

ĐẠI KINH DỤ DẤU CHÂN VOI (MAHĀHATTHIPADOPAMA SUTTA)

Trung Bộ kinh, bài số 28

Hôm nay chúng ta tìm hiểu bài kinh số 28 trong Trung Bộ kinh có tên Pāli là Mahāhatthipadopama sutta, theo bản dịch đầu tiên của Hoà thượng Thích Minh Châu là “Tượng Tích Dụ Đại Kinh”, về sau chuyển thành: Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi. Gọi là đại kinh vì để phân biệt với một bài kinh cùng tên gọi là tiểu kinh.

Giới thiệu bài kinh

- Địa điểm: bài kinh được thuyết tại thành Xá-vệ (Sāvatthi), trong vườn của hoàng tử Jeta, tịnh xá của ông Cấp Cô Độc.

- Người giảng: bài kinh này do ngài Xá-Lợi-Phất thuyết, không phải đức Phật.

- Người nghe: đại chúng tỳ-khưu Tăng.

- Duyên khởi: bài kinh này không có duyên cớ gì rõ ràng. Nhưng có thể trong sinh hoạt nội bộ của

đại chúng Tăng thời bấy giờ có xuất hiện vài vấn đề nào đó cho nên ngài Xá-Lợi-Phất mới cho mời tất cả đại chúng tỳ-khuru đến để nói chuyện.

Chúng ta lần lượt đi vào nội dung của bài kinh.

Nội dung kinh văn và giảng giải

1. Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Ở đây, Tôn giả Sāriputta (Xá-Lợi-Phất) gọi các tỳ-khuru: “Này các hiền giả tỳ-khuru” – “Thưa vâng, hiền giả”, các tỳ-khuru ấy vâng đáp tôn giả Sāriputta. Tôn giả Sāriputta nói như sau:

2. - Chư hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loại động vật đều thâm nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này được xem là lớn nhất trong tất cả dấu chân về phương diện to lớn. Cũng vậy, chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Bốn Thánh đế. Thế nào là trong Bốn Thánh đế? Trong Khổ Thánh đế, trong Khổ tập Thánh đế, trong Khổ diệt Thánh đế, trong Khổ diệt đạo Thánh đế.

Bài kinh được mở đầu như vậy. Như ví dụ của ngài Xá-Lợi-Phất về dấu chân voi, được xem là dấu chân lớn nhất trong các loại thú. Với sự so sánh về phương diện to lớn, bao trùm, thống lĩnh tất cả dấu chân khác, Ngài Xá-Lợi-Phất ví von rằng, tất cả các

thiện pháp đều nằm gọn trong một “dấu chân lớn” là Bốn Thánh đế. Thiện pháp trong quan điểm này, là những thiện pháp liên hệ đến mục đích tối thượng của một người đi theo con đường giác ngộ, thấy ra bản chất của hiện tượng sự vật để thoát khổ.

Và ngài Xá-Lợi-Phất tiếp tục phân tích thế nào là các thiện pháp ở trong Bốn Thánh đế. Đầu tiên là Khổ Thánh đế, là Sự Thực về các hiện tượng Khổ ở trên cuộc đời này. Thứ hai, trong giáo pháp của đức Phật, tất cả nguyên nhân sinh ra Khổ đều nằm gọn trong Khổ tập. Tiếp theo, Khổ diệt tức là Niết-bàn, tức là trạng thái mà tất cả phiền não, cột trói đều được buông ra hết, mọi phiền nào đều lắng dịu, chấm dứt; tất cả khổ dù ở dạng nào, một khi đã được đoạn diệt, chấm dứt thì đều nằm trong Sự Thực thứ ba này. Cuối cùng, Khổ diệt đạo Thánh đế tức là con đường đưa đến chấm dứt Khổ, là Bát Chánh đạo.

Đức Phật dạy: “Ở đâu có Bát Chánh đạo thì ở đó có giác ngộ và giải thoát, ở đâu không có Bát Chánh đạo thì ở đó không có giác ngộ và giải thoát”. Điều đó cũng có nghĩa là sự giải thoát nào có thể chấm dứt khổ toàn triệt, thì đều không đi ra ngoài con đường này. Đó là ý nghĩa mà ngài Xá-Lợi-Phất mở rộng ra cho chúng ta thấy. Tất cả thiện pháp liên hệ đến Khổ và sự chấm dứt Khổ đều nằm gọn trong chân lý là Bốn Thánh đế - Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ. (Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, khi đức Phật lần đầu

thuyết giảng cho năm vị trong nhóm Kiều-Trần-Như nghe, Ngài có trình bày tổng quát toàn bộ Bốn Sự Thật liên hệ đến Khổ này.)

3. Chư hiền, thế nào là Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, điều gì cầu không được là khổ, tóm lại Năm thủ uẩn là khổ.

Ở đây, chúng ta sẽ cùng nhau nói tổng quát lại Tứ Thánh đế luôn, không chỉ riêng Khổ Thánh đế.

Khái quát về Tứ Thánh đế

1. Khổ Thánh đế là Sự Thật liên hệ đến các hiện tượng Khổ, gồm có ba loại khổ:

- Nhóm thứ nhất là sinh, già, bệnh, chết. Đây là cái khổ tự nhiên mang tính vật lý mà bất kỳ chúng sanh nào tồn tại cũng phải trải qua, cho dù là ai.

