



TUỆ PHÁT TRIỂN ĐỊNH

Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

Nhà xuất bản Hồng Đức

TUỆ PHÁT TRIỂN ĐỊNH

Chỉ dẫn thực hành các phương pháp thiền của Đức Phật

Tác giả Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

Ācariya Paññāvaḍḍho Thera dịch sang tiếng Anh

Cuốn sách này là món quà Pháp Bảo và chỉ được phát miễn phí

TUỆ PHÁT TRIỂN ĐỊNH

Tác giả: Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

Dịch sang tiếng Anh: Ācariya Paññāvaḍḍho Thera

Dịch sang tiếng Việt: PT Minh Hạnh , Diệu Hạnh

Không được phép bán Pháp như hàng hóa ở chợ. Được phép tái bản sách này dưới mọi hình thức để phát miễn phí như món quà Pháp bảo, và không cần xin bất kỳ giấy phép nào nữa. Cấm hoàn toàn việc tái bản sách này dưới bất kỳ hình thức nào với mục đích thương mại.

ISBN: 978-604-86-3647-0

In tại xí nghiệp in Fahasa

774 Trường Chinh, P15

Quận Tân Bình, TP HCM

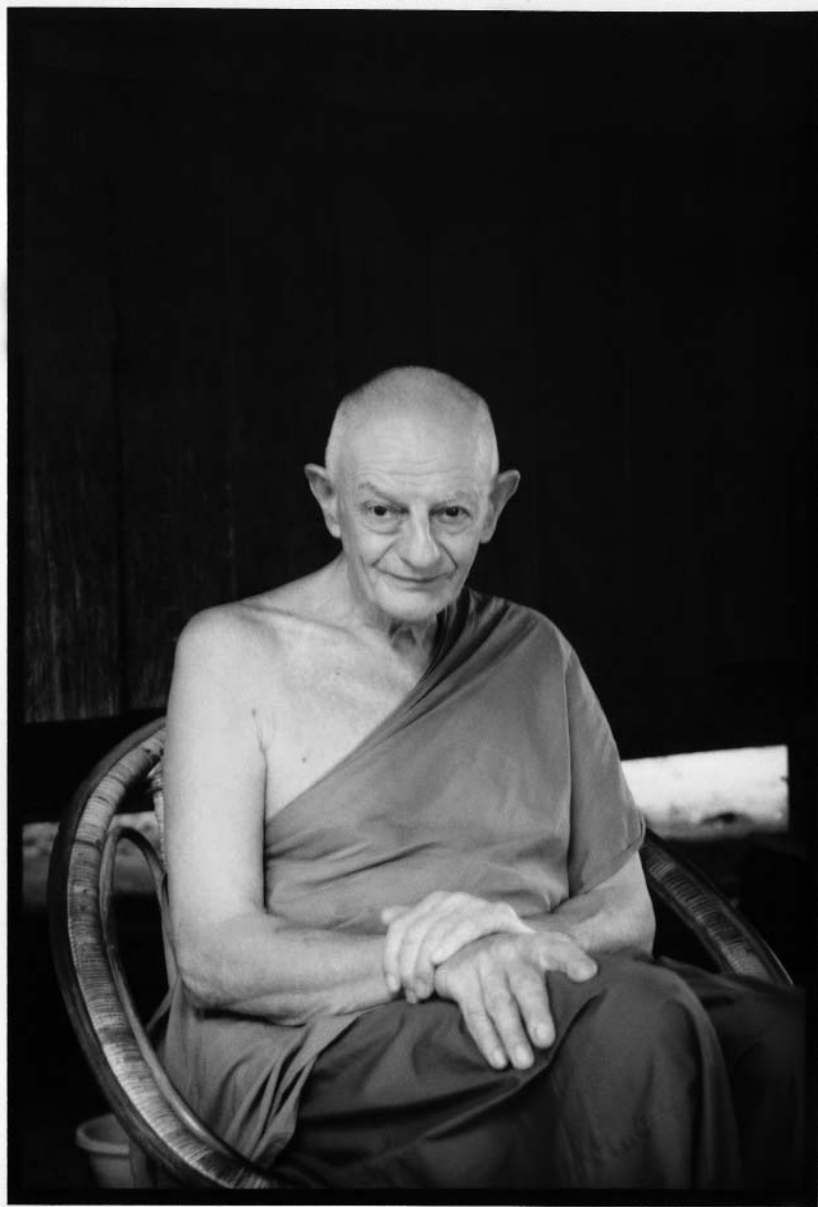
Liên hệ xin sách và góp ý xin gửi email tới d.dieuhanh@gmail.com.

“Quà Pháp bảo cao quý hơn mọi món quà khác!”

Đức Phật



Ngài Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno
(1913 - 2011)



Ngài Ācariya Paññāvaḍḍho
(1925 - 2004)

Mục lục

Lời giới thiệu	9
Giới	11
Định 1	18
Định 2	29
Định 3	33
Tuệ	42
Từ vựng	56
Lời tán dương của Ngài Ācariya Mahā Boowa	63

Lời giới thiệu

Cuốn sách *‘Tuệ phát triển Định’* này là một trong số ít sách do Ācariya Mahā Boowa (Bhikkhu Nāṇasampanno) viết. Ngài trụ trì Thiền viện Trong rừng Baan Taad nằm tại vùng nông thôn gần ngôi làng nơi ngài đã sinh ra và lớn lên. Sau khi rời trường học, ngài đã tới chùa Bodhisomporn ở Udonthani, nơi ngài thọ giới Sāmanera theo Đại đức Chao Khun Dhammachedi. Khi ngài đến tuổi trưởng thành, ngài được thọ giới Tỳ-kheo và ít lâu sau ra đi tìm vị thầy dạy thiền cho mình. Ngài được dẫn tới gặp Ngài Ācariya Mun (Bhuridatta Thera) và Ācariya Mahā Boowa nói rằng ngay khi gặp Ācariya Mun, ngài lập tức biết rằng đó là vị thầy của mình. Ngài học và tu tập dưới sự hướng dẫn của Ācariya Mun trong 9 năm đến khi Ācariya Mun mất vào tuổi 80. Sau đó, Ācariya Mahā Boowa tự mình tu tập trên đồi và trong rừng núi Thái Lan. Tiếp đó, ngài đi khắp các vùng trên đất nước, gần như đã qua tất cả các tỉnh. Khi ngài được các nhà hảo tâm dâng cúng mảnh đất gần làng của ngài để xây một thiền viện, ngài không du hành nữa mà sống tại thiền viện đó.

Nhiều từ trong *‘Tuệ phát triển Định’* được để nguyên tiếng Pāli vì thường không có từ có nghĩa tương đương trong tiếng

Anh; hy vọng đọc giả thứ lỗi nếu gặp khó khăn khi đọc những từ này, nhưng tôi cho rằng người đọc thà không hiểu còn hơn hiểu sai. Tuy vậy, phần giải nghĩa từ khá súc tích ở cuối sách có bao gồm tất cả các từ Pāli không được giải thích trong phần bài viết.

Hy vọng cuốn sách này sẽ mang Pháp tới cho nhiều người và sẽ giúp họ nhận ra rằng Pháp sống động hiện vẫn còn đó và không chỉ là cái gì đó của quá khứ xa xôi hoặc tương lai xa vời dưới thời của vị Phật tương lai.

Mong rằng tất cả những ai đọc cuốn sách này sẽ tìm được điều lợi ích giúp cho họ đạt đến Niết Bàn tối thượng.

Bhikkhu Paññāvaḍḍho
Thiền viện trong rừng Baan Taad, 2003

Giới

Giới – là cái tạo ranh giới cho sự phóng dật, thể hiện cái tôi qua thân, khẩu và ý (“outgoing exuberance¹”) trong hành động và lời nói của một người và trách nhiệm đối với các hành động đó và kết quả của chúng nằm trong tâm.

Những người tốt không thích giao du với những người có tâm phóng dật không được kiểm chế bởi giới, và không ai tin người đó cả. Trong kinh doanh và các việc khác, thậm chí khi chỉ có một hay hai người không giữ giới và không thấy xấu hổ đối với hành động của mình, chắc chắn là nhóm xã hội nơi họ sinh sống không thể an toàn được lâu. Những người không giữ giới đó sẽ phá tan hoặc làm lộn xộn xã hội đó bằng cách này hay cách khác, ngay khi họ có dịp nhân lúc những người khác không cảnh giác.

1. Outgoing exuberance – là dịch từ tiếng Thái “kanong”, thường hay được dịch là “hưng phấn”, “đầy nhiệt huyết” (Thai-English Students Dictionary – Mary Haas). Những nghĩa khả dụng trong ngữ cảnh này khá đặc biệt, và có nghĩa là sự biểu lộ của bản ngã qua thân, khẩu, ý, và có liên quan đến quan điểm tự cao về mình mà việc biểu lộ đó được dựng lên để chỉ cả mình lẫn người khác. Tất cả những cái này đều phát sinh từ ô nhiễm gọi là “*rāga taṇhā*” (tham ái).

Giống như sống chung với con rắn độc hung dữ chỉ chực cắn ta khi không có gì để bảo vệ.

Do đó, giới là Pháp bảo vệ cho cả thế gian, giữ cho thế gian mát mẻ và hạnh phúc, sao cho không có lý do để hồ nghi, ngờ vực, và bất tín khi mất lòng tin lẫn nhau dẫn đến xích mích và phiền toái. Những vấn đề này thường bắt đầu nhỏ thôi và rồi trở thành những vấn đề lớn, những điều không ai muốn.

Có nhiều loại giới, nhưng ở đây ta chỉ xem xét ngũ giới, bát giới, thập giới và 227 giới mà những nhóm người khác nhau phải giữ cho phù hợp với hoàn cảnh, tuổi tác và tình trạng sức khỏe của mình.

Ngũ giới quan trọng nhất đối với Phật tử tại gia, người luôn có quan hệ với xã hội theo nhiều phương diện. Họ nên duy trì những giới này như là thể hiện sự liêm chính của mỗi cá nhân riêng lẻ và của tất cả mọi người, do đó giữ cho họ khỏi bị chia rẽ khi họ thắng hay thua những người khác trong kinh doanh hay ở mọi nơi trong xã hội.

Dễ dàng nhận thấy là ở nơi có một hay hai người cùng làm việc, trong cơ quan chính phủ hay công ty, người luôn giữ giới chính là người được đồng nghiệp quý mến, khen tặng và tin tưởng nhất trong mọi việc, như việc liên quan đến tiền bạc. Dù những người đó tiếp tục làm những việc đó hay chuyển đi làm nơi khác, họ luôn được yêu mến và kính trọng ở mọi nơi, vì khi họ giữ giới, nghĩa là họ cũng có Pháp trong tâm – như hương vị của thức ăn không thể tách rời khỏi bản chất của nó. Và ngược lại, khi những người đó có Pháp trong tâm, họ cũng có giới, nên khi họ phạm

một số giới nào đó, cũng có nghĩa là lúc đó họ không có Pháp trong tâm, vì Pháp luôn đi liền với tâm và giới đi liền với lời nói và hành động. Do đó, lời nói và hành động biểu lộ trạng thái của tâm – tâm là vị chỉ huy và là người chịu trách nhiệm.

Nếu tâm luôn có Pháp trong mình, cách mà hành động của thân và khẩu thể hiện ra thường trong sạch và không ai có thể chê trách được. Do đó, người thể hiện hành động và lời nói trong sạch, thông qua những hành động và lời nói đó, là người có Pháp trong tâm, và có đạo đức trong hành động, lời nói và ý nghĩ của mình. Điều này có hấp lực đối với tâm của những người khác ở mọi nơi, nên họ hướng tới những người đó – và do đó họ luôn nổi tiếng và được ngưỡng mộ trong mọi thời đại.

Kể cả những người không thể nâng hành động, lời nói và tâm ý của họ theo cách tốt đẹp như vậy vẫn tôn trọng và cung kính những người có hành động, lời nói và ý nghĩ đạo đức hơn, cũng như tất cả chúng ta tôn trọng và cung kính Đức Phật và các đệ tử thực thụ của Ngài. Điều đó cho thấy rằng ứng xử có đạo đức, nghĩa là tốt và thiện, luôn là điều mọi người trên thế gian trân quý, mong ước, và không bao giờ lỗi thời.

Tuy vậy, có lúc ta thấy rằng bản chất của ứng xử có đạo đức biến thái khỏi “bản chất tiềm tàng” thực sự của nó thành các chủ thuyết và tập quán dựa trên nền tảng quốc gia, đẳng cấp xã hội hay văn hóa của mỗi dân tộc. Đó là lý do ứng xử có đạo đức trở nên mang tính quốc gia, đẳng cấp xã hội hay hệ thống thờ cúng tôn giáo theo các chủ thuyết phổ biến đó; và do đó người trên thế gian thường chỉ trích và kết tội nhau. Nhưng ngoài ra, ứng xử đạo đức còn là một cách tạo phước báu, luôn có thể dẫn thời đại

đến phát triển và tiến bộ một khi con người trên thế gian này vẫn còn quan tâm đến việc chấn chỉnh hành động ở thân, khẩu và ý của chính mình cho phù hợp với các ứng xử có đạo đức.

