ngại. Và nó không dễ chịu.

Cách duy nhất để buông bỏ được khổ là thấy được thực sự nó là gì. Nó là một quy trình khách quan. Việc diễn ra bởi vì đã đủ điều kiện. Và những điều kiện đó là gì? Niệm của bạn trở nên yếu và bạn không còn chú ý vào đề mục, và bạn bị kéo khỏi đề mục một thời gian. Lúc đó, bạn cần dùng 6 Biết để quay về với đề mục.

Để có thể trải nghiệm Nibbana, thì mỗi khi tâm bạn đi lang thang thì bạn có một số điều phải làm. Bạn phải “xắn tay áo” lên và hành động. Bạn phải nhận biết được tâm mình đi lang thang, buông khỏi đó, thư giãn, mỉm cười và trở về với đề mục. Cuối cùng thì việc suy nghĩ, việc tư duy này có ích gì? Hãy buông nó. Hãy thư giãn cái căng thẳng trong đầu do tâm đi lang thang tạo ra, buông cái sự đồng hóa ra. Bởi vì khi bạn bắt đầu phân tích thì “ai là người

phân tích” “Tôi... Tôi phải tìm hiểu xem tại sao nó là thế này, tại sao là thế kia. Tôi muốn biết tất cả những khả năng có thể”.

Cái “Tôi” đang tạo ra rất nhiều căng thẳng trong thân và đặc biệt trong đầu. Cách duy nhất để đoạn diệt khổ là buông bỏ và thư giãn, và mỉm cười và quay về với đề mục thiền. Cái đoạn diệt khổ này chỉ tồn tại trong khoảng khắc rất ngắn trước khi tâm bạn lại đi lang thang. Nhưng việc đó không có gì.

Mỗi khi bạn buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục, bạn sẽ thấy nhẹ nhõm đi một chút. Buông bỏ sở thích phân tích không dễ vì đó là thói quen cả đời của bạn. Nhưng khi bạn áp dụng 6 Biết thì buông bỏ sẽ dễ dàng hơn.

Cái tâm phân tích của bạn vận hành theo cách mà bạn được người khác dạy bấy lâu nay. Nhưng rồi bạn sẽ bắt đầu nhận ra “Việc phân tích này chả dẫn đến đâu cả; nó không dẫn tới hạnh phúc; nó không dẫn tới đoạn diệt khổ; nó chỉ tạo thêm khổ (Dukkha), mình nên buông đi”. Và rồi bạn thư giãn, buông cái căng thẳng trong tâm, nhẹ nhàng mỉm cười, đưa tâm về với đề mục. “Nhưng mà như thế này thì mình không nghĩ được gì nữa. Nhưng mà cách duy nhất mình thật sự thấu hiểu điều gì là ngừng nghĩ ngợi về nó” ....

Bạn sẽ thấu hiểu sự việc bằng trải nghiệm trực tiếp, chứ không phải bởi vì suy nghĩ về nó. Bạn thấu hiểu bằng cách buông đi những phân tâm, cho dù dễ chịu thế nào. Tất cả chỉ là sự phân tâm, và việc này sẽ tạo ra căng thẳng.

Bạn càng phân tích, càng cố gắng tìm hiểu tại sao cách thức này lại hiệu quả thì bạn càng chìm đắm vào quá khứ, vào những ví dụ, vào những điều tương tự như vậy. Tất cả thời gian làm việc này là lãng phí. Bạn đang không thiền vào lúc đó. Thời gian duy nhất bạn đang thiền là khi bạn nhận biết được tâm đi lang thang và không cho nó tiếp tục. Bạn buông đi, ngay cả khi đang ở giữa một câu nào đó. Tất cả không quan trọng.

Thư giãn, mỉm cười và về với đề mục thiền. Cố gắng hứng thú hơn trong việc quan sát như thế nào mà tâm bạn bị kéo đi. Việc này giúp bạn nhận biết nhanh hơn và buông dễ hơn. Và đây là cách duy nhất để nhổ bật gốc rễ và nguyên nhân của khổ. Tất cả những điều khác, dù cho thú vị thế nào chẳng nữa, dù cho vui thế nào nữa cũng không dẫn tới tự do đích thực. Cởi mở và buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và trở về đề mục thiền.

Tôi ước mỗi khi tôi nói câu này thì được cho một xu. Và chắc chắn tôi sẽ thành vị Tỳ kheo giàu có.

Việc bạn cần làm rất đơn giản. Và chúng ta cần tập trung vào điều cơ bản, điều nền tảng của thực hành. Và đó là có cái khổ trong quá trình suy nghĩ, dù rằng tư duy rất thú vị. Hãy buông bỏ, thư giãn, mỉm cười. Vui vẻ làm việc này. Bạn lưu ý là điều này không có nghĩa là ta sẽ không có những suy nghĩ kiểu phát kiến. Nhưng những điều này đến rồi cũng đi, trừ khi bạn

lại dính mắc vào đó. “Ồ! Mình phải tiếp tục nghĩ tiếp theo dòng”! Nó không hiệu quả. Bạn cần buông đi. Đây là tự do đích thực. Đây là nơi đoạn trừ khổ. Đây là Nibbana.