- Nhóm thứ hai là khổ do chung sống, tồn tại, tương tác hình thành. Nó là cái khổ của ái biệt ly (yêu thương mà phải xa cách), oán tăng hội (ghét mà phải gặp mặt, sống cùng), cầu bất đắc (cầu mong nhưng không được như nguyện). Đây là những sự thật mà chúng ta phải thường xuyên đối diện trong cuộc sống, không thể tránh né được.

- Nhóm thứ ba là Năm thủ uẩn khổ. Cái khổ này do ngộ nhận, không thấy ra bản chất góc gác về cấu trúc của hợp thể thân tâm này, từ đó sinh ra chấp thủ,

ái luyến, bám víu, đắm chìm vào quan niệm thân hoặc tâm này là ta, là tự ngã hoặc các mối liên hệ về ta và của ta. Từ đó đau khổ, phiền não phát sinh và chi phối cuộc sống.

Hai loại khổ đầu tiên thì các bậc Giác ngộ hay tất cả chúng sanh đều trải qua như nhau. Phàm phu thì khổ đau có thể nhiều hơn vì không nhận ra đúng bản chất do tham đắm bên này, chấp thủ bên kia, cột trói bên nọ. Còn các vị Giác ngộ thì chấp nhận nó như chuyện đương nhiên, bình thường, giống như đói bụng thì phải ăn, khát thì phải uống vậy.

2. Khổ tập Thánh đế là Nguyên nhân của Khổ.

Trong pháp thoại Chuyển Pháp Luân, đức Phật đã chỉ ra ba loại tham ái khác nhau, tạo thành nguyên nhân của Khổ:

- Tham ái thứ nhất là Dục ái. Đây là tham ái các vật dục thế gian do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với đối tượng vừa lòng, thoả ý của nó. Và chúng ta bị cột trói trong những tham ái đó. Vì vậy khi chúng mất đi, thay đổi làm chúng ta khổ đau.

- Tham ái thứ hai là Hữu ái, là tham ái thanh tịnh, vắng lặng. Với những chúng sanh đã chán chê với các loại vật dục trên thế gian, hoặc đã cảm thấy mệt mỏi vì tìm cầu chúng, thì có khuynh hướng buông hết, tìm một cảnh giới thanh tịnh, vắng lặng.

Đây là hình thức phát sinh của các loại thiền, kiếm tìm vắng lặng ở trong tâm. Hoặc những người có điều kiện thì trốn tới các địa điểm hoang vắng để ẩn mình, chấp nhận một đời sống ít mối quan hệ, ít tiện nghi, đơn giản nhưng nhẹ nhàng, thanh thản. Đây là tham ái thứ hai cột trời chúng sinh.

- Tham ái thứ ba là Phi hữu ái. Ở đây có hai nguyên nhân để chúng sinh tầm cầu loại tham ái này, đó là: 1/ muốn hoà tan, muốn đoạn diệt, muốn không còn lưu lại cái gì nữa; 2/ muốn đạt đến trạng thái tâm linh cao hơn. Tất cả đều tìm về thế giới mang tính khái niệm nhiều hơn là thực thể. Loại tồn tại hay dạng sống này không phải là vật chất mà chỉ tồn tại trong khái niệm. Tạm gọi là thế giới Vô sắc.

3. Khổ diệt Thánh đế là Sự Thật liên hệ đến chấm dứt Khổ.

Khi một người thấy rõ bản chất của Khổ và các nguyên nhân của nó, từ đó buông xả, đoạn tận, cắt lìa tất cả tham ái nói trên, thì người ấy sẽ không còn phiền não, tức là Niết-bàn. Tất cả mọi phiền đau, khổ đau, ràng buộc dù vật chất, tinh thần, tâm lý, sinh vật lý đều không trói buộc được vị đó.

4. Khổ diệt đạo Thánh đế là Bát Chánh đạo.

Bát Chánh đạo là con đường đưa đến giác ngộ, giải thoát gồm tám thành tố: Chánh kiến, Chánh tư

duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Trong tám thành tố này, năm thành tố đầu (kiến, tư duy, ngữ, nghiệp, mạng) là năm thành tố biểu hiện ra bên ngoài trong cuộc sống của chúng ta từ thấy, nghe, hay, biết, suy nghĩ tới lời nói, hành động và công việc mưu sinh. Nhưng năm thành tố này không thể nào là chánh, là hợp đạo, hợp quy luật, hợp pháp nếu không có ba thành tố sau hỗ trợ là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Như vậy, con đường gồm tám thành tố này là con đường duy nhất, như đức Phật dạy, đưa chúng sanh đi đến giác ngộ. Chỉ khi có một tâm thái ổn định, vững vàng, siêng năng, chăm chỉ, không buông bỏ giữa chừng tất cả thiện pháp mà mình đã tu tập, hoặc con đường tu học mình đã dần thân vào, và luôn luôn biết mình trong mọi lúc, mọi nơi, thì hành giả mới có thể một lúc nào đó thấy ra được bản chất của hiện tượng, sự vật, của pháp. Từ đó, buông bỏ được mọi gánh nặng trên vai xuống, không còn trở lại trạng thái luân hồi sinh tử trước đây nữa. Đó là ý nghĩa tóm tắt về Bốn Sự Thật liên hệ đến Khổ - Tứ Thánh đế.

