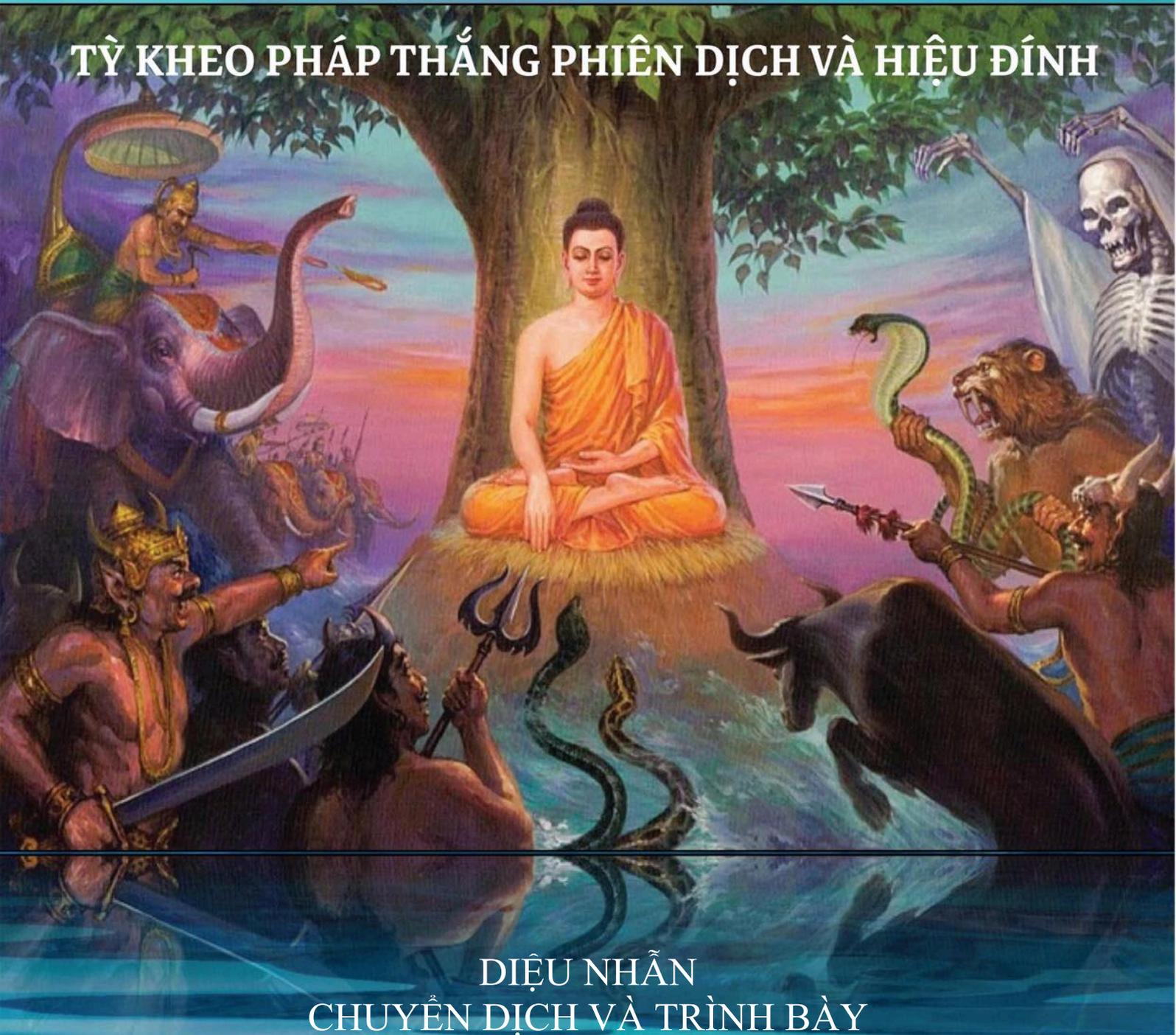


THERAVĀDA
PA AUK TAWYA

MƯỜI ĐỘI QUÂN CỦA MA VƯƠNG

SAYADAW U KOVIDA

TỶ KHEO PHÁP THẮNG PHIÊN DỊCH VÀ HIỆU ĐÍNH



DIỆU NHÃN
CHUYỂN DỊCH VÀ TRÌNH BÀY

Rất lâu rồi, đã hơn một năm rồi Sayadaw không gặp chúng ta. Hôm nay Sayadaw muốn giảng về chủ đề: “Mười Đội Quân Của Ma Vương.

Tất cả chúng ta đều biết rằng Ma Vương (Mara) cũng là người làm ảnh hưởng đến việc hành thiện của chúng ta. Có một số những yếu tố bất thiện được gọi là đội quân của Ma Vương (Mara).

Nhiều khi người ta nghĩ rằng: Ma Vương tới tấn công họ, chính vì thế mà họ không hành thiện được. Nhưng trên thực tế thì Ma Vương không có tới, bởi vì chỉ cần đội quân của Ma Vương thôi là đã đủ mạnh để tấn công chúng ta rồi.

Bây giờ Sayadaw sẽ liệt kê và giải thích chi tiết cho chúng ta về 10 đội quân của Ma Vương.

1. Kāmā te paṭhamā senā: Dục Lạc.

Chúng ta có thể phân tích từ Kāmā, nó có nghĩa là kilesa (phiền não) còn vatthu kāmā là cảnh dục. Mặc dù chúng ta có rất nhiều cảnh khả ý, cảnh khả ái nhưng nếu chúng ta không có quá nhiều dính mắc hay dục lạc vào nó thì tất cả những cảnh khả ái ấy đều sẽ trở nên vô nghĩa và vô dụng. Còn nếu chúng ta có quá nhiều dục lạc với cảnh khả ái thì tất cả những cảnh khả ái ấy sẽ trở nên có nghĩa.

Tiếp theo sẽ có một số ví dụ về dục lạc, cảnh dục hay cảnh khả ái:

Dục lạc ở đây cũng giống như đám lửa. Chúng ta hãy hình dung là có một đám lửa lớn và cảnh dục giống như là chất đốt hay xăng. Mặc dù chúng ta bỏ chất đốt vào trong đám lửa mỗi giây, mỗi phút, mỗi giờ, mỗi ngày..v.v, thì ngọn lửa ấy sẽ đốt cháy hết tất cả.

Tương tự như vậy, đối với cảnh dục nào mà chúng ta có sự ham thích thì chúng ta sẽ không từ bỏ. Do vậy tất cả những dục lạc, những cảnh dục ở đây chính là đội quân của Ma Vương (Mara).

Chúng ta thích rất nhiều cảnh khả ý, khả ái, và nếu chúng ta dính mắc vào những cảnh khả ái ấy tức là chúng ta đang bị tấn công bởi đội quân của Ma Vương. Vì thế, chúng ta sẽ không thể tiến bộ trong việc hành thiền được.

Chính Đức Phật cũng đã giảng khi Ngài gặp những vị ẩn sĩ, đạo sĩ ở Uruvelā:

“Có rất nhiều cảnh khả ý, cảnh khả ái bên ngoài và họ bị dính mắc vào trong tâm của họ. Giống như cành củi ướt bị nhúng xuống nước, tức là cái củi đó vốn dĩ đã bị ướt rồi nhưng còn bị nhúng xuống nước nữa thì mặc dù chúng ta có cọ sát với củi đánh lửa nhưng cũng không thể nào tạo ra lửa được”.

Cũng như vậy, khi có rất nhiều cảnh dục và với cái tâm bị dính mắc vào dục lạc thì đội quân của Ma Vương sẽ tấn công chúng ta. Có rất nhiều thiên sinh đã bị đánh bại bởi đội quân đầu tiên này. Không chỉ bây giờ mà ngay cả thời Đức Phật cũng có rất nhiều đạo sĩ thực hành một cách tinh tấn nhưng họ không thể từ bỏ được những dục lạc, những cảnh dục, cảnh khả ái và họ không thể tiến bộ được.