Hãy buông tất cả điều kiện. Hãy buông tất cả những mong muốn những ước nguyện, những thích thú nhỏ bé nhất. Hãy buông cả những động lực đầy cảm hứng “Tôi muốn mình trải nghiệm bậc thiền này thiền nọ trong khóa thiền”.

Tất cả những điều này chỉ gây thêm phiền toái. Cách duy nhất để bạn thực sự có tiến bộ trong thực hành là buông bỏ, mở rộng tâm để đi sâu vào các tầng thiền, buông đi những căng thẳng nhỏ nhất trong vai, trong lưng, trong đầu. Lưu ý là không phải dành toàn bộ thời gian cho việc nó, chỉ cần một lần; rồi mỉm cười và về với đề mục.

Sau một thời gian tất cả căng thẳng và chắc đặc sẽ tan biến, chỉ còn lại tâm trong sáng, thanh tịnh. Chỉ còn tâm quan sát thuần túy. Đức Phật gọi đây là “tuệ tri” (*đang dịch thuần là “hiếu”*). Ngay cả trong tầng Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, bạn cũng có thể dính mắc vào những trạng thái dễ chịu tinh tế. Tất cả tầng thiền đều dễ chịu, nhưng nếu bạn càng thích nó, càng muốn nó thì tiến bộ của bạn càng chậm. Những dính mắc này biến thành những trở ngại như ngọn núi lớn mà bạn phải vượt qua lại. Hay thực tế là bạn phải bắt đầu xúc từng xéng đất cho đến khi ngọn núi trở nên bằng phẳng.

Bạn càng cho phép tâm trí cởi mở, mà không dính mắc, thì tâm càng trở nên sáng tỏ và tỉnh thức. Tâm sẽ tiếp tục mở rộng, buông bỏ, thả lỏng, mỉm cười và về với đề mục – đây là nơi bạn an trú. Bạn hãy luôn trở về đề mục thiền, đừng dính vào hay ép tâm vào đó, mà hãy chú ý để quan sát bằng cách nào mà mọi thứ xuất hiện. Bằng cách nào mà mọi thứ xuất hiện, mọi thứ biến mất, mọi thứ thay đổi và không do bạn điều khiển. Mọi thứ xuất hiện bởi vì đã đủ điều kiện để nó xuất hiện. Bạn sẽ thấy những điều kiện này thay đổi nhanh như thế nào khi bạn bắt đầu phân tích hay suy ngẫm. Phép thực hành thiền này là việc liên tục cởi mở, thư giãn từng chút một. Việc cởi mở và thư giãn này sâu sắc hơn tất cả những biện pháp bạn đã từng làm trước đây. Bạn sẽ thấy tâm mình đi sâu hơn mỗi khi bạn thực hành 6 Biết. Bạn sẽ trải nghiệm Nibbana thế gian nhiều lần cho tới khi tâm bạn hiểu được điều gì đang diễn ra. Rồi tâm tự động thực hiện quy trình này cho đến khi trải nghiệm Nibbana vô vi, xuất thế gian xuất hiện. Việc này có khả thi ngay trong kiếp này không? Có. Liệu có thể xảy ra trong khóa thiền này không? Có. Mình có thể tạo ra được nó không? Không thể. Điều bạn làm là liên tục cởi mở và thư giãn, đón nhận. Bạn cần buông mọi cái thích và không thích dù nhỏ nhất, thư giãn và trở về với đề mục thiền.

Một khía cạnh quan trọng của Dhamma là “hiệu quả lập tức”. Mỗi khi bạn thư giãn và cho phép Tham Ái tan đi, tâm bạn sẽ sáng và trong. Tại sao? Bởi vì không có Tham Ái và đó là khoảng khắc Đoạn diệt khổ. Mỗi lần bạn nhận ra Tham Ái là nguyên nhân của đau khổ, thư giãn thì bạn sẽ thấy rõ được mục đích của hành thiền, và sự hiệu quả ngay lập tức. Bạn đang theo đúng Dhamma.

**15. Chư Hiền, thế nào là Khổ, thế nào là Tập khởi của khổ, thế nào là Đoạn diệt của khổ, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại năm thủ uẩn là khổ.**

Nếu các Uẩn (tập hợp) không bị ảnh hưởng bởi Tham Ái và Chấp Thủ, vậy sẽ không có Khổ. Tham Ái là gì? Đó là niềm tin sai lầm là có cái tôi và bị đồng hóa. Chấp Thủ là gì? Là phân tích.