Năm thủ uẩn (Ngũ uẩn)

4. Chư hiền, thế nào là Năm thủ uẩn? Chính là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

Hợp thể thân tâm gồm có năm thành tố thường được gọi là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Chúng tôi diễn đạt cách khác cho dễ hiểu, gọi là: tổ hợp hình thể, xác thân; tổ hợp cảm giác; tổ hợp hiểu biết, tri thức, tri giác; tổ hợp các tình cảm, phản ứng khi lục căn tiếp xúc với lục trần; và cuối cùng là tổ hợp sao chép, lưu trữ, chuyển giao sau khi các tổ hợp kia đầy khởi tiến trình, do một trong các căn quyền tiếp xúc với đối tượng, thì đây là đoạn cuối của tiến trình. Vì hợp thể thân tâm này tồn tại và phát triển theo những tiến trình diễn ra liên tục.

Hợp thể thân tâm này có mặt là do nhiều yếu tố hợp thành. Có năm tổ hợp chính, mỗi tổ hợp lại có nhiều thành tố trong đó, chúng liên kết với nhau tạo nên các tiến trình. Chúng không hiện hữu độc lập, đơn lẻ, tự tồn tại. Mỗi ngày có vô số tiến trình sinh, trụ, diệt ở trên hợp thể thân tâm này. Có thể dùng bóng đèn điện ví dụ và so sánh để dễ hiểu hơn. Bóng đèn neon phát ra ánh sáng là nhờ các xung liên tục được bắn ra. Mắt thường chúng ta nhìn thấy chỉ là một vùng ánh sáng trên bóng đèn. Nhưng những nhà chuyên môn cho biết ánh sáng được tạo ra không phải bởi một nhiệt năng duy nhất, mà chúng là các xung điện được phát ra liên tục, kế tục nhau chạy xung quanh tạo thành vùng ánh sáng. Cũng vậy, hợp thể thân tâm của chúng ta được cấu thành, hợp thành, tồn tại và duy trì chính là do sự tồn tại liên tục của những tiến trình.

Và do không nhận thức rõ điều đó, chúng ta thường đồng hoá mình với nó, xem nó như bản ngã hay linh hồn. Từ đó, rơi vào tình trạng chấp thủ, bám víu, cho đó là ta, là tự ngã hoặc là của ta. Vì vậy, chúng sanh phải chịu sầu, bi, khổ, ưu, não khi nó thay đổi, biến hoại, bị tổn thương, bị hành hạ,... hoặc khác với ý muốn của chúng ta. Chính vì vậy mới gọi là “chấp thủ Ngũ uẩn khổ”.

Nếu chúng ta thay đổi nhận thức bằng cách nhận biết rằng, năm tổ hợp này chỉ là tập hợp của vô số tiến trình sống vận động liên tục, không ngừng nghỉ. Đồng thời chấp nhận qui luật tồn tại của vật chất lẫn tâm lý là các hiện tượng luôn thay đổi từ hình thức này chuyển sang hình thức khác. Do vậy hãy để chúng diễn tiến tự nhiên và không để bị dính mắc vào thì sẽ không còn khổ đau nữa.

Sắc uẩn

5. Chư hiền, thế nào là sắc thủ uẩn? Bốn đại và sắc khởi lên từ bốn đại. Chư hiền, thế nào là bốn đại? Chính là địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới.

Bây giờ, bài kinh sẽ được ngài Xá-Lợi - Phát giảng giải chi tiết về bốn đại tạo nên Sắc thủ uẩn - tổ hợp hình thể, xác thân này.

1. Địa giới

6. Chư hiền, thế nào là địa giới? Có nội địa giới, có ngoại địa giới. Chư hiền, thế nào là nội địa giới?

Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thô phù, kiên cứng, bị chấp thủ. Chư hiền, như vậy gọi là nội địa giới. Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới. Cần phải như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yếm ly đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

7. Chư hiền, một thời xảy ra khi ngoại địa giới dao động, trong thời ấy ngoại địa giới bị biến mất. Chư hiền, tánh vô thường của ngoại địa giới xưa ấy có thể nêu rõ, tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

Đoạn giảng giải trên của ngài Xá-Lợi-Phất cho chúng ta biết thế nào là địa giới. Địa giới gồm hai phần là nội địa giới và ngoại địa giới. Nội địa giới là những gì thuộc về thể xác, có các đặc tính như là thô cứng, có hình tướng,... của một cá nhân, như một số bộ phận trong cơ thể được liệt kê ở trên (tóc, lông,

móng, răng, da,...). Ngoại địa giới là cái gì có đặc tính như trên, nhưng ở bên ngoài, không thuộc thể xác cá nhân, chẳng hạn các vật chất trong thể giới tự nhiên, các loại động vật, thực vật, khoáng vật, thể xác của người khác,... Và cả hai đối tượng trên đều thuộc về nguyên tố đất.