2. Dutiyā arati vuccati: Bất Mãn, Không Thích Thú.

Tiếng pāli arati có nghĩa là không thích thú. Tức là bây giờ, có rất nhiều thiên sinh ở đây đang bắt đầu với sự thực hành là niệm hơi thở. Nó rất là khô khan đối với các thiên sinh bởi vì chỉ có một đề mục hay một đối tượng. Hầu hết là người ta thích có nhiều đề mục hay đối tượng khác nhau bởi vì họ muốn biết nhiều thứ, muốn phân tích nhiều thứ và muốn kinh nghiệm được nhiều thứ khác nhau. Khi chúng ta có cái tâm như vậy thì việc hành

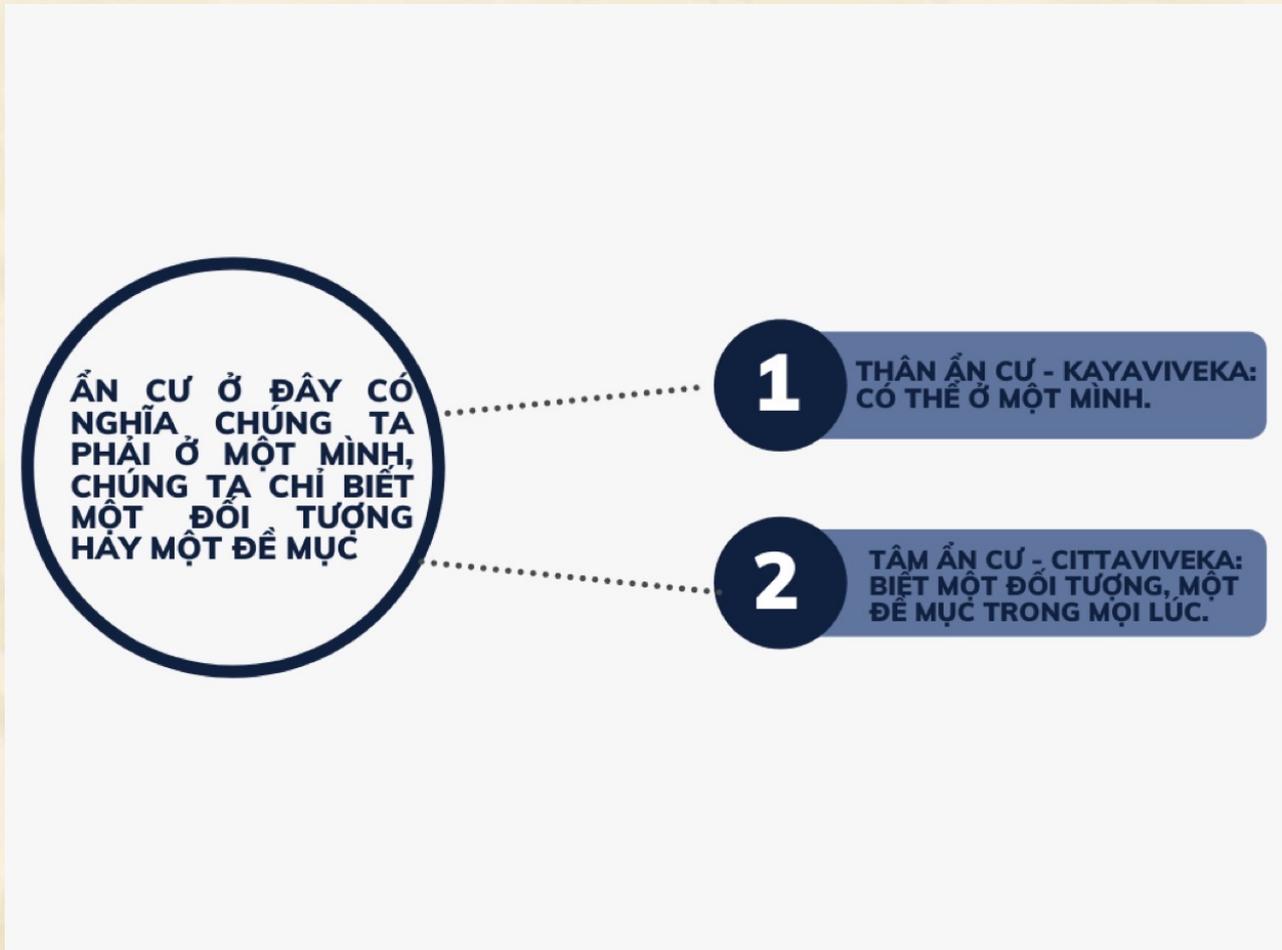
thiền hơi thở (Ānāpānasati) sẽ không thể dễ dàng bởi vì đơn giản là chỉ biết một thứ trong mọi lúc.

Như vậy thì biết một điểm không hề dễ dàng cho hầu hết chúng ta. Khi chúng ta có thể tiến bộ thì sẽ có niềm vui, có hỷ lạc, có sự thích thú trong việc hành thiền. Do vậy sự không thích thú chính là đội quân thứ hai của Ma Vương (Mara).

Không chỉ như vậy mà còn có sự không thích thú trong nơi ẩn dật nữa. Có rất nhiều thiền sinh, họ không muốn hành thiền, họ đi chỗ này chỗ kia tìm người khác để lắng nghe và nói chuyện. Nếu chúng ta có quá nhiều bạn hoặc nói quá nhiều thì chúng ta sẽ không thể tiến bộ được. Ẩn cư ở đây có nghĩa chúng ta phải ở một mình, chúng ta chỉ biết một đối tượng hay một đề mục.

- **Thân ẩn cư - Kayaviveka:** Có thể ở một mình.

- **Tâm ẩn cư - Cittaviveka:** Biết một đối tượng, một đề mục trong mọi lúc.



Và bây giờ nếu chúng ta không biết một cảnh, một đối tượng và không thiện xảo để giữ gìn tâm hay biết một đối tượng thì đó là arati (không thích thú), chúng ta sẽ không có được sự hoan hỷ và nó sẽ trở thành một chướng ngại.

Với rất nhiều thiền sinh, họ bị đánh bại bởi đội quân của Ma Vương là arati (không thích thú, không hứng thú). Nếu có thể kinh nghiệm định được tốt hơn thì khi đó chúng ta sẽ có hỷ lạc và việc hành thiền sẽ trở nên rất là hứng thú. Nếu chúng ta không thể kinh nghiệm được hỷ, lạc, định, hay cái gì đó tốt hơn thì việc hành thiền sẽ trở nên rất là khô khan và chúng ta sẽ không cảm thấy hứng thú (arati), đây chính là đội quân thứ hai của Ma Vương.

3. Tatiyā khuppipāsā te: Đói và Khát.

Khi chúng ta hành thiền thì Sayadaw lúc nào cũng nhắc nhở với thiền sinh là không nên đi theo vào bên trong hay bên ngoài cơ thể mà chỉ chú tâm vào vùng trước mũi. Nhưng có rất nhiều thiền sinh họ tò mò về rất nhiều thứ khác nhau và họ đi theo vào trong thân hay bên ngoài thân, chính vì thế điều đó sẽ trở nên rất là phức tạp.

Thêm một điều nữa là nếu chúng ta có thể đi vào trong cơ thể của chính mình, nhiều khi chúng ta thấy miệng của mình rất là khô và cảm thấy khát. Hoặc nhiều khi chúng ta cảm thấy rằng nước bọt đang tập trung ở miệng và khi đó chúng ta muốn nuốt nước bọt ấy, đó cũng là một sự chướng ngại trong việc thực hành thiền.

Điểm chính là nếu biết được một đối tượng trong mọi lúc thì chúng ta sẽ không biết những thứ khác ở trong thân của mình nữa. Nếu không thể chú tâm, không thể tập trung tốt thì chúng ta sẽ thấy rất nhiều thứ khác nhau. Đặc biệt là nếu chúng ta quá tò mò và muốn biết quá nhiều về phần này hay phần kia của thân thì cuối cùng tâm của chúng ta sẽ bị chạy đi, bị trôi đi và bị phóng tâm. Như vậy thì chúng ta sẽ không thể luyện tâm của mình được và khi đó chúng ta sẽ thấy bất cứ thứ gì xuất hiện trong thân của mình như: đau, đói, khát..v.v.

Thêm một điều nữa là Đức Phật cũng dạy những đệ tử của Ngài với câu kệ pāli:

“Bhojane mattāyutta”

Câu kệ này rất là đơn giản và phổ biến trong kinh điển, nghĩa là chúng ta phải tri túc trong vật thực và chỉ nhận vật thực đủ để thọ dụng. Nếu nhận những vật thực nhiều hơn những gì có thể ăn thì trước khi thọ dụng chúng ta phải xả bỏ hoặc tách riêng những phần không cần thiết mà chỉ thọ dụng những phần thích hợp thôi. Nhiều khi chúng ta không tri túc trong vật thực thì trong buổi tối hoặc sáng hôm sau chúng ta sẽ cảm thấy đói, chính cái đói này là chướng ngại lớn trong việc hành thiền.

Có rất nhiều thiên sinh, họ không thể nào chịu được cái đói và họ đã bị đánh bại bởi đội quân thứ ba của Ma Vương. Đặc biệt là những người hay ăn bất cứ thứ gì họ thích và ăn bất cứ khi nào họ muốn. Khi đến tu viện ở thì họ không thể ăn những thứ họ thích thú được, bởi vì do thói quen ăn uống của họ và

thói quen ăn uống ở thiền viện là khác nhau. Họ không thể thích nghi được nên cuối cùng họ sẽ từ bỏ việc hành thiền.

Do vậy đói hay khát cũng chính là đội quân của Ma Vương. Nếu chúng ta muốn thỏa mãn cái bụng, cái thân và chạy theo mong muốn của cái lưỡi thì chúng ta sẽ không thể nào hành thiền tốt. Mặc dù chúng ta biết rất nhiều vị khác nhau nhưng chúng ta đừng nghĩ về cái lưỡi của mình quá nhiều, bởi vì chính điều đó sẽ trở thành một chướng ngại rất lớn.