**16. Chư Hiền, thế nào là Tập khởi của khổ? Chính là ái đưa đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham hướng đến tái sanh, cùng khởi hỷ dục và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Chư Hiền, như vậy gọi là Tập khởi của khổ.**

**Chư Hiền, thế nào là Đoạn diệt của khổ? Đó là sự đoạn diệt, ly tham, không có dư tàn, sự quảng bỏ, sự từ bỏ, sự giải thoát, sự vô chấp khát ái ấy.**

**17. Chư Hiền, thế nào là Con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ? Chính là Thánh Đạo Tám Ngành đưa đến khổ diệt, tức là Chánh tri kiến ... Chánh Định.**

**18. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ Khổ như vậy, hiểu rõ Tập khởi của khổ như vậy, hiểu rõ Đoạn diệt của khổ như vậy, hiểu rõ con Đường đưa đến đoạn diệt của khổ như vậy, khi ấy vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

Một điều thú vị bạn sẽ ngộ ra được là bất cứ khi nào bạn đọc thấy Tham, Sân, Si thì đó là cách mô tả khác của Tham Ái.

Chúng ta chuẩn bị tìm hiểu về Duyên Khởi – Thập Nhị Nhân Duyên. Và trong bài Kinh này điều thú vị là Sariputta đi chiều xuôi từ mắt xích Già, Chết đến Vô Minh. Điều Ngài muốn nói là Chánh Kiến là cách để đoạn trừ Khổ. Theo cách nói khác, Chánh Kiến là việc buông bỏ Tham Ái, vốn là mắt xích khởi đầu của quan niệm sai lầm (tà kiến) là có một cái tôi cá nhân.

### **(Già và chết)**

**20. Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử ... (như trên) ... thành tựu diệu pháp này?**

**21. Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ già chết, hiểu rõ tập khởi của già chết, hiểu rõ đoạn diệt của già chết, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**



**22. Chư Hiền, thế nào là già chết, thế nào là tập khởi của già chết, thế nào là đoạn diệt của già chết, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào, trong từng mỗi loại hữu tình, sự già cả, suy lão, rụng răng, tóc bạc da nhăn, tuổi thọ ngày một hao mòn, bại hoại các căn; chư Hiền, như vậy gọi là già. Chư Hiền thế nào là chết? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự mệnh một, từ trần, hủy hoại, hoại diệt, tử biệt, mệnh chung, hủy hoại các uẩn, vất bỏ hình hài; chư Hiền, như vậy gọi là chết. Già như vậy và chết như vậy, chư Hiền, như vậy gọi là già chết. Từ sự tập khởi của sanh, có sự tập khởi của già chết, từ sự đoạn diệt của sanh, có sự đoạn diệt của già chết. Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, tức là: Chánh Tri kiến ... (như trên) ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ già chết như vậy, hiểu rõ tập khởi của già chết như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của già chết như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của già chết như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên ... (như trên) ..., và thành tựu diệu pháp này.**

Từ khoảng khắc này tới khoảng khắc tiếp có sanh/ diệt. Có sự sanh rồi có sự diệt. Từ khoảng khắc này tới khoảng khắc khác, mọi thứ đều như một dòng chảy, đều có sự thay đổi. Khi bạn quan sát Duyên Khởi, bạn đang quan sát Tứ Diệu Đế và ba đặc điểm (Vô Thường, Vô Ngã, Khổ) của mọi sự hiện hữu trong từng mắt xích khác nhau của Duyên Khởi. Bạn quan sát được nguyên nhân và kết quả của từng mắt xích. Như Già Chết thường là mắt xích cuối của Duyên Khởi. Nhưng nguyên nhân của Già Chết là Sinh. Nếu không có Sinh, sẽ không có Già Chết. Được chứ? Và bạn sẽ bắt đầu thấy được trực quan mọi thứ trong đời đều Vô Thường, Vô Ngã, và Khổ.

### **(Sanh)**

**—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?**

**—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ sanh, hiểu rõ tập khởi của sanh, hiểu rõ đoạn diệt của sanh, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

**Chư Hiền, thế nào là sanh, thế nào là tập khởi của sanh, thế nào là đoạn diệt của sanh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh? Thuộc bất kỳ hữu tình giới nào trong từng mỗi loại hữu tình, sự sanh, hiện khởi, xuất hiện, hiện diện, hiện hành các uẩn, tụ đắc các xứ; Chư Hiền, như vậy gọi là sanh. Từ sự tập khởi của hữu có sự tập khởi của sanh, từ sự đoạn diệt của hữu, có sự đoạn diệt của sanh, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sanh, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu được sanh như vậy, hiểu được tập khởi của sanh như vậy, hiểu được đoạn diệt của sanh như vậy, hiểu được con đường đưa đến đoạn diệt của sanh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... (như trên) ... như vậy ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

Nếu không có Sanh (của hành động) thì sẽ không có Già Chết. Nếu không có Hữu (tập khí) thì sẽ không có Sanh, và sẽ không có Già Chết. Một lần nữa, bạn thấy một cách khác mô tả Tham Ái bằng đề cập đến Tham, Sân và việc đồng hóa vào việc đang diễn ra.