Trong kinh gọi là “*nưh thật quán sát địa giới với chánh trí tuệ*”, tức là cần phải nhìn nhận chúng (thân xác mình - nội địa giới và bên ngoài - ngoại địa giới) đúng bản chất của chúng, không phải tôi, không phải của tôi, hoặc tôi là, tự ngã của tôi là như vậy. Vì tới một lúc nào đó, các vật chất có đặc tính đất này sẽ bị thay đổi, tiêu hoại theo định luật vô thường. Vậy thì đối với thân xác yếu đuối, tồn tại không bao lâu này, sao lại luyến ái, dính mắc nó? Chúng ta phải tự vấn như vậy để nhận ra bản chất của chúng, trong đó chẳng có cái gì để nói là tôi, của tôi, hay tôi là nó. Nhờ nhìn nhận đúng bản chất của nguyên tố đất thì ta sẽ sinh tâm nhàm chán, buông bỏ tâm tham luyến với cái gì thuộc về địa giới.

8. *Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều não tỳ-khuru, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai xúc chạm, thọ này do nhân duyên, không phải không do nhân duyên, do nhân duyên gì? Do nhân duyên xúc”. Vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy thọ là vô thường, thấy tưởng là vô thường, thấy hành*

là vô thường, thấy thức là vô thường. Tâm của vị này hoan hỷ, thích thú, tịnh chỉ, quyết định, tùy thuộc giới đối tượng.

Chữ “*quyết định*” trong đoạn kinh này khi đọc chúng tôi cảm thấy nghi ngờ nên đã tra cứu lại trong phần chú thích bản Pāli, thì thấy có sự nhầm lẫn. Từ Pāli gốc là “*vimuccati*” có nghĩa là tự do, giải thoát chứ không phải quyết định.

Có thể làm rõ nghĩa đoạn này như thế này. Khi có người mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, gây phiền muộn cho vị tỳ-khưu, thì vị ấy cần phải biết rõ khổ thọ này khởi lên do tai nghe âm thanh, do nhân duyên xúc. Từ đó, vị ấy thấy xúc là vô thường, thấy cảm giác là vô thường, thấy nhận thức của mình về cảm thọ đó là vô thường, thấy phản ứng thích ghét của mình khởi lên cũng vô thường, và thấy thức uẩn cũng vô thường, vì tất cả chúng đều sinh lên rồi diệt đi. Khi nhận thức đúng như vậy, tâm vị ấy hoan hỷ, dừng lại và được giải thoát.

9. Chư hiền, nếu những người khác xử sự với tỳ-khưu không có hoàn hảo, không có tốt đẹp, không có khả ái, hoặc dùng tay xúc chạm, hoặc dùng đá xúc chạm, hoặc dùng gậy xúc chạm, hoặc dùng gươm xúc chạm, vị ấy tuệ tri như sau: “Sự thể của thân này là như vậy, nên tay có thể xúc chạm, đá có thể xúc chạm, gậy có thể xúc chạm, gươm có thể xúc chạm. Thế Tôn

đã dạy như sau trong ví dụ cái cửa: “Chư tỳ-khuru, nếu có kẻ trộm cướp hạ tiện lấy cái cửa hai lưỡi cắt từng phần tay và chân. Nếu ai ở đây sanh ý phần nộ, người ấy không làm đúng lời Ta dạy”. Ta sẽ tỉnh cần, tỉnh tấn, không giải đãi. Niệm được an trú, không có loạn niệm, thân thể được khinh an, không dao động, tâm được định tĩnh, nhất tâm. Nay mặc cho tay xúc chạm thân này, mặc cho đá xúc chạm thân này, mặc cho gậy xúc chạm thân này, mặc cho guơm xúc chạm thân này, lời dạy chư Phật cần phải được thực hành.

Tuệ tri là cái biết, cái thấy bằng trí tuệ. Trí tuệ này không phải là những kiến thức, không phải là những hiểu biết do mình trải nghiệm, học hỏi và nghiên cứu. Tuệ tri là cái biết hoàn toàn trong sáng, phản ánh đúng sự thực, không có tham sân, không phán xét. Nó giống như tấm gương, chỉ phản ánh lại sự vật trước mặt, không có bất kỳ cảm xúc hay dính mắc nào.

Chúng ta có thể diễn giải đoạn kinh này như sau: Khi có người xử sự với vị tỳ-khuru không phù hợp, không tôn trọng, gây tổn hại đến vị tỳ-khuru bằng nhiều phương tiện,... Vị ấy cần tuệ tri thân thể là vô thường, vô ngã nên bất kỳ tổn thương hay sự xúc chạm nghịch ý nào cũng có thể xuất hiện. Khi ấy, vị tỳ-khuru cần kham nhẫn, nhẫn nại, chịu đựng như lời dạy đức Thế Tôn trong ví dụ cái cửa, siêng năng giữ Chánh niệm, không biếng nhác, không để tâm thất

niệm, không để cho các niệm bất thiện, sân hận, thù hiềm,... chi phối. Khi niệm ổn định, thân sẽ nhẹ nhàng, không dao động, tâm được định tĩnh. Khi ấy mặc cho thân xác có ra sao, ta vẫn thực hành được lời dạy của đấng Giác ngộ. Làm đúng như vậy mới gọi là thực hành đúng lời dạy của chư Phật.

10. Chư hiền, tỳ-khưu ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: “Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú”. Chư hiền, ví như một người dậu, khi thấy ông nhạc, bị dao động, bị dao động mạnh. Cũng vậy, chư hiền, nếu tỳ-khưu ấy niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú. Do vậy, vị ấy bị dao động, bị dao động mạnh: “Thật bất hạnh cho ta, thật không may cho ta, thật rủi ro cho ta, thật không tốt đẹp cho ta. Dầu ta có niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, nhưng xả tương ưng với thiện không được an trú”. Chư hiền, nếu tỳ-khưu ấy, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, và xả tương ưng với thiện được an trú, thì tỳ-khưu ấy được hoan hỷ. Chư hiền, đến mức độ này, tỳ-khưu đã làm thật nhiều.

