

Năm mươi năm hạnh phúc nào cho một dân tộc ?

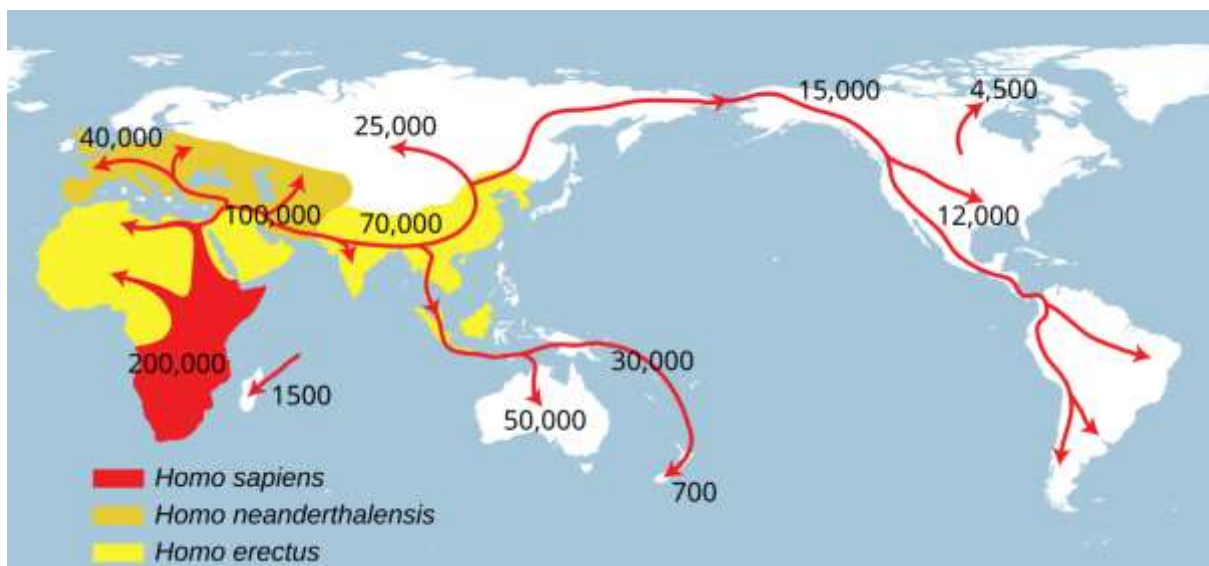
(Bài 3)

Câu chuyện thứ năm

Câu chuyện về nguồn gốc của giống nòi

Quê hương có cội nguồn, dân tộc có tổ tiên. Trong một quốc gia, người dân thường tự hào về quê hương mình và hãnh diện được làm con cháu của tổ tiên mình. Người Việt Nam nào lại chẳng xem quê hương mình mang tính cách thiêng liêng, tổ tiên mình mang khí phách hào hùng. Sách Tàu có nói đến nước Văn Lang và giống dân Lạc Hồng, thế nhưng có đúng là đất nước ta và dân tộc ta hay không. Theo truyền thống dân gian thì chúng ta là con Rồng cháu Tiên, thế nhưng đây cũng chỉ là huyền thoại.

Nếu muốn tìm hiểu nguồn gốc của dân tộc mình và vị trí của quê hương mình trên địa cầu này thì phải ngược xa hơn nữa trong quá khứ trên dòng lịch sử hình thành của nhân loại, có nghĩa là phải dựa vào các khám phá của các ngành Địa chất học, Cổ sinh học, Nhân chủng học... Sơ đồ dưới đây cho thấy thủy tổ các con người như chúng ta sinh ra từ đâu, tiến hóa và bành trướng như thế nào, trước khi trở thành ‘con Rồng cháu Tiên’ là chúng ta hôm nay.



Sơ đồ về sự phát sinh và bành trướng của các giống dân *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis* và *Homo sapiens* trên địa cầu

Sự xuất hiện của giống người là một lịch sử lâu dài. Có một số sinh vật mang dạng người (humanoid) sống trên cây thích ứng với cách sống trên mặt đất, lưng thẳng, đứng trên hai chân, đưa đến sự hình thành một giống mới và một loài mới gọi là *Homo erectus*, xuất hiện cách nay khoảng 1.8 triệu năm tại Phi châu, Trung đông và Á châu (màu vàng trên sơ đồ). *Homo erectus* gồm có nhiều loài, nhiều nhóm, nhiều nhánh, nhiều bộ tộc khác nhau, đó là các tổ tiên xa xưa nhất của giống người. Nhóm thủy tổ này đã hoàn toàn tận diệt, thế nhưng từ nhóm thủy tổ này lại xuất hiện một nhóm mới gọi chung là *Homo neanderthalensis*, nhóm này gần với con người ngày nay hơn, bắt đầu xuất hiện khoảng trên dưới 400 000 năm, bắt nguồn từ Phi châu nhưng chủ yếu sinh sống trong các vùng Âu châu và Trung Á, và cũng đã hoàn toàn tận diệt cách nay khoảng 28 000 năm (màu vàng sậm trong sơ đồ trên đây). Nhóm thứ ba mang hình dạng gần giống với con người ngày nay, gọi là *Homo sapiens* (giống người thông minh), bắt đầu xuất hiện cách nay khoảng 300 000 năm, thế nhưng những người *Homo sapiens* hoàn toàn giống với chúng ta ngày nay thì chỉ xuất hiện cách nay khoảng 195 000 đến 160 000 năm (màu đỏ trên sơ đồ). Các con số nêu lên trong sơ đồ là các mảnh xương và mảnh sọ xưa nhất của người *Homo sapiens* mà các nhà cổ sinh học và nhân chủng học tìm thấy tại các nơi đó.

Ý niệm về thần vệ nữ (venus) biểu trưng cho sắc đẹp, tình yêu, sự quyến rũ, ... là một ý niệm của các nền văn minh Hy-lạp và La-mã. Ngược về xa hơn thì những người tiền sử *Homo sapiens* cũng biết điêu khắc, thế nhưng họ biểu trưng cho các ý niệm gì : sắc đẹp, tình yêu, sự sinh sản, một khía cạnh dị đoan hay chỉ đơn giản là tình yêu lứa đôi ?



H.1 : Vệ nữ Milo, điêu khắc La-mã, khoảng 150-130 năm trước kỷ nguyên.

H.2-6 : Các tác phẩm điêu khắc của những người tiền sử *Homo sapiens* :

- 2- Vệ nữ Hohle Fels (Đức quốc), 35 000 năm
- 3- Vệ nữ Willendorf (Áo), 30 000 năm
- 4- Vệ nữ Kostenki (Nga), 25 000 năm
- 5- Vệ nữ Laussel (Pháp), 25 000 năm
- 6- Vệ nữ Lespugue (Pháp) 25 000 năm

Những gì nêu lên trên đây, đối với chúng ta, chỉ là để liên tưởng đến nguồn gốc của dân tộc Việt Nam. Dường như chúng ta không có năng khiếu tạo hình, chúng ta, ít nhất là cho đến nay, chưa tìm thấy di tích điêu khắc nào về tổ tiên mình, thế nhưng

chúng ta có một trí tưởng tượng vô cùng phong phú. Phải chăng bà Âu cơ sinh ra một trăm quả trứng cũng phản ánh ít nhiều vai trò của thần vệ nữ của những người tiền sử *Homo sapiens* ? Huyền thoại là một hình thức thả lỏng của trí tưởng tượng. Vậy chúng ta, với tất cả sự tự hào, hãy thả lỏng trí tưởng tượng của mình để hình dung ra nguồn gốc con Rồng cháu Tiên của dân tộc chúng ta.