4. Catutthī taṇhā pavuccati: Tham Ái.

Sayadaw nghĩ rằng từ pāḷi taṇhā này rất là phổ biến trong kinh điển và trong rất nhiều bài kinh pāḷi. Chúng ta có thể nói taṇhā có nghĩa là đi tìm cái gì đó hay dính mắc vào cái gì đó đặc biệt là những cảnh khả ái. Nếu chúng ta có thể tiến bộ trong việc hành thiền thì sẽ rất là thú vị.

Ví dụ: Nói về Jhāna (thiền) thì rất là xa, nếu chúng ta chỉ nói về ánh sáng thôi thì điều đó cũng đã rất là thú vị rồi. Và nếu những kinh nghiệm đặc biệt khi hành thiền mà chúng ta có thể thấy, kinh nghiệm được hỷ, lạc, định thì điều này sẽ rất là thú vị. Ngược lại nếu không thể tiến bộ thì chúng ta sẽ tìm tới những thứ khác và sẽ bị dính mắc vào những thứ khác. Chúng ta sẽ có rất nhiều kế hoạch, ví dụ sau hạ thì mình sẽ làm điều này, làm điều kia, đi chỗ này, đi chỗ kia..v.v. Và như vậy chúng ta sẽ đi tìm những nơi khác tốt hơn, bởi vì sẽ có rất nhiều nơi tốt hơn ở Pa Auk Tawya phải không? Sayadaw nghĩ như thế.

Khi không cảm thấy thỏa mãn với những điều kiện hiện tại thì chúng ta sẽ đi tìm những nơi khác tốt hơn, tìm những kinh nghiệm khác tốt hơn và sẽ bị dính mắc vào những kinh nghiệm ấy. Tất cả những cái đó được gọi là taṇhā (tham ái).

Như chúng ta đã nói từ lúc ban đầu về dục lạc và khi nói về taṇhā (tham ái) thì chúng ta có thể thấy bị dính mắc vào những dục lạc hay cảnh dục.

Bhavataṇhā (hữu ái) - Là sự dính mắc vào những kiếp tái sinh hay đời sống.

Vibhavataṇhā (phi hữu ái) - Là sự dính mắc vào sự không còn hiện hữu sau kiếp này.

=> Tất cả điều này được gọi là taṇhā (tham ái).

Bhavataṇhā (hữu ái): Là sự dính mắc vào những kiếp tái sinh hay đời sống. Vibhavataṇhā (phi hữu ái) là sự dính mắc vào sự không còn hiện hữu sau kiếp này. Tất cả điều này được gọi là taṇhā (tham ái).

Tiếp theo là micchaditṭhi (tà kiến), chúng ta cũng bị dính mắc vào tà kiến phải không? Chúng ta bị dính mắc vào tà kiến của chính mình và điều này sẽ trở thành một chướng ngại.

Và có rất nhiều thiên sinh họ bị đánh bại bởi đội quân thứ tư của Ma Vương là taṇhā (tham ái) bởi vì nó rất là mạnh.

5. Pañcamam thinamiddham te: Hôn Trầm và Thụy Miên.

Nói khái quát là chúng ta có thể biết rằng, đối với mỗi phương pháp thiền, mỗi thiên sinh hay hành giả ngay lúc ban đầu khi mới tham dự khóa thiền thì họ sẽ cảm thấy bị đau rất nhiều, buồn ngủ và suy nghĩ. Đặc biệt là ba

ngày đầu tiên, họ sẽ cảm thấy rất nhiều sự phóng tâm, buồn ngủ, đau và phân tán..v.v.

Khi chúng ta nói đến Thinamiddha (hôn trầm và thụy miên) thì có thể hiểu theo một cách khác, nghĩa là cái tâm không có được sự linh hoạt và không sẵn sàng. Nếu có thể thực hành một cách sẵn sàng thì chúng ta có thể tiến bộ. Nhiều khi chúng ta không có đủ sự sẵn sàng bởi vì nếu có thể thích thú trong việc hành thiền thì chúng ta có thể tiến bộ và tìm ra cách để vượt qua tất cả chướng ngại. Đối với mỗi bước của sự hành thiền đương nhiên sẽ luôn luôn có những sự khó khăn.

Ví dụ: Hành thiền hơi thở (Ānāpānasati), ngay lúc ban đầu khi ở đây Sayadaw dạy là mọi người hãy để hơi thở tự nhiên. Khi đó thì mọi người có hỏi:

“Bhante! Làm thế nào để hơi thở được tự nhiên?”. Phải như vậy không? Sự khó khăn đầu tiên là rất nhiều thiền sinh không biết làm thế nào để hơi thở được tự nhiên.

Sayadaw trả lời: Giống như chúng ta đang thở bây giờ là thở vô thở ra, khi chúng ta hành thiền thì đừng có kiểm soát, đừng có đẩy hay tạo ra bất kỳ cái gì. Khi chúng ta nói vậy, hãy thư giãn cái tâm.

Thì họ lại hỏi tiếp: “Bhante! Làm thế nào để thư giãn cái tâm?”. Đó chính là sự khó khăn tiếp theo.

Khi Sayadaw nói: Hãy làm cho cái tâm tự do. Khi họ chú tâm trên hơi thở thì họ mới biết được điểm xúc chạm của hơi thở vô, hơi thở ra và họ sẽ hỏi nên chú tâm ở đâu, gần thế nào, xa thế nào?...v.v.

Rất nhiều người đã nghĩ và phân tích như vậy, chính vì họ phân tích càng nhiều thì sẽ càng rối và cuối cùng là họ mất đi sự sẵn sàng để hành thiền cũng bởi rất nhiều thứ bị phân tán.

Và Thinamiddha là không sẵn sàng, lười biếng và thụ động. Khi có tâm thụ động, lười biếng và không năng động như vậy thì chúng ta sẽ không thể tiến bộ được. Chúng ta phải thích thú trong việc hành thiền, chúng ta phải đủ năng động, đủ linh hoạt thì khi đó chúng ta mới có đủ sự sẵn sàng cho việc thực hành.

Nhiều khi chúng ta quá mệt thì cũng sẽ tạo nên Thinamiddha (hôn trầm, thụ miên). Bởi vì khi quá mệt thì cái thân sẽ rất là yếu và chúng ta không có đủ sự sẵn sàng. Khi đó hãy nghĩ xem điều gì làm cho chúng ta mệt? Nếu chúng ta làm ở trong tu viện như vác cái này hoặc cái kia, rất là nhiều thứ nặng nề thì đương nhiên chúng ta sẽ mệt và không thể hành thiền được. Nhưng nếu không làm gì mà chúng ta vẫn cảm thấy mệt mỏi thì khi đó phải hết sức lưu ý bởi vì chúng ta đã dùng quá nhiều năng lượng của tâm.

Sayadaw nghĩ rằng, có rất nhiều hành giả ở đây là đệ tử của Sayadaw ở Pa Auk Mawlamyine, đó là bất cứ khi nào chúng ta

tới tu viện Pa Auk Tawya để hành thiền thì những ngày đầu tiên Sayadaw luôn luôn nhắc nhở chúng ta rằng: “Nếu tinh tấn quá nhiều thì sẽ không thể nào giữ được đề mục quá hai mươi phút”.

Có nhiều người nghĩ rằng tạo ra tinh tấn mạnh thì họ sẽ tiến bộ nhanh hơn. Đây là ý tưởng sai, nếu chúng ta làm cho sự tinh tấn quá mạnh thì sẽ trở nên rất mệt mỏi và mất sức trong vài phút. Chúng ta phải biết cách làm cho sự tinh tấn lên xuống một cách nhịp nhàng. Khi chúng ta sẵn sàng thì có thể tăng sự tinh tấn lên, hoặc nhiều khi chúng ta thư giãn sẽ cảm thấy tự do và chúng ta lại trở nên tinh tấn hơn. Khi có sự tinh tấn lên xuống như vậy có thể là trong vòng một tiếng và sau đó chúng ta không còn năng lượng nữa, tâm không còn sự sẵn sàng để hành thiền thì khi ấy hãy ngồi xuống và suy nghĩ. Bởi vì nếu chúng ta dùng năng lực của tâm quá nhiều thì sẽ trở nên mệt mỏi, bị mất sức, mất năng lượng và không còn sự sẵn sàng để tiếp tục hành thiền.

Điều đó nghĩa rằng, chúng ta không cần làm cho mình quá mệt mỗi một cách không cần thiết. Nhiều khi chúng ta đẩy sự tinh tấn trở nên quá mức một cách không cần thiết thì sẽ làm cho cả thân cũng trở nên rất mệt mỏi, đó là Thinamiddha (hôn trầm, thụy miên).

Nếu ngày đầu tiên mà chúng ta cảm thấy mệt mỏi thì không sao, nhưng cứ tiếp diễn đến ngày thứ hai, ngày thứ ba cũng đều giống như vậy thì cuối cùng chúng ta sẽ không thể nào còn sự hứng thú khi hành thiền nữa, đây cũng chính là Thinamiddha (hôn trầm, thụy miên). Đã có rất nhiều thiền sinh bị đánh bại bởi Thinamiddha (hôn trầm, thụy miên) và họ đã từ bỏ không còn tiếp tục hành thiền nữa.