Đoạn kinh này rất là quan trọng. Chúng ta cần làm rõ hai vấn đề. Thứ nhất là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Thứ hai là xả tương ưng với thiện được an trú và không được an trú.

Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng

Trong đoạn kinh này, ngài Xá-Lợi-Phất đã nhắc đến “*niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy*”, chúng ta phải hiểu như thế nào trong trường hợp này? Có phải là niệm các hồng danh của Phật, niệm các đức tính của Pháp và niệm các phẩm tính của Tăng không?

Pháp môn niệm Phật đang khá phổ biến ngày nay. Hành giả tu theo pháp môn này sẽ niệm một hồng danh của Phật, niệm một đức tính của Pháp hay Tăng, lặp đi lặp lại trong khi hành thiền, hoặc tu tập theo pháp môn niệm Phật. Đức Phật đã dạy trong Tương Ưng Bộ kinh, niệm Phật là suy nghĩ về *chín* phẩm tính tốt đẹp của Ngài, niệm Pháp là suy nghĩ về *năm* phẩm tính của Pháp, và niệm Tăng là suy nghĩ về *bốn* phẩm tính của Tăng. Khi mình suy nghĩ về các phẩm tính tốt đẹp của Phật, Pháp, Tăng, tâm mình trở nên hoan hỷ, niềm tin đối với Tam Bảo ngày càng kiên cố hơn, vững chắc hơn, sâu đậm hơn.

Tuy nhiên niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng trong bài kinh này theo chúng tôi không phải như thế. Chúng tôi xin được diễn đạt và chia sẻ ý nghĩa theo suy nghĩ và cái hiểu của mình về trường hợp này.

Phật chính là phẩm tính sáng suốt ở trong mỗi chúng ta. Nếu không có phẩm tính này, thì chúng ta không thể tuệ tri, không thể giác ngộ được. Cho nên, niệm Phật ở đây có nghĩa là phải tỉnh táo soi sáng thực tại. Và thực tại đó chính là Pháp. Pháp là sự việc, hiện tượng đang diễn ra trên thân tâm này và trong tầm nhận thức, cái biết của chúng ta. Chúng ta trực kiến, đối diện với chính hiện tượng đó, tức là thực tại. Và trong khi chúng ta soi sáng thực tại đang diễn tiến thông qua đối tượng của lục căn khi tiếp xúc với lục trần (sáu căn quyền tiếp xúc với sáu đối tượng của nó) và thấy rõ bản chất của nó thì tâm ta liền vắng lặng, không dao động, chao đảo. Thanh tịnh, vắng lặng là một trong những phẩm chất, đức tính của Tăng. Vậy, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng ở đây chính là soi sáng thực tại để thấy được bản chất của sự vật hiện tượng, giúp tâm trở nên vắng lặng, an tịnh.

Xả tương ưng với thiện được an trú/ không được an trú

- *Xả tương ưng với thiện không được an trú* là trạng thái tâm khi niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng nhưng không thấy rõ thực tại, không vắng lặng và bị dao động. Khi phải tiếp xúc với những điều bất nghịch ý, những thứ không thích thì tâm vị tỳ-khưu không khởi lên hoan hỷ, vui mừng; thay vào đó là tâm sợ hãi, bức bối, sân hận, thù oán, các bất thiện pháp khởi lên. Như vậy là tâm chưa được an trú đúng mức.

- *Xả tương ưng với thiện được an trú* là trạng thái tâm khi vị niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng đúng mức nên đạt đến vắng lặng, an tịnh, không dao động, định tĩnh, nhất tâm. Khi đó, vị ấy được gọi là “*đã làm thật nhiều*”, đã làm đúng mức, đúng lời dạy của chư Phật.

Vậy, tuệ tri đúng mức thì là *xả tương ưng với thiện được an trú*. Còn nếu tâm vị ấy không buông ra được, để cho oán thù, tức giận, sợ hãi khởi lên thì tức là *xả tương ưng với thiện không được an trú*.

Vậy là xong phần giảng giải về địa giới. Bây giờ chúng ta cùng đến với thủy giới.

2. Thủy giới

11. *Chư hiền, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Chư hiền thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ. Chư hiền, như vậy gọi là nội thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới, đều thuộc về thủy giới. Cần phải như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Sau khi*

như thật quán sát thủy giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với thủy giới, tâm từ bỏ thủy giới.