Vào một ngày thật xa xưa, Thượng đế sai một người thanh niên hạ trần để khai phá một giải đất thiêng. Người thanh niên đó rất lỗi lạc, phong thái như một con rồng, mang tên là Lạc Long Quân. Người thanh niên rất chăm chỉ, khai hoang và xây dựng một kinh thành thật kiên cố gọi là Thăng Long, có nghĩa là Con Rồng bay cao. Thế nhưng người thanh niên cũng cảm thấy mình chỉ là một con người, đôi khi cũng cảm thấy cô đơn và thiếu thốn một chút tình cảm nào đó. Thượng đế thương hại bèn sai một nàng tiên hát hay, tuyệt đẹp và thật dịu dàng bay xuống trần để cùng sống với người thanh niên hào hùng nơi giải đất thiêng liêng đó. Nàng tiên tên là Âu Cơ, âu có nghĩa là âu yếm dịu dàng, cơ là một ca nhi trên thượng giới, dùng cặp cánh thiên thân của mình đáp xuống kinh thành Thăng Long...

Thế nhưng không biết hai người ‘đạp nhau’ như thế nào mà lại sinh ra 100 quả trứng. Bà Âu Cơ đành phải dùng đôi cánh của mình để ấp với hy vọng 100 quả trứng sẽ nở ra một trăm con Rồng cháu Tiên, thế nhưng khi nở ra thì một nửa là một đàn gà, kéo nhau lên rừng vừa cục tác, vừa gáy ó o, một nửa nở ra một đàn vịt thích đạp sinh lợi nước, kéo nhau xuống biển, vừa cạp cạp vừa kêu quang quác.

Gà vịt nhờ phúc đức của cha là rồng và của mẹ là tiên, dần dần hóa thành người, một nửa theo đường biển kéo nhau lập nghiệp trong các vùng sông nước miền Nam, một nửa theo đường rừng kéo xuống miền Nam. Đát chạt người đông, đám con rồng cháu tiên gốc vịt lợi ra biển, bơi ngang cả đại dương. Đám trên bờ gân cổ gáy ó o.

Nàng tiên Âu Cơ và chàng thanh niên hào hùng Lạc Long Quân của một ngày xưa lịch sử thì nay cũng đã già. Cả hai không sao tránh khỏi đau lòng khi nhìn vào lũ con Rồng cháu Tiên của mình. Một hôm cụ bà không còn nhịn được nữa bèn chửi đồng : « Tiên sư bố chúng bay ! Giở cái trò gì mà thằng thì sống mãi, thằng thì anh minh, thằng thì vi-xi (vc) thằng thì ngụy. Bà chụp váy lên đầu chúng bay ». Trông thấy cụ bà bực tức, cụ ông cũng mủi lòng : « Chửi chúng nó làm gì cho bản mồm ra. Biết thế, tôi cắt bố cái của nợ này mà vứt cho chúng tranh nhau. Để đái làm gì, tôi đưa bà lên núi mà tu ». Cụ bà thương hại cụ ông : « Tức lên mà nói thế, chứ dai như thế thì chúng nuốt thế nào được. Cắt làm gì phí đi ! »

Vài lời ghi chú

Tất nhiên câu chuyện trên đây về cụ bà Âu Cơ và cụ ông Lạc Long Quân bực tức đàn con, cũng chỉ là một câu chuyện khôi hài. Thế nhưng một chút khôi hài và dí dỏm đôi khi cũng có thể khiến chúng ta bật cười, trút bớt đi một chút nặng nề trong lòng mình. Thế nhưng nếu lột bỏ các tên gọi mà chúng ta gán cho nhau, nào là vi-xi, nào là nguy, thì tất cả chúng ta đều là những con người như nhau, cùng giống nòi, cùng tổ tiên, cùng là con Rồng cháu Tiên. Nếu nhìn xa hơn nữa thì ít nhất chúng ta cũng chỉ là những người *Homo sapiens* lưu lạc đến giải đất thiêng liêng này vài chục ngàn năm về trước thế thôi.

Tạo dựng một nhân vật, nêu lên một biểu tượng, chỉ đơn giản là những chuyện khôi hài, sớm muộn nhân vật đó hay biểu tượng đó cũng sẽ sụp đổ. Ngay cả nhân vật mà chúng ta tạo dựng ra đôi khi cũng chẳng sung sướng gì. Có một ông cụ sống mãi, thế nhưng ban ngày thì phải giả vờ chết, nằm thẳng cẳng để thiên hạ ngắm nhìn và thán phục. Ban đêm ông cụ ngồi dậy, không biết làm gì, đi quanh cho đỡ quần chân, lảm bả lảm bảm : ‘Cái chậu nước rửa mặt không có, trong góc phòng chúng cũng chẳng đặt cho tao cái bô vệ sinh. Thò đầu định trò chuyện với đám lính bảo vệ cho đỡ buồn, thế nhưng cứ thấy mặt thì chúng chạy như bay, vút cả súng ống. « *Bác của các cháu đây mà ! Bác của các cháu đây mà !* » càng gọi chúng càng phóng nhanh, vất chân lên cổ. Càng cao danh vọng càng nhiều gian nan là như thế. Sống chân thật với chính mình và kẻ khác có phải là cách mang lại cho mình nhiều hạnh phúc hơn chẳng ?

Nếu sự xuất hiện của các giống người tiền sử là kết quả tạo ra bởi quá trình tiến hóa sinh học, thì người vi-xi và người nguy là sản phẩm tạo ra bởi sự thù ghét và phân biệt giữa những con người cùng chủng tộc với nhau. Cũng vậy, nếu các ảnh tượng vệ nữ là biểu tượng của tình yêu và sự sinh sản đối với những người tiền sử, thì tại sao chúng ta lại không biến đôi vợ chồng Âu Cơ và Lạc Long Quân trở thành biểu tượng của tình yêu và hạnh phúc lứa đôi cho dòng giống con Rồng cháu Tiên ?

Mở rộng lòng mình sẽ mang lại cho mình một tầm nhìn phóng khoáng hơn, giúp mình ý thức được vị trí và bổn phận của mình đối với tổ tiên. Gán cho nhau các nhãn hiệu là một sự điên rồ, tạo dựng các nhân vật là một sự lừa phỉnh. Một tầm nhìn chân thật, mở rộng, thấm đượm tình thương yêu sẽ hướng con người lên cao, một tầm nhìn giả dối, hẹp hòi và hung bạo sẽ hướng con người xuống thấp.

Lừa bắt nô lệ, xâm chiếm thuộc địa, giải phóng xứ sở, chủ nghĩa cộng sản hay tư bản, hoặc bất cứ một thể chế xã hội nào, tất cả đều được thúc đẩy bởi bản năng sinh tồn, có nghĩa là xoay quanh sự tham lam và ích kỷ. Bản năng sinh tồn là ngòi bút viết thành lịch sử của cả nhân loại trên hành tinh này. Bản năng đó hàm chứa một

sức mạnh vô song, nếu muốn hóa giải sức mạnh của nó thì chỉ có tình thương mà thôi. Thế nhưng tình thương chỉ là một hình thức xúc cảm, là tiếng gọi của khối óc và con tim, không đủ sức hóa giải động lực thúc đẩy của bản năng, trừ phi tình thương vượt trở thành một sức mạnh phi thường. Chẳng hạn như trường hợp một người bộ đội vi-xi và một người lính ngự, cả hai bất chợt chạm trán nhau, thế nhưng cả hai không bắn vào nhau mà vút súng xuống đất, ôm nhau, gục đầu lên vai nhau mà khóc.