6. Chatthā bhīrū pavuccati: Sợ Hãi.

Thật ra thì sợ hãi có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào. Đối với những phương pháp hành thiền khác khi sự sợ hãi xuất hiện thì họ nghĩ đó là tuệ sợ hãi. Nhưng ở Pa Auk Tawya thì không

cho rằng đó là tuệ. Nhiều khi cái tâm của chúng ta quá yên ắng, ổn định, và do trước kia chúng ta không thường xuyên kinh nghiệm qua những trạng thái đó bao giờ. Tại vì khi cái tâm yên tĩnh và tĩnh lặng thì sự sợ hãi sẽ sanh khởi, đó là điều hết sức bình thường và có thể xảy ra ở mọi lúc bởi vì chúng ta thường quen sống trong những nơi ồn ã. Khi cái tâm trở nên rất là yên ắng thì cái tâm của chúng ta vẫn chưa sẵn sàng để chấp nhận được trạng thái này, do vậy sự sợ hãi sẽ sanh khởi.

Không chỉ vậy mà còn có rất là nhiều thứ khác. Khi tâm yên ắng quá thì định của chúng ta sẽ trở nên rất là tốt, và chỉ một âm thanh rất là nhỏ vẫn có thể làm cho chúng ta bị sốc hoặc tiếng động của bàn chân cũng có thể làm mình nổi sân lên. Nhiều khi âm thanh rất là nhỏ cũng có thể làm ảnh hưởng đến chúng ta, đó chính là tâm định. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta có thể thấy được nimitta, không phải là chúng ta có thể thấy hay không thấy ánh sáng mà khi cái tâm trở nên yên ắng

thì nó có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, đó cũng chính là sự sợ hãi.

Chúng ta nghĩ rằng Ma Vương tới hay những suy nghĩ khác không cần thiết. Thật ra chúng ta ngồi trong nhóm thì ma không thể tới được đâu, ma không thể làm ảnh hưởng chúng ta mà chỉ có tâm mới làm ảnh hưởng tới chúng ta. Tương tự như vậy thì Ma Vương sẽ không tới đâu, bởi vì Sayadaw đã nói là đội quân của Ma Vương đã đủ mạnh để đánh bại chúng ta rồi. Đây chính là sự sợ hãi.

Và có rất là nhiều thiền sinh, ngay cả bản thân Sayadaw cũng đã kinh nghiệm vì một số học trò của Sayadaw đã hành những phương pháp thiền khác nhau trước kia. Khi họ tới trung tâm thiền Pa Auk Tawya và Sayadaw đã giảng một cách đơn giản là chỉ chú tâm trên hơi thở một cách tự nhiên nhưng họ đã dùng năng lượng quá nhiều. Họ thấy sự căng thẳng toàn thân đặc biệt là sự căng thẳng ở bên đầu, sự căng cứng ở đầu đã làm họ trở nên sợ việc hành thiền. Và họ đã thực hành rất nhiều năm

nhưng vẫn không thể biết được hơi thở, họ không dám hay biết hơi thở hoặc việc chú tâm trên hơi thở.

Sayadaw đã dạy những thiền sinh như vậy rằng:

Nếu thấy nhiều sự căng cứng thì đừng cố chú tâm trên hơi thở nữa, hãy đi tụng kinh bằng cách tụng: “*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa*”, chỉ cần hiểu ý nghĩa của câu này là đủ.

Nhưng trong thời gian rất dài bởi vì do thói quen lâu đời nên họ lại trở nên căng cứng và sợ cả việc tụng kinh như vậy. Cho nên chúng ta phải cố gắng giữ năng lượng.

Thêm nữa, chúng ta đừng có sợ bất kỳ cái gì, đừng có nghĩ tới ma quỷ hay chư thiên bởi vì họ sẽ không đến đâu. Họ sẽ không làm ảnh hưởng chúng ta bởi vì chính cái tâm là nguyên nhân làm ảnh hưởng hầu hết đến chúng ta.

Bhīrū (sợ hãi) là một trong những đội quân của Ma Vương và có một số thiên sinh đã bị đánh bại bởi bhīrū.

7. Sattamī vicikicchā te: Hoài Nghi.

Sayadaw sẽ giảng một cách chi tiết hơn về phần hoài nghi. Ở kinh điển pāli thì sẽ có rất là nhiều loại hoài nghi.

Ví dụ: Khi hành thiền Vipassanā thì chúng ta có một sự thanh tịnh, là thanh tịnh thứ tư (Thanh Tịnh Vượt Qua Hoài Nghi). Trong trường hợp này thì chúng ta phải vượt qua hoài nghi về quá khứ, hoài nghi về hiện tại, hoài nghi về tương lai. Bằng cách hành thiền thì chúng ta có thể phân biệt được duyên khởi và có thể vượt qua được tất cả những loại hoài nghi này. Khi chúng ta có hoài nghi về sự hành thiền hay bất kỳ thứ gì thì sẽ không thể tiến bộ được, bởi vì hoài nghi cũng là một chướng ngại rất lớn trong việc hành thiền.

Đối với Phật tử thì chúng ta cũng sẽ biết rất nhiều về lời dạy của Đức Phật, nhưng có một số thì không phải là Phật tử ở đây. Đối với mọi truyền thống hay tôn giáo thì sẽ có những đức tin, niềm tin khác nhau. Và đối với Phật tử cũng vậy, chúng ta có saddha (đức tin, niềm tin, tin tưởng). Nếu có vicikicchā (hoài nghi, nghi ngờ) thì chúng ta sẽ không tin vào bất kỳ thứ gì.

Ví dụ: Chúng ta có chín Hồng Ân của Đức Phật. Có một số thiên sinh họ hoài nghi về Hồng Ân của Đức Phật có thật hay không? Có thể có khả năng đạt được như vậy hay không? Nếu chúng ta có hoài nghi như vậy thì nó có thể ảnh hưởng đến cái tâm của chúng ta. Tương tự thì chúng ta có thể hoài nghi đối với Hồng Ân của Pháp Bảo hay của Tăng Bảo.

Và bây giờ đối với tất cả thiên sinh thì điều quan trọng nhất, đức tin mạnh nhất đó chính là tin vào ba sự thực hành.

**ĐỐI VỚI TẤT CẢ THIỀN
SINH THÌ ĐIỀU QUAN
TRỌNG NHẤT, ĐỨC TIN
MẠNH NHẤT ĐÓ CHÍNH
LÀ TIN VÀO BA SỰ
THỰC HÀNH:**



i. Silā - Giới:

Chúng ta phải tin tưởng về sự lợi ích của giới hạnh và tin tưởng vào việc giữ giới là hoàn toàn cần thiết cho sự thực hành. Bởi nếu như chúng ta tin tưởng và biết được sự lợi ích của giới (sīla) thì chúng ta sẽ không có sự hoài nghi về sự thực hành giới (sīla-sikkha).

Đối với người xuất gia thì sẽ có rất nhiều giới khác nhau và đối với cư sĩ thì chúng ta cũng phải giữ giới của cư sĩ. Tại sao điều đó lại quan trọng bởi vì đó là những hành động về thân, khẩu. Nhiều khi chúng ta không có tác ý ác, ví dụ như nói một điều gì đó hay làm những hành động có thể làm hại người khác nhưng chúng ta thấy rằng mình đã làm điều sai và phải hối hận về việc ấy, đây chính là sự chướng ngại rất lớn trong sự tiến bộ.

Trong đời sống hàng ngày khi chúng ta thực hành thiện thì không phải là chướng ngại lớn. Nhưng khi tâm của chúng ta trở nên yên ắng, an bình thì chúng ta có hỷ lạc nhiều và tất cả những lỗi sai của chúng ta nó có thể làm ảnh hưởng đến tâm của mình. Đặc biệt rằng nếu không thể tiến bộ được hơn thế nữa thì chúng ta sẽ có rất nhiều ý nghĩ hay sự ghi nhớ về quá khứ. Ví dụ như hình ảnh hay bộ phim nào đó sẽ trở thành một chướng ngại rất lớn cho sự thực hành và tiến bộ, chính vì thế mà

chúng ta đã được dạy là phải giữ giới và theo tất cả những giới ấy.

Chúng ta có năm giới, tám giới, mười giới, và rất nhiều giới..v.v. Đức Phật đặt ra những giới này bởi vì chúng thật sự là cần thiết. Đầu tiên thì chúng ta nghĩ về năm giới trước đã.

Ví dụ:

- **Musāvādā: Không nói dối, lừa dối.**

Nếu trung thực, thành tâm, thành ý thì chúng ta sẽ tin tưởng lẫn nhau và sẽ không hoài nghi hay nghi ngờ về bất kỳ ai. Nếu có người nào đó nói dối hay lừa đảo thì chúng ta sẽ không thể tin tưởng một cách dễ dàng. Như vậy trong cộng đồng nếu chúng ta là người đáng tin thì chúng ta là người đủ cao thượng, điều này sẽ rất là lợi ích ở trong cộng đồng. Tương tự như vậy thì cộng đồng cũng sẽ cung kính và tôn trọng vì giới hạnh và giới đức của chúng ta.