12. Chư hiền, một thời xảy ra khi ngoại thủy giới dao động, nước cuốn trôi làng, cuốn trôi thị trấn, cuốn trôi thành phố, cuốn trôi xứ, cuốn trôi quốc độ. Chư hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương hạ thấp một trăm do-tuần, hạ thấp hai trăm do-tuần, hạ thấp ba trăm do-tuần, hạ thấp bốn trăm do-tuần, hạ thấp năm trăm do-tuần, hạ thấp sáu trăm do-tuần, hạ thấp bảy trăm do-tuần. Chư hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến bảy cây Talā, dâng cao đến sáu cây Talā, dâng cao đến năm cây Talā, dâng cao đến bốn cây Talā, dâng cao đến ba cây Talā, dâng cao đến hai cây Talā, dâng cao chỉ đến một cây Talā. Chư hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương cao đến bảy đầu người, dâng cao đến sáu đầu người, dâng cao đến năm đầu người, dâng cao đến bốn đầu người, dâng cao đến ba đầu người, dâng cao đến hai đầu người, dâng cao chỉ đến một đầu người. Chư hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương dâng cao đến nửa thân người, dâng cao chỉ đến hông, dâng cao chỉ đến đầu gối, dâng cao chỉ đến gót chân. Chư hiền, một thời xảy ra khi nước biển đại dương không có để thấm ướt đốt ngón chân. Chư hiền, tánh vô thường của ngoại thủy giới xưa ấy có thể nêu rõ, tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn

diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

Như vậy, nội thủy giới là cái gì thuộc về thể xác của cá nhân, có các đặc tính dạng chất lỏng, ẩm ướt, thể hiện qua một số bộ phận trong cơ thể như mật, đàm, mủ, máu,... Ngoại thủy giới là những gì có các đặc tính như trên, nhưng ở bên ngoài, không thuộc thể xác cá nhân. Cả hai đối tượng này đều thuộc về nguyên tố nước. Một lúc nào đó khi các nguyên tố nước bên ngoài dao động, những thiên tai về nước có thể xảy ra như đại hồng thủy, hạn hán hoặc sóng thần. Đó là các tánh vô thường, tánh biến hoại, tánh thay đổi của ngoại thủy giới, sá gì với chút thủy tánh của thân xác yếu đuối tồn tại không bao lâu này mà còn luyến ái, dính mắc nó. Trong thân thể này, không có cái gì để có thể gọi là tôi, của tôi, hay tôi là,... Kết luận, điều này có nghĩa là: tất cả nội và ngoại thủy giới đều vô thường, không chắc chắn. Cho nên những quan điểm, suy nghĩ về ngã thủ đều không có cơ sở.

Từ đó, cần phải nhìn nhận chúng đúng bản chất, như thực quán sát với Chánh trí tuệ. Nhờ nhận thức đúng bản chất của nó, vị tỷ-khưu sinh tâm nhằm chán những gì thuộc về thủy giới, buông bỏ tâm tham luyến các đối tượng thuộc về thủy giới ở bên trong và bên ngoài.

13. Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều não tỳ-khuru, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tai ...(như trên)... tùy thuộc giới đối tượng.

14. Chư hiền, nếu những người khác xử sự với tỳ-khuru không có hoàn hảo, ...(như trên)..., lời dạy chư Phật cần phải được thực hành.

15. Chư hiền, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, ...(như trên)..., đến mức độ này, tỳ-khuru đã làm thật nhiều.

Tương tự như nói về địa giới, một vị tu tập cần phải kham nhẫn, chịu đựng, không để tâm bất thiện khởi lên khi có vấn đề từ nội hay ngoại thủy giới. An trú tâm với Chánh trí tuệ, soi sáng thực tại và an trú vào vắng lặng, an tĩnh. Làm như vậy đúng mức mới gọi là thực hành lời dạy của đức Phật đúng mức.

3. Hỏa giới

16. Chư hiền, thế nào là hỏa giới? Có nội hỏa giới, có ngoại hỏa giới. Chư hiền, thế nào là nội hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy; cái gì khiến cho những vật được ăn uống, nhai, nếm có thể khéo tiêu hóa, hay tất cả những vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc lửa,

thuộc chất nóng, bị chấp thủ. Chư hiền, như vậy gọi là nội hỏa giới. Những gì thuộc nội hỏa giới và những gì thuộc ngoại hỏa giới, đều thuộc về hỏa giới. Cần phải như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Sau khi như thật quán sát hỏa giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với hỏa giới, tâm từ bỏ hỏa giới.

17. Chư hiền, một thời xảy ra khi hỏa giới dao động. Lửa thiêu cháy làng, thiêu cháy thị trấn, thiêu cháy thành phố, thiêu cháy xứ, thiêu cháy quốc độ. Lửa cháy cho đến cuối hàng cây cối, cho đến cuối hàng đường lớn, cho đến cuối hàng chân núi, cho đến cuối hàng thủy biên, hay cho đến cuối hàng khu đất khả ái, rồi lửa bị tắt vì không còn nhiên liệu. Chư hiền, một thời xảy ra khi loài người đi kiếm lửa phải dùng lông gà và dây gân. Chư hiền, tánh vô thường của ngoại hỏa giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ, tánh đoạn diệt có thể nêu rõ, tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

18. Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều nỗi tỳ-khuru, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tại ...(như trên)... tùy thuộc giới đối tượng.

19. Chư hiền, nếu những người khác xử sự với tỳ-khưu không có hoàn hảo, ...(như trên)..., lời dạy chư Phật cần phải được thực hành.

20. Chư hiền, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, ...(như trên)..., đến mức độ này, tỳ-khưu đã làm thật nhiều.