**—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có pháp môn nào khác...?**

**—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hữu, hiểu rõ tập khởi của hữu, hiểu rõ đoạn diệt của hữu, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, chư Hiền, khi ấy vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.**

Đây là mắt xích mà những thói quen (tập khí) cảm xúc khởi đầu. Đây là mắt xích mà cảm xúc như giận dữ, ghét, sợ, lo lắng, trầm cảm, ham muốn, buồn chán... xuất hiện. Có những thiền sư dạy rằng mắt xích cảm giác - Thọ (Vedana) là nơi trạng thái cảm xúc bắt đầu sinh khởi. Nhưng thực tế không phải như vậy. Cảm giác – Thọ chỉ là cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu hoặc cảm giác trung tính. Cảm giác này không liên quan tới trạng thái cảm xúc.

Điều mà Ngài Xá Lợi Phất đề cập đến Hữu là có cơ thể vật lý như là cơ thể người hay cơ thể động vật. Các tầng vô sắc là tầng trời, tầng Deva, Brahma, địa ngục, a tu la, nga quý.

Một trong những duyên của Tập khí (Bhava) là lựa chọn ngay khoảnh khắc một điều gì đó sinh khởi. Bạn có thể nuôi chiều nó và để nó được nuôi dưỡng và sẽ phát sinh đi phát sinh lại hoặc bạn có thể quan sát đó như là một chướng ngại, buông nó đi, thả lỏng và mỉm cười. Đó là lựa chọn. Rõ ràng chứ?

**Chư Hiền, thế nào là hữu, thế nào là tập khởi của hữu, thế nào là đoạn diệt của hữu, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu? Chư Hiền, có ba hữu này: dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu. Từ tập khởi của thủ, có tập khởi của hữu; từ đoạn diệt của thủ có đoạn diệt của hữu và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hữu, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hữu như vậy, hiểu rõ tập khởi của hữu như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của hữu như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hữu như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

## (Thủ)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

- Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ tập khởi của thủ, hiểu rõ đoạn diệt của thủ, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

**Chư Hiền, thế nào là thủ, thế nào là tập khởi của thủ, thế nào là đoạn diệt của thủ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ? Chư Hiền, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ,**

Phân tích, tư duy, khái niệm, quan điểm hay những câu chuyện là nơi mà niềm tin về việc có cái tôi được nuôi dưỡng. Đó là thứ đại loại như quan niệm của “tôi” hay “tôi” là đúng.

**giới cấm thủ, ngã luận thủ.**

và chấp thủ vào học thuyết tự ngã.

Tất cả những thứ được (cái tôi) suy nghĩ về. Việc chấp thủ vào một niềm tin cá nhân sai lầm có nghĩa là bạn đang coi mọi thứ phát sinh là “tôi”, là “bản ngã” và “của tôi.”

**Từ tập khởi của ái, có tập khởi của thủ; từ đoạn diệt của ái, có đoạn diệt của thủ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thủ, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thủ như vậy, hiểu rõ tập khởi của thủ như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thủ như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thủ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên và thành tựu diệu pháp này.**

Nếu không có Thủ, thì sẽ không có Hữu (Tập khí). Và khi đó, bạn sẽ không trở nên xúc động nữa – khi Niệm của bạn mạnh và bạn thư giãn. Việc này tạo điều kiện để Tham Ái được buông bỏ. Nếu không có Hữu (Tập khí), thì sẽ không có Sanh. Nếu không có Sanh, thì sẽ không có Già và Chết.

## (Ái)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ ái, hiểu rõ tập khởi của ái, hiểu rõ đoạn diệt của ái, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của ái, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

**Chư Hiền, thế nào là ái, thế nào là tập khởi của ái, thế nào là đoạn diệt của ái, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của ái? Chư Hiền, có sáu loại ái này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Từ tập khởi của thọ, có tập của ái, từ đoạn diệt của thọ, có đoạn diệt của ái, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của ái, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ ái như vậy, hiểu rõ tập khởi của ái như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của ái như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của ái như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp.**

Mỗi khi một trong 6 căn khởi lên (tiếp xúc với 6 trần), thì sẽ có những cảm thọ (lạc, khổ, bất lạc, bất khổ) xuất hiện và kế tiếp là Tham Ái. Vậy Tham Ái là gì? Nó sẽ biểu lộ qua những căng thẳng trong cơ thể và tâm, một sự đồng hóa sai lầm với bất kỳ lục căn nào khởi lên, cho rằng “Đây là tôi,” “Đây là của tôi.”

Mỗi khi có một cảm thọ khởi lên thì ngay sau đó có một sự căng thẳng xuất hiện trong tâm và cơ thể của bạn; và đó chính là Tham Ái. Và tiếp theo đó, những suy nghĩ (Chấp Thủ) khởi lên.

Cách duy nhất bạn có thể đoạn diệt Tham Ái là hãy cho phép nó có mặt, để nó như là, thư giãn, buông bỏ đi những căng thẳng, những biểu hiện của sự Tham Ái.

Bạn đã nghe tôi nói điều này rất nhiều lần: khi bạn thư giãn những căng thẳng, bạn cảm thấy tâm được mở rộng dần chậm lại và trở nên rất an tĩnh.

Không có những suy nghĩ; chỉ có một sự nhận biết thuần túy (tuệ nhãn), và bạn đem sự nhận biết thuần túy đó trở về với nụ cười và đề mục thiền.