Chuyện đó quả hết sức khó xảy ra, vì thế chúng ta cũng không nên thắc mắc : ‘Năm mươi năm, hạnh phúc nào cho một dân tộc ?’, cũng không nên ngạc nhiên khi nhận thấy : ‘Bác thì sống mãi, các chú thì chỉ đạo, các thím thì đếm tiền, người dân thì lao động’. Thật ra thì đây cũng chỉ là cách ngấm ngấm chuẩn bị cho một cuộc biến đổi khác trong tương lai.

Tiếp theo dưới đây là câu chuyện thứ sáu, trích dẫn hai bài thuyết giảng của Đức Phật. Tất nhiên câu chuyện này là dành cho những người Phật giáo, thế nhưng các độc giả ngoài Phật giáo, nếu muốn, cũng có thể đọc qua để có một ý niệm nào đó về một tín ngưỡng lâu đời của dân tộc Việt Nam. Trong bản dịch của hai bài giảng này, ngoài các lời giải thích về một số thuật ngữ và một vài ý niệm, sẽ không có một lời bình giải nào cả. Mọi sự thẩm định và suy diễn hoàn toàn dành cho người đọc.

Câu chuyện thứ sáu

Bài giảng thứ nhất

Bài giảng về con bọ hung

Mīlhakasutta Sutta - SN 17:5

Bài giảng rất ngắn trích từ Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta nikāya). Bản chuyển ngữ dưới đây được dựa vào hai bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu và Bhikkhu Sujato và bản tiếng Pháp của Rémy.

Vào dịp khi Đấng Thế Tôn (*Đức Phật*) ngụ gần nơi kinh thành Sāvattthī, Ngài giảng như sau :

« *Này các tỳ-kheo (các đệ tử của Đức Phật), lợi lộc (gains / tiếng Pali là lābha), của cải hiến dâng (offerings / quà cáp, lễ vật / tiếng Pali là dakkhiṇā) và danh vọng (fame / danh tiếng, sự lừng danh / tiếng Pali là siloka) là các chướng ngại thật chua chát và cay nghiệt ngăn chặn mọi sự giải thoát.*

« *Hãy hình dung một con bọ hung ăn phân (dung-eater), trong người toàn là phân, phân ngập lên tận cổ, trước mặt lại còn có cả một đống phân thật to. Vì thế,*

con bọ hung ấy khinh miệt các con bọ hung khác (*không có gì để ăn*) [và nói lên như sau] : ‘Vâng, tôi là một con bọ hung ăn phân, trong người toàn là phân, ngấp lên tận cổ, trước mặt lại còn có cả một đống phân thật to !’.

« Đây các tỳ-kheo, điều đó nào có khác gì với một người tỳ-kheo bị bủa vây bởi lợi lộc, của cải hiển dâng và danh vọng. Người tỳ-kheo ấy, sáng sớm mặc áo cà-sa ngay ngắn, khoác thêm áo ngoài, ôm bình bát, đi vào một khu làng hay nơi phố thị để khát thực.

« Người tỳ-kheo này tha hồ ăn, trong người toàn là thức ăn, lại còn được mời vào ngày hôm sau. Sau khi quay về tịnh xá, người tỳ-kheo này khoe với cả đoàn tỳ-kheo : ‘Tôi được dịp ăn thỏa thích, trong người tôi toàn là thức ăn, ngấp lên đến cổ, lại còn được mời vào ngày hôm sau. Tôi được cung cấp quần áo, thức ăn khát thực, nơi tạm trú và cả thuốc men khi đau ốm’.

« Các người tỳ-kheo khác thì ít xứng đáng hơn, không tạo được tiếng tăm, họ không nhận được quần áo, thức ăn khát thực, nơi tạm trú và cả thuốc men khi đau ốm. Vì vậy, người tỳ-kheo trên đây, khi đã bị bủa vây bởi lợi lộc, của cải hiển dâng và danh vọng, thì sẽ khinh thường các người tỳ-kheo khác có thái độ nghiêm túc hơn. Cung cách hành xử đó chỉ mang lại bất hạnh và khổ đau cho người tỳ-kheo vô giá trị ấy trong lâu dài mà thôi.

Lợi lộc, của cải hiển dâng và danh vọng là những gì thật cay nghiệt và chua chát, ngăn chặn sự thực hiện thể dạng thanh thân tối thượng của sự giải thoát.

« Đây các tỳ-kheo, vì vậy các tỳ-kheo phải luôn tự nhắc nhở mình : ‘Tôi phải gạt bỏ mọi thứ lợi lộc, của cải hiển dâng và danh vọng, mỗi khi các thứ ấy hiện lên với tôi, và tôi cũng không để cho bất cứ một thứ lợi lộc nào, bất cứ một thứ của cải hiển dâng nào hay bất cứ một thứ danh vọng nào hiện lên xâm chiếm tâm trí tôi’. Đây các tỳ-kheo, đây là cách mà các tỳ-kheo phải luyện tập ».

Vài lời ghi chú

Bọ hung là một loài bọ ăn phân. Khi gặp một đống phân thì chúng thường gom một ít, tạo ra một viên tròn, sau đó thì lăn viên tròn này trên đống phân, các viên phân càng lăn càng to thêm. Chúng đẩy viên phân đi nơi khác, để trứng vào đó và chôn xuống đất. Khi trứng hóa thành ấu trùng thì ấu trùng sẽ có thức ăn, đây là cách sinh sản và truyền giống của loài bọ hung.



H.1,2 - Bọ hung lăn phân

Độc giả có thể xem bài giảng này Trong Đại Tạng Kinh tiếng Việt, bài giảng này mang tựa là : 175. *Trùng Phân*. Trong Đại Tạng Kinh tiếng Hán thì tựa của bài giảng này là : 糞蟲經 / *Phân trùng kinh*. Con bọ hung mà gọi là con trùng phân thì quả khó hiểu cho người Việt Nam. Bài giảng này trong Đại Tạng Kinh tiếng Việt (Kinh Tương Ứng Bộ) như sau :

Chương 17: Tương Ứng Lợi Đắc Cung Kính

I: Phẩm Thứ Nhất

17.5. Trùng Phân

... Tại Sāvatti.

—Khổ lụy, này các Tỷ-kheo, là lợi đắc, cung kính, danh vọng ...

Ví như, này các Tỷ-kheo, một con trùng phân, ăn phân, đầy những phân, tràn ngập những phân, và trước mặt có một đồng phân lớn.

Nó khinh miệt các con trùng phân khác và nói: “Ta ăn phân, đầy những phân, tràn ngập những phân, và trước mặt ta, có đồng phân lớn này”.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây, có Tỷ-kheo 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 ngôi vườn (tịnh xá) và giữa chúng Tỷ-kheo khoe khoang như sau: “Ta ăn uống no đủ, lại được mời vào ngày mai, và bình bát này của ta tràn đầy. Ta nhận được các vật dụng như y áo, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Nhưng các Tỷ-kheo khác công đức ít, ảnh hưởng ít, không nhận được các vật dụng như y áo, đồ ăn khát thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh”.