Nội hỏa giới tức là những gì thuộc về thể xác cá nhân, có các đặc tính: nóng, thuộc lửa, làm cho nóng lên, khiến bị thiêu cháy, giúp cho thức ăn có thể tiêu hoá trong cơ thể. Còn ngoại hỏa giới là cái gì có đặc tính như trên, nhưng ở bên ngoài, không thuộc thể xác cá nhân. Cả hai đối tượng trên đều thuộc về nguyên tố lửa. Một lúc nào đó, khi ngoại hỏa giới dao động, các thiên tai về lửa sẽ xảy ra như hỏa hoạn thiêu cháy toàn bộ làng mạc, thị trấn, thành phố, quốc độ,... hay mất lửa khiến cho loài người phải trở lại cách tìm lửa bằng bùi nhùi với dây gân. Đó là tánh vô thường, tánh hủy hoại, tánh thay đổi đối với ngoại hỏa giới, sá gì với một chút hỏa tánh trong thân xác yếu đuối, tồn tại không bao lâu này mà còn luyện ái, dính mắc. Trong thân xác này không có gì để có thể nói là tôi, của tôi, hay tôi là,...

Từ đó, cần phải nhìn nhận chúng đúng bản chất của các nguyên tố lửa nội và ngoại giới là vô thường, khổ và vô ngã. Nhờ nhận thức đúng bản chất của nó, vị tỳ-khưu sinh tâm nhàm chán cái gì thuộc về hỏa

giới, buông bỏ tâm tham luyến đối với các đối tượng thuộc về hỏa giới bên trong lẫn bên ngoài. Nếu như có sự tổn hại nào về các loại hỏa giới này, vị tỳ-khuru cũng không bị chi phối, không bị dao động và không bị phiền não. Làm được như vậy mới gọi là thực hành đúng lời dạy của chư Phật.

4. Phong giới

21. *Chư hiền, thế nào là phong giới? Có nội phong giới, có ngoại phong giới. Chư hiền, thế nào là nội phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc động tánh, bị chấp thủ, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các chi tiết (tay chân), hơi thở vô, hơi thở ra, và bất cứ vật gì khác thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, bị chấp thủ. Chư hiền, như vậy gọi là nội phong giới. Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới. Cần phải như thật quán sát phong giới với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Sau khi thấy như thật phong giới với chánh trí tuệ như vậy, vị ấy sanh yểm ly đối với phong giới, tâm từ bỏ phong giới.*

22. *Chư hiền, một thời xảy ra khi ngoại phong giới dao động, gió thổi bay làng, thổi bay thị trấn,*

thổi bay thành phổ, thổi bay xứ, thổi bay quốc độ. Chư hiền, một thời xảy ra khi trong tháng cuối mùa hạ, loài người tìm cầu gió nhờ lá cây Talā, nhờ cây quạt, và người ta không mong tìm được cỏ tại chỗ có rạch nước chảy. Chư hiền, tánh vô thường của ngoại phong giới xưa ấy có thể nêu rõ; tánh hủy hoại có thể nêu rõ; tánh đoạn diệt có thể nêu rõ; tánh biến dịch có thể nêu rõ. Như vậy còn nói gì đến thân thể yếu thọ do khát ái chấp thủ này? Ở đây không có gì để có thể nói là tôi, là của tôi, hay tôi là.

23. Chư hiền, nếu có những người khác mắng nhiếc, chỉ trích, chọc tức, nhiều nỗi tỳ-khuru, vị ấy biết rõ như sau: “Khổ thọ khởi lên nơi tôi, thọ này thuộc tại ...(như trên)... tùy thuộc giới đối tượng.

24. Chư hiền, nếu những người khác xử sự với tỳ-khuru không có hoàn hảo, ...(như trên)..., lời dạy chư Phật cần phải được thực hành.

25. Chư hiền, niệm Phật như vậy, niệm Pháp như vậy, niệm Tăng như vậy, ...(như trên)..., đến mức độ này, tỳ-khuru đã làm thật nhiều.

Nguyên tố cuối cùng là nguyên tố gió. Nội phong giới là cái gì thuộc về thể xác cá nhân, có các đặc tính như lưu chuyển, động tánh, ví dụ như gió trong cơ thể, hơi thở,... Ngoại phong giới là cái gì có các đặc tính như trên, nhưng ở bên ngoài, không

thuộc thể xác cá nhân. Cả hai đối tượng trên đều thuộc về nguyên tố gió. Một lúc nào đó, ngoại phong giới dao động, cuồng phong, bão tố nổi lên thổi bay mọi thứ, hoặc đến lúc thời tiết không còn một hơi mát nào. Tánh vô thường, tánh hủy hoại, tánh thay đổi của ngoại phong giới là như vậy, thì chút phong tánh của thân xác yếu đuối, tồn tại không bao lâu này có là gì.

Từ đó, cần phải nhìn nhận chúng đúng bản chất phong giới trong thân xác này không phải là tôi, không phải của tôi,... Nhờ nhìn nhận đúng bản chất của nguyên tố gió như vậy, vị tỳ-khưu sinh tâm nhằm chán đối với cái gì thuộc về phong giới, buông bỏ tâm tham luyến, dính mắc đối với đối tượng thuộc về phong giới ở bên trong và bên ngoài. Khi có sự tổn hại nào về hai loại phong giới này, vị tỳ-khưu cũng không bị chi phối, không bị dao động và không bị phiền não. Làm được như vậy mới gọi là thực hành đúng lời dạy của chư Phật.