- **Adinnādānā: Trộm cắp.**

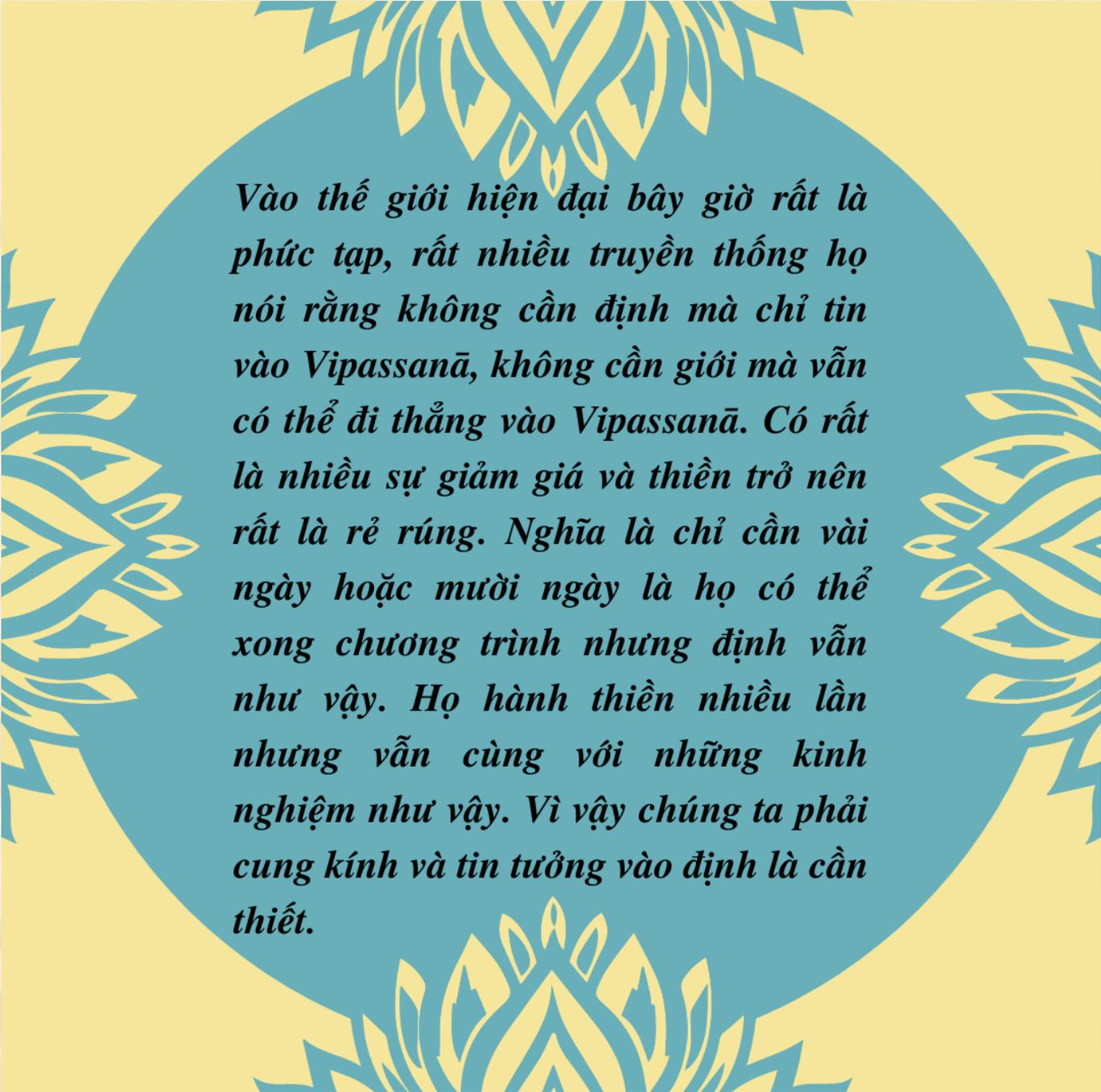
Rất là thực tế thôi, khi mà chúng ta tới đây để nghe Pháp thì chúng ta phải đóng cửa cốc của mình. Tại sao chúng ta phải đóng cửa? Bởi vì Adinnādānā là có thể có kẻ trộm, chính vì thế mà chúng ta phải đóng cửa kuti (cốc) của chúng ta. Nếu như không có kẻ trộm ở xung quanh vùng này thì chúng ta sẽ không cần phải khóa cửa. Đó chính là phẩm chất, là giá trị của việc giữ giới. Nếu chúng ta có sự hoài nghi về giới, về giá trị của sự giữ giới thì điều đó sẽ trở thành một sự chướng ngại. Chúng ta phải cung kính, phải thực hành theo các giới.

ii. Samadhi - Định:

Vào thế giới hiện đại bây giờ rất là phức tạp, rất nhiều truyền thống họ nói rằng không cần định mà chỉ tin vào Vipassanā, không cần giới mà vẫn có thể đi thẳng vào Vipassanā. Có rất là nhiều sự giảm giá và thiên trở nên rất là rẻ rúng. Nghĩa là chỉ cần vài ngày hoặc mười ngày là họ có thể xong chương trình nhưng

định vẫn như vậy. Họ hành thiền nhiều lần nhưng vẫn cùng với những kinh nghiệm như vậy.

⇒ Vì vậy chúng ta phải cung kính và tin tưởng vào định là cần thiết.



Vào thế giới hiện đại bây giờ rất là phức tạp, rất nhiều truyền thống họ nói rằng không cần định mà chỉ tin vào Vipassanā, không cần giới mà vẫn có thể đi thẳng vào Vipassanā. Có rất là nhiều sự giảm giá và thiền trở nên rất là rẻ rúng. Nghĩa là chỉ cần vài ngày hoặc mười ngày là họ có thể xong chương trình nhưng định vẫn như vậy. Họ hành thiền nhiều lần nhưng vẫn cùng với những kinh nghiệm như vậy. Vì vậy chúng ta phải cung kính và tin tưởng vào định là cần thiết.

Thêm nữa, có nhiều truyền thống hành thiền và họ nói rằng: Không cần phải thấy ánh sáng, không cần phải thấy nimitta, không cần chứng được Jhāna mà vẫn có thể hành thiền Vipassanā. Vậy thì chúng ta có thể hỏi rằng:

“Theo kinh điển pāli thì thế nào được gọi là chánh định?”

Khi đọc trong chương cuối cùng của bài kinh Đại Niệm Xứ Mahāsatipatṭhānasutta thì chúng ta có thể tìm thấy được cùng với câu hỏi như thế này: “Thế nào là chánh định?”.

Đức Phật đã trả lời rằng:

“Là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền”.

Và như vậy, khi Đức Phật nói về Chánh Định tức là Ngài nói về Jhāna (các tầng thiền). Chúng ta nghe và tin vào Bát Chánh Đạo phải không? Nếu chúng ta loại đi Chánh Định thì có phải là chỉ còn lại bảy Chánh Đạo?

“THEO KINH ĐIỂN PĀLI
THÌ THỂ NÀO ĐƯỢC GỌI
LÀ CHÁNH ĐỊNH?”.

Khi đọc trong chương cuối cùng của bài
kinh Đại Niệm Xứ Mahāsatipatthānasutta
thì chúng ta có thể tìm thấy được cùng
với câu hỏi như thế này:

“Thế nào là chánh định?”.

Đức Phật đã trả lời rằng:

*“Là sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ
thiên”.*

Và chúng ta cũng phải hỏi tiếp cùng một câu
hỏi đơn giản cho chính mình rằng:

***“Liệu chúng ta có thể tới Niết Bàn cùng với
bảy Chánh Đạo được hay không? Hay là
phải đi cùng với Bát Chánh Đạo?”.***

Và người ta cũng nói rằng, không cần giới nhưng chúng ta vẫn có thể là những hành giả hành Vipassanā. Khi chúng ta hay biết về bản thân của mình thì đó cũng là giới rồi.

Có 3 loại giới phần



Nếu không cần giới tức là chúng ta đã loại bỏ thêm ba phần nữa, như vậy là chỉ còn lại Bốn Thánh Đạo hay sao?

Có ba loại giới phần:

- Chánh Ngữ,
- Chánh Nghiệp,
- Chánh Mạng.

Nếu không cần giới tức là chúng ta đã loại bỏ thêm ba phần nữa, như vậy là chỉ còn lại Bốn Thánh Đạo hay sao?

Điều đó nghĩa rằng, chúng ta phải tin vào giá trị của định. Chính Đức Phật đã dạy đệ tử của Ngài là hãy cố gắng để có định. Nếu có định thì chúng ta có thể thấy và biết được tất cả các Pháp như Pháp đang là, đó chính là lời dạy của Đức Phật. Chính vì thế định là nền tảng của Vipassanā, khi có định mạnh thì chúng ta sẽ có nền tảng mạnh để biết và thấy những Danh Sắc chân đế một cách rõ ràng tùy theo năng lực tâm của mỗi người.