Vị ấy bị lợi đắc, cung kính, danh vọng chi phối, tâm bị xâm chiếm, khinh miệt các Tỷ-kheo chánh hạnh khác. Nay các Tỷ-kheo, như vậy sẽ đem lại bất hạnh, đau khổ lâu dài cho kẻ ngu si ấy.

Như vậy, khổ lụy, này các Tỷ-kheo, là lợi đắc, cung kính, danh vọng ...

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập.

(Bản dịch của HT Thích Minh Châu)

Tiếp theo dưới đây là bài giảng thứ hai, bài giảng này sâu sắc và khúc triết hơn nhiều :

Bài giảng thứ hai

Bài giảng về các thứ ô nhiễm tâm thân

Upakkilesa Sutta – MN 128

Dựa theo các bản dịch tiếng Anh của Lord Chalmer (1927), I.B. Horner (1959), Sister Upalavanna, Nyanamoli Thera (1977), Piya Tan (2003), Thanissaro Bhikkhu (2007), Ajahn Brahm (2024), và các bản dịch tiếng Pháp của Christian Maës, Môhan Wijayaratna (2010), Bhikkhu Sujato (2018), Claude Le Ninan & Chandhana Le Ninan (2023)

Tôi từng được nghe như vậy. Vào dịp đó khi Đấng Thế Tôn (tức là Đức Phật) đang ngụ nơi tịnh xá Ghosita, gần thị trấn Kosambī.

Vào lúc đó, các tỷ-kheo (các người tu hành, các đệ tử của Đức Phật) nơi thị trấn Kosambī đang lâm vào cảnh tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau. Họ đấu khẩu thật ác liệt, và gây thương tổn cho nhau bằng khí giới của đầu lưỡi.

Một người tỷ-kheo tìm Đấng Thế Tôn, khi gặp Ngài thì cúi đầu vái chào và đứng sang một bên. Sau khi đứng sang một bên thì cất lời với Đấng Thế Tôn như sau : « Thưa Thế Tôn, các tỷ-kheo nơi thị trấn Kosambī đang tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau, gây thương tổn cho nhau bằng khí giới của đầu lưỡi. Thưa Thế Tôn, vì lòng thương cảm, xin Thế Tôn hãy đến đây xem sao ». Đức Phật chấp thuận bằng cách giữ yên lặng.

Sau đó Đấng Thế Tôn tìm đến với nhóm tỳ-kheo trên đây và bảo họ : « Nay các tỳ-kheo, như thế cũng đã đủ ! Các tỳ-kheo không được tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ! ». Nghe nói thế, một người tỳ-kheo [trong số họ] vội thốt lên : « Thưa Thế Tôn, Thế Tôn là vị Thầy của Dhamma (Đạo Pháp, Giáo huấn của Đức Phật), đã hòa nhập vào niềm phúc hạnh của hiện thực, vì vậy xin Thế Tôn hãy đứng ra ngoài chuyện này. Chính chúng tôi mới là những người phải chịu trách nhiệm về tình trạng tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ».

Lần thứ hai, Đấng Thế Tôn lại bảo với họ : « Nay các tỳ-kheo, như thế cũng đã đủ ! Các tỳ-kheo không được tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ! ». Lần thứ hai, người tỳ-kheo trên đây cũng lại nói với Đấng Thế Tôn : « Thưa Thế Tôn, Thế Tôn là vị Thầy của Dhamma, đã hòa nhập vào niềm phúc hạnh của hiện thực, vì vậy xin Thế Tôn hãy đứng ra ngoài chuyện này. Chính chúng tôi mới là những người phải chịu trách nhiệm về tình trạng tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ».

Lần thứ ba, Đấng Thế Tôn lại bảo với họ : « Nay các tỳ-kheo, như thế cũng đã đủ ! Các tỳ-kheo không được tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ! ». Lần thứ ba, người tỳ-kheo trên đây cũng lại nói với Đấng Thế Tôn : « Thưa Thế Tôn, Thế Tôn là vị Thầy của Dhamma, đã hòa nhập vào niềm phúc hạnh của hiện thực, vì vậy xin Thế Tôn đứng ra ngoài chuyện này. Chính chúng tôi mới là những người phải chịu trách nhiệm về tình trạng tranh cãi, kinh chống và gây sự với nhau ».

Sáng sớm hôm sau, Đấng Thế Tôn mặc áo cà-sa ngay ngắn, khoác thêm áo ngoài, ôm bình bát, đi vào thị trấn Kosambī khát thực. Sau khi khát thực và ăn xong thì Ngài trở trở lại thu dọn chỗ nằm, sau đó thì ôm bình bát, khoác áo cà-sa, đứng lên giảng cho đám tỳ-kheo về bài gāthā (bài thơ, bài kệ, bài tụng) sau đây:

Khi mọi người thét lên cùng một lúc,
Thì chẳng có ai nghĩ rằng mình là một kẻ điên rồ.
Tăng đoàn đang chia rẽ, thế nhưng chẳng có ai ý thức được :
'Chính tôi đang tham gia vào việc ấy, đang dự phần vào việc ấy'.

Khi đã gây sự thì không còn biết xấu hổ là gì,
Không một ai nhận thấy mình sai lầm.
Họ quên mất những ngôn từ sáng suốt,
Để cùng gân cổ thét lên :

'Hấn nhục mạ tôi, đánh tôi,
Xâm phạm đến tôi, cướp của cải của tôi'.

*Khi còn cất chứa các điều ấy [trong lòng],
Thì hận thù sẽ chẳng bao giờ chấm dứt.*

*'Người ta nhục mạ tôi, đánh tôi,
Xâm phạm đến tôi, cướp của cải của tôi'
Đối với một người không cất chứa các điều ấy [trong lòng],
Thì hận thù sẽ không còn dấy lên với người ấy nữa.*

*Không thể nào làm lắng xuống hận-thù bằng hận-thù.
Không-hận-thù mới có thể làm lắng xuống hận-thù trong thế giới này.
Tất cả chỉ giản dị là như thế,
Thế nhưng đấy cũng là quy luật của muôn đời.*

*Những kẻ kinh chống nhau,
Nào có hiểu được là mình sẽ chết vì chính sự kinh chống ấy.
Đối với những kẻ ý thức được điều ấy,
Thì hận thù sẽ lắng xuống với họ.*

*Những kẻ thích ẩu đả, sát nhân, trộm cắp gia súc , của cải,
Khi quyết tâm cướp phá một quốc gia,
Thì họ cũng sẽ tìm thấy những người cùng chí hướng.
Vậy, này các tỳ-kheo [những người tu hành cùng chí hướng], tại sao không biết
kết đoàn với nhau,
[để cùng nhau hướng vào một lý tưởng cao đẹp hơn] ?*

*Nếu tìm được một người bạn đồng hành,
Tín cẩn, đạo đức và lương thiện,
Thì hãy cứ bước theo người ấy, an nhiên và thanh thản,
Hầu giúp mình vượt lên trên mọi thách đố và hiểm nguy.*

*Nếu không tìm được một người bạn đồng hành xứng đáng, tín cẩn và đạo đức,
Thì hãy cứ xem mình như một vị đế vương,
Từ bỏ một đế quốc bị đánh bại,
Tương tự như một con voi, bước đi giữa một khu rừng, đơn độc.*

*Tốt hơn hết là tự mình bước đi,
Tách ra khỏi những kẻ đồng hành điên rồ.
Thong dong nơi chốn rừng sâu,
Tương tự như một con voi với đôi ngà rắn chắc !*