Duyên khởi của Năm uẩn

26. Chư hiển, như một khoảng trống được bao vây bởi cây gậy, bởi dây leo, bởi cỏ, bởi bùn, được biết là một nhà ở. Cũng vậy, chư hiển, một khoảng trống được bao vây bởi xương, bởi dây gân, bởi thịt, bởi da, được biết là một sắc pháp.

27. Chư hiển, nếu nội mắt không bị hư hại, nhưng ngoại sắc không vào trong tầm mắt, không có

sự quy tụ, xúc chạm thích hợp, thì thức phản thích hợp không có hiện khởi. Chư hiền, nếu nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, nhưng không có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phản thích hợp không có hiện khởi. Chư hiền, chỉ khi nào nội mắt không bị hư hại, ngoại sắc vào trong tầm mắt, có sự quy tụ xúc chạm thích hợp, thì thức phản thích hợp có hiện khởi.

28. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong sắc thủ uẩn; bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn; bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong tưởng thủ uẩn; bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn; bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. Vị ấy tuệ tri như sau: “Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: “Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi”. Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là Khổ tập; sự nhiếp phục tham dục, sự từ bỏ tham dục tức là sự Khổ diệt”. Cho đến mức độ này, chư hiền, tỳ-khưu đã làm rất nhiều.

29. Chư hiền, nếu nội tai không bị hư hại, nhưng ngoại thanh không vào trong tầm tai, không có sự quy

*tụ xúc, chạm thích hợp, thì thức phần ...(như trên)...
thích hợp có hiện khởi.*

*30. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy
...(như trên)..., tỳ-khuru đã làm rất nhiều.*

*31. Chư hiền, nếu nội lỗ mũi không bị hư hại,
nhưng ngoại hương không vào trong tâm mũi, không
có sự quy tụ, xúc chạm thích hợp, thì thức phần
...(như trên)... thích hợp có hiện khởi.*

*32. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy
...(như trên)..., tỳ-khuru đã làm rất nhiều.*

*33. Chư hiền, nếu nội lưỡi không bị hư hại,
nhưng ngoại vị không vào trong tâm lưỡi, không có
sự quy tụ xúc, chạm thích hợp, thì thức phần ...(như
trên)... thích hợp có hiện khởi.*

*34. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy
...(như trên)..., tỳ-khuru đã làm rất nhiều.*

*35. Chư hiền, nếu nội thân không bị hư hại,
nhưng ngoại xúc không vào trong tâm của thân,
không có sự quy tụ, xúc chạm thích hợp, thì thức phần
...(như trên)... thích hợp có hiện khởi.*

*36. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy
...(như trên)..., tỳ-khuru đã làm rất nhiều.*

*37. Chư hiền, nếu nội ý căn không bị hư hại,
nhưng ngoại pháp vào trong tâm của ý căn, không có*

sự quy tụ, xúc chạm thích hợp, thì thức phân ... (như trên)... thích hợp có hiện khởi.

38. Bất cứ sắc pháp gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong sắc thủ uẩn; bất cứ cảm thọ gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thọ thủ uẩn; bất cứ tưởng gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong tưởng thủ uẩn; bất cứ hành gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong hành thủ uẩn; bất cứ thức gì được hiện khởi như vậy đều quy tụ trong thức thủ uẩn. Vị ấy tuệ tri như sau: “Như vậy, như người ta nói, có sự quy tụ, sự tập hợp, sự hòa hợp của năm thủ uẩn này. Thế Tôn đã nói như sau: “Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được pháp; ai thấy được pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi”. Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn. Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là Khổ tập; sự nhiếp phục tham dục, sự từ bỏ tham dục tức là sự Khổ diệt”. Cho đến mức độ này, chư hiền, tỳ-khưu đã làm rất nhiều.

Ngài Xá-Lợi-Phất đã đưa ra các ví dụ về sắc uẩn (tổ hợp hình thức, hình thể) khi sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) gặp sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Chẳng hạn, con mắt chỉ có thể nhận biết các đối tượng (sắc pháp) khi hội đủ các yếu tố: con mắt không bị bệnh, bình thường; đối tượng con mắt hướng đến (sắc pháp) nằm trong tầm nhìn; con mắt và đối tượng xúc chạm nhau (con mắt nhận ra đối tượng); và

năng lực nhận biết của con mắt hướng vào, đặt vào đúng đối tượng. Thiếu một trong các yếu tố trên thì sự nhận biết của mắt không hiện diện, hiện khởi. Và nó cũng như thế đối với năm căn còn lại.

Chính Năm uẩn trong tương quan, tương tác cho chúng ta thấy bản chất của hiện tượng sự vật là do nhiều duyên tụ tập, quy tụ, hình thành để tạo thành một hiện tượng. Và do vậy, trong toàn bộ tập hợp này, không có gì không thể thay đổi, không biến dịch, kiên cố. Do vậy, không thể có ta, của ta hay tự ngã của ta.

Tôn giả Sāriputta thuyết giảng như vậy. Các tỳ-khuru ấy hoan hỷ, tín thọ lời tôn giả Sāriputta dạy.

Đến đây chúng ta đã tìm hiểu xong bài kinh Đại Kinh Ví Dụ Dấu Chân Voi. Với những phân tích, tìm hiểu mà chúng tôi vừa trình bày, xin được chia sẻ với chư tôn đức tăng ni, Phật tử.

Soi sáng lời dạy của đức Phật số 9, năm 2020