Đây là sự khác biệt lớn giữa thiền siêu tập trung (jhana kiên cố) và TWIM: Với loại thiền siêu tập trung, bạn có thể buông bỏ một trong những lục căn, nhưng ngay lập tức bạn trở về với đề mục thiền. Bạn cũng sẽ làm điều tương tự với những loại thiền khác: thiền chỉ (absorption concentration), sát na định (moment-to-moment concentration) hay cận định (access concentration). Bạn vẫn còn đem niềm tin sai lệch vi tế (tà kiến) có bản ngã (tôi và của tôi), sự căng thẳng hay Tham Ái vào đề mục thiền.

Sự vi tế này có thể làm cản trở con đường đến Niết Bàn. Vì sao? Vì bạn không thể buông bỏ được những căng thẳng vi tế; bạn vẫn đem Tham Ái trở về với đề mục thiền và ngăn cản bạn đi sâu hơn để có thể thấy rõ Pháp Duyên Khởi xảy ra thực tế như thế nào. Chỉ khi nào bạn có thể thư giãn những căng thẳng vi tế, nở nụ cười và đem tâm thuần khiết đó trở về với đề mục thiền, thì bạn mới tạo điều kiện cho một tâm hoàn toàn giải thoát (không còn dính mắc) xuất hiện. Với loại tâm giải thoát đó, Niết Bàn có thể xảy ra, và nó có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào khi mà bạn đi vào các tầng thiền (jhanas). Sự quan sát vi tế đó là hoàn

toàn cần thiết bởi vì bạn đang quan sát sự biểu hiện của “tôi là” (bản ngã). Khi nói về bản ngã, rất nhiều người khác nhau kể cả hành giả giàu kinh nghiệm – luôn nói rằng bạn hãy buông bỏ nó đi. Họ nói một khái niệm rất chung chung. Vì thế người nghe hiểu bản ngã theo nhiều cách khác nhau.

Niềm tin chủ quan sai lầm về cái tôi (bản ngã) là dính chuỗi mọi thứ lại với nhau và tạo ra toàn bộ đau khổ: nó là biểu hiện của Tham Ái (tanha). Hãy đón nhận, buông bỏ, thư giãn. bạn không nên cố cởi mở và thư giãn nếu căng thẳng đó không biến mất. Khi tâm bạn đi lang thang, bạn buông bỏ một lần; thư giãn một lần rồi mỉm cười và trở về với đề mục thiền. Do bạn chưa buông bỏ được những dính mắc này hoàn toàn nên bạn tiếp tục lặp đi và lặp lại quá trình trên cho đến khi bạn thật sự buông bỏ được. Khi đó tâm bạn sẽ trở nên trong, sáng và thuần khiết hơn, và bạn sẽ đi sâu hơn vào những tầng thiền.

Việc thực hành thiền tâm từ rất tuyệt vời vì khi bạn lan tỏa tâm từ và mỉm cười, bạn ở với đề mục thiền với một sự quan tâm nhất định, không có những căng thẳng mà chỉ có sự cởi mở. Nhưng khi có một chút xáo trộn, sự căng thẳng bắt đầu xuất hiện và tạo điều kiện cho những thứ khác khởi lên; ngay lúc này, bạn phải thực hành 6 biết cho đến khi bạn buông bỏ và thư giãn, trở lại với trạng thái tâm thuần khiết. Không có cách nào khác. Đây là lời dạy của Đức Phật – Pháp.

Đây là lý do tại sao việc thực hành phát triển tâm thức thật sự tuyệt vời: bạn bắt đầu đi theo con đường Bát Chánh Đạo qua việc vào các tầng thiền. Nhân tố cuối cùng của Bát Chánh Đạo luôn được dịch là Chánh Định (Right Concentration); tôi cảm thấy hơi rụt rè khi sử dụng từ “concentration” này bởi vì nó rất dễ bị hiểu lầm. Khi bạn thực hành con đường này, bạn đang phát triển một loại định - **Tranquil Wisdom Insight Concentration (TWIM)**, không phải loại định tập trung một điểm (one-pointed) hay hấp thụ (absorption).

Vấn đề của loại định tập trung một điểm là việc nó vẫn đem Tham Ái, sự căng thẳng và niềm tin có cái tôi trở về với đề mục thiền. Bạn có thể trải nghiệm thiền rất sâu. Nhưng cách thực hành này cũng đè nén phần lớn những chướng ngại và cản trở quá trình phát triển tâm thức. Với TWIM - sự cởi mở, thư giãn và buông bỏ - bạn không có dồn nén bất cứ điều gì mà bạn chỉ có sự yêu thương, cởi mở và thư giãn hoàn toàn trong cơ thể và tâm của bạn. Tâm trong sáng và không bị mây mù che khuất bởi những rung động. Đó là cách bạn có thể trải nghiệm Niết Bàn thật sự.