Sau khi đứng lên và thốt ra các câu lời kệ ấy (các câu thơ ấy) thì Đấng Thế Tôn ra đi, hướng về phía ngôi làng Bālakalonaṅkāra. Vào lúc đó, Ngài Bhagu (một vị tỳ-kheo rất thông thái và nhiệt tình) cũng đang ngụ tại một nơi gần ngôi làng này (xin lưu ý là những người tu hành chọn một cuộc sống lưu động hết nơi này đến nơi khác, người thế tục dành cho họ một khu đất trồng hay một khoảnh rừng bên cạnh các thôn ấp hoặc các thị trấn giúp họ có nơi dừng chân hoặc tạm trú). Khi trông thấy Đấng Thế Tôn đang đi đến thì vị này vội vàng sắp xếp chỗ ngồi và múc nước để Ngài rửa chân. Đấng Thế Tôn ngồi vào chiếc ghế đặt sẵn cho mình và sau đó thì rửa chân (người tu hành rời khỏi gia đình và sống bên ngoài xã hội. Họ đi chân đất, những người tiếp đón họ thường múc nước để họ rửa chân, đây là một thói tục). Ngài Bhagu vái chào Đấng Thế Tôn và ngồi sang một bên. Sau khi Ngài Bhagu an tọa thì Đấng Thế Tôn cất lời hỏi vị này như sau :

« Mọi sự đều tốt đẹp đấy chứ ? Tình trạng hiện nay ra sao ? Khất thực có đủ ăn không ? »

« Thưa Thế Tôn, tất cả mọi sự đều tốt đẹp. Mọi việc đều suôn sẻ. Khất thực cũng đủ ăn hằng ngày».

Đấng Thế Tôn mượn dịp này thuyết giảng Dhamma (Đạo Pháp, Giáo lý) cho Ngài Bhagu. Đấng Thế Tôn cổ vũ, khơi động và khích lệ Ngài Bhagu. Sau đó thì đứng lên và đi về phía khu rừng 'Pācīnavamsadāya' (nguyên nghĩa là 'Khu Rừng Tre phía Đông' / Eastern Bamboo Park, một nơi dừng chân khác của những người tu hành khất thực).

Vào lúc đó Ngài Anurudda (một vị tỳ-kheo rất uyên bác và cũng là anh em họ với Đức Phật) và hai vị tỳ-kheo khác là Ngài Nandiya và Ngài Kimbila, cả ba cùng lưu trú trong khu rừng này.

Khi người canh giữ khu rừng trông thấy Đấng Thế Tôn đang đi đến thì vội thốt lên : « Đây vị tu hành khổ hạnh, xin đừng bước vào khu rừng này, bởi vì trong đó hiện có ba người con của các gia đình cao quý đang tu tập để mong cầu phúc hạnh. Xin đừng quấy rầy họ ».

Ngài Anuruddha nghe thấy người canh giữ khu rừng nói lên như thế, vội nói với người này : « Chớ ngăn cản Đấng Thế Tôn, Ngài là vị Thầy của chúng tôi đấy, Ngài là Đấng Thế Tôn, Ngài đến đây là để tìm chúng tôi đấy ».

Tức khắc sau đó, Ngài Anuruddha tìm Ngài Nandiya và Ngài Kimbila và nói với họ : « Các bạn hãy đến đây ngay, hãy đến ngay, Đấng Thế Tôn, Thầy của chúng ta, vừa mới đến ! ».

Thế rồi cả ba vị tỳ-kheo cùng nhau tiếp đón Đấng Thế Tôn. Vị thứ nhất đón lấy bình bát và áo khoác ngoài của Đấng Thế Tôn, vị thứ hai dọn chỗ ngồi, vị thứ ba mang nước đến để Đấng Thế Tôn rửa chân. Đấng Thế Tôn ngồi vào ghế và rửa chân. Sau đó thì cả ba vị tỳ-kheo cùng vái chào Đấng Thế Tôn và ngồi sang một bên. Sau khi họ ngồi sang một bên thì Đấng Thế Tôn cất lời hỏi họ như sau :

« Mọi sự đều tốt đẹp đấy chứ ? Tình trạng hiện nay ra sao ? Khát thực có đủ ăn không ? »

Ngài Anuruddha đáp lại : « Thưa Thế Tôn, tất cả đều tốt đẹp. Mọi sự đều suôn sẻ. Việc khát thực cũng đủ ăn ».

– Nay Anuruddha, ta nghĩ rằng các tỳ-kheo luôn sống hòa thuận với nhau, hòa hợp với nhau như sữa hòa với nước, nhìn nhau với đôi mắt quyến luyến.

– Thưa Thế Tôn, đương nhiên là như thế, chúng tôi luôn hòa thuận với nhau, cùng vui sống với nhau, không cãi vã, hòa hợp với nhau như sữa hòa với nước, cùng nhìn nhau với đôi mắt quyến luyến.

– Nay Anuruddha, làm thế nào mà các tỳ-kheo lại tạo được sự hòa thuận, cùng vui sống với nhau, không cãi vã, hòa hợp với nhau như sữa hòa với nước và nhìn nhau bằng đôi mắt quyến luyến như vậy ?

– Thưa Thế Tôn, tôi trộm nghĩ như thế này: ‘Trong cuộc sống thánh thiện, nếu may mắn được cùng sống chung với những người bạn đồng tu tuyệt vời như thế này, thì quả là điều may mắn cho tôi. Dù là trước mặt họ, hay không có họ, thì tôi luôn thể hiện tình bằng hữu trong tôi đối với họ, qua từng cử chỉ, từng ngôn từ và từng tư duy. Hơn nữa tôi cũng suy nghĩ như thế này : ‘Tại sao tôi lại không buông bỏ các ý nghĩ riêng tư của tôi để cùng chia sẻ với các ý nghĩ của họ ? Thân xác chúng tôi dù có khác nhau, thế nhưng tâm thức chúng tôi thì dường như chỉ là một’.

(Hai vị tỳ-kheo Nanadiya và Kimbila cùng lập lại câu trên đây với Đấng Thế Tôn, thế nhưng các câu này đã được cắt bớt để tránh sự dài dòng)

– Thật đáng quý, Này Anuruddha, quả là một điều tốt lành. Thế nhưng các tỳ-kheo có giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết trong cuộc sống hằng ngày hay không ?

– Tất nhiên là có, thưa Thế Tôn, chúng tôi sống trong sự cảnh giác (sự chú tâm, tỉnh táo, thận trọng), hăng say và quả quyết.

– Này Anuruddha, làm thế nào mà các tỳ-kheo lại có thể giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết như vậy ?