Mỗi khi thế gian xảy ra chuyện náo động và bất ổn, ta thấy rõ đó là do con người thiếu ứng xử có đạo đức và ngày nay, nếu con người không nỗ lực hoàn thiện mình theo đúng bản chất ứng xử có đạo đức, chiến tranh khốc liệt sẽ nhanh chóng bùng nổ giữa các cường quốc trên thế giới và những người nắm giữ quyền lực cũng không tồn tại được và tất cả họ cũng sẽ bị tiêu diệt.

Nhưng, cụ thể trong từng gia đình, nếu không giữ đầy đủ các giới, nền tảng của ứng xử đúng mực, thì cả vợ lẫn chồng đều thiếu sự tin tưởng lẫn nhau. Họ sẽ nhanh chóng thất lạc và nghi ngờ rằng người kia có quan hệ với người đàn ông hay đàn bà khác, và ngoại tình. Điều đó có nguy cơ hủy hoại sự hòa hợp và thịnh vượng của gia đình họ. Nếu mất ứng xử có đạo đức đến mức đó, sự bất toại nguyện trong tâm họ sẽ trở quả và họ sẽ nhận toàn phiền toái và lo âu. Thậm chí công việc, nền tảng cho một cuộc sống gia đình bền vững cũng bị đổ vỡ, và các con đều bị dính vào bầu không khí nặng nề chia ly. Nhưng những ai tiếp tục ứng xử theo cách không có đạo đức, mà thường là càng ngày càng tệ hơn, sẽ thấy rằng chẳng chóng thì chầy tất cả những gì đã được xây dựng vững chắc bỗng dưng bùng nổ thành chia lìa và rắc rối. Như một bình đầy nước bị đập và vỡ và tất cả nước trong đó bị đổ và tràn ra cùng một lúc.

Do đó, nếu thế giới muốn văn minh và thịnh vượng, toàn thế giới vẫn cần phải tuân thủ các chuẩn mực đạo đức – và, thực lòng

mà nói, ai có thể phản đối nguyên tắc của chân lý, là ứng xử có đạo đức, đã có trên thế gian từ vô thủy cơ chứ?

Không cần phải xin giới cho những ứng xử có đạo đức tự nhiên từ một vị sư hay một vị nào đó có chức sắc trong chùa hoặc ở đâu đó thì mới có được đạo đức. Vì nếu một người tôn trọng và quý những tính cách thiện, tốt đẹp và thanh nhâ trong mình, và nếu người đó ứng xử theo cách đó đối với bản thân và những người khác, tránh những hành xử đi ngược lại những ứng xử tốt đẹp đó, điều đó cho thấy anh ta ứng xử có đạo đức trong tính cách của mình.

Những lý do mà đạo đức sinh khởi trong tâm và trong hành xử của một người là:

Thứ nhất – đạo đức có từ “bản chất tiềm tàng” của một con người, như đã nói đến ở trên.

Thứ hai – đạo đức sinh từ việc thân cận bậc trí hiền, như các vị ẩn tu và các vị thầy – và sau khi học hỏi từ các vị đó, người này đem những gì được dạy về ứng xử có đạo đức vào thực hành.

Hai điều này là đủ để cho việc ứng xử có đạo đức được sinh khởi ở một con người, và giúp cho người đó trở thành một người luôn có ứng xử có đạo đức trong mình.

Hai điều này cũng đủ để giữ uy tín của bản thân người đó và gia đình người đó trong mọi hình thái xã hội người đó phải quan hệ, và giúp họ khỏi bị thắc mắc và nghi ngờ trong gia đình lẫn với bạn bè.

Phật tử tại gia có thể chỉ thực hành 5 giới, và nếu hành động của họ nằm trong khuôn khổ của ứng xử có đạo đức, nó sẽ giúp họ và gia đình họ sống thanh thản với tâm trong sạch.

8, 10 và 227 giới dựa trên 5 giới và càng tinh tế dần lên đối với những vị muốn thực hành ứng xử có đạo đức ở mức độ cao hơn. Nhưng cả trong việc thực hành trì giới lẫn để ý vào việc làm, nguyên tắc hay phương pháp rất khác nhau giữa người giữ 5 giới với người giữ nhiều giới hơn.

Tóm lại, giới ở từng mức độ là để kiểm soát thể hiện bên ngoài của các hoạt động từ thân và khẩu. Đối với người thực hành giới đúng đắn, giữ giới còn phục vụ cho mục đích sống một cách “thanh bình” với tâm thanh thản và hạnh phúc. Và nếu người đó quan hệ với những người khác, mà cũng trì giới, một điều rất quan trọng là chính người đó phải là người tốt đã. Nhưng những ai có tâm tâm thường hoặc thấp kém không thể hiểu được sự cần thiết của giới, vì họ không muốn trở thành người tốt hoặc có liên hệ tới thể giới của những người tốt, và họ luôn cố gắng để phá hoại hạnh phúc của người khác và gây phiền nhiễu và sân hận trong thế gian bất kỳ khi nào họ có dịp.

Ta không nên nghĩ rằng ứng xử có đạo đức là một căn mà chỉ có con người mới có, thậm chí con vật cũng có thể có vài khía cạnh của hành vi đạo đức. Ta chỉ cần quan sát những con vật được người nuôi trong nhà sẽ thấy ở mức độ nào đó, tâm và hành vi của loài vật cũng thấm đượm bản chất của Pháp.

Người luôn có hành vi đạo đức như nền tảng trong tính cách của mình, ngoài việc có bản tính tốt, được tin tưởng và được

nhiều người biết đến trong làng, trong quận, cũng sẽ tốt trong chính mình từng ngày trong kiếp này và cả trong kiếp tới nữa.

Do đó, ứng xử có đạo đức là một phẩm chất luôn cần thiết trên thế gian.

Định 1

Tất cả các đề mục thiền (*kammaṭṭhāna-dhamma*) đều để kiểm thúc sự phóng dật của tâm. Tâm không gắn vào đề mục sẽ phóng dật suốt cả cuộc đời. Điều này diễn ra như vậy từ lúc mới sinh ra đến lúc tuổi đã già, đối với cả người giàu lẫn người nghèo, người thông minh và người ngu độn, người quyền cao chức trọng đến người vô danh tiểu tốt, người mù, người điếc, người liệt giường chiếu, người tàn phế, tật nguyền, và vô vàn loại người khác.

Theo Phật Pháp, những người như vậy đều ở trong giai đoạn tâm còn phóng dật. Xét theo mức độ hạnh phúc trong tâm thì tâm họ không cao thượng, họ không hài lòng, họ là những người bất hạnh, và khi họ chết, họ thất bại trong mọi đường – như cái cây có thể có rất nhiều cành, hoa, và quả, nhưng nếu cái rễ chính của nó bị hoại, thì nó sẽ chết và mất mọi sự tuyệt vời của nó và mọi thứ còn lại. Nhưng khác với thân thể của một người đã chết, thân cây hay cành cây còn có thể có ích lợi gì đó.

Ảnh hưởng tai hại của tâm còn phóng dật thể hiện bản ngã qua thân, khẩu, ý, một tâm không có Pháp làm lính gác, là tâm không bao giờ hạnh phúc thực sự, và thậm chí nếu đạt được hạnh

phúc do tâm phóng dật tìm kiếm được thì đó cũng chỉ là thứ hạnh phúc của một vở diễn trong đó con người đóng một vai diễn (như một diễn viên), càng làm tăng trưởng thêm sự phóng dật, làm tâm càng ngày càng đi theo con đường sai lệch, mà không phải là thứ hạnh phúc làm ta thỏa mãn thực sự.

SAMĀDHI (định) – nghĩa là sự tĩnh lặng hay ổn định của tâm, là cái đối nghịch với tâm phóng dật. Nhưng mặt khác, tâm lại không muốn uống “thuốc”, và thuốc chính là đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*).

Việc còn phóng dật của tâm là kẻ thù của mọi chúng sinh từ muôn đời, và người nào muốn làm tâm phóng dật thuyên giảm cần phải bắt tâm uống thuốc – nghĩa là trú vào đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*).

Uống thuốc có nghĩa là luyện cho tâm theo Pháp và không cho nó đi theo đường riêng của nó, vì tâm luôn thích lấy việc “hướng ngoại” hay “phóng dật” làm bạn đồng hành. Nói cách khác, uống thuốc có nghĩa là tâm lấy Pháp làm lính canh cho mình.

PHÁP LÀM LÍNH CANH CHO TÂM

CÓ TÊN LÀ KAMMAṬṬHĀNA (ĐỀ MỤC THIỀN)

Có 40 đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) khác nhau phù hợp với căn cơ của từng người. Đó là:

- | | |
|--|--|
| 1. 10 đề mục <i>Kasiṇa</i> | Những vật để nhìn chăm chăm vào và tập trung chú ý tới |
| 2. 10 đề mục <i>Asubha</i> | Quán chiếu những trạng thái phân hủy của xác chết |
| 3. 10 đề mục <i>Anussati</i> | Các đề mục quán khác nhau |
| 4. 4 đề mục <i>Brahmavihāra</i> | Từ, bi, hỷ, xả |
| 5. 1 đề mục <i>Āhārapatikkūlasaññā</i> | Quán tưởng sự đáng kinh tởm của thức ăn |
| 6. 1 đề mục <i>Catudhātuvavatthana</i> | Xác định tứ đại |
| 7. 4 đề mục <i>Arūpa</i> | Phát triển bốn tầng thiền định <i>jhāna</i> vô sắc |

Ở đây chúng ta sẽ giới hạn trong việc xem xét một vài phương pháp được sử dụng rộng rãi và cho kết quả đáng hài lòng. Các phương pháp đó bao gồm:

1. Quán niệm 32 bộ phận cơ thể, bao gồm: *kesā* (tóc), *lomā* (lông), *nakhā* (móng), *dantā* (răng), *taco* (da), v.v... Nhóm các bộ phận đầu tiên này được gọi là 5 đề mục thiền “*5 Kammaṭṭhāna*”.
2. Quán niệm đức Phật, đức Pháp và đức Tăng. “*Buddha*”, “*Dhamma*”, và “*Sangha*”.
3. Quán niệm hơi thở *Ānāpānasati* (Biết việc hít vào và thở ra).

Sử dụng phương pháp nào phải phù hợp với đặc điểm của mỗi người, vì tính cách của mỗi người khác nhau, và việc dạy rằng mỗi

người chỉ nên sử dụng một loại đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) có thể rõ ràng là chướng ngại cho một số người, do đó hạn chế họ đạt được những kết quả họ đáng đạt được.

Khi thấy một phương pháp thiền phù hợp với căn cơ của mình, hành giả phải hướng tâm bắt đầu thực hành với việc niệm lặp đi lặp lại để chuẩn bị (*parikamma*), ví dụ “*kesā*” (tóc). Hành giả phải niệm thầm tóc trong tâm mà không đọc thành tiếng, và đồng thời chú tâm vào tóc. Tuy nhiên, nếu hành giả thấy việc chỉ suy nghĩ không thể nắm giữ được tâm, hành giả có thể lặp đi lặp lại đối tượng để chuẩn bị giống như tụng kinh để cho âm thanh thu hút tâm và tâm trở nên yên tĩnh và an bình. Hành giả cần tiếp tục niệm lặp đi lặp lại đối tượng để chuẩn bị đến khi tâm trở nên yên tĩnh thì hành giả có thể ngưng. Nhưng dù sử dụng đối tượng lặp đi lặp lại để chuẩn bị nào đi chăng nữa, hành giả cũng phải giữ sự hay biết vào đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) này. Nghĩa là như trong ví dụ trên về tóc “*kesā*”, hành giả phải giữ sự hay biết của tâm ở tóc của hành giả.

Nếu hành giả sử dụng một trong các niệm lặp đi lặp lại để chuẩn bị là “*Buddho*”, “*Dhammo*”, hay “*Sangho*”, hành giả cần thiết lập nhận biết về chỉ một từ đó ở trong tâm. Việc này không giống với các loại đề mục thiền khác, vì ở đây hành giả chỉ niệm “*Buddho*” (hoặc “*Dhammo*”, hay “*Sangho*”) sao cho từ đó luôn thường xuyên tiếp xúc với tâm và ở trong tâm cho đến khi người niệm “*Buddho*” và “người biết”, chính là tâm, thấy nhập làm một.

Nếu hành giả thấy việc niệm để chuẩn bị “*Dhammo*” hay “*Sangho*” phù hợp với tính cách của mình hơn, thì hành giả cần niệm từ đó sao cho nó luôn tiếp xúc với tâm và ở đó cho đến

khi thấy nó nhập vào với tâm. Cũng làm giống hệt với đề mục thiền “*Buddho*”.

Ānāpānasati Bhāvanā (Thiền quán niệm hơi thở, phát triển sự tỉnh giác về hơi thở) dùng hơi thở như là sự trợ giúp có tiêu điểm của tâm và bao gồm việc biết và tỉnh giác (*sati*) về hơi thở vào và hơi thở ra.

Để biết về việc thở, hành giả trước tiên cần chú tâm vào cảm giác của hơi thở ở mũi hoặc hàm ếch (vòm của miệng)², nếu thấy phù hợp, vì đây là nơi hơi thở có tiếp xúc đầu tiên, và hành giả có thể sử dụng nơi đó như tiêu điểm để giữ chú tâm. Làm như vậy cho đến khi thành thực, và hơi thở vào và thở ra trở nên càng lúc càng nhẹ nhàng hơn nữa, hành giả sẽ dần dần biết và hiểu được bản chất của việc tiếp xúc của hơi thở vào và hơi thở ra, cho đến khi dường như việc thở diễn ra ở hoặc là giữa ngực hay ở huyết đàn trung³.

Đến lúc đó, hành giả cần chú tâm vào việc thở ở tại điểm đó và không được lo nghĩ về việc chú tâm vào việc thở ở chóp mũi

2. Không thể làm cách này khi hành giả mở miệng, phải để cho hơi thở là luồng khí không đi qua vòm miệng. Nhưng dù sao, nhiều người có cảm giác rõ ràng ở điểm này như thể không khí qua lại nơi đây.

3. Hơi thở được thấy (hay cảm nhận) ở giữa ngực hay huyết đàn trung, cũng nhiều như ở chóp mũi ở những thời kỳ đầu của việc tu tập. Khi được hỏi, tác giả nói rằng “giữa ngực” và “huyết đàn trung” là điểm ở cuối của xương ức. Nhưng ngài cũng nói rằng nếu hành giả hiểu là có hai điểm riêng biệt, thì điểm nào cũng có thể là vị trí để biết hơi thở, hành giả cũng không bị sai.

hoặc vòm họng, hay để nhận biết chạy theo luồng hơi thở vào và ra trong nhận biết.

Khi chú tâm vào hơi thở, hành giả cũng có thể niệm “*Buddho*” cùng lúc với hơi thở như là niệm chuẩn bị để giám sát việc hít vào thở ra, để trợ giúp cho “người biết hay cái biết” và khiến cho “người biết hay cái biết” sáng tỏ về hơi thở. Khi đó, hơi thở sẽ hiện ra càng lúc càng rõ ràng trong tâm.

Sau khi đã thuần thục với hơi thở, mỗi khi hành giả chú tâm vào quá trình thở, hành giả cần chú tâm cố định ở điểm giữa ngực hay huyệt đản trung.

Điều quan trọng là cần thiết lập được chánh niệm. Hành giả phải thiết lập được tỉnh giác để kiểm soát tâm sao cho hành giả cảm nhận được hơi thở mỗi thời khắc nó vào hoặc ra, cho dù hơi thở ngắn hay dài, cho đến khi hành giả biết rõ ràng hơi thở dần dần thanh nhẹ hơn trong mỗi hơi thở - và đến khi cuối cùng thấy rõ ràng là hơi thở vi tế và thanh nhẹ nhất và tâm hội tụ vào và trở thành một⁴. Ở giai đoạn này hành giả cần giữ chú tâm vào duy nhất hơi thở trong tâm, và không cần lo đến việc niệm các từ để chuẩn bị, vì đã biết được hơi thở vào và ra, và ngắn hay dài, niệm chuẩn bị chỉ có mục đích làm tâm (*citta*) trở nên vi tế hơn.

Khi hành giả đã đạt được mức độ vi tế nhất của việc thở, tâm (*citta*) sẽ sáng rõ, mát mẻ, tĩnh lặng, hạnh phúc, và chỉ biết tâm – và sẽ không còn liên hệ gì với những thứ gây phiền toái nữa. Thậm chí nếu cuối cùng, hơi thở không còn liên hệ với chính

4. Nói cách khác, dường như tâm (*citta*) là cái đang thở, và cái đang thở là tâm (*citta*).

hành giả lúc đó nữa, cũng không có lo lắng gì vì tâm (*citta*) cũng sẽ xả bỏ gánh nặng đó và chỉ có biết một mình tâm thôi. Nói cách khác, không còn tính đòi (*ekaggatārammaṇa*).

Đó là kết quả thu được từ việc phát triển tu tập Thiền quán niệm hơi thở *Ānāpānasati Kammatṭhāna*. Nhưng cũng cần hiểu rằng dù thực hành đề mục thiền nào đi chăng nữa, và cho dù hành giả là ai đi nữa, thì đây cũng là loại kết quả sẽ phải đạt được.

Đối với việc phát triển trong giai đoạn chuẩn bị (*parikamma bhāvanā*); bằng việc dùng một trong những hình thức đề mục thiền (*kammatṭhāna*) này để kiểm soát tâm bằng tỉnh giác, hành giả sẽ dần dần có thể uốn nắn được sự phóng dật của tâm. Tỉnh lặng và hạnh phúc sẽ sinh khởi và phát triển, và sẽ chỉ có một thứ ảnh hưởng đến tâm, đó duy nhất là sự biết tâm mà không có bất kỳ sự cản trở hay xao lãng nào, vì không gì có thể kích thích hay làm phiền toái được tâm làm nó tuột khỏi trạng thái này. Đây là bản chất tự nhiên của hạnh phúc trong tâm, chỉ có tâm tự do khỏi mọi sự tưởng tượng và tạo dựng ý nghĩ hão huyền.

Khi đạt được trạng thái này, hành giả sẽ biết được điều kỳ diệu phi thường trong tâm, cái hành giả chưa bao giờ gặp được trước đây. Đó là trạng thái hạnh phúc sâu đậm, hơn tất cả những gì hành giả đã từng trải nghiệm trước đây.

Cũng có thể, khi thực hành một loại đề mục thiền (*kammatṭhāna*) này, các đặc tính về hình tướng của đề mục thiền đó có thể hiện ra đối với một số người. Ví dụ, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân; hay xương, v.v., bất cứ cái gì trong số đó có thể hiện ra và được nhìn thấy rõ ràng trong tâm, như thể người đó

nhìn thấy bằng chính mắt mình. Nếu điều đó xảy ra, hành giả cần chú tâm vào đó và nhìn nó rõ ràng cho đến khi nó gắn chặt trong tâm, và hành giả chú tâm vào nó, giữ được nó như vậy và gắn chặt ở trong tâm càng lâu thì càng tốt.

Khi đề mục thiền đã được gắn chặt trong tâm hành giả, hành giả cần phải hiểu giá trị của nó một cách đúng đắn bằng việc chú ý đến các khía cạnh bất toại nguyện và đáng ghê tởm của nó, vì đó là bản chất của mọi bộ phận cơ thể, cả bên ngoài lẫn bên trong. Rồi chia cơ thể ra làm nhiều phần, hoặc các nhóm bộ phận theo bản chất của chúng. Hành giả có thể gộp nhóm như tóc, lông, thịt, xương, v.v.; và hành giả có thể quán thấy chúng thối rữa và phân hủy, bị đốt cháy, bị kền kền, quạ rĩa hay chó ăn, và thấy chúng phân tách thành các yếu tố cơ bản – đất, nước, lửa, gió.

Dù hành giả có ít hay nhiều kinh nghiệm, thực hành cách này luôn mang lại rất nhiều lợi ích khi nó được thực hiện với mục đích làm tâm thuần thực trong việc nhìn được thân, với mục đích thấy được thực sự thân là gì, và với mục đích hạn chế và loại trừ ảo tưởng về bản chất của thân, ảo tưởng này là cái làm tăng trưởng tham ái (*rāga tanha*) – là một khía cạnh của tâm phóng dật hoang dại, không được kiểm soát. Tâm của hành giả khi đó sẽ dần dần an tĩnh và vi tế hơn.

Điều quan trọng là khi các bộ phận của cơ thể hiện ra, hành giả không được làm ngơ và bỏ qua chúng, hoặc sợ hãi chúng, mà hành giả cần giữ chúng ngay trước mình lúc đó và tại đó.

Khi người thực hành thiền đã nhìn thấy thân này đến khi nó đã lưu chặt ở trong tâm, người đó sẽ thấy chán ngán chính mình và cảm thấy buồn thương và khốn khổ cho chính mình đến mức người đó cảm giác khiếp đảm và sốc. Thêm nữa, tâm của người nhìn thấy được thân và đối mặt với thân đó trong khi hành thiền có thể đạt được định *samādhi* rất nhanh, và việc thực hành quán thấy thân sẽ làm tuệ giác người đó rõ ràng cùng lúc với tâm trở nên an tịnh⁵.

Hành giả không thấy được các bộ phận cơ thể cần hiểu rằng mọi việc hành thiền chuẩn bị (*parikamma bhāvanā*) đều nhằm mục đích đưa tâm (*citta*) đến trạng thái an lạc, do đó hành giả không nên nghi ngờ về bất kỳ phương pháp nào rằng chúng sẽ không đưa tâm (*citta*) đến trạng thái an tĩnh, và để rồi sau đó nhận ra được mối nguy hiểm⁶ bằng tuệ giác. Hành giả cần quyết tâm hành bất cứ loại thiền nào mình thực hành, và niệm lập đi

5. Vì hành giả sử dụng các bộ phận cơ thể như là đề mục thiền *kammatthāna*, khi định *samādhi* tăng trưởng, tuệ giác sẽ tự động tăng trưởng, nhìn thấy được bản chất chân thật của thân là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh (*anicca, dukkha, anattā*, và đáng ghê tởm). Trong các hình thức thiền khác, như là thiền quán niệm hơi thở *ānāpānasati*, cần cố gắng chuyển sang quán thân, và các hình thức thiền tương tự như vậy khi định *samādhi* được tăng trưởng, nhưng với việc quán thân, nó vốn là một phần luôn có của việc hành thiền.

6. Nguy hiểm – nghĩa là mối nguy hiểm của thân này có thể chết bất kỳ lúc nào do một trong số rất nhiều nguyên nhân, và cũng thấy mối nguy hiểm của các ô nhiễm (*kilesa*) có thể đưa con người tới những cõi tái sinh xấu hoặc kinh hoàng.

lập lại từ chuẩn bị phù hợp với mình, mà không được nản lòng hoặc muốn bỏ cuộc.

Cần nhận ra rằng thực hành phương pháp thiền nào cũng đều đưa đến một đích giống nhau như các phương pháp khác, và cũng cần nhận thấy rằng tất cả mọi phương pháp này của Dhamma đều đưa tâm đến bình an và hạnh phúc – hay nói cách khác, tới Niết bàn – là đích cuối cùng của mọi loại hành thiền. Do vậy, hành giả cần tu tập thiền của mình mà không cần lưu tâm đến các loại thiền khác, nếu không hành giả sẽ rơi vào trạng thái nghi hoặc và dễ thay đổi, và không thể quyết định được cái nào là đường đúng, điều này sẽ là chướng ngại thường xuyên đối với tâm (*citta*) của hành giả, và do vậy sẽ ngăn hành giả thực hiện quyết tâm ban đầu của mình.

Thay vào đó, hành giả cần quyết tâm luôn chánh niệm trong tu tập, và không được sắp xếp giới (*sīla*), định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*) theo một trật tự đặc biệt nào, hoặc để chúng rời xa tâm, vì ô nhiễm (*kilesa*) của tham, sân, si, và các ô nhiễm khác, nằm sẵn ở trong tâm và không ai sắp xếp chúng theo thứ tự⁷ cả. Khi hành giả nghĩ theo các cách tà quấy, nó khơi dậy ô nhiễm trong tâm hành giả. Hành giả không quyết định hoặc sắp xếp cái này sẽ

7. Đoạn này có nghĩa là hành giả cần phải phát triển giới (*sīla*), định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*) đồng thời, vì ô nhiễm (*kilesa*) sinh khởi hết sức tùy tiện, và trong bất kỳ tình huống nào, hành giả luôn cần một trong những phương pháp giới (*sīla*), định (*samādhi*), hay tuệ (*paññā*) để chữa các loại ô nhiễm (*kilesa*) cụ thể. Do vậy hành giả không thể chiến đấu thành công được với nhiều loại ô nhiễm (*kilesa*) đang trôi dạt nếu hành giả chỉ phát triển giới (*sīla*), định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*) theo thứ tự cái trước cái sau.

xuất hiện trước, cái kia sẽ phải xuất hiện sau, vì nếu nó là ô nhiễm thì ngay lập tức hành giả suy nghĩ sai lệch, và dù ô nhiễm là kiểu gì đi chăng nữa, nó cũng hiện lên, và chúng đều tạo phiền toái hay tham đắm theo một cách như nhau. Các ô nhiễm luôn có bản chất như vậy, và không có sắp xếp trật tự cho ô nhiễm khởi sinh vì tất cả mọi ô nhiễm đều có thể gây khó chịu và tham đắm.

Do vậy, để chữa bệnh ô nhiễm, hành giả không được đợi để thiết lập giới (*sīla*) trước, rồi đến định (*samādhi*) thứ hai, và tuệ (*paññā*) thứ ba – cách này có thể được gọi là “phát triển định (*samādhi*) dần dần từng bước một” – vì như vậy luôn là quá khứ và tương lai, và hành giả không bao giờ có thể đạt được an bình và hạnh phúc.

Định 2

Tuệ phát triển Định

Mục đích thực sự của việc hành thiền là đưa đến an tĩnh trong tâm. Nếu hành giả không đạt được an tĩnh bằng cách làm lắng dịu tâm thông qua một phương pháp niệm chuẩn bị (*parikamma*), hành giả cần chinh phục tâm bằng cách dọa dẫm. Nói cách khác, bằng cách dùng trí tuệ để tìm kiếm và thẩm tra những thứ tâm (*citta*) bám dính vào, và tùy vào khả năng thành thực của trí tuệ mỗi người, để tìm một cách thúc giục tâm (*citta*) không vâng lời bằng điều mà trí tuệ khám phá cho đến khi tâm hư đó đầu hàng trí tuệ và tâm chấp nhận sự thật về những thứ nó bám dính vào. Khi đó, tâm không thể bị xao lãng và lãng xăng và phải rơi vào trạng thái an tĩnh; theo đúng cách một con vật nuôi “có tâm phóng dật, hoang dại” cần phải được dạy dỗ, uốn nắn bằng cách điều phục nó thường xuyên để nó chịu đầu hàng nghe theo ý nguyện của chủ nhân.

Câu chuyện sau có thể giúp diễn tả phương pháp này. Trong khoảnh đất có ít cây và mỗi cây đứng tách một mình, nếu một người muốn chặt một cây, người đó có thể làm nó đổ về nơi người đó muốn. Rồi người đó có thể nhắc cái cây đó lên dùng vào việc anh ta muốn mà không gặp trở ngại.

Nhưng nếu anh ta muốn chặt cây trong rừng nơi cành của nó vướng mắc vào các cây và các dây leo khác, anh ta sẽ khó lòng đốn được cây cho nó đổ về phía mình muốn. Do đó, thợ đốn cây cần dùng trí khôn và kiểm tra kỹ càng xem cái gì đang vướng vào cây đó, và sau khi đã chặt đi tất cả những thứ vướng víu đó, anh ta có thể đốn cây về phía anh ta muốn và sử dụng nó theo cách của mình mà không gặp khó khăn gì.

Tất cả chúng ta đều có những tính cách giống như hai cái cây này, một số loại người không có nhiều thứ xung quanh để làm gánh nặng cho tâm trí của họ. Khi họ chỉ dùng niệm “*Buddho*”, “*Dhammo*” hay “*Sangho*”, tâm (*citta*) đã có thể trở nên an tĩnh và rơi vào trạng thái định (*samādhi*). Đó là nền tảng để phát triển tuệ (*paññā*) và giúp họ tiến lên dễ dàng – đó gọi là “ĐỊNH PHÁT TRIỂN TUỆ”.

Nhưng có những người có nhiều thứ xung quanh làm nặng nề và đè nặng tâm trí họ và bản tính của họ làm họ thích suy nghĩ nhiều. Nếu họ tập luyện bằng phương pháp niệm chuẩn bị như nêu trong chương trên, họ không thể làm tâm (*citta*) rơi vào an tĩnh của định (*samādhi*). Do đó, họ cần phải sử dụng cẩn thận trí tuệ để kiểm tra các nguyên nhân, để cắt đứt gốc rễ gây nên sự xao lãng bằng phương pháp trí tuệ.

Trí tuệ sẽ rẫy la những thứ mà tâm (*citta*) bám chặt, cái mà tâm (*citta*) biết về chúng sẽ không thể cao hơn những gì trí tuệ hiển lộ, do vậy tâm (*citta*) sẽ rơi vào trạng thái an tĩnh và đạt tới định (*samādhi*).

Do vậy, những người thuộc loại này cần luyện tâm (*citta*) để đạt định (*samādhī*) bằng cách dùng trí tuệ, có thể gọi là “TUỆ PHÁT TRIỂN ĐỊNH” - và đây cũng là tựa đề cho cuốn sách này.

Khi định (*samādhī*) phát triển vững chắc bằng cách sử dụng trí tuệ, định (*samādhī*) lại trở thành nền tảng để phát triển tuệ giác ở mức cao hơn. Giai đoạn này lại tuân theo nguyên tắc cơ bản là “ĐỊNH PHÁT TRIỂN TUỆ”.

Một người muốn rèn luyện tâm cho thuần thực, và để biết cái gì ở đằng sau những trò lừa đảo của các ô nhiễm (*kilesa*), người đó cần không bị bám dính vào việc học và nghiên cứu trong Phật Pháp đến mức làm ô nhiễm tăng trưởng. Nhưng người đó cũng không thể không học và nghiên cứu, vì điều đó cũng nằm ngoài lời dạy của Đức Phật. Cả hai con đường đó đều đi ngược lại mục đích mà Đức Phật muốn hành giả vươn tới.

Nói cách khác, khi hành giả hành thiền để phát triển định (*samādhī*), thì đừng để tâm (*citta*) bám níu vào những gì hành giả đã được học, vì nó sẽ dẫn tới suy nghĩ về quá khứ hay tương lai. Thay vào đó, hành giả cần giữ tâm (*citta*) ở trong hiện tại, nghĩa là khía cạnh của Pháp mà người đó đang phát triển phải là mối quan tâm duy nhất.

Khi có câu hỏi hoặc điểm nghi hoặc nào đó về tâm (*citta*) của mình mà hành giả không giải quyết được, hành giả có thể kiểm tra bằng cách nghiên cứu và học sau khi đã kết thúc việc thiền. Nhưng sẽ là sai nếu luôn luôn kiểm tra việc thực hành của mình với cái đã học được, vì đó chỉ là hiểu biết về trí óc suông, mà

không phải là hiểu biết có được từ việc thực hành thiền, và đó không phải là cách đúng đắn.

Tóm lại, nếu tâm (*citta*) đạt được an tĩnh bằng một đề mục thiền định (*samatha*), đó là bằng việc niệm chuẩn bị một khía cạnh của Pháp, hành giả cần tiếp tục phương pháp đó. Nhưng nếu tâm (*citta*) chỉ an tĩnh khi dùng trí tuệ, sử dụng nhiều biện pháp phù hợp khác nhau để vượt qua chướng ngại, thì hành giả cần luôn sử dụng trí tuệ để giúp đạt an tĩnh.

Kết quả đạt được bằng việc tu tập theo hai cách này (định phát triển tuệ, và tuệ phát triển định), đều là phát triển ĐỊNH và TUỆ, đều sẽ có hào quang ẩn giấu từ sự tĩnh lặng.

Định 3

Định (*Samādhi*) là sự “an tĩnh” về cả tên và tính chất. Có ba loại định sau:

1. Định tạm thời (*Khaṇika Samādhi*) - là trạng thái tâm trở nên cố định và yên tĩnh không bị lay chuyển trong một thời gian ngắn rồi rút ra khỏi trạng thái đó.
2. Cận định (*Upacāra Samādhi*) - là trạng thái mà Đức Phật nói là gần như giống hệt, nhưng kéo dài lâu hơn Định tạm thời (*khaṇika samādhi*). Rồi tâm (*citta*) rút ra khỏi trạng thái này.

Ở đây, Cận định (*Upacāra Samādhi*) sẽ được thảo luận một cách ngắn gọn từ quan điểm của “Forest Dhamma”⁸ trước khi nói tới loại thứ 3.

Trong Cận định (*Upacāra Samādhi*), khi tâm (*citta*) rơi vào trạng thái an tĩnh, tâm không giữ nguyên ở trạng thái đó, mà rút

8. “Forest Dhamma” (Pháp trong rừng) là cách nói của tác giả rằng các mô tả và giải thích rút ra được từ kinh nghiệm hành thiền của các sư mà không phải từ lý thuyết hay sách vở.

khởi trạng thái đó một phần để đi theo và biết nhiều thứ khác nhau tiếp xúc với tâm.

Nhiều khi, có cái khởi lên liên quan đến hành giả và hành giả nhìn thấy tướng (*nimitta*) có lúc thì xấu, có lúc thì tốt, nhưng trong giai đoạn đầu, tướng (*nimitta*) thường là về chính hành giả. Nếu hành giả không cẩn thận, có thể dẫn đến rắc rối, vì tướng (*nimitta*) khởi lên từ trạng thái định (*samādhī*) này thường vô cùng đa dạng.

Có lúc hình ảnh của chính hành giả đã chết nằm dài hiện lên trước mặt, thân thể tan rã và trương phồng, hoặc có thể là xác chết của ai đó. Có khi đó là một bộ xương, hay xương rời rạc xung quanh, hay hành giả thấy một xác chết được bê ngang qua.

Khi những tướng (*nimitta*) đó hiện lên, người thông minh sẽ lấy đó làm Học tướng (*Uggaha Nimitta*) của mình; để nó có thể trở thành Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*)⁹, vì nó sẽ chắc chắn làm cho định (*samādhī*) trở nên vững chắc và tuệ giác trở nên thấu suốt và mạnh mẽ.

Đối với người có khả năng tốt trong việc giữ thái độ về tâm không dính mắc, để thành công trong việc đạt được thành quả từ

9. Nghĩa của từ ở đây được dùng ở nghĩa khác. Khi được hỏi, tác giả nói rằng nghĩa ở đây là Học tướng (*Uggaha Nimitta*) là tướng (*nimitta*) cơ bản, là cái “mọc lên” hay sinh ra. Khi Học tướng (*Uggaha Nimitta*) tan rã thành các bộ phận cấu thành, nó được gọi là Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*). Ví dụ, hình ảnh thân vật lý của một người có thể là Học tướng (*Uggaha Nimitta*), nhưng khi nó phân tách để lộ các bộ phận và lục phủ ngũ tạng của thân, đó là Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*).

tướng (*nimitta*) như vậy, người đó luôn có xu hướng phát triển tỉnh giác và trí tuệ (*sati-paññā*) khi thấy tướng (*nimitta*). Nhưng có rất nhiều người có tính nhút nhát và dễ bị hoảng sợ, và Cận định (*Upacāra Samādhi*) có thể làm hại tâm (*citta*) của những người này vì loại định (*samādhi*) này rất đa dạng và nhiều trải nghiệm đáng sợ có thể xảy ra. Ví dụ, có thể xuất hiện hình ảnh của một người đàn ông, mà đáng vóc, màu sắc và địa vị xã hội¹⁰ đều rất đáng sợ, và vị đó có thể xuất hiện như sắp dùng gươm chém hành giả, hay ăn thịt hành giả.

Nhưng nếu hành giả không thấy sợ hãi hoặc không nhút nhát, hành giả có thể không bị hại trong những trường hợp đó và hành giả có thể học được ngày càng nhiều phương pháp để cứu chữa tâm (*citta*) của hành giả từ những tướng (*nimitta*) này, hoặc từ định (*samādhi*). Nhưng với người nhút nhát – người thường có xu hướng tìm những thứ đáng sợ - càng thấy những tướng (*nimitta*) đáng sợ, tướng (*nimitta*) càng trở nên to hơn, và đến một lúc nào đó hành giả có thể chẳng may bị điên.

Đối với những tướng (*nimitta*) bên ngoài luôn đến rồi đi, hành giả có thể biết hoặc không thể biết là tướng (*nimitta*) là từ bên ngoài hay khởi lên từ trong tâm mình. Nhưng khi hành giả đã thành thục với những tướng (*nimitta*) khởi lên từ trong tâm mình, hành giả có thể biết được thế nào là tướng (*nimitta*) từ bên ngoài. Tướng (*nimitta*) từ bên ngoài có liên quan đến rất nhiều sự việc khác nhau xảy ra với con người, súc vật, *preta*, quỷ thần *bhūta*, con trai của một vị Chúa trời, vị ở cõi trời, *Indra*,

10. Ví dụ một người lính, vị quan tòa, viên đao phủ, v.v.

hay vị Phạm thiên *Brahma*, bất kể việc gì có liên quan đến định (*samādhi*) của hành giả tại thời điểm đó, thậm chí như hành giả nói chuyện với một người khách đến thăm. Khi những việc như vậy xảy ra, chúng có thể diễn ra lâu hay chóng phụ thuộc vào điều kiện cần thiết cho những việc tiếp xúc đó kéo dài bao lâu.

Tuy nhiên, nhiều khi loạt điều kiện đầu tiên hết đi thì loạt điều kiện khác lại nảy sinh tiếp nối từ loạt điều kiện đầu tiên, không dễ kết thúc do đề tài có thể dài hay ngắn. Đến khi kết thúc và tâm (*citta*) rút ra khỏi trạng thái đó, có thể đã vài tiếng đồng hồ trôi qua rồi.

Dù tâm (*citta*) tập trung được ở trong trạng thái định (*samādhi*) này bao lâu đi nữa, khi tâm ra khỏi trạng thái đó, hành giả sẽ thấy là tâm không làm tăng sức mạnh định (*samādhi*) của hành giả, mà cũng không làm nó vững chắc hay lâu bền hơn, mà cũng không giúp phát triển và tăng cường tuệ giác của hành giả. Nó giống như đi ngủ rồi mơ, khi tỉnh giấc, thân và tâm ta không đạt được sức mạnh tối đa.

Nhưng khi hành giả rút ra khỏi loại định (*samādhi*) mà hành giả đã tập trung được và giữ ở trong trạng thái rút ra đó, hành giả sẽ thấy sức mạnh định (*samādhi*) của hành giả tăng trưởng và nó vững chắc hơn, lâu bền hơn. Giống như người đi ngủ không mơ mộng, khi tỉnh giấc, thân và tâm anh ta sẽ thấy khỏe mạnh sáng khoái.

Trong Cận định (*Upacāra Samādhi*), nếu hành giả còn chưa thuần thục và không sử dụng trí tuệ để thận trọng và canh chừng mọi phương diện, nó có thể tạo nhiều vấn đề - và có thể làm hành

giả bị điên. Những người hành thiền thường gọi trạng thái đó là “Pháp bị đứt”, và nó xảy ra vì loại định (*samādhī*) này. Nhưng nếu thực hành theo đúng cách, nó có thể có nhiều giá trị khi đi với những thứ khác.

Đối với Học tướng (*Uggaha Nimitta*) khởi lên từ tâm (*citta*), như đã giải thích ở phần đầu chương này, Học tướng này là nền tảng phù hợp nhất để phát triển Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*), phù hợp với những nguyên tắc hành thiền của những hành giả muốn có một phương pháp vừa thuần thực vừa thực sự khôn khéo, vì đây là tướng (*nimitta*) liên quan đến Chân đế (*Ariya Sacca*). Hành giả cần ghi nhận Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*) trong tâm, lúc đó Tợ tướng có thể được coi là Chân đế (*Ariya Sacca*)¹¹.

Cả hai loại tướng (*nimitta*) này, khởi lên từ bản thân hành giả và đến từ bên ngoài, đều có thể đưa đến rắc rối nếu hành giả là người nhút nhát, và quan trọng là cần có trí tuệ và lòng dũng cảm khi có các sự việc xảy ra. Những người có trí tuệ không có thành kiến phiến diện đối với Cận định (*Upacāra Samādhī*). Nó như một con rắn độc, mặc dù rất nguy hiểm, nhưng đôi khi được những người có thể kiểm lợi từ nó nuôi giữ.

Những phương pháp tu tập với cả hai loại tướng (*nimitta*) khởi lên từ loại định (*samādhī*) này (Cận định (*Upacāra Samādhī*)) do đó như sau:

11. Ví dụ, hình ảnh của một xác chết hay các bộ phận của nó có thể là *Dukkha Sacca* (Chân lý về Sự Khổ, Khổ đế).

A. Tướng (*nimitta*) khởi lên từ tâm (*citta*) gọi là “*nimitta* nội”, hành giả cần tiếp tục và biến nó thành Tợ tướng (*Paṭibhāga Nimitta*) như đã giải thích ở trên.

B. Tướng (*nimitta*) khởi lên do có thực thể bên ngoài như người hay thú vật. Nếu hành giả không thuận thực về định (*samādhī*), hành giả cần ngưng lại và hành giả không được, trong thời điểm này, quan tâm tới vấn đề đó nữa. Nhưng khi hành giả đã trở nên thành thực trong định (*samādhī*), hành giả có thể để tâm (*citta*) ra ngoài và đi theo tướng (*nimitta*) và xem xem cái gì đang diễn ra. Khi đó nó sẽ rất có ích trong việc kết nối các sự kiện trong quá khứ và tương lai với nhau.

Định (*samādhī*) thuộc loại này rất kỳ lạ, và hành giả không được cực đoan và vội vàng hoặc là quá thích thú hay nào nề, nhưng hành giả cần giữ tâm vững chắc và không sợ hãi khi vô số loại tướng (*nimitta*) khởi lên từ Cận định (*Upacāra Samādhī*), và nhìn nhận chúng theo tam tướng *ti-lakkhaṇa* (vô thường, khổ và vô ngã - *anicca, dukkha* và *anattā*) ngay khi chúng xuất hiện¹². Khi đó chúng sẽ không tạo được phiền toái gì.

Tuy nhiên, cần hiểu rằng loại định (*samādhī*) có các tướng (*nimitta*) này khởi lên không xảy ra trong mọi trường hợp, và đối

12. Điều này có nghĩa là hành giả cần giữ “Trung Đạo”, tránh cực đoan khao khát tướng (*nimitta*) dễ chịu và không thích tướng (*nimitta*) khó chịu. Đồng thời, hành giả cũng không được dính mắc vào tướng (*nimitta*) dễ chịu rồi buồn bã khi nó thay đổi hoặc biến mất. Bằng việc thấy tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) trong tất cả các tướng (*nimitta*) hành giả giữ được thái độ không dính mắc và được an toàn.

với những trường hợp nó không xuất hiện, cho dù tâm (*citta*) có ở trong trạng thái định bao lâu đi nữa, tướng (*nimitta*) cũng rất khó xuất hiện. Những loại hành giả này có thể gọi là những người có “TUỆ PHÁT TRIỂN ĐỊNH”. Với những hành giả kiểu này, thậm chí khi tâm (*citta*) đã rơi vào trạng thái an định, tướng (*nimitta*) cũng không xuất hiện dù cho họ ở trong trạng thái này bao lâu đi nữa, vì trí tuệ đi liền và liên kết với định (*samādhi*)¹³.

Nhưng khi “ĐỊNH PHÁT TRIỂN TUỆ”, thì có khả năng tướng (*nimitta*) sẽ xuất hiện trong hầu hết mọi trường hợp, vì tâm (*citta*) loại này rơi vào trạng thái định rất nhanh; như một người rơi xuống một cái giếng hay hố sâu, người đó rơi như vậy là vì không cẩn thận và rơi một cách bất ngờ. Do vậy tâm (*citta*) rơi xuống ngay lập tức và đến được nơi nghỉ ngơi an tĩnh, rồi nó rút khỏi đó và bắt đầu biết rất nhiều thứ, và đó là lúc tướng (*nimitta*) xuất hiện. Đó là cách tướng (*nimitta*) xuất hiện ở gần như tất cả những ai có tâm (*citta*) loại này.

Nhưng phát triển định (*samādhi*) theo cách nào đi nữa, trí tuệ vẫn luôn rất quan trọng. Khi hành giả rút khỏi định (*samādhi*), hành giả cần quán chiếu các yếu tố (đại, *dhātu*) và các uẩn (*khandha*) bằng trí tuệ, vì trí tuệ và định (*samādhi*) là một “cặp Pháp” đi liền với nhau và không thể tách rời.

Do đó nếu định (*samādhi*) không đủ tiến bộ, hành giả cần sử dụng trí tuệ để trợ giúp định (*samādhi*).

13. Hành giả luôn luôn kiểm tra và khảo sát trạng thái định (*samādhi*) khi nó có mặt, và điều này ngăn cản có hiệu quả tướng (*nimitta*) xuất hiện.

Đây là kết thúc phần giải thích về Cận định (*Upacāra Samādhi*).

3. An chỉ định (*Appanā Samādhi*) – là trạng thái định (*samādhi*) vi tế, vững chắc và không bị lay chuyển, và trong trạng thái đó hành giả có thể giữ tập trung trong thời gian dài. Hành giả cũng có thể giữ tập trung ở trạng thái đó, hay rút ra khỏi đó theo ý muốn.

Cần hiểu rằng tất cả các loại định (*samādhi*) đều trợ giúp việc phát triển trí tuệ, và mức độ trợ giúp được đến đâu tùy thuộc vào mức độ định (*samādhi*) của hành giả. Nói cách khác, định (*samādhi*) thô, trung bình, hay vi tế, trợ giúp trí tuệ thô, trung bình, hay vi tế tương ứng, và tùy thuộc vào người có trí mà chuyển việc sử dụng định (*samādhi*) của mình vào việc phát triển tuệ giác.

Nhưng nói chung, đạt được loại định (*samādhi*) nào đi nữa, hành giả cũng sẽ bị dính mắc vào nó, vì khi tâm (*citta*) ở trong trạng thái an định và khi nghỉ ngơi ở đó, là có trạng thái hỷ lạc. Có thể nói là khi dính mắc vào định (*samādhi*), hay an tĩnh, tâm (*citta*) không gặp vấn đề gì một khi nó vẫn ở trạng thái định và có thể nghỉ ngơi lâu bao lâu tùy ý, tùy thuộc vào mức độ định (*samādhi*) của hành giả.

Một điều quan trọng là khi tâm (*citta*) đã rút ra, nó vẫn muốn có trạng thái an tĩnh của mình mặc dù hành giả đã có đủ an tĩnh để hành thiền sử dụng trí tuệ– và độ an tĩnh của hành giả đã đủ

để hành giả có thể sử dụng trí tuệ một cách rất hiệu quả. Nhưng hành giả vẫn cố ở lại trong trạng thái an tĩnh, mà không hề chú ý tới việc phát triển trí tuệ. Đây trở nên nghiến định (*samādhī*) và không thể rút khỏi nó để tiến xa hơn.

Tuệ

Cách hành thiền đúng đắn và trôi chảy khi tâm (*citta*) đã đủ an tĩnh để nhìn đường hướng là hành giả bắt đầu học cách khám phá các bộ phận của thân, riêng lẻ hoặc nhiều bộ phận một lúc, bằng trí tuệ, mở thân ra và nhìn vào bên trong thân của chính mình. Hành giả có thể bắt đầu bằng tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, lá lách, tim, gan, hoành cách mô, thận, phổi, ruột non, ruột già, thức ăn mới, thức ăn cũ (thức ăn đã tiêu hóa), v.v., tất cả những cái đó gọi là 32 bộ phận cơ thể. Những bộ phận này theo tiêu chuẩn thông thường cũng luôn đáng ghê tởm, và không một bộ phận nào đẹp và quyến rũ – như mọi người trên thế gian vẫn thường nghĩ về chúng.

Khi còn sống, những bộ phận này thật ghê tởm và đáng ghét, và khi chết còn hơn thế nữa, không kể chúng là những bộ phận của người hay súc vật, đàn ông hay đàn bà, vì đó là bản chất của tất cả những bộ phận ấy.

Thế gian đầy rẫy những thứ như những bộ phận đáng ghê tởm này và thật khó tìm được cái gì kỳ quái hơn thế. Nhưng ai

sống trên thế gian cũng phải có những thứ đó, phải là những thứ đó và phải thấy những thứ đó.

- Vô thường (*anicca*) - Tính nhất thời – là bản chất của thân này.
- Khổ (*dukkha*) - Đau đớn và vất vả - là bản chất của thân này.
- Vô ngã (*anattā*) - Không theo ước muốn của mọi chúng sinh – là bản chất của thân này.

Những thứ không đáp ứng được ước vọng của bất kỳ ai luôn ở quanh và ngay trong thân này. Vô minh về các chúng sinh và các hành, tập hợp tạo nên một cái gì đó (*saṅkhāra*) là sự không hiểu biết về chính thân này. Dính mắc vào các chúng sinh và các hành (*saṅkhāra*) là dính mắc vào chính thân này. Tách rời khỏi các chúng sinh và các hành (*saṅkhāra*) là tách rời khỏi chính thân này. Mê đắm vào tình thương và hận thù là mê đắm vào chính thân này. Không muốn chết là lo lắng cho chính thân này – và khi đã chết, họ hàng và bè bạn khóc than sầu não cũng là vì chính thân này.

Những đau đớn và khốn khổ từ ngày sinh ra cho đến khi chết đi là vì chính thân này. Cả ngày lẫn đêm, thú vật và con người đều chạy đường này đường kia theo từng bầy, tìm kiếm chỗ ở và thức ăn, cũng chỉ vì bản chất của thân này.

Nguyên nhân chính yếu và câu chuyện muôn thuở của thế gian, bánh xe xoay con người và súc vật quay vòng mà không cho

họ mở mắt nhìn rõ ràng bản chất trạng thái của mình, và như là lửa luôn thiêu đốt họ, là câu chuyện của thân này, nguyên nhân cho tất cả. Chúng sinh ngập chìm trong ô nhiễm (*kilesa*) đến mức họ không thể tự cứu thoát mình ra khỏi tình huống này, cũng là vì thân này. Tóm lại, toàn bộ câu chuyện của thế gian này là câu chuyện liên quan đến mỗi thân này mà thôi.

Khi hành giả khảo sát thân và những thứ liên quan với nó bằng trí tuệ không ngừng nghỉ theo cách nói ở trên, đến mức nó trở nên rõ ràng và hiển lộ trong tâm, thì từ đâu ô nhiễm có thể dấy binh để ngăn tâm không rơi vào trạng thái an tĩnh được? Trí tuệ chỉ ra sự thật và làm cho tâm phải nghe, và khi nó làm như vậy mọi lúc mọi thời, tâm có thể đi đâu để đối lại với sự thật bắt nguồn từ trí tuệ. Ô nhiễm khởi lên từ tâm, và trí tuệ khởi lên từ tâm, thì sao tâm, là “cái ta”, lại không thể tiêu diệt được ô nhiễm của chính cái ta bằng trí tuệ? Và khi trí tuệ soi rọi thân theo cách đó, làm sao hành giả không thể nhìn được trong thân rõ ràng?

Khi tâm nhìn thân theo cách ở trên, bằng tuệ, nó sẽ chán ngán cả thân của chính mình lẫn thân của người khác và súc vật khác. Điều này sẽ giảm bớt hưng phấn khoái lạc của hành giả về thân, và do vậy sẽ thoát khỏi “*upādāna*” – dính mắc, chấp thủ – vào thân bằng cách “*samuchedha-pahāna*” (loại bỏ dính mắc bằng cách rũ bỏ nó). Đồng thời, hành giả sẽ biết được thân và tất cả các bộ phận của nó như chúng thực là, và hành giả không bị đánh lừa vì tình yêu hay hận thù đối với thân của bất kỳ ai hay bất kỳ cái gì nữa.

Tâm (*citta*), khi sử dụng kính thiên văn của trí tuệ để đi du ngoạn trong “Thành phố của Thân”, có thể thấy “Thành phố

Thân” của chính hành giả và tiếp đó là của những người khác, súc vật khác một cách khá rõ ràng, đến khi hành giả nhìn được kỹ càng tỉ mỉ hơn rằng mọi đại lộ, phố phường và ngõ ngách đều được chia làm ba khía cạnh, đó là tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã (*ti-lakkhaṇa* – *anicca*, *dukkha*, và *anattā*) – và được chia làm bốn khía cạnh, đó là bốn yếu tố, hay bốn đại (*dhātu*) – đất, nước, lửa, gió – và thực là như vậy đối với mọi bộ phận của toàn bộ cơ thể. Thậm chí có thể tìm được cả nhà tiêu và nhà bếp ở gọn trong “Thành phố Thân” này.

Người nào có thể thấy thân rõ ràng theo cách này có thể xếp vào loại “*Lokavidū*” – người có thể nhìn thấy rõ ràng trong “Thành phố của Thân” suốt khắp ba cõi (*ti-loka-dhātu*) bằng “Sự hiểu biết như thật” (*Yathā-Bhūta-Ñāṇadassana*) – có nghĩa là nhìn thấy mọi thứ trong thân một cách chân thật và không còn hoài nghi về thân nữa – và đó gọi là “Sắc pháp” (*Rūpa Dhamma*).

Bây giờ ta tiếp tục thảo luận về minh sát (*vipassanā*) trong mối liên hệ với “Danh pháp” (*Nāma Dhamma*).

Nāma dhamma (danh pháp) bao gồm *vedanā* (thọ), *sañña* (tưởng), *saṅkhāra* (hành), và *viññana* (thức), bốn thứ này là nhóm thứ hai của năm uẩn (*khandha*), nhưng chúng vi tế hơn sắc uẩn (*rūpa khandha*) là thân. Hành giả không thể dùng mắt nhìn vào chúng, nhưng hành giả có thể biết chúng bằng tâm.

Vedanā (thọ) – nghĩa là những thứ (cảm xúc) tâm trải nghiệm được, có khi là dễ chịu, có khi đau đớn, khi thì trung tính.

Saññā (tưởng) – nghĩa là ghi nhớ (hồi tưởng lại) – ví dụ, nhớ các tên, các âm thanh, các vật và các thứ, hoặc là kệ bằng tiếng *Pāli*, v.v.

Saṅkhāra (hành) – nghĩa là suy nghĩ hoặc hình thành ý nghĩ (tưởng tượng) – như ý nghĩ thiện hay bất thiện, hay ý nghĩ không thiện cũng không bất thiện; hoặc ví dụ, việc hình thành ý nghĩ dựa trên quá khứ và tưởng tượng ra tương lai.

Viññana (thức) – nghĩa là biết (biết qua giác quan) – hình dáng, âm thanh, mùi, vị, hoặc những thứ xúc chạm vào ta, và các đối tượng của tâm, ngay lúc những vật này tiếp xúc riêng biệt với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc tâm.

Bốn danh pháp (*nāma dhamma*) này là các hoạt động của tâm, chúng khởi lên từ tâm, chúng có thể được biết trong tâm, và nếu tâm không cẩn thận chúng cũng là kẻ lừa gạt (*māyā*) tâm, và vì vậy chúng cũng là những thứ có thể che giấu hoặc làm lu mờ sự thật.

Cần khảo sát bốn danh pháp (*nāma dhamma*) này bằng trí tuệ và hoàn toàn xét theo khía cạnh về tam tướng (*ti-lakkhaṇa*), vì chúng có thay đổi theo cách nào đi nữa, những uẩn (*khandha*) này luôn có tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) hiện hữu trong chúng. Nhưng khi khảo sát bốn uẩn (*khandha*) này, hành giả có thể khảo sát trong bất cứ uẩn (*khandha*) nào về bất kỳ tướng nào trong tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) mà tâm của hành giả thực sự lựa chọn, hoặc có thể khảo sát tổng quát trong tất cả các uẩn (*khandha*) cùng lúc nếu tâm thích cách đó hơn, vì từng uẩn (*khandha*) và tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) đều là các khía cạnh của

Pháp có liên kết với nhau. Do vậy, nếu hành giả chỉ khảo sát một uẩn (*khandha*) hoặc tam tướng (*ti-lakkhaṇa*), nó sẽ làm hành giả hiểu, và thấy một cách sâu sắc và đầy đủ các uẩn (*khandha*) và tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) khác, giống như hành giả khảo sát tất cả chúng đồng thời cùng một lúc, vì tất cả chúng đều có Ariya Sacca (Thánh Đế) làm đường biên cho chúng, làm lãnh thổ của chúng, và như là nơi cho chúng trú ngụ¹⁴. Giống như ăn thức ăn, tất cả đều xuống một chỗ (dạ dày) rồi thấm vào mọi bộ phận của cơ thể, là toàn bộ lãnh thổ cho cơ thể trú ngụ.

Do đó, hành giả cần thiết lập tinh thức và trí tuệ sao cho tới gần và quen thuộc được với danh pháp (*nāma dhamma*) – tức là bốn uẩn (*khandha*) này. Những uẩn (*khandha*) này luôn thay đổi, vì chúng xuất hiện, trụ lại một thời gian rồi suy yếu dần rồi mất hẳn, và vì là vô thường chúng cũng là khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*). Đó là cách chúng thể hiện và bộc lộ bản chất thực của chúng, nhưng chúng không có thời gian để dừng lại và nhìn điều đó. Chúng không bao giờ có thời gian để an tĩnh, thậm chí chỉ một khoảnh khắc. Bên trong, bên ngoài, khắp nơi ở tất cả các cõi (*loka-dhātu*), chúng tuyên bố với cùng một giọng rằng chúng vô thường, và do đó chúng là khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*), và rằng chúng đi ngược lại ước muốn của các chúng sinh **và điều đó có nghĩa là không một uẩn nào trong số chúng có chủ**. Chúng tuyên bố rằng chúng luôn độc lập và tự do, và rằng cứ ai mê muội dính mắc vào chúng chỉ có gặp khổ đau, phiền muộn và buồn tủi

14. Điều này có nghĩa là hành giả nhìn vào tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) và năm uẩn (*khandha*) ở bất kỳ đâu, hành giả đều thấy bốn Thánh đế Ariya Sacca.

tràn đầy trong suy nghĩ và trong tâm người đó đến độ cuối cùng nước mắt của sự khốn khổ như dòng sông luôn ngập bờ - và nó sẽ tiếp tục như vậy mãi mãi chừng nào các chúng sinh vẫn còn kẹt trong vô minh và dính mắc. Rõ ràng, rất dễ chỉ ra rằng năm uẩn (*khandha*) là cái giếng của nước mắt của những ai đã ngập chìm trong vô minh.

Khảo sát tất cả các uẩn (*khandha*) và các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) (những thứ trong tự nhiên) với trí tuệ đúng đắn tới khi biết chúng rõ ràng để giảm thiểu nước mắt của một chúng sinh và để làm suy yếu quá trình trở thành và sinh ra, hoặc để cắt hẳn chúng khỏi tâm, là chủ của đau khổ (*dukkha*), làm cho chúng sinh đó có thể đón nhận hạnh phúc hoàn hảo.

Pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) như là các uẩn (*khandha*) là độc hại cho những ai vẫn đang còn chìm trong vô minh, nhưng ai biết như thật mọi uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) không thể bị chúng làm hại và vẫn có thể thu nhận lợi lạc từ chúng theo những cách phù hợp. Giống như ở nơi có những bụi gai góc mọc, chúng nguy hiểm đối với những ai không biết chúng ở đâu và với những ai bị vướng vào chúng. Nhưng ai biết mọi điều về chúng có thể sử dụng chúng làm hàng rào hay ranh giới cho ngôi nhà, do đó tận dụng giá trị từ chúng theo những cách phù hợp. Do vậy, hành giả cần hành xử một cách khéo léo trong mối liên quan với các uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*).

Tất cả những cái này (uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*)) luôn sinh và diệt dựa vào tâm (*citta*), và ta cần theo dõi và biết điều gì đang xảy ra với chúng bằng trí tuệ bao

quát thì sẽ biết được ngay chúng đang làm gì. Hành giả cần coi đó như một nhiệm vụ quan trọng, cần được thực hiện trong cả bốn tư thế, không được lơ đãng hay chệnh mảng.

Giáo Pháp (*Dhamma-desanā*) sinh khởi từ uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) ở mọi nơi trong giai đoạn này, sẽ hiển lộ nhờ tỉnh giác liên tục và trí tuệ, và những lời dạy này không hề thiếu những cách thể hiện tài tình khác nhau. Nó luôn bộc lộ hiện thực của tam tướng (*ti-lakkhaṇa*) trong bản thân hành giả suốt cả ngày lẫn đêm, cả khi đứng, đi, ngồi hay nằm xuống, và đó cũng là lúc trí tuệ của hành giả đủ chín muồi để lắng nghe, như thể hành giả hành thiền về Giáo pháp (*Dhamma-desanā*) từ những vị sư có trí tuệ nhất.

Ở cấp độ này, hành giả sẽ hoàn toàn chăm chú khám phá bản chất thật sự của uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) đang tự hiển lộ, và hành giả sẽ khó lòng có thể nằm xuống ngủ vì sức mạnh của năng lượng trong nền tảng tự nhiên đó, luôn tìm kiếm uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) không ngưng nghỉ bằng trí tuệ – các uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) này trở nên giống như nền tảng bản chất tự nhiên của hành giả.

Rồi từ các uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) hành giả sẽ thu nhận được sự thật, và trong tâm hành giả sẽ thấy rõ ràng bằng trí tuệ rằng tất cả các uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) ở mọi nơi trong ba cõi (*ti-loka-dhātu*) đều có bản chất và trạng thái bình thường như vậy, rằng dường như không có pháp nào ô nhiễm và tham ái (*kilesa* và

taṇha) ở bất kỳ hình thái nào, là điều ngược lại với hiểu biết sai lầm của phần lớn mọi người.

Câu chuyện sau đây có thể giải thích điều này rõ hơn. Giả sử có vài vật bị kẻ trộm lấy mất, những vật đó bị ô uế do liên quan tới những tên trộm. Nhưng một khi các cơ quan chức năng đã điều tra cẩn thận vụ việc đến lúc có đủ nhân chứng và vật chứng, và họ đã thỏa mãn với việc điều tra của mình, đồ bị lấy cắp đã được tìm thấy có thể được trả về cho chủ nhân ban đầu, hoặc được giữ ở nơi an toàn, do vậy, sự kết tội sẽ không liên quan đến đồ vật bị lấy cắp. Các nhà chức trách lúc đó không còn bận tâm đến những đồ bị mất cắp nữa, mà chỉ còn lo trừng phạt kẻ cắp. Khi đó họ phải thu thập bằng chứng buộc tội kẻ trộm và bắt giữ hắn và đưa hắn ra tòa xét xử theo đúng pháp luật. Khi sự thật về tội của tên trộm được lập nên nhờ có đủ nhân chứng và vật chứng, tội trạng được luận theo đúng luật pháp, và những ai không bị kết tội được thả tự do, như trước khi vụ việc xảy ra.

Hành xử của tâm (*citta*) đang còn vô minh (*avijjā*), và của tất cả các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*), cũng tương tự như vậy, vì uẩn (*khandha*) và pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) trong ba cõi (*ti-loka-dhātu*) không có lỗi gì và hoàn toàn không bị ô nhiễm hay có hại, nhưng chúng có liên quan đến ô nhiễm và xấu ác vì tâm (*citta*) dưới sự điều khiển toàn diện của vô minh (*avijjā*), tự mình không biết “Vô minh (*avijjā*) là gì?”

Vô minh (*avijjā*) và tâm (*citta*) trộn vào với nhau làm một, và chính tâm (*citta*) là cái bị ảo tưởng hoàn toàn và đi lung tung tạo nên tình yêu và hận thù mà nó chôn vào các đại (*dhātu*) và uẩn (*khandha*) – đó là, vào hình tướng, âm thanh, mùi, vị và xúc

chạm thân thể, và trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Nó cũng chôn tình yêu và hận thù trong sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), và thức (*viññāna*), ở khắp mọi nơi trong vũ trụ (*ti-loka-dhātu*). Đó là những yếu tố thuộc về bản chất là bị cột chặt, và tình yêu và lòng hận thù nảy sinh từ toàn bộ cái tâm mù quáng này bèn chộp lấy và cột chúng lại.

Vì sức mạnh của việc nắm giữ và cột chặt, làm nguyên nhân, “cái tâm vô minh (*avijjā*)” này lang thang suốt qua sinh, lão, bệnh và tử, đi hết vòng này đến vòng khác như vậy qua từng mỗi kiếp sống, không kể kiếp sống ở cõi cao hơn hay thấp hơn, cõi thiện hay cõi ác, ở khắp ba cõi (*bhava*).

Các loại kiếp sống khác nhau mà các chúng sinh có thể mang trong các cõi này là không thể đếm được, vậy mà tâm vô minh vẫn có thể chộp lấy cuộc sống mới ở một trong những cõi này theo các điều kiện hỗ trợ (duyên) của tâm (*citta*) này và phụ thuộc vào độ mạnh yếu, thiện ác của các duyên đó. Tâm này lại phải tiếp tục đi và tái sinh vào những hoàn cảnh thể hiện một môi trường đầy đủ mà tâm đó (với những duyên này) liên quan.

Do vậy, tâm (*citta*) dần dần thay đổi theo chiều hướng sai lệch khỏi bản chất thực của nó, chỉ vì sức mạnh của vô minh (*avijjā*), và nó bắt đầu làm nhơ bẩn và nhuộm màu mọi thứ trên thế gian theo cách sai lầm, do vậy làm thay đổi trạng thái tự nhiên. Nói cách khác, những yếu tố cơ bản ban đầu thay đổi và trở thành súc vật, con người, sinh, lão, bệnh và tử, tương ứng với mức độ ngu si hay vô minh (*avijjā*) của các chúng sinh.

Khi hành giả hiểu rõ với trí tuệ rằng năm uẩn (*khandha*) và các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) không phải là câu chuyện chính, cũng không phải là những kẻ bắt đầu câu chuyện, mà chỉ tham dự vào câu chuyện vì vô minh (*avijjā*) chính là kẻ nắm quyền lực và sức mạnh, bắt tất cả các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) phải tuân theo bản chất này, thì trí tuệ tìm kiếm nguồn gốc của tất cả, đó là “TÂM HAY BIẾT”, là cái “giếng” mà từ đó mọi câu chuyện của mọi sự khởi lên không chấm dứt trong mọi hoàn cảnh, và trí tuệ không tin vào hiểu biết này được.

Khi niệm và tuệ đã được phát triển qua việc luyện tập một thời gian dài đến khi hoàn toàn thành thạo, chúng sẽ có thể bao quanh và xuyên thấu qua “cái trung tâm to lớn”. Nói cách khác, “cái biết” (nghĩa là tâm (*citta*) biết), với đầy sự ngu si hay vô minh (*avijjā*), không hề do dự khi chiến đấu với trí tuệ. Nhưng khi vô minh (*avijjā*) không thể chống chọi với “Lưỡi gươm Kim cương” được nữa, đó là sự tỉnh giác và trí tuệ không gì lay chuyển được, vô minh mất địa vị thống trị khỏi tâm (*citta*) đã từng giữ ngôi từ vô lượng quá khứ.

Ngay khi vô minh (*avijjā*) bị tiêu diệt và rời khỏi tâm (*citta*), nhờ sức mạnh siêu việt của “Thánh Đạo Tâm” (*Magga Ñāṇa*), là vũ khí chuẩn xác để dùng lúc này, toàn bộ sự thật đã bị vô minh (*avijjā*) che lấp và bao phủ từ vô thủy lúc đó được vén mở ra và

hiển lộ như “vật đã bị đánh cắp”¹⁵, hoặc như sự thật đầy đủ trọn vẹn. Pháp chưa hề được biết tới trước đây, cuối cùng đã hiện ra như “Sự hiểu biết như thật” (*Yathā-Bhūta-Nāṇadassan*) – trí tuệ và sự hiểu biết xuyên thấu thực sự mọi pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) – được hiển lộ mà không có một chút dư sót bị che khuất hoặc lu mờ.

Khi vô minh (*avijjā*), tên Lãnh chúa thống trị vòng sinh tử đã bị tiêu diệt bằng vũ khí của “Trí tuệ” (*Paññā Nāṇa*), Niết bàn (*Nibbāna*) sẽ hiển lộ tới vị nào hành động chân thật, hiểu biết chân thật và thấy chân thật – không thể khác được.

Tất cả các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*), từ năm uẩn (*khandha*) cho đến các cảnh giới (*āyatana*) nội và ngoại và cho suốt khắp cả ba cõi (*ti-loka-dhātu*) đều là Pháp được hiển lộ như nó thực là. Khi đó, không có gì có thể khởi lên làm kẻ thù cho tâm trong tương lai – trừ sự thăng trầm của năm uẩn (*khandha*) cần được chăm sóc cho đến khi chúng tới điểm kết thúc tự nhiên.

Do đó, cả câu chuyện là về vô minh (*avijjā*) – chỉ là “cái biết sai lầm” – đi vòng quanh quấy rầy và cản trở các duyên (điều kiện tự nhiên), do vậy các duyên đó bị thay đổi khác với trạng thái tự nhiên thật sự của chúng. Chỉ bằng việc diệt trừ vô minh (*avijjā*), cả thế gian (*loka*), nghĩa là trạng thái tự nhiên của mọi sự

15. Đoạn này nghĩa là dưới sự điều khiển của vô minh (*avijjā*), tâm (*citta*) đã cướp đoạt uẩn (*khandha*) và các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) và nghĩ về chúng như tài sản của mình. Khi vô minh (*avijjā*) bị tiêu diệt thì dường như tất cả những cái đó là “những vật bị đánh cắp”, và hoàn toàn không phải là tài sản của tâm (*citta*), mà chúng chỉ là những hiện tượng trung tính, tự nhiên.

ở mọi nơi trở thành bình thường và không có gì còn sót lại để lên án hay chỉ trích. Dường như là tên cướp khét tiếng đã bị cảnh sát tiêu diệt, sau đó là mọi công dân trong thị trấn có thể sống hạnh phúc và không cần phải cảnh giác vì sợ tên cướp nữa.

Tâm khi đó có “Sự hiểu biết như thật” (*Yathā-Bhūta-Nāṇadassana*) nghĩa là nó biết, thấy và thuận theo sự thật của tất cả các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*), và hiểu biết này cân bằng và không còn theo cách nhìn hay quan điểm phiến diện nữa.

Từ ngày vô minh (*avijjā*) tan biến khỏi tâm, tâm hoàn toàn tự do trong suy nghĩ, hành thiền, biết và thấy các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) có tiếp xúc với tâm. Mắt, tai, mũi, v.v., và hình ảnh, âm thanh, mùi vị, v.v., khi đó được tự do trong phạm vi tự nhiên riêng của chúng, không bị tâm áp bức và ép buộc, bị khuyến khích hay khích lệ như vẫn thường xảy ra. Vì tâm bây giờ ở trong trạng thái của Pháp và công bằng, vì nó công bằng đối với mọi sự vật và hiện tượng nên nó không còn bất kể một kẻ thù hay mối nguy hại nào nữa. Điều đó có nghĩa rằng tâm (*citta*) và tất cả các pháp chân thật (*sabhāva dhamma*) ở khắp tam giới (*ti-loka-dhātu*) đều cùng trong một trạng thái bình an tĩnh lặng hoàn toàn nhờ công đức của Sự thật hoàn hảo.

Công việc của tâm (*citta*) và của minh sát (*vipassanā*) đối với Danh pháp (*nāma dhamma*) có liên quan tới tâm (*citta*) kết thúc tại thời điểm này.

Tôi muốn xin lỗi các hành giả thực hành với mục đích thoát khỏi ô nhiễm theo Giáo Pháp của Đức Phật, khi thấy phần mô

tả này khác với những cái họ đã quen thuộc. Nhưng hành giả cần nhận thấy rằng Giáo Pháp trong tất cả các tư liệu Phật giáo cổ xưa cũng chỉ thẳng vào ô nhiễm và Pháp trong ta, vì ta không nên nghĩ rằng ô nhiễm và Pháp được giấu ở đâu đó, bên ngoài, tách biệt khỏi ta.

Hành giả có “Pháp dẫn bên trong” (*Opanayika Dhamma*) một cách chắc chắn trong tâm sẽ có thể tự giải thoát mình, vì “Phật pháp” (*Sāsana Dhamma*) dạy cho những ai nghe theo để làm nó thành “*Opanayika*” – hoặc nói cách khác, là đưa Pháp vào trong ta. Và xin đừng nghĩ rằng Giáo Pháp của Đức Phật là cái của quá khứ hay tương lai và rằng nó chỉ dành cho những người đã chết và những người sắp sinh. Ta phải nhận ra rằng Đức Phật không dạy cho những người đã chết mà cũng không dạy cho những người còn chưa sinh. Ngài dạy cho những người sống vào thời đó và những người vẫn còn đang sống như tất cả chúng ta, vì đó là bản chất của Đạo Phật là tồn tại trong hiện tại và luôn là cái của ngày hôm nay.

Mong tất cả, không ngoại trừ một ai, đều được hạnh phúc, và mong phước lành đến với tất cả những ai được đọc hoặc nghe bài này.

Từ vựng

Dưới đây là danh sách các từ *Pāli* được sử dụng trong bài viết, cùng với một đoạn dịch và bình luận ngắn trong những trường hợp cần thiết. Danh sách này được xếp theo thứ tự bảng chữ cái Latin để tiện sử dụng.

<i>Ācariya</i>	Thầy. Đôi khi còn là từ dùng để bày tỏ sự kính trọng tới một vị sư cao hạ.
<i>Anicca</i>	Sự vô thường, tính chất tạm thời, sự không ổn định.
<i>Ānāpānasati</i>	Tĩnh giác với hơi thở vào và hơi thở ra. Một trong những hình thức hành thiền phổ biến nhất.
<i>Anattā</i>	Ý tưởng và thái độ theo thuyết duy linh mà con người và các chúng sinh tự quy cho mình, người khác và các vật khác, làm tăng trưởng thái độ đã được định hình chắc chắn rằng có một thực thể nắm quyền tối cao (cái Ta) trong năm uẩn (<i>khandha</i>) thực ra là một sự hư cấu thuận tiện và nói thực là sai lầm.

<i>Appaṇā</i>	Chú tâm (vào đề mục).
<i>Ariya</i>	Bậc Thánh.
<i>Asubha</i>	Cái không dễ chịu, đáng ghê tởm, ngược lại với cái mọi người thường mong muốn.
<i>Avijjā</i>	Si, dưới dạng không biết mà không biết là mình không biết (mù quáng).
<i>Āyatana</i>	Các đối tượng của giác quan. Như nhãn trần (cảnh của mắt, nhãn căn), nhĩ trần (cảnh của tai, nhĩ căn) v.v. - cảm giác trong tâm.
<i>Bhava</i>	Các cõi, sinh.
<i>Bhāvanā</i>	Phát triển thông qua việc hành thiện.
<i>Bhikkhu</i>	Một vị sư, thường chỉ một vị sư tu theo Phật Giáo. Người sống nhờ vào thức ăn được dâng cúng.
<i>Bhūta</i>	Cái đã được sinh ra. Một hình thức của ngạ quỷ.
<i>Brahma</i>	Vị Phạm thiên, vị trời cao cả, nhưng theo nghĩa của các vị trời Hy Lạp, ví dụ Zeus.
<i>Brahmavihāra</i>	Bốn trạng thái: <i>mettā</i> (sự thân thiện, tâm từ), <i>karuṇā</i> (lòng thương cảm, tâm bi), <i>mudita</i> (tâm vui mừng với những điều lành của người khác, hỷ), <i>upekkhā</i> (tâm quân bình, bình thản, xả).

<i>Buddho</i>	Một ân đức được tán dương khi tưởng nhớ đến Đức Phật.
<i>Citta</i>	Cốt lõi căn bản của tâm, nơi cả Pháp và các ô nhiễm (<i>kilesa</i>) ở đó. Trong trạng thái tinh khiết của nó, tâm (<i>citta</i>) không thể định nghĩa được, và nó vượt ra ngoài sự luân hồi (<i>samsāra</i>). Tâm kiểm soát các uẩn (<i>khandha</i>) và tâm không diệt khi ô nhiễm (<i>kilesa</i>) diệt.
<i>Desanā</i>	Giáo Pháp; bài thuyết Pháp.
<i>Deva</i>	Chư thiên, chúng sinh sống ở các cõi trời, các tầng trời ở ngay trên cõi người.
<i>Dhamma</i>	Sự thật, trật tự tối cao làm nền tảng cho tất cả, là Giáo Pháp của Đức Phật.
<i>Dhātu</i>	Nguyên tố, yếu tố, đại. Như bốn yếu tố đất, nước, lửa và gió; và các cơ quan giác quan như mắt, tai, mũi, v.v.
<i>Dukkha</i>	Không hài lòng, khổ.
<i>Ekaggatārammaṇa</i>	Không có nhị nguyên, sự hợp nhất của citta.
<i>Indra</i>	Một trong những vị thượng thần của Ấn Độ.
<i>Jhāna</i>	Các tầng khác nhau của thiền định, bao gồm bốn tầng thiền sắc giới (<i>rūpa-jhāna</i>) và bốn tầng thiền vô sắc giới (<i>arūpa-jhāna</i>).

<i>Kammaṭṭhāna</i>	nghĩa sách vở: “ <i>kamma</i> = hành động, <i>ṭhāna</i> = một vùng hay địa điểm”; để mục thiền (người dịch).
<i>Karuṇā</i>	Lòng thương cảm, lòng trắc ẩn.
<i>Kesā</i>	Tóc.
<i>Khandha</i>	Một tập hợp, nhưng thường chỉ năm uẩn (<i>khandha</i>), đó là thân, cảm xúc, ghi nhớ, suy nghĩ/tưởng tượng, và thức.
<i>Kilesa</i>	Những ô nhiễm do tham, sân và si.
<i>Lakkhaṇa</i>	Dấu ấn đặc trưng. Ba <i>lakkhaṇa</i> (Tam pháp ấn, Ba dấu ấn đặc trưng) là vô thường, khổ, và vô ngã.
<i>Loka</i>	Thế giới.
<i>Lokavidū</i>	Người nhìn thấu và biết các thế giới.
<i>Magga</i>	Con đường, đạo. Thường nói đến Bát Chánh Đạo dẫn tới <i>Nibbāna</i> .
<i>Mahā</i>	Cao cả, vượt trội. Ở Thái Lan, là một bằng cấp trong việc học tiếng <i>Pāli</i> .
<i>Māyā</i>	Sự lừa gạt, giả dối, ảo tưởng.
<i>Mettā</i>	Sự thân thiện; tình yêu thương thuần khiết vô điều kiện.
<i>Nāma</i>	Tên. Bốn yếu tố thuộc về tinh thần trong năm uẩn (<i>khandha</i>).
<i>Ñāṇa</i>	Biết, biết theo bản năng, biết bằng trực giác.
<i>Nibbāna</i>	Mục đích tối hậu của việc tu tập Phật Pháp. Nghĩa sách vở: “Bị tiêu diệt”.

<i>Nimitta</i>	Một dấu hiệu, một tướng trạng. Trong hành thiền, một hình ảnh trong tâm thường được nhìn thấy.
<i>Opanayika</i>	Dẫn tới, mang lại gần.
<i>Paññā</i>	Trí tuệ.
<i>Parikamma</i>	Việc thực hành để chuẩn bị. Thiền để chuẩn bị.
<i>Paṭibhāga</i>	<i>Nimitta</i> xuất hiện ở tầng thiền định <i>samādhi</i> sâu nhất. Tướng, ấn chứng.
<i>Preta</i> (Pāli: <i>Peta</i>)	Người đã chết, đã mất, ma quỷ, nga quỷ.
<i>Rāga</i>	Tham dục, dính mắc.
<i>Rūpa</i>	Hình dáng, hình khối, thân, sắc.
<i>Sabhāva</i>	Bản chất tự nhiên, một thứ trong tự mình nó, điều kiện.
<i>Sacca</i>	Sự thật.
<i>Samādhi</i>	Định tâm đạt được có rất nhiều tầng bậc và dưới nhiều dạng.
<i>Sāmanera</i>	Người mới tu.
<i>Sammatha</i>	An tĩnh, định.
<i>Samuccheda-pahāna</i>	Xả bỏ bằng cách cắt bỏ các dính mắc.
<i>Sangha</i>	Một nhóm gồm ít nhất bốn vị sư, tăng đoàn.
<i>Saṅkhāra</i>	1) Một nhóm những phần tạo nên cái gì đó. 2) Là cái kết hợp các phần vào với nhau thành một cái gì đó.
<i>Saññā</i>	Trí nhớ, ký ức, tưởng uẩn.

<i>Sāsana</i>	Một tôn giáo, một hệ thống dạy và đào tạo.
<i>Sati</i>	Tỉnh thức, tỉnh giác, niệm.
<i>Sāvaka</i>	Người nghe (giáo pháp). Thường chỉ những người được nghe Pháp trực tiếp từ Đức Phật.
<i>Sīla</i>	Đạo đức, giới, hành xử có đạo đức.
<i>Taṇhā</i>	Tham đắm, tham ái, thèm khát, bao gồm: tham, sân và si.
<i>Thera</i>	Một người lớn tuổi, một vị sư đã ở trong Tăng đoàn (<i>Saṅgha</i>) được 10 hay hơn 10 năm (Vị Tỳ kheo từ 10 hạ lập trở lên.)
<i>Ti-bhava</i>	Ba cõi: <i>kāma</i> (dục giới), <i>rūpa</i> (sắc giới), và <i>arūpa</i> (vô sắc giới).
<i>Ti-lakkhaṇa</i>	Ba đặc tính, tam tướng, đó là: vô thường, khổ, và vô ngã.
<i>Ti-loka-dhātu</i>	Ba cõi trên thế gian, toàn bộ vũ trụ.
<i>Uggaha</i>	Học. Tên của hình ảnh, tướng (<i>nimitta</i>) xuất hiện trong giai đoạn thứ hai của thiền định <i>samādhi</i> .
<i>Upācāra</i>	Tiếp cận, tới gần. Tên của giai đoạn thứ hai của thiền định <i>samādhi</i> , Cận định.
<i>Upādāna</i>	Dính mắc, bám níu, chấp thủ.
<i>Vedanā</i>	Cảm xúc, cảm thọ, thọ.
<i>Vihāra</i>	Nơi ở.
<i>Viññāṇa</i>	Thức.

Vipassanā

Hiếu biết xuyên thấu, minh sát sâu sắc và hiệu quả “chữa” các ô nhiễm. Là hiếu biết xuyên thấu sinh khởi dựa trên sự định tâm (*samādhi*), và không chỉ là nhờ rèn luyện bằng trí óc.

*Yathā-Bhūta-
Ñāṇadassana*

Thấy bằng minh sát các sự vật như chúng thật sự là. (Sự hiếu biết xuyên thấu các vật như chúng thật sự là.)

Lời tán dương
của Ngài Ācariya Mahā Boowa
Về người dịch, Ngài Ācariya Paññāvaḍḍho
(1925 – 2004)

Ngài Ācariya Paññāvaḍḍho là một vị sư người Anh, đến ở tại Thiền viện trong rừng Baan Taad lần đầu tiên vào năm 1963, và ngài đã ở đó suốt quãng đời còn lại của mình. Ngài không chỉ hoàn thiện mình cho đầy đủ nhất, cuộc đời của ngài còn mang lại lợi ích lớn lao cho mọi người trên toàn thế giới. Ngay từ khi ngài đến ở tại đây, ngài đã là khởi nguồn của sức mạnh và dòng cảm hứng đối với nhiều Phật tử từ nhiều nước khi họ đến gặp ngài. Sự hiện diện của ngài đã làm xúc động cuộc đời của bao người qua nhiều năm tháng.

Điều này đặc biệt đúng đối với các vị sư Phương Tây đã đến Thiền viện trong rừng Baan Taad kể từ ngày ngài tới đây. Ngài luôn thể hiện sự cống hiến quên mình cho việc chỉ dạy các vị sư này. Họ luôn tin cậy vào Ācariya Paññāvaḍḍho để chỉ dạy cách thực hành Phật Pháp đúng đắn. Ngài đã là một tấm gương và một người thầy thông thái cho hầu hết những người Phương Tây đến Thái Lan xuất gia và đi theo Thánh Đạo của Đức Phật.

Ācariya Paññāvaḍḍho đã qua đời vào lúc 8h30 sáng ngày 18 tháng 8. Sự hiện diện của ngài đã mang lại nhiều lợi ích cho

Thiền viện trong rừng Baan Taad theo rất nhiều cách khác nhau. Ācariya Paññāvaḍḍho đã là một kỹ sư có trình độ với sự hiểu biết rất rộng về các lĩnh vực điện và cơ khí. Bất kỳ khi nào tôi hỏi ngài một câu về một chi tiết máy - dù đó là ô tô, tàu hỏa, máy bay hay vệ tinh nhân tạo - ngài đều biết câu trả lời. Tôi hỏi ngài là ngài có thể tự mình làm những cái đó được không và ngài trả lời là mặc dù ngài hiểu nguyên tắc vận hành của chúng, việc chế tạo những cái máy đó đòi hỏi phải có một nhà máy và lực lượng nhân công đông đảo. Một người không thể nào làm hết được tất cả. Đó là một câu trả lời thật thông minh. Hiểu biết về kỹ thuật của ngài cho ta có cảm tưởng rằng ngài phải là một nhà vật lý hạt nhân. Vì ngài chưa bao giờ lúng túng khi đưa ra được những lời giải thích mạch lạc và rõ ràng, chúng ta có cảm giác rằng ngài biết tất cả những điều cần phải biết về những vấn đề này.

Thỉnh thoảng, xe ô tô của mọi người bị chết máy trong thiền viện. Ācariya Paññāvaḍḍho sửa được ngay để người chủ của chiếc xe có thể lái về nhà. Ngài là chuyên gia điều luyện trong việc sửa chữa đồng hồ treo tường và đeo tay, máy ghi âm và radio. Những người trong thiền viện cần sửa những thứ này luôn đến nhờ Ācariya Paññāvaḍḍho - và ngài không bao giờ làm họ thất vọng. Đó là một lý do tôi nói rằng sự hiện diện của ngài đã mang lại lợi ích cho Thiền viện trong rừng Baan Taad theo rất nhiều cách.

Ở mức độ cao hơn, Ācariya Paññāvaḍḍho là một người truyền thông tin tuyệt vời. Ngài chịu trách nhiệm chỉ dạy và đào tạo tất cả những người nước ngoài đã đến Thiền viện trong rừng Baan Taad. Về khía cạnh này, sự viên tịch của ngài là một tổn thất lớn lao cho thiền viện của chúng ta. Trình độ kỹ thuật của ngài sẽ

không được nhớ đến nhiều bằng sự chỉ dạy của ngài. Ngài luôn là người đầu tiên đón nhận khách nước ngoài, và họ tin tưởng vào trí tuệ của ngài để chỉ dẫn họ. Việc truyền dạy Phật Pháp của ngài thật toàn diện và luôn luôn chuẩn xác.

Ācariya Paññavaḍḍho viên tịch một cách bình an và tĩnh lặng, như vẫn thường thấy ở một vị sư hành thiền. Trạng thái tâm của ngài thật tuyệt vời và không gì có thể chê trách được. Ngài đã thật sự phát triển được một nền tảng tâm linh vững chắc trong tâm mình. Tôi không hề may mắn nghĩ ngờ về điều này. Khi viên tịch, ngài đã ra đi trang nghiêm, lặng lẽ. Và tự tôi chịu toàn bộ trách nhiệm sắp xếp lễ an táng ngài.

Ācariya Paññavaḍḍho nói với tôi rằng ngài có một tiếc nuối. Ngài nói rằng ngài lấy làm tiếc rằng người phương Tây, những người cực kỳ thông minh khi làm những việc ở đời, lại ngu ngốc đến vậy trong lĩnh vực tinh thần. Mặc dù Giáo Pháp của Đức Phật là tối thượng hơn mọi thứ thế gian có thể có, rất ít người phương Tây nỗ lực học Phật Pháp. Ngài cảm thấy đó là nghiệp của họ, sự bất hạnh của riêng họ. Khi con người chỉ sử dụng sự thông minh của họ cho mục đích vật chất thôi, họ vẫn không hề biết được những vấn đề thuộc về bản chất – về mặt tâm linh họ rất ngu ngốc. Ngài thấy đó là bất hạnh của họ. Và ngài quả là đúng.

Không thể so sánh sự thông minh thế gian với trí tuệ sinh khởi từ Pháp. Ô nhiễm (*kilesa*) là một thứ, Pháp là thứ khác. Ācariya Paññavaḍḍho nói với tôi rằng ngài muốn thấy những người thông minh từ bỏ chuyện thế gian và chú ý vào việc thực hành Phật Pháp. Nếu những người đó thực hành thiền Phật Giáo, họ

có thể mang lại lợi ích lớn lao cho thế giới ta đang sống. Tiếc nuôi chính của ngài là rất ít người tỏ ra quan tâm. Ngài thấy họ rất thông minh theo một cách mà lại rất ngu ngốc theo cách khác.

Ācariya Paññāvaḍḍho rất tinh tế và tao nhã. Ngài không có gì có thể chê trách được. Suốt quãng thời gian tôi biết ngài, tôi không bao giờ có lý do để chê trách ngài – không bao giờ. Ngài luôn luôn điềm tĩnh và thận trọng, và thể hiện trí tuệ trong mọi việc ngài làm. Sự viên tịch của ngài là một tổn thất cho các Phật tử thuần thành ở khắp mọi nơi.



www.forestdhamma.org

SÁCH PHÁT MIỄN PHÍ