Nếu bạn không có bất kỳ Tham Ái nào, thì bạn sẽ không có Chấp Thủ. Nếu bạn không có bất kỳ Chấp Thủ nào, thì bạn sẽ không có Hữu. Và nếu không có Hữu thì sẽ không có Sanh (của hành động), và nếu không có Sanh thì sẽ không có Già và Chết. Bạn có thể hiểu như thế nào là Chánh Tư Duy (Harmonious Perspective) bởi vì bạn nhìn thấy Tứ Diệu Đế trong từng mắt xích của Pháp Duyên Khởi và Pháp Duyên Khởi chính là Tứ Diệu Đế.

Ngay vào đêm và ngày kế tiếp khi Đức Phật giác ngộ, Ngài ngồi thiền và chỉ quan sát những mắt xích của Pháp Duyên Khởi hướng về phía trước và ngược lại. Cứ như thế cho đến khi Ngài thật sự hiểu rõ sự hoạt động của Pháp Duyên Khởi. Ngài Ānanda từng đến bên Đức Phật và thưa rằng: “Ah, Pháp Duyên Khởi, nó thật đơn giản và dễ hiểu.” Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Ānanda và nói rằng: “(Pháp Duyên Khởi) không dễ dàng để hiểu; nó không đơn giản. Nó phải cần đến một vị Phật xuất hiện tại thế gian này để có thể tìm và khám phá lại cách hoạt động tinh tế của tâm và cơ thể. Nó phải cần đến tâm của một vị Phật để có thể thấy và hiểu nó một cách thông suốt, và rồi có thể giải thích nó cho những chúng sanh khác. Và với những lời giải thích đó (Chánh Pháp), nhiều người mới có thể giải thoát.”

### **(Thọ)**

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thọ, hiểu rõ tập khởi của thọ, hiểu rõ đoạn diệt của thọ, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là thọ, thế nào là tập khởi của thọ, thế nào là đoạn diệt của thọ, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ? Chư Hiền, có sáu loại thọ này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Từ tập khởi của xúc, có tập khởi của thọ; từ đoạn diệt của xúc, có đoạn diệt của thọ; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thọ, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thọ như vậy, hiểu rõ tập khởi của thọ như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thọ như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thọ như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

Với mỗi lục nhập (cửa giác quan) sẽ có một cảm thọ xuất hiện và Tham Ái sẽ khởi lên rất nhanh ngay sau đó với biểu hiện là một cảm giác căng thẳng trong tâm. Tôi gọi tâm này là: “Tôi thích nó, Tôi không thích nó.” Và kể đó là những suy nghĩ về những lý do tại sao tôi thích hay không thích nó – đây chính là Chấp Thủ.

Chúng ta cần buông bỏ những điều này. Bạn nên có một sự quan tâm mật thiết đối với đề mục thiền, nên khi có một cảm thọ xuất hiện và nếu bạn buông bỏ nó ngay lúc đó thì sẽ không có những căng thẳng đó nữa. Đây chính là điều mà tôi muốn cho bạn thấy – những biểu hiện của Tham Ái vi tế trong tâm. Nó không ở dạng thô hay dễ nhận biết mà nó là những chuyển động rất tế nhị. Khi bạn càng cảm thấy thú vị với đề mục thiền, thì bạn càng thấy rõ cách mà những cảm thọ đó khởi lên như thế nào. Khi bạn thấy cảm thọ đó khởi lên, bạn buông bỏ và cho phép nó ở yên đó, và bạn (thư giãn) trở về với đề mục thiền. Tâm bạn không bị sao lãng và đây là cách mà bạn thanh lọc tâm của mình. Ok, kế tiếp chúng ta sẽ đi đến Xúc.

### (Xúc)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ xúc, hiểu rõ tập khởi của xúc, hiểu rõ đoạn diệt của xúc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là xúc, thế nào là tập khởi của xúc, thế nào là đoạn diệt của xúc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc? Chư Hiền, có sáu loại xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Từ tập khởi của sáu nhập, có tập khởi từ xúc; từ đoạn diệt của sáu nhập, có đoạn diệt của xúc, và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của xúc, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ xúc như vậy, hiểu rõ tập khởi của xúc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của xúc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của xúc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

### (Nhập)

—Lành thay, Hiền giả ... câu hỏi như sau: Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ sáu nhập, hiểu rõ tập khởi của sáu nhập, hiểu rõ đoạn diệt của sáu nhập, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là sáu nhập, thế nào là tập khởi của sáu nhập, thế nào là đoạn diệt của sáu nhập, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập? Chư Hiền, có sáu nhập này: nhãn nhập, nhĩ nhập, tỷ nhập, thiệt nhập, thân nhập, ý nhập. Từ tập khởi của danh sắc có tập khởi của sáu nhập; từ đoạn diệt của danh sắc có đoạn diệt của sáu nhập; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào vị Thánh đệ tử hiểu rõ sáu nhập như vậy, hiểu rõ tập khởi của sáu nhập như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của sáu nhập như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của sáu nhập như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu hạnh pháp này.