Khi chúng ta có niềm tin như vậy, có đức tin như vậy thì chúng ta mới có thể tiến bộ. Còn nếu nghi ngờ hay hoài nghi sự thực hành về định (sự luyện tâm) thì nó sẽ trở thành một chướng ngại, và khi đó chúng ta sẽ bị tấn công bởi đội quân của Ma Vương (Mara).

iii. Panna - Tuệ:

Tiếp tục đọc bài kinh Mahāsatipatṭhānasutta (Kinh Đại Niệm Xứ), vào đến phần khổ đế dukkha-sacca thì Đức Phật lại nói rằng năm uẩn chính là khổ thánh đế. Trong bài kinh này cũng có nói thế nào là uẩn và chúng ta phải biết rất nhiều thứ một cách chi tiết. Chúng ta phải tin tưởng về sự thực hành của trí tuệ bởi vì nếu không tin tưởng thì điều đó sẽ trở thành một chướng ngại, và như vậy thì chúng ta lại tiếp tục bị đánh bởi đội quân của Ma Vương.

Nếu nói về vicikicchā (hoài nghi, nghi ngờ), và như Sayadaw đã nói đến sự hoài nghi về Hồng Ân của Đức Phật, về Pháp, về Tăng,

hoài nghi về ba sự thực hành. Chính những điều này sẽ là mũi tên ghim vào trong tâm của chúng ta. Nếu mũi tên mà bị cắm sâu vào trong tâm thì chúng ta sẽ không thể nào tiến lên được và sự tiến bộ của chúng ta sẽ bị chết tại đó.

Chính vì thế, để không bị tấn công bởi đội quân vicikicchā (hoài nghi, nghi ngờ) của Ma Vương thì chúng ta phải tin tưởng vào ba sự thực hành, bởi vì điều đó rất là quan trọng và cần thiết cho sự tiến bộ.

8. Makkho thambho te aṭṭhamo: Sự Vô Ôn, Kiêu Mạn.

Makkho có nghĩa là vô ơn; và thambho có nghĩa là kiêu mạn. Khi chúng ta có sự tiến bộ thì chúng ta cũng phải cẩn thận bởi vì hai điều này có thể phá hủy tâm của chúng ta. Sau khi có sự tiến bộ, sau khi chúng ta học hành tốt hoặc hoàn thành gần như tất cả những thứ được dạy từ tu viện này thì cái tâm này có thể khởi sinh là vô ơn và kiêu mạn. Đặc biệt rằng

chúng ta sẽ không còn cung kính thầy của chúng ta nữa phải vậy không?

Ngay lúc ban đầu khi mới bước vào tu viện mà thiền sinh không cung kính hoặc không tôn trọng lắm thì cũng không sao. Sau đó thì các vị thầy đã dạy và họ kinh nghiệm được hỷ, lạc, định thì họ lúc ấy họ vẫn có thể nghe lời và dễ dạy. Khi thấy được nimitta thì vẫn không sao, họ vẫn còn nghe lời. Và khi thấy được danh sắc (nāma-rūpa) thì vẫn còn tiếp tục nghe lời. Đến khi họ hành thiền Vipassanā một cách tuần tự và trở nên tiến bộ dần dần thì cuối cùng họ không còn tôn trọng thầy nữa. Họ nghĩ rằng các vị thầy là thấp hơn họ, kém hơn họ, không giỏi và không kinh nghiệm bằng họ. Khi mà họ có cái tâm như vậy thì đó chính là Ma Vương (Mara), đó chính là kiêu mạn.

Chúng ta nghĩ rằng mình có trí tuệ rất sâu sắc, chúng ta có tâm mạnh, có định mạnh, và khi đó chúng ta lại nghĩ quá nhiều về bản thân của chính mình. Chúng ta thấy quá nhiều về

khả năng của bản thân thì đó mới chính là vấn đề.

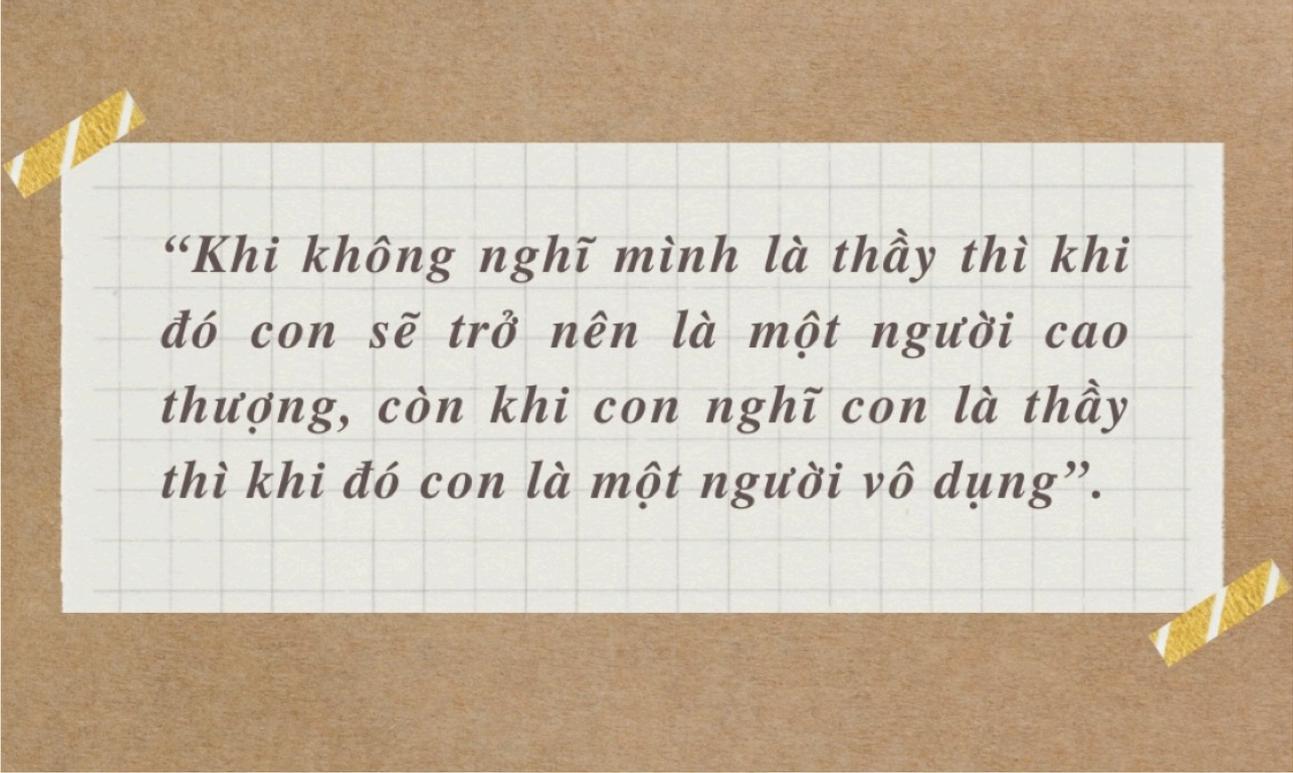
Điểm chính ở đây là chúng ta có thể tiến bộ được hay không nếu chúng ta vô ơn hay kiêu mạn? Chúng ta sẽ không thể tiến bộ được thêm nữa. Chúng ta có thể nhớ trong bài Pháp ở Pa Auk Tawya khi Sayadaw giáo giới, thầy của Sayadaw khi ở trường Pháp học có hỏi rằng:

Sau khi học xong thì con sẽ làm gì?

Sayadaw đã trả lời là con sẽ học thêm tiếng anh.

Khi đó Ngài đã nói:

“Khi không nghĩ mình là thầy thì khi đó con sẽ trở nên là một người cao thượng, còn khi con nghĩ con là thầy thì khi đó con là một người vô dụng”.



“Khi không nghĩ mình là thầy thì khi đó con sẽ trở nên là một người cao thượng, còn khi con nghĩ con là thầy thì khi đó con là một người vô dụng”.

Điều đó có nghĩa, nếu chúng ta nghĩ rằng mình quá thông minh thì chúng tỏ là mình quá là vô dụng. Chúng ta phải biết là có rất nhiều thứ mà chúng ta chưa bao giờ học, chưa bao giờ kinh nghiệm hay va chạm. Có rất nhiều thứ vượt ra khỏi sự tưởng tượng hay sự kinh nghiệm của chúng ta, do vậy chúng ta phải chấp nhận để có thể vượt qua được sự kiêu mạn.

Thêm một điều nữa ở đây, đó là thầy của Sayadaw cũng đã đặc biệt giáo giới sau khi

Ngài và mọi người đã vượt qua được kỳ thi. Nếu vượt qua được những kỳ thi thì chúng ta sẽ ngã mạn về khả năng của bản thân, chính vì vậy Ngài đã giáo giới các vị Tỳ-kheo:

Khi vượt qua được những kỳ thi thì họ ngã mạn về khả năng của bản thân mình và họ đã đi nhón ngón.

Chúng ta cũng biết về việc đi nhón ngón rồi phải không? Chúng ta có thể tưởng tượng được rằng nếu chúng ta đi nhón ngón và nhìn lại những vết chân ấy xem nó giống cái gì? Có phải là giống với vết chân của chó hay mèo phải không?

Nhiều khi chúng ta nghĩ rằng mình rất là cao thượng thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp những vấn đề tương tự như thế này. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không tin tưởng vào khả năng của chính mình, chúng ta phải tin tưởng nhưng đừng kiêu mạn, bởi vì như thế sẽ trở

thành chướng ngại và ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta.

9. **Lābho siloko sakkāro: Lợi Dưỡng, Danh Vọng.**

Có rất nhiều thiên sinh họ bị tấn công bởi đội quân này của Ma Vương và họ sẽ không thể tiến bộ được nữa.

Lābho là lợi dưỡng. Bây giờ có rất nhiều người họ muốn cố gắng để có được lợi dưỡng. Khi làm ăn buôn bán thì chúng ta cần phải tham, điều đó không sao. Nhưng khi chúng ta hành thiền thì cần phải cắt bỏ tham, ở đây là lợi dưỡng. Nếu chúng ta mong muốn để có được cái gì, kiếm được cái gì thì tham sẽ trở thành một chướng ngại, do vậy lợi dưỡng chính là vấn đề.

Siloko là danh vọng. Nhiều người mong muốn có được lợi dưỡng nhưng một số khác thì mong muốn có được sự nổi tiếng. Nếu chúng ta mong muốn để có được lợi dưỡng và

danh vọng thì đó là một chướng ngại, bởi vì hành thiền không phải để được danh vọng.

Vài tháng trước khi Sayadaw mới từ hải ngoại về chừng vài hôm ở Pa Auk Tawya. Có một nhóm những học trò đã tới gặp và đánh lễ Sayadaw và kể về một bạn đạo của họ. Họ đã nói:

“Bhante, Bhante có nhớ Tỳ-kheo đó không?”.

Sayadaw nói là nhớ, thế bây giờ vị ấy đâu rồi?

Vị đó đã về lại nước của vị đó.

Sayadaw lại hỏi, thế bây giờ vị ấy làm gì?

Vị ấy đang dạy thiền.

Sayadaw đã hỏi: “Tại sao vị ấy lại dạy thiền? Vị ấy không đủ năng lực. Khi ở Pa Auk Tawya thì vị ấy còn không biết hơi

thở nữa, tại sao vị ấy lại đi dạy thiền được, tại sao lại có thể thành thiền sư?".

Họ trả lời: Đúng như vậy Bhante, vị ấy nói rằng vị ấy muốn làm thiền sư, chính vì thế mà vị ấy đã đi dạy thiền.

Đây mới chính là vấn đề phải không? Bởi vì tôi muốn làm thiền sư nên tôi đã đi dạy thiền. Điều đó không tốt, không tốt một chút nào phải vậy không? Nếu muốn chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm nên tôi muốn đi dạy thì điều này không thành vấn đề, nhưng nhiều khi họ lại quá vội vã để muốn trở thành thiền sư sớm. Tuy đã 24 hạ nhưng bây giờ Sayadaw vẫn đang là học trò và vẫn phải tới gặp Ngài Trưởng Lão Pa Auk Sayadawgyi để học thêm.

Điều đó nghĩa rằng, có rất nhiều Tỳ-kheo trẻ đặc biệt là những Tỳ-kheo nhỏ, chúng ta đừng nên quá vội vã. Khi mà chúng ta còn trẻ thì đừng cố tỏ ra mình là trưởng lão bởi vì khi trưởng thành, khi lớn hạ thì mình sẽ cảm thấy hối hận về điều đó.

Chúng ta cũng biết Ngài Ledi Sayadaw, Ngài rất là nổi tiếng và Ngài đã viết quyển sách về Nibbanā - Niết Bàn khi Ngài còn rất trẻ. Đến khi Ngài trưởng thành hơn thì Ngài cảm thấy hối tiếc bởi vì nếu Ngài viết cuốn sách đó bây giờ sẽ tốt hơn phiên bản trước, nhưng đã quá muộn.

Nếu chúng ta đi quá nhanh với tốc độ cao thì sẽ không thể kiểm soát được, chúng ta sẽ bị ngã xuống và có thể bị tai nạn bất kỳ lúc nào phải vậy không? Khi chúng ta hành thiền thì chỉ biết là hành thiền một cách tinh tấn, đừng có nghĩ tới danh vọng và lợi dưỡng. Thêm nữa, có nhiều người cung kính chúng ta hay cung kính Sayadaw nhưng chúng ta đừng mong được người khác cung kính, bởi vì điều đó sẽ xảy ra một cách tự nhiên nếu chúng ta có những phẩm chất tốt. Còn nếu chúng ta mong muốn thì sẽ trở thành một chướng ngại.

Tiếp theo chúng ta có một đội quân nữa đó là: Có người theo hay đờ chúng.

Nếu bây giờ Sayadaw muốn làm thiền sư nhưng không có ai đi theo thì Sayadaw không thể trở thành thiền sư phải vậy không? Do vậy chúng ta phải tạo ra cái gì đó, một điều gì đó rất tuyệt vời là vượt qua khả năng bình thường. Chúng ta thể hiện mình là người biết cái này, biết cái kia, làm được cái này, làm được cái kia và rồi chúng ta nói rất nhiều thứ gây thích thú để thu hút người nghe. Chẳng hạn là tôi có thể nhập vào Diệt Thọ Tướng Định, tôi đã chứng A-la-hán, tôi đã thấy quá khứ của tôi, tôi có thể thấy quá khứ của quý vị và tôi có thể đọc tâm của quý vị..v.v, rất là nhiều thứ tuyệt vời và kỳ diệu. Nhưng trên thực tế thì cái đó là không đúng đắn bởi vì những ai có được kinh nghiệm này thì họ sẽ không bao giờ tuyên bố như vậy.

Khi họ tuyên bố những điều này thì sẽ có rất nhiều người đi theo. Tất cả những thứ này là không đúng đắn, là phi Pháp, do vậy những người đi theo cũng không đúng đắn và sai đường lạc lối. Đối với thế giới hiện đại bây

giờ rất là phức tạp và có rất nhiều thiên sư muốn thu hút Phật tử học trò đến với mình bằng rất nhiều phương cách. Chúng ta có thể thấy ở trên mạng trực tuyến, ngoại tuyến, trong tu viện, ở nước ngoài hay bất kỳ nơi nào nhằm để thu hút mọi người trở thành học trò, đệ tử và đã có rất nhiều người đi theo họ.

Nghĩa rằng nếu ai đó tuyên bố về sự chứng ngộ của họ thì chắc chắn điều đó là không bao giờ đúng, do vậy chúng ta phải suy xét. Có rất nhiều vị Tỳ-kheo biết giới luật thì không thành vấn đề.

Điểm chính ở đây là Labha - Lợi dưỡng, Siloka - Danh vọng, Sakkara - Cung kính, nghĩa là có được nhiều người đệ tử đi theo bằng những hành động sai trái, hành động phi Pháp. Tất cả những điều này đều là đội quân của Ma Vương (Mara) và đã có rất nhiều thiên sinh, hành giả bị tấn công bởi đội quân thứ chín này.

10. Micchāladdho ca yo yaso:

Cuối cùng chúng ta sẽ có câu kệ như sau:

"Attukkamsanaparavambhana".

Nghĩa là chúng ta đề cao bản thân quá mức và hạ thấp người khác. Đây không phải là một thái độ tốt và nó chính là đội quân thứ mười của Ma Vương. Thật ra mỗi vị thầy, mỗi truyền thống sẽ nói:

“Chúng tôi là đúng và dẫn chúng rất nhiều nguồn tham khảo”.

Sayadaw nghĩ rằng tất cả thiên sinh đều biết và đã đọc về sát-na định. Có phải là có rất nhiều cuốn sách viết về sát-na định phải không? Rất nhiều vị thầy đã nói rằng:

“Khi chúng ta biết từng khoảnh khắc thì đó là sát-na định”.

Thật ra chúng ta có thể tìm hiểu về sát na định bởi vì nó chỉ có ở trong chú giải chứ không phải nằm trong chánh tạng. Chỉ có ba bộ chú giải nói về sát na định đó là Samantapāsādikā, Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) và Paṭisambhidāmagga (Phân Tích Đạo). Khi thực sự đọc về Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) thì nó sẽ khác với những sự hiểu biết của chúng ta.

Bây giờ Sayadaw sẽ giải thích về điều này:

Khi tìm khóa từ Pāli khanika-samādhī thì chúng ta có thể tìm thấy sát-na định.

THỂ NÀO LÀ SÁT-NA ĐỊNH THEO CHÚ GIẢI

Mặc dù Sayadaw nói về ba quyển sách nhưng chúng có cùng một định nghĩa và cấu trúc. Trong đó có giải thích như sau:

“Many people ask what is momentary concentration. I give the answer to that

question together with Pāli Sources. The momentary concentration can be found in three Commentaries. The most well-known commentary is Visuddhimagga, The Path of Purification – that is available in English.”