– Về vấn đề này, thì thưa Thế Tôn, sau khi khát thực trong làng xong thì người trở về trước nhất sẽ dọn chỗ ngồi, đem nước uống và nước rửa tay, mang thêm một bình bát để đựng thức ăn khát thực dư ra. Thức ăn này là dành cho người trở về sau cùng, sau khi khát thực trong làng nhưng không đủ ăn. Trong trường hợp không cần đến thì đem các thức ăn này đổ vào một nơi không có cỏ non (khiến cỏ non không mọc được), hoặc đổ vào một vũng nước không có các sinh vật nhỏ bé (nhằm tránh giết hại sinh vật sống trong các nơi ấy, và đây cũng là cách luyện tập sự cảnh giác. Xin nhắc thêm là theo giới luật thì người tỳ-kheo không được giữ thức ăn để ăn vào các lúc khác, kể cả không được phép giữ sang ngày hôm sau), sau đó thì thu dọn ghế ngồi, cất bình nước uống, lau rửa bình bát đựng thức ăn dành cho người về trễ và quét dọn phòng ăn'. Trong số chúng tôi nếu có ai thấy vại nước rửa ráy đã cạn hoặc chum nước trong nhà cầu sắp hết thì phải đổ thêm. Nếu công việc quá bừa bộn không xoay sở được một mình thì nhờ một người khác đỡ tay. Thế nhưng chúng tôi không hề đánh mất sự yên lặng (không cãi vã hay ganh tị nhau). Ngoài ra thưa Thế Tôn, cứ mỗi năm ngày thì chúng tôi dành ra một đêm để cùng học hỏi và thảo luận với nhau về Dhamma (Đạo Pháp / Giáo huấn), đây là cách giúp chúng tôi giữ vững sự cảnh giác, hăng say và quả quyết.

– Thật đáng mừng, này Anuruddha, quả là điều tốt lành. Này Anuruddha, dù giữ vững được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thế nhưng các tỳ-kheo có tạo được cho mình sự an trú vững vàng trong một thể dạng siêu phàm hay không ? Thể dạng đó xoay quanh một sự hiểu biết phát sinh từ sự quán thấy đúng đắn của những con người cao quý, một sự hiểu biết mà các tỳ-kheo vừa thực hiện được trong cuộc sống thường nhật bằng cách nhờ vào các sự cảnh giác, hăng say và quả quyết của mình ? (câu hỏi của Đức Phật thật bất ngờ : trong cuộc sống thường nhật các tỳ-kheo dù tạo được cho mình sự hài hòa và hợp tác, bằng cách duy trì sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thế nhưng trong cuộc sống tâm linh thì có đạt được thể dạng siêu phàm của những con người cao quý hay không ? Đây là cách mà Đức Phật đánh thức những người tu hành trước bốn phận, trách nhiệm, chủ đích trên con đường mà họ

*đang bước đi). Các tỳ-kheo có nhận thấy được sự khác biệt cao quý giữa sự **hiểu biết** [đơn thuần] và sự **quán thấy** [siêu phàm] mà con người có thể đạt được hay không ? (sự ‘hiểu biết’ nói chung có nghĩa là sự ‘hiểu biết’ về một hiện tượng hay một sự kiện nào đó, kể cả sự hiểu biết về thế giới qua tất cả các thể dạng của nó. Sự hiểu biết đó có thể là của một người bình dị, một người sáng suốt hay một người đần độn, kể cả đối với các khoa học gia, các triết gia... Sự hiểu biết đó hướng vào các đặc tính và bản chất của các hiện tượng. Trái lại đối với Phật giáo thì sự hiểu biết hướng vào một số khía cạnh mở rộng và sâu xa hơn, sự hiểu biết này của Phật giáo còn được gọi là sự ‘trông thấy’ hay ‘quán thấy’. Chẳng hạn trước một hiện tượng nào đó, thì sự hiểu biết của Phật giáo không những là sự nhận biết đơn giản về sự hiện hữu và các đặc tính của hiện tượng đó, mà còn trông thấy cả ‘**nguyên nhân**’ tạo ra hiện tượng đó, các ‘**tác động**’ gây ra bởi hiện tượng đó, và cả ‘**hậu quả**’ phát sinh từ hiện tượng đó. Một người bước theo con đường Phật giáo không phải chỉ cần ‘**hiểu biết**’ là đủ, mà còn phải ‘**trông thấy**’ là như vậy) ?*

– *Vâng, thưa Thế Tôn, nhờ vào sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, chúng tôi **nhận thấy** được ánh sáng (ý thức được môi trường chung quanh mình) và **trông thấy** được hình tướng (nhận thấy được sự hiện hữu của các sự vật và mọi hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình). Thế nhưng chỉ một thoáng sau đó thì ánh sáng và sự trông thấy biến mất (sự hiểu biết đơn thuần có thể chỉ mang tính cách nhất thời và giai đoạn, có thể biến mất vì bị che lấp bởi các cảm nhận hay các xúc cảm bản loạn trong tâm thân). Chúng tôi không tìm được lý do về sự kiện ấy (sự xao lãng thiếu chú tâm sẽ khiến mình không trông thấy những gì đang hiện hữu và đang chuyển động chung quanh mình, ý niệm này sẽ được tiếp tục khai triển thêm trong các phân đoạn dưới đây).*

– *Này Anuruddha, Anuraddha phải phát hiện bằng được lý do khiến đưa đến sự kiện ấy. Này Anuruddha, đối với chính ta thì cũng vậy, trước khi đạt được Giác ngộ, tức là khi ta còn là một người bồ-tát (bhodhisatta), trong những lúc ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết (sự chú tâm) trong cuộc sống, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng rất sớm sau đó (sự xao lãng lẫn lướt sự chú tâm), ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng lại biến mất ?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự hoang mang** (doubt, perplexity / nghi ngờ, hoài nghi) hiện lên trong ta. Sự hoang mang khiến sự tập trung tâm thân của ta suy giảm. Khi sự tập trung tâm thân suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất (sự hoang mang và lo nghĩ sẽ khiến sự chú tâm suy yếu, thiếu chú tâm sẽ không giúp mình ‘trông thấy’ được, ‘ý thức’ được, ‘nhận thấy’ được sự hiện hữu của các hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình). [Vì vậy] ta phải làm thế nào*

để sự **hoang mang** không còn hiện ra được nữa' (ngoài sự hoang mang còn có các thể dạng tâm thần khác khiến làm cho 'ánh sáng' và sự 'trông thấy' biến mất. Trong các phân đoạn dưới đây, bài giảng sẽ nêu lên các thể dạng ô nhiễm tâm thần khác, chẳng hạn như : lơ là, uể oải, đờ đẫn, sợ hãi, v.v.)'.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quá quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : 'Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng lại biến mất ?' Sau đó thì ta nhận thấy : '**Sự thiếu chú tâm** hiện lên trong ta. Sự thiếu chú tâm khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất (không nhận thấy được, không ý thức được hiện thực đang chuyển động chung quanh mình). [Vì vậy] ta phải làm thế nào để sự **hoang mang** và sự **thiếu chú tâm** không còn hiện ra được nữa'.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quá quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : 'Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất ?' Sau đó thì ta nhận thấy : '**Sự uể oải (sloth)** trên thân thể và trong tâm thần và **sự đờ đẫn (drowsiness)** hiện lên trong ta. Sự uể oải trên thân thể và trong tâm thức khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để sự **hoang mang**, sự **thiếu tập trung** tâm thần, sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần và cả sự **đờ đẫn** không còn hiện ra được nữa' (xin nhắc lại : thí dụ khi nhìn ra khu vườn trước nhà với đầu óc tỉnh táo thì chúng ta trông thấy trong vườn có các bụi hoa hồng màu đỏ, cây cỏ xanh tươi, giữa vườn có kê một cái bàn và hai chiếc ghế chẳng hạn, thế nhưng một lúc sau đó, tâm thức trở nên thiếu tập trung vì cảm thấy uể oải, đờ đẫn, suy nghĩ miên man, thì dù mình vẫn tiếp tục nhìn ra khu vườn trước mặt thế nhưng chẳng trông thấy gì cả. Tu tập Phật giáo là phát động một sự chú tâm cực mạnh bằng cách loại bỏ tất cả các thứ ô nhiễm tâm thần. Sự tập trung trong sáng và cực mạnh đó sẽ giúp chúng ta trông thấy được hiện thực đúng với nó hầu loại bỏ tất cả các sự bấn loạn và sai lầm, khuấy động tâm thức tạo ra các sự khổ đau cho mình, và đây gọi là sự giải thoát) .