### (Danh sắc)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ danh sắc,

Danh Sắc bao gồm hiện thực khách quan và lục nhập (lục xứ các cửa giác quan). Ví dụ như tôi có một chiếc ly. Bạn thấy nó bởi vì mắt của bạn đang hoạt động tốt. Bạn thấy màu sắc và hình dạng; và khi Tưởng khởi lên thì bạn gọi nó là chiếc ly. Nhưng tại mắt xích Danh Sắc này, bạn chỉ thấy màu sắc và hình dạng.

(Bài giảng tiếp theo trích từ Pháp Thoại ngày 7 tháng 7 năm 2007.)

**hiểu rõ tập khởi của danh sắc, hiểu rõ đoạn diệt của danh sắc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.**

Chư Hiền, thế nào là danh sắc, thế nào là tập khởi của danh sắc, thế nào là đoạn diệt của danh sắc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý, chư Hiền, như vậy gọi là danh; bốn đại và sắc do bốn đại tạo thành, chư Hiền, như vậy gọi là sắc; như vậy đây là danh và đây là sắc, Chư Hiền, như vậy gọi là danh sắc. Từ tập khởi của thức, có tập khởi của danh sắc; từ đoạn diệt của thức, có đoạn diệt của danh sắc; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ danh sắc như vậy, hiểu rõ tập khởi của danh sắc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của danh sắc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của danh sắc như vậy, khi ấy, vị ấy, đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

### (Thức)

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức, hiểu rõ tập khởi của thức, hiểu rõ đoạn diệt của thức, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là thức, thế nào là tập khởi của thức, thế nào là đoạn diệt của thức, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức? Chư Hiền, có sáu loại thức này:



Bạn có thể nghĩ đến Thức như là sự tiềm tàng bởi vì nếu không có Xúc thì Thức sẽ không xuất hiện. Cái mà được nói đến ở đây chính là khả năng mà nhãn thức, nhĩ thức và các thức có thể khởi lên khi có sự hiện diện của xúc.

**nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Từ tập khởi của hành, có tập khởi của thức; từ đoạn diệt của hành có đoạn diệt của thức; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của thức, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ thức như vậy, hiểu rõ tập khởi của thức như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của thức như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của thức như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

### **(Hành)**

—Lành thay, Hiền giả ... (như trên) ... Nay Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hành, hiểu rõ tập khởi của hành, hiểu rõ đoạn diệt của hành, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hành, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... và thành tựu diệu pháp này.

**Chư Hiền, thế nào là hành, thế nào là tập khởi của hành, thế nào là đoạn diệt của hành, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của hành? Chư Hiền, có ba loại hành này:**

Ba loại Hành là gì? Thân hành, Ngữ (khẩu) hành, Tâm (ý) hành.

**thân hành, ngữ hành, tâm hành. Từ tập khởi của vô minh, có tập khởi của hành; từ đoạn diệt của vô minh, có đoạn diệt của hành;**

Vô minh là gì? Không nhìn thấy và hiểu được Tứ Diệu Đế ở từng mắt xích Pháp Duyên Khởi.

**và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của hành, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ hành như vậy, hiểu rõ tập khởi của hành như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của hành như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của hành như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.**

**(Vô minh)**

—Lành thay, Hiền giả

Họ có nhiều vui mừng và hoan hỷ trong bài kinh này, đúng không?

... (như trên) ... Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác...?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ vô minh, hiểu rõ tập khởi của vô minh, hiểu rõ đoạn diệt của vô minh, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, khi ấy, Thánh đệ tử có chánh tri kiến ... (như trên) ... và thành tựu diệu pháp này.

Chư Hiền, thế nào là vô minh, thế nào là tập khởi của vô minh, thế nào là đoạn diệt của vô minh, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh? Sự không hiểu rõ về khổ, không hiểu rõ về khổ tập, không hiểu rõ về khổ diệt, không hiểu rõ về con đường đưa đến khổ diệt, Chư Hiền, như vậy gọi là vô minh. Từ tập khởi của lậu hoặc, có tập khởi của vô minh; từ đoạn diệt của lậu hoặc, có đoạn diệt của vô minh; và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh, tức là: Chánh Tri kiến ... Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ vô minh như vậy, hiểu rõ tập khởi của vô minh như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của vô minh như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của vô minh như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên ... và thành tựu diệu pháp này.

**(Lậu hoặc)**

—Lành thay, Hiền giả!

Các vị Tỷ-kheo ấy, sau khi hoan hỷ, tín thọ lời nói Tôn giả *Sāriputta*, liền hỏi thêm Tôn giả *Sāriputta* câu hỏi như sau

—Này Hiền giả, có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

—Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ lậu hoặc, hiểu rõ tập khởi của lậu hoặc, hiểu rõ đoạn diệt của lậu hoặc, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc. Chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

**Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc? Chư Hiền, có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.**

**Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử hiểu rõ lậu hoặc như vậy, hiểu rõ tập khởi của lậu hoặc như vậy, hiểu rõ đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, hiểu rõ con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên “Tôi là”, đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.**

**Tôn giả *Sāriputta* thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời giảng của Tôn giả *Sāriputta*.**

Đây chính xác là sự đoạn diệt của Khổ và cách mà Pháp Duyên Khởi hoạt động. Nhiệm vụ của bạn là thấy và hiểu nó bằng trải nghiệm thực tế của bạn. Đây là cách bạn đạt được Niết Bàn, qua việc thấu hiểu cách hoạt động của quy trình Pháp Duyên Khởi.