Có rất nhiều người hỏi sát-na định là gì? Sayadaw trả lời câu hỏi này cùng với những nguồn trong Pāli. Sát-na định có thể tìm thấy trong ba bộ chú giải và bộ chú giải nổi tiếng nhất đó là Thanh Tịnh Đạo - Visuddhimagga.

Samādahaṃ cittanti paṭhamajjhānādivasena ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ thapento, tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato vipassanākkhaṇe lakkhaṇa-paṭivedhena uppajjati khaṇikacittekaggatā. (visuddhi.1:281) (paṭisaṃ.ṭha.2:101) (vi.ṭha.2:34)

Translating phrase by phrase – Dịch từng câu một như sau:



Sát-na định có thể tìm thấy trong ba bộ chú giải và bộ chú giải nổi tiếng nhất đó là Thanh Tịnh Đạo-visuddhimagga.

*"Samādaḥaṃ cittanti
paṭhamajjhānādivasena
ārammaṇe cittaṃ samaṃ
ādahanto samaṃ ṭhapento, tāni vā
pana jhānāni samāpajjitvā
vuṭṭhāya jhānasampayuttaṃ
cittaṃ khayato vayato sampassato
vipassanākkhaṇe lakkhaṇa-
paṭivedhena uppajjati
khaṇikacittekaggatā.
(visuddhi.1:281)
(paṭisaṃ.ṭha.2:101) (vi.ṭha.2:34)"*



Samādahaṃ cittanti paṭhamajjhānādivasena ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ thapento.

Samādahaṃ cittaṃ – Eans evenly placing the mind on the object by the power of the first jhāna and so forth.

Samādahaṃ cittaṃ: Nghĩa là an trú tâm trên đề mục bằng năng lực của sơ thiền và..v.v,

Tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā – In other word, entering those jhānas: Nói theo cách khác là nhập vô các tầng thiền.

Vuṭṭhāya – Emerging from jhāna: Xuất khỏi jhāna,

Jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato – While contemplating jhāna-mind and its associated mentalities as decaying and perishing: Khi phân biệt tâm jhāna và những danh Pháp liên hợp với nó là hoại và diệt.

Vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena – **By realizing (the three) characteristics at the moment of Vipassanā: Bằng cách thấu suốt (tam tướng) đặc tính tại sát na của Vipassanā.**

Uppajjati khaṇika-cittekaggatā – **The momentary concentration arises: Sát na định sanh khởi.**

HOW TO PRACTISE STEP BY STEP – THỰC HÀNH TỪNG BƯỚC NHƯ THẾ NÀO

1. Paṭhamajjhānādivasena ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento, tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā – **evenly place the mind on the object by the power of the first jhāna and so forth; in other word, enter those jhānas: An trú tâm trên đề mục bằng năng lực của các Jhāna.**

2. *Vuṭṭhāya* – emerge from jhāna: Xuất khỏi jhāna.

3. *Jhānasampayuttam cittaṃ khayato vayato sampassato* – contemplate jhāna-mind and its associated mentalities as decaying and perishing: Quán tâm jhāna và các danh pháp liên hợp với nó là hoại và diệt.

4. *Vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena* – by realizing the three characteristics at the moment of Vipassanā: Bằng sự thấu hiểu tam tướng tại sát na của Vipassanā.

5. *Uppajjati khaṇikacittekaggatā* – the momentary concentration arise: Sát-na định sanh khởi.

This is how the momentary concentration arises step by step according to the Pāli Sources: Đó là thứ lớp thực hành dựa theo các nguồn Pāli.

HOW TO PRACTISE STEP BY STEP – THỰC HÀNH TỪNG BƯỚC NHƯ THẾ NÀO?

1

Paṭhamajjhānādivasena ārammaṇe cittaṃ samaṃ ādahanto samaṃ ṭhapento, tāni vā pana jhānāni samāpajjitvā – evenly place the mind on the object by the power of the first jhāna and so forth; in other word, enter those jhānas: An trú tâm trên đề mục bằng năng lực của các Jhāna.

2

Vuṭṭhāya – emerge from jhāna: Xuất khỏi jhāna,

3

Jhānasampayuttaṃ cittaṃ khayato vayato sampassato – contemplate jhāna-mind and its associated mentalities as decaying and perishing: Quán tâm jhāna và các danh pháp liên hợp với nó là hoại và diệt,

4

Vipassanākkhaṇe lakkhaṇapaṭivedhena – by realizing the three characteristics at the moment of Vipassanā: Bằng sự thấu hiểu tam tướng tại sát na của Vipassanā,

5

Uppajjati khaṇikacittekaggatā – the momentary concentration arise: Sát-na định sanh khởi.

Đầu tiên sẽ nhập vào thiền Jhāna sau đó xuất khỏi Jhāna và quán xét danh sắc chân đế. Khi chúng ta quán xét sự sanh diệt của danh sắc là

vô thường, khô, vô ngã thì tại thời điểm của Vipassanā thì sát-na định sẽ sanh khởi, đó mới thực sự là ý nghĩa.

Nhưng thiền sư thời buổi hiện đại bây giờ họ rất là khôn và thông minh. Họ nói thời điểm của Vipassanā là sát-na định sanh khởi, nghĩa là họ đã bỏ đi bước ban đầu.

Điều đó nghĩa rằng, nhiều khi nếu là những thứ không thật, những tuyên bố không thật, không theo lời dạy của Đức Phật và Chánh Pháp thì chúng ta đừng cung kính họ quá mức, bởi vì chúng ta không biết được họ có thực sự tốt hay không?

Ngày nay có những trường thiền và chúng ta phải trả tiền khi muốn vào trung tâm để hành thiền thậm chí ở Miến Điện cũng vậy, có rất nhiều trung tâm thiền đã thu tiền của thiền sinh. Và cả ở hải ngoại cũng có những vấn đề tương tự như vậy, có rất nhiều khóa thiền rất là đắt đỏ và họ đã thu tiền từ thiền sinh. Điều đó không chắc là thiền sinh có thể tiến bộ hay

không nhưng thiền sư chắc chắn là kiếm được rất nhiều tiền.

Thiền không phải là dành cho mục đích thương mại, cho việc kiếm tiền mà điếm chính ở đây chính là tôn giáo. Đã có rất nhiều thiền sư hay thiền sinh đã bị đánh bởi mười đội quân của Ma Vương (Mara), đó là tất cả những chướng ngại cho sự tiến bộ. Vẫn còn rất nhiều chướng ngại khác nữa nhưng Sayadaw nghĩ rằng bây giờ không đủ thời gian để giải thích.

Và như vậy, tại sao chúng ta gọi đó là đội quân của Ma Vương. Bản thân Ma Vương đã chấp nhận tất cả điều đó là đội quân của mình, bởi vì tất cả những thứ này có thể làm thỏa mãn Ma Vương. Nghĩa rằng khi chúng ta bị đánh bởi một trong mười đội quân này thì Ma Vương rất thích thú, rất là hoan hỷ, rất là vui thích. Chúng ta đừng nên làm cho Ma Vương vui thích mà hãy bảo vệ tâm của mình bằng cách làm cho Ma Vương bất mãn.

Như vậy chúng ta có thời gian ngắn ở đây để đàm đạo về ba sự thực hành. Trong mỗi một sự thực hành thì Đức Phật dạy đệ tử của Ngài vượt qua phiền não từng bước một, đó là những phiền não thô được loại bỏ, được vượt qua nhờ sự thực hành giới. Ví dụ nếu có tâm sân mạnh, cảm xúc mạnh thì chúng ta có thể cãi nhau, hò hét, khóc lóc.

Khi có giới thì chúng ta có thể rèn luyện thân, hành động và lời nói của mình để có thể vượt qua những phiền não thô bằng cách thực hành giới. Có những phiền não không thô nhưng nó lại đem đến sự không thoải mái ở trong tâm của chúng ta, chính vì vậy khi có định mạnh và tốt thì chúng ta có thể vượt qua được tất cả những phiền não này.

Cuối cùng, chúng ta chỉ còn Anusayakilesa (phiền não ngủ ngầm). Khi chúng ta có thể thực hành thiền Vipassanā thì có thể vượt qua và nhổ bỏ tất cả những phiền não này bằng trí tuệ của Vipassanā khi nó đã chín muồi.

Mong cho tất cả chúng ta có đủ khả năng để thực hành ba sự thực hành đạt được kết quả. Mong cho tất cả chúng ta có thể đoạn tận và chứng ngộ được Niết Bàn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Phước lành này của chúng con, nguyện đoạn
trừ các lậu hoặc - trầm luân.

Phước lành này của chúng con, nguyện là
duyên thành tựu được Niết bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Phần phước của chúng con, xin chia đều đến
tất cả sanh linh. Mong tất cả hãy thọ nhận
phần phước ấy được đều nhau.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!