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quá quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : 'Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất

?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự sợ hãi** hiện lên trong ta. Sự sợ hãi khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Nay Anuruddha, hãy hình dung một thí dụ cụ thể, một người du hành trên một con đường thật dài, hai bên đường đầy rẫy những tên sát nhân, khiến người lữ hành khiếp sợ. Cũng vậy, nay Arunuddha, sự sợ hãi hiện lên trong ta. Sự sợ hãi khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để sự **hoang mang**, sự **thiếu tập trung** tâm thần, sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, sự **đờ đẫn** và cả sự **sợ hãi** không còn hiện ra được nữa’.

Sau đó, nay Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘**Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?**’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự hân hoan (exultation, elation / hớn hờ, nhiệt tình, vui sướng)** hiện lên trong ta. Sự hân hoan khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Nay Anuruddha, hãy hình dung một thí dụ cụ thể, một người tìm kiếm con đường dẫn mình đến một kho tàng, thế nhưng lại nhận thấy có đến năm con đường như thế. Niềm hân hoan hiện lên với người ấy. Cũng vậy, nay Anuruddha, niềm hân hoan hiện lên trong ta. Sự hân hoan khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để sự **hoang mang**, sự **thiếu tập trung** tâm thần, sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, sự **đờ đẫn**, sự **sợ hãi** và cả sự **hân hoan** không còn hiện ra được nữa’ (các sự nhiễu loạn tâm thần, dù là tích cực hay tiêu cực, đều là các chương ngại ngăn chặn sự quán thấy hiện thực chung quanh mình)’.

Sau đó, nay Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘**Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?**’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự lười biếng (inertia / ù lì, bất động)** hiện lên trong ta. Sự lười biếng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để sự **hoang mang**, sự **thiếu tập trung** tâm thần, sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, sự **đờ đẫn**, sự **sợ hãi**, sự **hân hoan** và cả sự **lười biếng** không còn hiện ra được nữa.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự cố gắng quá sức** hiện lên trong ta. Sự cố gắng quá sức khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Này Anuruddha, hãy hình dung một thí dụ cụ thể, một người nắm một con chim cú quá chặt trong hai bàn tay mình sẽ khiến con chim chết ngay sau đó. Cũng vậy, này Anuruddha, sự cố gắng quá sức hiện lên trong ta. Sự cố gắng quá sức khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để **sự hoang mang**, **sự thiếu tập trung** tâm thần, **sự uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, **sự đờ đẫn**, **sự sợ hãi**, **sự hân hoan**, **sự lười biếng** và cả **sự cố gắng quá sức** không còn hiện ra được nữa’.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự thiếu cố gắng** hiện lên trong ta. Sự thiếu cố gắng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Này Anuruddha, hãy hình dung một thí dụ cụ thể, một người nắm một con chim cú hờ hợt trong hai tay, thì con chim sẽ thoát ra và bay mất. Cũng vậy, này Anuruddha, sự thiếu cố gắng hiện lên trong ta. Sự thiếu cố gắng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để **sự hoang mang**, **sự thiếu tập trung** tâm thần, **sự uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, **sự đờ đẫn**, **sự sợ hãi**, **sự hân hoan**, **sự lười biếng**, **sự cố gắng quá sức** và cả **sự thiếu cố gắng** không còn hiện ra được nữa’.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự thêm muốn** quá đáng hiện lên trong ta. Sự thêm muốn khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Cũng vậy, này Anuruddha, sự thêm muốn hiện lên trong ta. Sự thêm muốn khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì

vậy] ta phải làm thế nào để **sự hoang mang**, **sự thiếu tập trung** tâm thần, **sự uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, **sự đờ đẫn**, **sự sợ hãi**, **sự hân hoan**, **sự lười biếng**, **sự cố gắng quá sức**, **sự thiếu cố gắng** và cả **sự thêm muốn** không còn hiện ra được nữa’.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quá quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự nhận thức về tính cách đa dạng (sự đa dạng, phức tạp và bề bộn của vô số các hiện tượng trong thế giới)** hiện lên trong ta. Sự nhận thức về tính cách đa dạng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Cũng vậy, này Anuruddha, sự nhận thức về tính cách đa dạng hiện lên trong ta. Sự nhận thức về tính cách đa dạng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để **sự hoang mang**, **sự thiếu tập trung** tâm thần, **sự uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, **sự đờ đẫn**, **sự sợ hãi**, **sự hân hoan**, **sự lười biếng**, **sự cố gắng quá sức**, **sự thiếu cố gắng**, **sự thêm muốn** và cả **sự nhận thức về tính cách đa dạng** không còn hiện ra được nữa’.

Sau đó, này Anuruddha, mỗi khi ta giữ được sự cảnh giác, hăng say và quá quyết, thì ta nhận thấy ánh sáng và trông thấy hình tướng. Thế nhưng, rất sớm sau đó, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Và ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào, mà ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘**Sự nghiên ngẫm (contemplation / sự suy tư, ngẫm nghĩ) quá đáng** về các hình tướng hiện lên trong ta. Sự nghiên ngẫm quá đáng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm, thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. Cũng vậy, này Anuruddha, sự nghiên ngẫm quá đáng hiện lên trong ta. Sự nghiên ngẫm quá đáng các hình tướng khiến sự tập trung tâm thần suy giảm. Khi sự tập trung tâm thần suy giảm thì ánh sáng và sự trông thấy hình tướng biến mất. [Vì vậy] ta phải làm thế nào để **sự hoang mang**, **sự thiếu tập trung** tâm thần, **sự uể oải** trên thân thể và trong tâm thần, **sự đờ đẫn**, **sự sợ hãi**, **sự hân hoan**, **sự lười biếng**, **sự cố gắng quá sức**, **sự thiếu cố gắng**, **sự thêm muốn**, **sự nhận thức về tính cách đa dạng** và cả **sự nghiên ngẫm** quá đáng về các hình tướng không còn hiện ra được nữa.

Vì thế, này Anuruddha, đối với ta, khi hiểu được **hoang mang** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn (**kín đáo, ngấm ngầm, tiềm tàng trong tâm thức**), thì ta loại bỏ sự hoang

mang ; khi hiểu được sự **thiếu tập trung** tâm thần (**thiếu chú tâm**) là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thiếu tập trung tâm thần ; khi hiểu được sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự uể oải ; khi hiểu được sự **đờ đẫn** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự đờ đẫn ; khi hiểu được sự **sợ hãi** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự sợ hãi ; khi hiểu được sự **hân hoan** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự hân hoan ; khi hiểu được sự **lười biếng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự lười biếng ; khi hiểu được sự **cố gắng quá sức** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự cố gắng quá sức ; khi hiểu được sự **thiếu cố gắng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thiếu cố gắng ; khi hiểu được sự **thèm muốn** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thèm muốn ; khi hiểu được sự **nhận thức đa dạng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự nhận thức đa dạng ; khi hiểu được sự **nghiên ngẫm** quá đáng về các hình tướng là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự nghiên ngẫm quá đáng về các hình tướng.