Tôi biết có rất nhiều người dạy vô thường, vô ngã, và khổ là cách để đạt được Niết Bàn, nhưng bạn có thể thấy một hay tất cả ba đặc tính đó mà không thấy được Pháp Duyên Khởi. Nhưng khi bạn thấy được Pháp Duyên Khởi thì bạn luôn luôn thấy được các mắt xích cùng với ba đặc tính này của vạn vật. Đây là một hiện tượng rất thú vị khi bạn đi sâu trong thực hành. Bạn ngày càng thấy rõ hơn cách hoạt động của quá trình này và nhận biết nó nhanh và dễ dàng hơn khi tâm bạn trở nên an tĩnh hơn.

Một trong nhiều điều được nhắc tới khi nói về Niết Bàn. Mục tiêu cao vời mọi người muốn hướng tới. Bạn sẽ có cơ hội đạt được Niết Bàn và đó gọi là đạt Đạo Tuệ, trí tuệ về con đường (magganana). Sự thay đổi thật sự về tính cách sẽ không diễn ra cho đến khi bạn gặt hái được phala nana (Quả Tuệ). Quả Tuệ là quan sát được sự đoạn diệt của tướng, cảm thọ và thức; thấy pháp Duyên Khởi khởi lên và đi qua một lần nữa; và rồi có một trải nghiệm nữa của Niết Bàn. Đó gọi là Quả (phala).

Khi bạn nói về những phẩm hạnh của Đức Phật, Pháp và Tăng, chúng ta nhắc đến những hạng người xứng đáng với những món quà và sự tôn kính. Có 8 hạng người như vậy:

Đó là bậc Nhập Lưu Thánh Đạo (sotapanna magga) và bậc Nhập Lưu Thánh Quả (sotapanna phala), bậc Nhất Lai Thánh Đạo (sakadagami magga) và bậc Nhất Lai Thánh Quả (sakadagami phala), bậc Bất Lai Thánh Đạo (anagami magga) và bậc Bất Lai Thánh Quả (anagami phala), bậc A-la-hán Thánh Đạo (arahat magga) và bậc A-la-hán Thánh Quả. Có một bài kinh nói về điều này và tầm quan trọng của nó nếu bạn muốn đạt được các quả vị này. Bạn cần phải giữ giới rất nghiêm túc và bạn không nên trở về với những thói quen cũ của bạn. Nếu bạn làm vậy, bạn có thể mất đi những gì bạn đạt được.

**ST:** Vậy nó không bền vững?

**BV:** Trừ khi bạn đạt được Quả (phala). Khi bạn bắt đầu đi vào giòng Thánh và trở thành một bậc Nhập Lưu Thánh Đạo, bạn có tự nhiên trở thành Bậc Nhập Lưu Thánh Quả. Bạn phải đi theo dòng chảy và dòng chảy là việc quan sát được Pháp Duyên Khởi, thấy được cách hoạt động của nó mọi lúc mọi nơi, và thấy được mọi thứ thật sự vô thường và vô ngã.

Ngay cả khi bạn đã đạt được Niết Bàn, bạn vẫn còn việc để làm. Tôi sẽ trích dẫn trong kinh vào một buổi thuyết pháp khác để cho bạn hiểu rõ hơn. Bạn sẽ có những thay đổi nhẹ trước và bạn sẽ luôn nở một nụ cười khoảng một thời gian nhất định. Nó là một trải nghiệm rất thú vị. Và rồi khi bạn cảm thấy quen với việc đó, việc thực hành của bạn mới thật sự bắt đầu. Việc bạn đạt được từng Quả vị nhanh như thế nào sẽ phụ thuộc vào việc bạn nghiêm túc đến đâu khi muốn thấy rõ cách hoạt động của Pháp Duyên Khởi và những nhận biết bạn đạt được từ việc quan sát đó. Điều đó rất là tuyệt vời. Nhưng nếu bạn nói, “Oh, tôi có thể trở về với lối sống xưa cũ của tôi,” thì bạn có thể mất đi những gì bạn đạt được. Tôi đã nhìn thấy những việc này xảy ra và những người như vậy thường nói là, “Việc tôi có giữ giới hay nhượng bộ cho tham muốn và sân hận sẽ không còn quan trọng nữa, bởi vì tôi đã đạt được trải nghiệm này.” Đó là vấn đề nghiêm trọng.

Được rồi! Bây giờ hãy hồi hướng công đức!

*Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ*

*Bị sợ hãi hết sợ hãi*

*Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn*

*Và tất cả được an lành*

*Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi*

*Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi*

*Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân*

*Đều được hưởng công đức này*

*Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.*

Lành thay! Lành thay! Lành thay!