Này Anuruddha, trước đây trong khi ta còn giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết trong cuộc sống, thì có lúc ta nhận thấy **ánh sáng**, nhưng không trông thấy **hình tướng** ; có lúc ta trông thấy hình tướng, nhưng không nhận thấy ánh sáng, kể cả suốt đêm, hoặc suốt ngày, hoặc suốt ngày và cả suốt đêm. Do đó thắc mắc sau đây đã hiện lên trong ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào đã tạo ra điều đó ?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘Trong lúc ta không chú tâm hướng vào hình ảnh tâm thần liên quan đến hình tướng, mà chỉ hướng sự chú tâm vào hình ảnh tâm thần liên quan đến ánh sáng, thì trong lúc đó ta chỉ nhận thấy ánh sáng, nhưng không trông thấy hình tướng. [Trái lại] trong lúc ta không tập trung sự chú tâm hướng vào hình ảnh tâm thần liên quan đến ánh sáng, mà chỉ tập trung sự chú tâm hướng vào hình ảnh tâm thần liên quan đến hình tướng, thì trong lúc đó ta trông thấy hình tướng, nhưng không nhận thấy ánh sáng, kể cả suốt đêm, hoặc suốt ngày, hoặc suốt ngày và suốt đêm.’

Này Anuruddha, trước đây trong khi ta còn giữ được sự cảnh giác, hăng say và quả quyết trong cuộc sống, thì có lúc ta nhận thấy ánh sáng **giới hạn**, và trông thấy hình tướng **giới hạn** ; có lúc ta trông thấy ánh sáng **không giới hạn**, và trông thấy hình tướng **không giới hạn**, kể cả suốt đêm, hoặc suốt ngày, hoặc suốt ngày và cả suốt đêm. Do đó thắc mắc sau đây đã hiện lên trong ta : ‘Vì lý do gì, vì điều kiện nào đã tạo ra điều đó ?’ Sau đó thì ta nhận thấy : ‘Trong lúc sự chú tâm mang tính cách giới hạn và sự trông thấy cũng giới hạn, thì qua sự trông thấy giới hạn đó ta nhận thấy ánh sáng giới hạn và ta trông thấy hình tướng giới hạn. Thế nhưng, trong những lúc sự chú tâm mang tính cách vô tận và sự trông thấy cũng vô tận, thì ta nhận thấy ánh sáng vô tận, và ta nhận thấy hình tướng cũng vô tận, kể cả suốt đêm, hoặc suốt ngày, hoặc suốt ngày và cả suốt đêm’ (**nói chung sự chú tâm có thể hời hợt hoặc thật mạnh, một sự chú tâm thật thẳng bằng, thật sâu và vững chắc sẽ có thể giúp mình**

trông thấy được bản chất đích thật của con người mình và có thể là của cả thế giới, tất cả đều vô tận).

Vì thế, này Anuruddha, đối với ta, khi hiểu được **hoang mang** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự hoang mang ; khi hiểu được sự **thiếu tập trung** tâm thần là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thiếu tập trung tâm thần ; khi hiểu được sự **uể oải** trên thân thể và trong tâm thần là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự uể oải ; khi hiểu được sự **đờ đẫn** là một sự ô nhiễm tâm thần thì ta loại bỏ sự đờ đẫn ; khi hiểu được sự **sợ hãi** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự sợ hãi ; khi hiểu được sự **hân hoan** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự hân hoan ; khi hiểu được sự **lười biếng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự lười biếng ; khi hiểu được sự **cố gắng quá sức** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự cố gắng quá sức ; khi hiểu được sự **thiếu cố gắng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thiếu cố gắng ; khi hiểu được sự **thèm muốn** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự thèm muốn ; khi hiểu được sự **nhận thức đa dạng** là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự nhận thức đa dạng ; khi hiểu được sự **nghiên ngẫm** quá đáng về các hình tướng là một sự ô nhiễm tiềm ẩn, thì ta loại bỏ sự nghiên ngẫm quá đáng về các hình tướng. Và sau đó thì ý nghĩ sau đây hiện lên với ta : ‘Ta đã loại bỏ tất cả các sự ô nhiễm tiềm ẩn ; do vậy ta phải làm cho tâm thần thăng tiến bằng **ba phương cách**’.

Bắt đầu từ đó, này Anuruddha, [trước hết] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần dựa vào các **tư duy lý luận** (*reasoning, argumentation / tiếng Pali là vitakka*) và **sự suy ngẫm** (*sự ngẫm nghĩ / reflection / tiếng Pali là vicāra*) [1] ; [sau đó] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần **không cần đến sự lý luận** (*phi lý luận*), mà chỉ duy nhất dựa vào **sự suy ngẫm** [2] ; [sau đó] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần **không cần đến sự lý luận** cũng **không cần đến sự suy ngẫm** (*phi suy ngẫm*) [3] ; [sau đó] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần với một tư duy **thấm đượm niềm hân hoan** [1] ; [sau đó] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần với một tư duy **thoát khỏi niềm hân hoan** [2] ; [sau đó] ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần bằng một tư duy **thấm đượm sự thanh thản** (*equanimity / sự trong sáng, thăng bằng và bình lặng tuyệt đối của tâm thức*) [3] (*một tâm thần gộp chung ba thể dạng* [1], [2] và [3]).

Này Anuraddha, khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần dựa vào các tư duy lý luận và suy ngẫm [1] ; khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần **không dựa vào** các tư duy lý luận, mà **chỉ dựa vào** sự suy ngẫm [2] ; khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần **không dựa vào** các tư duy lý luận, cũng **không dựa vào** sự suy ngẫm [3] ; khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần bằng một tư duy **thấm đượm niềm hân hoan** [1] ; khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần **thoát khỏi niềm hân hoan** [2] ; và [sau cùng] khi ta làm gia tăng sự tập trung tâm thần với một tư duy **thấm đượm**

sự thanh thản (equanimity) [3], thì khi đó sự hiểu biết và cả sự trông thấy sẽ không còn là các sự tạo tác hiện lên trong ta : ‘Sự giải thoát vượt lên trên mọi tư duy sẽ hoàn toàn vững chắc. [Điều đó cho thấy] đây là sự sinh cuối cùng của ta. Không còn một thể dạng quay trở lại nào khác cả (một sự tái hình thành nào, một sự sinh nào xảy ra nữa)».

Đây là những lời thuyết giảng của Đấng Thế Tôn. Ngài Anuruddha cảm thấy sung sướng và hân hoan trước những lời thuyết giảng ấy của Đấng Thế Tôn.

Vài lời ghi chú

Bài giảng không những khuyên chúng ta phải biết sống hòa hợp với nhau như sữa với nước, mà còn phải đạt được sự giải thoát tối thượng. Sống đầy hận thù, hung bạo và giả dối quả là điều đáng tiếc.

Trong Đại Tạng Kinh tiếng Việt, bài giảng này mang tựa : 128. Kinh Tùy Phiền Não. Độc giả có thể tham khảo bản dịch này trong Đại Tạng Kinh tiếng Việt theo địa chỉ liên kết : <https://thuvienhoasen.org/a1032/128-kinh-tuy-phiennao-upakkilesa-sutta>, hoặc gõ vào một công cụ tìm kiếm trên mạng các chữ : 128. Kinh Tùy Phiền Não./.

(Hết)

Hoang Phong

Bures-Sur-Yvette, 27.03.2025

Kính mời đọc thêm sáng tác khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/ngominhhang.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12400 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC