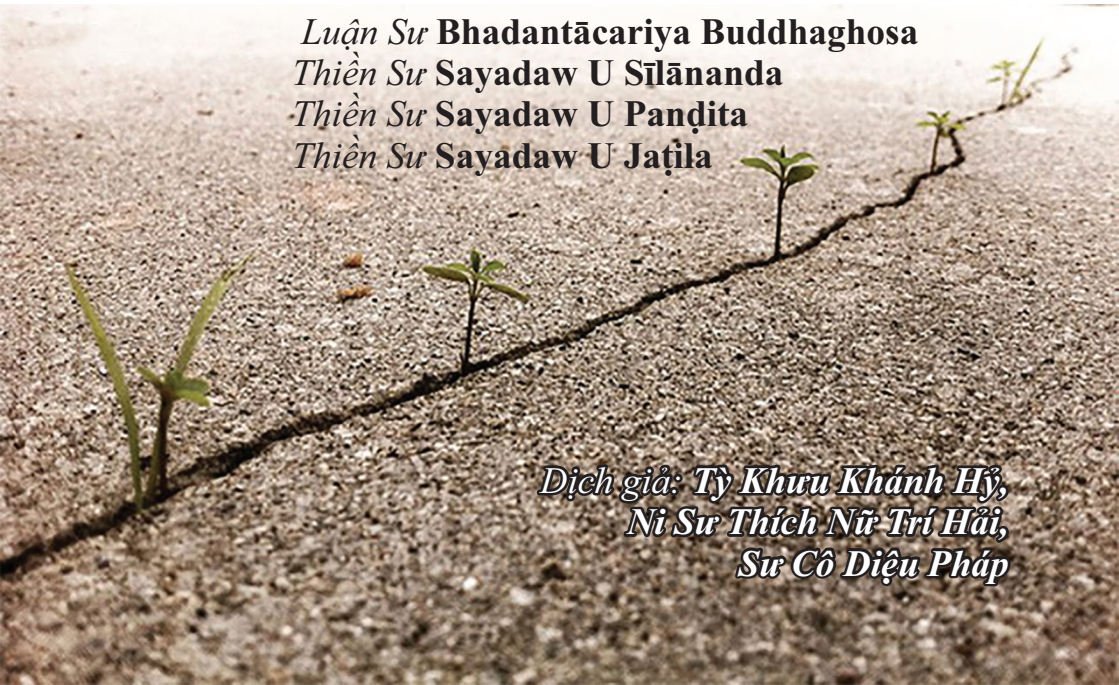
HIỂU BIẾT ĐÚNG

trong Thiền Tập

Luận Sư **Bhadantācariya Buddhaghosa**
Thiền Sư **Sayadaw U Sīlānanda**
Thiền Sư **Sayadaw U Paṇḍita**
Thiền Sư **Sayadaw U Jaṭila**



Dịch giả: Tỳ Khưu Khánh Hỷ,
Ni Sư Thích Nữ Trí Hải,
Sư Cô Diệu Pháp

Hiểu Biết Đúng Trong Thiền Tập

Tuyển Tập Giảng Giải Về Giới,

Trích Thanh Tịnh Đạo, Dịch Giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải.

Những Bài Giảng Của Sayadaw U Paṇḍita,

Dịch Giả: Tỳ Khưu Khánh Hỷ

Những Bài Giảng Của Sayadaw U Sīlānanda,

Dịch Giả: Tỳ Khưu Khánh Hỷ

Những Bài Giảng Sayadaw Kyunpin (U Jaṭila),

Dịch Giả: Sư Cô Diệu Pháp.

MỤC LỤC

Phần I

Lời giới thiệu....4
Giới Luật Căn Bản và Hướng Dẫn Cách Hành Thiền 6
Lẽ Phải Căn Bản Của Con Người 6
Giảng Nghĩa Về Giới 8
Quán Bộ Xương 67
Chỉ Dẫn Cách Hành Thiền 70
Thiền Tha Thứ Và Tâm Từ 74
Niệm Chết 82
Những Điều Quý Giá Từ SỰ CHẾT 91
Định Bất Tịnh Quán 99
Mười Đạo Binh Ma 144
Các Yếu Tố Trợ Giúp Ngũ Căn Bén Nhạy 181
Thất Giác Chi 217
Bát Chánh Đạo 227
Mô Tả Định - Bốn Phạm Trú Từ, Bi, Hỷ, Xả 235

Phần II

Những Bài Giảng Của Ngài Kyunpin (U Jaṭila) 274
Bài 1: Kinh lo lắng sợ hãi - Bhayabherava Sutta 275
Bài 2: Kinh hổ thẹn ghê sợ tội lỗi - Hiri Ottappa Sutta 283
Bài 3: Kinh cảnh giới của bậc Thánh - Dutiya Ariyāvāda Sutta 290
Bài 4: Kinh mớ rối ren - Jaṭā Sutta 299
Bài 5: Kinh về 4 phẩm chất vĩ đại - Vassākara Sutta 307
Bài 6: Kinh loại trừ vọng tưởng - Vitakka-Santhāna Sutta 311
Bài 7: Kinh về 5 điều làm Chánh pháp không biến mất
- Saddhammappatirūpaka Sutta 326
Bài 8: Bảo tháp tôn thờ Giáo pháp - Dhammacetiya Sutta. 333
Bài 9: Kinh pháp sinh khởi - Samudayadhamma Sutta 340
Bài 10: Kinh lo lắng phát sinh vì tham ái
- Upādāparitassanā Sutta 347
Bài 11: Kinh chửi rủa mắng nhiếc - Akkosa Sutta 353
Bài 12: Kinh về sống độc cư - Theranāmaka Sutta 356
Bài 13: Cách Thức Tu Tập Cổ Xưa 363
Bài 14: Kinh dễ duôi khi có lợi lạc tôn kính
- Kinh cái lõi của cái cây - Mahāsāropama Sutta 369
Bài 15: Kinh mũi tên - Salla Sutta 375
Bài 16: Kinh đống bọt nước - Pheṇapiṇḍūpama Sutta 381
Bài 17: Kinh điều tra suy xét kỹ càng - Parivīmaṁsana Sutta 389
Bài 18: Kinh Định Tâm - Kinh từ bỏ - Kinh thọ lạc 393
Bài 19: Quan Sát Bốn Lĩnh Vực Thân Thọ Tâm Pháp
Khi Hành Thiền 402
Lời cảm ơn 410

Lời Giới Thiệu

Tháng 12/2022 lúc tôi thực hành trong một khoá thiền ở tỉnh Chumphon (Thái Lan), giáp biên giới Myanmar, do Ngài Thiền sư Kyunpin (U Jaṭila) hướng dẫn, khi đó tôi gặp khó khăn trong lúc hành thiền, có rất nhiều sân giận sinh khởi do những tổn thương tôi đã từng trải qua, tâm tôi cứ sân hận và phản ứng với đối tượng, dù không có tác ý, không mong muốn nuôi dưỡng sân hận nhưng có lẽ vì tổn thương quá sâu mà thời thiền nào tôi cũng bị sân hận ảnh hưởng rất mạnh, dù đã áp dụng thiền tha thứ và tâm từ, niệm sự chết, quán tử thi nhưng tất cả đều không có kết quả, chỉ giảm một ít, sau đó tâm sân vẫn quay lại một cách mạnh mẽ. Tôi quyết định không thiền nữa mà đi đọc các bài kinh, tôi mở bài Kinh Loại Trừ Vọng Tưởng của Ngài giảng ra đọc và từng bước áp dụng theo để tâm quân bình lại, cuối cùng nhờ làm theo bài kinh đó mà tôi gỡ bỏ được sân hận trong lúc thiền và tiếp tục thực hành. Sau đó tôi rất hoan hỷ với các bài pháp, càng quan sát tôi càng thấy hiểu biết đúng khi hành thiền thật sự rất cần thiết và rất quan trọng cho thiền sinh, nên khi kết thúc khoá thiền tôi đã thưa với Ngài xin phép Ngài cho tôi đánh máy lại một số bài pháp chuyên về pháp hành và in thành sách để tặng cho những vị cần. Được Ngài đồng ý, nên chúng tôi đã chọn lọc và đánh máy để làm thành sách.

Sau đó tôi lại thấy bấy nhiêu đây vẫn chưa đủ, một hành giả để biết cách vượt qua các chướng ngại khi hành thiền (đề mục khó trong đời sống như sân giận, oan trái hay dính mắc với ai đó, tham lam gây ra đau khổ,...) ngoài Vipassana vị ấy cần thực hành sâu về tứ vô lượng tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả, tâm từ là tình thương bình đẳng giữa mình và người, tình thương không có điều kiện, không vì lợi cá nhân mà gây đau khổ cho người, không vì giúp người mà gây hại cho mình, từ là tình thương đồng đều, không một ai đáng phải hy sinh cho ai. Tâm từ cũng giúp đối trị tâm sân giận, từ là ban rải tình thương. Bi là cứu khổ, giúp người/ vật đang đau khổ. Hỷ là hoan hỷ với những thiện pháp, thành tựu hợp pháp. Xả là buông bỏ khi cần, không bám chấp, nắm giữ nhất là những gì không hài lòng hay khuyết điểm của người khác, tập nhìn vào cái tốt của người.

Niệm sự chết giúp giảm sân giận, giảm dính mắc và làm được điều cần

làm, quán thử thi giảm trừ tâm ái dục, bên cạnh đó hành giả cũng cần nắm rõ về giới, hiểu vì sao cần phải giữ giới thật trong sạch, nghiêm túc, không dễ dãi với chính mình. Vì xét thấy cần thêm những yếu tố này nữa, nên tôi đã mạn phép bổ sung, trích dẫn những nội dung trên, từ một số sách của những vị Thiền Sư lỗi lạc để tổng hợp thành quyển Những Hiểu Biết Đúng Trong Thiền Tập, ngưỡng mong quyển sách sẽ là một kim chỉ nam giúp hành giả tiến bộ trên con đường trung đạo. Thiền tập không tách rời cuộc sống, chánh niệm cần khắp mọi nơi, khi cuộc sống có chánh niệm thì rất nhiều vấn đề trong tâm được giải quyết, lo lắng sợ hãi không còn, tu tập đúng giúp con người tăng trưởng tâm từ, lòng bi mẫn, biết yêu thương giúp đỡ người, vật chung quanh, ngã mạn (cái tôi) suy giảm, tâm quân bình, đi đứng, ăn nói trở nên nhu nhuyễn hơn, vì tâm sáng suốt nên công việc làm ăn và đời sống cũng từ đó được tốt đẹp hơn, biết làm từng việc một, xong việc này mới làm qua việc khác, biết buông bỏ những điều không thật sự cần, dành thời gian cho điều cần, sắp xếp phân bổ thời gian trong cuộc sống hợp lý hơn, nhà cửa gọn gàng ngăn nắp hơn, biết chăm sóc bản thân, có khả năng lắng nghe sâu chính mình và người khác, lắng nghe chỉ là lắng nghe thôi, không phán xét, không phân tích, lắng nghe một cách trọn vẹn mà tâm bạn không phải đang chuẩn bị để đáp trả, vì khi tâm đang chuẩn bị đáp trả thì đã không còn hiện diện thật sự, đã không còn lắng nghe thật sự nữa, lắng nghe sâu là cách bạn tôn trọng bản thân, tôn trọng người nói và nó có thể giúp người kia chữa lành. Tâm không còn vội vàng, bất an, xáo động nữa.

Cầu mong quý vị kiên nhẫn trên con đường trung đạo, giữ mình trong môi trường nhiều bạn lành cùng thực hành giữ giới, bố thí, hành thiền.

Ngài U Pandita có nói một trong những yếu tố giúp phát triển sự thực hành là tránh xa người không có chánh niệm và ở gần người tinh tấn chánh niệm. Nguyện quý vị sẽ thu nhận được nhiều lợi ích từ tập sách này. Hãy đọc đi đọc lại nó. Tôi có thói quen đọc đi, đọc lại một quyển sách nhiều lần. Những lần đọc sau đều phát hiện thấy những đoạn, ý, mà lần đọc trước mình chưa thấy. Lời mở đầu này được viết với tâm từ, mong quý vị an vui và tinh tấn thực hành chánh niệm, tứ vô lượng tâm mỗi ngày.

Magga Pannā Võ Hạnh Nhi

Giới Luật Căn Bản và Hướng Dẫn Cách Hành Thiền

Không phải chúng ta hành thiền để được người khác mến phục, kính nể nhưng để đóng góp vào sự bình an của thế giới. Chúng ta làm theo những lời dạy của Đức Phật và tuân theo những lời chỉ dẫn của các thiền sư, đủ thẩm quyền và đáng tin cậy, để có thể đạt được sự thanh tịnh trong sạch như Chư Phật. Sau khi có được sự thanh tịnh trong chính mình, chúng ta có thể khích lệ và chia xẻ giáo pháp hay chân lý này với người khác. Những lời dạy của Đức Phật có thể tóm tắt trong ba phần: Giới, Định và Huệ. Giới được nói đến trước vì giới là căn bản hay là nền tảng của Định và Huệ. Không có giới thì không thể nào có bước kế tiếp là phát triển Định và Huệ. Đối với cư sĩ, giới căn bản là ngũ giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Giới luật thanh tịnh sẽ giúp chúng ta tiến bộ dễ dàng trong việc thực hành thiền.

Lẽ Phải Căn Bản Của Con Người

Giới luật không phải là những giáo điều được Đức Phật áp đặt buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật cũng không phải chỉ giới hạn trong những lời dạy của Đức Phật mà phát xuất từ lương tri hay là lẽ phải căn bản của con người. Chẳng hạn, khi chúng ta bị sân hận chế ngự và muốn làm hại kẻ khác thì chúng ta nên đặt mình vào hoàn cảnh của người và thành thật nghĩ đến những hành động mà chúng ta sắp đặt hay trù định làm thì chúng ta sẽ nhanh chóng có câu trả lời: "Không, ta không muốn ai làm hại ta như thế. Đó là một việc làm dã man và bất công". Khi dự định làm một việc gì, nếu ta chịu khó chiêm nghiệm trước khi làm và đặt mình vào hoàn cảnh của người thì ta có thể tránh được những hành động sai lầm. Trong cách này, giới luật có thể được xem là sự thể hiện lương tri hay là lẽ phải căn bản của một người đối với một người khác. Khi đặt mình vào hoàn cảnh của người, ta sẽ cảm nhận được sự đau khổ của một nạn nhân khi bị kẻ khác làm hại. Giữ gìn giới luật trong sạch là thể

hiện tình thương và mối quan tâm của mình đối với người khác. Không những tránh làm hại kẻ khác, chúng ta còn phải tránh nói lời không thật, nói lời chia rẽ, mắng nhiếc hay hạ nhục người khác hoặc nói những lời vô ích, mất thời giờ quí báu. Khi thu thúc hành động nóng này và lời nói giận dữ thì những thô tướng bất thiện của tâm sở có thể dần dần bớt hiện khởi hay ít nhất cũng yếu dần đi và ít xuất hiện thường xuyên. Dĩ nhiên, nóng giận không phải là nguyên nhân độc nhất khiến ta làm hại kẻ khác. Tham lam khiến ta cố gắng chiếm giữ một vật nào đó không phải là của mình một cách bất hợp pháp, vô đạo đức. Ái dục cũng khiến ta dính mắc vào vợ hay chồng của người khác. Một lần nữa, trước khi làm điều gì nếu bình tâm suy nghĩ thì chúng ta sẽ cố gắng thu thúc thân tâm không để cho tham ái bùng khởi. Chỉ một chút rượu và chất say cũng làm cho chúng ta mất trí tuệ, dễ dàng bị dao động bởi các thô tướng của tham và sân. Nhiều người bào chữa cho việc uống rượu và dùng chất say, cho rằng chúng chẳng có gì là xấu. Nhưng thật ra, rượu và chất say rất nguy hiểm; chúng khiến một người thiện lương làm những hành vi bất thiện. Uống rượu và chất say mở cửa cho nhiều vấn đề: nói không suy nghĩ, trở nên hung tợn giận dữ, hành động bất cẩn có thể tổn hại đến tánh mạng mình hay người khác. Thật vậy, khó mà lường được những gì người say có thể làm. Tránh xa dùng rượu và chất say là cách bảo vệ cho chính mình và cho những người khác. Đa số thiền sinh nguyện giữ tám giới hay mười giới, và các vị tỳ khưu phải giữ hai trăm hai mươi bảy giới.

Trích: Ngay Trong Kiếp Sống Này

Sayadaw U Paṇḍita

Dịch Giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ

Giảng Nghĩa Về Giới

I. Dẫn Nhập

1.

Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỷ kheo ấy thoát triền. (*S., i, 13*)

Do duyên gì bài kệ trên đây được nói? Khi đức Thế tôn ở Xá vệ, một vị trời đi đến hoặc, vị ấy đã đặt câu hỏi này:

Nội triền và ngoại triền
Chúng sinh bị triền phược
Con hỏi Gotama
Ai thoát khỏi triền này? (*S. i, 13*)

2. Đây là ý nghĩa tóm tắt. **Triền** là lưới tham. Vì đó là một trói buộc theo nghĩa đan mắc vào nhau, như những cành cây chằng chịt như mạng lưới trong các khu rừng tre v.v.... Tham cứ tiếp tụckhởi qua lại giữa những đối tượng của tâm, từ sắc pháp đến tâm pháp và trái lại. Tham được gọi là **nội triền** và **ngoại triền** vì nó khởi lên dưới hình thức khát ái đối với vật dụng của mình và đối với vật dụng của người, đối với tự ngã của mình và tự ngã của một người khác, đối với nội xứ và ngoại xứ. Vì tham khơi theo cách ấy, nên **chúng sinh bị triền phược**. Như những cây tre bị vướng mắc bởi bụi tre, thế gian này cũng vậy, nói cách khác, tất cả chúng sinh này đều bị vướng mắc vì mạng lưới chằng chịt của dục vọng. **Con hỏi** *Gotama*: Và bởi vì thế gian bị trói buộcnhư thế, cho nên con muốn hỏi điều này. Vị trời xưng hô với đức Thế tôn bằng tộc tánh của Ngài là ***Gotama***. **Ai thoát khỏi triền này**: Ai có thể giải toả, tháo gỡ trói buộc này, cái mớ bòng bong làm cho chúng sinh trong tam

giới đều bị quấn quít như thế? Điều vị trời ấy hỏi là, ai có khả năng tháo gỡ triền phược?

3. Khi được hỏi như vậy, đức Thế tôn, đấng Vô ngại giải, Trời của các vị trời, vượt hơn Đế thích, Phạm thiên, đấng Thành tựu bốn vô uý, đấng Mười lực, đấng Chánh biến tri, đã nói bài kệ này để trả lời:

Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỷ kheo ấy thoát triền

4. Bây giờ tôi sẽ, đưa ra ý nghĩa chân thực
chia làm giới, vân vân...
của câu kệ do bậc Đại thánh nói.

Trong giáo pháp đấng Chiến thắng
Có những người tâm đạo đã từ bỏ
Gia đình, sống không nhà

- những người mặc dù khát khao sự thanh tịnh
nhưng vẫn chưa có được cái chánh kiến về con đường thắng, bảo đảm,
gồm Giới, Định và Tuệ.

Con đường khó tìm, dẫn đến thanh tịnh
Cho những người chưa được an, dù đã cố gắng,
Tôi sẽ giảng Đạo lộ an ổn
Về Thanh tịnh
Y cứ lời dạy của những vị cư trú
Trong ngôi Đại tinh xá
Những người ưa thích thanh tịnh
Hãy chú tâm nghe trình bày.

5. Ở đây, **thanh tịnh** nên hiểu là Niết bàn. Niết bàn không tất cả

cấu uế, nên hoàn toàn thanh tịnh. **Thanh tịnh đạo** là con đường dẫn đến sự thanh tịnh ấy, cách đến gọi là con đường. Tôi sẽ giải thích con đường đưa đến sự thanh tịnh ấy.

6. Trong vài trường hợp, con đường dẫn đến thanh tịnh được dạy là do tuệ quán (về vô thường, khổ, vô ngã), như khi nói:

Tất cả hành vô thường
Với tuệ quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán
Chính con đường thanh tịnh. (*Dh. 227*)

Trong vài trường hợp, được giảng do thiền định và trí tuệ, như khi nói:

Người có thiền có tuệ
Nhất định gần Niết bàn (*Dh.372*)

Khi thì được giảng là do nghiệp, như khi nói:

Nghiệp, minh và chánh pháp
Giới - tối thượng sanh mạng
Chính nhờ các pháp trên
Khiến chúng sinh thanh tịnh
Không phải do giai cấp
Không phải do tài sản (*M. iii, 262*)

Khi thì được giảng là do Giới v.v... Như khi nói:

Vị luôn luôn trì giới
Trí tuệ khéo định tĩnh
Chí siêng năng dõng mãnh
Vượt bậc lưu khó vượt

Và có trường hợp, thanh tịnh đạo được giảng là do bốn niệm xứ v.v... như khi nói: "Nầy các tỷ kheo, con đường này là con đường duy nhất để thanh tịnh các hữu tình.... để chứng Niết bàn, đó là bốn Niệm xứ". (*D. ii, 290*). Cũng tương tự với bốn chánh cần v.v... Nhưng để trả lời câu hỏi này, thì con đường thanh tịnh được giảng là giới, định và tuệ.

7. Đây là bình chú vắn tắt về bài kệ. **Trú giới** là đứng vững trên đ?t giới. Chỉ có người thực sự thành tựu trọn vẹn giới, mới được gọi là "trú giới". Cho nên câu này có nghĩa: trú giới do thành tựu viên mãn giới. **Người** là một hữu tình. **Có trí** có tuệ do nghiệp sinh, nhờ một kiết sanh có ba nhân (là vô tham, vô sânvà vô si). **Tu tập tâm và tuệ**: tu tập cả định và tuệ. Tâm ở đây chỉ định, còn tuệ là quán. **Nhiệt tâm** (*àtàpin*): có nghị lực. Nghị lực được gọi là tinh cần hay nhiệt tâm (*àtàpa*) với ý nghĩa đốt cháy những phiền não. Vì có nghị lực, nên vị ấy nhiệt tâm tinh cần.

Thận trọng: Là có tuệ giác, chỉ tuệ phòng hộ. Trong câu trả lời, tuệ được nhắc đến ba lần: lần đầu (có trí) là tuệ bẩm sinh, lần thứ hai là tuệ với nghĩa "quán", còn lần này chỉ tuệ "phòng hộ" hướng dẫn mọi công việc.

Tỷ kheo *(bhikkhu*) là kẻ thấy sự khủng khiếp *(bhayam ikkhati)* trong vòng luân hồi sinh tử. **Thoát triền**: như người đứng trên đất, dùng con dao bén có thể phát quang một bụi tre chằng chịt, cũng thế, vị tỷ kheo có được sáu yếu tố này là giới, định tuệ, gòm ba thứ nói trên, và sự nhiệt tâm tinh cần - đứng trên đất giới, dùng tay tuệ (phòng hộ) nỗ lực bằng tinh cần, cầm dao tuệ (bẩm sinh) được mài sắc trên đá thiền định -có thể tháo gỡ, cắt đứt, phá huỷ tất cả các dây nhợ tham dục. Chính ở giai đoạn này, thuộc Đạo lộ, vị ấy mới được gọi là đã "thoát triền": Ở sát na chứng quả, vị ấy đã tháo gỡ xong sự trói buộc và xứng đáng sự cúng dường tối thượng của thế gian và chư thiên, nên Thế tôn nói:

Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỷ kheo ấy thoát triền.

Ở đây, không có gì vị ấy phải làm về trí tuệ bẩm sinh nhờ đó mà vị ấy được gọi là người "có trí", bởi vì trí tuệ này đã an trú thuần nhờ ảnh hưởng của nghiệp đời trước. Song **nhiệt tâm** và **thận trọng** có nghĩa rằng, bằng nghị lực kiên trì như đã nói, và bằng hành vi đầy giác tỉnh với tuệ quán, vị ấy cần phải- khi đã an trú trong giới - tu tập, phát triển Chỉ và Quán được mô tả bằng từ ngữ Tâm và Tuệ. Đây là cách đức Thế tôn chỉ rõ đạo lộ đưa đến thanh tịnh dưới những đề mục Giới, Định và Tuệ.

9. Từ trước đến đây, những điều được nêu lên là Ba môn học, giáo lý tốt đẹp trong ba phương diện, điều kiện cần thiết để chứng ba minh v.v.. Sự tránh hai cực đoan và tu tập trung đạo, cách vượt khỏi những đoạ xứ, đoạn trừ ô nhiễm dưới ba khía cạnh, sự đề phòng vi phạm, sự thanh lọc ba thứ nhiễm ô, và lý do đạt đến những quả Dự lưu v.v... Nêu lên như thế nào?

10. Ở đây, sự tu tập tăng thượng giới được nêu bằng **Giới**; tu tăng thượng tâm bằng **Định**; và tu tăng thượng trí tuệ bằng **Tuệ**

Sự tốt đẹp của giáo lý ở chặn đầu được nêu bằng **Giới**, do đoạn kinh: "Và gì là khởi điểm của các thiện pháp? Chính là giới hoàn toàn thanh tịnh". (*S. V, 143*) và do Pháp cú 183 "Không làm mọi điều ác". **Giới** là khởi đầu của giáo lý. Và giới tốt đẹp, vì nó đem lại những đức đặc biệt là bất hối, v.v... Sự tốt đẹp của giáo lý ở chặn giữa được nêu bằng **Định**. Do Pháp cú 183 "Không làm mọi điều ác", định là chặn giữa của giáo lý: "Thành tựu các hạnh lành".

(Không làm mọi điều ác
Thành tựu các hạnh lành

Tâm ý giữ trong sạch
Chính lời chư Phật dạy)

Và **Định** tốt đẹp, vì đem lại các đức đặc biệt như thần thông v.v... Sự tốt đẹp của giáo lý ở chặn cuối được nêu bằng **Tuệ**. Do câu "Tâm ý giữ trong sạch. Chính lời chư Phật dạy". (*Dh.183*) và vì tuệ là cao điểm của nền giáo lý, nên **Tuệ** là chặn cuối. Tuệ tốt đẹp vì đem lại đức bình thản đối với những điều khả ý và bất khả ý. Như kinh dạy:

Như núi đá kiên cố
Không bị gió lay động
Huỷ báng hoặc tán dương
Không lay động bậc trí. (*Dh.81*)

11. Cũng thế, điều kiện cần thiết để chứng ba minh được nêu bằng Giới. Vì nhờ sự hỗ trợ của Giới viên mãn mà người ta đắc ba minh. Điều kiện cần thiết để đắc sáu thông được nêu bằng Định, vì chính nhờ sự hỗ trợ của định viên mãn mà đạt đến sáu thông. Điều kiện cần thiết để đắc bốn vô ngại giải được nêu bằng Tuệ, vì chính nhờ sự hỗ trợ của tuệ viên mãn mà được bốn vô ngại giải. (Chú thích: Ba minh: **túc mạng minh**, nhớ được các đời trước; **thiên nhãn minh**: biết sự chết và tái sinh của các hữu tình; **lậu tận minh**, đoạn trừ tất cả lậu hoặc. *(M. i, 22-3*). Bốn vô ngại giải là nghĩa vô ngại, pháp vô ngại, từ vô ngại, biện tài vô ngại (*A. ii, 160*).

Sự tránh xa cực đoan mê đắm dục lạc được nêu bằng Giới cực đoan ép xác khổ hạnh được nêu bằng Định, và sự tu tập trung đạo được nêu bằng Tuệ.

12. Cũng vậy, Giới được nêu làm phương tiện để vượt khỏi các đạo xứ, Định để vượt khỏi các dục, và tuệ để vượt tất cả hữu. Lại nữa, sự từ bỏ những ô nhiễm do thay thế những pháp ngược lại là Giới, do nhiếp phục là Định, do đoạn tận là Tuệ.

13. Đề phòng vi phạm những điều ô nhiễm là nhờ Giới, đề phòng các ám ảnh của ô nhiễm là nhờ Định, đề phòng các tùy miên (khuynh hướng nội tại đưa đến ô nhiễm) là nhờ Tuệ.

Sự thanh lọc những ô nhiễm do tà hạnh là nhờ Giới; thanh lọc những ô nhiễm do dục tham là nhờ Định; và thanh lọc những ô nhiễm do tà kiến là nhờ Tuệ.

14. Lý do đắc quả Dự lưu và Nhất lai là Giới, quả Bất hoàn là Định và quả A-la-hán là Tuệ. Vì bậc Dự lưu được gọi là người "thành tựu viên mãn các phẩm loại của giới", bậc nhất lai cũng vậy, bậc bất hoàn được gọi là "viên mãn định" và A-la-hán là bậc "tuệ viên mãn".

15. Đến đây, chín nhóm "ba pháp" đã được nêu lên về các đức đặc biệt của giới định tuệ, đó là ba môn học, giáo lý tốt đẹp ở ba phương diện, điều kiện cần để chứng ba minh, sự tránh hai cực đoan và tu tập trung đạo, cách vượt khỏi đoạ xứ, khỏi dục và khỏi hữu, sự từ bỏ ô nhiễm ở ba bực, sự đề phòng vi phạm, sự thanh lọc ba thứ nhiễm ô và lý do đắc các quả.

II. Giới

16. Mặc dù thanh tịnh đạo được nêu như trên, với ba đề mục Giới, Định và Tuệ, mỗi thứ có những đức đặc biệt khác nhau, song sự chỉ dẫn ấy cũng còn quá vắn tắt, không đủ giúp ích mọi người, nên có loạt vấn đề sau nói về Giới trước:

(i) Giới là gì?
(ii) Giới có nghĩa là gì?
(iii) Gì là đặc tính, nhiệm vụ, tướng trạng và nhân gần của giới
(iv) Gì là lợi ích của giới?
(v) Có mấy loại giới?
(vi) Cái gì làm giới ô nhiễm?
(vii) Cái gì làm giới thanh tịnh?

17. Đây là giải đáp.

(i) **Giới là gì?** Đó là các pháp khởi từ tử tâm sở *(cetanà)* hiện hữu nơi một người từ bỏ sát sinh, v.v... Hay nơi một người thực hành viên mãn các học giới *(vatta)*. ***Patisambhidà*** nói: "Giới là gì? có giới là tư tâm sở (*cetanà)*, có giới là các tâm sở, thọ, tưởng, và hành (gọi chung là *cetasika*), có giới là sự chế ngự, có giới là không vi phạm". (*Ps. i, 44*).

Ở đây, **Giới theo nghĩa tư tâm sở**, là ý chí (tác ý) có mặt nơi người từ bỏ sát sinh, v.v... Hay nơi người thực hành viên mãn các giới. **Giới theo nghĩa thọ, tưởng, hành** là sự kiêng giữ nơi người từ bỏ sát sinh, v.v... Lại nữa, **Giới tư tâm sở** là bảy tác ý đi kèm bảy trong mười nghiệp nơi một người từ bỏ sát sinh, v.v.. **Giới thọ, tưởng, hành** tâm sở là ba pháp còn lại gồm vô tham, vô sân và chánh kiến, như kinh nói: "Từ bỏ tham, vị ấy an trú với tâm vô tham". (D. *i, 71*)

18. Giới theo nghĩa chế ngự là sự chế ngự theo năm cách: Chế ngự với sự chế ngự của giới bổn *Pàtimokkha* chế ngự bằng tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn và chế ngự bằng tinh tiến. Chế ngự bằng **Giới bổn** là: "Vị ấy được trang bị đầy đủ với sự chế ngự của Giới bổn *Pàtimokkha*". (*Vbh. 246*); chế ngự bằng **chánh niệm tỉnh giác** là: "vị ấy hộ trì nhãn căn, sống với sự chế ngự nhãn căn". (*D. i, 70*) Chế ngự bằng **tri kiến** là như đức Thế tôn dạy:

Những dòng thác chảy trên đời
Này Ajita, được ngăn chận là nhờ chánh niệm.
Ta tuyên bố sự chế ngự những bộc lưu
Do tuệ, chúng bị chận đứng. (Sn. 1035)

Cách sử dụng bốn vật dụng cũng được bao gồm trong sự chế ngự này. Nhưng chế ngự bằng **kham nhẫn** thì như kinh dạy: "Vị ấy là người kham nhẫn lạnh, nóng". (*M. i, 10*) Và chế ngự bằng **tinh tiến**

là "Vị ấy không chấp nhận một ý tưởng thuộc tham dục khi nó khởi lên*". (M. i, 11*) ở đây, thanh tịnh sinh mạng được bao gồm. Vậy sự chế ngự gồm năm phần ấy và sự kiêng giữ nơi những thiện nam, thiện nữ biết sợ điều ác mỗi khi gặp cơ hội vi phạm, đều gọi là Giới theo nghĩa chế ngự. **Giới theo nghĩa không phạm** là sự không vượt qua, bằng thân hoặc lời, các giới điều đã thọ.

19. (ii) **Giới Có Nghĩa là Gì?** Giới *Sìla* được gọi như thế là vì nói có nghĩa kết hợp (*Sìlana*). Kết hợp có hai nghĩa: một là **phối hợp** *(samàdhàna*) chỉ sự không bất nhất trong ba nghiệp thân, lời và ý nhờ đức hạnh; hai là nâng lên *(upadhàrana)* nghĩa là **nền tảng** *(àdhàra)* vì giới là nền tảng cho những thiện pháp. Những người hiểu ngữ nguyên chỉ chấp nhận hai nghĩa này, song cũng có những người luận về ý nghĩa của giới là cái đầu (*siras*) là mát mẻ *(sìtala*).

20. (iii) Gì Là Đặc Tính, Nhiệm Vụ, Tướng Trạng Và Nhân Cần Của Giới?

Đặc tính của giới là phối hợp
Dù phân tích nhiều cách
Cũng như "thấy được" là đặc tính của Sắc.
Dù phân tích nhiều cách.

Như đặc tính "có thể trông thấy" là đặc tính của sắc xứ, dù phân tích thành những loại xanh, vàng, v.v... Vì dù có phân ra như vậy, sắc pháp cũng không vượt ngoài tính "thấy được". Cũng thế, sự kết hợp -gồm hai nghĩa "phối hợp" và "nền tảng" ở trên là đặc tính của giới, dù chia nhiều loại như tư tâm sở, v.v.. Vì dù có chia ra những loại như vậy, giới cũng không ra ngoài hai đặc tính là phối hợp và nền tảng (các thiện pháp).

21.

Trong khi đặc tính của giới là như vậy,

Nhiệm vụ của nó gồm hai nghĩa:
Hành động để chấm dứt tà hạnh
Và sự **thành tựu** kể như đúc
Không lỗi nơi người có giới.

Bởi thế, khi gọi là giới, cần hiểu rằng nó có nhiệm vụ chận đứng tà hạnh là nhiệm vụ (hay bản chất, *rasa*) của nó theo nghĩa hành động, và bản chất không lỗi kể như nhiệm vụ nó trong nghĩa thành tựu. Vì ở đây chính hành động (*kicca*) hoặc sự thành tựu (*sampatti*) được gọi là nhiệm vụ.

22.

Theo lời những người trí,
Giới thể hiện ở sự thanh tịnh
Và nhân gần của giới
Chính là tàm và quý.

Giới này được thể hiện bằng các thứ "Thanh tịnh của thân, ngữ và ý". (*A. i, 271*). Giới được hiện rõ, được nhận chân qua sự thanh tịnh. Nhung tàm và quý là cái nhân gần của giới, vì khi tàm quý có mặt, thì giới phát sinh và tồn tại: còn khi tàm quý vắng mặt, thì giới không phát sinh cũng không tồn tại.

Vắng mặt, thì giới không phát sinh cũng không tồn tại.

23. (iv) Những Gì Là Lợi Ích Của Giới?

Đó là có được nhiều đức đặc biệt mà đầu hết là bất hối, vì kinh dạy: "Này *Anada* giới là thiện; nó có mục đích là bất hối, có lợi ích là bất hối". (*A. v, 1*). Và ở một đoạn khác: "Này gia chủ, có năm lợi ích cho người đức hạnh khi viên mãn giới, đó là: người có giới đức thừa hưởng gia sản lớn nhờ tinh cần, được tiếng tốt đồn xa, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa hội chúng sát đế lỵ hay bà la môn hay gia chủ

hay sa môn, khi chết tâm không tán loạn, mệnh chung được sanh vào thiện thú, cõi trời. Đó là năm lợi ích". (*D. ii, 86*) Lại còn nhiều lợi ích của giới, đầu tiên là được thương mến, và cuối cùng là đoạn trừ (phiền não) lậu hoặc như đoạn kinh nói: "Nếu một Tỷ kheo có ước nguyện, mong rằng tôi được các vị đồng phạm hạnh yêu mến, kính trọng, thì vị ấy hãy thành tựu viên mãn các học giới". (*M. i, 33*)

24. Lại nữa,

Ai dám đặt một biên tế
Cho những lợi ích do giới đem lại
Khi mà không giới, thì thiện nam tử
Không chân đứng trong giáo lý này?
Không phải sông Hằng, *Yamunà*,
Sông *Sarabhù, Sarassatì*
Hay dòng *Aciravati*,
Hay sông *Mahì* thánh thiện
Có thể rửa sạch nhiễm ô
Của các loài có hơi thở ở đời
Mà chỉ có nước giới mới có thể
Rửa sạch những cấu uế nơi chúng sinh
Không phải cơn gió đem mưa
Hay hương chiên đàn vàng
Hay chuỗi anh lạc, bảo châu
Hay ánh trăng sáng dịu
Có thể làm lắng những cơn sốt của người thế gian
Mà chính giới khéo hộ trì
Cao quý và mát mẻ tuyệt diệu,
Mới dập tắt được ngọn lửa.
Có làn hương nào sánh bằng
Làn hương giới
Khi hương này dễ dàng bay ngược
Cũng như xuôi gió?
Có bực thang nào bằng thang giới

Có thể bắc lên đến cõi trời?
Có cửa ngõ nào bằng cửa giới
Mở đến thành Niết bàn như vậy?
Vua chúa trang sức châu báu
Cũng không sáng chói bằng sự chói sáng của người trì giới
Trang sức bằng giới luật.
Giới làm tiêu tan nỗi sợ hãi
Của sự tự khiển trách và những lối tương tự
Giới luôn đem lại cho người trì giới
Niềm hoan hỷ
Do danh tốt của giới
Chừng ấy cũng đủ biết
Quả báo của giới là thế nào
Và thế nào, gốc rễ của mọi đức tính ấy
Làm cho các lầm lỗi không còn sức mạnh.

25. (v) Có Bao Nhiêu Loại Giới?

1. Trước hết, tất cả giới thuộc một loại do đặc tính "kết hợp" của nó.
2. Giới thuộc hai loại là hành và tránh (tác, chỉ)
3. Hai loại là giới thuộc chánh hạnh, và giới khởi đầu đời sống phạm hạnh.
4. Hai loại, là kiêng và không.
5. Hai loại, là lệ thuộc và không.
6. Hai loại, tạm thời và trọn đời.
7. Hai loại, hữu hạn và vô hạn.
8. Hai loại, thế gian và xuất thế.
9. Ba loại, là hạ, trung, thượng.
10. Ba loại, là giới vị kỷ, vị tha và vị pháp.
11. Có dính mắc (chấp thủ), không dính mắc, và an tịnh.
12. Thanh tịnh, bất tịnh, khả nghi.
13. Giới hữu học, vô học và giới của người không phải hữu học hay vô học.

14. Giới bốn loại, là giới thối giảm, giới tù đọng, giới tăng tiến và giới thâm nhập.
15. Bốn loại, là giới tỷ kheo, Tỷ kheo ni, giới của người chưa thọ cụ và giới tại gia.
16. Bốn loại, là giới tự nhiên, giới theo cổ tục, giới tất yếu, và giới do nhân về trước.
17. Bốn loại, là giới thuộc Giới bổn ***Pàtimokkha***, giới phòng hộ các căn, giới thanh tịnh sinh mạng và giới liên hệ bốn vật dụng.
18. Giới năm loại, là thanh tịnh hữu hạn, vô hạn, thanh tịnh đã viên mãn, thanh tịnh không dính mắc, thanh tịnh đã tịnh chỉ.
19. Năm loại, là từ bỏ kiêng tác ý (tư tâm sở), chế ngự, và không phạm.

26.

1). **Giới một loại**, về ý nghĩa đã được trình bày.

2). **Giới hai loại: hành và tránh**: sự thành tựu viên mãn một học giới do đức Thế tôn dạy: "Điều này nên làm", thì gọi là hành (tác trì). Không làm những gì Ngài cấm chỉ rằng "Điều này không nên làm", gọi là tránh (chỉ trì). Ở đây ý nghĩa danh từ "hành" (*caranti*) là **đi** trong phạm vi của giới, đi như những bậc viên mãn giới đã đi; và phòng hộ, tránh né gọi là **tránh**. Sự giữ giới hay **hành** được thực hiện nhờ đức tin và tinh tấn, còn **tránh** nhờ đức tin và chánh niệm.

27. 3). **Chánh hạnh** là cách cư xử tốt đẹp nhất, chính nó được gọi là **Giới thuộc chánh hạnh**, hoặc những gì được tuyên thuyết để cư xử đẹp cũng gọi là giới thuộc chánh hạnh. Đây là danh từ chỉ cho những giới ngoài tám giới (ba thuộc thân là không sát, đạo, dâm; bốn thuộc ngữ là không nói dối, nói ác, nói thô và nói vô ích, thứ tám là chánh mạng). Tám giới này là khởi đầu của đời phạm hạnh bao hàm đạo lộ nên được gọi là **Giới khởi đầu phạm hạnh**, vì cần phải được thanh tịnh trước, như *Trung Bộ iii* nói: "Thân nghiệp, ngữ nghiệp và hoạt mạng của vị ấy phải được thanh tịnh trước đấy

(Pubbe va khopan'assa kàyakammam àjìvo suparisuddho hoti. -- *M. iii, 289*).

Hoặc hai loại chỉ những tiểu giới kể như chánh hạnh và giới còn lại là giới khởi đầu đời phạm hạnh.

Hoặc những gì gồm trong giới luật tỷ kheo và tỷ kheo ni trong giới bổn ***Patimokkha*** là giới khởi đầu đời sống phạm hạnh, còn giới luật bao gồm trong những **kiền độ** *(khandhakas*) của Luật tạng *(vinaya)* gọi là giới thuộc chánh hạnh. Nhờ thành tựu chánh hạnh mà những giới khởi đầu đời phạm hạnh được viên mãn, nên kinh dạy: "vị tỷ kheo không viên mãn chánh hạnh mà có thể thành tựu giới khở đầu đời phạm hạnh, điều ấy không thể xảy ra". (*A. iii, 14-15)*.

28. 4). **Kiêng** là kiêng sát sinh, v.v.. **Không kiêng** là các tư tâm sở, v.v...

29. 5). **Có lệ thuộc** và **không lệ thuộc**. Lệ thuộc có hai thứ: Lệ thuộc vì tham và lệ thuộc do tà kiến. Lệ thuộc do **tham** là khi một người mong ước: "Nhờ giới hạnh này, tôi sẽ thành một vị trời lớn hoặc nhỏ". (*M. i, 102*). Lệ thuộc tà kiến là khi một người có tà kiến: "Sự thanh tịnh là do cử hành các tế lễ". (*Vbh. 374*). Nhưng giới xuất thế, và giới thế gian làm điều kiện tiên quyết cho giới xuất thế, gọi là giới không lệ thuộc.

30. 6). Giới **tạm thời** là được thọ có hạn định thời gian. **Giới trọn đời** là thọ trì đến khi mạng chung.

31. 7) **Hữu hạn** là giới bị hạn cuộc vào danh lợi, quyến thuộc, chân tay hoặc mạng sống. Ngược lại gọi là giới **vô hạn**. ***Patisambhida*** nói: "Thế nào là giới bị hạn cuộc vào lợi? Đó là khi một người nguyên nhân lợi mà vi phạm một học giới đã thọ". Những giới hạn kia cũng vậy. Giới không bị hạn cuộc hay **vô hạn** là khi "một người, không vì lợi mà khởi tâm vi phạm, huống hồ thực sự vi phạm, một

học giới đã thọ". (*Ps. I, 44*). Tương tự, với các giới hạn khác.

32. 8). Giới **thế gian** là giới hữu lậu và **xuất thế** là giới vô lậu. Giới thế gian đem lại một hậu hữu (thân cảnh trong tương lai) tốt đẹp, và là điều kiện tiên quyết để thoát ly sinh tử, như Luật nói: "Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hối, bất hối là để được khinh an, khinh an để dược lạc, lạc để được định, định để được chánh tri kiến, chánh tri kiến là để được vô dục, vô dục để được ly tham, ly tham để được giải thoát, giải thoát là để có giải thoát tri kiến, giải thoát tri kiến là để đi đến vô thủ trước Niết bàn. Sự nói chuyện có mục đích ấy, nâng đỡ có mục đích ấy, khuyên bảo có mục đích ấy, **nâng đỡ có mục đích ấy**, lóng tai có mục đích ấy, tức là sự giải thoát nhờ không chấp thủ". (*Vin. v, 164*). Giới xuất thế đem lại sự thoát khỏi hữu, và là bình diện của trí quán sát.

33. 9). **Giới ba loại**: đầu tiên là giới bực hạ, trung, thượng. Giới bực hạ là giới phát sinh do ít tinh cần, ít dục, ít nhất tâm và ít trạch pháp (tức bốn như ý túc). Giới bực trung là giới phát sinh nhờ tinh tấn, v.v... Vừa vừa. Giới bực thượng là giới phát sinh nhờ bốn pháp đó được thực hành cao độ. Giới thọ vì ham danh là giới bực hạ, vì ham quả báo công đức là bực trung, vì tôn quý giới là bực thượng. Lại nữa, giới bị nhiễm ô vì khen mình chê người, v.v... Như "ta có giới hạnh, còn những tỷ kheo khác tà hạnh, theo ác giới". (*M. i, 193*) là bực hạ, giới thế gian mà không ô nhiễm là bực trung, giới xuất thế là bực thượng. Hoặc, giới có động lực là tham ái, với mục đích tái sinh là bực hạ, giới thực hành vì mục đích giải thoát riêng mình là trung, các hạnh ba la mật thực hành vì giải thoát chúng sinh là bực thượng.

34. 10). Giới thực hành vì bản thân, vì muốn bỏ những gì không thích hợp với tự ngã, gọi là giới **vị kỷ**. Giới thực hành vì quan tâm đến thế gian, vì muốn người đời khỏi chỉ trích, là giới, Giới thực hành vì quan tâm đến thế gian, vì muốn người đời khỏi chỉ trích, là giới, Giới thực hành vì tôn trọng Pháp và Luật, gọi là **vị pháp**.

35. 11). Giới "lệ thuộc" ở số 5 trên, gọi là có **dính mắc** vì dính mắc (thủ trước) do tham và tà kiến.

Giới được thực hành bởi phàm phu hữu đức là điều kiện tiên quyết cho đạo lộ, và giới tương ứng với đạo lộ, ở các vị hữu học, thì gọi là giới **không dính mắc**. Giới tương ứng với quả của hữu học và vô học gọi là giới được an tịnh.

36. 12). Giới được viên mãn do một người không phạm giới tội, hoặc phạm mà đã sám hối, gọi là giới **không thanh tịnh**. Giới nơi một người còn nghi không biết việc này có phải là một giới tội hay không, hoặc không biết đã vi phạm giới nào, hoặc không biết mình có phạm không, gọi là **khả nghi**. Giới không thanh tịnh nên làm cho thanh tịnh. Giới còn nghi thì nên tránh làm những gì mình còn nghi vấn, và nên tìm cách giải quyết nghi.

37. 13). Giới tương ưng với bốn đạo và ba quả đầu, là giới của **Hữu học**. Giới tương ưng với quả A-la-hán là giới của bậc **Vô học**. Những loại còn lại là giới **không thuộc hữu học và vô học**.

38. Trong thế gian, ***sìla*** (giới) cũng dùng để chỉ bản tính, thói của người, nên ***Patisambhidà*** nói: "Ba loại giới (thói) là thiện, bất thiện và bất định". (*Ps. I, 44).* Giới bất thiện không được kể ở đây, vì nó không dính dấp đến ý nghĩa đã bàn về giới.

39. 14). **Giới bốn loại** đầu tiên:

Kẻ học ác tri thức
Không gần bậc giới đức
Ngu si không thấy được
Lỗi phạm giới ở đấy
Tâm thường tà tư duy
Các căn không phòng hộ
Giới nơi người như vậy

Dự phần vào **thối giảm**.
Người có tâm tự mãn
Với giới đã thành tựu
Không bao giờ nghĩ đến
Tập đề tài thiền định
Chỉ an phận trong giới
Không nỗ lực tiến lên
Giới như vậy gọi là
Dự phần vào **tù đọng**.
Người có giới, nỗ lực
Với **định** làm phương tiện
Để đạt đến mục tiêu,
Giới của tỷ kheo này
Gọi là **định cộng giới**
(giới tăng tiến: *Visesa*)
Người thấy giới chưa đủ
Mà hướng đến ly dục
Giới do ước vọng ấy
Gọi là **đạo cộng giới**
(giới thâm nhập: *nibbedha*)

40. 15). Có những giới dành cho tỷ kheo không liên hệ đến những giới công bố cho tỷ kheo ni, gọi là **giới tỷ kheo**. Giới riêng cho tỷ kheo ni gọi là giới **tỷ kheo ni**. Mười giới của sa di và sa di ni là **giới của người chưa thọ cụ túc**. Ngũ giới hay thập giới, khi có thể giữ trọn đời và tám giới thọ vào ngày ***Uposatha*** (bố tát) dành cho nam nữ tại gia, gọi là **giới tại gia**.

41. 16). Sự không phạm của những người *uttarakuru* gọi là **tự nhiên giới**. Mỗi bộ lạc, tông phái, địa phương, có luật riêng, gọi là **giới theo tục lệ**. Giới của mẹ bồ tát khi bồ tát nhập thai "không có tư tưởng dục nhiễm". Gọi là **giới tất yếu**. Giới của những người thanh tịnh như Ma ha Ca diếp và của tiền thân Phật khi hành bồ tát hạnh gọi là **giới do nhân đời trước**.

42. 17). Giới bốn loại, thứ tự

(a) Giới như đức Thế tôn mô tả: " Vị tỷ kheo sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ hành xứ và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới". (*Vbh. 244*), đây là **Giới thuộc sự chế ngự của giới bổn**.

(b) Giới được mô tả như sau: " Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, những nguyên nhân gì do đó mà nhãn căn không được chế ngự, khiến cho tham ái, ưu bi, các bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân chạm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng... Thực hành sự hộ trì ý căn". (*M. i, 180*): đây là **giới phòng hộ các căn môn**.

(c) Sự từ bỏ những tà mạng, không vi phạm sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống, cái tà mạng lôi kéo theo những ác pháp như "lừa đảo, ba hoa, hiện tướng chê bai, lấy lợi cầu lợi" (*M. iii, 75*): đây là **giới thanh tịnh mạng sống**.

(d) Sự sử dụng bốn vật dụng, được thanh tịnh nhờ giác sát, như khi nói: "Chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng y phục chỉ để che thân khỏi rét". (*M. i, 10*): đây là **giới liên hệ đến bốn vật dụng**.

43. Sau đây là tóm tắt bình chú: (đoạn 42a) **Chế ngự với sự chế ngự của giới bổn** tức *Pàtimokkha*, vì nó giải thoát *(mokkheti*) người hộ trì *(pàti)* nó, vì nó làm cho vị ấy thoát khỏi *(mocayati)* các khổ của đoạ xứ. **Chế ngự** là không phạm về thân, lời. **Sống** là xử sự trong bốn uy nghi.

44. **Đầy đủ hành xứ và chánh hạnh** v.v... ý nghĩ như kinh nói: "có tà hạnh và chánh hạnh". Gì là tà hạnh? Đó là vi phạm về thân lời, cả thân lẫn lời, những việc làm mà Giới cấm chỉ. Như một người

sinh nhai bằng cách đem cho tre, lá, hoa, quả, bột tắm, tăm xỉa răng, hoặc bằng cách nịnh hót, ve vuốt, hoặc bằng cách làm các việc vặt, hay bất cứ tà mạng nào bị Thế tôn quở trách. Chánh hạnh là gì? Là không vi phạm về thân và lời, về cả thân, lời. Là tất cả sự chế ngự bằng giới. Là không sinh nhai bằng những cách như trên.

45. **Hành xứ**: có hành xứ thích đáng và không thích đáng và không thích đáng. Gì là hành xứ không thích đáng? Như khi một người có những dâm nữ làm chỗ lui tới, có đàn bà goá, gái già, bán nam bán nữ, tỷ kheo ni, hay tửu quán làm chỗ lui tới; hoặc vị ấy sống có liên hệ với vua hay cận thần, ngoại đạo, đồ đệ ngoại đạo, có liên hệ không thích đáng với cư sĩ; hoặc làm quen, giao thiệp, tôn trọng những gia đình không tín tâm, phỉ báng thô lỗ, những người muốn hại, muốn sự xấu xa, phiền não, không muốn sự chấm dứt hệ luỵ cho những tỷ kheo, tỷ kheo ni, nam nữ cư sĩ. Đấy là những hành xứ không thích đáng. Gì là hành xứ thích đáng? Như một vị không có những dâm nữ làm chỗ lui tới... Quán rượu làm chỗ lui tới,... Không liên hệ không thích đáng với cư sĩ; vị ấy làm quen, lui tới, tôn trọng những gia đình có tín tâm, những người làm nguồn an ủi nơi nào có bóng hoàng y, có gió mát của bậc trí, những người mong mỏi điều tốt lành, hỉ lạc, mong chấm dứt hệ luỵ cho tỷ kheo, tỷ kheo ni, nam nữ cư sĩ. đấy là hành xứ chân chánh. Như thế, vị ấy được gọi là "đầy đủ hành xứ và chánh hạnh". (*Vbh. 244-7*).

46. Lại nữa chánh hạnh và hành xứ ở đây cần được hiểu như sau. Tà hạnh có hai là tà hạnh về thân và lời. Gì là tà hạnh về thân? Đó là "Xử sự thiếu cung kính trước tăng, đứng ngồi, chen lấn với các vị thượng toạ, ngồi chỗ cao, ngồi bịt đầu, đứng mà nói chuyện, vung tay khi nói, đi giày dép trong khi các thượng toạ đi chân trần, đi chỗ cao trong khi các thượng toạ đi chỗ thấp, đi trên đường chính trong khi các thượng toạ đi chỗ không có đường.... Đứng ngồi thúc vào các vị thượng toạ, tranh chỗ với các tỷ kheo mới... Vào buồng tắm.... Chưa hỏi các thượng toạ mà đã để củi trên lò, khoá cửa... Tại chỗ tắm, vừa đi vừa vẫy nước nhằm các thượng toạ, đi vào chỗ tắm

trước mặt các thượng toạ, tắm vẩy nước vào các thượng toạ, tắm trước mặt các vị. Khi đi ra thì chen lấn các thượng toạ, đi ra trước mặt họ, vào nhà cũng chen lấn đi trước, đẩy họ ra mà chen tới.... Tại những nhà gia chủ có phòng riêng kín đáo, dành cho đàn bà con gái, thì vị ấy đường đột đi vào, vuốt đầu trẻ con". (*Nd1, 228-9*). Đấy gọi là tà hạnh về thân.

47. Ở đây, gì là tà hạnh về lời? "Đó là khi một người sử sự vô lễ trước chúng Tăng. Không xin phép những vị Thượng toạ mà nói về Pháp, trả lời các câu hỏi, tụng giới, đứng nói vung tay. Vào nhà người gặp phụ nữ hay thiếu nữ thì ba hoa kiểu như: "Ê chị X, có gì ăn đấy? Có cháo không? Chúng tôi sẽ uống cái gì? Những gì là đồ ăn loại cứng? Những gì là đồ ăn loại mềm? Chị sẽ cho ăn cái gì?" (*Nd1, 230*). Đấy là tà hạnh về lời.

48. Chánh hạnh cần hiểu là ngược lại với những điều trên. Hơn nữa, vị tỷ kheo có lễ độ, biết kính nhường, có tàm quý, mặc hạ y, thượng y một cách thích đáng, tác phong vị ấy làm khởi dậy niềm tin dù khi vị ấy đi tới đi lui, nhìn trước hay nhìn hai bên, co hay duỗi, mắt vị ấy thường ngó xuống, vị ấy có uy nghi, phòng hộ các căn môn, tiết độ trong sự ăn uống, chánh niệm tỉnh giác, đầy đủ sự tự giác, ít muốn, biết đủ, tinh cần, cẩn thận gìn giữ chánh hạnh, hết lòng cung kính những vị giáo thọ sư. Đấy là chánh hạnh.

49. **Hành xứ** (thích đáng) gồm ba sự **hỗ trợ** làm hành xứ, sự **phòng hộ** làm hành xứ, và sự **buộc chặt** làm hành xứ. Sự **hỗ trợ** làm hành xứ là, một người bạn tốt nói mười loại chuyện: "Nói về ít muốn, biết đủ, ẩn dật, độc cư, tinh tấn, giới, định, tuệ, giải thoát và giải thoát tri kiến". (*M. i, 145*), người bạn từ đó ta được nghe những điều chưa nghe, sửa sai những điều đã học, tẩy được những nghi vấn, làm chánh lại sự thấy biết, được đức tin, hoặc nhờ học với người ấy mà ta tăng trưởng về tín, giới, văn, bố thí và trí tuệ. Đây là sự **hỗ trợ** làm hành xứ.

50. Sự phòng hộ làm hành xứ là, "một tỷ kheo khi đi vào một ngôi nhà, một con đường, thì đi với mắt nhìn trước khoảng một tầm, chế ngự nhãn căn, không nhìn voi, ngựa, xe, người bộ hành, đàn bà, đàn ông; không ngó lên, ngó xuống, ngó chỗ này chỗ kia". (*NdI, 474*).

51. Sự **buộc chặt** làm hành xứ là bốn niệm xứ mà tâm được buộc vào, vì thế đức Thế tôn dạy: "Này các tỷ kheo, gì là hành xứ của một tỷ kheo, quê hương vị ấy? Chính là bốn niệm xứ quán" (*S. v, 148*).

Được trang bị như vậy, được cung cấp đầy đủ như vậy, bằng chánh niệm và (chánh) hành xứ này, nên vị ấy được gọi là "đầy đủ hành xứ và chánh hạnh".

52 **Thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ** (đoạn 42): "Lỗi nhỏ" là như sự vô tình vi phạm một học giới nhỏ nằm trong Giới bổn, hoặc có một ý nghĩ bất thiện khởi lên. **Vị ấy chân chánh lãnh thọ và học tập các học giới**: Có bao nhiêu học giới, vị ấy đều học tập lãnh thọ một cách chân chánh (*samàdàya*). Câu "một người chế ngự với sự chế ngự của Giới bổn"., giới thuộc về sự chế ngự của Giới bổn được nêu bằng người, còn "đầy đủ chánh hạnh và hành xứ" chỉ phương pháp thực hành nơi vị đã viên mãn giới.

53. (b) Bây giờ, hay nói về giới thuộc sự chế ngự các căn môn, được nêu lên kế tiếp. **Khi mắt thấy sắc**: khi thấy một vật bằng nhãn thức có khả năng thấy, nhưng nương vào con mắt dụng cụ nên lấy tên "mắt". Cổ đức (*Porànà)* nói: "Con mắt không thấy vì nó không có tâm. Tâm không thấy vì không có mắt. Nhưng khi có chạm xúc giữa căn và trần thì có **thấy**, do thức có thị giác làm nền tảng vật lý cho nó. (Thị giác, kinh gọi là mắt tịnh sắc: eye-sensitivity - chỉ đồng tử hay con ngươi). Vậy ý nghĩa thực sự ở đây là: khi thấy sắc nhãn thức".

54. **Không nắm giữ tướng chung**, không để ý tưởng đàn bà hay đàn ông, hay bất cứ tướng gì làm căn bản cho ô nhiễm, như tướng

đẹp, v.v.. Vị ấy dừng lại ở cái thấy, cũng **không nắm giữ tướng riêng**: vị ấy không để tâm bất cứ khía cạnh nào như tay, chân, nụ cười, tiếng nói, nhìn thẳng, nhìn nghiêng, v.v.. Gọi là những tướng chi tiết, vì chúng phát sinh ra từng ô nhiễm khác nhau, vì chúng nổi bật. Vị ấy chỉ thấy cái gì thực sự đang ở đấy. Như trưởng lão *Nahàtissa ở Cetiyapabbata.*

55. Khi trưởng lão đang trên đường đi từ *Cetiyapabbata* đến *Anuràdhapura* để khất thực, có một nàng dâu của một ông trưởng giả gây lộn với chồng nên khởi hành từ sáng sớm ở *Anuràdhapura*, trang sức lộng lẫy như tiên nữ, để về nhà bà con. Nàng trông thấy trưởng lão, và do tâm hồn hạ liệt, bật lên một tràng cười lớn. Ngạc nhiên không hiểu có chuyện gì xảy đến, vị trưởng lão nhìn lên, và khi được "bất tịnh tưởng" nơi hàm răng của nàng ngài đắc quả A-la-hán. Do đó có bài kệ:

Thấy xương hàm răng
Duy trì "cốt tưởng"
Chưa dời chân bước
Quả chúng vô sanh

Chồng nàng đi tìm nàng, gặp trưởng lão anh ta hỏi: "Bạch đại đức, ngài có tình cờ trông thấy một người đàn bà nào qua đây không?" Trưởng lão bảo:

"Không rõ ông hay bà
Vì ta không để ý
Nhưng trên đường cái này
Có đống xương di động".

56. **Qua đó** (đoạn 42) nghĩa là, vì nguyên nhân ấy mà có sự không chế ngự của nhãn căn (và các căn khác). Nếu **vị ấy không phòng hộ nhãn căn** nghĩa là không dùng cánh cửa chánh niệm mà đóng nhãn căn lại. **Xâm nhập** là đe doạ vị ấy.

57. Không có gì là "chế ngự" hay "không chế ngự" nơi nhãn căn, vì đối với mắt tịnh sắc không có tỉnh giác hay thất niệm. Nhưng khi một sắc pháp đi vào sự chú ý của mắt, thì **hữu phần** khởi lên hai lần và diệt, rồi đến **duy tác ý giới** làm nhiệm vụ hướng tâm (chú ý) khởi và diệt, rồi đến **nhãn thức** với nhiệm vụ thấy, rồi đến **dị thục ý giới** làm nhiệm vụ tiếp thọ, rồi đến **dị thục vô nhân ý thức giới** làm nhiệm vụ xác định, khởi và diệt. Kế tiếp là **tốc hành tâm**. Trong đây, không có gì là chế ngự hay không chế ngự vào giai đoạn hữu phần, hay bất cứ giai đoạn nào sau đó từ hướng tâm trở đi. Song khởi hành từ giai đoạn tốc hành tâm, nếu không chánh hạnh, nếu có sự thất niệm, vô tri, không kiên nhẫn, lười biếng khởi lên, thì gọi là "không chế ngự nhãn căn".

58. Tại sao? Vì khi ấy có nghĩa, là căn môn không được phòng hộ, hữu phần và các tâm thuộc lộ trình tâm cũng không được phòng hộ. Ví như khi, bốn cổng của một đô thành không được bảo đảm, thì dù cho các cửa của những ngôi nhà, kho chứa v.v... Bên trong thành được khoá kỹ, tài sản bên trong thành cũng không được bảo đảm, vì kẻ cướp sẽ vào thành tha hồ vơ vét. Cũng vậy, khi có sự không chánh hạnh, v.v... Khởi lên ở giai đoạn tốc hành, vì không chế ngự, thì căn môn cũng không được chế ngự, hữu phần và các tâm thuộc lộ trình kể từ hướng tâm, cũng không được phòng hộ. Nhưng khi giới, v.v... Khởi lên ở giai đoạn tốc hành, thì như vậy căn môn cũng được phòng hộ hữu phần và các tâm thuộc lộ trình cũng được phòng hộ ví như khi cổng thành đã chắc chắn, thì dù bên trong, các cổng nhà ở, nhà kho v.v.. Không chắc, tài sản trong thành vẫn được gìn giữ, bảo đảm, vì cổng thành đóng, kẻ cướp không thể xâm nhập.

Bởi thế, mặc dù sự chế ngự chỉ thực sự bắt đầu ở giai đoạn (sát na) tốc hành tâm, song vẫn gọi là "chế ngự nhãn căn". Việc nghe tiếng, ngửi mùi v.v... Cũng vậy.

59. Vậy chính loại giới này, có đặc tính là tránh nắm giữ những tướng có thể kéo theo ô nhiễm liên hệđến sáu trần, gọi là **giới chế ngự các căn môn**.

60. (c) Bây giờ hãy nói đến **giới thuộc thanh tịnh sinh mạng** (đoạn 42). Câu "Sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống". Có nghĩa: "vì nguyên nhân sinh nhai, vì lý do sinh nhai, mà một người có ác dục, làm mồi cho dục, tự xưng được thượng nhân pháp mà kỳ thực không có" bị phạm tội ba la di, vì nguyên nhân, "vì lý do sinh nhai mà một người làm môi giới" phạm bị tội tăng tàn; "vì nguyên nhân sinh nhai mà nói: Một tỷ kheo ở trong chùa của bạn là một bậc A-la-hán phạm tội ba dật đề nếu người ấy biết có tội mà cứ nói: "Vì nguyên nhân, lý do sinh nhai mà một tỷ kheo không bệnh xin món ăn thượng vị để dùng riêng" phạm thì phải sám hối; cũng giới ấy, tỷ kheo ni phạm thì phải phát lồ cũng giới ấy, người chưa thọ cụ túc phạm thì bị tội ác tác. (*Vin. v, 146*). Đó là sáu giới liên hệ đến cách sống.

61 **Lừa đảo** (xem 42c) Kinh văn: "Thế nào là lừa đảo? Ấy là bịp lừa bằng cách (giả vờ) từ chối bốn vật dụng, bằng cách nói gián tiếp, bằng uy nghi... Nơi một người ham lợi dưỡng, danh dự, một người có ác dục, làm mồi cho dục".

62 "Thế nào là **ba hoa**? Ấy là nói tạt vào người ta (bất kể họ có nghe hay không) nói nhiều, nói quanh, tâng bốc, tâng bốc quá lố, thuyết phục, thuyết phục dai, gợi ý, gợi ý dai nói mê ly, nịnh hót tán dóc, nói vuốt ve, nơi một người thiên về lợi danh dự và tiếng tăm, người có ác dục, làm mồi cho dục.

63 "Thế nào là **hiện tướng**? Dấu hiệu, ra dấu cho người, ám chỉ, làm ám chỉ, nói bóng gió, nói vòng vo, nơi một người thiên về lợi dưỡng....

64 "Thế nào là **chê bai**? Là nhiếc móc, dèm pha, chê trách, nói mỉa, mỉa mai liên tục nhạo báng, nhạo báng liên tục, bôi nhọ, bôi nhọ liên tục, mách lẻo, cắn sau lưng, nơi một người thiên về lợi dưỡng...

65 "Thế nào là **lấy lợi cầu lợi**? Cầu là tìm kiếm chác, mưu cầu của cải bằng phương tiện của cải, như đem vật được chỗ này đi đến chỗ

khác, vật được chỗ khác đem đến chỗ này, nơi một người thiên về lợi dưỡng..” (*Vbh, 352-3*)

66. Ý nghĩa đoạn kinh dẫn ở số 61 cần được hiểu như sau. Có **ác dục** là mong muốn chứng tỏ có những đức tính mà mình không thực có. **Làm mồi cho dục**: bị dục vọng tấn công. **Bằng cách từ chối bốn vật dụng, bằng cách nói gián tiếp, bằng uy nghi**: là ba cách lừa đảo được nêu lên trong *Mahà-niddesa.*

67. Một vị tỷ kheo được cúng dường y, v.v... Và chính vì ham muốn những thứ ấy, ông lại từ chối, do ác dục. Vị ấy biết cư sĩ tin tưởng ông sẽ nghĩ: Vị đại đức của chúng ta thật là thiểu dục, ngài nhất quyết không nhận vật gì. Thật là may mắn cho ta nếu ngài chịu nhận chỉ chút ít vật dụng! rồi họ tìm đủ cách đặt trước mặt vị ấy những y thượng hạng, v.v... Ông bèn nhận, vừa làm ra vẻ chỉ nhận vì lòng từ bi đối với họ. Đây là sự giả dối nơi vị tỷ kheo, để khiến cho cư sĩ sau đó mang từng xe bò lễ vật đến cúng. Đó là lừa đảo bằng cách **từ chối**.

68. Trong *Mahà-niddesa* nói: “Thế nào là lừa đảo bằng cách từ chối vật dụng?” Ví dụ cư sĩ mời tỳ kheo nhận y, thực, sàng tạo, dược phẩm. Một người có ác dục, làm mồi cho dục, ham được y, thực, sàng toạ, dược phẩm, nhưng lại từ chối, vì muốn được nhiều hơn. Vị ấy bảo: Một người sa môn khổ hạnh có cần đến những tấm y đắt giá? Chỉ nên nhặt giẻ rách, ở đống rác hay cửa tiệm, mà làm y phục. Sa môn khổ hạnh cần gì đến thực phẩm đắt giá? Chỉ nên khất thực để sống. Sa môn khổ hạnh cần gì đến giường đắt giá? Chỉ nên sống dưới gốc cây hay ngoài trời. Sa môn khổ hạnh cần gì đến dược phẩm đắt tiền? Chỉ nên chữa bệnh bằng nước tiểu. “”Bởi thế vị ấy mặc y thô xấu, ăn đồ khất thực tồi, ở chỗ tồi, dùng thuốc tồi để trị bệnh. Các cư sĩ thấy vậy, nghĩ: Sa môn này ít muốn, biết đủ, sống viễn ly, độc cư tinh tấn, thật là người thuyết giảng về khổ hạnh. Rồi họ lại càng muốn cúng dường vị ấy y phục, thực phẩm, sàng toạ, dược phẩm. Vị ấy bèn nói: “Có ba điều kiện làm cho một vị thiên

gia nam tử được nhiều công đức: lòng tin, sự bố thí. Và một người xứng đáng để nhận. Người có lòng lại có vật bố thí, và lại có ta ở đây. Nếu ta không nhận, thì người sẽ mất phước. Điều ấy không tốt. Vậy thì ta sẽ nhận, vì lòng thương tưởng đối với người. " Cứ thế vị ấy nhận thật nhiều y phục, thực phẩm, sàng toà, dược phẩm. Đó là một hình thức lừa đảo vậy". (*Ndl 224-5*)

69. Là sự giả dối nơi người có ác dục, khi vị ấy nói cách nầy cách khác làm cho người ta hiểu rằng minh đã được pháp nhân (siêu việt con người). Đó gọi là lừa đảo bằng cách nối **gián tiếp** như đoạn kinh sau: "Gì là ví dụ về lừa đảo bằng cách nói gián tiếp? Một người có ác dục, làm mồi cho dục, mong được thán phục mà nói những lời liên hệ đến thánh pháp. Vị ấy bảo: Người đắp một cái y như vậy, lọc nước như vậy, chìa khoá như vậy, đai lưng như vậy, dép như vậy, là một sa một rất quan trọng. Hoặc bảo: Người có một giáo thọ sư như vậy, y chỉ như vậy, đồng giáo thọ sư, đồng y chỉ sư, người có bạn như vậy, cộng sự viên như vậy, thân thuộc như vậy, người ở trong chùa như vậy, mái che như vậy, nhà như vậy, vi la như vậy, hang, động, lều, trại, tháp canh, phòng lớn, vựa lúa, phòng hội như vậy, hoặc cỏ gốc cây như vậy, là một nhà khổ hạnh rất quan trọng". Hoặc, với nét mặt nhăn nhíu, mưu mô, giảo quyệt, làm điệu bộ thán phục, nói thao thao bất tuyệt, vị ấy thốt lên những lời sâu xa, bí mật, xỏ lá, tối nghĩa, lời siêu phàm rỗng tuếch như "Sa môn ấy là một vị đã đạt đến những tinh tú và có những thiên trú như vậy như vậy." Đấy gọi là nói gián tiếp (*Nd1. 226-7*).

70. Là sự giả dối nơi một người ác dục, khi vị ấy làm những dáng điệu cố ý để được tán thán phục, như đoạn: "Thế nào là lừa đảo bằng uy nghi? Ví như, một được khen, nên làm bộ tịch khi đi, vị ấy bước đi có nghiên cứu, đứng có nghiên cứu, ngồi có nghiên cứu, nằm có nghiên cứu. Vị ấy bước đi làm bộ như rất đăm chiêu, khi đứng, ngồi, nằm dường như rất tập trung quán tưởng. Vị ấy là người toạ thiền giữa công cộng. Sự làm bộ, sắp đặt, phô trương uy nghi như thế được gọi là lừa đảo bằng uy nghi" (*Nd1. 225-6*))

71. Kinh văn: **bằng cách từ chối bốn vật dụng** có nghĩa là dùng cái phương tiện gọi là "từ chối"... **Nói gián tiếp:** là nói gần với đề tài. **Bằng uy nghi** là đi đứng nằm ngồi.

72. Những lối nói ba hoa (đoạn 62) là nói **tạt vào**: như khi vừa thấy người đi vào tinh xá, bèn nói: "Đi đâu đó cư sĩ? Mời tăng chúng thọ trai à? Nếu vậy thì cứ việc đi trước đi, tôi sẽ mang y bát đến sau" v.v... Hoặc tự quảng cáo như sau: "Tôi là *Tissa*, vua rất tín nhiệm tôi, đại thần của vua.. Rất tin cậy tôi". Kể lể (nói nhiều) cũng tương tự, khi được hỏi một điều gì. **Nói quanh** là nói vòng vo tam quốc vì sợ cư sĩ bất mãn sau khi đã tạo cơ hội cho họ phập ý. **Tâng bốc** là nói ca tụng người ta, như: "Ông ấy là một đại địa chủ, đại thuyền chủ, đại thí chủ" **Tâng bốc liên tục** (tâng bốc quá lố) là nói đủ cách để ca tụng người.

73. **Thuyết phục** là nói lời ràng buộc thì tay cũng già (***Nayhanà*** do động từ ***Nayhati*** có nghĩa là buộc lại, cột lại). Như nói "Cư sĩ trước kia các vị thường cúng trái cây vào giỏ đó, , tại sao bây giờ không cúng nữa?" Nói thế nào để cuối cùng, người kia phải nói: "Bạch đại đức, chúng con sẽ cúng, lâu nay vì không có dịp" v.v... Đấy là buộc ràng họ. Hoặc, khi trông thấy một người tay cầm mía, vị tỷ kheo bèn hỏi: "Từ đâu về đấy, đạo hữu?" - Bạch đại đức, con ở ruộng mía về ạ" - Mía ở đấy có ngọt không nhỉ? - Bạch đại đức, cần phải ăn vào mới biết được" - Nầy cư sĩ, một tỷ kheo không được phép nói: cho tôi mía !" Nói như vậy tức là ràng buộc người ta, khiến họ phải cho. Đấy gọi là thuyết phục. Thuyết phục nhiều lần, dùng nhiều cách, gọi là thuyết phục dai dẳng (nói dai)

74. **Gợi ý** là ám chỉ, bằng cách nêu một trường hợp đặc biệt như: "Chỉ có gia đình đó là hiểu tôi thôi. Có gì, họ chỉ cúng dường cho tôi". Hoặc, như câu chuyện người bán dầu sau đây. Hai tỳ kheo đi vào làng, ngồi trong nhà đợi. Thấy một cô gái, họ bèn gọi nàng lại. Rồi vị này hỏi vị kia: "Nàng này là con gái nhà ai thế?" - Hiền giả, nàng là con gái của người bán dầu vẫn thường ủng hộ chúng ta đấy.

Mỗi khi chúng tỳ kheo đi đến nhà mẹ nàng, bà thường cho bơ trong hủ. Và cô này cũng cho bơ trong hủ như mẹ" (*Pm. 46*) Đó gọi là gợi ý. Gợi ý nhiều cách, nói mãi, thì gọi là gợi ý liên tục.

75. **Nói mê ly** là nói lời êm tai lặp đi lặp lại nhiều lần, bất kể đúng hay không, hợp pháp hay không. **Nịnh hót** là nói một cách hèn hạ, luôn luôn giữ thái độ kẻ dưới. **Tán dóc** là nói thật nhiều nhưng chỉ đúng một ít.

76. **Nói vuốt ve** như người ta vuốt ve, vỗ về con nít.

77. **Hiện tướng** *(nemittikatà*) tướng là một **dấu hiệu** bằng thân hay lời, để làm người ta cho mình vật dụng. **Ra hiệu** là làm một dấu hiệu có ý hỏi: "Bạn có gì để ăn đấy?" v.v... Khi trông thấy người đang mang thức ăn. **ám chỉ** là nói xa gần tới vật cần dùng. Làm ám chỉ: như thấy mục tử đắt nghé đi ngang, vị tỳ kheo hỏi: "Đấy là nghé con của bò cái vắt sữa hay bò cái cho bơ?" - Bạch đại đức, bò cái vắt sữa, vì nếu là bò cái vắt sữa, thì các tỳ kheo đã có sữa mà uống!" v.v..., cốt làm cho đứa bé về thuật lại với cha mẹ, để họ đem sữa đến cúng.

78. **Nói bóng gió** là nói gần đề tài, tỉ như câu chuyện về một tỳ kheo được một gia đình ủng hộ. Vị ấy muốn ăn, nên đi vào nhà ấy mà ngồi. Nữ chủ không muốn bố thí, nên vừa trông thấy vị tỳ kheo, bà bảo ngay: "Không có cơm". Đoạn đi sang nhà hàng xóm, làm bộ đi lấy cơm. Vị tỳ kheo đi vào bếp, nhìn quanh, thấy cây mía sau cánh cửa, đường đựng trong tô, xâu cá trong rỗ, gạo trong chum và bơ trong hủ, Vị ấy trở ra, ngồi. Khi nữ chủ trở lại, bà bảo vị tỷ kheo "Tôi không kiếm được chút cơm nào cả". Vị tỳ kheo liền nói: "Này thí chủ, tôi đã thấy một điềm báo rằng hôm nay không dễ gì được đồ ăn khất thực". - Đại đức nói sao? - "Tôi thấy một con rắn giống như cây mía ở trong gốc đằng sau cánh cửa. Đi tìm vật gì để ném nó, tôi gặp cục đá, giống như cục đường trong tô. Khi tôi ném cục đất vào con rắn, thì nó dương ra một cái mồng trông như xâu cá ở trong

rỗ, và khi nó nhe răng để cắn cục đất, răng nó trông như những hạt gạo trong chum. Rồi nước bọt hoà lẫn nọc rắn phun ra khỏi miệng nó trong khi nó tức giận, trông như bơ để trong hủ". Bà chủ nghĩ: "Không dễ gì bịp kẻ bợm già" và buộc lòng phải biếu tỳ kheo cây mía, nấu cơm cho ông, và cho luôn cả các vật dụng kia.

79. Nói xa gần đề tài chính là **nói bóng gió**. **Nói vòng vo** là nói xoay quanh đề tài.

80. **Chê bai** (mạt sát) gồm những cách như nhiếc móc là dùng mười cách mắng nhiếc, "đồ ăn trộm, đồ ngu, đồ điên, đồ lạc đà, đồ bò, đồ lừa, giống phạm giới, giống địa ngục, đồ súc sinh, đồ giống gì đâu". **Dèm pha** là nói lời khinh bỉ. **Chê trách** là kể những lỗi lầm. **Nói mỉa** là khi một người nào không bố thí, vị ấy bảo rằng: "Thật là vua các thí chủ". Nói mỉa đủ cách, đưa ra những lý lẽ, gọi là mỉa mai liên tụchoặc mỉa mai quá đáng, như nói về một người không bố thí: "Đó là một đại thí chủ". **Nhạo báng** là nói chế nhạo, như: "Sống kiểu gì mà ăn hết cả thóc giống". **Nhạo báng liên tục** như bảo: "Sao? Người ấy mà bạn nói không phải thí chủ?" Đối với ai, y cũng cho một lời "Không có" đấy chứ".

81. **Bôi nhọ** là chỉ trích, (hạ giá) người nào. **Bôi nhọ liên tục** là chê bai đủ cách. **Mách lẻo** là đem chuyện nhà này sang nhà khác, làng này sang làng khác, vùng này đến vùng khác, vì nghĩ "như vậy chúng sẽ cúng cho ta, vì sợ ta đi nói chỗ nầy chỗ kia". **Cắn sau lưng** hay nói hai lưỡi, là chỉ trích người nào sau lưng họ, sau khi đã nói tốt trước mặt, như cắn vào thịt sau lưng người ta khi họ không thấy được. Đó là thái độ của người không thể nhìn ngay trước mặt người. Tất cả cách nói trên đây, gọi là chê bai hay mạt sát *(nippesikatà*), vì nó nạo hết *(nippeseti*) chùi hết những đức tính của người, hoặc vì đấy là sự mưu cầu lợi dưỡng bằng cách nghiền nát, tán nhỏ đức tính của người, như nghiền nát, tán nhỏ đức tính của người, như nghiền nát các loại hoa để mà lấy hương.

82. **Lấy lợi cầu lợi**: Cầu là săn đuổi. **Được chỗ này** (đoạn 65) là xin được ở nhà này. **Chỗ khác** là nhà khác. **Tìm** là mong muốn. **Kiếm chác** là săn đuổi một cách liên tục, như chuyện vị tỳ kheo đi khắp nơi, đem những vật đã xin bố thí cho trẻ con trong các gia đình để cuối cùng được cúng sữa và cháo.

83. **Những ác pháp như** cần hiểu là kể cả những việc nói trong kinh **Phạm võng***(Brahmajàla)*: "Trong khi một số sa môn, bà la môn dù đã dùng các món ăn do tín thí cúng, vẫn có tự nuôi sống bằng những tà mạng, như xem tướng tay chân, chiêm tướng, triệu trướng, mộng tướng, chiêm tướng, triệu tướng, mộng tướng, thân tướng, dấu chuột cắn, tế lửa, tế muỗng..." (*D. i, 9*)

84. Tà mạng này do đó kéo theo sự vi phạm sáu học giới đã được chế liên hệ đến lối sinh sống, nó còn kéo theo những ác pháp khởi đầu bằng lừa đảo, ba hoa, hiện tướng, chê bai, lấy lợi cầu lợi. Bởi vậy, chính cái việc tránh xa mọi thứ tà mạng mới được gọi là **giới thanh tịnh sinh mạng**. Cái mà chúng ta nhờ vào để sống, gọi là sinh mạng. Đó là cái gì? Là nỗ lực để tìm kiếm những vật dụng. Thanh tịnh sinh mạng là làm sạch cách sống.

85. **Giới liên hệ bốn vật dụng**. Kinh văn: "Chân chánh giác sát, vị tỳ kheo thọ dụng y phục chỉ để ngăn ngừa lạnh nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của bọ chét, ruồi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự hổ thẹn. Chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng món ăn khất thực, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp, mà chỉ để thân này được sống lâu, được bảo dưỡng, để khỏi bị tổn hại, để hổ trợ phạm hạnh, nghĩ: "Như vậy ta sẽ diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, ta sẽ sống khoẻ mạnh, không lỗi lầm và an ổn". Chân chính giác sát vị ấy thọ dụng trú xứ để ngăn ngừa nóng lạnh, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ để tránh những nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư nhàn tịnh. Chân chánh giác

sát, vị ấy thọ dụng như yếu về dược phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác thống khổ đã sinh để được ly khổ hoàn toàn? (*M. i, 10*)

Giải: chân chánh sát là sự tác ý *(Manasikàra*) kể như một phương tiện và một con đường, nó có nghĩa biết rõ, xét rõ. Đó là xét rõ như sau: "để ngăn ngừa lạnh " v.v...

86. **Y phục** chỉ bất cứ loại nào kể tự áo lót. Vị **ấy thọ dụng** dùng, mặc (áo trong). Chỉ: không ngoài mục đích. Mục đích của thiền giả khi thọ dụng không ngoài những chuyện ngăn ngừa lạnh v.v.... **Ngăn ngừalạnh**: ngăn cái lạnh thuộc bất cứ loại nào, từ bên trong do tứ đại xáo trộn, hay lạnh từ bên ngoài do thời tiết thay đổi. **Ngăn ngừa nóng**: là hơi nóng của lửa, do đám cháy rừng v. v....

87. **Ngăn ngừa sự xúc chạm của bọ chét, ruồi, sức nóng mặt trời, các loài bò sát:** "bọ chét" là thứ ruồi muỗi hút máu thú vật. Gió có hai: gió có bụi và gió không bụi. "Bò sát" là những sinh vật dài như rắn v.v... Di chuyển bằng cách bò trên mặt đất. "Sự xúc chạm" có hai: xúc chạm bằng cách bị chúng cắn và xúc chạm bằng cách bị chúng bò trên mình.

88. **Chỉ để che đậy sự hổ thẹn:** "Chỉ": là nói mục đích bất biến, vì "che đậy sự hổ thẹn" là mục đích có tính cách bất biến, còn các việc khác (ngăn ngừa).. Là những mục đích có tính cách giai đoạn, của sựthọ dụng y phục. "Sự hổ thẹn": chỉ bộ phận sinh dục, vì khi một phần nào của bộ phận ấy lộ ra, thì tâm "tàm" bị thương tổn. Bộ phận ấy gọi là "sự hổ thẹn" *(hirikopìna*) vì nó gây ra sự xáo trộn hổ thẹn, *hirikipana*.

89. **Đồ ăn khất thực** là đủ loại thức ăn, gọi là *pindapàta* (bỏ vào từng nắm) vì đồ ăn ấy được thả vào (*patitattà*) trong bình bát của tỳ kheo trong khi vị ấy đi xin ăn *(pindolya*). Hoặc, sự thả vào bát từng nắm *(pinka*), sự thu thập *(sannipatà)* các của bố thí *(bhikkhà)* chỗ này chỗ nọ. **Không phải để vui đùa**: không vì mục đích say mê,

như các võ sĩ, say mên có sức mạnh, hùng tính v.v.. **Không phải để trang sức**, không với mục đích làm dáng, như thể nữ của vua, dâm nữ v.v.. muốn có chân tay tròn trịa. **Không để tự làm đẹp,** không vì mục đích trang điểm, như các đào kép, diễn viên vũ công v.v... Muốn có làn da sáng sủa.

90. Câu "không để vui đùa" được nói là để từ bỏ si tăng trưởng, "không để đam mê" là từ bỏ sân tăng trưởng, "không phải để trang sức và làm đẹp" là để từ bỏ tham tăng trưởng. Và, hai câu đầu là để ngăn ngừa trói buộc khởi lên cho chính bản thân, còn câu thứ ba là ngăn ngừa trói buộc khởi lên cho người khác.

91. **Thân nầy**, cái xác thân gồm bốn đại. **Để được sống lâu,** là để tiếp tục sống. **Được bảo dưỡng** là để khỏi gián đoạn mạng sống. Vị ấy sử dụng đồ ăn khất thực vì mục đích duy trì tiếp tục thân xác, như chủ nhân một ngôi nhà cũ sử dụng những cột chống đỡ mái nhà, như người đánh xe dùng dầu mỡ cho trục xe, không phải để vui đùa, trang sức, đam mê, làm bộ. Hơn nữa, "sống lâu" là chỉ mạng căn. Vậy, câu "để thân nầy được sống lâu, được bảo dưỡng" có nghĩa là, vì mục đích duy trì mạng căn trong thân xác này.

92. **Để khỏi bị tổn hại**: cơn đói được gọi là "tổn hại" vì nó làm sầu não. Vị ấy dùng đồ ăn khất thực vì mục đích chấm dứt cái hại ấy, như thoa dầu lên vết thương, lấy nóng chống lạnh v.v... **Để hộ trì phạm hạnh:** vì mục đích hỗ trợ cho sự sống trong sạch ở trong giáo lý và trong đạo lộ. Bởi vì, khi vị tỳ kheo dấn mình vào việc vượt qua sa mạc sinh tử bằng phương tiện Ba môn học, dựa trên sức khoẻ thân xác mà điều kiện cần thiết chính là thức ăn, thì việc xử dụng thức ăn cũng giống như người muốn qua sa mạc phải ăn thịt con mình, hoặc như người muốn qua sông dùng bè, vượt biển dùng tàu vậy.

93. **Như thế nầy ta sẽ diệt trừ những cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới**: như người bệnh dùng thuốc, vị tỳ kheo

dùng đồ ăn khất thực nghĩ: "Do dùng thức ăn này, ta sẽ chấm dứt cảm thọ cũ là cơn đói, mà không cho khởi cảm thọ mới là tham dục." Lại nữa, "cảm thọ cũ" là cảm thọ do duyên những nghiệp trước, bây giờ khởi lên vì ăn uống không điều độ, không thích hợp. Ta sẽ chấm dứt cảm thọ cũ ấy, chận đứng nó bằng cách ăn uống điều độ, thích hợp. Và "các cảm thọ mới" là cảm thọ sẽ khởi lên trong tương lai, do sự tích luỹ nghiệp hiện tại là sử dụng đồ khất thực một cách không thích đáng. Ta cũng sẽ không cho khởi lên các cảm thọ mới ấy, bằng cách dùng đồ khất thực cho thích đáng.

Những gì trình bày trên đây bao hàm việc sử dụng chánh đáng những vật cần thiết, từ bỏ ép xác khổ hạnh, nhưng không bỏ lạc thọ hợp pháp.

94. **Ta sẽ sống khoẻ mạnh**: "Trong thân này, được tồn tại nhờ những vật dụng, ta sẽ có sức khoẻ do ăn uống điều độ, sức khoẻ ấy được gọi là sự "dai sức" vì sẽ không có mối nguy làm dứt mạng căn, hay ngăn cản bốn uy nghi. Giác sát như vậy, vị tỷ kheo dùng đồ khất thực như người mặc bệnh kinh niêndùng thuốc, **Sống không lỗi, an ổn**: Vị ấy dùng đồ khất thực, nghĩ: Ta sẽ có được sự không lỗi bằng cách tránh xin, nhận và ăn một cách không thích đáng, và ta sẽ sống an ổn bằng cách ăn uống điều độ". Hoặc vị ấy nghĩ: "Ta sẽ được sự không lỗi, nhờ không có mặt những lỗi lầm như chán mệt, lừ đừ, buồn ngủ, bị người trí chê trách v.v... Do duyên ăn uống vô độ gây ra. Và ta sẽ có sự sống an ổn nhờ sức khoẻ do duyên ăn tiết độ". Hoặc vị ấy thọ dụng đồ khất thực, nghĩ những lạc thú nằm dài, lừ đừ biếng nhác vì đã không ăn quá độ. Và ta sẽ có một đời sống an ổn bằng cách chế ngự bốn uy nghi, nhờ ăn giảm mức tối đa chừng bốn năm miếng". Vì có câu:

Ăn còn bốn năm miếng
Thì nên dừng, uống nước
Như vậy người tinh cần
Sẽ sống được an ổn. (*Thag. 983*)

Những gì được nói trên đây có thể hiểu là sự phân biệt rõ mục đích, và thực hành trung đạo.

95. **Trú xứ** *(senàsana*) đây là cái giường *(sena)* và chỗ ngồi *(àsana)*. Vì bất cứ chỗ não ta ngủ *(seti)* dù trong một ngôi chùa, hay một cái chòi dựa vách, v.v... Thì đó là cái giường, chỗ ngủ; và bất cứ chỗ nào ta ngồi *(àsati)* thì đó là chỗ ngồi hay toà *(àsana)*. Cả hai là sàng toà hay trú xứ.

Chỉ để tránh những nguy hiểm của thời tiết và sống độc cư: thời tiết trong nghĩa gây nguy hiểm *(parasahana),* gọi là "nguy hiểm của thời tiết" *(utu- parissaya)*. Những trình trạng khí hậu không thích hợp, làm thân xác rối loạn kéo theo sự rối loạn của tâm, có thể tránh được nhờ xử dụng trú xứ. Trú xứ cốt để tránh những khổ này, và để hưởng độc cư. Dĩ nhiên, sự tránh nguy hiểm của thời tiết còn được nói trong câu "ngăn ngừa lạnh" v.v... Nhưng, cũng như trong trường hợp dùng y phục, sự che đậy hổ thẹn được xem là mục đích bất biến, còn những mục đích khác đều có tính cách giai đoạn, ở đây cũng vậy, nhắc lại cốt để nhấn mạnh mục đích bất biến là tránh nguy hiểm của thời tiết, còn những mục đích khác chỉ là giai đoạn. Lại nữa "thời tiết" chỉ khí hậu, rõ rệt và tiềm ẩn. Nguy hiểm rõ rệt là sư tử, cọp beo, v.v... Trong khi nguy hiểm tiềm ẩn là tham sân si v.v... Khi một tỳ kheo biết và giác sát như vậy trong khi dùng loại trú xứ nào để những món không phòng hộ và do thấy những sắc pháp không thích đáng, thì vị ấy được gọi là có "chân chánh giác sát, xử dụng trú xứ để tránh những nguy hiểm của thời tiết".

96. **Nhu yếu về dược phẩm trị bệnh**: "trị" có nghĩa là đi ngược lại *(paccaya)* với bệnh tật *(pati -ayana),* chỉ bất cứ loai thuộc nào thích hợp để chữa lành: dầu, mật, sữa, bo v.v... Gọi là "dược phẩm trị bệnh". Danh từ *Pàli* là *parikkhàra* dịch là "nhu yếu" ở đây, nhưng ở đoạn khác, nó có nghĩa là đồ trang bị, phụ tùng. ở đây, cả hai ý nghĩa đều dùng được, vì dược phẩm trị bệnh là đồ trang bị để duy trì sự sống, nó che chở ta bằng cách ngăn ngừa các khổ não có hại sự

sống, đồng thời, nó là đồ phụ tùng, vì là vật để kéo dài mạng sống. Do vậy gọi là "nhu yếu".

97. **Ngăn chận các cảm giác thống khổ đã sinh**: "thống khổ" là sự xáo trộn tứ đại, và những bệnh do sự xáo trộn ấy gây ra, như ung nhọt, phung v.v... "Cảm thọ thống khổ" là những cảm giác đau đớn, những cảm giác phát sinh do bất thiện nghiệp. **Để được ly khổ hoàn toàn** để hoàn toàn thoát khỏi các khổ.

Trên đây là giải thích ý nghĩa của Giới liên hệ giữa vật dụng. Nói tóm lại, đặc tính của nó là những vật sau khi chân chánh giác sát.

98. (a) Trong giới gồm bốn phần này sự chế ngự của Giới bổn được thọ trì do **lòng tin**, vì sự tuyên thuyết những học giới không thuộc lãnh vực của các đệ tử, bằng chứng là đức Phật từ chối không cho phép các đệ tử chế ra học giới. (*Vin, iii, 9-10*). Khi đã vì lòng tin mà thọ lãnh những học giới Phật chế, thì ta phải viên mãn học giới ấy, bất kể sinh mạng, như kinh nói:

Như gà mái giữ trứng
Như trâu mao giữ đuôi
Như người giữ con cưng
Hay một mắt còn lại
Cũng vậy khi đã nguyện
Hộ trì các cấm giới
Hãy luôn luôn cẩn thận
Và biết sợ phạm giới.

Đức Phật còn dạy thêm: "Khi ta đã tuyên bố một học giới cho các đệ tử, các đệ tử ta không được vượt qua học giới ấy, dù có phải mất mạng". (*A. I v, 201*)

99. Câu chuyện những vị trưởng lão bị giặc trói bằng dây cỏ được kể như sau: Trong rừng *Mahàvattani*, bọn cướp trói nằm một vị

thượng toạ với một thứ dây màu đen. Trong bảy ngày nằm đấy, ngài tăng trưởng được tuệ quán, chứng quả Bất hoàn, từ trần và được sanh lên cõi Phạm thiên. ở Tích lan, một trưởng lão cũng bị giặc trói nằm bằng cây leo trong một khu rừng. Khi rừng phát hoả mà cây leo chưa được cắt, ngài an lập trong tuệ và đạt Niết bàn ngay khi mất. Khi trưởng lão *Abhaya*, giảng sư **Trường bộ**, đi qua đấy cùng với 500 tỷ kheo, trông thấy sự việc, hoả táng nhục thân ngài và xây tháp thờ. Bởi thế, các vị thiện gia nam tử đời sau cũng nên noi gương ấy, giữ các học giới thật thanh tịnh, từ bỏ mạng sống nếu cần, còn hơn là vị phạm giới luật mà đức Thế tôn đã chế ra.

100. (b) Trong khi sự chế ngự bằng giới bổn được thực hành với đức tin, thì **chế ngự các căn môn** được thực hành nhờ chánh niệm tỉnh giác. Khi hoạt động của các căn được y cứ vào chánh niệm, thì tham dục và các thói khác không có cơ hội xâm nhập. Như bài pháp về lửa: "Này các tỳ kheo, thà lấy thỏi sắt nóng đỏ nung đốt con mắt đi, còn hơn là nắm giữ các tướng riêng của sắc do mắt nhận biết" (*S. iv, 168*) Sự chế ngự này cần được thực hành bằng cách dùng chánh niệm liên tục ngăn sự chấp giữ những tướng ngoài có thể kích động tâm tham v.v...

101. Nếu không thực hành như vậy, thì giới chế ngự bằng Giới bổn không được lâu bền, như trồng trọt không rào giậu. Giới khi ấy sẽ bị giặc phiền não xâm nhập, như một khu làng mở cổng sẽ bị trộm cướp xâm nhập. Và tham dục lẻn vào tâm vị ấy như mưa dột ở mái nhà không lợp kín. Kinh dạy:

Giữa các pháp sắc, thanh...
Căn môn phải phòng hộ
Cửa mở không gìn giữ
Kẻ cướp vào xóm lang.
Như mái nhà vụng lợp
Sẽ bị mưa lọt vào
Dục tham cũng lẻn vào

Tâm không khéo tu tập. (*Dh.13*)

102. Khi được thực hành như vậy, giới thuộc sự chế ngự của Giới bổn sẽ được lâu bền, như trồng trọt có rào giậu kỹ. Giới khi ấy sẽ không bị giặc phiền não xâm nhập, như khu làng với cổng khéo phòng vệ thì không bị trộm cướp lẻn vào. Và tham dục không lẻn vào tâm, như mưa không dột trong một ngôi nhà lợp kín: Giữa các pháp sắc thanh Căn môn phải phòng hộ Cửa đóng, khéo gìn giữ cướp không vào được làng.

Như mái nhà khéo lợp
Mưa không thể lọt vào
Dục tham không lọt được
Vào tâm khéo tu tập. (*Dh.14*)

103. Tuy nhiên, đây mới là giáo lý thượng. Tâm này được xem là "biến đổi nhanh chóng" (A. I, 10), bởi vậy, sự phòng hộ các căn môn phải được thực hành bằng cách tẩy trừ tham ái đã khởi, với pháp quán bất tịnh. Như đại đức *Vangìsa* đã làm. Một hôm, trong lúc ngài đi khất thực, sau khi xuất gia không bao lâu, tham dục dấy lên nơi tâm lúc thấy một phụ nữ. Ngài liền bạch tôn giả *Ananda*:

Dục ái đốt cháy tôi
Tâm tôi bị thiêu đốt
Xin ngài vì thương xót
Nói pháp tiêu lửa hừng. (*S. i, 188*)

Tôn giả nói:

Chính do điên đảo tưởng
Tâm ngươi bị thiêu đốt
Hãy từ bỏ tịnh tướng
Hệ luỵ đến tham dục
Nhìn các hành vô thường

Khổ đau, không phải ngã.
Dập tắt đại tham dục
Chớ để bị cháy dài
Hãy tu quán bất tịnh
Nhất tâm, khéo định tĩnh
Tu tập niệm trú.
Hành nhiều, hạnh yểm ly
Hãy tập hạnh vô tướng
Đoạn diệt mạn tùy miên
Nhờ quán sâu kiêu mạn
Hạnh người được an tịnh. (*S. i, 188*)

Vị đại đức trừ tham dục và tiếp tục đi khất thực.

104. Lại nữa, một tỷ kheo viên mãn Giới phòng hộ các căn hãy như đại đức *Cittagutta* cư trú trong hang động lớn ở *Kurandaka*, và đại đức *Mahà - Mitta* đại tự viện *Coraka.*

105. Trong hang động lớn ở *Kurandaka*, có một tranh đẹp diễn tả sự xuất gia của bảy vị Phật. Một số tỷ kheo du hành đến đấy, trông thấy bức tranh bảo: "bạch đại đức, tranh thật đẹp". Vị đại đức nói: "Chư hiền, tôi ở đây hơn sáu mươi năm, mà không biết có tranh ở đấy hay không có, bây giờ, tôi mới biết được, nhờ chư hiền có mắt". Vị trưởng lão, mặc dù sống ở đó rất lâu, mà không bao giờ ngước mắt lên nhìn hang động. Tại lối vào hang, có một cổ thụ lớn, mà vị trưởng lão cũng không bao giờ nhìn lên nó, ngài chỉ biết là nó có hoa, khi trông thấy những cánh hoa rơi trên mặt đất.

106. Vua nghe được giới hạnh vị ấy, nên cho triệu thỉnh ngài, ba lần trưởng lão đều từ chối cả ba. Vua bèn ra lệnh niêm phong tất cả bầu sữa phụ nữ và bảo, nếu ngài không chịu đến thì tất cả trẻ con còn bú phải chết đói. Vì lòng thương tưởng những đứa trẻ, vị trưởng lão ra đi. Khi nghe ngài đến, vua bảo: "Thỉnh ngài vào cung. Ta muốn thọ giới". Sau khi ngài được đưa vào nội cung, vua đến đảnh lễ,

cúng dường và bảo: "bạch đại đức, hôm nay chưa tiện. Mai trẫm sẽ thọ giới". Vua và hoàng hậu đảnh lễ ngài rồi lui. Bảy ngày trôi qua như vậy, mỗi khi đức vua hay hoàng hậu đến, ngài đều nói một câu: "Mong vua được an lành".

107 Các tỷ kheo hỏi: "Tại sao, bạch đại đức, dù với vua hay hoàng hậu ngài đều nói: mong vua được an lành? Trưởng lão đáp: "chư hiền, ta không để ý đó là vua hay là hoàng hậu". Sau bảy ngày, thấy vị trưởng lão không khoái sống ở cung điện, vua bèn để cho ngài đi. Ngài trở về hang động. Ban đêm, khi ra đi kinh hành, có vị thần ở trên dây to trước hang đứng cầm bó đuốc, ngài bỗng sáng tỏ trong đề tài thiền quán. Vào lúc nửa đêm, ngài chứng A-la-hán quả, hang động vang dội.

108 Do vây, khi một thiện nam tử muốn tìm hạnh phúc cho mình,

Thì mắt đừng đói sắc
Như con khỉ trong rừng
Như con nai hoang dã
Như đứa trẻ háo động.
Hãy đi mắt nhìn xuống
Phía trước một tầm cầy
Để khỏi sa mãnh lực
Của cái tâm vượn khỉ.

109. Mẹ của trưởng lão *Mahà- Mitta* bị một ung độc. Bà nói với người con gái cũng là một ni cô: "Này cô, hãy đến anh cô, nói cho ông biết tôi bị đau, và xin về ít thuốc". Ni cô đến bạch trưởng lão. Ngài nói: "Ta không biết hái rễ cây để chế thuốc, nhưng ta sẽ bảo cho ngươi một toa thuốc: từ khi xuất gia, ta chưa bao giờ vi phạm giới" phòng hộ căn môn bằng lối nhìn hình dáng phụ nữ với tâm ô nhiễm. Với lời nói đúng sự thật này, mong rằng mẹ ta sẽ khỏi bệnh. Ngươi hãy trở về bảo vị tín nữ như vậy, và chà xát cho bà". Ni cô trở về kể lại cho bà mẹ nghe và làm theo lời trưởng lão dặn. Ngay

tức thì, ung độc tan biến trên thân bà. Bà đứng dậy thốt lời mừng rỡ: Ôi, nếu đức thế tôn còn sống, thế nào Ngài cũng lấy tay sờ đầu thọ ký cho một vị tỷ kheo như con ta".

110. Bởi vậy, một thiện nam tử xuất gia trong Giới luật này,

Hãy như trưởng lão Mitta
Thực hành một cách viên mãn
Giới phòng hộ các căn

111. (c) Trong khi giới phòng hộ các căn được thực hiện nhờ chánh niệm thì giới **thanh tịnh sinh mạng** cần được thực hiện bằng sự tinh tấn, Vì người tinh tấn thì từ bỏ được tà mạng, từ bỏ sự tìm cầu bất chánh, bằng cách tìm cầu chân chánh là khất thực, v.v.. Tránh những nguồn gốc không trong sạch như tránh rắn độc, và chỉ dùng những vật dụng có nguồn gốc trong sạch.

112. Đối với người không thọ đầu đà thì bất cứ nhu yếu phẩm nào có được từ nơi tăng chúng, từ một nhóm tỷ kheo hoặc từ những cư sĩ có đức tin vào sự giảng pháp của vị ấy, v.v... đều được gọi là "có nguồn gốc thanh tịnh". Nhưng những thứ kiếm được do duyên khất thực thì lại có nguồn gốc hoàn toàn trong sạch. Với người thọ đầu đà, thì thực phẩm thanh tịnh là thực phẩm có được do khất thực và do những người có lòng tin ở đức tính khỏi hạnh của vụ ấy. Nếu vị ấy sử dụng nước tiểu để trị bệnh, và chỉ ăn những hạt giẻ rụng, vỡ ra, thì đầu đà hạnh của vị ấy thật xứng đáng, vị ấy được xem là một tỷ kheotối thượng trong số những vị thừa tự gia tài Thánh pháp (*A. ii, 28*)

113. Về y phục và những nhu yếu khác, một tỷ kheo thanh tịnh sinh mạng không được nói những cách nói ám chỉ, nói quanh, v.v... Nhưng về một trú xứ thì vị không thọ đầu đà hạnh có thể nói ám chỉ.

114. Ví dụ khi một tỷ kheo đang sửa soạn đất để làm một chỗ ở, và

được hỏi: "Bạch đại đức, ai xây cất?" Vị ấy trả lời: "Không ai cả" Một lối ám chỉ khác, là hỏi: "Cư sĩ ở đâu?"

-Bạch đại đức, con ở trong một khu biệt thự - Ồ cư sĩ nhưng tỷ kheo lại không được ở biết thự" Nói quanh là như nói: "Trú xứ của tăng chúng đã chật ních". Hoặc một kiểu nói gián tiếp nào khác.

115 Nhưng về dược phẩm trị bệnh, thì tất cả lối nói ám chỉ, quanh co đều được phép. Nhưng khi đã khỏi bịnh có được phép dùng những thứ dược phẩm đã xin được nhờ lối nói ấy hay không. Những Luật sư thì cho rằng được, còn những nhà y cứ vào kinh thì bảo mặc dù không phạm, song mạng sống như vậy là hết thanh tịnh, cho nên không được.

116 Tuy nhiên, một người không dùng lối nói ám chỉ quanh co, mặc dù Thế tôn cho phép, một người thiểu dục chỉ dùng những vật có được một cách chân chánh, không nói quanh co dù có phải hại tới sinh mạng, một vị như thế được gọi là tối thượng trong đời sống độc cư nhàn tịnh, như trưởng lão Xa lợi Phất.

117. Một thời tôn giả sống trong khu rừng cùng với Tôn giả Mục Kiền Liên. Một hôm, ngài bị chứng đau ruột trầm trọng. Vào buổi chiều, tôn giả Mục Kiền Liên đến săn sóc ngài, hỏi: "Hiền giả, ngày xưa mỗi khi đau như vậy, cái gì làm cho hiền giả bớt đau? Tôn giả trả lời "Khi tôi còn ở nhà, mẹ tôi thường trộn bơ, mật đường, v.v... Và cho tôi ăn cháo với sữa tươi. Tôi ăn xong thì thấy đỡ.

-"Được rồi, hiền giả. Nếu hiền giả hoặc tôi có phước đức, thì có lẽ ngày mai, chúng ta sẽ được một ít những thứ ấy".

118. Bấy giờ có một vị thần cây ở gần nghe lỏm câu chuyện, nghĩ: "Ta sẽ cúng cháo cho tôn giả ngày mai". Rồi vị ấy đến gia đình thường ủng hộ tôn giả, nhập vào thân của đứa con trai lớn, làm cho nó đau, và bảo quyến thuộc của nó rằng: "Nếu làm một thứ cháo

như vậy như vậy cho tôn giả, thì ta mới giải cứu cho đứa bé". Dù thần không bảo, chúng tôi vẫn cúng dường tôn giả những vật cần dùng cơ mà". Hôm sau, họ sửa soạn món cháo như tôn giả cần.

119. Tôn giả Mục Kiền Liên hôm sau đến khất thực tại nhà ấy. Gia chủ đổ đầy bát của ngài thứ cháo đã làm sẵn. Tôn giả toan đi thì thí chủ bảo: "Bạch đại đức cứ dùng đi. Chúng con sẽ cúng thêm". Sau khi tôn giả ăn xong, họ cúng thêm bát nữa để Tôn giả đem về. Thấy cháo, Tôn giả Xá Lợi Phất nghĩ: cháo này rất tốt, nhưng nó có được bằng cách nào? Khi thấy nó đã có được do cách như vậy, Tôn giả nói: "Hiền giả, món ăn khất thực này không thể dùng được".

120. Thay vì nghĩ: "Vị ấy không thèm ăn đồ khất thực do ta mang về" Tôn giả Mục Kiền Liên cầm bát cháo lật úp lại. Khi cháo đổ ra trên đất, cơn đau của Tôn giả Xá Lợi Phất tan biến, và từ đấy suốt đến bốn mươi lăm năm sau, không bao giờ trở lại.

121. Và Tôn giả Xá Lợi Phất bảo bạn: "Hiền giả, dù ruột có lòi ra, kéo lê trên đất, ta cũng không bao giờ nên ăn cháo có được do lời nói ám chỉ".

122. Bởi thế, trong mọi trường hợp

Người xuất gia vì lòng tin
Hãy thanh tịnh mạng sống
Luôn chân chánh quán sát
Không tìm cầu bất đáng.

123. (d) Trong khi sự thanh tịnh sinh mạng được thực hành nhờ tinh tấn thì **giới liên hệ đến bốn vật dụng** phải được thực hành bằng **trí tuệ**, vì chỉ có người trí tuệ mới có thể thấy được những lợi ích và nguy hiểm trong bốn vật dụng. Hãy từ bỏ lòng tham đối với chúng, và giữ giới này bằng cách sử dụngnhững vật có được bằng cách hợp pháp, thích đáng, sau khi chân chánh giác sát với trí tuệ như đã nói ở trên.

124. Giác sát có hai: trong khi sử dụng và trong khi nhận vật. Sử dụng không lỗi là khi người nhận y v.v.. Quán sát chúng chỉ là bốn đại, đáng nhàm chán, và khi dùng cũng quán sát như vậy.

125. Có bốn cách sử dụng: Dùng như kẻ trộm, dùng như mắc nợ, dùng như hưởng gia tài và dùng như chủ. Một người không giới đức sử dụng bốn vật dụng, ngay cả tới việc ngồi trong hàng tăng chúng gọi là dùng như kẻ trộm. Một người có giới, mà không chân chính giác sát (quán) trong khi dùng, thì gọi là "dùng như mắc nợ". Bởi thế, y phục phải được giác sát mỗi khi mặc, món ăn khất thực phải được giác sát trong từng miếng ăn. Người nào không làm được như vậy, thì hãy giác sát trước bữa ăn, sau bữa ăn, vào đầu đêm, giữa đêm và cuối đêm.

Nếu mặt trời mọc mà chưa giác sát, thì vị ấy tự thấy như đã mắc nợ khi sử dụng bốn thứ. Trú xứ cũng cần giác sát mỗi khi dùng. Về dược phẩm trị bệnh, chân chánh giác sát trong cả hai thời, khi nhận và khi dùng, thì tốt. Nhưng khi nhận có giác sát, mà khi dùng không chánh niệm thì lỗi. Nếu khi nhận không có chánh niệm (giác sát) mà khi dùng có, thì không lỗi.

126. Thanh tịnh thuộc bốn loại: nhờ giáo lý, nhờ phòng hộ, nhờ tìm cầu và nhờ giác sát. Giới thuộc phòng hộ của giới bổn là thanh tịnh nhờ **giáo lý**. Giới thuộc phòng hộ các căn là thanh tịnh nhờ **phòng hộ**. Giới thuộc thanh tịnh sinh mạng là thanh tịnh nhờ **tìm cầu**, vì sự tìm cầu được thanh tịnh nơi người từ bỏ tà mạng. Giới thuộc bốn vật dụng là thanh tịnh nhờ **giác sát**. Do đó, mà trên đây nói, mặc dù khi nhận quên giác sát, mà khi dùng có giác sát thì không lỗi.

127. Sử dụng bốn thứ do bảy bậc Hữu học (bốn đạo, ba quả) gọi chung là "dùng như thừa tự". Vì họ là những người con của Như lai, họ dùng những vật dụng như thừa hưởng gia tài của cha để lại. Mặc dù do cư sĩ cúng mà thật sự là của Phật, vì nhờ Phật mà họ được phép dùng. "Dùng như chủ" là với những vị đã đoạn trừ hết phiền não, không còn bị dục sai sử.

128. Về các cách dùng nói trên, dùng như chủ và như thừa tự thì ai cũng được phép. Nhưng dùng như mắc nợ thì không được, nói gì đến dùng như kẻ trộm. Nhưng một người có giới hạnh, mà dùng có giác sát, thì không nợ, vì nó trái lại với sự dùng như mắc nợ. Hoặc nó cũng được gồm trong sự "dùng như thừa tự", bởi vì một người có giới đức cũng được gọi là bực Hữu học, vì có học giới.

129. Cách dùng tốt nhất là dùng như chủ, nên khi một tỷ kheo giữ giới liên hệ bốn vật dụng, vị ấy nên tác ý như vậy, và sử dụng sau khi giác sát như đã nói.

Đệ tử có trí tuệ
Vâng giữ pháp Thế Tôn
Thường chân chánh giác sát
Rồi mới dùng thức ăn
Trú xứ và sàng toà
Và cả nước giặt y
Như nước đổ lá sen
Tỷ kheo không ô nhiễm
Bởi một vật dụng nào
Như đồ ăn khất thực
Trú xứ và sàng toà
Cùng nước để giặt áo
Vì là sự hỗ trợ
Phải thời từ người khác
Vị ấy vừa biết đủ
Chân chánh giác sát luôn
Trong khi nhai và ăn
Trong khi thưởng thức vị
Xem nó như thứ dầu
Đắp vết thương lở lói
Như thịt con trên sa mạc
Như dầu mỡ cho trục xe
Tỷ kheo ăn không vọng tưởng
Thức ăn để sống còn".

130. Liên hệ đến sự viên mãn giới thuộc về bốn vật dụng, có câu chuyện sa di cháu tôn giả *Sngharakkhita*. Vị này dùng bốn vật cần thiết sau khi giác sát, đã nói:

Thấy tôi thản nhiên ăn
Thầy tôi bèn dạy rằng
Sa di không chế ngự
Thì coi chừng lưỡi bong
Nghe xong những lời Thầy
Tôi tinh cần nhiệt tâm
Trong thời thiền toạ
Đắc A-la-hán quả
Tâm tư như trăng rằm
Các lậu hoặc đoạn tận
Không còn thọ thân sau

Bất cứ một người nào
Mong muốn chấm dứt khổ
Thì hãy dùng bốn vật
Sau khi chánh giác sát.

Trên đây nói về giới thuộc bốn loại: Giới thuộc sự phòng hộ theo Giới bổn. Giới thuộc sự phòng hộ các căn môn, Giới thuộc sự phòng hộ thanh tịnh sinh mạng, và Giới thuộc bốn vật dụng.

131.

18). Bây giờ, hãy đề cập đến nhóm "năm loại" đầu tiên. *Patisambhidà* nói:

(a) Gì là giới thanh tịnh một phần? Đó là học giới của người chưa nhập Tăng chúng.

(b) Gì là giới thanh tịnh hoàn toàn? Là học giới của các vị đã được nhập tăng chúng, đã thọ giới cụ túc.

(c) Gì là giới thanh tịnh đã viên mãn? Là giới của phàm phu hữu dức chuyên hành thiện, đang viên mãn hữu học đạo, không kể sinh mạng vì đã từ bỏ sự bám víu vào đời sống.

(d) Gì là giới thanh tịnh không lệ thuộc? Là giới của thanh văn đệ tử đã đoạn tận lâu hoặc, là giới của các bậc Giác ngộ không tuyên bố lên, giới của các đấng đã viên giác. (*Ps. i, -3*)

132 (a) Giới của những người chưa được hoàn toàn thâu nhận vào Tăng chúng, gọi là giới **thanh tịnh một phần** vì nó bị giới hạn bởi con số những học giới: 5, 8 hay 10 giới.

(b) Giới của người đã thọ cụ túc được nói như sau:

Chín ngàn triệu, một năm
Tám mươi triệu, một trăm năm mươi ngàn
Thêm ba mươi sáu, tổng số các học giới
Những giới luật này Thế Tôn giảng
Dưới những đề mục để tuân hành
Bao gồm sự chế ngự theo Giới bổn.

[Con số trên đây tùy koti là bao nhiêu 1.000.000, 100.000 hay 10.000].

Mặc dù giới được kể bằng con số, song cần hiểu rằng đây là giới thanh tịnh không giới hạn, vì nó được thọ trì không dè dặt, không có những giới hạn như danh xưng, lợi dưỡng, quyến thuộc, thân thể hoặc sinh mạng. Như giới hạnh của Trưởng lão *Mahà Tissa Ciragumba.*

133. Vị này không bao giờ từ bỏ tư duy sau đây của một thiện nam tử:

“Tài sản nên bỏ để cứu chân tay
Chân tay phải bỏ để cứ mạng sống

Tài sản, chân tay và tánh mạng
Đều nên bỏ để thực hành Chánh pháp!

134 Giới của phàm phu hữu đức từ khi được thâu nhận vào tăng chúng đã không có một ô nhiễm nào về ý, do tâm hoàn toàn thanh tịnh, giới ấy trở thành nguyên nhân gần nhất cho A-la-hán quả nên được gọi là Giới thanh tịnh viên mãn, như trường hợp hai cậu cháu là Trưởng lão *Sangharakkhita (*Tăng Hộ) và cháu ngài.

135. Trưởng lão tuổi trên sáu mươi đang nằm đợi chết. Tăng chúng đến hỏi ngài có đắc địa vị siêu thế gì không. Ngài bảo: "Ta không đắc địa vị nào siêu thế hết". Khi ấy vị tỷ kheo trẻ hầu ngài bảo: "Bạch đại đức, mọi người, vì tưởng ngài đã đắc Niết bàn, nên mới đi hàng chục dặm đường để đến đây. Họ sẽ vô cùng thất vọng, nếu ngài chỉ chết như một phàm phu thường tình "Hiền giả, vì muốn gặp đức Thế Tôn *Metteyya* (Di Lặc), nên ta không nổ lực để đắc tuệ giác. Vậy, bây giờ hiền giả hãy đỡ ta ngồi dậy, may ra có đắc chăng". Vị tỷ kheo bèn đỡ ngài dậy, rồi đi ra. Khi ông vừa ra khỏi, trưởng lão liền đắc A-la-hán quả, và khảy móng tay ra hiệu Tăng chúng tụ lại, bạch ngài: "Bạch đại đức, ngài đã làm một việc khó, là hoàn thành thánh quả vào lúc lâm chung". Chư hiền, việc ấy không khó. Nhưng ta sẽ bảo cho chư hiền biết là việc gì khó thật sự. Chư hiền, từ khi xuất gia cho tới ngày nay, ta không thấy có một hành vi nào ta làm mà không ý thức, không có chánh niệm kèm theo".

Cháu của ngài cũng đắc quả A-la-hán như vậy, vào lúc năm mươi tuổi.

136.

"Nếu một người ít học
Lại không có giới đức
Sẽ bị người chê bai
Vì không học, không hạnh,

Nhưng nếu người ít học
Mà biết phòng hộ giới
Thì mọi người khen ngợi
Cũng như người có học

Nếu một người học nhiều
Mà không có giới đức
Sẽ bị chê không giới
Như thể người không học

Nếu người ấy học nhiều
Lại biết phòng hộ giới
Sẽ được khen cả hai
Về học và về giới

Bậc đệ tử đa văn
Giữ giới, có trí tuệ
Như vàng sông Diêm Phù
Ai mà chê trách được?

Chư thiên đều ca ngợi
Phạm thiên cũng tán dương (*A. ii, 7*)

137. (d) Thanh tịnh không dính mắc là giới của bậc hữu học, vì không dính mắc tà kiến, và như giới ở trưởng lão *Tissa* con trai vị địa chủ *(Kutumbiyaputta -Tissa Thera)*. Nhân vì muốn an lập trong quả vị A-la-hán nhờ giới hạnh này, ngài đã bảo những kẻ thù ngài như sau:

Ta đã bẻ gãy xương
Cả hai ống chân ta
Để hoàn thành lời hứa
Như lời ngươi đòi hỏi
Ta kinh khủng hổ thẹn

Nếu chết còn đèo tham
Sau khi nghĩ như thế
Ta chánh niệm tỉnh giác
Và khi mặt trời lên
Soi chiếu trên người ta
Ta đắc La hán quả. (*MA. i, 233*)

138. Lại có một vị trưởng lão đau nặng không thể tự ăn. Ngài nằm quằn quại trên phân và tiểu đã bài tiết. Thấy vậy, một tỷ kheo trẻ bảo: "Ôi, thật đau khổ thay là sự sống!" Vị trưởng lão bảo tỷ kheo ấy: "Hiền giả, nếu bây giờ ta chết đi, thì chắc chắn ta sẽ được phúc lạc cõi trời, ta không hồ nghi gì về điều ấy. Nhưng cái hạnh phúc do sự đoạn dứt giới hạnh đem lại thì cũng như tình trạng "hạnh phúc" từ bỏ học giới để hoàn tục". Và ngài thêm: "Ta sẽ chết với giới hạnh của ta". Khi nằm như vậy, ngài dùng tuệ quán sát bệnh mình và đắc A-la-hán. Sau khi đắc quả, ngài nói lên bài kệ:

Ta là một nạn nhân
Của chứng bệnh ngặt nghèo
Đang tàn phá cơ thể
Với cơn đau khốc liệt
Như cánh hoa phong trần
Bị mặt trời thiêu đốt
Cơ thể này của ta
Cũng đang tàn tạ dần.
Không đẹp cho là đẹp
Bất tịnh cho là sạch
Uế nhơ bảo tốt tươi
Loà mắt đều thấy thế.
Thân xác hủ bại này
Thối tha hôi hám thay
Bị đớn đau dằn vặt
Người ngu lại mê say
Để lạc mất con đường
Tái sinh lên thiên giới. (*Jà. ii, 437*)

139. (e) Giới của bậc A-la-hán, v.v... Gọi là giới an tịnh, vì không tất cả cấu uế, và vì rất thanh tịnh.

140.

19). Cuối cùng, nhóm **năm loại** thứ hai (xem đoạn 25) là từ bỏ, kiêng, tác ý (tư tâm sở), chế ngự và không phạm, thì như *Patisambhidà* nói:

(1) Về giới sát sanh:

(a) từ bỏ sát sinh là giới
(b) kiêng sát là giới
(c) tư tâm sở (ý chí) là giới
(d) chế ngự là giới
(e) không phạm là giới

(2) Lấy của không cho: từ bỏ lấy của không cho là giới, v.v...
(3) Từ bỏ dâm dục là giới,...
(4) Từ bỏ nói láo là giới,...
(5) Từ bỏ nói độc ác là giới,...
(6) Từ bỏ nói thô là giới,...
(7) Từ bỏ nói vô ích là giới,...
(8) Từ bỏ tham là giới,...
(9) Từ bỏ sân là giới,...
(10) Từ bỏ tà kiến là giới,..

(11) Với hạnh xuất ly, từ bỏ tham dục là giới, v.v...
(12) Với vô sân, từ bỏ ân là giới, v.v..
(13) Với tưởng ánh sáng, từ bỏ hôn trầm là giới, v.v...
(14) Với không tán loạn, từ bỏ trạo cử là giới, v.v..
(15) Với trạch pháp, từ bỏ nghi là giới, v. v...
(16) với tri kiến, từ bỏ chán nản là giới, v.v..
(17) Với hân hoan, từ bỏ chán nản là giới,....

(18) Ở sơ thiền, từ bỏ năm thứ triền cái là giới...
(19) Nhị thiền, từ bỏ tầm tứ là giới...
(20) Tam thiền, từ bỏ hỉ...
(21) Tứ thiền, từ bỏ lạc và khổ...

(22) Không vô biên xứ, từ bỏ sắc tưởng, đối ngại tưởng, sai biệt tưởng là giới...
(23) Thức vô biên xứ, từ bỏ không vô biên xứ tưởng là giới...
(24) Vô sở hữu xứ, từ bỏ thức vô biên xứ tưởng là giới...

(25) Phi tưởng phi phi tưởng xứ, từ bỏ vô sở hữu xứ tưởng là giới...
(26) Quán vô thường, từ bỏ thường là giới
(27) Quán khổ, từ bỏ lạc tưởng là giới...
(28) quán vô ngã, từ bỏ ngã tưởng là giới...
(29) Quán yểm ly, từ bỏ tưởng ưa thích là giới...
(30) Quán ly tham, từ bỏ tham là giới...
(31) Quán diệt, từ bỏ sanh là giới....
(32) Quán xả ly, từ bỏ thủ trước là giới....

(33) Quán hoại, từ bỏ tưởng kết hợp là giới....
(34) Quán (các hành) diệt, từ bỏ tích luỹ nghiệp là giới...
(35) Quán biến đổi, từ bỏ tưởng về sự lâu bền là giới...
(36) Quán vô tướng, từ bỏ tướng là giới....
(37) Quán vô nguyện, từ bỏ dục là giới...
(38) Quán không, từ bỏ tà giải (cố chấp) là giới...
(39) Quán các pháp thuộc tăng thượng tuệ, từ bỏ tà giải do chấp thủ là giới...
(40) Với chánh tri kiến, từ bỏ tà giải do si là giới....
(41) Quán nguy hiểm, từ bỏ tài giải do y cứ vào các hành là giới...
(42) Với tư duy, từ bỏ không tư duy là giới...
(43) Với quán "quay đi", từ bỏ tà giải do trói buộc là giới....

(44) Dự lưu đạo, từ bỏ cấu uế do tà kiến là giới...

(45) Nhất lai đạo, từ bỏ các cấu uế thô là giới...
(46) Bất hoàn đạo, từ bỏ cấu uế còn sót lại (dư tàn) là giới...
(47) A-la-hán đạo, từ bỏ tất cả cấu uế là giới, kiêng giữ là giới, tác ý là giới, chế ngự là giới, không phạm là giới.

"Những giới ấy đưa đến bất hối, hân hoan hỉ, khinh an, lạc tập hành (thói quen nhờ lập đi lập lại) đến tu tập, đào luyện, cải thiện, đến điều kiện cho định, trang bị cho định, đưa đến viên mãn, hoàn toàn viễn ly,ly tham, đưa đến sự tịch diệt, an ổn, thắng trí, giác ngộ, Niết bàn". (*Ps. i, 466-7*)

Chú thích: Bảng kê trên đây cho thấy rõ những giai đoạn trong sự tiến triển bình thường từ vô minh đến quả vị A-la-hán, gồm các nhóm sau: ***I. Giới*** *là từ bỏ mười bất thiện nghiệp (1) - (10).* ***II Định A****. Từ bỏ bảy chướng ngại do định bằng các pháp ngược lại với chúng (11) đến (17)* ***Định B****. Tám định chứng và các pháp nào được từ bỏ trong mỗi loại định (18) đến (25).* ***III Tuệ: A. Quán****: mười tám pháp quán chính yếu khỏi từ bảy quán (26) đến (43);* ***B. Đạo Lộ:*** *bốn đạo, và các pháp từ bỏ ở mỗi đạo (44) đến (47).*

141. "Từ bỏ" nghĩa là không khởi lên các bất thiện pháp như sát sinh, v.v.. Nhưng sự từ bỏ một pháp bất thiện sẽ hỗ trợ, nâng đỡ một thiện pháp do nghĩa sự từ bỏ ấy làm nền tàng cho thiện, tập trung thiện ấy bằng cách ngăn sự do dự, nên gọi là giới *Sìla* với nghĩa phối hợp *Sìlana*, nghĩa là nâng đỡ và tập trung (xem đoạn 19). Bốn việc còn lại chỉ sự có mặt của ý chí kiêng làm điều này điều khác, ý chí kể như sự tác ý về hai việc "kiêng và chế ngự" ấy, và ý chí kể như sự vô phạm ở nơi một người không phạm giới này giới nọ.

142. Đến đây, câu hỏi thứ năm: "có mấy loại giới" đã được giải quyết xong.

143. Còn lại là: Gì làm giới ô nhiễm, gì làm giới thanh tịnh?

Trả lời là sự rách nát của giới gọi là ô nhiễm, và không rách nát gọi là thanh tịnh. Sự "rách nát" của giới là phạm giới do vì lợi dưỡng, tiếng khen, (danh xưng) v.v... Và do bảy trói buộc của nhục dục. Khi một người vi phạm học giới ở chặn đầu hay chặn cuối của đường tu, thuộc về bất cứ giới nào nằm trong bảy "tụ" (là bảy nhóm giới luật tỷ kheo), thì giới của vị ấy gọi là bị rách, như một tấm vải bị cắt ở biên. Nhưng khi vị ấy phạm giới nửa chừng tu học, thì gọi là giới bị "lủng", như tấm vải bị cắt ở giữa. Khi phạm giới liên tiếp hai ba lần, giới của vị ấy gọi là "bị ố", như một con bò toàn thân đen hay đỏ, mà bỗng có một mảng lông khác màu ở lưng hay bụng. Khi vị ấy phạm giới thường xuyên, thì giới vị ấy gọi là "lốm đốm", như con bò trên toàn thân có những đốm khác màu với da của nó.

144. Cũng vậy, giới không nguyên vẹn, là khi còn bảy trói buộc của dục, như đức Thế Tôn dạy: "Này ba la môn, có một số sa môn, bà la môn tự hào sống phạm hạnh chân chánh, vì họ không thực sự hành dâm với phụ nữ. Nhưng họ lại để cho phụ nữ chà xát, thoa bóp, tắm, kỳ cọ, thích thú khoái lạc trong đó, thoả mãn trong đó. Đây gọi là giới bị rách, bị lủng, hoen ố, bị lốm đốm, nơi người sống phạm hạnh. Người ấy được gọi là sống đời phạm hạnh không sạch. Cũng như một người bị trói bởi dây trói dục vọng, vị ấy sẽ không thoát khỏi sanh, già, chết, sầu bị khổ ưu não.

145. Lại nữa, bà la môn, có khi vị ấy không để phụ nữ làm những việc như trên, nhưng lại đùa giỡn, cợt nhã, vui thú với phụ nữ.

146. Lại nữa, có khi không đùa giỡn, nhưng vị ấy lại nhìn chòng chọc vào đàn bà con gái, bốn mắt nhìn nhau....

147. Lại nữa, bà la môn, có khi không làm như vậy, nhưng vị ấy lại lắng tai nghe tiếng phụ nữ cách vách nói, cười, hát khóc...

148. Lại nữa, dù không làm như trên, nhưng vị ấy tư tưởng đến tiếng nói, giọng cười và những trò chơi mà ngày trước đã chơi với họ.

149. Lại nữa, bà la môn, có thể vị ấy không như vậy, nhưng lại nhìn một gia chủ hay con trai của gia chủ đang sở hữu, hưởng thụ, đắm mê năm thứ dục lạc.

150. Lại nữa, bà la môn, có khi vị ấy không làm những điều như trên, nhưng vị ấy tu phạm hạnh với mong ước rằng, do phạm hạnh này, do khổ hạnh này, ta trở thành một vị trời ở cõi cao hoặc thấp. Vị ấy, vui thích, ham muốn, thoả mãn trong ước vọng đó. Này bà la môn, đây gọi là giới bị rách, bị lủng, bị hoen ố, bị lốm đốm, nơi một người tu phạm hạnh. Người ấy, Ta nói sẽ không thoát khỏi khổ đâu". (*A. iv, 54-6*)

151. Sự nguyên vẹn của giới là: không vi phạm các học giới sám hối những giới đã phạm, không có bảy trói buộc của dục vọng, và lại không khởi những ác pháp như sân, hận thù, thống trị, khinh bỉ, đố kỵ, bỏn xẻn, lừa dối, gian lận, cứng đầu, kiêu căng, ngã mạn, cao ngạo, khoe khoang, lơ đễnh (xem *M., kinh số 7*), mà thường khởi những đức tính như ít muốn, biết đủ, viễn ly (*M., kinh số 24*).

152 Giới không bị vi phạm vì mục đích lợi dưỡng, v.v... Và giới được điều chỉnh do sám hối vì đã lỡ phạm, giới không bị hỏng vì trói buộc của dục, và vì nhứng ác pháp như sân, hận gọi là giới hoàn toàn không bị rách, không lủng, không vá, không lốm đốm. Những giới như vậy gọi là giải thoát vì đem lại tình trạng một con người giải thoát, gọi là **được người trí khen ngợi**, là không dính mắc ái và kiến, là giúp **cho định** vì nó đưa đến định cận hành và định an chỉ. Bởi vậy, sự không rách, v.v.. Chính là thanh tịnh giới.

153. Sự thanh tịnh ấy có được nhờ hai phương diện: thấy nguy hiểm của sự phạm giới, và thấy lợi lạccủa sự viên mãn giới. Nguy hiểm của sự phạm giới là như nói trong Tăng chi iii, 252: "Này các tỷ kheo, có năm nguy hiểm"...

154. Lại nữa, do sự thiếu giới hạnh mà một người không làm cho

chư thiên và loài người hoan hỷ, thành một kẻ khó nói dối với đồng phạm hạnh. Vị ấy đau khổ khi phạm giới, bị chỉ trích, và hối hận khi thấy những người giữ giới được tán dương. Vì thiếu giới, vị ấy xấu như vải gai thô. Sự chung đụng với một người như vậy là đau khổ, vì người đồng quan điểm vơi vị ấy sẽ phải đau khổ lâu dài trong những đoạ xứ. Người ấy vô giá trị, vì không đem lại quả báo lớn cho những thí chủ. Người ấy khó làm cho sạch, như thùng phân do lâu năm, như một khúc gỗ mục trên giàn hoả, vì không phải xuất gia cũng không phải cư sĩ. Mặc dù tự xưng là tỷ kheo mà không phải tỷ kheo, nên giống như con lừa đi theo bầy bò. Vị ấy luôn luôn nóng nảy, như kẻ thù của mọi người. Sống chung với vị ấy khó như sống chung với một xác chết. Mặc dù vị ấy có thể là người đa văn, vân vân, vị ấy không đáng được các bậc đồng phạm hạnh cung kính, cũng như ngọn lửa củi bất tịnh đối với bà la môn thờ lửa. Vị ấy không thể đắc các quả chứng thù thắng, như người mù không thể thấy sắc. Vị ấy bất cẩn đối với diệu pháp, như kẻ nghèo đối với vương quốc.

Mặc dù vị ấy tưởng mình hạnh phúc, mà kỳ thực rất đau khổ, vì gặt hái những khổ được trình bày trong **kinh Hoả tụ**. (*A. iv, 128-34*)

155. Đức Thế Tôn đã dạy, khi người không giới được cung kính cúng dường mà tâm còn tràn đầy dục vọng đối với năm thú dục, thì hậu quả sẽ là đau khổ mãnh liệt, do duyên ấy có thể làm cho người ấy thổ ra máu nóng vì nhớ lại việc đã làm. "Này các tỷ kheo, các ông có thấy đống lửa lớn đang cháy hừng hực kia không?" "Bạch Thế Tôn, có" "Các ngươi nghĩ sao, Này các tỷ kheo, thà ngồi hay nằm ôm đống lửa rực đỏ ấy, hay thà ngồi, nằm ôm một cô gái thuộc dòng sát đế lỵ, bà la môn, con gái gia chủ với chân tay mềm mại?" "Bạch Thế Tôn, thà ôm một cô gái sát đế lợi là hơn vì Bạch Thế Tôn, thật là đau khổ nếu ngồi ôm hay nằm ôm đống lửa đỏ rực ấy".

156. "Này các tỷ kheo, ta bảo các ông, đối với một người xuất gia không có giới đức, bản chất xấu, có những thói khả nghi bất tịnh,

hành vi lén lút, không phải sa môn tự xưng sa môn, không sống phạm hạnh tự xưng là phạm hạnh, nội tâm hủ bại, dâm tà, đầy những thối nát, với một người như vậy, thà ngồi ôm hay nằm ôm cái đống lửa lớn hừng hực kia. Tại sao? Vì làm như vậy, nó có thể bị chết, nhưng không vì vậy mà khi thân hoại mạng chung, nó phải bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đoạ xứ, địa ngục. Nhưng nếu một người không có giới đức, bản chất xấu,... Mà ngồi hay nằm ôm một cô gái dòng sát đế lỵ.... Thì phải chịu đau khổ tai hại lâu dài, bởi khi thân hoại mạng chung, nó sẽ tái sinh vào đoạ xứ, ác thú, cõi dữ, địa ngục" (*A. iv, 128-9*)

157. Sau khi dùng ví dụ đống lửa để chỉ đau khổ đi kèm với sự đam mê nhục dục, Ngài còn lấy ví dục về dây lông đuôi ngựa, chĩa nhọn, nền sắt nóng, hoàn sắt đỏ, giường sắt, ghế sắt, nồi sắt, để ví với nổi đau đớn do duyên nhận sự cung kính cúng dường, và do dùng bốn vật cần thiết, đối với một tỷ kheo không có giới đức". (*A. iv, 129*)

158.

Vui gì người phá giới
Không từ bỏ dục lạc
Khi nó phải chịu khổ
Còn đau đớn dữ dội
Hơn ôm đống lửa hừng?
Vui gì được cúng dường
Khi phá giới chịu khổ
Bị thừng đuôi ngựa quất
Cũng không đau khổ bằng
Vui gì kẻ phá giới
Khi nhận sự kính chào
Do duyên này chịu khổ
Hơn kiếm nhọn đâm vào?
Vui gì dùng y phục
Không chế ngự tự thân

Vì chính do duyên ấy
Chịu áo sắt quấn thân
Đồ khất thực dù ngon
Không giới thành độc dược
Bởi vì do duyên ấy
Nuốt sắt nóng nhiều hòn
Khi người không giới đức
Sử dụng giường và ghế
Dù thấy có êm dịu
Vẫn là nhân khổ đau
Vì nó sẽ phải chịu
Hành hạ lâu thật lâu
Nằm ngồi trên ghế giường
Toàn màn sắt nung đỏ.
Vui chi người phá giới
Khi xử dụng trú xứ
Của tín thí cúng dường
Bởi vì do duyên ấy
Tương lai nó phải ở
Trong nồi sắt lửa hừng?
Bậc Đạo sư nhiều lần
Quở trách người phá giới:
"Có những thói khả nghi
Hủ bại và dâm tà
Tâm xấu xa thối nát".
Như thế ấy, cuộc đời"
Của người không giới đức
Người đội lốt sa môn
Đấy là kẻ tự hại
Tự mình đào hố chôn.
Ai đáng được xót thương
Hơn người không giới đức?
Nhiều và trầm trọng thay
Lỗi lầm của phá giới.

Quán sát như trên gọi là "thấy nguy hiểm trong sự phá giới", và thấy lợi lạc của sự viên mãn giới thì nên hiểu là điều ngược lại.

159. Hơn nữa,

Ai giữ giới toàn vẹn
Thì việc mang y bát
Gây lạc thú, niềm tin
Xuất gia có kết quả
Tỷ kheo giới trong trắng
Không sợ mình trách mình
Cũng như trong mặt trời
Không thể có bóng tối
Tỷ kheo giới trong trắng
Sáng chói khổ hạnh lâm
Như ánh trăng ngời sáng
Chiếu toả bầu trời đêm.
Làn hương từ thân thể
Của tỷ kheo có giới
Làm chư thiên hoan hỷ
Huống chi làn giới hương?
Toàn bích hơn tất cả
Những hương trên thế gian
Hương giới không chướng ngại
Toả bay khắp mười phương.
Phục vụ người giới đức
Dù ít, kết quả nhiều
Bởi vậy người giới đức
Là kho chứa danh xưng
Không có lậu hoặc nào
Ở trong đời hiện tại
Bức bách người có giới
Vị ấy còn đào hết
Gốc rễ của đau khổ

Trong những đời vị lai
Muốn trở thành tối thượng
Trong tất cả loài người
Và cả trong chư thiên
Không phải là chuyện khó
Với người viên mãn giới.
Nhưng vị viên mãn giới
Thì không cầu gì khác
Ngoài Niết bàn tịch diệt
Cảnh giới thuần thanh tịnh
Quả báo giới tốt lành
Đủ hình thức khác nhau
Người trí nên biết sâu
Gốc ấy của mọi cành.

160. Tâm người nào hiểu được điều này sẽ rùng mình trước sự sợ hãi phạm giới và cố vươn lên giới hạnh toàn bích. Bởi thế, hãy thận trọng làm cho giới được thanh tịnh, sau khi thấy nguy hiểm của phá giới và lợi lạc của trì giới như trên.

161. Đến đây, Thanh tịnh đạo, được nêu dưới những mục Giới, Định, Tuệ do câu **"Người trú giới có trí**"... (Đoạn 1) đầu tiên là Giới, đã được trình bày.

Chương này được soạn với mục đích làm cho người lành được hoan hỉ.

Thanh Tịnh Đạo

Dịch Giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải

Quán bộ xương

Tuần này, chúng ta bắt đầu với đoạn văn số 53. Ở đầu đoạn văn này, có một sự giải thích chi tiết liên quan đến đoạn văn trong phần 42b. Có bốn loại giới – giới thuộc sự chế ngự của Pāṭimokkha, giới về sự chế ngự các căn quyền, giới về sự trong sạch của việc nuôi mạng và giới liên quan đến các vật dụng nhu yếu. Chúng ta đã hoàn thành phần thứ nhất và bây giờ, chúng ta sẽ bước vào phần thứ hai.

Trong đoạn văn này, tác giả nói về sự diễn đạt của (cách nói) 'thấy với/bằng mắt', 'thấy cảnh sắc với/bằng mắt'. 'Thấy với/bằng mắt' thật ra có nghĩa là thấy với/bằng nhãn thức hay tâm thấy. Các giáo thọ sư cổ xưa giải thích rằng mắt không thể thấy vì nó không có tâm và tâm không thể thấy vì nó không có thần kinh thị giác hay con mắt; nhưng khi cảnh (sắc) tác động vào thần kinh thị giác của mắt, tâm nhãn thức hay tâm thấy sanh lên. Khi chúng ta thấy một cái gì đó, chúng ta thấy với hay bằng tâm nhãn thức hay tâm thấy.

Cách dùng của 'thấy với/bằng mắt' được miêu tả là 'thành ngữ hay cụm từ mang tính trợ giúp'. Tôi không hiểu nó có nghĩa là gì. Thuật ngữ Pāḷi là 'sasambhārakathā'. Ví dụ được trình bày ở đây là: "Ông ta bắn (shoot) nó với/bằng cây cung của mình." Ý nghĩa của từ 'bắn' là gì? Từ Pāḷi được dùng ở đây có nghĩa là 'bắn trúng, đập trúng (hit)' hay 'xuyên thủng (pierce)'.1 Ông ta bắn nó với/bằng cây cung của mình. Thật ra, ông ta bắn nó với/bằng cây tên chứ không phải cây cung, nhưng nếu không có cung thì các bạn không thể bắn tên. Cách dùng ở đây là ông ta bắn nó với/bằng cây cung của mình.
Các bạn nói là 'bắn với/bằng súng' phải không? Như vậy, có lẽ 'bắn' là không đúng.

Học viên: Chúng ta có thể bắn tên với cung và bắn đạn với súng. 'Bắn với/bằng cây cung' là đúng. Có lẽ đúng hơn phải nói là chúng ta bắn nó với cung và tên.

Giảng sư: Đúng vậy. Khi một tu sĩ thấy một cảnh sắc, thì vị đó không nắm giữ tướng chung cũng như tướng riêng. 'Tướng chung' ở đây có nghĩa là đặc điểm hay dấu hiệu của người nam hay người nữ. Tức là khi một tu sĩ thấy một người, vị đó không ghi nhận người đó là đàn ông hay đàn bà – "hoặc bất kỳ dấu hiệu hay tướng trạng nào vốn làm nền tảng cho phiền não như dấu hiệu của sắc đẹp, vân vân"2 hoặc như, nó là đẹp hay nó là cuốn hút và vân vân. Vị ấy dừng lại ở việc chỉ là thấy mà thôi. Vị ấy phải huấn luyện chính mình trong việc (nhìn nhận rằng) chỉ là thấy mà thôi và không đi sâu vào việc phân tích đánh giá. Vị ấy phải không nên đánh giá đối tượng được quan sát.

Dạng khuyên bảo này được trình bày trong nhiều bài kinh (sutta), đặc biệt dành cho các vị Mālunkyāputta và Bāhiya. Đức Phật đã dạy rằng, nên dừng lại ở việc chỉ là thấy mà thôi và không bắt nhận đối tượng là đàn ông hay là đàn bà, hoặc cuốn hút hay xinh đẹp và vân vân.

Vị ấy không nắm giữ tướng riêng. Ở đây, 'tướng riêng' có nghĩa là các khía cạnh hay hình dạng hay bất kỳ cái gì của tay, chân, nụ cười, lời nói, cách nhìn phía trước, cách nhìn sang một bên và vân vân. Đây được gọi là 'tướng riêng'. Thuật ngữ Pāḷi là anubyañjana. Những điều này làm cho các phiền não hiện rõ. Khi chúng ta nắm giữ tướng riêng của những gì chúng ta thấy, các phiền não sanh lên trong tâm trí của chúng ta. Cho nên, chúng ta không nên nắm giữ tướng chung hay tướng riêng.

"Vị ấy chỉ ghi nhận cái gì thật sự có ở đó."1 Tức là vị ấy chỉ ghi nhận cảnh sắc ở đó, chỉ nhìn thấy một cảnh sắc, chứ không nhìn thấy một người nam hay một người nữ. Điều này rất khó đạt được. Nó chỉ có thể đạt được khi chúng ta thực hành thiền minh sát. Nếu không có thiền minh sát, rất khó có thể dừng lại ở việc chỉ thấy đơn thuần mà không thấy người nam hay người nữ, hay có thể ngừng việc thấy các tướng riêng.

Ví dụ, các bạn nghe một âm thanh từ bên ngoài. Trong một thời khắc ngắn ngủi của một giây đồng hồ, các bạn đã thu thập những tướng riêng của âm thanh đó – âm thanh đó của ai, nó từ đâu đến, âm lượng nhỏ hay là to và vân vân. Rất khó để dừng lại chỉ ở việc nghe khi chúng ta nghe một cái gì đó và chỉ ở việc thấy khi chúng ta thấy một cái gì đó. Thực hành thiền minh sát (vipassanā) sau một thời gian dài có thể giúp chúng ta đạt được khả năng này.

Trong tích truyện ở đây, vị tu sĩ này thật ra không phải đang thực hành thiền minh sát (vipassanā). Vị ấy đang thực hành quán niệm 32 thể trược của xác thân. Trong số 40 đề mục của thiền chỉ tịnh, có một đề mục được gọi là 'thân hành niệm'. Nó bao gồm việc quán niệm các bộ phận khác nhau của cơ thể và xem chúng là uế trược và vân vân.

Vị tu sĩ này đang thực hành đề mục thiền này, đặc biệt là quán niệm trên xương. Vị đó bắt gặp một phụ nữ, cô này cười và làm hiển lộ hàm răng của mình. Vị đó bắt tướng chung của xương và không bắt tướng riêng của người phụ nữ đó. Đó là lý do tại sao vị đó về sau đã nói: "Tôi không biết người đi qua hướng này là đàn ông hay đàn bà; cái tôi ghi nhận chỉ là một bộ xương." Sau đó, ấn tướng xương đã hiện ra trong tâm trí của vị đó. Vị đó quán tưởng trên bộ xương là vô thường, khổ và vô ngã thông qua thiền minh sát (vipassanā). Theo cách này, vị đó đã chứng đạt quả vị A-la-hán ngay khi đang đứng tại đó. Ngài đã thực hành thiền chỉ tịnh một thời gian rất lâu. Tại thời điểm đó, ngài thực hành thiền minh sát (vipassanā) dựa trên chủ đề của thiền chỉ tịnh (samatha). Như vậy, thật ra, ngài đã chứng đạt quả vị A-la-hán thông qua việc thực hành thiền minh sát (vipassanā).

Thanh Tịnh Đạo

Dịch giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải

Chỉ Dẫn Cách Hành Thiền

Những nơi tốt nhất để hành thiền, theo lời chỉ dẫn của Đức Phật, là trong khu rừng, dưới cội cây hay một nơi vắng vẻ yên tịnh. Thiền sinh phải ngồi kiết già một cách an tịnh và tĩnh lặng. Nếu ngồi kiết già quá khó khăn, có thể ngồi cách nào cũng được. Những ai đau lưng trầm trọng có thể ngồi ghế dựa. Muốn tâm yên tịnh thì thân phải yên tịnh, vì thế, thiền sinh cần phải chọn lối ngồi thích hợp với mình để có thể ngồi lâu một cách thoải mái. Lúc ngồi, phải giữ lưng ngay ngắn, thẳng góc với mặt đất, nhưng không cứng ngắt. Ngồi thẳng thì trông dễ coi. Khi ngồi thẳng thì xương sống không bị cong giúp chúng ta có thể ngồi lâu. Hơn nữa, tinh tấn thể chất để giữ thân ngồi thẳng mà không cần một sự hỗ trợ nào sẽ tạo năng lực cho việc hành thiền. Nhắm mắt lại. Đặt tâm ở bụng. Thở bình thường, đừng cố gắng thở mạnh, thở nhanh hay thở chậm. Cứ để hơi thở tự nhiên. Bạn sẽ thấy được những cảm giác bên trong khi bụng chuyển động lên xuống. Hãy chú tâm vào mọi tiến trình của các chuyển động phồng xẹp này. Hãy theo dõi các cảm giác từ lúc bụng bắt đầu phồng, kéo dài và chấm dứt. Cũng vậy, hãy chú tâm vào chuyển động xẹp: đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Theo dõi chuyển động đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối, không có nghĩa là chỉ theo dõi ba thời điểm, mà phải theo dõi các tiến trình chuyển động một cách liên tục từ đầu đến cuối. Hãy chú tâm một cách tự nhiên, thoải mái. Đừng quá chăm chú vào các cảm giác của bụng. Đừng cố tìm xem sự phồng xẹp khởi đầu và chấm dứt như thế nào. Trong việc hành thiền, điều quan trọng là phải có sự tinh tấn và sự hướng tâm chính xác vào đối tượng để tâm tiếp xúc với cảm giác một cách trực tiếp và đầy năng lực. Để hỗ trợ cho việc tập trung tâm ý vào đề mục một cách mạnh mẽ, chính xác, bạn có thể niệm thầm phồng, phồng, phồng hay xẹp, xẹp, xẹp khi quan sát chuyển động của bụng.

Trở Về Đề Mục Chính Sau Khi Phóng Tâm

Khi tâm bắt đầu vọng động, rời khỏi đề mục mà suy nghĩ đến chuyện khác thì ngay lúc ấy phải quan sát tâm, ý thức rằng mình đang suy nghĩ. Và để xác nhận rõ ràng tâm đang vọng động, bạn phải niệm thầm suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ rồi trở về lại với chuyển động của bụng. Mọi hiện tượng diễn ra ở sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng phải được quan sát một cách chánh niệm. Dù cho nỗ lực tinh tấn, nhưng không ai có thể luôn luôn và hoàn toàn để tâm trên đề mục phồng xẹp được. Các đề mục khác sẽ khởi dậy và nổi bật lên hay chiếm ưu thế. Hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự động chạm và những đối tượng của tâm như: hình ảnh hiện ra trong tâm do tưởng tượng, cảm xúc... Tất cả những thứ ấy bao quanh đề mục thiền của chúng ta và chờ cơ hội nhảy vào. Mỗi khi những đối tượng này xuất hiện, bạn phải ghi nhận tức khắc, hoặc nhẹ nhàng niệm thầm, rồi trở về ngay với đề mục chính. Trong trường hợp có các đề mục phụ chen vào, nhưng đề mục phồng xẹp vẫn rõ ràng hơn thì chỉ niệm phồng xẹp mà đừng quan tâm gì đến chúng. Nhưng khi một trong những đối tượng này quá mạnh khiến tâm của bạn không thể nằm trên đề mục chính mà tự động nhảy qua đối tượng phụ này thì bạn hãy ghi nhận sự phóng tâm hay niệm thầm "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm", rồi trở về đề mục chính. Chẳng hạn, đang chú tâm vào sự phồng xẹp bỗng nhiên một tiếng động mạnh khởi lên át hẳn đề mục phồng xẹp. Hãy chú tâm ghi nhận nghe, nghe, nghe, rồi trở về đề mục chính. Nếu tiếng động vẫn còn lấn áp không thể đưa tâm về bụng thì hãy chú tâm vào tiếng động cho đến khi chúng không còn lấn át nữa, rồi trở về với đề mục chính. Khi niệm thầm, không cần phải dùng câu dài hay đầy đủ, chỉ cần một vài chữ đơn giản là được. Ví dụ như nghe, nghe, nghe; thấy, thấy, thấy; ngửi, ngửi, ngửi, v.v... Đối với các cảm giác của cơ thể, ta niệm ấm, ấm, ấm; ép, ép, ép; cứng, cứng, cứng; chuyển động, chuyển động, chuyển động, v.v... Các đối tượng của tâm thì có rất nhiều và chúng thường nằm dưới các dạng rõ ràng như là suy nghĩ, tưởng tượng, nhớ, tính toán và liên tưởng. Cần nhớ rõ là sự niệm

thầm chỉ nhằm giúp chúng ta chú tâm vào đối tượng, đừng dính mắc vào danh từ. Niệm thầm giúp cho thiền sinh thấy rõ những tính chất riêng biệt của mỗi kinh nghiệm thiền tập mà không bị cuốn hút vào nội dung của nó đồng thời giúp phát triển những năng lực tinh thần và sự tập trung tâm ý. Chúng ta chánh niệm trên hiện tượng chớ không phải chú tâm vào danh từ. Khi sự niệm thầm trở thành một trở ngại hơn là một phương tiện giúp cho sự chú tâm thì chỉ cần ghi nhận chánh niệm mà không niệm thầm nữa. Mục đích của thiền quán là giúp đạt được một sự hay biết rõ ràng, trong sáng, chính xác và thâm sâu về những gì đang xảy ra trong thân và tâm. Bản chất thực sự của các hiện tượng tâm vật lý, ý nghĩa thực sự của cuộc đời sẽ hiển lộ nhờ vào những kinh nghiệm trực tiếp này. Không phải sau mỗi giờ ngồi thiền là việc hành thiền chấm dứt. Phải tiếp tục hành trì suốt ngày. Trước khi đứng dậy, hãy ghi nhận chánh niệm. Khởi đầu là ghi nhận ý muốn mở mắt: muốn, muốn, muốn; mở mắt, mở mắt, mở mắt. Ghi nhận ý định mở mắt và cảm nhận cảm giác đang mở mắt. Tiếp tục ghi nhận cẩn thận và chính xác với đầy đủ năng lực quan sát trên các chuyển động thay đổi tư thế cho đến khi bạn đã hoàn toàn đứng dậy và bắt đầu đi. Suốt ngày phải luôn luôn chánh niệm, ghi nhận tất cả mọi tác động như: duỗi tay, co tay, cầm muỗng, thay áo, đánh răng, đóng cửa, mở cửa, mở mắt, ăn, uống, v.v... Ngoại trừ lúc ngủ, khi nào bạn cũng phải chánh niệm tỉnh giác ghi nhận. Thực ra, đây không phải là việc khó làm hay nặng nhọc gì. Chỉ ngồi, đi và quan sát những gì xảy ra thôi.

Thiền Hành

Trong khóa thiền, các bạn sẽ được ngồi thiền và kinh hành xen kẽ nhau. Cứ một giờ ngồi thiền, lại một giờ kinh hành. Một giờ là tiêu chuẩn căn bản, nhưng bốn mươi lăm phút cũng được. Chọn một chỗ đi khoảng hai mươi bước rồi đi tới, đi lui chậm rãi trên đó. Trong sinh hoạt hằng ngày, thiền hành cũng hỗ trợ đắc lực. Một thời gian ngắn chừng mười lăm phút kinh hành trước khi ngồi thiền giúp bạn tập trung tâm ý dễ dàng. Chánh niệm được khai triển trong lúc

kinh hành rất ích lợi cho chúng ta vì trong lúc làm việc hàng ngày chúng ta cũng thường đi từ nơi này đến nơi khác. Đây là cơ hội để chúng ta luyện tâm. Thiền hành hỗ trợ cho sự tỉnh thức chánh niệm được quân bình, chính xác và giúp cho sự tập trung tâm ý lâu dài. Thiền sinh có thể quan sát một cách sâu xa các khía cạnh của thân tâm trong khi thiền hành và có thể giải thoát ngay trong khi đi kinh hành. Thiền sinh không chịu đi kinh hành trước khi ngồi thì chẳng khác nào một chiếc xe hơi hết bình điện. Thiền sinh ấy sẽ gặp khó khăn trong việc khởi động máy chánh niệm vào lúc ngồi. Thiền hành bao gồm sự chú tâm vào tiến trình đi. Nếu bạn đi hơi nhanh, hãy ghi nhận trái phải, trái phải, trái phải và tỉnh thức theo dõi cảm giác đang diễn tiến nơi chân. Nếu bạn đi chậm hơn, hãy ghi nhận dở, bước, đạp. Dầu theo dõi "trái, phải" hay "dở, bước, đạp", bạn cũng phải cố gắng chú tâm vào cảm giác diễn ra trong khi đi và chỉ chú tâm vào những cảm giác này thôi. Hãy ghi nhận tiến trình xảy ra khi bạn đứng lại ở cuối lối kinh hành, khi bạn quay và bắt đầu bước trở lại. Đừng nhìn theo chân mình, chỉ theo dõi cảm giác bên trong chân. Việc chính của bạn là chú tâm vào cảm giác mà cảm giác thì không có hình ảnh; bởi vậy đừng giữ hình ảnh của chân trong tâm khi theo dõi cảm giác. Nhiều người đã khám ra nhiều sự kỳ lạ và lý thú khi nhìn thấy được những yếu tố thuần tịnh về vật chất (sắc) như: nặng, nhẹ, nóng, lạnh, v.v... mà không có một ý niệm nào về hình dáng, tư thế hay tướng trạng của thân. Thông thường chúng ta chia động tác của một bước đi ra làm 'dở, bước, đạp'. Và để hỗ trợ cho việc chánh niệm một cách chính xác, chúng ta chia chuyển động ra làm ba thời kỳ và niệm thầm sự khởi đầu của mỗi chuyển động nhỏ này đồng thời theo dõi các cảm giác và diễn biến bên trong mỗi chuyển động đó. Một điểm nhỏ nhưng quan trọng là bạn nên bắt đầu ghi nhận "chuyển động đặt chân xuống" ngay vào lúc chân bắt đầu hạ thấp.

Sayadaw Mahasi
Dịch giả: Tỳ Kheo Khánh Hỷ

A.THIỀN THA THỨ

Hòa Thượng Sīlānanda

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lãng vãng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thảnh thơi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn phải tha thứ cho mọi người

Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình.

Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái.

B.THIỀN TỪ ÁI (NIỆM TÂM TỪ)

Hòa Thượng Sīlānanda

Tâm từ (mettā) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma- vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm Ân Đức Phật, Niệm Cơ Thể Ô Trược, và Niệm Sự Chết

Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắt, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắt nghẹn, bế tắt được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian.

Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

1. Ngủ an lành.
2. Không gặp ác mộng.
3. Thức dậy an lành.
4. Được mọi người thương mến.
5. Được phi nhân thương mến.
6. Được Chư Thiên bảo vệ.
7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại.
8. Dễ tập trung tâm ý.
9. Mặt mày trong sáng dễ mến.
10. Không bối rối trong lúc chết.

11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên.

Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiền Từ Ái.

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái.

Khi thực hành Thiền Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ,có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình.

Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh

phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy.

Sau khi rải tâm từ cho chính mình, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dĩ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩnh lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khoẻ, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khoẻ, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ THIỀN TỪ ÁI

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ.

Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau:

a) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **thầy** tổ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **cha mẹ tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người trong gia đình tôi** tràn đầy tình thương,

khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiền sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn:

Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nhà này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong khu vực này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong thành phố này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong tiểu bang này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nước này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh

tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trên thế giới thân tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thanh tịnh tĩnh lặng, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi hành thiền tha thứ và thiền từ ái các bạn hành Thiền Minh Sát.

Niệm chết

Đề mục tiếp theo là Niệm Sự Chết. Chết được định nghĩa là sự gián đoạn của mạng quyền được bao gồm trong những giới hạn của một kiếp sống hay một kiếp hiện hữu. Đó là một đời sống – một đời sống của con người, một đời sống của thú vật hay cái gì đó như vậy.

'Sự gián đoạn' thật ra có nghĩa là sự chấm dứt hay sự bị cắt đứt. Như vậy, nó là sự dừng lại hay sự chấm dứt của mạng quyền. Các bạn đã quen thuộc với mạng quyền. Nó là jīvita. Nó là yếu tố giữ cho cơ thể của chúng sanh tươi sống và cũng có danh mạng quyền nữa. Như vậy, có hai loại mạng quyền – sắc và danh.

Định nghĩa thứ nhất là ý nghĩa muốn nói đến ở đây. Có những loại chết khác nữa. "Nhưng chết theo nghĩa đoạn diệt (cắt đứt), nói cách khác là sự đoạn diệt khổ luân hồi của vị A-la-hán (Arahant), thì không phải là ý muốn nói đến ở đây."1 Khi một vị A-la-hán (Arahant) tịch diệt, ngài chết đi và không còn tái sanh nữa. Loại chết đó thì không phải là ý muốn nói đến ở đây.

"Cũng không phải là cái chết từng thời điểm" – tức là có sự chết tại từng sát-na một. Có một sát-na tâm và rồi nó chết đi, và rồi có một sát-na tâm khác và vân vân. Chúng ta đang chết và sanh lại từng thời điểm. Loại chết đó được gọi là 'cái chết từng thời điểm'.

"Nói một cách khác, sự tan hủy tại từng thời điểm của các pháp hành, cũng như 'cái chết' theo cách sử dụng hằng ngày (có tính ẩn ý) như trong các thành ngữ 'cây chết', 'kim loại chết' và vân vân (là không phải ý muốn nói đến ở đây)."1 Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) thật sự ghi là 'sắt chết'2, chứ không phải 'kim loại chết'. Nó phải là 'sắt chết'.

Có ngành kỹ nghệ luyện kim ở phương Đông cũng như ở phương Tây. Những nghệ nhân này cố gắng chế biến kim loại làm cho nó có lợi ích cho con người. Có một câu nói trong ngôn ngữ tiếng Miến

là: "Nếu các bạn có thể giết được sắt, các bạn có thể nuôi sống toàn bộ đất nước." Tôi không biết nó có nghĩa là gì. Có một câu nói khác rằng: "Nếu các bạn có thể giết được sắt, các bạn có thể chuyển chì thành vàng." Và cũng có câu nói là các bạn có thể chữa trị các căn bệnh. Họ đã cố gắng đốt, nấu những kim loại này và làm cho chúng thành tro. Rồi họ sẽ trộn chúng với mật ong và vân vân để chữa trị cho mọi người. Nhiều người tin rằng các loại tro như vậy có thể chữa trị được nhiều loại bệnh tật. Cho nên, khi chúng ta nói: "Sắt này chết rồi; đồng này chết rồi", là chúng ta đang sử dụng cách nói chế định, quy ước. Loại chết này không phải là ý muốn nói đến ở đây. Điều muốn trình bày ở đây chỉ là kết thúc của một đời sống.

"Chết như được đề cập đến ở đây có hai loại, tức là, chết đúng thời và chết phi thời. Ở đây, chết đúng thời xảy ra do hết phước, hoặc do hết tuổi thọ hoặc do cả hai. Chết phi thời xảy ra do nghiệp (kamma) nào khác đoạn diệt đi sanh nghiệp (kamma)."

"Chết do hết phước" – điều đó có nghĩa là chết thông qua việc hết nghiệp lực. Giả sử tuổi thọ hiện tại là 100 năm. Tuy nhiên, một người mà nghiệp (kamma) của họ không thể duy dưỡng họ 100 năm thì có thể chết trước khi họ đạt đến tuổi thọ đó. Vị đó có thể chết lúc 50 tuổi, 40 tuổi hoặc thậm chí lúc trẻ hơn. Khi vị đó chết theo cách này, vị đó được nói là chết do hết phước hoặc chết do năng lực duy trì của nghiệp (kamma) đã hết. Đó là lý do tại sao ngày nay nhiều người chết trước khi đạt đến được tuổi thọ (theo mặt bằng chung).

Đôi lúc, nhiều người có nghiệp (kamma) rất mạnh. Nghiệp (kamma) của họ có thể duy dưỡng họ sống đến 1000 năm, hoặc vài trăm năm. Nếu họ sống vào lúc mà tuổi thọ của loài người chỉ là 100 năm, thì họ sẽ chết vào lúc tuổi thọ đã hết. Họ có thể có nghiệp (kamma) vốn có thể làm cho họ sống trên 100 năm, nhưng vì họ tái sanh vào thời kỳ loài người chỉ sống được 100 năm, cho nên, họ phải chết vào lúc được 100 tuổi. Đó được gọi là 'hết tuổi thọ'.

Chết do cạn kiệt cả hai yếu tố là khi một người có nghiệp (kamma) mà sẽ làm cho họ sống được 100 năm, và người đó cũng tái sanh vào thời kỳ loài người sống được 100 tuổi, rồi người đó chết vào lúc được 100 tuổi. Đó là chết do cả hai nguyên nhân.

Loại cuối cùng là chết phi thời. Đó là cái chết mà hầu như là bi thương. "Chết phi thời là từ dành để chỉ cho cái chết của những người mà đời sống của họ bị gián đoạn hay bị cắt đứt do nghiệp (kamma) có khả năng làm cho họ rơi xuống (cāvana) từ sanh thú của họ tại ngay chính thời điểm đó, như trong trường hợp của Dūsi-Māra, Kalāburājā, vân vân, hoặc chỉ cho cái chết của những ai mà đời sống của họ bị gián đoạn hay bị cắt đứt bởi những đột kích của súng đạn, vân vân, do vì nghiệp (kamma) quá khứ."

Đôi lúc, có người thực hiện một trọng tội chẳng hạn như giết chết một vị A-la-hán (Arahant). Những người như vậy đôi lúc chết bất đắc kỳ tử. Ví dụ được đưa ra ở đây là Dūsi-Māra. Vị này đã cố gắng sát hại ngài Sāriputta. Một ngày nọ, ngài Sāriputta vừa mới cạo đầu của mình xong. Cho nên, đầu của ngài rất trơn láng và bóng sáng. Dūsi- Māra đã muốn đánh ngài. Vị này đã đánh ngài trên đầu. Ngài Sāriputta đang ở trong thiền (jhāna), đang nhập thiền (samāpatti). Cho nên, không có chuyện gì xảy ra cho ngài Sāriputta cả. Và do vì nghiệp (kamma) đó, Dūsi-Māra đã chết ngay lập tức.

Kalāburājā là một vị vua mà đã giết chết một đạo sĩ đang thực hành tính nhẫn nại. Có một vị đạo sĩ tên là Khantivara. Vị này rất nỗi tiếng. Một lần nọ, đạo sĩ đã vào kinh thành và ngồi trong vườn thượng uyển của nhà vua. Vị vua đang ngủ. Cho nên, các cung phi, mỹ nữ của ông đã đi đến gặp vị đạo sĩ để nghe Pháp (Dhamma). Khi nhà vua thức dậy, ông đã không thấy các cung phi, mỹ nữ của mình đâu cả. Cho nên, ông đã đi tìm. Khi ông đến chỗ vị đạo sĩ, ông đã hỏi: "Ông là ai?" Vị đạo sĩ trả lời: "Tôi là một đạo sĩ." Vị vua hỏi: "Ông đang thực hành pháp gì?" Vị đạo sĩ trả lời: "Tôi thực hành pháp nhẫn nại." Nhà vua hỏi: "Pháp nhẫn nại là cái gì? " Vị đạo sĩ giải thích rằng nó là sự nhẫn nhục chịu đựng bất kỳ điều gì

mà mọi người có thể làm đối với các bạn. Rồi nhà vua đã nói: "Hãy cho chúng tôi xem sự nhẫn nại của ông." Nhà vua đã gọi những sát thủ của mình và ra lệnh cho họ cắt đứt hai bàn tay của vị đạo sĩ đó. Rồi nhà vua đã hỏi vị đạo sĩ: "Ông có còn nhẫn nại không?" Vị đạo sĩ trả lời: "Sự nhẫn nại không nằm trong hai bàn tay." Rồi nhà vua đã ra lệnh cắt đứt hai chân của vị đạo sĩ và lại hỏi vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ đã trả lời là ông không tức giận với nhà vua và đã không khó chịu. Vị đó nói rằng sự nhẫn nại vẫn còn ở đây. Nhà vua đã đá vào vị đạo sĩ và bỏ đi. Khi nhà vua bỏ đi, một vị tướng đã nghe được về chuyện xảy ra. Ông đã vội vã đến gặp vị đạo sĩ và đề nghị vị đạo sĩ hãy tức giận với nhà vua. Vị tướng nói: "Xin ngài hãy giận dữ với nhà vua, vì nếu ngài giận dữ với nhà vua, ngài sẽ bớt khổ đau hơn." Vị đạo sĩ trả lời: "Người như tôi không giận dữ. Mong cho nhà vua được trường thọ." Chính vì sự xúc phạm đó, nhà vua đã bị đất rút. Ông ta đã bị đất nuốt chửng. Cái chết như vậy được gọi là 'chết phi thời'. Những người như vậy có nghiệp (kamma) quá khứ và có tuổi thọ, nhưng tội ác của họ quá nặng và quá tệ đến mức họ phải chết. Đôi lúc, họ chết trong các tai nạn. Những cái này được gọi là 'chết phi thời'.

Học viên: Về việc không giận dữ, làm thế nào nghiệp (kamma) của ông ta sẽ là giảm yếu đi nếu vì ai đó giận dữ?

Giảng sư: Vấn đề này giống như việc các hành động thiện gieo hạt trong ruộng phì nhiêu và trong ruộng khô cằn. Quả của việc sát sanh khác nhau tương ứng với loại chúng sanh bị sát hại. Nếu chúng sanh bị sát hại là có giới hạnh tốt đẹp, thì sẽ có nhiều bất thiện (akusala) hơn. Nếu chúng sanh bị sát hại là to lớn hơn, thì sẽ có nhiều bất thiện (akusala) hơn và vân vân. Có sự khác nhau về mức độ phạm tội liên quan đến giới hạnh của người bị sát hại và cũng như việc cần nhiều nỗ lực để thực hiện việc sát hại. Giết một con kiến và giết một con voi thì không giống nhau; chúng không có cùng mức độ của bất thiện (akusala). Để giết một con voi, các bạn phải nỗ lực nhiều. Nỗ lực càng nhiều, thì bất thiện (akusala) càng nhiều.

Học viên: Như vậy ý ngài muốn nói là vị tướng đã hiểu sai về điều này.

Giảng sư: Không. Vị tướng đã không hiểu sai. Vị tướng đã muốn làm giảm nhẹ đi sự thiệt hại của nhà vua. Nếu vị tu sĩ trở nên giận dữ, thì ngài sẽ là ít giới hạnh hơn.

Học viên: Ví dụ này hơi khôi hài. Điều này khác với Phật giáo Đại thừa (Mahāyāna). Cách tiếp cận của Đại thừa (Mahāyāna) có lẽ sẽ là thuyết phục và giúp đỡ nhà vua. Vị đạo sĩ nên giận dữ. Nó, theo một nghĩa nào đó, là một vở diễn của đạo đức. Nếu vị đó muốn nhà vua không bị trừng phạt nặng nề, vị đó có lẽ nên 'giận dữ', nhưng không phải là do sự tức giận thật sự. Đại khái như vậy.

Giảng sư: Nhưng khi vị đạo sĩ giận dữ, thì điều này sẽ đưa đến việc phá vỡ đi những lời thề nguyện của vị đó. Vị đó đã thề nguyện là: "Tôi sẽ kham nhẫn với bất kỳ những gì người khác làm hay đối xử với tôi." Cho nên, vị đó đã trì giữ nó cho đến chết.

Học viên: Ngài có nhắc đến vấn đề là một vài người có nghiệp (kamma) đủ để sống đến 1000 năm, nhưng tuổi thọ thì chỉ là 100 năm. Với 900 năm còn dư sót lại, người đó có một dạng tích lũy hay tín dụng nào đó không?

Giảng sư: Tôi ước là có. Nhưng thật sự không. Để cho nghiệp (kamma) chín muồi và cho kết quả, chúng ta cần những điều kiện khác nhau – thời gian thích hợp cho nghiệp chín muồi, nơi chốn thích hợp cho nghiệp chín muồi, điều kiện cho nghiệp chín muồi và vân vân. Khi nghiệp (kamma) cho quả, nó phụ thuộc vào những điều kiện này.

Ngài Mahāsi trong một bài thuyết giảng đã nói: "Tôi e là nhiều người Miến sẽ tái sanh vào nước Hoa Kỳ. Tại sao? Vì họ thực hiện rất nhiều việc phước báu, đặc biệt là bố thí (dāna). Những việc phước báu này sẽ cho họ những kết quả cực tốt. Miến Điện là một

quốc gia nghèo nàn. Cho nên, khi nghiệp (kamma) đó có thể làm cho người đó trở thành tỉ phú thì Miến Điện lại sẽ không có đủ (khả năng hoặc tiềm năng).” Nó giống như vậy đấy. Để cho nghiệp (kamma) cho quả đầy đủ, nó cần những thuận duyên – tức là nỗ lực thuận lợi được tạo ra bởi con người, rồi thời kỳ, và nhiều thứ khác nữa.

Học viên: Khi một người chết yểu, điều đó có bao giờ được xem là dấu hiệu của một nghiệp (kamma) tốt không? Tức là, người đó có thể tái sanh vào một kiếp sống tốt đẹp hơn sau khi chết yểu.

Giảng sư: Chết yểu là kết quả của nghiệp (kamma) không được tốt lắm.

Học viên: Giả sử đời sống của người đó là khổ sở cùng cực. Người đó sanh vào nơi ở khốn cùng, có bệnh tật, không bao giờ có cơ hội tiếp cận với Chánh Pháp (Dhamma), và người đó chết khi còn trẻ. Rồi người đó có lẽ có một cơ hội tốt hơn trong một môi trường khác.

Giảng sư: Chúng sanh tái sanh làm người là do quả của nghiệp (kamma) thiện. Nghiệp (kamma) thiện này có những tiềm năng khác nhau, có những khả năng khác nhau, có những năng lực khác nhau. Một nghiệp (kamma) thiện nào đó chỉ có thể cho mười năm. Một nghiệp (kamma) thiện nào khác có thể cho hai mươi năm, ba mười năm và vân vân. Bất kỳ khi nào một chúng sanh được tái sanh làm người, người đó được xem là đi tái sanh do quả của nghiệp (kamma) tốt. Nhưng nghiệp (kamma) tốt đó lại tùy trường hợp. Người đó chết không phải là kết quả của nghiệp (kamma) xấu mà là kết quả của nghiệp (kamma) tốt vốn không đủ mạnh để giúp cho người đó sống lâu hơn.

Học viên: Nói một cách khác, những trẻ em chết non thì không có nghiệp (kamma) tốt bằng người sống thọ đến 85 hoặc 90 tuổi, phải không ạ?

Giảng sư: Đúng vậy. Tôi nghĩ Niệm Sự Chết thì không khó. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) hướng dẫn chúng ta quán niệm sự chết theo những cách khác nhau.

Trong đoạn văn số 7, "Khi một người thực hành nó đơn giản theo cách này (Tức là rằng: sự chết sẽ xảy ra, sự chết sẽ đến, tôi sẽ chết một ngày nào đó), các triền cái của họ sẽ được đè nén, chánh niệm sẽ được thiết lập với cái chết làm đối tượng, và hành giả đạt đến cận định."1 Đây là những người có tài năng.

"Nhưng đối với người nhận thấy rằng (chỉ bằng việc quán tưởng như vậy) không đưa đến tiến triển nào, thì người đó nên thực hành việc quán tưởng sự chết theo tám cách, đó là: (1) như là sự xuất hiện của một sát thủ, (2) như là sự lụi tàn của thành công," – không phải là 'sự lụi tàn của thành công', mà là 'thành công và thất bại' – "(3) bằng việc so sánh, (4) như việc chia sẻ thân xác với nhiều chúng sanh khác (tức là chúng ta phải chia sẻ thân xác của mình với giun, côn trùng, vi trùng và những thứ như vậy), (5) như là sự mỏng manh của đời sống, (6) như là vô tướng, (7) như là sự giới hạn của không gian, (8) như là sự ngắn ngủi của một thời khắc."1 Chúng ta có thể quán tưởng về sự chết theo nhiều cách.

Về phía cuối của phần niệm sự chết có một đoạn chú thích dài thảo luận về chế định (paññatti). Chúng ta sẽ bàn về nó vào tuần sau.

Có nhiều ví dụ được trình bày, nhưng chúng ta không thể tìm hiểu kỹ tất cả được. Trong phần chú thích số 6, nhiều dẫn chứng được trình bày – Mahāsammata, Mandhātu, Mahāsudassana, Daḷhanemi, Nimi, Jotika, Jaṭila, Ugga và vân vân. Một vài trong số những nhân vật được nhắc đến thì được tìm thấy hầu hết trong các câu chuyện Bổn Sanh (Jātaka) và cũng như trong các bài Kinh (sutta). Rồi trong đoạn văn 19, Vāsudeva, Baladeva và vân vân thì hầu hết được trích dẫn từ các sách Hindu. Có một mối quan hệ nào đó giữa các câu chuyện trong Hindu và các câu chuyện trong Phật giáo. Một vài câu chuyện Hindu được thuật lại giống như những câu chuyện của Phật

giáo trong các tích truyện Bổn Sanh (Jātaka). Vāsudeva, Baladeva, Bhīmasena, Yuddhiṭṭhila và Cāṇura được nhắc đến trong các tích truyện Bổn Sanh (Jātaka), nhưng tôi nghĩ chúng có nguồn gốc từ Hindu.

Điểm chính ở đây là những người có phước lớn, những người có sức mạnh phi thường, những người sở hữu những năng lực siêu phàm và thậm chí đến Đức Phật cũng phải chết. Cho nên, nó là vô nghĩa khi nói rằng chúng ta sẽ không chết. Khi so sánh mình với những người đó, chúng ta quán tưởng trên sự chết, rằng chết sẽ đến với mình vào một ngày nào đó.

Sự quán niệm này phải được thực hiện với trí tuệ, phải được thực hiện với sự hiểu biết. Đoạn văn số 5 có ghi: "Nếu vị đó tác ý không khéo trong việc quán niệm sự chết (có thể là) của một người thân cận, sầu não sẽ sanh lên, giống như người mẹ ghi nhận lại cái chết của người con yêu quý mà bà đã sinh ra; và sự thỏa mãn sẽ sanh lên khi quán niệm về cái chết của một người vốn không có thiện cảm, giống như kẻ thù gợi nhớ lại cái chết của kẻ thù; và ý niệm khẩn cấp không sanh lên khi quán niệm về cái chết của một người không quen thuộc, như xảy ra đối với người làm nghề thiêu xác chết khi thấy một xác chết; và sự lo sợ sanh lên khi quán tưởng về chính cái chết của mình, như xảy ra cho người nhút nhát khi thấy sát nhân có gươm đao."

"Tất cả những tình huống được trình bày ở trên đều không có chánh niệm, không có tính khẩn thiết, cũng như không có sự hiểu biết. Cho nên, hành giả nên quan sát những chúng sanh đây đó mà đã bị sát hại hoặc đã chết, và hướng đến cái chết của những chúng sanh đã chết rồi nhưng trước đây vốn được xem là có tận hưởng những sự việc tốt đẹp, (hành giả) làm như vậy với chánh niệm, với sự khẩn thiết và với sự hiểu biết, rồi sau đó hành giả có thể triển khai sự chú niệm của mình theo cách bắt đầu với 'Chết sẽ xảy ra'." Như vậy, khi các bạn thực hành loại thiền này, các bạn phải hết sức cẩn thận.

Thật là kỳ diệu và tuyệt vời rằng chính việc nghĩ về sự chết lại làm cho các bạn ít sợ chết hơn. Quán niệm về sự chết còn làm giảm thiểu đi rất nhiều lòng kiêu mạn hoặc sự dính mắc.

Các bạn có lẽ đã trải nghiệm qua việc bị bệnh rất nặng. Các bạn có lẽ đã nghĩ rằng mình sẽ chết. Trong trường hợp đó, các bạn không có sự dính mắc nào, hoặc sự giận dữ nào hoặc bất kỳ cái gì khác. Các bạn không có lòng tự hào gì trong mình cả. Các bạn rất khiêm nhường. Các bạn giống như một vị A-la-hán (Arahant) tại lúc đó vì các bạn chẳng muốn gì cả. Các bạn không dính mắc vào bất cứ cái gì vào lúc đó. Cho nên, quán niệm về cái chết là một vũ khí rất tốt trong việc đấu tranh với sự dính mắc, sự căm giận, lòng tự mãn và những điều khác nữa.

Và khi chết thật sự đến, các bạn sẽ có thể đối diện với nó một cách bình tĩnh hơn so với những người không thực hành loại thiền này. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng các tu sĩ phải thực hành loại thiền này. Mỗi ngày, các tu sĩ phải thực hành thiền niệm ân Đức Phật, rải tâm từ, quán tính bất tịnh của cơ thể và niệm sự chết.

Có một điều tôi muốn nói về đoạn văn 35. Phần chuyển ngữ là: "Về giới hạn của đời sống: tuổi thọ của loài người hiện tại thì ngắn. Một người sống lâu thì sống trên dưới một trăm năm."1 Ý của Đức Phật (muốn nói) ở đây là: "Một người sống lâu thì sống một trăm năm, hoặc lâu hơn một chút." Tức là người đó có thể sống tới 120 tuổi, 150 tuổi, 160 tuổi, chứ không phải là 'trên dưới'. Cho nên, ở đây, đúng phải là "Một người sống lâu thì sống một trăm năm, hoặc lâu hơn một chút."

Thanh Tịnh Đạo

Dịch giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải

Những Điều Quý Giá Từ SỰ CHẾT

Người thân ta chết là do nghiệp của họ. Bây giờ ta khóc lóc thương tiếc. Sự khóc lóc thương tiếc này có đem lại lợi ích chút nào cho họ không? Chúng ta ai cũng biết rằng uất ức than khóc chẳng đem lại lợi ích chi cho người chết cũng như người còn sống…

Hôm nay, tất cả các bạn họp trong giảng đường này để hồi hướng công đức đến những thân nhân quá vãng, nhưng trước hết chúng ta phải biết sự chết là gì.

Theo nghĩa thông thường chết là chấm dứt cuộc sống. Và vì cuộc sống, bản thân nó, là giả tạm, nên sự chết cũng vậy. Những ai đã qua đời thì cũng đang sống đời sống mới của họ. Sự sống đi liền ngay sau sự chết. Người sống đời sống mới này cuối cùng sẽ gặp cái chết trở lại. Sau khi chết có tái sinh, rồi lại chết, lại tái sinh... cứ như thế tiếp diễn mãi. Đó là điều mà chúng ta gọi là vòng tái sinh, (Samsāra) sinh, sinh, tử, tử... vô cùng vô tận.

Sự chết không phải là một điều lạ lùng bởi vì ai cũng phải chết. Nhiều người có thể nghĩ rằng chết là sự chấm dứt rốt ráo của cuộc sống. Là những người Phật tử, chúng ta không tin như vậy. Đối với chúng ta, chết chỉ là một hiện trượng tạm thời.

Khi chúng ta quá thương yêu một người nào đó trong gia đình, thì chúng ta khó có thể chấp nhận việc mất người đó, nhưng hãy nghĩ lại xem, người đó đâu có mất đi vĩnh viễn đối với bạn. Đức Phật dạy rằng: Vì chúng ta sống chung với nhau nhiều lần trong nhiều kiếp sống này, chúng ta sẽ sống chung với nhau trong các kiếp khác. Trong các chuyện Jātaka, ta thấy Đức Phật và các môn đồ của Ngài như Sārīputta, Moggallāna, Ānandā, Rāhula... đã gặp gỡ nhau trong nhiều kiếp sống khác nhau. Cái chết của người thế tục
thực ra chẳng chấm dứt được gì cả, bởi vậy chúng ta sẽ gặp lại người chết trong kiếp sống tương lai.

Ở Mandalay Miến Điện có xảy ra câu chuyện: Một người đàn bà có chồng vừa mới mất. Bà thương tiếc ông chồng vô cùng nên than khóc không dứt. Chư Tăng được mời đến làm lễ tại nghĩa trang để hồi hướng phước báu đến người đã chết, nhưng vì bà la khóc quá đỗi nên Chư Tăng không tụng kinh làm lễ được. Trong số Chư Tăng đến làm lễ có một vị sư lớn tuổi, cao hạ, và nổi tiếng trong việc dạy đạo, thấy tình trạng như thế bèn nói với bà:

- Bà khóc như thể bà không còn gặp lại ông nữa.

Nghe thế bà chợt ngộ ra và nín khóc. Sau đó, Chư Tăng bắt đầu làm lễ.

Đức Phật dạy rằng trên thế gian này, khó tìm ra người chưa từng là ông bà cha mẹ anh em vợ chồng con cháu của chúng ta.

Điều quan trọng chúng ta cần phải hiểu là phải đối phó hay phản ứng thế nào trước sự chia ly, sự mất mát lớn lao như vậy. Khi trong gia đình có một người ra đi, trước sự mất mát này tất cả chúng ta đều đau khổ. Chúng ta nên khóc lóc thương tiếc hay nên tự chủ kiểm soát mình, hiểu rõ sự kiện thực tế và suy niệm về sự chết?

Tôi không thể khuyên bạn và những người trong gia đình không nên thương tiếc, sầu muộn. Khuyên như vậy thì hơi khắt khe và có vẻ thiếu tình cảm quá, chẳng phải lẽ chút nào, bởi vì than khóc, tiếc nuối trước sự ra đi của một người thân yêu là chuyện tự nhiên.
Tôi chỉ muốn nhắc nhở các bạn nên làm chủ và kiểm soát sự đau thương phiền muộn của mình, đừng để sự tiếc thương chế ngự nặng nề khiến nhiều sự tai hại đáng tiếc có thể xảy đến cho bạn. Điều quan trọng là cần nhận ra rằng đây là cơ hội, đây là lúc thích hợp để bạn suy niệm về sự chết và để chấp nhận chúng với sự hiểu biết.

Có một chuyện tiền thân (Jātaka) nói về sáu người đã có thái độ thích đáng cùng phản ứng tốt đẹp trước cái chết của người thân.

Thời bấy giờ, Bồ tát là một nông dân sống với vợ cùng con trai và con gái. Người con trai có vợ và người con dâu cùng sống với gia đình chồng. Trong nhà còn có thêm một người giúp việc.

Ngày nọ người nông phu cùng con trai nhúm lửa để đốt rác trên rẫy. Chẳng may chỗ nhóm lửa gần một ổ mối, và một con rắn độc đang nằm trong đó. Giận dữ vì khói cay, con rắn phóng ra cắn chết người con trai. Người nông phu bình tĩnh đặt xác con trai dưới cội cây, lấy áo đắp xác con rồi tiếp tục làm việc như thường. Thấy người cùng làng đang trên đường về làng, người nông phu nhờ ông ta nhắn với vợ mình: "Hôm nay chỉ đem một phần cơm thôi. Tất cả mọi người trong gia đình đều phải tắm rửa sạch sẽ, xức dầu thơm, đeo tràng hoa và đi đến đây".

Người vợ hỏi người cùng làng đã nhắn tin cho mình rằng ai là người nhắn tin này; người nhắn tin là người lớn tuổi hay người nhỏ tuổi? Người cùng làng cho biết người nhắn tin là người lớn tuổi. Vợ người nông phu hiểu rằng con trai mình đã chết. Tất cả mọi người trong gia đình bình tĩnh làm theo lời nhắn nhủ và chẳng hề tỏ vẻ buồn thương chút nào.

Khi cơm đem đến, người nông phu yên lặng ngồi ăn trong khi đó những người khác trong gia đình đi gom củi để làm giàn hỏa. Họ làm việc trong yên lặng bình thản. Rất thán phục trước thái độ của những người này, và muốn giúp họ nên Trời Đế Thích hiện thành một người đàn ông đến gặp họ. Đầu tiên Trời Đế Thích hỏi người nông phu:

- Các bạn đang chuẩn bị để đốt cái gì đó?

- Để thiêu một người chết.

- Không thể là một người chết. Một con nai chết thì đúng hơn, bởi vì tôi thấy các bạn chẳng tỏ vẻ thương tiếc gì cả.

- Không, đúng là một người chết !

- Như vậy người chết phải là kẻ thù của bạn?

- Không, nó là con trai của trôi.

- Như vậy chắc nó không phải là đứa con trai mà bạn yêu thương nhiều?

- Không, tôi rất thương yêu nó.

- Thế tại sao tôi chẳng thấy ông buồn bã chút nào cả?

- Cũng như con rắn lột vỏ bỏ đi, chẳng hề nhìn chiếc vỏ cũ để lại, con tôi bỏ xác thân này để đi đến một cảnh giới khác, chỉ có thế thôi. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn đang đốt thây họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích quay sang vợ người nông phu và hỏi cùng câu hỏi. Bà ta trả lời:

- Khi nó đến chẳng ai mời nó, và khi nó ra đi, nó cũng chẳng cần hỏi ý kiến chúng tôi có bằng lòng không. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân ho, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích hỏi người em gái:
- Anh trai là người rất thương yêu của cô. Tại sao anh trai chết mà cô chẳng tỏ chút tiếc thương nào cả?

Cô em gái trả lời:
- Nếu khóc thương anh trai, tôi sẽ gầy còm. Thân nhân và bạn bè

tôi sẽ lo lắng buồn khổ vì tôi. Như vậy tôi làm họ càng đau khổ hơn nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi vợ của người chết, và cô ta trả lời:
- Đau buồn tiếc thương cho người chết chẳng khác nào trẻ con khóc cho mặt trăng khi đầy khi khuyết; điều này chẳng ích lợi gì cả; vì vậy tôi chẳng khóc thương. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Trời Đế Thích bèn hỏi người giúp việc:
- Phải chăng người chết là một người chủ không tốt nên khi ông ta chết cô chẳng khóc thương tiếc nuối.

- Không, cậu ta đối xử với tôi rất tử tế. Tôi thương cậu ta chẳng khác nào thương con trai của tôi.

- Thế sao cô chẳng tỏ vẻ tiếc thương chút nào?

- Bình đã vỡ thì chẳng thế nào đựng nước được. Không thể nào làm cho người chết sống lại, dầu có phép thần thông đi nữa. Khi một người chết đi, xác thân họ chẳng còn biết gì, chẳng cảm giác được sức nóng của ngọn lửa đang thiêu đốt thân họ, cũng chẳng hay biết sự khóc than của thân nhân. Họ đã đi theo lối đi của họ.

Đó là bài học chúng ta đã học được qua những câu trả lời của năm người về thái độ của họ trước cái chết của người thân. Những câu trả lời trên rất ý nghĩa và ích lợi cho chúng ta. Khi buồn đau trước sự ra đi của người thân, hãy cố gắng nhớ đến những câu trả lời, và thái độ của những người trong câu chuyện này.

Trời Đế Thích lấy làm hoan hỉ trước trước những câu trả lời của năm người này bèn nói với họ:
- Từ nay trở đi, các bạn không phải làm lụng quá khó nhọc để kiếm ăn hằng ngày nữa. Ta sẽ giúp các bạn đầy đủ của cải để sống hạnh phúc tu hành cho đến hết cuộc đời của các bạn.

Tại sao người nông phu, vị bồ tát tiền thân Phật Thích Ca, rất bình thản trước cái chết của con mình?

Theo chú giải thì bồ tát luôn luôn dạy cho những người trong gia đình mình về sự chết, về bản chất của sự chết, về bản chất vô thường, hoại diệt của các sự vật trên thế gian. Chúng ta phải thực hành phương pháp suy niệm về sự chết này. Suy Niệm Về Sự Chết - một trong 'Bốn Điều Bảo Vệ Cho Việc Hành Thiền' - là phương tiện hữu hiệu để chế ngự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc trước sự ra đi của người thân. Suy niệm về sự chết là một pháp suy niệm hỗ trợ đắc lực cho Thiền Minh Sát. Suy niệm về sự chết giúp chúng ta dễ dàng chấp nhận sự chết: chấp nhận sự chết của người khác cũng như sự chết của chính mình.

Chuyện tiền thân trên được Đức Phật kể ra để nhắc nhở và dạy dỗ cho một người đàn ông vừa mới mất con. Ông ta âu sầu than khóc mãi đến nỗi chẳng còn làm được việc gì hằng ngày. Từ bài học này, chúng ta hãy cố gắng kiểm soát sự lo âu phiền muộn, uất ức than khóc để giảm thiểu chúng. Tôi không bảo bạn đừng ưu sầu, nhưng tôi muốn khuyên các bạn hãy cố gắng giới hạn đừng để ưu sầu vượt quá lãnh vực của nó.

Một số người không thể dễ dàng bình thản trước sự ra đi của người thân, đặc biệt là trường hợp người thân mất đi trong một tai nạn thảm khốc, mất đi trong lúc còn trẻ tuổi. Bạn phiền trách ai bây giờ? Chẳng có ai để bạn phiền trách ngoại trừ cái nghiệp của mình. Chết là định luật chung của mọi người. Đây là một định luật khắc nghiệt, không dành riêng ân huệ cho một người nào. Bạn không thể trả giá

hay mặc cả với nghiệp, xin nghiệp cho bạn một đặc ân. Những gì đã làm trong quá khứ, chúng ta sẽ gặt hái kết quả trong hiện tại. Một cách làm giảm thiểu ưu buồn hữu hiệu là hãy suy tưởng như sau: "Người thân ta chết là do nghiệp của họ. Bây giờ ta khóc lóc thương tiếc. Sự khóc lóc thương tiếc này có đem lại lợi ích chút nào cho họ không? Chúng ta ai cũng biết rằng uất ức than khóc chẳng đem lại lợi ích chi cho người chết cũng như người còn sống.

Vậy chúng ta phải làm gì bây giờ? Có hai điều cần phải xét đến: Trước tiên, đối với người quá vãng. Thứ đến, đối với chúng ta.

Đối với người quá vãng: Cách duy nhất có thể giúp đỡ người quá vãng là hồi hướng phước báu đến họ. Và trước khi hồi hướng phước báu chúng ta phải làm phước, bởi vì chúng ta chỉ có thể hồi hướng hay chia những gì chúng ta có. Tạo phước báu để hồi hướng đến người đã khuất là bổn phận chúng ta phải làm, một nghĩa vụ chúng ta phải hoàn mãn. Người đã khuất luôn luôn trông chờ phước báu hồi hướng của thân nhân và gia đình. Khi chúng ta hồi hướng phước báu đến người quá vãng, người quá vãng sẽ hoan hỉ với phước báu của chúng ta, do đó họ nhận được phước báu. Và khác với trường hợp ở thế gian, phước báu này sẽ trả quả tức khắc đến họ. Trong thế giới của họ, họ hưởng phước báu ngay tức khắc dưới hình thức thực phẩm, áo quần, chỗ ở v.v... Như vậy bổn phận của chúng ta là hãy làm phước và hồi hướng phước báu đến người đã khuất.

Đối với chúng ta: Hãy biến hoàn cảnh xấu thành cơ hội tốt. Hãy suy tưởng đến sự chết. Người ấy chết và ta cũng sẽ chết một ngày nào đó, có thể hôm nay, ngày mai, năm năm, mười năm hay ba mươi năm nữa. Có ai biết được lúc nào chúng ta sẽ ra đi. Đời người ngắn ngủi làm sao! Bây giờ chúng ta còn có thời giờ thì hãy tạo những phước báu mà chúng ta có thể làm, bởi vì một ngày nào đó chúng ta sẽ già nua hay bệnh hoạn không còn làm được nữa. Chúng ta phải thực hành Giới, Định, Huệ. Chúng ta phải tạo nhiều phước báu để lúc rời bỏ thân thể này, ra đi một cách nhẹ nhàng (dĩ nhiên không

phải ra đi như một vị A La Hán). Như vậy đối với chúng ta, chúng ta có thể rút ra được những bài học tốt đẹp khi có sự đau thương xảy ra. Chúng ta có thể học cách tạo nên những phước báu tốt đẹp cho kiếp sống sau này.

Tóm lại, có hai việc chúng ta cần phải làm trong hiện tại là: làm phước và hồi hướng phước báu đến người quá vãng.
Chúng ta hãy rút ra những bài học tốt đẹp từ hoàn cảnh hiện tại. Chúng ta hãy nỗ lực tinh tấn không nên lười biếng trì hoãn.
Như vậy, tang lễ trong Phật Giáo được tổ chức nhằm đem lại lợi ích cho người đã khuất và cũng là dịp để cho người còn sống suy niệm về sự chết, suy niệm về sự vô thường.

Trích từ: Bài giảng 30 trong bộ sách Hiểu Biết Trọn Vẹn - Tập 2
Hòa Thượng Sayadaw U Sīlānanda giảng
(Dịch giả: Tỳ Khưu Khánh Hỷ soạn dịch)

Định Bất Tịnh Quán

Định Nghĩa Tổng Quát

1. Mười thứ bất tịnh nơi thây chết không còn thần thức, đã được kể ra sau những biến xứ, đó là: tướng phình trương, tướng xanh bầm, tướng máu mủ, tướng bị nứt ra, bị gặm khói, bị rã rời, bị phân tán, bị chảy máu, bị trùng ăn và tướng bộ xương. (Ch. III, 105).

Tướng phình trương: Thây bị trướng (*uddhumàta*) vì dần dần nở ra, phồng lên sau khi chết, như một cái ống bệ bị gió thổi vào. Thây bị trướng trông ghê tởm, đấy là một từ để chỉ thây chết trong trạng thái ấy.

2. **Tướng bầm xanh**: (*vinìla*) là có từng chỗ bị biến đổi màu sắc trên thân thể. Cái gì xanh bầm thì xấu xí trông ghê tởm, nên gọi là tướng xanh bầm (*vinìlaka*). Đấy là danh từ chỉ chỉ thây chết có những chỗ lốm đốm đỏ do thịt bị loì ra và những chỗ lốm đốm trắng do mủ tích tụ lại, nhưng phần lớn thì màu xanh đen, như thể được đắp bằng một tấm vải màu xanh đen ở những chỗ có màu ấy.

3. **Thây chảy mủ**: Ở những nơi bị nứt ra trên thân, mủ chảy ra gọi là "cái ra mủ" (*vipubbaka*) Hoặc cái gì chảy mủ (*vipubba*) là xấu (*kucchita*) vì ghê tởm, nên gọi là tướng chảy mủ. Đây là danh từ chỉ thây chết trong trạng thái ấy.

4. **Tướng nứt ra**: bị mở ra bằng cách cắt làm hai gọi là nứt (*vicchidda*). Cái gì bị nứt gọi là tướng nứt ra (*vicchiddata*). Hoặc cái gì nứt nẻ là xấu, vì ghê tởm, nên gọi là tướng nứt nẻ, đây là một danh từ chỉ thây chết bị nứt ra ở chặn giữa.

5. **Tướng bị gặm khói**: bị chó, chồn v.v... ăn ở chỗ này chỗ kia bằng nhiều cách, gọi là bị gặm khói (*vikkhàyita*). Hoặc, cái gì bị gặm là xấu vì ghê tởm, nên gọi là tướng gặm khói. Đây là một danh từ chỉ thây chết trong trạng thái ấy.

6. **Tướng rã rời**: cái gì bị tung toé khắp nơi gọi là rã rời (*vikkittam*). Cái gì rã rời gọi là tướng rã rời (*vikkhittaka*) Hoặc cái gì là rã rời là xấu, vì ghê tởm, nên gọi là tướng rã rời. Đây là danh từ chỉ một thây chết bị tan rã ở chỗ này chỗ kia theo kiểu " chỗ này một bàn tay, chỗ kia một bàn chân, chỗ nọ cái đầu" (xem *M i, 58*)

7. **Tướng phân tán rã rời**: thây bị chẻ ra, bị rã rời theo cách đã nói, nên gọi là tướng phân tán rã rời. Đây là danh từ chỉ thây chết bị rã rời theo cách đã nói sau khi bị bổ ra với một con dao làm thức ăn cho chim quạ.

8. **Tướng máu chảy**: thây rỉ máu ra, vãi máu ra khắp nơi, gọi là tướng chảy máu *(lohitaka*). Đây là danh từ chỉ thây chết đầy những vết máu rỉ ra.

9. **Tướng trùng ăn**: Những con dòi gọi là trùng (*puluva*) thây lúc nhúc những dòi gọi là tướng trùng ăn. Đây là danh từ chỉ 1 thây chết đầy những dòi.

10. **Tướng bộ xương**: *"atthika*" là danh từ chỉ một cái xương hoặc cả bộ xương.

11. Những tên kể trên cũng dùng làm cho cả hai trường hợp: **tướng** khởi lên do sự phình trương v.v... Làm nền tảng và thiền đắc được do những tướng ấy.

Tướng Phình Trương

12. Ở đây, khi một thiền giả muốn tu tập thiền gọi là thiền về tướng phình trương, bằng cách khởi lên tướng ấy nơi một thây chết bị trướng, thì cần phải đến gần một bậc thầy theo cách đã mô tả ở phần *kasina* đất, và học đề mục thiền từ nơi vị ấy. Khi giảng đề tài thiền quán cho học trò, vị thầy phải giải thích tất cả mọi sự, nghĩa là những hướng để đi với mục đích đạt được tướng bất tịnh nói rõ tính

chất những tướng chung quanh, 11 cách để nắm lấy tướng, quán sát con đường đi và đến, và kết thúc bằng cách chỉ dẫn về sự đắc định. Khi hành giả đã học kỹ, thì nên đi đến một trú xứ thuộc loại đã mô tả mà sống ở đấy trong khi tìm tướng phình trương khởi lên.

13. Trong lúc đó, nếu nghe mọi người bảo ở cổng làng nào đó, trên con đường nào đó, ở bìa rừng nào đó, hoặc ở dưới tảng đá hay gốc cây nào đó hay trên bãi tha ma nào đó, có một tử thi phình trương đang nằm, thì hành giả không được đi đến đó ngay, như người nhảy xuống sông tại chỗ không có bến. Vì tướng bất tịnh ấy bị đoanh vây bởi

14. Dã thú và phi nhân, và hành giả có thể gặp nguy hiểm cho tánh mạng tại đấy. Hoặc có thể rằng con đường đi đến chỗ ấy có qua một cổng làng hay một hồ tắm hay một đồng ruộng đang được dẫn nước, ở đây hành giả có thể gặp một sắc pháp thuộc người khác phái đập vào mắt. Hoặc có thể thây chết ấy là của một người khác phái, vì một thi thể phụ nữ thì không thích hợp cho một hành giả phái nam, và ngược lại. Nếu là thây mới chết, nó còn có thể trông đẹp nữa là khác, do đó có thể nguy hiểm cho đời sống phạm hạnh. Nhưng nếu hành giả tự xét rằng: "Điều này không khó đối với ta" thì cứ việc đi đến đây.

15. Và khi đi, hành giả phải nói với vị thượng toạ của tăng đoàn, hoặc với một tỳ kheo có tiếng tăm.

16. Tại sao? Vì nếu tại nghĩa địa, hành giả bỗng phát run lên cả tứ chi, hoặc cổ họng nôn oẹ lên khi hành giả chạm xúc với những đối tượng khó chịu như những hình tướng và âm thanh của phi nhân, sư tử, cọp, v.v... Hoặc một cái gì khác xúc não hành giả, thì người mà hành giả đã chào sẽ coi sóc dùm y bát cho hành giả ở chùa, hành giả cho những tỳ kheo trẻ hay người tập sự đến nơi hành giả.

17 Ngoài ra, một nghĩa địa là nơi kẻ cướp có thể tụ họp vì cho rằng

đólà nơi an toàn cho chúng. Khi người ta đuổi bắt kẻ trộm, chúng có thể để rơi những đồ vật gần vị tỳ kheo rồi chạy trốn. Người ta có thể tóm lấy tỳ kheo, nghĩ rằng đã bắt được kẻ trộm với tang vật, và làm cho vị ấy khốn đốn. Khi ấy vị thượng toạ ở chùa sẽ giải thích cho mọi người biết, bảo rằng "Đừng quấy rầy vị ấy, ông ta đã bảo cho tôi biết trước khi đi đến chỗ ấy để làm công việc đặc biệt này" Và vị trưởng lão sẽ cứu nguy cho tỳ kheo. Đây là lợi ích của sự ra đi có báo cho một người nào biết.

18. Bởi thế, hành giả nên thông báo cho một vị Tỷ kheo thuộc loại đã nói trên, rồi ra đi mong mỏi trông thấy tướng ấy, tâm hân hoan như một vị tướng sĩ dòng Sát đế lợi *(Khattiya*) trên đường đi đến nơi làm lễ tấn phong, như người đi dâng lễ ở một đài tế lễ, hay như một người nghèo trên đường đến chỗ khai quật kho tàng giấu kín.

19. Và hành giả nên đi đến đó với cách mà các Luận đã khuyến cáo như sau: "Một người đang học tướng thi thể phính trướng đi một mình không bầu bạn, với chánh niệm đã an trú không gián đoạn, với các căn môn xoay vào trong, tâm không hướng ngoại, quán sát con đường đi và về. Tại chỗ có tướng thấy phình trướng được đặt, hành giả chú ý mọi tảng đá hay ổ kiến hay cây, bụi cây, dây leo... ở đấy với đặc điểm của chúng và để ý đến từng vật trong tương quan với đối tượng quán bất tịnh kia. Khi đã làm xong điều này, hành giả nhận định tính chất của tướng tử thi đang phình trướng bằng sự kiện nó đã đạt đến tính chất đặc biệt ấy (xem đ. 14). Đoạn hành giả thấy rằng tướng được nắm lấy một cách thích đáng, được ghi nhớ thích đáng, được định nghĩa thích đáng bằng màu sắc của nó, bằng phương hướngcủa nó, bằng giới hạn của nó, bằng những chỗ lồi của nó, bằng những chỗ lõm của nó và tất cả xung quanh.

20. Sau khi đã nhận định đúng mức tướng ấy, ghi nhớ đúng, định nghĩa đúng, hành giả đi một mìnhkhông bầu bạn, với chánh niệm đã an trú không gián đoạn, các căn xoay vào trong, tâm không hướng ngoại, xem xét con đường đi và đến, khi đi hành giả quyết định rằng

bước đi của mình đang hướng về tướng ấy, khi ngồi, hành giả soạn một chỗ ngồi hướng về tướng ấy.

21. Mục đích, lợi ích của sự định rõ tính chất những vật xung quanh là gì? Có mục đích là khỏi bị lừa dối (ảo tưởng). Nắm lấy tướng theo mười một cách kia có mục đích gì? có lợi gì? Nắm lấy tướng theo mười một cách có mục đích là buộc tâm lại một chỗ, có lợi ích là buộc tâm lại một chỗ. Xem xét con đường đi và đến có mục đích gì? có lợi ích gì? Có mục đích là theo dõi tâm, có lợi ích là theo dõi tâm.

22. Khi hành giả đã an trú niềm kính trọng đối với đối tượng do thấy lợi ích của nó và do xem nó như một kho tàng và yêu mến nó, hành giả giữ tâm trên đối tượng ấy: "Chắc chắn bằng cách này ta sẽ khỏi già chết". Hoàn toàn ly dục, ly bất thiện pháp hành giả chứng và trú sơ thiền... Do viễn ly sanh. Hành giảđã đắc sơ thiền thuộc sắc giới. Chỗ trú của hành giả là sanh phạm trú, và đó là trường hợp điển hình của công đức tu tập thiền.

23. Bởi thế nếu hành giả đến nghĩa địa để trắc nghiệm tình trạng điều phục tâm của mình, thì nên đánh chuông triệu tập tăng chúng lại trước khi đi. Nếu đi cốt để tu tập đề mục quán tưởng, thì nên đi một mình không bạn không từ bỏ đề mục căn bản của mình và luôn duy trì nó trong tâm mạng theo một cái gậy để tránh chó dữ v.v... Bảo đảm chánh niệm trong gián đoạn bằng cách khéo an trú nó, với tâm không hướng ngoại, vì đã chắc chắn rằng các căn với ý căn là thứ 6, đều hướng vào trong.

24. Khi ra khỏi tu viện, hành giả nên chú ý cái cổng; "Ta đã đi ra hướng ấy, do cổng ấy". Sau đó hành giả nên định rõ con đường mình đi: "Con đường này đi về hướng đông... Tây... Bắc... Nam..." hoặc "Con đường đi về một hướng trung gian" và "ở chỗ này, con đường đi về tay trái, chỗ này nó đã rẽ tay phải" và "Chỗ này có một tảng đá, chỗ này một tổ kiến, chỗ này một cây lớn, chỗ này một bụi

cây, chỗ này một cây leo". Hành giả nên đi đến nơi có tướng bất tịnh, trong khi đi định rõ con đường mình đi bằng cách ấy.

25. Và hành giả không nên đến gần nơi ấy theo chiều gió thổi, vì làm như vậy, mùi thối của tử thi tạt vào mũi, hành giả có thể bị đảo lộn óc não, hay thổ đồ ăn ra, hoặc hối hận vì đã đến, nghĩ rằng: "Ôi, thật là một nơi để tử thi ghê gớm, ta đã gặp phải" Bởi thế thay vì đền gần nơi ấy theo chiều gió, hành giả nên đi ngược chiều gió. Nếu hành giả không thể đi bằng một con lộ ở dưới chiều gió. Vì có chướng ngại vật- thì nên bịt lỗ mũi lại với chéo y mà đi. Đấy là những phận sự trong lúc đi.

26. Khi hành giả đã đến nơi bằng cách ấy, không nên nhìn ngay vào tướng bất tịnh, mà nên định rõ phương hướng. Vì nếu đúng ở một hướng nào đó, thì đối tượng hiện ra không rõ ràng cho hành giả, và tâm hành giả không được dễ sử dụng. Bởi thế, hành giả nên đúng chỗ nào đối tượng hiện ra rõ nhất, tâm sẵn sàng nhất. Và hành giả cũng không được đứng ở chỗ ngược gió hay chỗ theo chiều gió của tử thi. Vì nếu đứng chỗ ngược gió thì bị mùi thối của tử thi quấy rối tâm hành giả, còn nếu đứng chỗ xuôi gió thì có phi nhân ở đấy, hành giả có thể bị chơi xấu vì phi nhân tức giận. Bởi thế, nên xoay chuyển một chút và đừng đứng hoàn toàn theo chiều gió.

27. Cũng không được đứng quá xa hay quá gần, hay đứng quá gần phía đầu hay phía chân. Đứng quá xa thì đối tượng không thể được trông rõ. Đứng quá gần thì hành giả có thể đâm sợ hãi. Nếu đứng ngay phía đầu hoặc phía chân, thì tướng bất tịnh không hiện rõ cho hành giả một cách đồng đều toàn diện. Bởi thế, hành giả nên đứng đối diện với khoảng giữa tử thi ở một nơi thuận tiện để nhìn.

28. Rồi hành giả nên nhận định những đặc tính của các tướng xung quanh theo cách đã nói, như "Tại chỗ tướng tử thi phình trương được đặt, vị ấy chú ý có tảng đá. Hay dây leo với tướng của nó".

29. Sau đây là những chỉ dẫn để định tính chất của chúng. Nếu có một tảng đá nằm trong tầm mắt cạnh tướng bất tịnh, hành giả nên nhận rõ nó như thế này: "Tảng đá này cao hay thấp, nhỏ hay lớn, màu nâu hay đen hay trắng, dài hay tròn". Sau đó hành giả nên quan sát những vị trí tương quan như sau: "Tại chỗ này đây là tảng đá, đây là tướng bất tịnh, đây là tướng bất tịnh, đây la tảng đá".

30. Nếu có một tổ kiến, hành giả nên nhận rõ nó như sau: "Cái này cao hay thấp, nhỏ hay lớn, nâu hay đen hay trắng, dài hay tròn". Sau đó hành giả hãy quan sát những vị trí tương quan như sau: "Tại chỗ này, đây là tổ kiến, đây là tướng bất tịnh".

31. Nếu có một cái cây, hành giả nên định nó như sau: "Đây là một cây bằng hay cây kacchaka hay cây táo, cao hay thấp, nhỏ hay lớn, đen hay trắng". Sau đó nên quan sát những vị trí tương quan như: "Tại chỗ này, đây là cây, đây là tướng bất tịnh".

32. Nếu có một bụi cây, hành giả nên định rõ nó... (như trên)

33. Nếu có một cây leo, hành giả nên định rõ nó như sau: "Đây là một cây bí rợ hay một cây bầu hay một cây leo màu nâu hay màu đen hay một cây leo hôi thối". Sau đó nên quan sát những vị trí tương quan như sau: "Tại chỗ này, đây là một cây leo, đây là tướng bất tịnh; đây là tướng bất tịnh, đây là cây leo".

34. Lại còn với tướng đặc biệt của nó và trong tương quan với đối tượng quán (đ.19): điều này đã được bao gồm trong những gì được nói ở trên, bởi hành giả "định tính nó do tướng đặc biệt của nó", khi vị ấy định rõ như vậy nhiều lần, và "định rõ nó trong tương quan với đối tượng" là khi hành giả định rõ bảng cách phối hợp từng đôi một như "đây là tảng đá, đây là tướng bất tịnh; đây là tướng bất tịnh, đây là tảng đá".

35. Sau khi đã làm như vậy, hành giả lại phải để ý cái sự kiện rằng

tướng ấy có một bản chất đặc biệt, có trạng thái riêng của nó là bị phình trương, một tướng không chung cùng với bất cứ gì khác, vì đã được nói "vị ấy định rõ nó bằng sự kiện rằng nó đã đạt đến tính chất đặc biệt kia". Có nghĩa rằng tướng bất tịnh nên được định rõ tùy theo tính chất cá biệt của nó theo bất chất riêng của nó, đó là phình ra, cái trương ra". (*vanita*)

Sau khi định rõ nó như vậy, hành giả nên nắm lấy tướng theo 6 cách dưới đây, nghĩa là (1) theo màu sắc của nó, (2) theo đặc điểm của nó, (3) theo hình dáng, (4) phương hướng, (5) định xứ, (6) giới hạncủa nó. Bằng cách nào?

36. (1) Hành giả nên định rõ tướng theo màu sắc như: "Đây là tử thi của một người có da đen, da trắng hay da vàng"

37. (2) Thay vì đinh rõ tướng do đặc điểm đàn bà hay đàn ông, hành giả nên định rõ theo đặc điểm quá nó như: "Đây là thi thể của một người trẻ, một người trung niên, một người già"

38. (3) Theo hình dáng hành giả định rõ hình dáng của tướng phình trương như: "Đây là hình dáng cái đầu, đây là hình dáng cái cổ, đây là hình dáng cái bụng, đây là hình dáng lỗ rốn, đây là hình dáng cái háng, đây là hình dáng bắp vế, đây là hình dáng trái chân, đây là hình dáng bàn chân".

39. (4) Hành giả nên định rõ phương hướng của tướng bất tịnh như sau: "Có hai hướng trong tử thi này, đó là hướng dưới từ lỗ rốn trở xuống, và hướng trên từ lỗ rốn trở lên". Hoặc định phương hướngrằng: "Ta đang đứng hướng này, tướng bất tịnh ở hướng kia".

40. (5) Hành giả nên định rõ tướng bất tịnh bằng định xứ của nó như sau: "Bàn tay có chỗ này, bàn chân chỗ này, cái đầu chỗ này, bụng chỗ này" hoặc "Ta đứng chỗ nầy tướng bất tịnh ở chỗ kia".

41. (6) Hành giả nên định giới hạn của tướng bất tịnh như sau: "Thì thế nầy được giới hạn ở dưới bởi những gót chân, ở trên bởi những đầu sợi tóc, tất cả xung quanh bởi làn da; cái khoảng không gian mà tử thi nầy chiếm cứ như vậy có thể chất đầy 32 thân người. Hoặc, hành giả có thể định giới hạn như sau: "Đây là ranh giới bàn chân, đây là rang giới cái đầu, đây là ranh giới phần giữa thân thể", hoặc hành giả có thể định rõ giới hạn từng phần của tử thi mà vị ấy đã quan sát, như: "Chỉ chừng ấy phần của thi thể phình trướng là như vậy".

42. Tuy nhiên, một thi thể phụ nữ không thích hợp cho một nam nhân quán sát, và ngược lại, vì đối tượng không hiện rõ nơi thi thể một người khác phái, mà chỉ trở thành một cái dịp cho sự khích động sai lạc của tâm Luận giải về Trung Bộ nói: "Ngay cả khi thi thể đang tàn tạ, một phụ nữ cũng xâm nhập tâm người đàn ông và ở mãi tại đấy". Cho nên, tướng bất tịnh chỉ nên được quán theo 6 cách trên mà thôi, và ở nơi một thi thể của người cùng phải.

43. Nhưng khi một người đã thực tập đề mục này dưới thời những đấng giác ngộ đời trước, đã tu khổ hạnh, đã đập tan tứ đại, phân biệt các hành, đã định rõ danh sắc, diệt trừ ngã tưởng, đã làm xong phân sự sa môn, đã sống đời phạm hạnh đã tu những gì cần tu, khi người ấy có sẵn hột giống từ bỏ các hành, có tri kiến thuần thục và ít cấu uế phiền não, thì tợ tướng xuất hiện cho người ấy ngay tại chỗ trong khi vị ấy đang nhìn. Nếu tợ tướng không xuất hiện cách đó, thì sẽ xuất hiện khi vị ấy quán tướng theo 6 cách:

44. Nhưng nếu tợ tướng cũng không xuất hiện cho hành giả cả khi quán theo 6 cách, thì nên quán tướng trở lại theo 5 cách khác nữa: (7) Những khớp xương, (8) những chỗ mở ra, (9) những chỗ lồi, (10) những chỗ lõm và (11) tất cả phía xung quanh.

45. Ở đây, (7) những chỗ nối chính là 180 chỗ nối. Nhưng làm sao định rõ được 180 chỗ nối trong một tử thi phình trướng? Do đó

hành giả có thể định rõ chúng qua 14 khớp xương chính là 3 khớp ở cánh tay phải, 3 ở cánh tay trái, 3 ở ống chân phải, 3 ở ống chân trái, một ở khớp xương cổ, một khớp xương ở thắt lưng.

46. (8) Những chỗ mở ra: Một chỗ "mở" là chỗ hổng giữa cánh tay và hông, chỗ hông giữa các ống chân, chỗ hông của bụng, chỗ hông của lỗ tai. Hành giả nên định rõ các chỗ hổng như vậy. Hoặc là định rõ bằng cách nhìn trạng thái mở mắt nhắm mắt, mở miệng hay ngậm miệng của tử thi.

47. (9) Chỗ lõm: Hành giả nên định rõ bất cứ chỗ lõm nào trên thân thể như những lỗ con mắt, bên trong miệng, hay dưới cổ. Hoặc định rõ chỗ lõm như sau: "Ta đang đứng tại một nơi lõm vào, thi thể đang ở một nơi lồi".

48. (10) Chỗ lồi: Hành giả nên định rõ chỗ nào chỗ lên trên thi thể như đầu gối, ngực hay trán. Hoặc: "Ta đang đứng ở một chỗ lồi, tử thi đang ở chỗ lõm".

49. (11) Xung quanh: Toàn thể thi thể phải được định rõ ở xung quanh. Sau khi làm việc trên toàn tử thibằng tri kiến, hành giả nên trú tâm như sau: "Tướng phinh trương, tướng phình trương" vào bất cứ chỗ nào của tử thi hiện rõ cho hành giả. Nếu nó chưa hiện rõ, và nếu có một cường độ mãnh liệt của tướng phình trương nơi bụng, thì hành giả nên trú tâm như sau: "Tướng phình trương, tướng phình trương" nơi bụng.

50. Bây giờ, về cầu: "Vị ấy nên chú tâm làm cho tướng (bất tịnh) được nắm lấy một cách thích đáng" v.v... được giải thích như sau. Hành giả nên nắm lấy tướng một cách toàn triệt nơi tử thi theo cách đã tả. Vị ấy nên chú tâm đến tướng ấy với niệm được an trú. Hành giả nên lưu ý rằng tướng được ghi nhớ một cách thích đáng, định rõ một cách thích đáng, bằng cách lập đi lập lại công việc nhiều lần. Đứng một nơi không quá xa không quá gần tử thi hành giả nên

mở mắt nhìn một trăm lần, một ngàn lần, (nghĩ) "Bất tịnh là tướng phình trương", và nhắm mắt lại tưởng đến tướng ấy.

51. Khi hành giả làm thế nhiều lần, sơ tướng được vị ấy nắm lấy một cách thích đáng. Khi nào được gọi là thích đáng? Tức là khi nào tướng ấy hiện ra trước mắt dù hành giả mở mắt nhìn hay nhắm mắt quán, như vậy gọi là học tướng đã được nắm lấy một cách thích đáng.

52. Khi hành giả đã nắm lấy sơ tướng như vậy, đã đinh rõ như vậy, khi ấy nếu hành giả không thể kết thúc sự tu tập ngay tại chỗ, thì có thể trở về tại trú xứ của mình, một mình, theo cách như đã đến, không bầu bạn, duy trì để mục quán tưởng trong tâm với chánh niệm khéo an trú, với tâm không hướng ngoại do vì các căn đã được xoay vào trong.

53. Khi hành giả rời khỏi nghĩa địa, nên định rõ con đường về như sau: "Con đường, ta trở về đi về hướng đông, hướng tây... Bắc,... Nam" hoặc"Nó đi về hướng trung gian", hoặc "Tại chỗ này nó rẽ tay trái, tại chỗ nầy nó rẽ tay phải" và "Tại chỗ này có một tảng đá, chỗ này một tổ kiến, tại chỗ này một cái cây, chỗ này có một bụi cây, chỗ này có một cây leo".

54. Khi đã đinh rõ con đường trở về, và khi về tại trú xứ, đi kinh hành qua lại, hành giả nên để ý làm cho hành qua lại, hành giả nên để ý làm cho bước kinh hành cũng hướng về nới ấy, nghĩa là hành giả nên đi kinh hành trên một thửa đất đối diện với hướng có tướng bất tịnh kia. Và khi ngồi, hành giả cũng phải soạn một chỗ ngồi hướng về nó.

55. Nhưng nếu có một chướng ngại vật ở hướng ấy, như một vũng lấy, một cây lớn hay một hàng giậu hay ao đầm nếu hành giả không thể đi kinh hành qua lại trên một mãnh đất đối diện hướng ấy, nếu không soạn được một chỗ ngồi như vậy vì không có chỗ để ngồi,

thì hành giả có thể kinh hành hay ngồi tại chỗ nào cũng được miễn là tâm hành giả phải để về hướng ấy.

56. Bây giờ, đến lượt câu hỏi: "Mục đích, lợi ích của sự định rõ tính chất những tướng xung quanh là gì?" Và câu trả lời đã được nêu: Có mục đích là khỏi bị lừa dối có ý nghĩa như sau. Nếu người nào đi phi thời đến chỗ có tướng thây phình trương, và mở mắt để nắm lấy tướng bằng cách định tính những tướng xung quanh, thì vừa khi hành giả mới nhìn một cái, tử thi có vẻ như đang đứng lên, hăm doạ, và đuổi theo mình, và khi thấy đối tượng kỳ dị và đáng sợ ấy, tâm hành giả run lên, giống như người bị điên cuồng, bị cơn hãi hùng kinh khiếp tóm lấy, và tóc trên đầu vị ấy dựng ngược lên. Vì trong số 38 đề mục quán được trình bày trong kinh điển, không có đối tượng nào đáng sợ hãi như đối tượng này. Có một vài người đã mất thiền trong khi quán đề mục này. Tại sao? Vì nó quá kinh khiếp.

57. Bởi thế, hành giả cần phải vững vàng. Khéo an trú chánh niệm, hành giả nên trừ sợ hãi bằng cách này: "Không bao giờ có thây chết đứng dậy đuổi theo ai cả. Nếu cái cục đá hay cây leo ở cạnh tử thi kia mà đến đây được, thì có lẽ tử thi cũng đến được đấy, song chính vì tảng đá hay cây leo kia không đến được, do vậy tử thi cũng không đến được. Sở dĩ ta thấy ra như vậy là do tưởng mà thành, do tưởng tạo tác nên. Hôm nay thiền của bạn đã xuất hiện với bạn. Đừng sợ, này Tỳ kheo". Hành giả nên cười cho nó qua đi, và hướng tâm đến tướng ấy. Với cách ấy hành giả sẽ đạt đến sự phân biệt. Đây là ý nghĩacâu: "Định rõ tướng xung quanh có mục đích là khỏi bị lừa dối".

58. Thành công trong việc nắm lấy tướng theo 11 cách có nghĩa là buộc chặt đề mục thiền quán. Vì chính cái sự mở mắt và nhìn làm điều kiện cho sự sanh khởi sơ tướng, và trong khi hành giả luyện tập tâm mình như vậy, tợ tướng khởi lên, và khi luyện tập tâm đối với tợ tướng, hành giả đắc định an chỉ. Khi đã vững chắc với an chỉ, hành giả tu tập, tuệ giác và đắc A-la-hán quả. Do đó nói: nắm lấy tướng

theo 11 cách có mục đích là buộc tâm một chỗ.

59. Sự quan sát con đường đi về có mục đích là theo dõi tâm: Xem xét con đường đi và về để theo dấu đề mục thiền định.

60. Vì nếu Tỷ kheo đang đi trên đường với đề mục thiền quán của ông, mà gặp người giữa đường hỏi: "Bạch đại đức, hôm nay ngày gì?" hoặc hỏi về Pháp hoặc chào, thì tỷ kheo không nên cứ việc im lặngtiếp tục đi, vì nghỉ: "Ta đang bận một đề tài thiền quán", mà phải trả lời về Pháp, hay nói "Tôi không biết", nếu không biết thật, và phải trả lời một sự chào hỏi lễ phép. Khi hành giả làm việc này, thì tướng mới khởi lên được bỗng lặn mất. Nhưng dù tướng có biến mất hành giả cũng vẫn phải trả lời ngày tháng, khi được hỏi về ngày tháng, nếu không biết, thì phải trả lời "Tôi không biết" (về pháp), nếu biết, thì phải giải thích một cách cặn kẽ, và khi được chào phải đáp lại. Cũng vậy, khi gặp khách tỷ kheo thì phải tiếp đãi, và tất cả được phận sự khác trong các Kiền độ cần phải được thi hành, nghĩa là phận sự đối với chánh điện, đối với khoảnh đất dưới cây bồ đề, đối với ngôi nhà làm lễ bố tát, đối với nhà ăn và nhà tắm, với giáo thọ sư, y chỉ sư, khách khứa, những Tỷ kheo sắp đi v.v...

61. Và cái tướng mới đạt được cũng bị tan mất khi hành giả làm các công việc này. Khi hành giả muốn đi lại một lần nữa nghĩ rằng: "Ta sẽ quán tướng bất tịnh", thì bỗng thấy mình không thể đi đến nghĩa địa nữa, vì chỗ ấy đã bị xâm chiếm bởi phi nhân hay dã thú, hoặc thây chết đã biến mất. Vì một thi thể phình trướng chỉ kéo dài khoảng một hai ngày rồi biến thành một cái thây bầm xanh. Trong tất cả những đề mục quán, không có cái nào khó gặp như đề mục này.

62. Bởi thế, khi tướng đã biến mất cách ấy, thì Tỳ kheo hãy ngồi tại chỗ nghỉ đêm, hay chỗ nghỉ ngày của mình, và trước tiên quán sát con đường đi và đến, cho tới chỗ hành giả thực sự ngồi kiết già, tưởng như sau "Ta đã đi ra khỏi chùa, theo một con đường đưa đến

hướng như vậy, ta đã quay trái tai một nơi như vậy, quay phải tại chỗ như vậy, tại một nơi trên đường đi có một tảng đá, một nơi có tổ kiến, một cây lớn, một bụi cây, một cây leo... Sau khi đi theo con đường như vậy, ta đã thấy tướng bất tịnh tại một nơi như vậy, ta đứng đấy mặt hướng về hướng như vậy, quan sát các tướng xung quanh như vậy, ta nắm tướng bất tịnh bằng cách nầy; ta rời nghĩa địa ở hướng như vậy, làm những việc như vậy, và bây giờ, ta đang ngồi tại chỗ này".

63. Trong khi hành giả ôn lại như trên, tướng trở nên ró rệt và hiện ra như thể được đặt trước mắt hành giả, đề mục quán tưởng trở lại như trước. Bởi thế mà nói: "Sự ôn lại con đường đã đi và đến có mục đích là để theo dấu tâm".

64. Bây giờ về câu: "Khi hành giả đã an trú niềm kính trọng đối với nó bằng cách thấy những lợi lạc của nó, xem nó như kho tàng, yêu mến nó, thì hành giả buộc tâm mình trên đối tượng ấy". Ở đây, sau khi đã đắc thiền bằng cách luyện tập tâm quán tướng bất tịnh nơi thi thể phình trướng, hành giả hãy tăng trưởng tuệ giác với thiền làm nhân gần, và hãy thấy những lợi ích như sau: "Chắc chắn bằng cách này ta sẽ thoát khỏi già chết".

65. Cũng như một người nghèo được một kho tàng ngọc báu sẽ giữ gìn yêu mến nó, cảm thấy kính trọng đối với như một người biết được giá trị của nó, nghĩ rằng: "Ta đã được một cái gì rất khó được". Cũng thế, vị Tỳ kheo này hãy giữ gìn tướng bất tịnh kia, yêu mến nó và kính trọng nó như một kẻ biết được giá trị của nó, nghĩ rằng: "Ta đã được đề giá trị của nó, nghĩ rằng "Ta đã được đề mục quán này" một cái gì thực sự khó được, như kho báu rất đáng giá đối với một người nghèo. Bởi vì một người mà để mục quán là tứ đại, thì phân biệt bốn đại chủng ở ngay trong mình, một người quán hơi thở thì phân biệt hơi gió nơi lỗ mũi mình, và một người quán *Kasina* (biến xứ) thì làm một *Kasina* và khai triển nó tùy thích. Những đề mục quán này đều dễ dàng có được. Nhưng cái đề mục thây phình

trướng thì chỉ kéo dài một hoặc hai ngày, sau đó nó biến thành một cái thây bầm xanh. Không có đề mục nào khó gặp hơn đề mục này. Tại chỗ nghỉ ban đêm và chỗ nghỉ ban ngày hành giả nên buộc tâm vào đấy như sau: "Tướng bất tịnh của thây phình trướng" Và hành giả nên quán tưởng tướng ấy, đem nó vào tâm và đánh mạnh vào nó với tầm nhiều lần.

66. Khi hành giả làm như vậy, tợ tướng khởi lên. Đây là sự khác nhau giữa hai tướng. Học tướng (tức là thủ tướng theo *"Thắng pháp tập yếu")* thì xuất hiện như một cảnh tượng kỳ dị hãi hùng kinh khiếp, còn tợ tướng thì giống như một người có tay chân to lớn nằm dài sau khi ăn no.

67. Cùng lúc với tợ tướng xuất hiện, tham dục nơi hành giả tan biến nhờ không còn chú ý đến đối tượng bên ngoài. Và do đó từ bỏ sự chấp thuận đối với dục, sân nhuế cũng được diệt trừ, như mủ cũng đi theo máu. Cũng vậy, hôn trầm thuỵ miên cũng được trừ khử tinh tần, trạo cử được từ bỏ nhờ tu tập những đối tượng an tịnh không gây hối hận, và hoài nghi đối với bậc Đạo sư chỉ dạy con đường, hoài nghi về con đường, và kết quả của con đường, cũng được từ bỏ nhờ thực chứng kinh nghiệm về thánh quả. Như vậy, cả năm triền cái được từ bỏ. Và có sự hiện diện của tầm với đặc tính hướng tâm đến đối tượng, tứ nhấn mạnh trên đối tượng, hỉ do đạt được thắng giải, khinh an phát sinh nơi một người có tâmhoan hỉ, lạc với khinh an kể như tướng của nó, và sự nhất tâm có lạc là tướng của nó, vì định phát sanh nơi một người mà tâm được an lạc. Như vậy, những thiền chi phát sanh.

68. Như thế cận hành định, một đặc điểm của sơ thiền cùng lúc cũng sinh khởi nơi hành giả. Tất cả những gì sau đó cho đến khi đắc định an chỉ trong sơ thiền và an trú trong đó, cần được hiểu như đã trình bày dưới đề mục biến xứ đất.

69. Về tướng thi thể bầm xanh và những tướng khác: tất cả trình

bày ở đoạn 19, bắt đầu "Người nào đang học tướng bất tịnh về thi thể phình trướng hãy đi một mình không bầu bạn, với chánh niệm an trú không gián đoạn v.v... đều áp dụng cho những tướng bất tịnh khác, chỉ cần thay đổi danh từ "phình trướng" bằng danh từ thích hợp như: "người học tướng bất tịnh về thi thể xanh bầm.."""người học tướng bất tịnh về thi thể nung mủ..." Nhưng sự khác biệt như sau:

70. (Tướng bầm xanh) Tướng bầm xanh cần được tâm niệm như sau: "Tướng bầm xanh của thây chết thật ghê tởm, ghê tởm là tướng bầm xanh". Ở đây, sơ tướng xuất hiện có màu loang lỗ, nhưng tợ tướng xuất hiện có màu sắc nào nổi bậc nhất.

71. (Tướng có mủ) Tướng nung mủ cần được tâm niệm như sau: "Tướng nưng mủ ghê tởm, tướng nưng mủ ghê tởm". Ở đây, sơ tướng xuất hiện trông như đang rỉ mủ chảy còn tợ tướng thì có vẻ bất động và an tĩnh.

72. (Tướng thây bị chặt đôi). Thây bị chặt đôi được thấy trên bãi chiến địa hay trên một khu rừng của kẻ cướp hay trên một nghĩa địa ở đó những kẻ cướp bị vua ra lệnh chém, hoặc trong một khu rừng ở đây có người bị sư tử và cọp xé xác. Bởi thế, khi hành giả đi đến chỗ ấy, nếu thi thể hiện rõ ngay khi vừa chú ý mặc dù nó đang nằm ở nhiều chỗ, thì tốt. Nếu không, hành giả không được lấy tay sờ vào thấy chết, vì làm thế hành giả sẽ đâm ra quen thuộc với cảnh ấy (như một người thường thiêu đốt tử thi). Vị ấy nên bảo một chú tiểu hay người tập sự tu khổ hạnh, hay người nào khác, nhặt thi thể ráp lại ở một nơi. Nếu không thể tìm ra người nào làm việc ấy, hành giả nên dùng cây gây để ráp lại những phần thi thể, làm sao cho chúng chỉ cách xa nhau một ngón tay. Sau khi ráp thây lại như thế, hành giả hãy tâm niệm như sau: "Tướng thây đứt lìa thật ghê gớm, ghê tởm thấy đứt lìa". Ở đây sơ tướng xuất hiện như thế bị chặt ở chặn giữa, còn tợ tướng thì trông như vẫn nguyên lành.

73. (Tướng thấy bị gặm khói) Cần được tâm niệm: "Tướng thi thể bị gặm khói thật là ghê tởm, ghê tởm là tướng thây bị gặm khói". Sơ tướng xuất hiện như thể bị gặm chỗ nầy chỗ kia, còn tợ tướng thì trông nguyên vẹn.

74. (Tướng thi thể rã rời) Sau khi đã ráp thi thể lại gần như đã nói trên, tướng rã nên được tâm niệm như sau: "Tướng bất tịnh của thây rã rời, thây rã rời thật bất tịnh". Ở đây, sơ tướng có những khe hở nổi bật còn tợ tướng thì có vẻ toàn vẹn.

75. (Tướng bị cưa xẻ và phân tán) Tướng bị cưa xẻ và phân tán được tìm thấy tại những nơi đã nói ở phần tướng thây bị chặt đôi. Bởi thế sau khi đến đấy ráp lại như đã nói trên, hành giả hãy tâm niệm như sau: "Tướng phân tán cưa xẻ thật ghê tởm, ghê tởm là thi thể bị cưa xẻ phân tán". Ở đây sơ tướng hiện rõ những chỗ hở của vết thương, nhưng tợ tướng thì nguyên vẹn.

76. (Thây chảy máu) Tướng chảy máu được tìm thấy nơi những vết thương mà nạn nhân bị trên chiến trường v.v... Hay từ những chỗ tay chân đã bị cưa đứt. Khi thấy như thế hành giả hãy tâm niệm "Tướng chảy máu ghê tởm, ghê tởm là thân chảy máu". Ở đây, học tướng xuất hiện như thế đang di động, giống như một cai cờ đỏ bị gió lay, còn tợ tướng thì tĩnh.

77. (Tướng trùng ăn) Sau hai hoặc ba ngày, từ chín lỗ bài tiết của thi thể tuôn ra một loại dòi bọ, và khối dòi nằm ở đó như một đống lúa hay cơm, lớn bằng cả cái thân thể dù đó là thân thể của một con chó, con chồn hay người ta, hay bò, trâu, voi, ngựa, trăn, hay bất cứ con gì, tướng ấy cần được quán như sau: "ghê tởm là tướng trùng ăn, ghê tởm là tướng trùng ăn". Vì tướng đã khởi lên cho trưởng lão *Cùlapiadapàtika- Tissa* do thây của một con voi chết tại *Kàladìghavàpi*. Ở đây học tướng xuất hiện có vẻ đang di động, nhưng tợ tướng thì an tĩnh, như một trái banh bằng cơm trắng.

78. (Tướng bộ xương) Tướng bộ xương được mô tả theo nhiều khía cạnh như: "Như khi vị ấy nhìn một thi thể bị quăng bỏ tại một nghĩa địa một bộ xương còn thịt và máu, có gân dính liền" (*D. ii, 296*). Hành giả hãy đi đến nơi có bộ xương theo cách đã nói và để ý những tảng đã v.v... Với các tướng quán. Hành giả nên nhận định tính cách của nó bằng sự kiện nó đã đạt đến cái bản chất đặc biệt ấy như thế này: "Đây là một bộ xương" và nắm lấy tướng theo 11 cách, do màu sắc v.v... Nhưng nếu hành giả nhìn vào nó, mà chỉ nắm lấy nó do màu sắc như trắng chẳng hạn thì nó không hiện ra cho hành giả với tính chất cá biệt của nó là đáng ghê tởm, mà chỉ như một đổi thay của biến xứ màu trắng (*Kasina* trắng). Do đó, hành giả chỉ nên nhìn nó kể như một bộ xương trong khía cạnh đáng ghê tởm "Đặc điểm" chỉ bàn tay v.v...

79. Ở đây hành giả nên định rõ bộ xương do đặc điểm của nó như tay, chân, đầu, ngực, cánh tay, eo háng, đùi. Hành giả nên định rõ do hình dáng như dài, ngắn, vuông, tròn, nhỏ, lớn. Do phương hướngvà định xứ đã nói ở trên (đ. 39-40). Sau khi đã định rõ nó theo giới hạn của nó, ranh giới mỗi đốt xương,hành giả đặc định nhờ nắm lấy tướng nào hành giả thấy xuất hiện rõ ràng nhất. Nhưng tướng cũng có thể nhận định do các chỗ lãm chỗ lồi ở mỗi đốt xương. Và nó cũng được nhận định do vị trí của nó như: "Ta đang đứng ở một chỗ lõm, bộ xương nằm ở chỗ lồi. hoặc ta đang đứng ở chỗ lồi, bộ xương ở chỗ lõm". Bộ xương còn nên được định rõ bằng các chỗ nối của nó (Khớp xương) khi hai xương nối lại với nhau. Nó còn nên định rõ do những chỗ mở của nó tức khe hở ngăn cách những đốt xương. Nó cần được định rõ tứ phía xung quanh bằng cách hướng sự nhận biết về nó một cách toàn diện như sau: "Tại chỗ này có bộ xương này". Nếu tướng không xuất hiện trường hợp này, cũng như trước, sự quán tướng phải theo 11 cách.

80. Đề mục quán này có thể thành tựu dù quán toàn thể một bộ xương hay quán chỉ một đốt xương. Bởi thế, sau khi đã học được tướng trong bất cứ ai xương nào theo 11 cách hành giả nên tâm niệm

như sau: "Ghê tởm là một bộ xương, ghê tởm là một bộ xương". Ở đây học tướng và tợ tướng giống nhau, người ta bảo. Điều này đúng cho một cái xương duy nhất. Nhưng khi học tướng hiện rõ nơi toàn thểmột bộ xương, thì đúng ra là, học tướng có những khe hở còn tợ tướng thì nguyên vẹn. Và học tướng ngay cả nơi một đốt xương duy nhất cũng sẽ có vẻ ghê rợn, nhưng tợ tướng thì phát sinh hỉ lạc vì nó đem lại định cận hành.

81. Những gì được nói trong các luận giải về vấn đề này cho phép chúng ta suy ra như vậy. Vì trong luận, sau khi nói: "Không có tợ tướng trong phạm trú và 10 bất tịnh; vì trong trường hợp các phạm trù, thì tướng là sự phá vỡ những ranh giới, và trong trường hợp 10 bất tịnh tướng xuất hiện ngay khi sự ghê tởm được trông thấy, không một suy tư gì khởi lên về nó". Luận lại nói tiếp: "Ở đây tướng có hai loại: học tướng và tợ tướng học tướng xuất hiện có vẻ gớm ghiếc, hãi hùng v.v... Bởi thế những gì chúng ta nói đã được quán xét kỹ lưỡng. Và chỉ có điều này là đúng ở đây. Ngoài ra tướng một đống xương hiện ra cho trưởng lão *Nahà Tissa*" khi nhìn hàm răng của một phụ nữ cười cũng chứng minhđược điều này (Xem Ch. I, 55)

Tổng quát

82.

Đấng cao cả ngàn mắt
Ca ngời người mười lực
Lấy mười thứ bất tịnh
Làm nhân cho định thiền
Đã mô tả bất tịnh
Và cách quán mỗi tướng
Làm sao khai triển chúng,
Còn vài điểm đặc biệt
Đáng được nghiên cứu thêm.

83. Một người đã đắc thiền trong bất cứ pháp bất tịnh nào trên đây thì thoát khỏi tham dục, vị ấy giống như một bậc A-la-hán không còn tham dục vì tham đã được hoàn toàn chế ngự. Tuy nhiên, cần hiểu rõrằng mối pháp bất tịnh là một tính chất mà tử thi tuần tự đạt đến và thích hợp cho một khía cạnh đặc biệt của tham dục.

84. Khi một thây chết đạt đến tình trạng ghê tởm, thì hoặc là nó đã đến tự tính phình trương hay bất cứ trạng thái nào: bầm xanh v.v... bởi thể, tướng cần được nắm lấy là "Ghê tởm là thây phình trương", "Ghê tởm là bầm xanh", tùy theo trạng thái mà thấy chết được tìm thấy. Đây là cách phân loại bất tịnh theo 10 giai đoạn của thây chết.

85. Và xét riêng từng hướng, thì thấy phình trương thích hợp cho một người tham hình dáng, vì nó làm hiện rõ sự xấu xí của hình dáng tử thi. Thấy bầm xanh thích hợp cho vị nào ham màu da, vì nó hiện rõ sự xấu xí dị hình của màu da. Thây có mủ thích hợp cho một người tham mùi thơm toát ra từ thân thể ướp hương, v.v... Vì vết thương này làm hiện rõ múi thối tha liên hệ đến thân thể. Thây bị chặt thích hợp cho một người tham sự chắc chắn của thân thể, vì nó làm hiện rõ những lỗ hổng trong thân. Thân bị gặm khói thích hợp cho một người tham sự tích tụ của thịt ở những thân phần như bộ ngực, vì nó làm hiện rã rời thích hợp cho một người tham dáng kiều diễm của tay chân, vì nó làm hiện rõ tay chân bị rã rời như thế nào. Thây phân tán thích hợp cho một người tham toàn bộ một thân hình đẹp, vì nó làm hiện rõ sự phân tán và đổi khác của toàn bộ thân thể. Thây chảy máu thích hợp cho người ham cái vẻ yếu điệu do đồ trang sức, vì nó làm hiện rõ vẻ ghê tởm của thây chết cả mình đầy máu. Thây bị trùng ăn thích hợp cho một người tham sở hữu thân thể, vì nó làm hiện rõ thân này là chỗ ở của nhiều gia đình sâu bọ. Một bộ xương thích hợp với người tham răng đẹp, vì nó làm hiện rõ tính cách ghê tởm của những cái xương trong cơ thể. Đây là cách phân loại bất tịnh có 10 thứ tùy theo tánh tham.

86. Nhưng về mười thứ bất tịnh, thì ví như nhờ một bánh lái mà một

con thuyền đứng yên được trên sông đầy sóng giữa dòng chảy xiết. Thuyền không thể đứng vững nếu không có bánh lái, ở đây cũng thế, do sự bám víu yếu ớt vào đối tượng, tâm thức khi tập trung chỉ an trú được nhờ có tầm, bởi thế ở đây chỉ có sơ thiền, không có nhị thiền và những thiền khác.

87. Và mặc khác dù đối tượng này đáng ghê tởm, nó vẫn khơi dậy niềm hân hoan và hỉ lạc nơi hành giả do thấy được những lợi lạc của nó như sau: "Chắc chắn bằng cách này ta sẽ thoát khỏi già chết" và do từ bỏ được sự bức bách của những triền cái nơi hành giả; cũng như một đống rác khơi dậy niềm hân hoan nơi người phu hốt rác vì thấy những lợi ích của nó, nghĩ rằng: "Bây giờ ta sẽ được một số tiền lương lớn", và như tác dụng của thuốc xổ đối với một người đau bụng.

88. Bất tịnh này mặc dù có 10 loại, đều có cùng một đặc tính. Bởi vì mặc dù nó thuộc 10 thứ, tính chất của nó chỉ có, đó là trạng thái không sạch, hôi hám, đáng ghê tởm, lợm người. Và bất tịnh xuất hiện với tính chất này không những nơi một cái thây chết mà cả nơi một cái xác còn sống, như dưới mắt trưởng lão *Mahà Tissa ở Cetiyapabbata* (Ch. I, 55) và sa di thị giả của Trưởng lão *Sangharakkhita* trong khi chú ngắm nhìn vị vua cõi trên một thớt voi. Vì một cái xác sống cũng bất tịnh hệt như một cái xác chết, chỉ có một điều khác là tính bất tịnh không rõ rệt nơi một cái xác sống vì may được che dấu dưới những lớp trang sức.

89. Đây là bản chất của thân xác: nó là sự tích tụ của hơn 300 cái xương được nối lại với nhau bởi 180 khớp dính liền nhau nhờ 900 cái gân, trét, đầy khắp với 900 miếng thịt, được bọc bằng lớp da trong ẩm ướt, bao ngoài với lớp da ngoài có những lỗ rải rác đó đây, luôn luôn tiết ra, rỉ ra như một cái bình mỡ dầu trong đó cả một tập thể vì trùng cư trú, đó là cái nhà bịnh tật, nền tảng của những trạng thái đau khổ luôn luôn tiết ra từ 9 lỗ như một cái ung nhọt kinh niên; từ hai con mắt thì ghèn chảy, từ hai lỗ tai là thối tai, từ hai lỗ mũi

là mũi nước, từ miệng là thức ăn, mật, đàm, máu, từ hai chỗ bài tiết bên dưới là phân và tiểu, và từ 99 ngàn lỗ chân lông tiết ra một thứ nước xúp bằng mồ hôi vô vị, với ruồi nhặng bu quanh. Cái thân xác này, nếu không được săn sóc bằng xỉa răng, súc miệng, gội đầu, tắm rửa, mặc lót bên trong, khoác y phục bên ngoài, thì xét về tính chất đáng tởm, một ông vua, cũng không khác gì người hốt rác.

90. Nhưng nhờ đánh răng súc miệng và tất cả những việc tương tự, nhờ che dấu những bộ phận riêng tư dưới nhiều lớp vải, nhờ thoa ướp nó bằng những thứ hương hoa, rắc lên nó nhứng thứ hoa thơm mà nó được biến thành một trạng thái làm cho nó có thể được xem là "tôi" và "của tôi". Cứ thế đàn ông mà không nhận thức cái thực chất dơ bẩn của cơ thể được che đậy bằng trang sức mong manh. Trong ý nghĩa tối hậu, thật không có một chỗ nào trên thân xác dù nhỏ như hạt bụi, đáng kể mà tham đắm.

91. Và khi có một mẫu nhỏ nào từ thân xác ấy rớt ra như tóc, lông, móng, răng, đàm, mũi nước, phân hay nước tiểu, thì người ta sẽ không dám động tới, mà còn cảm thấy hổ thẹn, nhục nhã, ghê tởm. Nhưng khi những thứ ấy còn ở lại trong thân xác, thì mặc dù vẫn đáng ham muốn trường cữu, khả ái tự ngã.. Bởi vì bị trùm kín trong màn tối vô minh, bị nhuốm tham ái đối với tự ngã. Chúng giống như một con chồn già trông thấy một cái hoa đỏ đang còn trên cây rừng, mà thèm, vì nghĩ: "Đây là miếng thịt, đây là một miếng thịt".

92.

Xưa có con chồn già
Thấy cây rừng trổ hoa
Vội vàng chạy đến, nghĩ:
Đây thịt, cây sinh ra!
Chồn ta nhai hoa rụng
Chả thấy nước nôi gì,
Tưởng thịt trên cây khác

Thịt rụng có ngon chi
Bậc trí không nghĩ rằng
Chỉ phần rơi bất tịnh
Mà còn quán bất tịnh
Phần còn ở trong thân.

Kẻ ngu không như vậy
Xem thân là tốt lành
Bị ác ma tóm bẩy
Không thoát khỏi khổ hình
Người trí khi thấy rõ
Thân nầy thật thối tha
Thì xác sống xác chết
Đều không chỗ đáng ưa.

93. Vì điều này đã được nói như sau:

Thân xác thối tha nầy
Như phân như nhà xí
Khó ưa với người trí
Nhưng kẻ ngu say mê
Như vết thương chín lỗ
Bọc trong lớp áo da
Rỉ bất tịnh mọi chỗ
Uế khí, mùi bay xa
Nếu những gì bên trong
Bỗng tuôn hết ra ngoài
Người ta sẽ cầm roi
Đuổi xua như chó, quạ.

94. Bởi vậy, một tỳ kheo có khả năng nên nắm lấy tướng bất cứ chỗ nào cạnh bất tịnh hiển lộ, dù trong một cái thân xác còn sống hay nơi xác chết và vị ấy nên làm cho đề mục thiền định của mình đạt đến định.

Chương này, mệnh danh "Bất tịnh kể như đề mục quán" trong luận về tu tập Định, trong Thanh tịnh đạo, được soạn ra vì mục đích làm cho những người lành hoan hỉ.

Khởi Sự Tu Tập

80. Nếu người học có thể ở trong cùng một tu viện với thầy, thì vị ấy không cần phải xin giải thích chi tiết nhưng sau khi vị ấy đã nắm vững đề mục và khởi sự tu tập thì có thể xin giải thích từng giai đoạn một đến khi đạt đến sự phân biệt rõ (*distinction*). Một người muốn đi sống nơi khác để tu tập thì lại khác. Vị ấy cần phải xin giảng giải đề mục một cách chi tiết như đã nói trên, và phải đảo qua đảo lại nhiều lần, giải tất cả nghi vấn. Vị ấy phải từ bỏ một trú xứ thuộc loại không thích hợp như đã tả ở phần biến xứ đất, để đến sống tại một trú xứ thích hợp, rồi vị ấy phải từ bỏ những chướng ngại nhỏ (Chương IV, đoạn 20) và khởi sự công việc chuẩn bị cho sự tác ý đến tướng bất tịnh.

32 Uế Vật: Bàn về chi tiết

81. Khi khởi sự, hành giả trước hết hãy nắm giữ học tướng ở đối tượng tóc. Cách nào? **Màu sắc** cần phải được định rõ trước hết bằng cách nhổ ra một hai sợi tóc đặt trên lòng bàn tay. Vị ấy cũng có thể nhìn tóc ở nơi chỗ hớt tóc hay trong một bát nước hay bát cháo. Nếu những sợi tóc vị ấy thấy là màu đen, trong lúc nhìn thấy, thì hãy nhớ trong tâm là "đen" nếu màu trắng thì nhớ là "trắng", nếu màu lẫn lôn, thì hãy nhớ màu nào nổi nhất. Và cũng như trường hợp tóc, tất cả năm món khởi từ tóc cần phảiđược nắm lấy tướng bằng sự nhìn như vậy.

82. Sau khi học được tướng như thế rồi, và (a) định rõ tất cả những **thân phần** khác theo màu sắc, hình dáng, phương hướng, định xứ, giới hạn của nó, hành giả kế đó (b) hãy định tính **ghê tởm** của nó bằng năm cách, là màu sắc, hình dáng, xuất xứ và chỗ ở của *nó (habitat and location*).

83. Sau này là giải thích về tất cả các thân phần theo thứ tự.

Tóc

(a) Trước hết tóc bình thường có màu đen, màu của hột *aritthaka* tươi. Về hình dáng, hình ống dài. Về phương hướng, chúng ở phía trên. Về xuất xứ của chúng, chúng ở trong lớp da sát lớp da bao bọc cái sọ, giới hạn về hai phía bởi hai vành tai, ở trước bằng cái trán, và ở sau bằng cái gáy. Về cách định giới ranh của nó, tóc có ranh ở dưới là bề mặt của chính những chân tóc, được mắc dính vào đầu bằng cách vào sâu cỡ chừng bằng hạt thóc vào làn da trong bọc lấy cái sọ. Những sợi tóc có giới ranh phía trên là hư không, về xung quanh là tóc, không có hai sợi tóc cùng một nơi. Đây là định giới hạn của tóc bằng chính tóc. Tóc không phải là lông, lông không phải là tóc, cũng vậy tóc không phải lẫn lộn với 31 phần còn lại trong thân, tóc là một phần riêng biệt. Đây là cách định ranh giới bằng sự so sánh với các phần khác. Như vậy gọi là định nghĩa tóc về phương diện màu sắc v.v...

84. (b) Định nghĩa tóc về phương diện bất tịnh, đáng ghê tởm, theo sáu cách nghĩa là theo màu sắc, v.v... Là như sau. Tóc đáng tởm về màu sắc cũng như về hình dáng, mùi cũng như xuất xứ và chỗ ở của nó.

85. Vì khi thấy màu của một sợi tóc trong một bát cơm, người ta tởm và bảo "Cơm này có tóc! Hãy vứt sợi tóc đi!" Bởi vậy, nó đáng tởm về **màu sắc**. Cũng vậy khi người ta ăn cơm trong bóng tối ban đêm, người ta cũng lợm nếu có cảm giác ăn nhằm một sợi tóc, vậy là tóc càng đáng tởm về **hình dáng**.

86. Còn cái **mùi** tóc, nếu không bôi dầu thơm, tẩm nước hoa, v.v... thì lại càng tởm hơn, nhất là khi đốt cháy khét. Mặc dù tóc không đáng tởm một cách trực tiếp về phương diện màu sắc và hình dáng, thì cái mùi của nó cũng đáng tởm một cách trực tiếp. Như phân của

đứa trẻ có màu vàng như nghệ, hình dáng như củ nghệ, màu sắc và hình dáng này không có gì đáng tởm nên nói rằng về màu sắc không trực tiếp đáng tởm, song về cái mùi của phân thì đáng tởm một cách trực tiếp.

87. Nhưng cũng như rau mọc ở nương rãnh dơ dáy... Trong một làng đối với người đô thị văn minh thật đáng tởm và không thể dùng, tóc cũng đáng tởm vì nó mọc trên mảnh da gồm mủ, máu, phân, tiểu, mật, đàm v.v... Đây là khía cạnh đáng tởm của xuất xứ của tóc.

88. Và tóc mọc trên đống gồm 31 thứ bất tịnh kia cũng như nấm mọc từ một đống phân. Do bởi chúng mọc trong chỗ dơ dáy, tóc thật hoàn toàn khó ngửi cũng như rau mọc trên nghĩa địa, trên đống phân v.v... Như sen mọc trong lỗ cống. Đây là khía cạnh đáng tởm của xuất xứ.

89. Và cũng như trường hợp tóc, tính chất bất tịnh đáng tởm của tất cả các phần tử khác cũng cần được định rõ (b) theo năm cách là màu sắc, hình dáng, mùi, chỗ ở và xuất xứ. Tuy nhiên tất cả phải được định rõ từng cái một (a) do màu sắc hình dáng, phương hướng xuất xứ và giới hạn như sau:

Lông

90. Ở đây, trước hết, về màu sắc tự nhiên, thì lông không hoàn toàn đen như tóc, mà nâu đen. Về hình dáng, lông có hình rễ cây dừa với cái đầu cong xuống. Về phương hướng chúng gồm cả hai hướng. Về xuất xứ, trừ chỗ tóc đã mọc, và trừ lòng bàn tay, bàn chân, ngoài ra lông mọc ở phần lớn chỗ phần da còn lai bao bọc thân thể. Về giới hạn, lông được giới hạn bên dưới là chân lông, trên là hư không, và xung quanh là những lông khác. Không có hai sợi lông cùng mọc một chỗ. Đây là định giới hạn bằng cái đồng, nhưng sự định giới hạn bằng cái khác với nó, thì giống như trường hợp tóc.

[Ghi chú: hai câu cuối này được lập lại ý chót ở cuối đoạn mô tả mỗi phần. Chúng không được lập lại trong bản dịch Anh ngữ].

Móng

91. Móng là tên gọi chỉ hai mươi cái móng tay chân. Chúng đều có màu trắng. Về hình dáng, chúng có hình vảy cá. Về phương hướng thì móng chân ở hướng dưới, móng tay ở hướng trên. Vậy móng ở cả hai hướng. Về xuất xứ, chúng được gắn chặt trên lưng đầu các ngón tay, ngón chân. Về ranh giới, chúng được giới hạn ở hai phía bởi thịt của đầu ngón, phía trong bằng thịt của lưng ngón, phía ngoài và đầu ngón bằng hư không, và xung quanh bằng chính móng. Không có hai móng cùng nhau.

Răng

92. Có ba mươi hai cái răng khi một con người đầy đủ răng. Răng cũng màu trắng. Về hình dáng thì răng có nhiều hình dáng, trước hết, bốn cái răng giữa ở hàm dưới có hình hột bí sắp thành một hàng trông rất bén, hai cái răng ở hai bên chúng có một cái chân răng và một đầu nhọn và có hình hoa lài, và kế đó mỗi bên là một cái răng có hai chân răng và hai đầu nhọn và có dáng của cái càng xe (*waggon prop*) rồi đến mỗi bên hai cái răng có ba chân răng và ba đầu nhọn, rồi đến mỗi bên hai cái nữa với bốn cái chân răng và bốn đầu nhon. Hàm trên cũng thế. Về phương hướng, răng ở phần trên, Về xuất xứ răng được mắc vào xương hàm, Về ranh giới, thì rằng được giới hạn bằng bề mặt của chính những chân răng, những chân này được mắc vào xương quai hàm. Phía trên răng được giới hạn bằng hư không, và xung quanh bằng những răng khác.

Da

93. Da trong bao bọc toàn thân, da ngoài có màu nâu, đen hoặc vàng, nếu toàn thể da trên thân được gom lại thì chỉ còn bằng một

cái hột xoài. Do trong màu trắng, màu này rõ rệt nhất là khi lớp da ngoài bị trầy vì bỏng hay vì một cú đấm v.v...

94. Hình dáng của da chính là hình dáng của chính thân thể, nói gọn. Nhưng nếu nói chi tiết thì da các ngón chân giống hình cái kém con tằm trên lưng bàn chân, da có hình chiếc giày bít. Da của bắp chân có hình mo cau gói cơm bới, da ở trên vế có hình một đãy dài chứa đầy gạo lúa, da nơi mông đít có hình một miếng vải lọc nước đang chứa đầy nước, da trên lưng có hình cái lốt da thứ được căng trên tấm ván, da ở bụng có hình tấm da thú trải trên một chiếc đàn bầu, da trên ngực có hình gần như hình vuông, da ở hai cánh tay có hình tấm da thú trải trên cái đẩy đựng tên, da lưng bàn tay có hình cái hộp đựng dao cạo hay hộp đựng lược chải đầu, da các ngón tay có hình một cái cổ kiềng vòng quanh cuống họng, da mặt có hình dáng một cài tổ sâu bọ đầy những lỗ hổng, da đầu có hình dáng một cái đãy đựng bát.

95. Thiền giả khi phân biệt về da thì trước hết phải định rõ lớp da trong bao bọc cái mặt, ý thức tuần tự, tác ý ở khắp cái mặt khởi đầu bằng môi trên, kế đó, làn da trong của xương trán. Kế tiếp, hành giả cần định rõ da trong của cái đầu, tách rời da trong với xương sọ bằng cách để ý thức xen vào giữa xương sọ và da trong của đầu, như thế khi ta thọc tay vào khe hở giữa cái bao và cái bát đựng trong bao, kế tiếp, da trong của vai. Kế tiếp là da trong ở cánh tay mặt phía trước và sau, và tương tợ với da trong của cánh tay trái. Kế đó sau khi định rõ da trong của lưng, hành giả nên định rõ da trong của ống chân phải phía trước và sau, và da trong của ống chân trái cũng như vậy. Kế đó, da trong của hàm dưới kế tiếp da trong của cổ, hành giả chấm dứt khi tới môi dưới. Khi hành giả phân biệt một cách đại cương theo cách ấy, da cũng trở thành rõ rệt đối với hành giả.

96. Về phương hướng, da ở cả hai hướng. Về trú xứ, da bao bọc toàn thân. Về ranh giới, da được giới hạn ở dưới bằng mặt trong dính với thịt, và ở trên bằng hư không...

Thịt

97. Có chín trăm mảnh thịt. Về màu sắc, thịt toàn đỏ như màu hoa *kimsuka*. Về hình dáng, thịt ở bắp chân giống hình cơm gói trong mo cau. Thịt ở bắp vế có hình cái chày đá, ở mông thịt có hình dáng cái đáy lò. Thịt ở lưng có hình dáng một tảng đường thốt nốt. Thịt giữa hai xương sườn có hình dáng một lớp vôi hồ trét mỏng. Thịt ở ngực có dáng một cục đất sét nặn thành một trái banh rồi nén xuống. Thịt ở hai cánh tay trên giống hình con chuột lớn gầy.

98. Khi phân biệt như vậy, thịt trở nên rõ rệt đối với hành giả. Về phương hướng, thịt ở cả hai hướng. Về trú xứ, thịt được trét khắp trên ba trăm cái xương. Về ranh giới, thịt có giới hạn ở phía dưới là tiết diện của nó gắn liền với tập thể xương, ở trên giới hạn bởi da, và xung quanh bởi những miếng thịt khác.

Gân

99. Có chín trăm cái gân. Về màu sắc, tất cả gân đều màu trắng. Về hình dáng, gân có nhiều hình dángkhác nhau. Vì sợi gân lớn liên kết thân hình lại thì khởi đầu từ phần phái trên của cái cổ và đi xuống phía trước, và năm sợi nữa đi xuống sau lưng, năm sợi qua phải và năm sợi qua trái. Và trong số những sợi gân liên kết bàn tay phải 5 sợi đi xuống phía trước tay và 5 phía lưng bàn tay. Cũng vậy đối với bàn tay trái. Trong những sợi gân nối liền bàn chân phải năm sợi xuống phía trước, năm sợi xuống phía lưng bàn chân... Cũng vậy với bàn chân trái. Như vậy có sáu mươi sợi gân lớn gọi là "những đường gân chống đỡ thân thể" đi từ cổ xuống và liên kết cơ thể lại, tất cả những gợi gân này đều có hình những đọt rau muống. Còn có những sợi khác rải rác khắp những thân phần khác nhưng nhỏ hơn sáu mươi sợi này. Cúng có hình dáng những sợi dây đàn. Lại có những sợi khác nhỏ hơn, hình dáng dây leo, và nhỏ hơn nữa hình sợi chỉ thô. Những sợi trên lưng bàn tay bàn chân có hình dáng những cái móng vuốt của con chim. Những sợi gân trong dầu có

hình dáng cái lưới bao đầu trẻ. Còn ở lưng có hình dáng một cái lưới ướt trải ra để phơi. Những sợi gân còn lại, chạy dọc theo các thân phần, có hình dáng một cái áo bằng lưới mắc vào cơ thể.

100. Về phương hướng, gân ở hai hướng. Về trú xứ, gân nối liền tất cả những cái xương trong cơ thể lại với nhau. Về ranh giới, phía dưới gân được giới hạn bằng tiết diện của nó, được mắc vào ba trăm cái xương, và phía trên, gân được giới hạn bằng những phần tiếp xúc với thịt và da trong, xung quanh gân được giới hạn bằng những sợi gân khác.

Xương

101. Trừ 32 cái răng, xương gồm có sáu mươi bốn đốt xương tay, 64 đốt xương chân, 64 xương sụn phụ thuộc vào thịt, hai xương gót chân, ở mỗi ống chân có hai xương mắt cá, hai xương ống chân một xương đầu gối, một xương vế, hai xương háng, 18 xương sống, 24 xương sườn (12 đôi xương sườn), 14 xương ngực, một xương ức, 2 xương cổ, 2 xương bả vai, 2 xương cánh tay, 2 cặp xương cánh tay ngoài, 7 xương cổ, 2 xương hàm, 1 xương mũi, 2 xương mắt, 2 xương tai, 2 xương trán, 1 xương chẩm, 9 xương sinciput. Như vậy là đúng 300 xương. Về màu sắc, xương toàn trắng.

102. Về hình dáng, xương có hình thù khác nhau. Xương cùng của những ngón chân thì có hình dánghột *kataka*. Những đốt xương kế tiếp những xương cùng ấy có hình hột mít, những xương ở gốc ngón chân có hình những cái trống nhỏ. Những cái xương ở trên lưng bàn chân có hình một bó cọng rau bị bầm, xương gót chân có hình hạt cau.

103. Những xương mắt cá có hình 2 hòn bi cột lại với nhau. Những xương đùi tại chỗ tựa của chúng trên xương mắt cá, nếu để cả da thì có hình chồi cây *sindi*, xương cùi chỏ có hình cây cung trẻ con chơi. Xương đùi lớn có hình cái lưng của một con rắn khô. Xương bánh

chè có hình một khối bọt mà một mặt đã tan ra. Tại chỗ xương đùi tựa vào xương bánh chè, nó có hình dáng một cái sừng bò bị nhụt. Xương vế có hình dáng một cái rìu vụng đẽo. Chỗ xương vế dính liền với xương háng thì có hình dáng một trái banh. Trong xương háng, ở chỗ xương vế được gắn vào là hình dáng một trái *punnàga* bị cắt ở đầu.

104. Hai xương háng nếu cột lại với nhau, có dáng cái lò của thợ gốm để riêng từng cái một thì có dáng cái búa thợ rèn. Xương mông ở đầu mút có hình dáng cái mồng con rắn lật ngược lại. Nó có 7, 8 lỗ hổng. Những đốt xương sống bên trong có hình dáng những ống bằng chì chồng lên nhau, bên ngoài cố dáng một chuỗi tràng hạt. Chúng có 2 hay 3 hàng những cái lòi ra nằm cạnh nhau giống như những cái răng cưa.

105. Trong số 24 xương sườn, những cái xương bất toàn có hình dáng những cây gươm cụt, còn những cái xương toàn vẹn có hình dáng những gây gươm nguyên lành. Nhìn chung cả bộ xương sườn, nó giống đôi cánh dang ra của một con gà trống màu trắng. 14 cái xương ngực có hình dáng của một cái khung xe cũ, xương ức có hình dáng cái muỗng. Những xương cổ có hình dáng những cán dao nhíp.

106. Những xương bả vai có hình dạng cái lưỡi cày ở Tích lan bị mòn một phía. Xương cánh tay trong có hình dáng cái cây dừa sinh đôi. Xương cườm tay có dáng những ống chì dính liền nhau. Xương lưng bàn tay có hình dáng một bó rau cọng bị bầm dập. Về những ngón tay thì xương ở góc ngón có dạng những cái trống nhỏ, những xương giữa ngón có dáng những hột mít còn xương ở đầu ngón có dáng những hột *kataka*.

107. 7 xương cổ có hình dáng những vòng bằng cây tre xâu lại với nhau trên một cái gậy. Xương hàm dưới có dáng cái dụng cụ thợ rèn (*ring fastening*). Xương hàm trên có dáng cây dao róc mía. Xương

ở 2 lỗ mắt và lỗ mũi có dáng những trái cau đã bỏ hột Xương trán có hình dáng cái chén làm bằng vỏ sò lật úp. Xương ở chỗ khăn bịt đầu được quấn ngang qua, ở phía trên xương bánh cong lên. Xương chẩm có dáng một trái dừa méo mó với đầu lủng lỗ.

108. Xương sinciput có dáng một cái dĩa làm bằng trái bầu khô khâu lại bằng những mũi kim may. Về phương hướng, chúng ở cả hai hướng. Về trú xứ, chúng ở khắp thân thể. Nhưng dặc biệt ở đây, xương đầu tựa trên xương cổ, xương cổ tựa trên xương sống, xương sống tựa trên xương mông, xương mông tựa trên xương vế, xương vế tựa trên xương đầu gối, xương đầu gối tựa trên xương ống chân, xương ống chân tựa trên xương mắt cá, xương mắt cả tựa trên xương bàn chân. Về ranh giới, xương được giới hạn bên trong bằng tuỷ, trên bằng thịt, đầu xương và chân xương bằng những cái xương khác.

Tủy

109. Đây là chất tuỷ ở trong xương. Về màu sắc tuỷ có màu trắng. Về hình dáng, tuỷ ở trong mỗi cái xương có hình dáng một cây mía thấm ướt độn vào ruột một ống tre. Tuỷ ở trong mỗi xương nhỏ có hình dáng một cây mía thấm ướt độn trong một cành tre. Về phương hướng, tuỷ nằm cả hai hướng. Về trú xứ, nó nằm ở trong xương. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi mặt trong của cái xương...

Thận

110. Đây là hai miếng thịt được nối lại bởi một đường duy nhất. Về màu sắc, thận có màu đỏ sẩm, màu của hột *pàlibaddhaka*. Về hình dáng, nó có dáng một cặp banh chơi của trẻ con hoặc dáng hai trái xoài dính vào một cái cọng duy nhất. Về phương hướng, nó ở hướng trên. Về trú xứ, nó nằm hai bên quả tim, được buộc bằng một sợi gân lớn xuất phát từ dưới cổ và tách ra làm hai sau khi đi một đoạn ngắn. Về ranh giới, thận được giới hạn bằng cái gì thuộc về thận...

Tim

111. Đây là khối thịt tim. Về màu sắc, nó có màu của cái lưng cuả cánh hoa sen đỏ. Về hình dáng, nó có hình một cái chồi hoa sen bỏ những cánh ngoài rồi lật ngược lên. Phía ngoài nó láng, bên trong giống như mặt của một trái bầu *loofah*. Ở nơi người có trí tuệ, trái tim hơi rộng, nơi người không trí tuệ, nó chỉ mới là một cái chồi. Bên trong có một lỗ hổng bằng hột ***punnàga*** ở đây một lượng máu bằng nửa ***pasata*** được cất chứa, với máu này làm điểm tựa, tâm đại và thức đại phát sinh.

112. Máu của người có tánh tham thì màu đỏ, tánh sân thì màu đen, tánh si thì giống như nước rửa thịt, máu ở nơi người có tánh suy nghĩ nhiều thì giống canh đậm màu, máu người có tánh tín nhiều gióng màu vàng hoa *kanikàra*, máu người tánh tuệ thì trong sáng, không vẩn đục, thuần tịnh như một viên ngọc rửa với nước trong sạch, và nó như chói sáng.

113. Về phương hướng, nó nằm ở hướng trên. Về trú xứ, nó ở giữa hai vú phía trong thân thể. Về ranh giới, tim được giới hạn bởi cái gì thuộc về tim...

Gan

114. Đây là hai lá thịt. Về màu sắc, nó có màu nâu hơi đỏ. Màu như cái bề lưng không quá đỏ của những cánh hoa súng trắng. Về hình dáng, nó có một góc hai đầu giống như hình lá *kovitàra*. Nơi người ngu đần, nó chỉ có một lá và lớn, nơi người có trí tuệ, có hai hay ba lá nhỏ. Về phương hướng, gan ở phía trên. Về trú xứ gan ở bên mặt, phía trong kể từ hai vú. Về ranh giới nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về gan.

Hoành Cách Mô

115. Đây là cái bao của thịt, gồm hai loại, đóng và không đóng. Về màu sắc, cả hai loại đều màu trắng, màu như miếng giẻ mosselin. Về hình dáng, nó có hình dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, hoành cách mô **đóng** được tìm thấy ở cái bọc ngoài tim và thận, hoành cách mô **không đóng** được tìm thấy bao bọc thịt dưới lớp da trong ở khắp cơ thể. Về ranh giới, nó được giới hạn ở dưới bởi thịt, trên bởi da trong và xung quanh bởi cái gì thuộc về hoành cách mô...

Lá Lách

116. Đây là miếng thịt giống cái lưỡi ở nơi bụng. Về màu sắc, nó có sắc xanh của hoa *niggundi*. Về hình dáng, nó có dáng cái lưỡi trâu, to bằng bảy ngón tay. Về phương hướng, nó ở phía trên. Về trú xứ, nó ở gần phía bụng trên, bên trái của tim, khi bị thương lòi lá lách ra, thì mạng sống của một sinh vật chấm dứt. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về lá lách.

Phổi

117. Phổi được chia làm hai hoặc ba mảnh thịt. Về màu sắc, nó có màu đỏ, màu của trái sung chưa chín lắm. Về hình dáng, nó có hình một lát bánh dày được cắt không đều. Phía bên trong phổi lạt lẽo và thiếu chất dinh dưỡng, như một miếng rơm đã nhai rồi, bởi vì nó bị ảnh hưởng của sức nóng của hoả đại do nghiệp sanh, hoả này bốc lên mỗi khi có nhu cầu ăn uống. Về phương hướng, thì nó ở trên. Về trú xứ, nó được tìm thấy bên trong thân thể giữa hai vú, treo lơ lửng trên tim và gan, và che khuất hai cái này. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về phổi...

Ruột

118. Đây là cái ống ruột được cuộn lại hai mươi mốt khúc dài 32 bàn tay đối với đàn ông, và 28 bàn tay đối với đàn bà. Về màu sắc, nó có màu trắng như hồ vôi trộn lẫn cát. Về hình dáng, nó giống như con rắn đứt đầu cuộn lại đặt trong một cái máng đầy cả máu. Về phương hướng, ruột ở cả hai hướng về trú xứ, ở phía trên nó được gắn liền với ống dẫn thức ăn, và dưới thì gắn liền với ống dẫn phân (hậu môn), như vậy ruột nằm trong thân thể suốt từ giới hạn yết hầu đến hậu môn. Về ranh giới, ruột được giới hạnbởi cái gì thuộc về ruột...

Trực Tràng

119. Đây là chỗ buộc chặt tại những nơi ruột cuộn lại. Về màu sắc, nó có màu trắng như rễ sen ăn được, và hình dáng cũng như những ngó sen ấy. Về phương hướng, nó ở cả hai hướng. Về trú xứ, nó được tìm thấy ở trong 21 cuộn ruột, như những sợi dây kết những vành dây thừng lại với nhau để chùi chân. Nó buộc những cuộn ruột lại với nhau để chúng khỏi tuột xuống khi người ta làm việc nặng với cày bừa v.v... Hệt như sợi dây nơi cái máy bừa đất buộc chặt tấm ván bừa đặt vào cái máy, mỗi khi máy được kéo đi trên ruộng để bừa đất, trước khi gieo lúa. Về ranh giới, trực tràng được giới hạn bởi những gì thuộc về trực tràng.

Bao Tử

120. Đây là những gì đã được ăn, uống, nhai, nếm và đang có mặt ở trong dạ dày. Về màu sắc, nó có màu của thức ăn đã được nuốt vào. Về hình dáng, nó có dáng một túi vải buộc lơi lỏng chứa cơm bên trong. Về phương hướng nó nằm hướng trên.

121. Về trú xứ, nó ở trong dạ dày. Cái được gọi dạ dày là một phần của màng ruột, nó giống như một tấm vải ướt dài được vặn hết nước ở hai đầu, ở giữa căng phồng lên với không khí bên trong. Bên ngoài dạ dày láng lẩy, nhưng bên trong, nó giống cái bong bóng

vải bị dơ vì gói cặn bả thịt, hoặc là giống bên trong của một cái vỏ trái mít thối. Đó là nơi những dòi trùng sống lúc nhúc như rừng: ba mươi hai gia đình những sán lãi như lãi kìm, lãi đũa v.v... Khi nào không có ăn uống gì vào, chúng nhảy lên kêu gào và vồ lấy thịt ở quả tim, còn khi có thức ăn uống được nuốt vào, thì chúng chờ đợi với những cái mồn ngóc lên, tranh nau giật lấy hai ba miếng nuốt xuống đầu tiên. Dạ dày vừa là nhà bảo sanh, vừa là nhà xí. Vừa là bệnh viện, và nghĩa trang của những con trùng này. Hệt như vào thời hạn hán, bỗng có một trận mưa, thì những gì được nước cuốn vào cống rãnh ở cổng của một khu làng hạ tiện, nghĩa là đủ thứ dơ dáy như nước tiểu, phân, những mảnh da, xương gân, cũng như đờm, dãi máu v.v... Những thứ ấy trộn lẫn với nhua cùng với bùn và nước đã được tụ ở đây, rồi hai ba ngày sau những quyến thuộc sâu bọ xuất hiện, những thứ ấy lên men, được hâm nóng bởi sức nóng mặt trời, nên sủi bọt lên trên, đen ngòm hôi hám và ghê tởm đến nỗi người ta không thể nào tới gần, hay nhìn vào đó, huống chi là ngữi và nếm. Cũng vậy, dạ dày là nơi mà đủ thứ thức ăn uống lọt vào sau khi được nghiền bởi cái chày răng, được đảo qua đảo lại bằng cái bàn tay của lưỡi, được làm dính vào nhau bằng đờm và nước miếng, lúc đó nó đã mất hết màu sắc hương vị, để khoát lấy bộ mặt của đống hồ thợ đệt, và của đồ chó mữa, để rồi được nhúng trong mật, đàm, phong đã tụ ở đấy, và nó lên men do năng lực của sức nóng trong bao tử, sôi sục theo bầy sán dòi, sủi bọt ở trên mặt cho đến khi nó biến thành một thứ phân uế, hoàn toàn thối tha nôn mửa, chỉ cần nghe nói tới cũng đủ làm người ta hết muốn ăn uống, chứ đừng nói gì đến nhìn nó bằng con mắt tuệ. Và khi đồ ăn uống rơi vào dạ dày, chúng được chia thành năm phần: sán lãi, vi trùng một phần, lửa bao tử đốt cháy hết một phần, một phần biến thành nước tiểu, một phần nữa thành phân, phần cuối cùng mới biến thành dưỡng chất, bồi bổ máu thịt v.v...

122. Về ranh giới, nó được giới hạn bằng cái bọc chứa và bởi những gì thuộc bao tử.

Phân

123. Về màu sắc, phân có màu của đồ ăn được ăn vào. Về hình dáng, đó là hình dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, nó ở hướng dưới. Về trú xứ, phân được tìm thấy trong chỗ chứa các đồ ăn đã tiêu hoá, hậu môn.

124. Hậu môn là phần thấp nhất ở cuối ruột, nó nằm giữa lỗ rốn, và chỗ tận cùng của xương sống lưng. Nó có chiều dài 8 đốt tay và giống như một cái ống tre. Như nước mưa rơi từ chỗ cao chảy xuống chỗ thấp, và ngừng tại đấy, cũng vậy, chỗ chứa đồ ăn đã tiêu hoá là nơi mà bất cứ thức ăn uống gì đã rơi vào chỗ chứa đồ ăn chưa tiêu, đã được nấu chín và làm cho sôi sục với sức nóng của bao tử, và đã trở nên mềm nhuyễn như thể được xay trong cối đá, sẽ chảy xuống qua những lỗ ruột và nó được ép lại ở đấy cho đến khi trở thành đông đặc như đất sét nâu tộng vào ống tre, ở đó nó nằm lại.

125. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi chỗ chứa thức ăn đã tiêu hoá và bởi những gì thuộc về phân...

Não

126. Đây là những cục tuỷ được tìm thấy ở trong xương sọ. Về màu sắc, nó có màu trắng như thịt của một cái nấm (mộc nhĩ) có thể bảo nó có màu sữa quậy lên, nhưng chưa đông thành ván sữa. Về hình dáng, nó có hình dáng của trú xứ, nó được tìm thấy trong sọ như bốn cục bột nhồi sắp gần nhau theo hình dạng bốn phần ráp của chiếc sọ. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi mặt trong của sọ và những gì thuộc về não...

Mật

127. Có hai thứ mật: mật tại chỗ và mật luân lưu. Ở đây về màu sắc, mật trong túi mật có màu dầu đặc madhuka, mật luân lưu có màu

hoa *àhulì* đã héo. Về hình dáng, cả hai thứ mật đều có hình dáng củ trú xứ nó. Về phương hướng, túi mật thuộc hướng trên, còn mật luân lưu thì cả hai hướng. Về trú xứ, mật luân lưu rải ra như một giọt dầu trên mặt nước khắp châu thân trừ tóc, lông, rằng, móng, những nơi không thịt và những chỗ da khô cứng. Khi mật này bị xáo trộn, thì mắt vàng, co giật, thân thể run rẩy và ngứa ngáy. Túi mật nằm cạnh lá gan ở giữa tim và phổi, có hình dáng như trái *Kosàtaki.* Khi túi mật bị xáo trộn, sinh vật nổi điên khùng, mất hết tầm quý và làm những việc bình thường nó không thể làm, nói lời mà thường nó không nói, suy nghĩ những điều bình thường nó không nghĩ. Về ranh giới, mật được giới hạn bởi những gì thuộc về mật...

Đàm

128. Đàm ở trong thân thể ước lượng một tô đầy. Về màu sắc, nó có màu trắng của nước lá cây *nàgabàla* vắt ra. Về hình dáng, nó có hình dáng trú xứ của nó. Về phương hướng, nó ở trên. Về trú xứ, nó được tìm thấy trên mặt của màng ruột. Giống như rong rêu màu xanh đọng trên mặt nước rẽ ra, khi có cái gậy hay que thọc vào trong nước, nhưng rồi dán lại như cũ. Cũng thế, khi ăn uống vào, lúc thức ăn uống lọt xuống bao tử, lớp đàm này rẽ ra rồi dán lại. Nếu đàm yếu, thì bao tử trở nên hôi hám ghê tởm như mùi phân hay mùi trứng thối miệng ợ ra và toát ra mùi trứng thối dâng lên từ bao tử, làm cho người ấy phải bị nói: "Đi đi miệng thối lắm". Nhưng khi đàm này nhiều, thì nó giữ cho mùi thối ấy nằm dưới mặt bao tử, giống như cái nắp đậy một thùng phân. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi những gì thuộc về đàm...

Mủ

129. Mủ được phát sinh do máu bị thối. Về màu sắc nó có màu của lá trở màu trắng bạc, nhưng ở thây chết, nó có màu cháo đặc bị thiu. Về hình dáng, nó có hình dáng chỗ ở của nó. Về trú xứ, thì mủ không có chỗ ở nhất định, nó được tìm thấy ở chỗ nào nó tu lại. Mỗi

khi máu bị đọng ứ lại, và thối tại một thân phần nào do bị thương tích, bị gai đâm hay bị cháy v.v... Hay chỗ có mụt nhọt xuất hiện, thì có thể tìm thấy mủ tại đấy. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về mủ...

Máu

130. Có hai loại máu: máu được tích trữ và máu lưu động. Về màu sắc, máu tích trữ có màu dùng dịch lạc (sữa) đông đặc đã nấu, máu lưu động có màu dung dịch lạc trong sáng. Về hình dáng, cả hai thứ đều có dáng của trú xứ máu. Về phương hướng, máu tích trữ thuộc về hướng trên, máu lưu động thuộc cả hai hướng. Về trú xứ, trừ tóc, lông, móng ra, những nơi không có thịt và những chỗ da khô cứng, còn thì máu lưu thông khắp toàn thân ngũ thủ uẩn bằng cách chạy theo một mạng lưới tĩnh mạch (đường gân máu). Máu tích trữ chứa đầy phần dưới lá gan khoảng một chén đầy và bằng cách toé ra từng lúc khi một ít lên tim, thận và phổi, nó giữ cho thận, tim, gan, và phổi thấm ướt. Khi nó không thấm ướt thận, tim v.v... thì sinh vật đâm ra khát nước. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi những gì thuộc về máu...

Mồ Hôi

131. Đây là thuỷ đại, chất nước rỉ ra từ những lỗ chân lông. Về màu sắc, nó có màu của dầu mè trong. Về hình dáng, nó có dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, nó thuộc cả hai hướng. Về trú xứ, không có trú xứ nhất định cho mồ hôi, nó được tìm thấy khắp nơi cũng như máu. Nhưng nếu thân thể bị nóng, do sức nóng của lửa hay mặt trời hay bởi sự thay đổi nhiệt độ v.v... Thì mồ hôi tiết ra từ tất cả những lỗ chân lông và chân tóc, như khi cắt những cọng sen hoặc bông súng lôi ra khỏi nước, chúng rỉ nước ra. Bởi thế hình dáng của mồ hôi nên được hiểu là tương đương với lỗ chân tóc và lỗ chân lông. Hành giảkhi phân định mồ hôi chỉ nên chú ý đến mồ hôi như khi nó đang nằm đầy cả lỗ chân lông và chân tóc. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về mồ hôi...

Mỡ

132. Đây là một chất dầu bóng dày đặc. Về màu sắc, nó có màu của gừng cắt ra từng lát mỏng. Về hình dáng, ở nơi người to béo nó có dáng như những miếng giẻ màu vàng nhạt đặt giữa da trong và thịt. Ở thân thể người gầy, mỡ có hình dáng những miếng giẻ đặt hai ba lớp trên tịt đùi, thịt bắp vế, thịt lưng cạnh xương sống và thịt bao quanh bụng. Về hướng, nó ở cả hai hướng. Về trú xứ, mỡ tràn lan khắp thân thể một người béo mập. Ở người gầy, mỡ được tìm thấy nơi bắp chân.... Mặc dù ở trên, nó được mô tả là "láng bóng" nhưng nó cũng không được sử dụng làm dầu xức đầu hay xức mũi gì cả, vì tính chất ghê tởm tột bực của nó. Về ranh giới, nó có giới hạn ở phía dưới bởi thịt trên bởi lớp da trong và xung quanh bởi cái gì thuộc về mỡ...

Nước Mắt

133. Đây là chất nước rỉ ra từ con mắt. Về màu sắc có màu dầu mè trong. Về hình dáng, nó có hình dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, nó ở hướng trên. Về trú xứ, nó được tìm thấy trong những lỗ mắt, nhưng không phải luôn luôn nước mắt được tìm thấy trong lỗ mắt, như mật trong túi mật mà khi người ta cảm thấy vui mà cười thật lớn hay khi khi cảm thấy buồn mà khóc hoặc khi ăn những thứ cay nồng, khi mắt bị ảnh hưởng bởi khói bụi, chất dơ v.v... Thì do những nguyên nhân này phát sinh ra nước mắt tràn đầy trong lỗ mắt hay tiết ra ngoài. Hành giả khi quán nước mắt, chỉ nên quán nó đang đầy lỗ mắt. Về ranh giới, chúng có giới hạn bởi cái gì thuộc về nước mắt...

Mỡ Nước

134. Đây là chất dầu bóng đã tan ra. Nó có màu dầu dừa. Cũng có thể bảo nó có màu dầu rưới trên cháo. Về hình dáng, nó như một màng trong, hình dạng một giọt dầu loang ra tro nước lắng, khi

người ta tắm. Về phương hướng, nó ở cả hai hướng. Về trú xứ, nó được tìm thấy nhiều nhất là ở trong lòng bàn tay, lưng bàn tay, gót chân, lưng bàn chân, chót mũi, trán, chỗ vai nhô lên. Và nó không luôn luôn được tìm thấy trong tình trạng tan ra tại những chỗ ấy, nhưng khi những thân phần này nóng lên vì sức nóng của lửa, của mặt trời, của sự xáo trộn thời tiết, hay xáo trộn tứ đại, thì mỡ nước này lan ra đó đây, tại những chỗ kia, như cái màng tạo nên bởi một giọt dầu loang trên mặt nước đứng, lúc người ta tắm. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về mỡ nước...

Nước Bọt

135. Đây là chất nước trộn lẫn bọt ở trong miệng. Về màu sắc, nó màu trắng màu của bọt. Về hình dáng, nó có hình dáng trú xứ nó, hoặc có thể nói là hình dáng của bọt. Về phương hướng, thì nó ở hướng trên. Về trú xứ, nó được tìm thấy trên lưỡi sau khi ở hai bên má chảy xuống. Và không phải rằng luôn luôn nước bọt tụ lại ở đây, mà khi sinh vật trông thấy một thức ăn đặc biệt nào đó, hay nhớ lại thức ăn ấy, hay bỏ vào miệng một cái gì hoặc cay, hoặc đắng, hoặc mặn, hoặc chát, hoặc chua, hay khi bị ngất xỉu, hay cơn buồn nôn nổi lên vì một cớ gì, thì khi ấy nước bọt xuất hiện chảy xuống hai má trong rồi đậu lại trên lưỡi. Nó đọng ít ở đầu lưỡi và nhiều ở gốc lưỡi. Nó có thể làm thấm ướt lúa hay gạo hoặc bất cứ thứ gì nhai được, khi được đưa vào miệng. Nó giống như nước mà không bị khô cạn từ trong một cái hố nước múc đổ tới nơi bờ cát bên sông. Về ranh giới nó hạn bởi những gì thuộc về nước bọt

Nước Mũi

136. Đây là chất dơ tiết ra từ não. Về màu sắc nó có màu của hạt cau non. Về hình dáng, nó có hình dáng của trú xứ nó. Về phương hướng, nó ở phía trên. Về trú xứ, nó được tìm thấy làm đầy hai lỗ mũi. Nhưng nước mũi không phải luôn luôn được tích tụ ở đấy, đúng hơn, khi sinh vật khóc hay bị xáo trộn tứ đại vì thức ăn hay

nhiệt độ thì não trong đầu biến thành đàm nhạt và phun ra, chảy xuống theo vòm miệng (*palate*) đầy hai lỗ mũi và đọng ở đó hoặc chảy ra hệt như một người bọc váng sữa trong một lá sen cột lại rồi đâm thủng ở đáy thì sữa cũng chảy ra theo cách ấy. Hành giả quán về nước mũi chỉ nên quán nó đầy hai lỗ mũi. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi cái gì thuộc về nước mũi...

Nước Khớp Xương

137. Đây là chất nhờn ở trong những khớp xương trong thân thể. Về màu sắc, nó có màu của chất nhựa *kanikàra*. Về hình dáng, nó có hình dáng trú xứ của nó. Về phương hướng, nó ở cả hai hướng. Về trú xứ, nó được tìm thấy bên trong 180 cái khớp xương, có nhiệm vụ làm cho trơn khớp. Nếu chất nước này thiếu hụt thì một người đứng lên ngồi xuống, chuyển thân ra trước sau hay qua lại, hay có duỗi, những cái xương của nó kêu răn rắc như tiếng búng tay, và mới đi bộ vài dặm, phong đại của người ấy đã xáo trộn đau nhức tứ chi. Nhưng nếu một người có nhiều nước ở khớp xương, thì xương nó không kêu răn rắc khi ngồi xuống đứng dậy v.v... Và dù đi một quãng đường thật xa, phong đại của nó cũng không bị đảo lộn và tứ chi không đau nhức. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi những gì thuộc về nước ở khớp xương...

Nước Tiểu

138. Đây là dung dịch nước tiểu. Về màu sắc, nó có màu của nước dưa giá. Về hình dáng, nó có hình dáng của nước chứa trong một bình nước chúc vòi xuống. Về phương hướng, nó ở hướng dưới. Về trú xứ nó được tìm thấy trong bàng quang (bong bóng). Như một cái bình có nhiều lỗ nhỏ mà không có miệng, được đặt trong một một hố phân, dung dịch trong hố phân đó thấm vào trong bình, mặc dù không có cái miệng. Cũng vậy, nước tiểu tiết từ trong thân đi vào bàng quang mặc dù không có lối vào rõ rệt. Tuy thế, lối ra của nó thì rõ.

Khi bàng quang đầy nước tiểu thì sinh vật có nhu cầu tiểu tiện. Về ranh giới, nó được giới hạn bởi bên trong của bàng quang và bởi những gì thuộc nước tiểu. Đấy là định giới hạn bằng cấu đồng. Định giới bằng cái dị thì như trong trường hợp tóc (đoạn 90)

Định Tướng Khởi

139. Khi hành giả đã định rõ các phần khởi đầu bằng tóc như trên qua màu sắc, hình dáng, phương hướng, trú xứ và ranh giới, và chú tâm theo cách đã chỉ dẫn khởi từ Đoạn 61 (theo thứ tự) không quá nhanh... (tác ý tưởng bất tịnh) theo 5 khía cạnh màu sắc, hình dáng, mùi, trú xứ, gốc gác (đoạn 84 và kế tiếp) và cuối cùng vượt qua khái niệm danh từ (đoạn 66). Khi ấy, cũng như một người có mắt tốt đang quan sát một tràng hoa 32 màu cột trên một sợi chỉ xâu duy nhất, tất cả hoa đồng thời hiện rõ cho vị ấy, cũng vậy, khi hành giả quan sát thân này như sau: Ở trong thân này, có tóc v.v... Thì tất cả những vật ấy đồng thời hiện rõ cho hành giả. Do đó ở trên trong phần giải thích về thiện xảo trong sự tác ý, có nói rằng: "Bởi khi một người sơ cơ tác ý tóc, sự chú ý của vị ấy tiếp tục cho đến khi nó đạt đến phần cuối cùng là nước tiểu và dừng lại ở đấy". (đoạn 67)

140. Nếu khi tất cả 32 phần đã hiện rõ với hành giả, nếu vị ấy cũng tác ý như trên đối với ngoại vật (như đã chú tâm trên 32 thể ở nội thân) thì khi ấy những người, súc vật v.v... Di động trước mắt bấy giờ bỗng tuột hết cái tướng chúng sanh, và chỉ như là tổng hợp các phần tử. Và khi chúng nuốt vào những thức ăn uống, thì trông như thể thức ăn uống đang được đặt vào trong một tập hợp những phần tử ấy.

141. Khi hành giả tiếp tục tác ý đến những phần tử ấy (là ghê tởm), tuần tự bỏ ra những phần không rõ như đã nói ở đoạn 67 thì cuối cùng định tướng xuất hiện nơi hành giả. Ở đây sự xuất hiện của tóc v.v... Về màu sắc, hình dáng, trú xứ và ranh giới là học tướng, khía cạnh ghê tởm của nó về mọi phương diện là tợ tướng. Khi hành giả

phát triển tợ tướng thì định tướng sẽ khởi lên, nhưng đây chỉ thuộc sơ thiền, như đã được tả dưới đề mục "bất tịnh kể như một đề mục thiền" (Chương IV, đoạn 74 và kế). Và chỉ có một đinh tướng sơ thiền xuất hiện nơi người mà đối với họ chỉ có một phần tử (trong 32 phần) được hiện rõ hoặc là người đã đạt được đinh tướng trong một phần và không nỗ lực gì thêm.

142. Về một phần khác. Nhưng nhiều sơ thiền, tùy theo số lượng các phần, được phát sinh nơi một người mà đối với vị ấy nhiều phần đã hiện rõ, hoặc nơi một người đã đạt định tướng với một phần nhưng còn nỗ lực thêm về các phần khác. Đó là trưởng lão *Mallaka.*

Vị trưởng lão này cầm tay trưởng lão *Abhaya*, người tụng đọc kinh Trường bộ và sau khi nói: "Thiền giả *Abhaya* trước hết hãy học vấn đề này", ông nói tiếp: *Mallaka* là vị trưởng lão đã đắc 32 thiền về 32 uế vật. Nếu nhập sơ thiền mỗi ngày một thể, và mỗi đêm một thể, thì vị tiếp tục nhập trong hơn nửa tháng. Nếu chỉ nhập mỗi ngày một thể, thì vị ấy tiếp tục trong hơn một tháng.

143. Và mặc dù thiền này có thể thành công như trên với sơ thiền, tuy vậy nó được gọi là "thân hành niệm" vì nó thành công nhờ ảnh hưởng của sự tưởng niệm về màu sắc, hình dáng...

144. Và vị tỷ kheo tu tập thân hành niệm này là người chinh phục được sự chán ghét và ưa thích "ưa chán không chinh phục được vị ấy, vị ấy sống vượt qua được sự ưa chán khi nó khởi lên. Vị ấy là người chinh phục được sợ hãi và khiếp đãm không chinh phục được vị ấy, vị ấy sống vượt qua sợ hãi khiếp đãm khi nó nổi lên. Vị ấy là người chịu đựng nóng lạnh... Chịu đựng các cảm thọ về thân... Chết điếng người" (*M. iii, 97*) Vị ấy trở thành người đạt được bốn thiền dựa trên khía cạnh màu sắc của tóc v.v... Và đạt đến các thần thông (*xem M., kinh thứ 6*)

Bởi thế, người có trí
Hãy tinh cần ngày đêm
Tu tập thân hành niệm
Đem lại nhiều lợi ích.

Trích: Thanh Tịnh Đạo

Dịch giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải

MƯỜI ĐẠO BINH MA

Hành thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "Mười Đạo Binh Ma." Chữ 'Ma', nguyên tiếng Pali là Mara, có nghĩa là kẻ tàn sát. Ma là kẻ đã tàn sát đức hạnh và đời sống của chúng ta. Các loại ma binh này tấn công mọi thiền sinh. Chúng cố tâm chế ngự Đức Phật ngay vào đêm Ngài giác ngộ, và Ngài đã chiến thắng ma quân ấy.

Trong kinh Nipata đã ghi lại những câu Đức Phật nói với Ma-vương như sau:

"Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của ngươi, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của ngươi là thế. Chúng luôn luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện; kẻ hèn yếu thì thất bại, nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc... Ta thà chết trên chiến trường còn hơn sống mà thất bại..."

Muốn thắng mười đạo binh đen tối trong tâm, chúng ta phải có sức mạnh thiện hảo của thiền minh sát. Thiền minh sát cấp cho ta gương chánh niệm cùng binh pháp để tấn công và bảo vệ.

Trong trường hợp của Đức Phật, ta đã biết ai chiến thắng vinh quang rồi. Ở trường hợp của các bạn, phe nào sẽ thắng đây?

Đạo Binh Ma Thứ Nhất: Dục Lạc

Dục lạc là Đạo Binh Thứ Nhất của Ma Vương. Nhờ ở các hành động thiện đã làm ở cõi dục giới trong các kiếp trước, chúng ta tái sanh vào thế giới này. ở đây, trong một cõi dục giới khác, chúng sanh phải đương đầu với nhiều loại dục lạc có sức lôi cuốn mạnh

mẽ: âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả tự nhiên khi tiếp xúc với sáu đối tượng này là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần yếu để tạo nên dục lạc.

Sự dính mắc vào gia đình, tài sản, việc làm ăn và bạn bè cũng tạo nên đạo binh thứ nhất. Thông thường, đối với chúng sanh hữu tình rất khó chinh phục loại ma chướng này. Nhiều người chống lại chúng bằng cách trở thành một nhà sư hay sư cô vất bỏ gia đình và mọi lưu luyến dính mắc khác. Thiền sinh trong khóa thiền tạm thời bỏ lại đàng sau tất cả gia đình, bạn bè, việc làm, để chiến đấu với lực lượng luyến ái đang cột chúng ta vào sáu loại đối tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

Mỗi khi bạn hành thiền, nhất là trong một khóa thiền, bạn để lại sau lưng biết bao lạc thú. Thế nhưng, ngay trong khu vực giới hạn của một nơi hành thiền, đối với những vật chung quanh bạn cũng còn luyến ái vật này hơn vật kia. Vào lúc có tư tưởng như thế, bạn nên nhận ra rằng mình đang đương đầu với ma vương, kẻ thù tước đoạt tự do của bạn.

Đạo Binh Ma Thứ Hai: Bất Mãn

Đạo Binh Ma Thứ Hai là không hài lòng với đời sống thánh thiện, đặc biệt là với việc hành thiền. Trong một khóa thiền, có thể bạn sẽ cảm thấy mình bất mãn và chán nản với gối ngồi, với thức ăn và những yếu tố nhỏ nhặt khác, và kết quả là bạn không thấy thoải mái và thích thú trong việc hành thiền. Có thể bạn cho đó là những khuyết điểm của việc hành thiền.

Muốn thắng sự bất mãn này, bạn phải trở thành một người có sự thích thú và nhiệt thành trong giáo pháp. Tiếng Pali gọi người nhiệt thành trong giáo pháp là Abhirati. Khi đã tìm thấy và thực hành đúng phương pháp, bạn sẽ chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỉ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi từ sự định tâm của bạn. Lúc

bấy giờ, bạn cảm thấy giáo pháp ngọt ngào êm dịu hơn mọi lạc thú trần gian. Đây là thái độ của người nhiệt thành trong giáo pháp (Abhirati). Tuy nhiên, nếu bạn không chu đáo và thận trọng trong việc hành thiền, thì bạn sẽ không tìm thấy hương vị dịu dàng và kỳ diệu của giáo pháp và những khó khăn trong việc hành thiền sẽ làm phát sanh sân hận. Thế là Ma Vương sẽ chiến thắng vẻ vang.

Chế ngự những khó khăn trong lúc hành thiền minh sát, một lần nữa, cũng như một trận chiến, thiền sinh phải dùng chiến thuật tấn công và phòng thủ hay du kích chiến, tùy theo khả năng của mình. Nếu chiến đấu mạnh mẽ và bền bỉ, thiền sinh sẽ thắng. Nếu yếu đuối thì thiền sinh nên tạm thời rút lui. Nhưng không nên rút lui trong hỗn loạn mất trật tự, mà phải rút lui có kế hoạch, rút lui với mục đích tập trung sức mạnh để cuối cùng chiến thắng địch quân. Nhiều lúc, sự không hài lòng với hoàn cảnh chung quanh hay với những sự hỗ trợ trong việc hành thiền không hoàn toàn do lỗi của Ma Vương, không phải hoàn toàn do ở sự tán loạn hay tham tâm; tuy nhiên, sự không hài lòng này cũng cản trở bước tiến bộ trong việc hành thiền của bạn.

Để dễ dàng thuận tiện cho việc hành thiền, những nhu cầu thiết yếu trong đời sống của thiền sinh phải được đáp ứng thỏa đáng. Chẳng hạn, phải có thức ăn chỗ ở thích hợp cũng như những hỗ trợ khác. Với những nhu cầu cần thiết thỏa đáng, thiền sinh sẽ có được sự thoải mái và yên tâm để hành thiền.

Điều kiện ngoại cảnh thích hợp cũng là nguyên nhân thứ tư trong chín nguyên nhân giúp cho ngũ lực phát triển. (Chúng ta đã bàn đến chín nguyên nhân này trong phần trước. Các nguyên nhân đó là: **Chú tâm vào vô thường, Chu đáo và tôn trọng pháp hành, Liên tục không gián đoạn, Điều kiện hỗ trợ, Áp dụng kinh nghiệm đem lại kết quả trước đây, Vun bồi các yếu tố đưa đến giác ngộ, Dũng mãnh và Tinh tấn, Nhẫn nhục và Kiên trì, Quyết đạt đến mục tiêu cuối cùng**.)

Nếu bạn thấy hoàn cảnh chung quanh thực sự không thích nghi và điều này đã khiến cho việc hành thiền của mình bị thụt lùi thì bạn phải tìm cách điều chỉnh các điều kiện chung quanh. Dĩ nhiên, bạn phải thành thật với chính mình và với người khác. Phải cương quyết đập tan đạo binh thứ hai; đừng bỏ cuộc.

Đạo Binh Ma Thứ Ba: Đói Khát

Phải chăng thực phẩm cũng là một vấn đề? Ngoài việc chế ngự dục lạc và bất mãn, bạn còn phải đương đầu với Đạo Binh Ma Thứ Ba là đói khát.

Ngày xưa, và ngay cả bây giờ, chư tăng ni Phật Giáo phải sống nhờ vào lòng từ thiện của Phật tử. Hằng ngày, các nhà sư phải mang bát vào làng xóm khất thực. Một số các vị sống ẩn cư, sống nhờ vào sự giúp đỡ của một số gia đình. Có ngày thì mọi nhu cầu đều thoả mãn, có ngày thì không. Thiền sinh ở trong các trường thiền hay tham dự các khóa thiền, cũng lâm vào hoàn cảnh tương tự. ở trường thiền hay trong một khoá thiền, các bạn phải ăn những thực phẩm khác hẳn thực phẩm ở nhà. Bạn không hưởng được hương vị quen thuộc và những thức ăn hợp khẩu vị. Thực phẩm có thể lạt quá, mặn quá, ngọt quá, ít chua hay chua quá, v.v... Nếu không kham nhẫn và vị dao động vì không có thức ăn vừa ý, thì bạn không thể tập trung tâm ý và như vậy thì khó thấy được giáo pháp.

Ở ngoài xã hội cũng vậy. Bạn có thể chi ra nhiều tiền trong một quán ăn, nhưng nhiều khi cũng không hài lòng với thức ăn của nhà hàng. Trên thực tế, không phải chỉ món ăn, mà các chuyện khác cũng vậy. Không phải lúc nào ta cũng gặp được những điều hợp theo ý ta. Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thứ khác như áo quần, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê riêng như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, v.v... Ngoài những thú vui quen thuộc, còn có những thú vui mới lạ và đầy kích thích khác. Nhàm chán thú vui cũ, bạn tìm kiếm các thú vui mới mẻ khác. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của bạn,

từ nhu cầu vật chất đến nhu cầu tâm linh. Nếu bạn dễ dàng hài lòng với mọi sự, chấp nhận mọi thái độ, mọi cách đối xử của người khác, vui vẻ hài lòng và tỏ vẻ biết ơn những gì mà bạn nhận được thì đạo binh ma thứ ba không quấy rối bạn nhiều.

Chúng ta không thể luôn luôn chỉ làm những điều mà mình thích làm. Chúng ta không thể lúc nào cũng gặp hoàn cảnh thuận lợi. Bởi thế, hãy cố gắng tri túc, biết đủ với những gì đang có. Nếu biết tri túc thì ở hoàn cảnh nào ta cũng an vui. Nếu bạn tập trung nỗ lực để tiến xa hơn trong việc hành thiền, bạn sẽ nếm được hương vị của giáo pháp mà không gì có thể so sánh được. Vào lúc ấy, đạo binh ma thứ ba sẽ như những đồ chơi của trẻ con.

Nếu chính bạn không kham nhẫn và tri túc thì rất khó thắng được đạo binh ma đói khát này. Đói khát mang lại những cảm giác khó chịu và không ai muốn tiếp đón nó. Khi đói khát tấn công, nếu không chánh niệm thì tâm sẽ bắt đầu giao động. Thế rồi ta bắt đầu sắp đặt kế hoạch, tính toán, tìm đủ cách để có được những món ăn mình muốn, hay để bỏ cái gì vào bụng cho đỡ trống trải. Ta tự bào chữa cho sự tìm kiếm của mình bằng cách lý luận rằng: "Phải ăn như vậy thì hành thiền mới tốt, mới có sức khỏe, v.v...". Sau khi tính toán một hồi, ta đứng dậy và tìm kiếm, lục lọi thức ăn mà ta thích. Như vậy là cơ thể đã hợp tác để làm thoả mãn tâm ham thích của ta.

Đạo Binh Ma Thứ Tư: Tham Ái

Tham muốn là Đạo Binh Ma Thứ Tư. Trong đạo binh ma thứ nhất, chúng ta đã tìm hiểu dục lạc, và khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sinh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý thì tham ái phát sinh. Khi mũi ngửi hay tiếp xúc với mùi thơm thì tham ái phát sinh. Khi lưỡi tiếp xúc với vị ngon thì tham ái phát sinh. Khi thân tiếp xúc hay đụng chạm với vật vừa lòng thì tham ái phát sinh. Như vậy, khi mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu ta không chánh niệm kịp thời thì tham ái sẽ phát khởi. Đây là đạo binh ma có đông

quân số nhất và đánh vào nhiều mặt. Bởi thế, thiền sinh cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm tỉnh giác và đừng để si mê lầm lạc chi phối tạo cơ hội tốt cho đạo binh ma tham ái tấn công.

Sau đây là một trường hợp điển hình về sự đột kích của đạo quân thứ tư này.

Khi một nhà sư đi khất thực, đã đi trọn một quãng đường thường lệ của mình nhưng thấy bát của mình chưa đầy, hay thấy thức ăn mình muốn chưa có, thế là đạo binh ma thứ tư sắp sửa tấn công. Nếu nhà sư biết tri túc, về chùa ngay, dù chưa có được thức ăn vừa ý, thì đạo binh ma thứ tư thất bại. Nếu nhà sư tiếp tục đi thêm một quãng đường mới khác, có thể thật là dài, với kỳ vọng là kiếm được món vừa khẩu vị; thế là nhà sư đã bị rơi vào ổ phục kích của đạo binh thứ tư.

Dầu có là một nhà sư hay không, ta cũng quen thuộc với sự dàn trận của đạo binh này. Trước hết là tham ái đến. Tiếp theo là tính toán kế hoạch rồi thực hiện kế hoạch đã dự trù. Toàn thể tiến trình này làm suy yếu thân tâm.

Đạo Binh Ma Thứ Năm: Dã Dượi Buồn ngủ (Hôn Trầm Thụy Miên)

Những khó khăn do hôn trầm và thụy miên gây ra rất lớn lao cần được chú trọng đặc biệt. Dã dượi hay hôn trầm được dịch từ chữ **Thina**, nghĩa là tâm yếu kém, teo lại, co rút lại, đặc cứng và nhầy nhụa, không thể nắm giữ đối tượng thiền một cách chắc chắn.

Vì **Thina** làm cho tâm yếu kém nên nó cũng tự động kéo theo sự yếu kém của thân. Tâm lười biếng đần độn này không thể giữ tư thế ngồi của bạn thẳng thắn và vững chắc. Khi đi kinh hành thì chân như kéo lê lười biếng. Khi hôn trầm, dã dượi có mặt thì sự hăng say tinh tấn vắng mặt. Tâm trở nên trơ cứng mất cả tính chất hoạt động sắc bén.

Ngay cả một thiền sinh có sự tinh tấn vững chãi lúc đầu, nhưng sự dã dượi cũng vẫn chế ngự khiến họ phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Khi dã dượi xâm chiếm thì mọi lực lượng tích cực của thân sẽ bị bất động hóa ít nhất một phần, tình trạng này được gọi chung một tên là Thina-middha (dã dượi buồn ngủ). Sự tinh tấn và chánh niệm, chánh tư duy cũng bị yếu đuối, giảm và đình trệ hiệu năng. Khi Thina, dã dượi, có mặt, thì sẽ kéo theo middha, buồn ngủ; vì middha là một tâm không hoạt động, không có khả năng, không tự chủ, thụ động và trì trệ, không bén nhạy, hôn mê, bần thần, thiu thỉu, buồn ngủ.

Về phương diện thực hành, chúng ta chẳng cần phải phân tích, tìm hiểu sâu xa hai phiền não này. Chúng ta chỉ cần biết một cách tổng quát là đủ. Giống như bị nhốt kín trong một phòng giam nhỏ hẹp, dã dượi ngăn cản không cho tâm sở tốt đẹp có cơ hội tiến hành nhiệm vụ của mình. Dã dượi và buồn ngủ làm cản trở sự phát triển của các tâm sở tốt đẹp khác nên nó là chướng ngại. Cuối cùng, dã dượi buồn ngủ sẽ làm cho việc hành thiền của thiền sinh hoàn toàn đình trệ. Mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước. Làm thế nào để chế ngự tình trạng tai hại này?

Một lần nọ khi Đại Đức Mục Kiền Liên, một trong hai vị đại đệ tử của Đức Phật, hành thiền trong rừng bị dã dượi buồn ngủ chế ngự. Tâm của Đại Đức Mục Kiền Liên lúc bấy giờ co cứng lại và ngưng đọng như một cục bơ đông cứng vì lạnh. Đức Phật biết được, đến gần Đại Đức Mục Kiền Liên và hỏi: "Này Mục Kiền Liên, thầy đang dã dượi, đang buồn ngủ và đang gục phải không?". Đại Đức Mục Kiền Liên liền trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, đệ tử đang ngủ gục".

Đức Phật nói: «Này Mục Kiền Liên, Như Lai sẽ chỉ cho thầy tám cách để chế ngự dã dượi, buồn ngủ».

Tám cách trị buồn ngủ

(1) Đầu tiên là thay đổi thái độ. Khi bị buồn ngủ tấn công, ta có khuynh hướng đầu hàng và suy nghĩ: "Buồn ngủ quá. Ngồi sững sờ như vầy thì đâu có ích gì. Chi bằng đi ngủ vài phút để lấy lại sức". Bao lâu bạn còn có tư tưởng như vậy thì dã dượi buồn ngủ vẫn còn tiếp tục chế ngự.

Thay vì có một thái độ như thế, hãy quyết định: "Ta sẽ ngồi như vầy. Dù cho dã dượi buồn ngủ có đến nữa, ta vẫn không nhượng bộ". Đó là sự thay đổi thái độ để tránh buồn ngủ. Sự quyết định này giúp chế ngự đạo binh ma thứ năm.

Một trường hợp khác làm thiền sinh buồn ngủ mặc dù trước đây không buồn ngủ, đó là trường hợp khi việc hành thiền trở nên dễ dàng và êm dịu, khi đó bạn ít nhiều đã thuần thục trong việc theo dõi chuyển động của bụng, và bạn chẳng cần cố gắng nhiều mà vẫn theo dõi được sự phồng xẹp, thế là bạn chẳng cần cố gắng nữa. Bạn dựa lưng vào tường theo dõi chuyển động của bụng một cách dễ dàng, tự nhiên. Do sự tinh tấn giảm thiểu này, dã dượi buồn ngủ nhảy vào. Nếu điều này xảy ra, bạn hãy cố gắng tập trung chánh niệm chú tâm một cách thận trọng hơn vào sự phồng xẹp hay gia tăng số lượng đề mục hành thiền.

Có một kỹ thuật đặc biệt là thêm nhiều đề mục. Điều này đòi hỏi nhiều cố gắng hơn là khi chỉ nhìn thuần đề mục phồng xẹp. Và cách này có hiệu quả hồi phục lại tình trạng tốt đẹp. Sự niệm thầm trong trường hợp này sẽ là phồng, xẹp, ngồi, đụng. Khi bạn niệm ngồi, bạn chuyển sự chú tâm chánh niệm của mình vào việc cảm giác toàn thân trong tư thế ngồi. Khi niệm đụng, bạn chú tâm vào cảm giác đụng ở một hay nhiều điểm nhỏ. Các điểm này có độ lớn bằng một đồng xu. Chỗ mông là nơi thuận tiện nhất. Trong suốt thời gian niệm đụng, bạn phải luôn luôn trở về cùng chỗ đã chọn dầu cho bạn không thể thấy cảm giác ở điểm đó đi nữa. Sự dã dượi càng nhiều thì bạn càng phải chọn nhiều điểm đụng, tối đa vào khoảng

sáu điểm. Khi bạn đã trải qua hết các điểm đụng, hãy trở về với sự phồng xẹp và lập đi lập lại loại ghi nhận đụng, đụng này từ đầu. Kỹ thuật thay đổi điểm đụng có hiệu quả rất tốt đẹp, không sai chạy.

(2) Thuốc giải độc thứ hai để chữa trị buồn ngủ là nhớ lại những đoạn kinh đã biết hay đã thuộc lòng trước đây, gắng tìm hiểu những ý nghĩa sâu xa hơn. Nếu đã có lần ban đêm bạn không thể ngủ được vì đang suy nghĩ để tìm hiểu ý nghĩa của một vài chuyện gì, thì bạn sẽ hiểu rõ tác dụng của thuốc giải độc thứ hai mà Đức Phật đã dạy để đối trị dã dượi buồn ngủ. Trong Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học Phật giáo dạy rằng khi phân tích thành phần cấu hợp của tâm, ta sẽ thấy một tâm sở là vitakka, hay hướng tâm vào đối tượng. Tâm sở tầm này có khả năng khai mở và làm mát mẻ tâm, đó là thuốc trị liệu đặc biệt cho bệnh buồn ngủ.

(3) Kỹ thuật thứ ba để chống lại dã dượi buồn ngủ là đọc to một số đoạn kinh đã thuộc. Nếu đang hành thiền chung nhóm thì dĩ nhiên bạn phải đọc vừa đủ mình nghe để khỏi quấy rầy người khác.

(4) Nếu bạn vẫn chưa tỉnh lại, phải nhờ cậy vào những biện pháp khác. Đó là những biện pháp mạnh hơn như: kéo tai, xát hai tay vào nhau, chà xát chân, tay, mặt, v.v... Sự kích thích này làm cho máu chạy đều khiến bạn tỉnh táo lại.

(5) Nếu buồn ngủ vẫn còn, hãy đứng dậy và từ từ chánh niệm đi rửa mặt. Bạn có thể nhỏ thuốc vào mắt cũng được.

(6) Nếu các cách trên đều thất bại, hãy nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn. Nhớ là không được nhìn vào mặt trời, vì nhìn vào mặt trời sẽ làm hư mắt. Ánh sáng có thể làm bạn tươi tỉnh lại. Tâm sáng suốt là một loại đèn. Nhờ nó, bạn có nhìn thấy chuyển động phồng xẹp từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt.

(7) Nếu mọi biện pháp đều thất bại, bạn hãy thử đi kinh hành trong chánh niệm.

(8) Nếu cuối cùng mà bạn vẫn không thắng được sự buồn ngủ thì hãy đi ngủ, và đi ngủ trong chánh niệm. Nếu vào giường mà không cảm thấy buồn ngủ thì hãy theo dõi sự phồng xẹp. Nếu dã dượi buồn ngủ kéo dài nhiều ngày, có thể do bịnh bón sinh ra thì phải tìm cách trị bịnh táo bón.

Đạo Binh Ma Thứ Sáu: Sợ Hãi, Khiếp Nhược hay Hèn Nhát

Sợ hãi và khiếp nhược là đạo binh ma thứ sáu. Đạo binh sợ hãi này dễ tấn công thiền sinh hành thiền ở nơi hẻo lánh, đặc biệt là khi nỗ lực tinh tấn xuống thấp sau khi bị dã dượi buồn ngủ tấn công. Dũng cảm tinh tấn sẽ đập tan sợ hãi. Một sự hiểu biết rõ ràng về giáo pháp do nhờ ở tinh tấn, chánh niệm, chánh định cũng diệt được sự sợ hãi. Giáo pháp là sự bảo vệ tốt nhất trên thế gian. Có đức tin và thực hành thì giáo pháp sẽ trở thành linh dược để trị bệnh sợ hãi.

Có ba loại thực hành. **Hành giới** chắc chắn sẽ có một tương lai tốt đẹp. **Hành định** thì sự lo âu sầu muộn sẽ giảm bớt. **Hành huệ**, tức thiền minh sát, sẽ dẫn đến Niết Bàn. Lúc ấy, sợ hãi, nguy hiểm sẽ bị diệt tận. Thực hành giáo pháp là thực sự lo cho chính mình, tự bảo vệ mình và có được một người bạn tuyệt hảo.

Sợ hãi là một biểu hiệu của sân hận. Không thể đương đầu với vấn đề, nhưng bạn không biểu lộ phản ứng ra ngoài mà chờ cơ hội để trốn chạy. Nếu bạn có thể đối diện trực tiếp với vấn đề, với một tâm cởi mở và thỏa mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy.

Trong một khoá thiền, thiền sinh không nhận chân được giáo pháp sẽ cảm thấy sợ hãi và thiếu tin tưởng khi nghĩ đến thiền sư và các thiền sinh khác. Chẳng hạn, một số thiền sinh bị dã dượi buồn ngủ tấn công tới tấp nên trong suốt năm phiên ngồi thiền liên tiếp lúc nào cũng ngủ. Suốt ngày chỉ có vài phút tỉnh táo chánh niệm mà thôi. Thiền sinh loại này cảm thấy mắc cỡ và bối rối, đặc biệt là khi so sánh mình với những thiền sinh khác, dường như lúc nào họ cũng chánh niệm, chánh định.

Ở Miến Điện, vào một lúc nọ, có những thiền sinh uể oải, lờ đờ, hai ba ngày liền trốn bặt không dám đến gặp thiền sư để trình pháp. Có người chuồn về nhà luôn. Họ chẳng khác nào những học sinh không chịu làm bài tập. Nếu những thiền sinh này nỗ lực tinh tấn thì sự chánh niệm của họ sẽ thắng lướt dã dượi buồn ngủ, chẳng khác nào ánh sáng mặt trời xóa tan đám mây mờ. Lúc bây giờ, họ có thể mạnh dạn đến gặp thiền sư và sẵn sàng trình cho thầy biết những gì họ đã tự mình thấy được dưới ánh sáng của pháp hành.

Gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền bạn cũng phải can đảm và thành thật trình cho thiền sư biết. Đôi lúc, thiền sinh cảm thấy rằng việc hành thiền của mình xuống dốc, trong khi đó, việc thực hành của họ đang tiến triển tốt đẹp. Một thiền sư có đủ khả năng và đáng tin tưởng có thể giúp bạn chế ngự những lệch lạc và bất an trên, và bạn có thể tiếp tục con đường giáo pháp với đầy đủ nghị lực, chân thành và tín nhiệm.

Đạo Binh Ma Thứ Bảy: Hoài Nghi

Dã dượi buồn ngủ là lý do độc nhất khiến thiền sinh nghi ngờ khả năng của mình. Nghi ngờ là đạo binh ma đáng sợ. Khi thiền sinh bắt đầu buông thả trên việc hành thiền của mình, thì thiền sinh cũng bắt đầu nghi ngờ khả năng của chính mình. Băn khoăn suy nghĩ đã không giúp bạn tiến bộ mà còn làm hoài nghi lan rộng thêm. Đầu tiên là nghi ngờ khả năng của chính mình. Tiếp đến nghi ngờ phương pháp hành thiền, rồi hoài nghi có thể bành trướng rộng hơn và trở thành nghi ngờ thiền sư. Lúc ấy, thiền sinh có thể tự hỏi: "Không biết ông thầy này có đủ khả năng để am tường tình trạng của mình không?". Dĩ nhiên, đây là một trường hợp đặc biệt, cần có một loại chỉ dẫn mới. Trong lúc trình pháp, những điều trình bày của thiền sinh này chỉ do tưởng tượng mà ra. Mọi khía cạnh có thể lý giải, có thể hiểu được trong việc hành thiền đều trở nên đáng ngờ vực.

Đạo Binh Thứ Bảy, tiếng Pali gọi là Vicikiccha. Vicikiccha có nghĩa

rộng hơn chữ hoài nghi. Đó là trạng thái của một tâm mệt mỏi do hiểu không trọn vẹn, không thấu đáo, sự hiểu thiếu bằng cớ, sự phỏng đoán. Một thiền sinh bị dã dượi buồn ngủ chế ngự không thể chú tâm liên tục vào đề mục để tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển. Nếu thiền sinh loại này chịu khó chánh niệm thì có thể biết được danh sắc một cách trực tiếp và thấy rõ chúng có liên hệ nhân quả với nhau. Nếu không chịu chánh niệm quán sát thì sẽ mờ tối trước danh và sắc. Thiền sinh vẫn chưa hiểu được những gì mà mình chưa thấy trước đây. Bấy giờ thiền sinh thiếu chánh niệm bèn suy tư và lý luận: «Ta phân vân không biết cái gì hợp thành danh và sắc. Danh và sắc liên hệ với nhau như thế nào?». Lúc trình pháp, thiền sinh chỉ bày tỏ kinh nghiệm của mình dựa trên những hiểu biết nông cạn và non nớt trộn lẫn với tưởng tượng. Vì tâm không quán thấu được chân lý nên giao động phát sinh. Sau đó là hoang mang, bối rối và do dự kéo đến. Đó là một khía cạnh khác của vicikiccha. Suy nghĩ, lý luận nhiều quá sinh ra mệt mỏi, kiệt quệ.

Sự non kém nội quán, hay minh sát, ngăn chặn thiền sinh có một vị thế ổn cố và vững tin. Tâm thiềnsinh chạy lung tung trước vô số hướng đi. Thiền sinh nhớ lại những cách hành thiền đã từng nghe trước đây, nơi này một ít, nơi kia một ít, đem ra thực hành. Thiền sinh bây giờ như người rơi vào trong một nồi cám heo với đủ thứ tạp nham và chìm trong đó. Vicikiccha là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Nguyên nhân gần của nó là do dự hoài nghi và thiếu chú tâm chính đáng, tâm không được điều khiển thích hợp để làm tròn nhiệm vụ khám phá chân lý. Phương pháp hữu hiệu và trực tiếp nhất để điều trị hoài nghi là có sự chú tâm thích đáng.

Nếu bạn biết cách nhìn và hướng mắt vào đúng, bạn sẽ thấy rõ những gì bạn đang tìm, đó là thực tánh của mọi vật. Chính bạn thấy rõ thực tánh của mọi vật thì bạn không còn hoài nghi về chúng nữa. Muốn tạo điều kiện thích hợp cho một sự chú tâm chính đáng, việc thiết yếu đầu tiên là phải có một vị thầy. Vị thầy này sẽ hướng dẫn bạn trên con đường dẫn đến chân lý và trí tuệ. Đức Phật đã nhiều

lần nhắc nhở, người muốn tìm chân lý, phải tìm một vị thầy đủ khả năng hướng dẫn. Nếu không tìm ra một vị thầy giỏi để hành theo những lời chỉ dẫn của vị này bấy giờ bạn hãy trở về với hàng khối sách dạy thiền đang tràn ngập thị trường. Nhưng hãy thận trọng, đặc biệt nếu bạn là một con mọt sách.

Nếu bạn có nhiều kiến thức về các phương pháp hành thiền và muốn tổng hợp chúng lại, chắc chắn là bạn sẽ thất vọng, và có thể, hoài nghi của bạn càng gia tăng nhiều hơn khi chưa đọc sách. Dầu bạn có gặp được một số phương pháp hành thiền tốt đẹp, nhưng vì bạn không thực hành rốt ráo đúng theo những lời chỉ dẫn của các phương pháp này, thì kết quả cũng chẳng đến đâu và bạn lại nghi ngờ luôn cả những phương pháp này nữa. Bạn phải kiên nhẫn thực hành để có cơ hội tự mình chứng nghiệm những lợi ích của việc hành thiền. Nếu không thực hành một cách thích đáng, thì không thể nào tự mình chứng nghiệm, tự mình thấy rõ chân tánh của mọi hiện tượng. Nếu không hành thiền đúng, thì không những hoài nghi gia tăng mà tâm bạn còn trở nên ngưng đọng, cứng ngắt, đầy sân hận, bất mãn, và chống đối.

Tâm Gai Góc

Sân hận làm cho tâm cứng ngắt và gắt gao như gai nhọn. Dưới ảnh hưởng của gai nhọn, thiền sinh bị tâm cấu xé như một kẻ lữ hành bị lạc vào một đám gai góc rậm rạp; mỗi bước đi là mỗi bước khổ đau. Sân hận là một trở ngại lớn lao trong việc hành thiền. Đây là trở ngại mà nhiều thiền sinh gặp phải nên tôi muốn nói đến một vài chi tiết của loại phiền não này với mục đích để những người có chủ tâm hành thiền có thể biết được cách thức chế ngự nó. Một cách tổng quát, sân hận bắt nguồn từ hai loại tâm sở. Trước hết là hoài nghi. Thứ đến là một loại dây ràng buộc của tâm.

Có năm loại hoài nghi khiến cho tâm trở thành gai góc. (1) Thứ nhứt, nghi ngờ Phật, vị thầy vô thượng đã chỉ chúng ta con đường giải thoát. (2) Nghi ngờ Pháp, con đường thoát khổ. (3) Nghi ngờ

Tăng, những bậc Thánh đã diệt được một phần hay toàn thể phiền não, kế đến nghi ngờ chính mình, nghi ngờ giới luật và cách hành thiền của mình. (4) Nghi ngờ thiền sinh, bao gồm cả thiền sư. Khi có nhiều nghi ngờ thì thiền sinh sẽ bị tràn ngập bởi sân hận và phản kháng. Bởi thế, tâm thiền sinh đầy gai góc và cảm thấy chẳng muốn hành thiền chút nào. (5) Nghi ngờ và không tin tưởng cả vào việc hành thiền.

Tuy nhiên, hãy yên tâm! Không có gì mất mát cả. Trí tuệ và sự hiểu biết là thần dược để điều trị hoài nghi. Một trong những loại hiểu biết quan trọng là nhận được sự chỉ dẫn thích đáng. Thường những lời chỉ dẫn, giải thích, và sự hiểu biết của thiền sư có thể giúp cho thiền sinh vượt qua khỏi đám gai góc dầy đặc của hoài nghi này. Những câu khuyên nhủ thích đáng, những bài pháp đúng chân lý, khích lệ và đi sâu vào tâm trạng của thiền sinh có khả năng đưa thiền sinh trở về con đường sáng. Con đường sáng này không gì khác hơn là sự quan sát trực tiếp, đối diện với thực trạng. Thiền sinh sẽ thở một hơi dài nhẹ nhõm và đầy biết ơn. Bấy giờ thiền sinh có cơ hội để thấy rõ sự vật đúng theo thực tướng của nó. Thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác, và những tuệ giác cao hơn sẽ là linh dược để điều trị bệnh tâm đầy gai góc.

Nếu không trở về đường chính mà để cho nghi ngờ tiếp tục phát triển, e rằng bệnh sẽ trở thành bất trị.

Năm Dây Trói Buộc

Tâm gai góc không phải chỉ bắt nguồn từ hoài nghi mà còn sinh ra từ năm loại thằng thúc khác nữa. Khi năm dây trói buộc này có mặt thì tâm bị sân hận, thoái hóa và phản kháng dày vò. Nhưng vẫn có phương pháp để trị các giây trói buộc này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm sáng sủa. Nếu năm thằng thúc này xâm nhập vào việc hành thiền của ta, thì việc đầu tiên là phải nhận diện chúng. Có thế mới có thể tháo gỡ được những dây ràng buộc dài nhằng và dai dẳng bền chặt này.

(1) Ràng buộc đầu tiên là bị trói buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên thiền sinh không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng hợp với thị hiếu và mong mỏi của thiền sinh. Nếu sự không hài lòng này xuất hiện thì việc hành thiền bị phá hủy.

(2) Dây ràng buộc thứ hai là quá luyến ái vào thân thể mình. Sự luyến ái này nhiều khi được hiểu là quá yêu chuộng thân xác. Quá yêu chuộng tự thân có thể được thấy rõ là phiền não chướng ngại khi bạn hành thiền. Khi bạn ngồi một thời gian dài, nhiều loại khổ thọ phát sinh. Nhiều loại thật khó chịu. Lúc ấy, bạn bắt đầu nghĩ đến cái chân thảm thương của bạn. Không biết nó có còn đi được nữa không? Có thể bạn quyết định mở mắt và duỗi chân ra. Thế là sự liên tục chú tâm bị phá vỡ. Bạn bị mất đà giống như xe lên dốc nửa chừng mà dừng lại nên mất trớn. Quan tâm đến thân xác một cách nhẹ nhàng hợp lý nhiều lúc có thể giúp ta có đủ can đảm cần thiết để nhìn sâu vào bản chất của sự đau, nhưng quan tâm quá nhiều là một trở ngại.

Chú trọng đến sự săn sóc bề ngoài của thân thể mình cũng là cơ hội để sợi dây ràng buộc thứ hai này phát khởi. Nhiều người cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với những loại áo quần đúng kiểu hay các loại mỹ phẩm đắt tiền. Nếu vì lý do nào đó không thể trang điểm và ăn mặc theo ý mình, thì họ sẽ cảm thấy có cái gì mất mát. Dĩ nhiên, trong khi hành thiền thì việc trang điểm và áo quần thời trang là một thú tiêu khiển không thích hợp. Đây là một trở ngại tạo cơ hội cho băn khoăn lo lắng xen vào việc hành thiền.

(3) Dây ràng buộc thứ ba là luyến ái vào kẻ khác hay thân thể của họ. Đây là một tình trạng phổ thông cần phải được loại bỏ.

(4) Dây ràng buộc thứ tư là dính mắc vào thực phẩm. Nhiều người thích ăn nhiều. Nhiều người thích ăn món này món nọ hợp với khẩu vị mình. Những người mà quan tâm đầu tiên của họ là thỏa mãn cái

bụng thường có khuynh hướng tìm lạc thú trong việc ngủ hơn là thực hành chánh niệm. Nhiều thiền sinh lại có vấn đề ngược lại. Họ sợ bị lên cân. Những người này cũng bị trói buộc vào sự ăn uống.

(5) Dây trói buộc thứ năm là hành thiền với mục đích được tái sanh vào cõi trời. Việc hành thiền đặt căn bản trên tham ái với mục đích để hưởng thụ dục lạc trên các cõi trời là một dây ràng buộc và cũng là một quan niệm chật hẹp và thấp kém.

Nếu nỗ lực chăm chỉ hành thiền thì sẽ chế ngự được năm dây trói buộc này, và như thế, sẽ chế ngự được hoài nghi và sân hận theo sau nó. Khi tâm thoát khỏi đám rừng gai góc trói buộc thì sẽ trong sáng như pha lê. Tâm sáng suốt này sẽ giúp bạn hoan hỉ, tạo nên sự tinh tấn đầu tiên trong việc hành thiền. Tiếp theo, sự tinh tấn đều đặn hay tinh tấn duy trì giúp cho chánh niệm và chánh định của bạn tiến triển sâu xa thêm, và sự tinh tấn vượt bực ở mức độ thiền cao hơn đưa đến giải thoát. Ba loại tinh tấn này: tinh tấn khởi đầu, tinh tấn duy trì và tinh tấn vượt bực cao cấp giúp thiền sinh chuyên cần, tỉnh giác và chánh niệm. Đây là một loại chiến thuật tự nhiên và hữu hiệu nhất để đánh bại đạo quân hoài nghi. Chỉ khi nào tâm trượt khỏi đề mục, nghĩa là lúc thiếu tinh tấn, thì sự mơ hồ, mờ tối của hoài nghi mới có cơ hội nhảy vào.

Đức Tin Khai Sáng Tâm

Đặc tính của đức tin hay Saddha là có sức mạnh quét sạch đám mây hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Như nước bùn dơ được đánh phèn, bao nhiêu cặn bẩn lắng xuống và ta có được nước trong sạch để dùng. Đức tin cũng có hiệu năng tương tự. Đức tin loại trừ mọi dơ bẩn và đem lại sự trong sáng cho tâm.

Một thiền sinh không hiểu được những đặc tánh quí báu của Phật, Pháp, Tăng sẽ nghi ngờ giá trị của Tam Bảo và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền sinh này dễ bị đạo binh ma thứ bảy chinh phục và tâm họ chẳng khác nào nước bùn dơ. Nhưng sau khi được đọc

những bài giáo lý, hay được nghe những lời dạy thích hợp của thiền sư, thiền sinh này sẽ dần dần giảm bớt hoài nghi và đức tin được củng cố vững chắc.

Nhờ có đức tin, thiền sinh sẽ thích thú trong việc hành thiền. Sự thiết tha này sẽ tạo năng lực cho thiền sinh tiến đến mục tiêu cuối cùng. Một đức tin mạnh mẽ sẽ tạo nên thiện chí, chân thành và lòng tín nhiệm. Có thiện chí và chân thành trong việc hành thiền, có tín nhiệm sâu xa vào giáo pháp là con đường dẫn đến tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thế rồi trí tuệ sẽ hiển bày dưới hình thức các tuệ minh sát.

Khi có đủ điều kiện và hoàn cảnh thích nghi, hoa trí tuệ sẽ tự động khai mở. Tuệ minh sát sẽ xuất hiện khi thiền sinh thấy rõ những đặc tính đặc thù và phổ thông của tiến trình thân tâm. Mỗi hiện tượng phát khởi trong tâm đều có những đặc tính riêng của chúng, nhưng những hiện tượng này chịu sự chi phối của định luật chung, đó là vô thường, khổ và vô ngã. (Các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của thân là nóng lạnh, dính hút, cứng mềm, chuyển động, v.v... và các đặc tính đặc thù hay đặc tính riêng của tâm là sự nhận biết bao gồm các cảm xúc giận hờn, tham muốn, vui buồn, v.v.... Các đặc tính chung hay đặc tính phổ thông của cả hai tiến trình thân tâm là vô thường, khổ và vô ngã.)

Khi tuệ minh sát phát sinh, thiền sinh sẽ thấu hiểu một cách rõ ràng, tường tận hai đặc tính riêng và chung của mọi hiện tượng giới. Đây là kết quả của công trình chánh niệm thuần túy. Một đóng góp của trí tuệ này là sự sáng tỏ rõ ràng. Trí tuệ thắp sáng cho chánh niệm. Trí tuệ chẳng khác nào ngọn đèn sáng xua đuổi bóng đêm tăm tối làm hiển lộ mọi vật. Nhờ ánh sáng trí tuệ, ta thấy rõ đặc tính chung và đặc tính riêng của thân và tâm. Thấy rõ các khía cạnh của từng hoạt động mà ta tham gia vào: nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cảm giác, hay tư tưởng.

Đặc tính của trí tuệ là không lẫn lộn. Khi tuệ minh sát hiện diện thì

tâm không còn lẫn lộn, mê muội, và không còn hiểu lầm danh và sắc, hay thân và tâm nữa.

Nhờ thấy rõ ràng, trong sáng, và không lẫn lộn, tâm sẽ bắt đầu đầy ắp đức tin, được gọi là chân tín. Một đức tin sáng tỏ chứ không mù quáng, mê mờ, lẫn lộn. Đức tin này đến trực tiếp từ kinh nghiệm sự thật của cá nhân. Ta có thể so sánh đức tin này với sự tin tưởng rằng: hai với hai là bốn. Đó là điều đương nhiên. Một cách đúng nghĩa, thì đức tin ở đây là thấy và hiểu rõ ràng chính xác. Kinh điển gọi đức tin này là căn bản quyết định để hướng dẫn sự chứng nghiệm cá nhân. Như vậy, đức tin ở đây rất gần nghĩa với trí tuệ.

Chân tín không phát sinh ở sự thừa nhận một điều gì mà ta đã nghe được; cũng không đến từ sự nghiên cứu, so sánh hay phán đoán, lý luận; không xuất phát từ kim khẩu của một vị thượng tọa, đại đức, học giả, hay một nhóm trí thức nào. Chân tín đến trực tiếp từ trực giác chiêm nghiệm cá nhân và từ một trí tuệ vững chắc, thấy rõ, hiểu rõ.

Điều quan trọng nhất để phát triển và có được một đức tin chân chánh là phải thực hành theo sự chỉ dẫn trong kinh điển. Đối với những người mới hành thiền, thì phương pháp thiền tứ niệm xứ có vẻ quá đơn giản và giới hạn. Nhưng khi thực hành sâu xa, trí tuệ bắt đầu hiển lộ, thiền sinh sẽ do kinh nghiệm của chính mình mà phá vỡ được sự đơn giản và giới hạn này.

Trong sự hiện diện của đức tin, thiền sinh có thể nhận biết tức thì, là tâm đã trở nên trong sáng và không bị ô nhiễm. Cũng ngay lúc ấy, tâm thiền sinh tràn đầy an lạc và sáng suốt. Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lực: tín, tấn, niệm, định, huệ. Ngũ lực sẽ trở thành đạo binh tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng. Đạo binh này sẽ đánh mạnh để mở rộng chiến trường giúp cho tâm tập trung an lạc và dũng mãnh - không những thắng được đạo binh thứ bảy, mà còn phá tan cả chín đạo binh ma kia.

Bốn Sức Mạnh Giúp Việc Hành Thiền Có Hiệu Quả

Trong việc hành thiền, cũng như trong mọi công việc ở đời, người có nỗ lực và tâm kiên định ắt hẳn sẽ hoàn thành những gì mình mơ ước. Kiên định và dũng cảm là hai trong bốn sức mạnh giúp việc hành thiền có kết quả. Bốn sức mạnh hỗ trợ hay **tứ như ý túc** này gồm có: thứ nhất là Dục, là có ý muốn, ý chí nhiệt tâm; thứ hai là Cần, là tinh tấn nỗ lực; thứ ba là Tâm, là sự kiên định vững chắc không thối chuyển; thứ tư là Quán, tức là trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này tròn đủ thì thiền sinh sẽ sớm đạt được ước mơ của mình và thấy rõ Niết Bàn.

Đức Phật đã đưa ra một thí dụ giản dị để thấy rõ phương thức hành thiền có hiệu quả. Đó là hình ảnh một con gà mái ấp trứng. Nếu gà đẻ trứng và muốn cho trứng nở, nhưng gà cứ để trứng đó, phó mặc cho thiên nhiên, thì chắc chắn trứng sẽ thối. Ngược lại, nếu gà quan tâm đến việc ấp trứng, nằm ấp suốt ngày, thì sức nóng của thân thể gà sẽ làm cho trứng nở. Nằm ấp trứng là một bổn phận quan trọng của gà. Gà phải biết ấp đúng cách. Đôi cánh phải trải rộng vừa phải đủ để che trứng khỏi bị mưa. Gà phải thận trọng để nằm lên trứng mà không làm cho trứng vỡ. Nếu gà nằm ấp đúng cách và đúng thời gian thì trứng sẽ nhận đủ sức nóng để phát triển. Bên trong quả trứng, tròng đỏ và tròng trắng bắt đầu biến dạng, và gà con tượng hình. Một thời gian sau vỏ trứng bắt đầu mỏng đi, gà con bên trong thấy được ánh sáng lờ mờ bên ngoài. Rồi một con gà con lông vàng mướt ra khỏi vỏ trứng tù túng. Công việc của gà là chuyên cần nằm ấp trứng, còn trứng có nở hay không, bao giờ nở, phát triển như thế nào, gà chẳng phải bận tâm đến.

Gà mẹ rất chuyên cần và nhiệt tâm trong nhiệm vụ của mình. Nếu gà mẹ cảm thấy đói hay khát, gà tạm thời dời tổ trong một thời gian ngắn, rồi lại trở về với ổ trứng của mình.

Tôi không đòi hỏi các bạn bỏ ăn hay ngưng uống hoặc nhịn việc tiêu tiểu. Tôi chỉ mong các bạn học lấy bài học nhiệt tâm và chuyên

cần của gà. Hãy tưởng tượng xem, nếu gà mẹ lười biếng và thiếu nhiệt tâm, cứ ấp được vài phút rồi lại dời tổ làm việc khác, thì trứng chắc chắn sẽ bị thối, và gà con sẽ không có cơ hội chào đời.

Tương tự như vậy. Nếu thiền sinh mới ngồi thiền được một lát lại gãi, lại đổi chân, lại uốn éo cựa quậy, chuyển bên này, chuyển bên kia, thì sự tinh tấn không đủ liên tục để giữ tâm tươi mát, thoát khỏi các ảnh hưởng tai hại của các loại phiền não chỉ chực cơ hội để nhảy vào quấy rối.

Thiền sinh cố gắng chánh niệm trong mọi lúc để tạo được một luồng năng lực bền dai giống như sức nóng liên tục được gà mẹ duy trì trong khi ấp trứng. Sức nóng của tinh tấn giúp cho tâm không bị hư thối và phiền não không tìm ra chỗ hư thối để tấn công. Tinh tấn cũng giúp cho trí tuệ phát triển và già dặn trong từng bước tiến bộ.

Năm loại ràng buộc tâm chỉ có thể khởi lên khi chánh niệm vắng bóng. Nếu không thận trọng, thì khi tiếp xúc với đối tượng hài lòng, tâm sẽ đầy tham ái và chấp giữ, dây ràng buộc thứ nhứt. Tuy nhiên, sự chánh niệm sẽ chinh phục được loại ái dục này. Cũng vậy, nếu thấy rõ được bản chất của thân, thì luyến ái sẽ biến mất, tiếp theo, sự say mê thân thể người khác cũng tiêu tan. Thế là, dây ràng buộc thứ hai và ba cũng bị tháo gỡ. Sự chú tâm vào toàn thể tiến trình lúc ăn cũng cắt đứt được sự tham lam trong việc ăn uống, sợi dây thứ tư. Nếu trì chí hành thiền với mục tiêu thấy rõ Niết Bàn, thì sự thèm khát các loại thú vui ở trần tục, ở kiếp sau, dây ràng buộc thứ năm, cũng bị đoạn diệt. Khi năm dây ràng buộc này bị chấm dứt, tâm không còn đen tối và chật hẹp, mà thanh thản, tự do và sáng suốt như pha lê.

Tiếp tục tinh tấn chánh niệm và chánh định, tâm dần dần tràn đầy sự ấm cúng của giáo pháp. Năng lực của giáo pháp giúp tâm luôn luôn tươi mát, và cũng chính năng lực của giáo pháp làm khô héo phiền não. Hương thơm của giáo pháp có thể lan rộng khắp nơi và xuyên suốt qua mọi vật, giúp cho chiếc vỏ vô minh nhốt kín chúng ta dần

dần mỏng đi và yếu mềm. Với tâm sáng suốt qua sự tinh tấn chánh niệm, thiền sinh sẽ bắt đầu thấy được thân và tâm cùng nhân, duyên của mọi vật. Nhờ sự hiểu biết này, đức tin đặt căn bản trực tiếp trên kinh nghiệm phát sinh. Thiền sinh hiểu được sự tương quan của tiến trình thân tâm, loại bỏ được tư tưởng có một cái ta độc lập có nhiệm vụ quyết định và hành động. Tiếp đến thiền sinh sẽ hiểu được rằng, trong quá khứ cũng có những quá trình nhân duyên như vậy, và trong tương lai cũng chỉ là những chuỗi nhân duyên tiếp diễn. Càng thực hành thâm sâu, thiền sinh sẽ càng có nhiều tự tin, không còn nghi ngờ vào khả năng hay sự thực tập của chính mình. Không còn nghi ngờ các thiền sinh khác hay thiền sư. Tâm thiền sinh lúc bấy giờ đầy ắp lòng biết ơn Phật, Pháp, Tăng.

Thế rồi thiền sinh bắt đầu thấy sự xuất hiện và sự biến mất của mọi vật. Hiểu được bản chất vô thường, khổ não và vô ngã của chúng. Khi tuệ giác này xuất hiện, thì sự mê mờ hiểu biết sai lầm về những hiện tượng này cũng biến mất.

Giống như gà con đã đủ ngày tháng sắp sửa thoát ra khỏi chiếc vỏ tù túng. Từ đây, thiền sinh bắt đầu thấy được ánh sáng chân lý. Tâm chánh niệm ghi nhận sự vật ngày càng nhanh hơn. Thiền sinh thấy ngập tràn năng lực tinh tấn mà từ trước đến nay mình chưa từng có. Thế rồi một đức tin mạnh mẽ phát khởi.

Nếu bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền để duy trì và phát triển trí tuệ, như gà mẹ tiếp tục ấp để duy trì trứng trong điều kiện thuận lợi chờ ngày khai nở, thì bạn đạt được mục tiêu cuối cùng, đó là thấy rõ Niết Bàn, chứng được đạo và quả tâm, thoát ra khỏi cái vỏ tối tăm tù túng giống như chú gà con sung sướng nhìn thế giới bao la, theo chân gà mẹ, tung tăng khắp khu vườn ngập nắng. Tâm bạn sẽ ngập tràn an lạc hạnh phúc. Thiền sinh chứng nghiệm Niết Bàn sẽ cảm nhận được một sự an lạc hạnh phúc mới mẻ. Đức tin, tinh tấn, chánh niệm và chánh định của thiền sinh ở mức độ này sẽ có một sức mạnh đặc biệt.

Hy vọng các bạn lưu tâm đến chuyện gà ấp trứng này để duy trì sự tinh tấn và quyết tâm cho đến lúc đạt được mục tiêu cuối cùng.

Mong bạn tinh cần chánh niệm để khỏi trở thành một quả trứng thối.

Hãy Lèo Lái Thuyền Mình

Tôi đã để ra nhiều thì giờ để nói đến hoài nghi và những rắc rối của nó vì tôi thấy đây là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Tôi muốn giúp các bạn tránh nó. Chính tôi đã bị hoài nghi gây ra nhiều đau khổ. Khi tôi được hai mươi tám hay hai mươi chín tuổi, tôi bắt đầu hành thiền dưới sự hướng dẫn của hoà thượng Mahasi, vị thiền sư trưởng đầu tiên của Thiền Viện Mahasi. Sau một tuần ở tại thiền viện, tôi bắt đầu cảm thấy không hài lòng với các vị sư khác, và bắt đầu chỉ trích. Một số dường như không giữ giới luật hoàn hảo. Các vị này, dưới mắt tôi, chẳng có thận trọng nghiêm chỉnh chút nào. Còn các thiền sinh cư sĩ nữa. Dường như họ thích tụ họp chuyện trò, đi đi lại lại, có thái độ khiếm nhã và vô lễ. Thế là hoài nghi bắt đầu tràn ngập tâm tôi. Ngay cả thầy tôi, một vị phụ tá cho hoà thượng Mahasi cũng bị tôi chỉ trích. Vị này chẳng bao giờ cười, nhiều lúc cộc lốc và khắc nghiệt. Tôi nghĩ rằng, một thiền sư thì phải luôn luôn dịu dàng và ân cần.

Một vị thiền sư thành thạo nhờ có kinh nghiệm hướng dẫn nhiều loại thiền sinh, cũng như nhờ ở sự học hỏi từ kinh điển, có thể đoán biết được tâm trạng của thiền sinh. Vị thầy dạy tôi cũng là một vị có nhiều kinh nghiệm. Khi thấy việc hành thiền của tôi bắt đầu thoái bộ, và nghĩ rằng hoài nghi đã tấn công tôi, thầy tôi quở trách tôi một cách nhẹ nhàng và khôn khéo. Sau khi trở về phòng, tôi suy nghĩ những điều thầy nhắc nhở và tự nhủ, "Tại sao ta đến đây? Ta đến đây để chỉ trích người khác hay để thử thầy? Không!"

Tôi nhận ra rằng tôi đến thiền viện để loại bỏ càng nhiều càng tốt các phiền não mà tôi đã tích tụ trong suốt hành trình luân hồi của mình. Tôi hy vọng có thể đạt được mục đích nhờ thực hành giáo

pháp của Đức Phật trong thiền viện này. Phản tỉnh này là một sự khai sáng lớn lao đối với tôi.

Một sự so sánh đập mạnh vào tâm tôi. Tôi đang ở trên một con thuyền nằm ngoài khơi đang lâm vào cơn bão. Những lượn sóng lớn làm thuyền tôi nghiêng ngửa. Tôi bấp bênh giữa biển nước không gì hỗ trợ. Quanh tôi, nhiều thuyền khác cũng đang ở trong tình trạng khó khăn. Thay vì cố gắng lèo lái thuyền mình qua cơn bão tố, tôi la hét, chỉ dẫn các thuyền khác, "Này, hãy nâng buồm lên cao một chút. Còn thuyền kia, hãy hạ thấp buồm xuống một chút!". Nếu tôi cứ mãi bận rộn vì thuyền mọi người, tôi sẽ bị chìm xuống biển sâu.

Đó là một bài học rút ra từ kinh nghiệm bản thân. Sau đó, tôi chăm chỉ hành thiền, không để tâm gì đến người khác. Nhờ thích thú trong việc hành thiền, tôi chẳng còn hoài nghi nữa và lại trở thành người học trò cưng của thầy. Hy vọng các bạn có thể gặt hái được chút ít lợi ích qua kinh nghiệm của tôi.

Đạo Binh Ma Thứ Tám: Kiêu Mạn và Vô Ơn

Chinh phục được hoài nghi, thiền sinh bắt đầu hiểu được một vài khía cạnh của giáo pháp. Bất hạnh thay, Đạo Binh Ma Thứ Tám đang sẵn chờ dưới hình thức kiêu mạn và vô ơn. Kiêu mạn khởi sinh khi thiền sinh bắt đầu cảm nhận được an lạc, thư thái, khinh khoái, và những lợi lạc khác trong việc hành thiền. Đến đây, thiền sinh phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các thiền sinh khác có hành thiền tích cực như mình không, vv...

Kiêu mạn phần lớn xảy ra khi thiền sinh ở vào giai đoạn nhất thời thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh ra rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. ở giai đoạn này, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến. Chúng được gọi là Vipassana Kilesa, phiền não của minh sát, bởi vì các loại phiền não này có thể trở nên những chướng ngại tai hại. Vì vậy, thiền sinh cần phải hiểu chúng

một cách rõ ràng. Mẻna, hay kiêu mạn, mang đặc tính của một tâm tinh tấn tràn đầy hỉ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi thiền sinh tràn đầy năng lực, tràn đầy hỉ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ, "Ta thật vĩ đại, không ai bằng được mình".

Một khía cạnh trội hẳn của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của thiền sinh sẽ căng phồng và cứng ngắc như con trăn vừa nuốt một con vật nào. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của thiền sinh. Nạn nhân của kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng có cái cổ cứng ngắt nên rất khó cúi đầu thi lễ người nào.

Quên Ơn Người Đã Giúp Đỡ Mình

Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho ta trước đây. Ta coi thường các vị ân nhân và chê bai, dèm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Thái độ đối với ân nhân như thế này là khía cạnh thứ hai của kiêu mạn.

Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn bé, cha mẹ thương yêu nuôi nấng, dạy dỗ và hỗ trợ ta những khi cần thiết. Thầy giáo giúp ta có kiến thức. Bạn bè giúp ta những lúc ta gặp khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn.

Thật là dễ dàng tìm thấy những kẻ vô ơn này. Một người được bạn giúp đỡ trong lúc khó khăn. Nhờ sự giúp đỡ này, họ đã giải quyết được những bế tắc đương thời, nhưng về sau, họ lại phủi ơn và còn thốt lên những lời bạc nghĩa. "Bạn đã giúp tôi được gì nào?" Đây là thái độ thường gặp trên thế gian này.

Ngay cả một nhà sư cũng trở thành kiêu mạn. Cảm thấy đã nổi tiếng và được mọi người biết mình là một giáo sư qua sự nỗ lực của mình, vị sư này quên mất thầy tế độ và giáo thọ, những vị ân sư đã giúp đỡ lúc mình mới bước chân vào chùa làm chú sa di. Những vị ân sư này có thể đã chỉ dẫn vị sư kia học hỏi, cung cấp những phương tiện cần thiết khi nhà sư tu học, hoặc chỉ dẫn nhà sư hành thiền, khuyên bảo hay quở trách những lúc thích nghi để sau này nhà sư trở thành một vị đại đức trẻ tuổi có trách nhiệm, hiểu biết và đức độ.

Lúc đứng tuổi có thể ra sống một mình nơi khác. Có thể nhà sư này lúc bấy giờ mới phát triển tài năng. Nhà sư trở thành một vị pháp sư tài ba được nhiều người mến mộ. Mọi người kính nể nhà sư, dâng cúng nhà sư nhiều lễ vật và mời nhà sư đi đến nhiều nơi để giảng dạy. Khi đạt được địa vị cao trọng, nhà sư có thể sẽ trở thành kiêu mạn. Có thể một ngày nào đó, vị thầy cũ của nhà sư đến gần nhà sư và vui mừng nói: "Chà, mới đây mà mau quá. Mới lúc nào sư còn là chú sa di, tôi lo dạy dỗ cho sư, giúp đỡ sư mọi điều. Nay thấy sư thành công như vậy, tôi thiệt là vui mừng hết sức". Nhà sư trẻ có thể cười mỉa trả lời: "Lúc nhỏ chỉ học với thầy vậy thôi, chứ tôi chưa biết được gì nhiều. Sau này nhờ tôi tự cố gắng học hỏi đó chớ".

Chuyện tương tự như vầy có thể xảy ra trong cộng đồng tăng lữ hay gia đình người đời. Trong mỗi gia đình, mỗi người đều mang ân của người khác: từ tình thương yêu cho đến những cảm thông giúp đỡ lúc gặp khó khăn. Thử tưởng tượng một cá nhân trong gia đình sống với các người khác trong tình thương yêu đùm bọc và tương trợ, rồi một ngày nào đó có sự bất hoà xảy ra...

Trên thế gian này có nhiều cách giải quyết vấn đề chẳng có hiệu quả chút nào, nhưng bất hạnh thay, lại có tánh cách phổ biến. Thay vì giải quyết vấn đề một cách trực tiếp với nhau trong tình thương, những người trong gia đình lại đem chuyện bất hoà ra bêu xấu với thiên hạ. Họ than trách, nguyền rủa hoặc coi thường anh chị em hay bà con trong gia đình một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Trước khi nhục mạ hay kết tội một người nào đó trong gia đình mình, hãy xem kỹ tâm mình và hoàn cảnh lúc bấy giờ. Những hình thức nói móc, đá hậu, bẻ giò lái, hạ uy tín, hay coi thường người khác là một khía cạnh của kiêu mạn. Kinh điển đưa ra hình ảnh một người nổi nóng bốc phân ném vào người khác. Người này đã tự bôi bẩn mình trước khi làm bẩn đối phương. Vậy khi có chuyện bất hoà trong gia đình thì hãy cố gắng giải quyết với thiện tâm trong kham nhẫn, tha thứ và từ ái.

Thử tưởng tượng một khách lữ hành, với một hành trình vất vả, vào một buổi trưa nóng bỏng, đến nghỉ chân dưới một cội cây rợp bóng bên đàng. Người lữ hành cảm thấy thoải mái dựa vào gốc cây ngủ một giấc ngon lành. Bạn sẽ nghĩ thế nào nếu lúc thức dậy, trước khi tiếp tục hành trình, người lữ hành đốn ngã cội cây. Kinh điển gọi đây là một kẻ vô ơn. Người như vậy thì chẳng biết gì đến ơn nghĩa. Không phải chỉ tránh làm hại ân nhân mình là đủ, chúng ta phải có bổn phận đền ơn trả nghĩa nữa.

Cũng có trường hợp chúng ta không có dịp để đền ơn người đã giúp đỡ mình. Tuy vậy, chúng ta cũng được coi như kẻ biết ơn, nếu ít nhất chúng ta nhớ đến những việc mà họ đã giúp đỡ chúng ta trước đây. Nếu có dịp để đền ơn thì ta hãy thực hiện. Chuyện đền ơn nghĩa chẳng liên quan gì đến đức hạnh hay tư cách của người thi ơn. Dầu ân nhân có đức hạnh hơn ta, kém ta, hay bằng ta, chuyện ấy chẳng ăn nhằm gì. Một điều cần thiết để họ trở thành ân nhân của ta đó là họ đã giúp đỡ ta trước đây, thế thôi.

Chuyện xưa có kể lại rằng, có một thanh niên nọ làm việc vất vả để nuôi mẹ, nhưng mẹ chàng thanh niên này là một người đàn bà không đứng đắn. Bà ta muốn giấu con điều này. Nhưng ngày nọ, một kẻ mách lẻo trong làng cho chàng biết rõ sự thật. Chàng thanh niên trả lời: "Ông bạn ơi, mẹ tôi muốn làm gì thì làm theo ý thích. Bổn phận của tôi là phải làm việc để nuôi bà ta". Đây là một chàng thanh niên rất hiểu biết. Anh ta biết được phạm vi làm việc của mình, đó là đền ơn sanh thành dưỡng dục; còn tánh tình của bà ta

thế nào đó là chuyện của bà ta. Người thanh niên này là một trong hai loại người hiếm có và quí báu trên thế gian: người thi ân và người đền ân. Người thi ân là người có hảo tâm và tử tế giúp người khác với lý tưởng cao thượng.

Đức Phật là một trong những người thi ân cao cả. Ngài không ngừng cố gắng giúp đỡ chúng sanh bằng cách chỉ rõ con đường giải thoát để họ có thể tự thực hành hầu thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Mọi người chúng ta đều chịu ơn Ngài nên phải có bổn phận nhớ ơn và đền ơn. Một trong những cách đền ơn và nhớ ơn cao quí là tích cực hành thiền. Người đền ơn là người nhớ đến những việc làm tốt đẹp mà ân nhân mình đã làm cho mình, và cố gắng đền ơn khi có cơ hội. Tôi hy vọng rằng các bạn có được đức tính của hai hạng người hiếm hoi cao quí trên, và chiến thắng vẻ vang Đạo Binh Kiêu Mạn Thứ Tám.

Đạo Binh Ma Thứ Chín: Danh Lợi

Khi thực hành thâm sâu thì tác phong và cách cư xử của bạn được cải thiện. Bạn trở nên khả kính và khuôn mẫu. Có thể bạn bắt đầu chia xẻ giáo pháp với người khác, hay kinh nghiệm giáo pháp của bạn sẽ hiển lộ ra ngoài, chẳng hạn như bạn sẽ trình bày giáo pháp một cách rõ ràng. Mọi người có thể có lòng tin sâu xa nơi bạn. Lợi lộc và quà tặng sẽ đến với bạn thật nhiều. Người ta có thể đồn rằng bạn đã đắc đạo, bạn ban bố những bài pháp lớn.

Vào lúc này, bạn dễ bị Đạo Binh Ma Thứ Chín đánh gục. Những lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn sẽ in sâu vào tâm bạn. Bạn có thể bắt đầu tìm cách để nhận được quà tặng, lợi lộc nhiều hơn và quí hơn ở tín đồ một cách kín đáo, tinh tế hay công khai, lộ liễu. Bạn có thể tự hào rằng mình xứng đáng được nổi danh bởi vì mình thực sự cao cả hơn người khác. Tham vọng bất chánh có thể vượt trội lòng thành thật giúp đỡ, dạy dỗ hay chia xẻ những kinh nghiệm mà mình có được trong lúc hành thiền. Có thể bạn mong muốn thật sự chia xẻ cho người khác những thành quả

mà bạn đã gặt hái được trong lúc hành thiền, nhưng sự phục vụ vị tha này bị lấn át bởi tính tự kiêu và lòng ước muốn được đền bù xứng đáng những gì mình đã bỏ ra. Có thể là tư tưởng sau đây sẽ đến với bạn, "Ô, ta thật là vĩ đại đó chớ. Không biết có ai được như ta không. Ta bây giờ là hình ảnh quen thuộc và đáng yêu của mọi người. Ta có thể yêu cầu Phật tử mua cho ta một chiếc xe mới".

Mặt trận thứ nhất của Đạo Binh Ma Thứ Chín là lợi lộc vật chất: quà tặng hay lễ vật từ tín đồ thuần thành. Mặt trận thứ hai là những lời tán dương và lòng kính trọng của Phật tử. Mặt trận thứ ba là danh thơm, tiếng tốt.

Về phần cư sĩ thì Đạo Binh Ma Thứ Chín tấn công các thiền sinh đã có được một kết quả tốt trong việc hành thiền. Đối với các thiền sinh bình thường, đạo binh danh lợi có thể tấn công họ dưới hình thức mong muốn có được chỗ ở tiện nghi hay có quần áo tốt và thoải mái trong khi hành thiền. Thiền sinh có thể cảm thấy tự hào về sự hành thiền của mình và muốn được mọi người thừa nhận mình là một thiền sinh cỡ lớn. Những thiền sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những thành đạt của mình. Một thiền sinh có được chút ít kinh nghiệm nhưng chưa sâu có thể trở nên quá tự tin. Thiền sinh này vội vã muốn bước nhanh lên diễn đài Phật giáo và dạy người khác. Làm thế là muốn được thán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền minh sát giả, không phù hợp theo kinh điển, cũng không do ở sự thực hành thâm sâu. Người này sẽ làm hại cho những ai theo học với họ.

Thành Thật

Muốn thắng Đạo Binh Ma Thứ Chín, động cơ đằng sau sự nỗ lực của bạn là phải thành thật. Nếu bạn bắt đầu hành thiền chỉ với mục đích muốn được lợi lộc tán dương hay để nổi tiếng thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào. Bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích nếu bạn thường xuyên thẩm xét lại động cơ thúc đẩy việc hành thiền của mình. Nếu bạn thật sự chân thành, trong sáng trong việc hành thiền, nhưng về

sau lại đầu hàng kẻ thù là tham ái về lợi lộc, bạn sẽ trở thành say sưa và chểnh mảng. Một người say sưa và chểnh mảng sẽ có một cuộc sống đầy bất an và đau khổ. Vì say sưa, thỏa mãn với lợi lộc nhỏ nhoi nên họ quên mất mục đích của việc hành thiền. Họ bị các bất thiện pháp chi phối khiến có lời nói và hành động sai lầm, do đó việc hành thiền của họ bị thụt lùi.

Chúng ta tin rằng đau khổ phải có chỗ chấm dứt, và chúng ta có thể đạt được mục tiêu là chấm dứt khổ đau nhờ hành thiền. Đó là động cơ chân thật, chính đáng giúp ta tránh khỏi lòng tham lam, ham muốn được lợi lộc và danh tiếng thế gian. Trở thành một chúng sanh, một con người có đời sống thì phải chịu nhiều đau khổ vì sinh và tử. Tiến trình sinh ra là một đau đớn khốn cùng, và cái chết thì sẵn sàng chờ đón. Giữa hai giai đoạn sinh và tử này là đau ốm, bệnh tật, tai nạn, và tuổi già. Lại còn có những khổ tâm khác: không đạt được những gì ta thích, buồn rầu, và mất mát. Không được gần gủi những người và vật ta thương, phải gần gủi những người ta không ưa thích, v.v... Muốn tránh khỏi những đau khổ này, chúng ta ngồi thiền, thực hành giáo pháp, con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau, giải thoát, Niết Bàn. Một số chúng ta đi hành thiền, bỏ lại sau lưng mọi hoạt động thế tục, như việc làm, việc học, trách nhiệm xã hội và những lạc thú thế gian khác bởi vì chúng ta tin rằng đau khổ sẽ đi đến chỗ chấm dứt. Thực ra, không phải chỉ đi tham dự những khóa thiền ta mới có thể hành thiền được, vì chúng ta có thể hành thiền bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào nếu chúng ta cố gắng loại trừ phiền não. Khi bạn ngồi thiền một nơi nào đó, chẳng hạn ở góc phòng sách, thì bạn cũng được gọi là pabbajita, người viễn ly thế gian để diệt trừ phiền não.

Tại sao chúng ta muốn diệt trừ phiền não? Vì phiền não là một kẻ thù nguy hiểm. Nó hành hạ áp chế những kẻ nằm trong quyền lực của nó. Nó như một ngọn lửa nóng đốt cháy da thịt, tim gan, hành hạ ta đủ điều. Khi phiền não bừng dậy trong người nào, nó sẽ đốt cháy, hành hạ, hủy hoại thân thể và tâm hồn người đó. Trong phiền

não không có lấy một chút tốt đẹp nào cả.

Ba Loại Phiền Não

Có ba loại phiền não: phiền não tác động, phiền não tư tưởng, và phiền não ngủ ngầm. (1) Phiền não tác động xuất hiện khi ta không giữ những giới căn bản như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, uống rượu và các chất say.

(2) Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện, chẳng hạn, không phạm ngũ giới, nhưng tâm vẫn bị ám ảnh muốn giết, muốn hủy hoại, muốn làm hại cơ thể chúng sanh khác, muốn lấy, tước đoạt, lừa dối kẻ khác để làm chủ một vài vật mà mình ưa thích. Người nào đã bị phiền não này chi phối sẽ thấy rõ thế nào là đau khổ và đau khổ đã hành hạ ta như thế nào. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng có khuynh hướng muốn làm hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác.

(3) Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ đợi cơ hội nhảy ra tấn công. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc, tâm người này bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người này ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Có thể so sánh ba loại phiền não này với chuyện sau đây. Một người quẹt diêm và sơ ý gây ra cháy rừng. Que diêm là phiền não ngủ ngầm. Lửa phát sinh khi diêm quẹt vào hộp là phiền não tư tưởng. Cháy rừng là phiền não tác động.

Dập Tắt Lửa Phiền Não

Nếu bạn thật tâm thực hành giới, định, huệ, thì bạn có thể chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả ba loại phiền não. Giữ giới là loại bỏ phiền não tác động. Thực hành thiền định là chế ngự phiền não tư tưởng, và hành thiền minh sát sẽ nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm. Chính

phiền não ngủ ngầm là gốc rễ của hai loại phiền não tư tưởng và phiền não tác động. Khi bạn thực hành giới, định huệ, bạn sẽ có được những loại hạnh phúc mới.

Thực hành giới thì sự thích thú vào ngũ dục sẽ được thay thế bằng sự an lạc tạo bởi giới hạnh thanh tịnh. Nhờ phiền não tác động vắng bóng, người giữ giới hạnh thanh tịnh sẽ có một cuộc sống tương đối trong sạch, an lạc và hạnh phúc. Chúng ta thực hành giới bằng cách giữ năm giới căn bản hay những giới qui định trong phần giới của bát chánh đạo: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Tất cả các điều này đều đặt căn bản ở điểm không làm hại người khác và không làm hại chính mình.

Bạn có thể phân vân không biết trên thế gian này có ai thực sự giữ giới luật trong sạch không. Chắc chắn rằng có nhiều người giữ giới trong sạch. Trong những khoá thiền, thiền sinh rất dễ dàng giữ giới trong sạch vì họ sống trong một môi trường thích hợp cho sự giữ giới. Nhiều người tiến xa hơn trong việc giữ ngũ giới. Họ giữ tám giới. Các vị tỳ kheo hay tỳ kheo ni phải giữ nhiều giới hơn. Trong khi đến thiền viện để hành thiền, ta có thể đạt được những thành quả lớn lao nhờ sự cố gắng của chính ta. Những việc ta thấy khó khăn trước đây như giữ giới luật, khép mình vào kỷ luật, thanh lọc tâm, v.v..., đều trở thành dễ dàng.

Giữ giới chỉ là bước đầu. Khi ta muốn loại trừ thêm các phiền não cần phải luyện tâm thanh tịnh. Loại phiền não thứ hai, phiền não tư tưởng sẽ được loại trừ nhờ thiền định, hay thực hành phần định trong bát chánh đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Sự tinh tấn liên tục và kiên trì rất cần thiết. Muốn ghi nhận các hiện tượng xảy ra trong từng giây phút một không để loạn tâm chi phối, đòi hỏi phải có một sự tinh tấn liên tục và kiên trì. Trong đời sống thường nhật, rất khó duy trì tinh tấn liên tục và tinh tấn kiên trì. Bởi vậy, thời gian ở thiền viện là thời gian thuận lợi nhất. Ta nên tận dụng thời gian này để luyện tâm.

Nhờ liên tục tinh tấn, chánh niệm và định tâm trong từng giây phút một, ta chế ngự được phiền não tư tưởng. Tâm không còn tán loạn mà an trụ trên đề mục. Lúc bấy giờ các phiền não không dấy lên được, và tâm đạt được trạng thái gọi là upasama sukha, tức là tịnh lạc. Đó là sự an lạc, thanh tịnh, tĩnh lặng có được nhờ phiền não đã bị chế ngự. Tâm không còn bị sân hận, tham ái và giao động chi phối. Khi có được hạnh phúc tuyệt diệu này, ta sẽ thấy tất cả mọi lạc thú của cuộc đời do ngũ dục đem lại đều thấp kém. Ta sẽ thấy tịnh lạc là hạnh phúc siêu việt hơn cả nên sẵn sàng vất bỏ sang một bên mọi lạc thú thế tục mà ta đã ham muốn và chấp giữ trước đây. Nhưng khi đạt được tịnh lạc như thế này, bạn cũng đừng tự mãn và xem đây là mục tiêu cuối cùng.

Còn có một sự hạnh phúc nữa cao trội hơn hẳn tịnh lạc. Đó là trí tuệ. Vậy hãy tiến thêm một bước nữa để thực hành trí tuệ. Thực hành để phát triển trí tuệ là thiền minh sát. Những tuệ giác do minh sát đem lại có thể loại bỏ tạm thời hay vĩnh viễn các phiền não ngủ ngầm. Khi chánh niệm được phát triển hài hoà với tinh tấn, đức tin, chánh định và trí tuệ, thì bạn bắt đầu trực nhận được bản chất của thân và tâm. Thế là nhóm trí tuệ trong bát chánh đạo là chánh kiến, chánh tư duy bắt đầu phát triển và dần dần tâm tiến đến các tuệ giác cao hơn. Tuệ giác phát triển thì các phiền não ngủ ngầm càng bị yếu đi và tàn lụi dần. Nếu thiền sinh kiên trì hành thiền thì trí tuệ sẽ phát triển lớn mạnh hơn cho đến lúc đạt đạo quả. Lúc bấy giờ, các phiền não ngủ ngầm hoàn toàn bị tiêu diệt.

Đến đây thì lợi lộc, sự kính trọng và tiếng thơm sẽ tự động đến với bạn. Vào lúc bấy giờ, bạn cũng không bị dính mắc vào chúng vì chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quí mà bạn đã đạt được qua nỗ lực hành thiền của mình. Dù thực tâm không nghĩ đến lợi lộc, tiếng thơm, nhưng khi thành công thì lợi lộc và danh thơm sẽ đến một cách tự nhiên, và thiền sinh sẽ biết cách xử dụng lợi lộc và tiếng thơm một cách thích hợp, đồng thời tiếp tục hành thiền cho đến khi rời bỏ thân giả tạm này.

Đạo Binh Ma Thứ Mười: Khen Mình, Chê Người

Tất cả chúng ta dầu ít nhiều đều ý thức được sự đau khổ. Đau khổ hiện diện trong lúc sinh, lúc sống và khi chết. Khổ đau và phiền lụy trong cuộc sống khiến ta có ý muốn chấm dứt khổ đau, sống trong an lạc hạnh phúc. Đó là ý muốn, là đức tin, và có lẽ cũng do ý muốn và đức tin này thúc đẩy nên bạn mới chịu khó đọc những lời giảng dạy này.

Trong lúc hành thiền, mục đích chính yếu và cao quí của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiền. Chúng ta đã nói đến những tác động tai hại của lợi lộc, kính trọng và danh tiếng. Song song với chúng, còn có hai loại phiền não lợi hại khác, đó là khen mình mà chê người. Đó là đạo binh thứ mười. Đạo Binh Ma Thứ Mười được dàn bày để đánh gục các thiền sư.

Khen mình thường tấn công thiền sinh sau khi họ đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Chẳng hạn, khi họ cảm thấy giới luật của mình được hoàn hảo, họ có thể quá tự tin, nhìn mọi người chung quanh và nói, "Người kia chẳng giữ giới luật. Họ không được trong sạch và thánh thiện như ta." Nếu điều này xảy ra, chúng ta đã sa vào ổ phục kích của Đạo Binh Ma Thứ Mười. Đạo binh cuối cùng này là đạo binh hùng mạnh nhất phá hủy sự tiến bộ của chúng ta. Thời kỳ Đức Phật có Đề Bà Đạt Đa, nhờ hành thiền tinh tấn, đạt được một số thần thông. Quá tự đắc với pháp thần thông của mình, Đề Bà Đạt Đa sanh ra kiêu mạn nên đã có nhiều hành động sai lầm đến nỗi nhiều lần âm mưu giết Đức Phật. Khi hành động sai trái phát khởi ông ta không còn chánh niệm nên không có gì để bảo vệ chống lại đạo binh ma khen mình chê người.

Cốt Tủy Của Đời Sống Thánh Thiện

Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của chúng ta, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống và thổi phồng mình lên. Giới, Định, Huệ có thể so sánh với một khúc cây có lõi rất quí. Cành lá là danh dự, tiếng thơm, lời khen tặng và lợi lộc. Vỏ mỏng

bên ngoài là giới. Vỏ dày bên trong là định. Phần gỗ là thần thông. Phần lõi là trí tuệ bao gồm đạo quả giải thoát.

Giả thử có một cây lớn bị bão ngã đổ trong rừng. Một người thợ rừng thấy vậy bèn lấy rìu chặt cành lá rồi đem cành lá về nhà. Người thợ rừng này chẳng khác nào một thiền sinh thỏa thích trong lợi lộc, lời khen tặng và danh tiếng.

Một người khác có thể lột lấy lớp vỏ mỏng bên ngoài rồi đem chúng về. Người chỉ lấy lớp vỏ mỏng này chẳng khác nào một thiền sinh bằng lòng với giới luật trong sạch của mình mà không chịu đào luyện tâm.

Người thợ thứ ba cạy lấy phần vỏ dày bên trong. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh thông minh hơn biết rằng giới luật chưa phải là mục đích cuối cùng; phải chú trọng đến việc phát triển tâm. Thiền sinh này có thể học một loại thiền định nào đó rồi cố công hành trì. Sau khi đạt được nhất tâm trong thiền định, thiền sinh này cảm thấy mình đã đạt được điều vĩ đại. Tâm thiền sinh này lúc bấy giờ rất ổn cố và đầy an lạc, hạnh phúc. Thiền sinh này có thể đạt được các tầng thiền hay định tâm sâu xa. Thế rồi một tư tưởng đến với thiền sinh: "Ta thật là cừ, còn mấy người kia có vẻ luôn luôn bất an, giao động". Thiền sinh tưởng rằng mình đã đạt được tinh túy của thiền minh sát và thánh quả, nhưng thật ra thiền sinh này bị đạo binh ma thứ mười là kiêu mạn tấn công.

Người thợ thứ tư đẽo lấy phần gỗ đem về. Người thợ này chẳng khác nào thiền sinh có nhiều tham vọng hơn, cố gắng phát triển thần thông. Sau khi hành thiền một thời gian, thiền sinh có thần thông và đầy tự hào về thành quả của mình. Thêm vào đó, thật là thú vị khi vui đùa với khả năng mới tạo được của mình. Tư tưởng sau đây có thể đến với thiền sinh: "Ô, đây là thành quả cao tột, chắc là cốt tủy của giáo pháp. Chẳng ai có thể làm được điều này. Mấy người kia không thể nhìn được ngay trước mắt mình, hình ảnh chư thiên và chúng sanh ở địa ngục". Nếu không đánh bại được đạo binh ma thứ

mười này thì thiền sinh sẽ bị say sưa và bất cẩn trong việc phát triển thiện tâm, và cuộc sống của thiền sinh sẽ đầy đau khổ.

Thần thông không phải là giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người còn bị thu hút bởi những kẻ có phép thần thông. Bởi lý do đó, chỉ biểu diễn một chút thần thông là đã khiến nhiều người có đức tin. Lúc Đức Phật còn tại thế cũng có những trường hợp tương tự. Thật vậy, lần nọ, có một thiện nam đến gần Đức Phật yêu cầu Ngài dùng thần thông để làm phương tiện truyền bá giáo pháp. Ông ta đề nghị Đức Phật bảo những học trò có nhiều thần thông biểu diễn cho mọi người xem, ông ta nói: "Khi thấy phép lạ, mọi người đều thán phục và tin tưởng. Làm như vậy, Ngài sẽ có rất nhiều tín đồ."

Đức Phật từ chối lời yêu cầu này. Ông thiện nam yêu cầu đến ba lần. Cả ba lần Đức Phật đều từ chối. Cuối cùng, Đức Phật nói với người thiện nam: «Có ba loại thần thông. Một là bay lên không trung hay chun xuống đất, hay biểu diễn những điều kỳ lạ mà người thường không thể nào làm được. Hai, là đọc được tâm người khác. Họ có thể biết được tâm người khác và có thể nói: "Hôm qua anh đã nghĩ như vậy, và đã làm điều đó như vầy, như vầy...". Người ta sẽ thán phục và nể sợ họ. Nhưng có một loại thần thông thứ ba rất quan trọng. Đó là khả năng chỉ dẫn người khác. Chẳng hạn người có thần thông này có thể nói: "Anh có hành động, cử chỉ, và lời nói như vậy là không tốt. Đó là những điều bất thiện, không đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính anh và cho người khác. Anh nên bỏ điều đó và nên làm những điều lành như vầy, như vầy..., và anh nên hành thiền theo cách tôi sắp chỉ dẫn cho anh đây. Năng lực hướng dẫn người khác đi theo chánh đạo là loại thần thông quan trọng nhất".

"Này người thiện nam, nếu hai loại thần thông đầu tiên được biểu diễn cho người có đức tin vào thiền minh sát, thì sẽ không phá hủy đức tin của họ. Nhưng với người chưa có đức tin ở Tam Bảo, ở pháp hành, họ sẽ nói: "Những pháp thần thông này có gì lạ đâu? Tôi biết trong những tôn giáo khác cũng có người đạt được loại thần thông như vầy. Chẳng qua đó là nhờ trì chú và các loại pháp bí truyền

khác chứ gì". Những người như vầy sẽ hiểu sai lạc giáo pháp của Như Lai".

"Loại thần thông thứ ba là loại thần thông tốt nhất. Này người thiện nam, khi một người có thể nói đây là điều xấu, đừng làm. Anh nên nói lời chân chánh và có hành động chơn chánh. Đây là cách gội rửa tâm thoát khỏi phiền não. Đây là cách hành thiền. Đây là cách để đạt được an lạc và hạnh phúc Niết Bàn, thoát khỏi đau khổ. Đó là loại thần thông hoàn hảo nhất."

Bằng mọi cách, nếu thích, bạn có thể cố gắng hành trì để đạt thần thông. Hành trì để đạt thần thông không phải là điều thiết yếu, nhưng cũng không có gì đi ngược với thiền minh sát. Không ai cản bạn, và nếu bạn không đạt được thần thông nào, thì cũng không ai chế nhạo bạn đâu. Chỉ cần đừng nhầm lẫn xem thần thông là tinh túy của giáo pháp. Một người có thần thông mà tin rằng mình đã đạt được mục đích tối hậu của đạo là một sự si mê lớn. Đây là một người muốn tìm cái lõi của cây, nhưng mới đến được phần gỗ đã lấy làm thỏa mãn, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm.

Vậy thì, sau khi có thần thông phải tiếp tục phát triển thiền minh sát để thấy được đạo quả và tinh tấn liên tục cho đến khi đắc A La Hán. Khi chánh niệm và chánh định phát triển tốt đẹp thì trí tuệ nội quán sẽ có đà tiến lên cao và thấu suốt được chân tướng của mọi vật hiện khởi. Đây cũng là một loại thần thông, nhưng chưa phải là mục đích cuối cùng. Cuối cùng, bạn có thể đạt được Tu Đà Hườn, tâm nhập lưu. Đó là sự giác ngộ đầu tiên. Khi đạt thánh đạo đầu tiên này, bạn đi sâu vào Niết Bàn. Lần đầu nhổ tận gốc rễ một số phiền não. Khi đạt đạo thì quả đến liền sau đó. Bạn có thể tiếp tục hành thiền để khai triển quả tâm. Khi quả tâm đến, bạn sẽ ở trong tịnh lạc của Niết Bàn. Đạo tâm chỉ đến một lần trong đời, nhưng quả tâm có thể đến nhiều lần. Bạn chỉ cần có tâm cố gắng là có thể trở lại quả tâm bất kỳ lúc nào và bao lâu cũng được.

Tuy nhiên, đối với Đức Phật, thì quả đầu tiên cũng còn quá thấp.

Phải hành trì thêm để giác ngộ hoàn toàn, vì chỉ khi giác ngộ hoàn toàn, bạn mới tận diệt hết phiền não. Đây là trường hợp của người thợ rừng thứ năm biết lấy lõi cây đem về.

Sau khi so sánh khúc cây với việc hành thiền, Đức Phật kết luận: "Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở lợi lộc, danh thơm, tiếng tốt v.v... Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở giới luật thanh tịnh. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở các tầng thiền. Lợi ích của giáo pháp Như Lai không chỉ nằm ở việc đắc thần thông. Cốt tủy của giáo pháp Như Lai là giải thoát mọi phiền não, và sự giải thoát này có thể đạt được bất kỳ lúc nào".

Hy vọng các bạn có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với mười đạo binh ma, và tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu các tuệ minh sát. Cầu mong các bạn đạt được ít nhất quả nhập lưu ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu mong các bạn giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ đau.

Trích: Ngay Trong Kiếp Sống Này
Thiền sư: Sayadaw U Paṇḍita
Dịch giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ

Các yếu tố trợ giúp ngũ căn bén nhạy

Thiền Minh Sát có thể được xem như tiến trình phát triển một số tâm sở tích cực cho đến khi chúng đủ sức mạnh để hoàn toàn liên tục chế ngự tâm. Những tâm sở này được gọi là những năng lực kiểm soát hay ngũ căn. Ngũ căn bao gồm: **Tín, Tấn, Niệm, Định** và **Huệ**. Đặc biệt, trong những khóa thiền tích cực, khi thực hành đúng đắn, thiền sinh sẽ phát triển được những năng lực này. Trong ngũ căn, thì Huệ căn, hay là trực giác trí tuệ, là tâm lực thấu suốt chân lý thực tại sâu xa nhất, giúp ta giải thoát khỏi si mê và hậu quả của nó. Khi si mê không còn, thì hậu quả của nó là khổ đau, ảo tưởng và các hình thức bất hạnh sẽ không phát khởi nữa.

Muốn tâm phát triển đến trình độ này, nghĩa là muốn cho ngũ căn bén nhạy và mạnh mẽ, cần phải có một số điều kiện, hay yếu tố hỗ trợ. Có chín yế tố giúp cho ngũ căn bén nhạy. Yếu tố đầu tiên là chú tâm trực tiếp vào sự vô thường của các đối tượng của tâm. Thứ hai, là quan tâm và tôn trọng việc hành thiền. Thứ ba, là duy trì sự liên tục chánh niệm không để gián đoạn. Thứ tư là hoàn cảnh chung quanh thuận lợi hỗ trợ cho việc hành thiền. Thứ năm, là nhớ lại những hoàn cảnh hay thái độ đã giúp cho việc hành thiền trước đây của mình tiến triển để nhờ đó thiền sinh có thể duy trì hay tạo ra những điều kiện này, đặc biệt là khi những khó khăn xảy ra. Thứ sáu, là phát triển thất giác chi, những đặc tính dẫn đến quả bồ đề. Thứ bảy, là nỗ lực hành thiền tích cực. Thứ tám, là kiên nhẫn, có nghị lực để đương đầu với đau khổ và trở ngại. Thứ chín, và là yếu tố cuối cùng, là quyết tâm theo đuổi việc hành thiền cho đến khi đạt quả giải thoát.

Chỉ thực hành trọn vẹn ba yếu tố đầu tiên, thiền sinh đã có thể tiến xa trong việc hành thiền. Nếu thiền sinh quan sát chánh niệm sự sinh diệt của các hiện tượng tâm và vật lý một cách tinh tế, tỉ mỉ; tôn trọng việc hành thiền, liên tục duy trì chánh niệm không để cho gián đoạn, thì chẳng bao lâu, các chướng ngại bên trong sẽ được loại trừ. Các năng lực kiểm soát tâm hay ngũ căn sẽ loại bỏ những

quấy nhiễu trong tâm và làm cho tâm an tịnh . Nếu bạn thuộc loại thiền sinh này, bạn sẽ cảm nhận được một sự an tịnh, tĩnh lặng từ trước đến nay chưa từng có. Bạn sẽ cảm thấy tràn đầy kính sợ: "Kỳ diệu thật! đúng thật! Tất cả những sự an lạc, tĩnh lặng mà thiền sư đã dạy cho ta bây giờ chính ta đã đạt được." Như thế là đức tin, yếu tố đầu tiên của ngũ căn đã phát sanh. Loại đức tin này được gọi là đức tin đầu tiên khởi sinh từ kinh nghiệm của chính mình khiến bạn cảm thấy rằng những gì mà giáo pháp bảo đảm bạn sẽ đạt được sau này hiển nhiên là đúng thực.

Nhờ có đức tin, bạn sẽ có hứng khởi mà tăng thêm năng lực. Khi năng lực hùng mạnh thì tinh tấn xuất hiện. Bạn sẽ tự nhủ: "Đây chỉ là bước đầu. Nếu ta nỗ lực thêm, ta sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp hơn thế này nữa." Nhờ tiếp tục tinh tấn, tâm sẽ khắn khít trên đề mục từng thời điểm một nên chánh niệm được củng cố và đào sâu.

Chánh niệm có khả năng kỳ diệu trong việc tập trung tâm ý, giúp tâm chuyên chú trên đề mục. Khi chánh niệm quán thấu đối tượng quan sát từng thời điểm một, thì tâm có khả năng ổn cố trên đề mục, dán sát trên đề mục, không thối chuyển. Cứ thế, sự tập trung tâm ý càng mạnh mẽ và ổn cố hơn. Một cách tổng quát, khi chánh niệm càng mạnh lên, thì sự định tâm cũng càng mạnh lên.

Khi bốn yếu tố: Đức tin, Tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định đã được thiết lập thì Trí Tuệ sẽ tự nhiên hiện khởi. Lúc bấy giờ, thiền sinh bắt đầu thấy rất rõ, và trực giác rằng thân và tâm là hai thứ hoàn toàn tách biệt, và cũng bắt đầu hiểu biết sự tương quan nhân quả của danh và sắc, hay thân và tâm. Khi trí tuệ càng phát triển, thì đức tin càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Một thiền sinh đã thấy được sự sinh diệt của đối tượng qua từng thời điểm một sẽ cảm thấy hân hoan và tin tưởng: "Thật là kỳ diệu, thật là phi thường, thật là khó tin nhưng hiển nhiên là các hiện tượng thay đổi qua từng thời điểm một mà chẳng có một tác nhân nào sau nó. Chẳng có tự ngã hay linh hồn gì cả". Do sự khám phá này, tâm

thiền sinh đạt được trạng thái an lạc và tĩnh lặng lớn lao. Khi tuần tự thấy rõ vô thường, khổ, và vô ngã thì đức tin của thiền sinh sẽ mạnh mẽ thêm. Lúc bấy giờ, giáo pháp sẽ có sức thuyết phục hùng mạnh, đáng tin cậy và đúng thực.

Hành Thiền Minh Sát chẳng khác nào mài dao. Người mài dao phải giữ dao khéo léo, đừng cao quá, cũng đừng thấp quá. Đè lưỡi dao xuống đá mài đúng cách. Đưa tới, đưa lui lưỡi dao trên đá mài. Tiếp tục mài cho tới khi một bên lưỡi đã được mài thỏa đáng. Lại tiếp tục mài lưỡi bên kia; đè dao xuống đá theo một độ nghiêng thích hợp và mài như cũ.

Đây là sự so sánh được ghi trong kinh điển. Giữ dao đúng độ nghiêng thích hợp, là hành thiền một cách tỉ mỉ, tinh tế. Ấn dao trên đá mài và mài tới mài lui, là liên tục chánh niệm. Nếu yếu tố tỉ mỉ, tinh tế và liên tục này được duy trì, thì chẳng bao lâu tâm bạn sẽ sắc bén đủ năng lực để xuyên thủng chân lý thực tại.

Yếu tố thứ nhất: Chú Tâm Vào Sự Vô Thường

Yếu tố đầu tiên giúp cho ngũ căn phát triển hay làm cho ngũ căn trở nên bén nhạy là ghi nhận rằng mọi vật sinh ra liền diệt ngay tức khắc. Tất cả đều ở trạng thái sinh rồi diệt không ngừng. Trong lúc hành thiền, thiền sinh theo dõi quan sát thân và tâm diễn ra tại sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Thiền sinh phải quan sát các hiện tượng xảy ra với chủ tâm để ghi nhận và thấy rõ rằng mọi vật có sinh ra thì sẽ có hủy diệt hay mất đi. Chân lý này chỉ có thể được xác minh khi bạn thật sự quan sát một cách chánh niệm không chút hoài nghi. Đây là thái độ rất quan trọng để chuẩn bị cho việc hành thiền.

Sự chấp nhận ngay từ lúc ban đầu rằng tất cả mọi vật đều vô thường và biến đổi giúp ta tránh được những phản ứng bất lợi có thể xảy ra khi ta thực sự khám phá ra chân lý này. Sự thật ở đời nhiều khi quá phũ phàng, ê chề; cho nên, nếu ta biết được định luật vô thường, thì khi gặp những nghịch cảnh này ta sẽ không có phản ứng bất lợi.

Sự hiểu rõ bằng lý thuyết vô thường, khổ, vô ngã giúp ta có một sự chuẩn bị sẵn sàng để đương đầu với chúng khi ta thật sự thấy rõ chúng trong lúc hành thiền. Không có một sự chấp nhận trước, một sự nhập tâm về sự vô thường, và không biết rõ rằng việc hành thiền của ta là để thấy rõ vô thường, khổ, vô ngã thì thiền sinh dễ có một tư tưởng trái ngược cho rằng mọi chuyện trên thế gian này đều trường tồn vĩnh cữu. Ý tưởng này có thể cản trở cho việc hành thiền. Bởi thế, ở giai đoạn khởi đầu, phải tin vào sự vô thường trước. Sự tin tưởng này mới đầu chỉ là lý thuyết xuyên qua sự học hỏi hay xem kinh sách. Về sau, khi việc hành thiền tiến triển và tâm định được đào sâu, khi chính mình kinh nghiệm về vô thường, khổ, và vô ngã thì sự tin tưởng này trở thành xác tín. Trước khi vào phòng thí nghiệm, việc đầu tiên là phải biết ta muốn chứng minh bằng thực nghiệm công thức gì. Cũng như thế, việc đầu tiên là chấp nhận vô thường, sau đó thực hành để kinh nghiệm rằng vô thường là chuyện có thật.

Yếu tố thứ hai: Quan Tâm và Tôn Trọng Việc Hành Thiền

Yếu tố thứ hai làm cho ngũ căn bén nhạy là quan tâm và tôn trọng việc hành thiền. Điều quan trọng là phải hành thiền với lòng tôn kính nhất và thật thận trọng, cẩn mật. Một trong những cách có hiệu quả và giúp đỡ bạn có được thái độ tôn trọng và cẩn mật trong việc hành thiền là hãy suy tưởng đến những lợi ích do việc hành thiền đem lại. Điểm thiết thực và lợi ích trong việc hành thiền minh sát, chánh niệm trên thân, thọ, tâm, pháp là tâm ý được thanh lọc khỏi các bợn nhơ, chế ngự được lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt thân bệnh và tâm bệnh, chứng đạt các thánh quả và giác ngộ Niết Bàn. Đức Phật gọi đó là thiền Tứ Niệm Xứ, có nghĩa là tu tập Chánh Niệm trên Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Thật vậy, Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát có giá trị thật lớn lao.

Nhớ đến những lợi ích của việc hành thiền sẽ tạo phấn khởi khiến bạn thận trọng và tỉ mỉ trong việc quan sát các đối tượng đang xảy ra qua sáu giác quan. Trong một khóa thiền tập, bạn phải cố gắng

làm các động tác một cách chậm rãi. Cứ xem sự chánh niệm của bạn như đang ở trong thời kỳ thơ ấu. Làm chậm các tác động giúp chánh niệm có cơ hội theo kịp các chuyển động của thân và ghi nhận chúng từng chi tiết một.

Kinh điển làm sáng tỏ đặc tính thận trọng, tỉ mỉ này qua hình ảnh một người băng qua sông trên một cây cầu nhỏ hẹp chỉ vừa một người đi. Dưới sông thì nước chảy xiết. Nếu vô ý rơi xuống thì chắc chắn sẽ bị dòng nước cuốn trôi. Dĩ nhiên là người này không thể nhảy hay chạy trên cầu. Anh ta phải thận trọng đi từng bước một.

Thiền sinh cũng có thể được so sánh với một người bưng một bát dầu đầy đến miệng và phải đi trên một đoạn đường dài mà không được làm đổ một giọt dầu. Bạn hãy tưởng tượng xem một người bưng một bát dầu đầy như vậy phải thận trọng như thế nào! Thiền sinh cũng phải thận trọng duy trì sự chánh niệm như vậy trong mọi lúc.

Ví dụ điển hình thứ hai này cũng được chính Đức Phật đưa ra. Một nhóm tỳ khưu ngụ trong rừng để hành thiền, nhưng sau giờ ngồi họ đứng dậy vội vã, chẳng chánh niệm. Lúc di chuyển từ nơi này đến nơi khác, họ cũng chẳng thận trọng. Họ nhìn chim, nhìn cây, nhìn mây, nhìn trời, chẳng thu thúc tâm chút nào. Hành thiền một thời gian lâu nhưng họ chẳng đạt kết quả gì.

Thấy các thầy tỳ khưu này không tiến bộ, Đức Phật tìm hiểu nguyên nhân và chỉ cho các vị tỳ khưu thấy rõ khuyết điểm. Khuyết điểm lớn lao nhất của các thầy là thiếu tôn trọng pháp bảo, trong lý thuyết cũng như trong thực hành. Trong dịp này, Đức Phật giảng dạy cho các thầy và đưa ra hình ảnh người mang bát đầy dầu. Chuyện người mang bát đầy dầu này như sau:

Lúc bấy giờ, ở kinh đô, có một cô gái rất đẹp, hát hay, múa giỏi. Nhân một buổi lễ, cô vừa hát, vừa múa trên đường. Nhiều người đi theo cô ta để xem, các thanh niên bị sức quyến rũ của cô ta nên đi theo rất đông. Nhà vua muốn kiểm nghiệm xem năng lực của sự chú

tâm nên ra lịnh cho một tù nhân bị án tử hình bưng một bát đầy dầu đi sau cô gái. Nhà vua hứa rằng nếu tử tội sau khi đi một vòng mà không làm đổ dầu thì sẽ được tha án tử hình; ngược lại, nếu làm rơi một giọt dầu nào thì sẽ bị chém ngay tức khắc. Trong đoàn ca múa, đi đầu là cô gái rất đẹp đang ca múa; thứ hai là anh chàng bưng bát dầu; và đằng sau anh ta là tên đao phủ thủ, với chiếc rìu rất lớn, sẵn sàng để chém xuống đầu nếu tử tội làm rơi một giọt dầu. Người tù, chú tâm vào việc bưng bát dầu, thận trọng từng bước đi theo cô gái. Đi một vòng quanh thành phố nhưng người tù không làm rơi giọt dầu nào nên được nhà vua gọi vào hỏi: " Nãy giờ anh nghe cô gái hát, xem cô gái múa, anh có thấy thích không?" Người bị án tử hình trả lời: "Nãy giờ tôi chẳng thấy cô gái múa, và cũng chẳng nghe được tiếng hát của cô ta, bởi vì tôi mải lo chăm chú vào việc bưng bát dầu. Tôi sợ chết nên không dám lơ đễnh chút nào."

Sau khi được khích lệ và phấn chấn bởi những lời dạy của Đức Phật, các vị tỳ khưu tinh tấn và thận trọng tỉ mỉ trong việc hành thiền. Và kết quả là chỉ trong một thời gian ngắn, họ đều giác ngộ.

Bạn có thể kiểm nghiệm lại điều này bằng cách thận trọng, tỉ mỉ trong việc hành thiền. Làm chậm lại mọi tác động, đi, đứng một cách chậm rãi, cung kính. Cung kính pháp hành, cung kính trong từng tác động, thì chính bạn sẽ thấy rõ kinh nghiệm. Càng làm các tác động chậm bao nhiêu, bạn càng tiến bộ nhanh chóng trong pháp hành bấy nhiêu.

Dĩ nhiên, bạn cần phải áp dụng điều này một cách thông minh, sáng tạo để thích hợp với mọi hoàn cảnh và mọi trường hợp. Nhiều trường hợp bạn phải làm nhanh, như lái xe trên xa lộ mà bạn lái quá chậm thì sẽ gây ra tai nạn và bạn có thể chết hay ngồi tù. Các bệnh viện thì trái lại, bệnh nhân phải được chăm sóc nhẹ nhàng, thận trọng và được phép đi chậm rãi. Nếu bác sĩ và y tá thúc hối bệnh nhân phải có tác động mau lẹ để việc làm được nhanh chóng, tiết kiệm thời giờ cho nhà thương, thì bệnh nhân sẽ đau đớn và có thể mau chết.

Thiền sinh cũng phải tùy trường hợp mà áp dụng sự mau chậm cho thích đáng. Trong một khóa thiền hay trong mọi trường hợp, nếu đàng sau bạn có nhiều người đang chờ đợi, thì hãy làm việc với tốc độ bình thường. Tuy nhiên, phải luôn luôn nhớ rằng mục đích chính của bạn là phát triển chánh niệm. Thế nên, ngoài những lúc cần thiết phải làm mau hay làm với tốc độ bình thường, những lúc khác, nhất là khi chỉ có một mình thì hãy làm chậm lại các động tác. Bạn có thể ăn chậm, rửa mặt, đánh răng hay tắm một cách chậm rãi chánh niệm nếu sau lưng bạn không có ai đang sắp hàng chờ.

Yếu tố thứ ba: Liên Tục Không Gián Đoạn

Kiên trì liên tục chánh niệm là điều kiện thiết yếu thứ ba giúp cho ngũ lực mạnh mẽ. Thiền sinh phải chánh niệm trong từng phút giây, từ thời điểm này đến thời điểm khác, đừng để gián đoạn. Nếu được như thế, thì chánh niệm được thiết lập và đà tiến được duy trì, chẳng khác nào xe giữ được trớn. Liên tục chánh niệm giúp ngăn ngừa phiền não, không cho những phiền não như tham lam, sân hận, si mê xâm nhập vào tâm và lôi ta đi đến chỗ sai lầm. Khi chánh niệm mạnh mẽ thì phiền não không thể khởi sinh. Khi tâm thoát khỏi phiền não sẽ nhẹ nhàng như trút bỏ gánh nặng và đầy an vui, hạnh phúc.

Hãy làm mọi điều cần thiết để duy trì chánh niệm liên tục. Mỗi lần chỉ làm một công việc, không làm hai, ba việc một lúc. Khi thay đổi tư thế chẳng hạn, bạn hãy chia chuyển động ra làm nhiều đơn vị nhỏ, và ghi nhận từng đơn vị này với sự thận trọng và tỉ mỉ tối đa. Sau khi ngồi thiền, muốn đứng dậy, hãy ghi nhận ý định mở mắt. Sau đó, ghi nhận những cảm giác xảy ra khi mi mắt bắt đầu di động. Ghi nhận tay nhấc lên khỏi đùi, chân trở, v.v... Suốt ngày bạn phải ghi nhận mọi tác động xảy ra, dù đó là những tác động nhỏ nhặt nhất. Không phải chỉ ghi nhận bốn tác động chính là đi, đứng, ngồi, nằm mà tất cả các tác động khác như nhắm mắt, quay đầu, mở cửa, bật đèn, v.v... đều phải được chú tâm ghi nhận.

Ngoài giờ ngủ ra, chánh niệm phải được duy trì liên tục trong mỗi lúc. Sự liên tục chánh niệm phải thật mạnh mẽ. Thật vậy, không có thời giờ để liên tưởng, do dự, suy nghĩ, phán đoán hay so sánh với những điều mình đọc trong sách thiền trước đây. Chỉ cần chú ý ghi nhận đơn thuần mà không thêm gì vào cả. Hành thiền chẳng khác nào tạo ra lửa. Ngày xưa, khi chưa có hộp quẹt hay kính phóng đại, lửa được tạo ra bằng cách cọ hai thanh gỗ vào nhau. Người ta liên tục cọ cho đến khi lửa bật ra và bắt vào bùi nhùi để sẵn. Nếu chỉ cọ hai thanh củi vào nhau chừng vài cái lại dừng, tiếp tục cọ vài cái lại dừng nữa... cứ như thế thì chẳng bao giờ có lửa cả.

Bạn có bao giờ nhìn thái độ của một con cắt kè chưa? Kinh điển dùng hình ảnh con cắt kè để tượng trưng cho sự gián đoạn hay không liên tục trong việc hành thiền. Khi thấy một con mồi trước mặt, cắt kè liền vội bò gần đến, nhưng nó không tiến đến ngay con mồi mà dừng lại một lát:, nhìn trời, nhìn đất, nhìn trái, nhìn phải, xong tiến thêm vài bước nữa, rồi lại ngừng: nhìn trước, nhìn sau, nhìn ngang, nhìn ngửa. Không bao giờ cắt kè nhìn thấy mồi mà tiến đến ngay, hay bò đến liên tục.

Nhiều thiền sinh hành thiền rất khá trong buổi đầu, ghi nhận đề mục thật chánh niệm; nhưng được một lát, lại bắt đầu suy nghĩ, tính toán. Đây là thiền sinh cắt kè. Cắt kè tìm mồi để sống nên dù nó có thiếu sự liên tục trong khi săn mồi thì cũng chẳng sao. Nhưng thiền sinh hành thiền thì không thể như vậy được. Thiền sinh mỗi lần có được chút kinh nghiệm mới lại bắt đầu suy nghĩ, so sánh "không biết ta đã đạt đến tuệ nào rồi?" Một số khác thì không kinh nghiệm đến gì mới, chỉ suy nghĩ và băn khoăn lo lắng những chuyện quen thuộc bình thường, đại loại như "Hôm nay ta cảm thấy mệt, có lẽ là ngủ chưa đủ; hay là tại ta ăn quá nhiều, chắc cần phải nằm nghỉ một lát; chân ta bị đau, chẳng biết nó có bị sưng tấy lên không? điều này có thể ảnh hưởng đến việc hành thiền của ta đó; có lẽ ta cần phải mở mắt ra để xem sao..." Đó là những sự do dự của thiền sinh cắt kè.

Yếu tố thứ tư: Những Điều Kiện Hỗ Trợ

Yếu tố thứ tư làm cho ngũ lực phát triển là phải có những điều kiện thuận lợi giúp cho trí tuệ hiển lộ. Có bảy điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền minh sát.

1. Nơi chốn thích hợp: Nơi hành thiền cũng như những khu vực gần đó phải có phương tiện đầy đủ (chẳng hạn như có đủ nước dùng, có điều kiện vệ sinh tốt, có an ninh, không nhiều muỗi mòng, thú dữ, v.v..,) một nơi có thể giúp đạt tuệ giác một cách tốt đẹp.

2. Đi lại thích hợp: Điều này nói đến việc đi khất thực hằng ngày. Chỗ ở của chư tăng hành thiền đừng gần làng xóm quá, vì gần làng xóm quá sẽ ồn ào và dễ bị phóng tâm. Cũng đừng xa làng xóm quá, vì chư tăng phải sống nhờ vào thực phẩm dâng cúng của dân làng qua việc khất thực hàng ngày. Đối với thiền sinh cư sĩ, đồ ăn phải được cung cấp đầy đủ và thường xuyên. Dĩ nhiên là cũng vừa phải, đừng để bị phân tâm vì thức ăn. Nên tránh những nơi có thể làm cho sự định tâm của mình bị sút kém, nghĩa là những nơi có quá nhiều hoạt động và bận rộn làm cho tâm bị tán loạn, khó tập trung vào đề mục. Tóm lại, nơi ở cần có sự yên tịnh tối thiểu, nhưng đừng quá xa làng xóm, vì ở nơi quá xa làng xóm thì thiếu phương tiện sống nên cũng trở ngại cho việc hành thiền.

3. Ngôn ngữ thích hợp: Trong khóa thiền, lời nói được giới hạn. Không nên nói quá dài dòng, chỉ nói những vấn đề quan trọng và cần thiết. Chú giải có ghi rõ: Nghe pháp là ngôn ngữ thích hợp. Chúng ta có thể kể vào đây việc trình pháp với thiền sư. Khi có điều gì trở ngại trong việc hành thiền thì nên hỏi ý kiến thiền sư để thiền sư điều chỉnh giúp chúng ta dễ dàng tiến bước trên đường thiền.

Nhưng nên nhớ, cái gì quá nhiều thì không tốt. Như có lần tôi dạy ở một nơi có những cây kiểng. Người thị giả của tôi tưới nước quá nhiều nên lá cây bị rụng hết. Tương tự như vậy, trong khi hành thiền mà bạn bàn luận giáo pháp quá nhiều thì sự định tâm của bạn cũng bị phá vỡ. Ngay cả những bài pháp của thiền sư cũng cần được thẩm

định xem có đem lại lợi ích cho sự định tâm của mình không. Một bài pháp thuyết cho thiền sinh cần phải được xét xem có đem lại lợi ích cho họ về hai điểm sau đây hay không? Thứ nhất là sau khi nghe bài pháp này tâm định đã có, có được phát triển thêm không? Thứ hai là sau khi nghe bài pháp này, tâm định chưa có, có được phát sinh lên không? Nếu sau khi xem xét mà thấy không có được hai điểm thuận lợi trên thì tránh đi. Ngoài những giờ trình pháp thường xuyên, nếu thấy những giờ trình pháp bổ túc làm cản trở việc định tâm thì cũng nên tránh đi.

Thiền sinh trong một khóa thiền tích cực nên tránh nói chuyện. Tránh nói chuyện được càng nhiều càng tốt, nhất là nói chuyện thế sự. Ngay cả việc bàn luận giáo pháp một cách nghiêm túc cũng không thích hợp trong lúc hành thiền tích cực. Nên tránh tranh luận về giáo pháp giữa các thiền sinh trong khóa thiền. Trong khóa thiền cũng không nên nói chuyện hay bàn thảo về thức ăn, chỗ ở, công việc, chính trị, kinh tế, v.v... Đây là những lời nói vô bổ. Mục đích của sự cấm đoán này là để ngăn ngừa sự phóng tâm. Đức Phật với tình thương sâu xa đã dạy: Thiền sinh hành thiền tích cực thì phải thận trọng giữ gìn lời nói; nói chuyện thường xuyên sẽ bị phóng tâm nhiều.

Dĩ nhiên khi có chuyện thật sự cần thiết thì nên nói, nhưng cũng không nên vượt quá những gì cần nói. Bạn cũng phải chánh niệm vào tiến trình nói nữa. Trước tiên là ý muốn nói. Tư tưởng sẽ khởi sanh trong tâm về những gì cần nói và phải nói như thế nào. Bạn nên ghi nhận và nên niệm thầm mọi tư tưởng khởi sinh, tâm chuẩn bị nói, và sau đó, tác động nói bao gồm những chuyển động vật chất. Sự chuyển động của môi và mặt, những cử chỉ đi kèm đều là đề mục để chánh niệm.

Vài năm trước đây, ở Miến Điện, có một ông công chức cao cấp vừa mới về hưu là một Phật tử rất hăng say. Ông đã đọc nhiều kinh điển và văn chương qua những bản dịch sang tiếng Miến, và cũng đã bỏ ra một ít thời gian để hành thiền. Việc hành thiền của ông không khá

lắm, nhưng ông có nhiều kiến thức tổng quát và muốn dạy. Bởi thế, ông trở thành một vị thầy.

Một hôm, ông đến thiền viện ở Rangoon để hành thiền. Khi hướng dẫn thiền sinh, tôi thường giảng giải việc thực hành, và sau đó so sánh những điều tôi hướng dẫn với kinh điển, cố gắng giải thích và dung hoà những điểm có vẻ khác nhau. Vị cựu công chức này bắt đầu hỏi tôi: "Bạch ngài, những điều ngài trích dẫn ở trên là do từ kinh sách nào vậy?" Tôi nhã nhặn khuyên ông ta nên bỏ qua những chi tiết đó đi, và hãy tiếp tục hành thiền. Nhưng ông không quên được. Ba ngày liên tiếp ông đều làm như vậy trong mỗi lần nghe hướng dẫn.

Cuối cùng, tôi hỏi ông ta: "Tại sao ông đến đây? Ông đến đây để học, hay để dạy tôi?". Đối với tôi, hình như ông ta đến đây để khoe kiến thức tổng quát của ông chứ không phải để hành thiền.

Ông ta trả lời yếu đuối: «Tôi đến đây để học, và ngài là thầy».

Tôi nói: "Tôi đã cố gắng nhỏ nhẹ bảo cho ông biết điều này từ ba hôm nay, nhưng bây giờ tôi phải nói thẳng với ông. Ông giống như một mục sư, nhiệm vụ chính là đứng làm đám cưới cho cô dâu và chú rể. Một hôm, đến lượt ông mục sư cưới vợ. Thay vì đứng vào chỗ chàng rể đứng, ông lại lên bục thờ và hướng dẫn lễ cưới trước sự ngạc nhiên của khách tham dự".Nghe xong, ông cựu công chức nhận ra khuyết điểm của mình, ông xin lỗi và từ đó trở thành một thiền sinh chăm chỉ và biết vâng lời.

Một thiền sinh muốn thấy giáo pháp không nên có thái độ như vị công chức trên. Thực vậy, kinh điển có dạy rằng, dù bạn học hành giỏi dắn và kinh nghiệm đến đâu, nhưng trong thời gian hành thiền phải có thái độ như mình không thông hiểu gì về lãnh vực sở trường của mình mà phải luôn luôn vâng lời thiền sư. Trong chiều hướng này, tôi muốn chia xẻ với các bạn một thái độ mà tôi đã cố gắng tập luyện ngay từ lúc còn nhỏ. Khi tôi không rành về lãnh vực nào, thì tôi không xen vào. Ngay cả khi tôi thành thạo, có thẩm quyền cũng

như từng trải về một lãnh vực nào đó, nhưng nếu không có lời yêu cầu thì tôi cũng không xen vào.

4. Người thích hợp: Người thích hợp, phần lớn liên quan đến thiền sư. Nếu một vị thiền sư có khả năng hướng dẫn giúp thiền sinh tiến bộ, phát triển được định tâm đã có, hay tạo nên định tâm chưa phát sinh, thì đó là một thiền sư thích hợp.

Hai khía cạnh khác về người thích hợp là sự hỗ trợ của cộng đồng giúp cho thiền sinh, và thái độ của thiền sinh đối với các vị đã hỗ trợ mình. Trong một khóa thiền tích cực, thiền sinh phải cần có nhiều hỗ trợ để dễ dàng phát triển chánh niệm và định tâm. Thiền sinh tránh xa mọi việc thế sự. Bởi thế, thiền sinh cần có những người bạn có thể làm giúp cho họ những công việc như đi sắm sửa vật dụng, thức ăn; sửa soạn chỗ ở, v.v... Vì nếu để thiền sinh làm những công việc này trong khi đang hành thiền tích cực thì tâm thiền sinh sẽ tán loạn. Về phần thiền sinh, khi đã sống chung với một tập thể đông người, thì cũng phải xét xem những hành động của mình có ảnh hưởng bất lợi đến việc hành thiền của những người khác không. Cử chỉ thô tháo, hay gây tiếng động, có thể quấy rầy người khác. Điều mà thiền sinh cần nhớ nằm lòng là nên nghĩ đến người khác, tôn trọng người khác.

5. Thực phẩm: Thức ăn thích hợp là một sự hỗ trợ lớn lao cho sự tiến bộ của thiền sinh. Tuy nhiên, cần phải hiểu rằng không phải dễ dàng thỏa mãn điều này. Bởi vì thiền sinh quá đông, thực phẩm nấu chung cho mọi người, không phải cho riêng từng cá nhân nên dầu sao cũng không thể nào thích hợp cho từng người được. Vì vậy, tốt nhất là thiền sinh phải có thái độ thích ứng với hoàn cảnh là có cái gì, ăn cái nấy. Không đòi hỏi gì cả. Nếu việc hành thiền thực sự bị quấy động vì việc ăn uống không hợp khẩu vị, thì cũng nên kịp thời điều chỉnh.

Câu Chuyện Matikamata

Một lần nọ có sáu mươi vị sư hành thiền trong rừng. Bà thiện tín hộ

độ cho các thầy là bà Matikamata, một thiện tín nhiệt thành. Bà cố gắng tìm hiểu các vị sư thích ăn gì và hằng ngày nấu đầy đủ thức ăn cho các thầy. Một hôm, Matikamata hỏi các nhà sư là liệu các cư sĩ có thể hành thiền như các thầy được không. Các nhà sư trả lời "được," và dạy cho bà cách hành thiền. Bà mừng rỡ và về nhà bắt đầu hành thiền. Bà duy trì việc hành thiền ngay cả lúc bà nấu ăn và làm công việc nhà. Cuối cùng, bà đắc quả thánh A-Na-Hàm. Nhờ phước báu tích tụ từ các kiếp trước, bà có thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông và tha tâm thông. Nghĩa là bà có thể nghe, thấy xa ngàn dặm và có thể hiểu được tâm người khác.

Rất thỏa thích về kết quả mình đã đạt được và lấy làm biết ơn các vị sư đã chỉ dẫn cho mình, bà Matikamata tự nhủ: "Pháp bảo ta chứng ngộ thật là kỳ diệu. Mặc dầu ta là một người bận rộn, phải làm các công việc trong nhà và nấu thức ăn cho các nhà sư hàng ngày, nhưng ta vẫn có thể thấy pháp bảo thì các nhà sư chắc chắn tiến bộ hơn ta nhiều". Với thần thông bà xem xét sự tiến triển về thiền của sáu mươi vị sư. Bà ngạc nhiên thấy rằng chẳng có thầy nào đạt được một chút tiến bộ trong Thiền Minh Sát.

Bà Matikamata dùng thần thông để tìm hiểu lý do và thấy rằng không phải do chỗ ở hay vì các thầy không thể sống chung với nhau, mà vì không có đồ ăn thích hợp nên các thầy không tiến bộ. Vài thầy thích chua; các thầy khác thích mặn; một số thích ớt; một số thích bánh và một số lại thích rau trái. Nhớ ơn các nhà sư đã chỉ dẫn cho mình cách hành thiền đạt được kết quả, bà Matikamata bắt đầu nấu thức ăn thích hợp với khẩu vị của từng thầy. Kết quả là tất cả sáu mươi vị đều đắc quả A la hán trong một thời gian ngắn sau đó.

Việc đắc đạo nhanh chóng và sâu xa cũng như sự biết ơn của bà Matikamata đã mang lại cho ta một gương tốt đẹp cho cha mẹ cũng như những người đã bỏ công ra giúp đỡ cho người hành thiền. Mặc dầu phải bỏ công sức ra giúp đỡ người khác, nhưng cũng không cần phải bỏ việc hành thiền của mình. Trong khi giúp đỡ người khác, ta

vẫn có thể hành thiền để đạt được những kết quả cao sâu hơn.

Trong phần nói về thực phẩm này, tôi muốn đề cập đến vấn đề ăn chay. Nhiều người cho rằng chỉ ăn rau trái mới hợp đạo đức. Trong Phật giáo không hề có quan niệm ăn chay sẽ dễ giải thoát. Đức Phật không hề cấm đoán việc ăn cá thịt. Đức Phật chỉ quy định một vài điều kiện về việc ăn thịt cá. Ngài qui định phải ăn theo tam tịnh nhục: Tức là không thấy con vật bị giết, không nghe tiếng kêu của con vật bị giết, không nghi con vật bị giết với mục đích giành riêng cho mình ăn. Ngoài ra Tỳ khưu phải cử ăn mười loại thịt như: thịt chó, thịt cọp, thịt rắn, thịt người v.v... điều này cho thấy Đức Phật không cấm Tỳ khưu ăn thịt cá. Đề-Bà-Đạt-Đa có yêu cầu Đức Phật đặt ra luật cấm ăn thịt cá, nhưng Đức Phật sau khi thẩm định đã từ chối lời yêu cầu.

Vào thời kỳ Đức Phật cũng như ngày nay, phần đông ăn cá thịt và rau trái hỗn hợp. Chỉ có những người bà la môn, hay những người thuộc giai cấp cao trong xã hội Ấn Độ là ăn chay. Khi nhà sư đi khất thực để sống, nhà sư phải nhận mọi thứ thực phẩm của các giai cấp thí chủ khác nhau mà không được phân biệt, nhận của người này và từ chối người kia. Nếu phân biệt thức ăn chay, mặn thì trái với tinh thần khất thực này. Hơn nữa, để cho những người bà la môn và những người thuộc giai cấp khác đều có thể gia nhập tăng hay ni đoàn và không còn chấp trước vào thực phẩm nên Đức Phật để ý đến sự kiện này khi quyết định vấn đề chay mặn. Như vậy, không cần phải tự thúc buộc mình vào việc ăn chay khi thực hành Thiền Minh Sát. Dĩ nhiên, có sự quân bình về rau trái và cá thịt sẽ có lợi cho sức khoẻ. Nếu bạn muốn ăn chay vì lòng từ bi thì đó cũng là một điều thiện. Mặt khác, nếu vì lý do sức khoẻ, nhất là cần phải có những chất bổ dinh dưỡng chỉ có trong thịt, cá, thì cũng cần nên ăn cá, thịt. Không có vấn đề tội lỗi trong việc ăn cá thịt; ăn cá thịt cũng chẳng làm hại hay cản trở gì trong việc hành Thiền Minh Sát.

6. Khí hậu thích hợp: Con người có khả năng kỳ diệu để chịu đựng với mọi hoàn cảnh và thời tiết. Vấn đề lạnh nóng chẳng là một trở

ngại. Trong mọi thời tiết, ta đều có phương cách thích ứng và tạo ra sự thoải mái cho mình. Chính cơ thể chúng ta cũng có những phản ứng để điều hoà và thích nghi với thời tiết nóng lạnh. Khi thời tiết quá khắc nghiệt, vượt ngoài khả năng thích ứng và điều hoà của cơ thể, nhất là vượt quá khả năng chịu đựng của hành giả và trở ngại cho việc hành thiền, thì nên dùng khả năng nhân tạo để biến đổi hoàn cảnh, như dùng quạt máy, dùng máy điều hoà không khí, dùng máy sưởi v.v... nếu không có đủ phương tiện thì phải di chuyển đến nơi thích hợp. Không thể kham nhẫn thì viễn ly vậy.

7. Tư thế thích hợp: Đó là bốn tư thế thông thường (tứ oai nghi): đi, đứng, ngồi, nằm. Ngồi là tư thế tốt nhất trong thiền chỉ hay thiền vắng lặng. Trong Thiền Minh Sát thì hai tư thế ngồi và đi được hành thường xuyên. Khi việc hành thiền đã vững mạnh và tiến triển tốt đẹp thì tư thế không thành vấn đề; tư thế nào cũng đều thích hợp cả.

Thiền sinh mới nên tránh tư thế đứng hay nằm. Tư thế đứng có thể đem lại sự mệt mỏi và đau nhức nơi chân trong một thời gian ngắn khiến việc hành thiền bị gián đoạn. Tư thế nằm dễ sanh ra buồn ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm thiền sinh không có nhiều tinh tấn vì không cần phải cố gắng để duy trì tư thế, và tư thế nằm cũng quá thoải mái nên dễ sinh ra buồn ngủ.

Hãy tự kiểm xét xem bạn có đủ bảy yếu tố thuận lợi trên hay không. Nếu không đủ, hãy cải thiện dần dần để việc hành thiền được tiến triển tốt đẹp. Nếu có những điều cần phải thực hiện nhằm đem lại sự tiến bộ trong việc hành thiền, thì phải thực hiện, đừng ngại ngùng cho rằng đó là đòi hỏi quá đáng, v.v...

Yếu tố thứ năm: Nhớ Lại Những Điều Kiện Đã Đem Lại Thuận Lợi Cho Việc Hành Thiền Trong Quá Khứ

Những hoàn cảnh hay điều kiện gì trong quá khứ đã giúp cho mình đạt được chánh niệm và định tâm cao có thể tạm gọi là Điều Kiện Định Tâm Tối Thuận. Như chúng ta biết, việc hành thiền của ta có lúc lên lúc xuống. Có khi chúng ta vượt lên đến đỉnh mây của việc

hành thiền, cũng có lúc chúng ta chán nản, xuống tinh thần, loạn tâm và bị chi phối bởi đủ mọi loại phiền não. Sử dụng điều kiện định tâm tối thuận, có nghĩa là lúc sự hành thiền của ta lên đến đỉnh mây, tâm chánh niệm rất mạnh, định tâm cao, ta nên nhớ lại những điều kiện gì đã giúp ta đạt được như thế. Tâm ta đã được điều hành như thế nào để đạt được trạng thái tốt đẹp này? Hoàn cảnh đặc biệt nào đã giúp ta đạt được như vậy? Lần sau, nếu bạn lâm vào tình trạng khó khăn, thì hãy nhớ lại những điều kiện định tâm tối thuận trước đây để điều chỉnh việc hành thiền của mình hầu vượt qua tình trạng đen tối này.

Yếu tố thứ sáu: Phát Triển Thất Giác Chi

Cách thứ sáu làm cho ngũ căn bén nhạy là phát triển những yếu tố dẫn đến giác ngộ hay Thất Giác Chi, đó là: **Niệm Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Thư Thái Giác Chi, Định Giác Chi** và **Xả Giác Chi** . Những trạng thái tâm hay còn gọi là tâm sở này là nguyên nhân chính đưa đến giác ngộ đạo quả. Khi chúng hiện diện trong tâm thiền sinh thì thiền sinh cần phải tinh tấn thêm vì có thể nói rằng thời điểm giác ngộ đã gần kề. Hơn nữa, Thất Giác Chi còn được gọi là «đạo và quả tâm».

Khi thiền sinh giác ngộ chân lý hay giác ngộ Niết Bàn, thì một tâm phát khởi trong họ, gọi là đạo tâm. Tiếp theo đó là quả tâm. Đó là những gì xảy ra khi tâm chuyển sự chú ý của nó từ thế giới điều kiện sang Niết Bàn thực tại vô điều kiện. Kết quả của sự chuyển tâm này là phiền não được nhổ tận gốc rễ, và tâm từ nay không còn giống như trước nữa. Khi hành thiền để tạo điều kiện cho đạo và quả tâm, thiền sinh phải hiểu biết bảy nguyên nhân phát sanh quả bồ đề, hay Thất Giác Chi, có thể dùng chúng để quân bình việc hành thiền của mình. Dùng tinh tấn giác chi, hỷ giác chi và trạch pháp giác chi để nâng đỡ tâm khi tâm bị thối chuyển, xuống tinh thần, và dùng thư thái giác chi, định giác chi và xả giác chi để an định tâm khi tâm quá phấn chấn.

Nhiều lần, thiền sinh cảm thấy xuống tinh thần và nản chí, chẳng có chánh niệm, nghĩ rằng việc hành thiền của mình đang xuống dốc một cách tệ hại. Chánh niệm không đủ khả năng để bắt đề mục như trước đây. Vào lúc đó, thiền sinh cần phải thoát ra khỏi tình trạng này và thắp sáng tâm lên. Thiền sinh phải tìm sự khích lệ và hứng khởi. Một cách để khích lệ và làm tâm hứng khởi là nghe những bài pháp thích hợp. Một bài pháp có thể giúp phát sanh hỷ lạc hay có thể giúp kích thích sự tinh tấn hoặc đào sâu trạch pháp giác chi, cung ứng sự hiểu biết về việc hành thiền. Ba giác chi hỷ, tinh tấn, và trạch pháp hỗ trợ đắc lực để đương đầu với sự thối chí và xuống tinh thần.

Khi nghe được một bài pháp khích lệ đem lại hỷ, tinh tấn hay trạch pháp, bạn nên lợi dụng cơ hội này mà cố gắng chú tâm một cách rõ ràng trên đề mục hành thiền, để cho đề mục hiện rõ ràng trong tâm.

Vào những lúc khác, thiền sinh có thể có những kinh nghiệm khác thường hay vì một vài lý do gì đó, thiền sinh có thể thấy mình ngập tràn phấn khởi và hỷ lạc. Tâm trở nên quá mẫn và quá phấn chấn. Trong một khóa thiền, bạn có thể nhận ra loại thiền sinh này. Họ tỏ vẻ tươi tỉnh và quá hăng hái, đi vòng vòng như người đi trên mây. Vì quá tinh tấn, tâm trượt khỏi đề mục và không thể tập trung vào những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Khi sự chú tâm vừa đụng đề mục một chút thì ngay tức khắc đổi hướng và chuyển đi nơi khác.

Nếu bạn cảm thấy mình quá phấn chấn, thì nên hồi phục sự quân bình bằng cách khai triển ba giác chi là thư thái, định và xả. Phương cách khởi đầu tốt đẹp là phải ý thức rằng năng lực của bạn đã quá trội và tự nhủ: "Có gì mà phải vội vã. Giáo pháp sẽ tự hiển lộ. Ta nên ngồi xuống theo dõi một cách tỉnh thức và thoải mái". Đó là cách để kích thích sự thư thái.

Rồi một khi năng lực nóng bỏng của bạn đã được mát và nguội đi, bạn có thể bắt đầu tập định tâm. Phương pháp thực tiễn là thu hẹp

các đối tượng tập trung tâm ý. Thay vì ghi nhận nhiều đề mục, hãy giảm bớt và tập trung vào một số ít đề mục thôi. Tâm sẽ sớm trở lại tình trạng bình thường, từng bước chậm rãi thoải mái. Cuối cùng, khi tâm đã có sự quân bình, hãy dỗ dành trấn an nó bằng cách tự phản tỉnh. Bạn có thể tự nhủ như sau: "Là một người hành thiền, thì ta không được quá ưa thích hay quá quí chuộng điều gì cả. Chẳng có gì phải hấp tấp vội vã. Hãy thư thả, thoải mái. Ta chỉ có một việc phải làm là theo dõi một cách chánh niệm những gì, dù tốt, dù xấu, xảy ra mà thôi".

Nếu bạn có thể giữ tâm thăng bằng, sự phấn khích đã được xoa dịu, tinh thần yếu đuối đã được nâng lên, thì chắc chắn, chỉ trong một thời gian ngắn, trí tuệ sẽ tự hiển lộ.

Người có đủ khả năng nhất để điều chỉnh sự mất quân bình trong việc hành thiền của một thiền sinh là một thiền sư có đủ thẩm quyền. Nếu vị thiền sư thường xuyên đều đặn theo dõi thiền sinh qua các buổi trình pháp thì thiền sư có thể nhận ra và kịp thời điều chỉnh nhiều tình trạng thái quá mà thiền sinh đang gặp phải.

Tôi muốn nhắc thiền sinh là đừng chán nản, xuống tinh thần khi thấy việc hành thiền của mình có gì bất ổn và không tiến triển. Thiền sinh cũng giống như các em bé. Các em bé thì phải trải qua nhiều giai đoạn phát triển để trưởng thành. Khi trẻ em chuyển từ giai đoạn này đến giai đoạn khác (như mọc răng hay dậy thì v.v...,) thì nó phải trải qua những biến chuyển về sinh lý và tâm lý. Lúc bấy giờ, hình như chúng dễ cáu kỉnh và khó dạy. Một người mẹ thiếu kinh nghiệm sẽ băn khoăn lo lắng về đứa trẻ trong suốt các giai đoạn thay đổi này. Nhưng thực ra, nếu trẻ con không trải qua sự đau khổ khó khăn này thì chúng sẽ không thể trưởng thành được. Trẻ con bỗng nhiên trở nên buồn bã, khó chịu, thường là dấu hiệu cho thấy chúng đang phát triển. Vậy, nếu bạn thấy việc hành thiền của mình bị xuống dốc thì đừng lo lắng băn khoăn gì cả. Bạn cũng như một đứa trẻ đang chuyển từ giai đoạn này sang một giai đoạn khác để phát triển mà thôi.

Yếu tố thứ bảy: Dũng Cảm và Tinh Tấn

Bạn hãy nỗ lực tinh tấn như thể bạn muốn hy sinh tính mạng và thân thể này để hành thiền không gián đoạn. Điều này có nghĩa là bớt quan tâm về cơ thể chúng ta như thói quen thường lệ. Thay vì bỏ thời giờ vào việc làm đẹp và cung phụng đủ nhu cầu để thỏa mãn sự tham ái lớn lao của chúng ta, hãy dùng năng lực này càng nhiều càng tốt vào việc hành thiền.

Mặc dù hiện tại, bạn cảm thấy mình còn trẻ, nhưng khi chết đi, cơ thể chúng ta hoàn toàn vô dụng. Cái xác hư thối kia còn có công dụng gì? Thân thể ta chẳng khác nào một cái bình dễ vỡ. Khi nó còn nguyên vẹn thì ta có thể xử dụng được; nhưng một mai, khi chúng bị vỡ, bị bể rồi, còn có thể xử dụng nó vào được việc gì nữa không? Khi còn sống và còn đầy đủ sức khoẻ, chúng ta còn có cơ hội tốt để hành thiền. Hãy cố gắng gạn lọc ra những phần tinh túy hữu dụng của cơ thể trước khi cơ thể trở thành một xác trơ vô dụng! Nên cố gắng nhạy bén, thông minh, duy trì cơ thể này trong điều kiện tốt để có thể tiếp tục việc hành thiền.Bạn có thể hỏi rằng, "Có thể gạn lọc ra từ thân thể này thứ gì đây?". Các nhà khoa học đã tìm ra giá trị thị trường của những chất trích ra từ cơ thể con người, như sắc, vôi, muối khoáng v.v.. Tôi tin rằng toàn thể các chất trích ra không đáng giá hơn một đô-la Mỹ. Trong khi đó, tiền chi phí cho việc trích xuất ra các chất này lớn hơn nhiều. Nếu không trích xuất ra, thì cơ thể này chẳng có giá trị gì ngoài việc làm phân bón đất. Nếu các cơ phận trong thân thể người chết có thể ghép cho người còn sống, thì đó là một chuyện tốt, nhưng như vậy thì chẳng qua sự vô dụng của cơ thể này đình hoãn lại thêm một thời gian nữa mà thôi. Cơ thể này là một đống rác dơ bẩn đáng gớm. Dưới con mắt của người thường thì đống rác vô giá trị, nhưng người khôn ngoan có thể biết giá trị tái tạo của nó. Họ có thể lấy từ đống rác những vật dơ dáy hôi hám rồi rửa sạch và dùng lại. Nhiều người đã trở thành triệu phú nhờ vào việc tái tạo các đống rác.

Cũng vậy, từ đống rác được ví bằng thân thể này, chúng ta có thể

lấy ra vàng bằng cách thực hành giáo pháp. Loại vàng đầu tiên là giới luật. Giới luật giữ cho thân trong sạch. Sau đó, ta có thể lấy các loại vàng khác: tín, tấn, niệm, định, huệ. Đó là những loại vàng quý giá được trích ra từ cơ thể này nhờ ở việc hành thiền. Khi Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ được khai triển tốt, tâm có đủ khả năng để chống lại tham, sân, si. Một người có tâm thoát khỏi mọi đau khổ ức chế này sẽ có được một hạnh phúc và bình an tuyệt diệu. Sự bình an hạnh phúc tuyệt diệu này không thể nào dùng tiền để mua được. Người đó có tư thái an lạc và dịu dàng khiến những ai gặp họ đều cảm thấy thoải mái, thư thái, lên tinh thần. Sự giải thoát nội tâm này độc lập với mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện, và chỉ có thể đạt được do sự chuyên tâm hành thiền. Không phải chỉ cần có ý muốn diệt trừ khổ đau thì khổ đau sẽ bị tận diệt. Ai cũng hiểu điều này. Có ai chưa từng vật lộn với tham ái mà họ biết rằng nếu để tham ái này bộc phát thì sẽ làm hại người khác. Có ai chưa từng nổi xung, cạu cọ hay gắt gỏng, và không mong muốn được hạnh phúc và vừa lòng? Có ai chưa từng đau khổ và bối rối hoang mang không? Chúng ta có thể nhổ tận gốc rễ nguyên nhân của các đau khổ, bất mãn trong cuộc sống. Nhưng, đối với phần lớn chúng ta, thì đây không phải là điều dễ thực hiện. Luyện tâm đòi hỏi chúng ta phải có nhiều nỗ lực, nhưng chúng ta cũng sẽ được đền bù xứng đáng. Vậy không nên nản chí. Mục đích và kết quả của thiền minh sát là thoát khỏi mọi loại, mọi hình thức, mọi mức độ khổ thân và khổ tâm. Bạn muốn có loại tự do này thì bạn nên vui mừng vì mình đang có cơ hội tốt để đạt được nếu bạn cố gắng.

Thời gian tốt nhất để gặt hái kết quả cao quí này là ngay bây giờ. Nếu bạn còn trẻ thì bạn nên tận dụng tình trạng tốt đẹp này, vì người trẻ tuổi có năng lực tốt nhất để hành thiền. Nếu lớn tuổi hơn, có thể bạn không đủ năng lực thể chất, nhưng bù vào đó, bạn đã từng trải cuộc đời, bạn đã có nhiều kinh nghiệm về sự vô thường. Bạn thấy rõ sự biến đổi mau lẹ không thể tiên liệu, không thể nói trước được của cuộc đời.

"Sự Khẩn Cấp Chụp Lấy Tôi"

Dưới thời Đức Phật có một vị tỳ khưu trẻ sinh trưởng trong một gia đình giàu có. Trẻ trung và tráng kiện, thầy có đủ cơ hội để hưởng thụ mọi lạc thú của cuộc đời trước khi xuất gia. Thầy có sức khỏe, có đông bạn bè và thân quyến, và sự giàu có sung túc này khiến thầy được mọi người chiều chuộng và làm vừa lòng. Nhưng thầy đã từ bỏ tất cả để đi tìm sự giải thoát.

Một ngày nọ, nhà vua cưỡi ngựa dạo trong rừng. Thấy nhà sư trẻ, nhà vua dừng ngựa, đến gần và hỏi, "Thưa đại đức, đại đức còn trẻ trung và khỏe mạnh, và đang ở vào lứa tuổi đẹp nhất của cuộc đời, Đại đức lại sinh trưởng trong một gia đình giàu có. Tại sao đại đức bỏ lỡ cơ hội để hưởng thụ tuổi trẻ của mình? Tại sao lại từ bỏ gia đình, khoác áo nhà tu và sống một mình? Đại đức có thấy cô đơn không? Có thấy chán nản không?"

Nhà sư trẻ trả lời, "Thưa ngài, khi nghe lời giảng dạy của Đức Phật, trong tôi đã khởi lên một tinh thần cấp bách. Sự cấp bách này đã thúc đẩy tôi. Tôi muốn trích xuất ra từ cơ thể này những cái gì quí báu nhất trước khi tôi từ giã cõi đời. Đó là lý do tại sao tôi từ giã đời sống thế tục và khoác lên mình chiếc y vàng."

Nếu bạn vẫn chưa đồng ý là cần phải hành thiền một cách cấp bách - mà không dính mắc vào thân thể hay đời sống - thì những lời dạy sau đây của Đức Phật cũng có thể làm bạn đổi ý mà tinh tấn thực hành. Đức Phật dạy chúng ta phải luôn luôn ý thức rằng thân thể này chẳng gì khác hơn là sự hợp thành của danh và sắc. Danh và Sắc không thể tồn tại được dù trong một thời điểm ngắn ngủi. Danh Sắc trôi chảy không ngừng. Một khi đã có thân tâm này, thì chẳng có cách gì làm cho nó đừng già. Khi còn trẻ ta muốn mình mau lớn, khi lớn tuổi lại muốn mình đừng già.

Chúng ta muốn được khỏe mạnh, nhưng sự mong mỏi của chúng ta không bao giờ được thỏa mãn. Chúng ta bị đau khổ và bất toại nguyện, bị bệnh tật dày xéo suốt cuộc đời. Chúng ta không thể nào

sống mãi mãi được. Tất cả chúng ta đều phải chết. Chết là điều trái ngược với lòng mong cầu của chúng ta, nhưng chúng ta không ngăn cản được. Chỉ có một điều là lúc nào cái chết sẽ đến mà thôi. Ta không thể nào ngăn cản đừng cho thân thể này thay đổi hay biến chuyển theo thời gian.

Không một ai trên thế gian này có thể cam kết rằng những điều ước ao của chúng ta về một đời sống phát triển, khỏe mạnh và bất tử sẽ được bảo đảm. Người ta từ chối chấp nhận sự thật. Già muốn làm cho trẻ ra. Các nhà khoa học cố gắng tìm đủ mọi phương pháp, phát minh ra những máy móc kỳ diệu để trì hoãn tiến trình hủy diệt của con người. Họ cố tìm cách làm sống lại những người đã chết. Khi đau ta uống thuốc để cảm thấy dễ chịu. Nhưng dù cho có lành bịnh thì ta cũng đau lại, không thể đi ngược lại với thiên nhiên. Chúng ta không thể tránh khỏi già, bệnh, chết.

Điểm yếu đuối chính của chúng ta là thiếu an toàn. Hãy nhìn những sinh vật khác, những con thú, và nhất là con người. Có chỗ trú ẩn nào để tránh khỏi già, bệnh và chết không?

Nếu bạn hành thiền tích cực, bạn sẽ không ngạc nhiên khi thấy những sự kiện này hiển bày trước mắt bạn. Nếu bạn có thể thấy bằng trực giác sự sinh diệt của các hiện tượng thân tâm, bạn sẽ biết rằng chẳng có một chỗ an toàn nào để ẩn trú cả. Không có một nơi nào an toàn. Dầu trí tuệ của bạn chưa đạt được điểm này, nhưng khi suy tư về sự không bền vững của cuộc sống cũng khiến bạn có những tư tưởng khẩn cấp và một sự khích lệ mạnh mẽ trong việc hành thiền cũng phát sinh. Thiền minh sát có thể dẫn bạn đến một nơi thoát khỏi những điều sợ hãi này.

Con người cũng có một điểm rất yếu nữa là không có quyền sở hữu. Điều này có vẻ kỳ lạ. Chúng ta được sinh ra, chúng ta bắt đầu có sự hiểu biết, chúng ta có tín nhiệm, phần lớn có việc làm và mua sắm với tiền lương của mình. Chúng ta gọi đó là tài sản của chúng ta. Và trong một mức độ tương đối, đó là những gì mà ta có. Không nghi

ngờ gì về việc này. Nếu tài sản thật sự là của ta thì ta không bao giờ bị xa rời chúng. Nếu chúng bị vỡ hay mất, thì làm sao ta có thể gọi đó là của sở hữu của chúng ta? Trong ý nghĩa tuyệt đối của nó, khi con người chết, chẳng có thể mang theo được gì. Mọi vật chúng ta có được, chúng ta tồn trữ, thu vét, đều phải để lại. Bởi thế, có thể nói rằng, tất cả chúng sanh đều không có quyền sở hữu. Vào lúc chết, tất cả tài sản đều phải bỏ lại. Của sở hữu chia làm ba loại. Bất động sản là những thứ ta không mang đi được như đất đai, nhà cửa, v.v... Theo tục đế, thì nó thuộc về bạn, nhưng bạn phải bỏ nó lại khi bạn chết. Loại tài sản thứ hai, là động sản, là những thứ ta có thể mang đi được như ghế bàn, áo quần, đồ dùng, v.v... Sau đó là kiến thức, mỹ thuật và khoa học, tài năng bạn dùng để duy trì cuộc sống và gia đình. Bao lâu chúng ta còn có một cơ thể lành mạnh thì tài sản, kiến thức rất cần thiết, tuy nhiên, không có một bảo đảm nào để tránh khỏi sự mất mát. Bạn có thể quên những điều bạn biết. Bạn có thể bị cấm đoán bởi chánh quyền, hay gặp những chuyện bất hạnh khác khiến bạn không thể xử dụng những hiểu biết của bạn. Chẳng hạn như bạn là một bác sĩ giải phẫu, nhưng chẳng may tay bạn bị gãy hoặc gặp những bất trắc khác khiến bạn bị loạn thần kinh nên bạn không thể tiếp tục nghề nghiệp của mình.

Không một loại tài sản nào trên đây có thể đem lại sự an toàn cho bạn ngay khi bạn còn đang sống trên mặt đất này nói chi đến đời sau. Nếu bạn hiểu rằng mình chẳng làm chủ một thứ gì cả, và sự sống này chuyển biến không ngừng, thì bạn sẽ cảm thấy an lạc nhiều hơn khi mọi đổi thay xảy đến cho bạn.

Gia Tài Thật Sự Của Chúng Ta

Tuy nhiên, có một thứ mà bạn phải mang theo khi chết: đó là nghiệp. Nghiệp là kết quả của những hành động của chúng ta. Nghiệp tốt và nghiệp xấu theo ta không rời bước. Ta không thể nào xua đuổi nó được dù ta có muốn đi nữa.

Sự tin tưởng rằng nghiệp là gia tài của bạn, khiến bạn hăng say

trong việc hành thiền. Bạn sẽ hiểu rằng những hành động thiện là căn bản, là vốn đầu tư hạnh phúc trong tương lai, và hành động bất thiện sẽ đem lại cho bạn nhiều đau buồn sau này. Được như thế, bạn sẽ làm nhiều việc thiện phát xuất từ lòng từ ái. Bạn sẽ giúp đỡ cho bệnh viện, cho những người đau khổ vì thiên tai; bạn hỗ trợ cho những người trong gia đình, các bà con thân quyến, lo cho người già, người tàn tật và cô đơn, bạn bè, và những người cần sự giúp đỡ. Bạn muốn tạo một xã hội tốt đẹp hơn bằng cách giữ gìn giới luật trong sạch; có lời nói và việc làm hợp theo lẽ đạo. Bạn sẽ đem lại sự bình an cho mọi người xung quanh bằng cách hành thiền và chế ngự các phiền não đang dâng tràn trong tâm mình. Bạn sẽ tuần tự thành đạt các tuệ giác, và cuối cùng nhận chân được mục đích tối hậu. Tất cả các việc làm như bố thí, cúng dường, giữ gìn giới luật cũng như hành thiền đều sẽ theo bạn sau khi bạn chết như bóng với hình. Bởi thế, hãy cố gắng làm các việc lành!

Tất cả chúng ta đều nô lệ cho ái dục. Đó là một điều hèn hạ xấu xa, nhưng đó là sự thật. Ái dục chẳng bao giờ no chán, vô chừng vô độ, không sao thỏa mãn nổi. Khi nhận được một vật chưa đúng ý mình, bạn tìm cách để có một vật khác. Và khi có được vật mình ưa thích rồi, bạn lại muốn được một vật mới lạ khác nữa. Lòng tham muốn không bao giờ được thỏa mãn. Đó là bản chất cố hữu của con người. Túi tham không đáy! Tham ái không bao giờ thỏa mãn được tham ái. Nếu hiểu đúng đắn chân lý này, chúng ta sẽ không tìm kiếm sự thỏa mãn bằng cách tự hủy hoại mình như thế. Vì vậy, Đức Phật nói biết đủ là gia tài lớn lao nhất.

Bạn hãy đọc câu chuyện về người đan rổ sau đây. Có một người đan rổ bình dị, luôn luôn vui sống với công việc của mình. Anh ca hát, và huýt sáo suốt ngày trong khi ngồi đan rổ. Tối đến, anh trở về căn chòi lá bé nhỏ của mình và ngủ một giấc ngủ ngon lành. Ngày nọ, một nhà triệu phú đi ngang qua chỗ anh bán rổ. Thấy anh nghèo nàn, nhà triệu phú thương hại và tặng một ngàn đồng.

Anh đan rổ nhận tiền với lòng biết ơn. Anh ta chưa từng có đến một

ngàn đồng trong đời. Anh cầm tiền và trở về căn chòi xiêu vẹo của mình. Anh phân vân không biết nên cất ở đâu. Căn lều này chẳng an toàn chút nào. Suốt đêm anh trằn trọc không ngủ vì sợ trộm, sợ chuột cắn nát tiền.

Sáng hôm sau, anh đem túi tiền ra chỗ mình ngồi đan và bán rổ, nhưng anh không hát và huýt sáo như thường lệ, vì anh lo lắng cho số tiền. Tối đó, anh lại mất ngủ nữa. Sáng hôm sau, anh đem tiền trả lại cho nhà triệu phú và nói: "Xin hãy trả lại hạnh phúc cho tôi".

Bạn có nghĩ rằng Đức Phật không muốn bạn tạo kiến thức và uy tín, không muốn bạn hăng say làm việc để kiếm tiền nuôi bản thân và gia đình và dành dụm phòng khi đau ốm hay gặp cảnh khó khăn chăng? Không phải vậy! Bằng mọi cách, hãy xử dụng đời sống và trí thông minh của bạn để thoả mãn các nhu cầu của mình một cách hợp pháp và lương thiện. Hãy tri túc, bằng lòng với những gì mình đang có! Đừng nô lệ cho lòng tham ái của mình. Đó là thông điệp của Đức Phật. Hãy suy tưởng về sự yếu kém của chúng sanh, để tận dụng tối đa thân thể và đời sống này trước khi nó quá già, quá bệnh, không đủ sức để hành thiền và trở thành một cái thây vô dụng.

Yếu tố thứ tám: Kiên Nhẫn và Nghị Lực

Nếu bạn hành thiền một cách tinh tấn và thích thú, không quan tâm, không dính mắc vào cơ thể hay mạng sống của mình, thì bạn có thể phát triển năng lực giải thoát. Năng lực này sẽ đưa bạn đến những tầng mức cao hơn trong việc thực hành. Sự dũng cảm, tinh tấn không phải chỉ nằm trong yếu tố thứ bảy, mà nằm luôn trong yếu tố thứ tám giúp cho ngũ lực trở nên mạnh mẽ. Yếu tố thứ tám là kiên nhẫn và nghị lực để đương đầu với đau khổ, đặc biệt là cảm giác đau nhức trong cơ thể bạn.

Mọi thiền sinh đều quen thuộc với những cảm giác đau nhức hay khổ thọ trong lúc ngồi thiền, cộng thêm những đau khổ của tâm phản ứng trước những cảm giác này, và trên hết là sự đối kháng của tâm khi bị kiểm soát, bị kềm kẹp.

Trong một giờ ngồi thiền đòi hỏi nhiều việc phải làm. Trước tiên, bạn cố gắng chú tâm trên đề mục chính càng nhiều càng tốt. Sự thu thúc và kiểm soát này có thể là một đe dọa đối với tâm vì tâm có thói quen lang thang đây đó. Tiến trình để duy trì sự chú tâm đòi hỏi nỗ lực hùng mạnh. Nỗ lực kiểm soát và thu thúc để đương đầu với sự phản kháng của tâm là một hình thức đau khổ.

Khi tâm tràn đầy sự đối kháng, thường thì thân cũng phản ứng theo và sự căng thẳng phát sinh. Chỉ trong chốc lát, bạn bị cảm giác đau nhức vây phủ. Phản ứng đầu tiên sẽ như thế nào khi sự đau nhức này đạt đến cực điểm? Tâm bạn co thắt, thân bạn bị bóp rút lại như bị ai xiết vặn. Bạn mất hẳn kiên nhẫn để nhìn thẳng vào chỗ đau của thân. Bấy giờ bạn trở nên điên cuồng có thể tràn đầy phẫn nộ và sân hận. Sự đau khổ của bạn lúc ấy có ba thứ: Đầu tiên là tâm phản kháng, tiếp đến là thân đau khổ, sau cùng là tâm đau khổ bắt nguồn từ thân đau khổ.

Đấy là thời điểm tốt nhất để áp dụng biện pháp thứ tám giúp cho ngũ lực trở nên mạnh mẽ. Kiên nhẫn, nghị lực, và cố gắng nhìn trực tiếp vào sự đau. Nếu bạn không chuẩn bị để đương đầu với đau nhức một cách kiên nhẫn, thì bạn chỉ có nước mở cửa cho phiền não đi vào. Tham lam và sân hận sẽ ung dung tiến vào làm chủ thân tâm bạn: "Ôi, tôi ghét cái đau này quá. Nếu có thể trở lại sự thoải mái dễ chịu trước đây năm phút thì tuyệt biết mấy". Khi tham lam sân hận có mặt và kiên nhẫn đi vắng, thì tâm sẽ rối loạn và mê mờ, không có đề mục nào rõ ràng lúc ấy và bạn không thấy rõ bản chất thật sự của cái đau. Lúc bấy giờ, bạn sẽ tin rằng đau là một gai nhọn, một chướng ngại cho việc hành thiền nên bạn có thể quyết định đổi tư thế để sự định tâm tốt hơn. Nếu sự thay đổi trở thành thói quen, bạn sẽ mất cơ hội đi sâu vào thực hành. Sự an tịnh của thân tạo nên sự an tịnh và tĩnh lặng của tâm. Di chuyển thường xuyên che dấu mất bản chất thực sự của cái đau. Đau có thể ở ngay trước mắt bạn. Yếu tố nổi bật nhất là cái đau, nhưng bạn lại đổi tư thế để khỏi nhìn thấy nó. Thế là bạn đã bỏ lỡ một cơ hội vàng ngọc để hiểu biết bản chất

thực sự của cái đau.

Thật ra, chúng ta đang sống với cái đau từ lúc chúng ta được sinh ra trên mặt đất này. Cái đau gần gũi với chúng ta trong suốt cuộc đời. Tại sao chúng ta lại trốn chạy nó? Nếu đau phát sinh, hãy nhìn nó! Đó là cơ hội quí báu để ta hiểu được một vài điều quen thuộc qua một cái nhìn mới hơn và sâu xa hơn.

Vào những lúc bạn không hành thiền, bạn hãy tập kiên nhẫn đối với cảm giác đau. Đặc biệt là lúc bạn chú tâm vào những gì mà bạn ưa thích. Chẳng hạn, bạn là người thích chơi cờ. Bạn ngồi trước bàn cờ và chăm chú theo dõi nước cờ mà người đánh cờ với bạn đang đi. Có lẽ bạn đã ngồi trên ghế ấy hơn hai giờ rồi, nhưng bạn không cảm thấy đau nhức gì cả, bởi vì bạn đang cố gắng để giải những nước cờ khó khăn và rắc rối trên bàn cờ. Nếu bạn cảm thấy đau, có lẽ bạn cũng cố gắng để quên nó đi cho đến khi bạn đánh xong mấy ván cờ.

Tập kiên nhẫn trong khi hành thiền còn quan trọng hơn nhiều, vì hành thiền sẽ giúp bạn khai mở trí tuệ ở mức cao hơn là đánh cờ và hành thiền sẽ giúp chúng ta ra khỏi nhiều loại rắc rối hơn.

Chiến Thuật Đương Đầu Với Đau Nhức

Mức độ quán thấu bản chất thực sự của các hiện tượng tùy thuộc vào mức độ định tâm mà bạn khai triển. Tâm càng an trụ vào đề mục thì càng quán thấu và hiểu biết thực tại. Điều này cũng rất đúng khi ta tỉnh thức trước các cảm giác đau nhức. Nếu sự định tâm còn yếu, chúng ta sẽ không thật sự cảm giác được sự bất an luôn luôn hiện diện trong cơ thể chúng ta. Khi tâm định bắt đầu sâu hơn, thì một điểm không thoải mái nhỏ nhặt cũng trở thành to lớn và khó chịu. Như trường hợp một người cận thị, nếu không đeo kiếng cận thị, thì mọi vật dưới mắt họ sẽ lờ mờ hư ảo, khó phân biệt, nhưng khi đeo kiếng vào thì tất cả đều rõ ràng sáng sủa. Không phải là sự vật dưới mắt họ đã thay đổi hay trở nên rõ ràng hơn. Sự vật trước hay sau vẫn như vậy nhưng nhờ mắt họ đã được điều chỉnh.

Khi nhìn một giọt nước bằng đôi mắt thường, bạn không thấy gì khác lạ. Nhưng nếu đặt giọt nước vào kính hiển vi, bạn sẽ thấy nhiều sinh vật bé nhỏ nhảy múa, di chuyển, quay cuồng trong đó. Nếu trong lúc ngồi thiền, bạn có thể mang kiếng chánh định, bạn sẽ ngạc nhiên thấy nhiều sự thay đổi xảy ra trong một điểm đau nhỏ. Tâm càng tập trung sâu hơn, bạn càng hiểu rõ sự đau hơn. Bạn sẽ càng say mê hơn khi bạn thấy rõ cảm giác đau là một chuỗi dài biến đổi luôn luôn thăng trầm từ cái đau này đến cái đau khác, thay đổi mau lẹ, lúc tăng, lúc giảm, nhảy múa nhào lộn. Sự định tâm và chánh niệm của bạn càng bén nhọn và sâu xa hơn vào lúc mà cái đau hoàn toàn lôi cuốn bạn và làm bạn say mê theo dõi. Thế rồi cuối cùng, một điều bất ngờ xảy đến. Như tấn kịch đã đến hồi kết thúc, màn hạ, sự đau biến mất một cách kỳ diệu.

Một người không đủ dũng cảm và kiên trì tinh tấn để nhìn sự đau thì không bao giờ hiểu được tiềm lực ẩn tàng bên trong sự đau này. Chúng ta phải phát triển hùng tâm, hùng lực và dũng cảm tinh tấn để quan sát sự đau. Hãy tập đi vào trong cơn đau, đối diện với sự đau mà đừng trốn chạy nó.

Khi sự đau phát sanh, chiến thuật đầu tiên là đưa sự chú tâm ngay vào nó, vào ngay chính trung tâm của nó. Cố gắng để thấu suốt cốt lõi của sự đau. Thấy rõ đau chỉ là đau. Kiên trì theo dõi ghi nhận những diễn tiến của sự đau. Cố gắng xuyên thấu vào bên trong sự đau chứ đừng quan sát hời hợt bề ngoài. Khi xuyên thấu vào bên trong sự đau, thì bạn sẽ không bị phản kháng. Nhưng nếu chỉ hời hợt bên ngoài, thì bạn sẽ chịu nhiều phản ứng.

Mặc dù bạn cố gắng dữ dội, nhưng bạn cũng bị mệt mỏi vì nó. Sự đau có thể làm tâm bạn kiệt quệ. Nếu bạn không thể kiên trì giữ vững một mức độ tinh tấn, chánh niệm và chánh định thích nghi thì bạn sẽ sớm đầu hàng.Chiến thuật thứ hai để đương đầu với sự đau là hãy đùa với chúng. Bạn đi vào trong cơn đau rồi xả hơi một chút. Nghĩa là bạn vẫn chú tâm vào sự đau, nhưng giảm bớt niệm và định. Làm như thế sẽ giúp tâm bạn nghỉ ngơi. Sau đó, bạn lại chú tâm

chánh niệm mạnh mẽ vào cơn đau. Nếu bạn không thành công thì hãy lập đi lập lại chiến thuật này nhiều lần. Lúc căng, lúc dùn, lúc vào, lúc ra, hai hay ba lần như thế.

Nếu cái đau vẫn còn khốc liệt và bạn thấy tâm mình bắt đầu bị thắt lại và co rút mặc dầu bạn đã xử dụng chiến thuật này thì hãy rút lui. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ thay đổi tư thế ngay khi bạn quyết định. Bạn phải rút lui có kế hoạch mới được. Bạn phải thay đổi tư thế một cách chánh niệm, hoàn toàn bỏ qua sự đau, đừng quan tâm gì đến nó nữa mà hãy đưa tâm về chuyển động của bụng hay đề mục chính của bạn. Cố gắng chú tâm mạnh mẽ vào đề mục mới này.

Chữa Lành Thân và Tâm

Chúng ta phải cố gắng chế ngự tâm nhút nhát, yếu đuối. Chỉ khi nào tâm bạn mạnh mẽ và dũng cảm, như một anh hùng, bạn mới có thể chế ngự được sự đau bằng cách hiểu nó đúng theo thực trạng của nó. Trong lúc hành thiền, nhiều loại cảm giác đau đớn của thân rất khó chịu đựng sẽ khởi sinh. Hầu như mọi thiền sinh đều thấy rõ những sự khó chịu có mặt thường xuyên trong cơ thể, nhưng họ không bị ảnh hưởng bởi chúng nhiều. Nhưng khi hành thiền, vì có sự tập trung tâm ý, nên những khó chịu này được phóng đại ra. Trong lúc hành thiền tích cực, sự đau cũng thường hiện khởi từ những vết thương cũ, từ những bất hạnh lúc tuổi thơ hay những bệnh kinh niên trong quá khứ. Những loại bệnh thông thường trong hiện tại bỗng nhiên trở nặng. Nếu hai loại bệnh kinh niên và thông thường trở thành nặng hiện khởi thì bạn hãy mừng vì mình có dịp may để diệt trừ chúng. Bạn có thể trừ bệnh kinh niên hay một vài loại bệnh nào đó nhờ sự tinh tấn mà chẳng cần phải uống một giọt thuốc. Nhiều thiền sinh đã hoàn toàn dứt hẳn bệnh nhờ tham thiền.

Năm 1969, có một người đàn ông bị bệnh sưng dạ dày nhiều năm. Khi chụp hình quang tuyến, bác sĩ nói ông ta có bướu trong bụng cần phải mổ. Ông ta rất sợ mổ vì nghĩ rằng mổ sẽ rất dễ chết.

Ông ta muốn tìm một cách trị bệnh an toàn hơn. Ông tự nhủ «Nên đi hành thiền tốt hơn». Ông ta đến hành thiền dưới sự hướng dẫn của tôi. Chẳng bao lâu sau, ông ta đau dữ dội. Lúc đầu thì không đến nỗi nào, nhưng khi việc hành thiền của ông tiến bộ, ông đạt đến mức mà sự minh sát dính liền với sự đau nên ông ta bị đau đớn kinh khủng. Ông ta nói với tôi điều này. Tôi trả lời: «Dĩ nhiên, ông có thể tự do về gặp bác sĩ. Tuy nhiên, sao không cố gắng ở thêm vài ngày nữa xem sao».

Ông ta suy nghĩ về lời đề nghị của tôi và lý luận rằng, có mổ thì cũng không sống được. Thế là ông quyết định ở lại để hành thiền. Cứ hai giờ là ông uống một muỗng thuốc. Cũng có lúc cơn đau giảm bớt, có lúc ông ta hoàn toàn chinh phục được cơn đau. Một trận chiến kéo dài và hai bên đều thiệt hại, nhưng người đàn ông này có một sự can đảm mạnh mẽ. Có lúc, trong một lần ngồi, cái đau hành hạ ông dữ dội. Toàn thân ông rung chuyển và mồ hôi ra ướt đẫm cả áo quần. Cục bướu trong bụng ông càng lúc càng cứng và càng co rút lại. Bỗng nhiên ý niệm về cái bụng của ông biến mất khi ông chú tâm vào nó. Bây giờ chỉ có tâm ghi nhận về cái đau mà thôi, không còn bụng nữa. Rất là đau, nhưng cũng rất thích thú. Ông chú tâm theo dõi và sự đau càng lúc càng dữ dội hơn.

Thế rồi một tiếng nổ lớn như bom nổ. Ông ta nói rằng ông ta có thể nghe tiếng bom nổ lớn này, sau đó thì không còn đau nữa. Ông đứng dậy lau mồ hôi. Ông ta sờ vào bụng và không thấy cục bướu đâu nữa. Thế là ông lành bệnh. Thêm vào đó, ông đã hoàn tất việc hành thiền của mình.

Sau đó không bao lâu, ông ta rời thiền viện, đến gặp bác sĩ để khám lại. Bác sĩ rất ngạc nhiên khi thấy cục bướu đã biến mất. Ông ta trở lại ăn uống bình thường, không đã phải kiêng cữ thứ gì như suốt hai mươi năm nay ông đã kiêng cữ. Hiện bây giờ ông ta vẫn còn sống và rất khỏe mạnh. Ông bác sĩ sau đó cũng đã trở thành một thiền sinh.

Tôi đã gặp nhiều người nhờ hành thiền mà hết bịnh nhức đầu kinh niên, đau tim, lao phổi và ngay cả ung thư. Một số trong họ bệnh nặng đến nỗi bác sĩ đã phải bó tay. Tất cả đều trải qua những cơn đau khủng khiếp. Nhưng nhờ lòng kiên trì và dũng cảm tinh tấn lớn lao, họ đã tự cứu mình. Điều quan trọng hơn là nhiều người đã hiểu rõ sâu xa chân lý thực tại nhờ quan sát sự đau với một lòng can đảm bền dai và sau đó, xuyên thấu trí tuệ nội quán.

Thế nên các bạn đừng chán nản trước cảm giác đau. Thay vào đó, phải có đức tin và kiên nhẫn. Kiên trì cho đến khi tự mình thấy bản chất thật sự của mình.

Yếu tố thứ chín: Quyết Tâm Theo Đuổi Việc Hành Thiền

Yếu tố thứ chín hay yếu tố cuối cùng để phát triển ngũ lực là quyết tâm theo đuổi việc hành thiền. Sự quyết tâm sẽ dẫn bạn đi thẳng đến đoạn cuối của con đường mà không bị lệch hướng hay bỏ dở.

Bạn hành thiền nhằm mục đích gì? Tại sao bạn thực hành giới, định, huệ? Điều quan trọng là phải thẩm định mục tiêu của việc hành thiền. Điều quan trọng hơn nữa là hãy thành thật với chính mình để có thể quyết tâm theo đuổi việc hành thiền.

Hành Động Thiện và Tiềm Năng Cao Nhất Của Chúng Ta

Chúng ta hãy tìm hiểu về giới luật trước. Chúng ta có cơ hội hãn hữu sinh ra làm người trên thế gian này là nhờ ở những hành động thiện mà chúng ta đã làm trong các kiếp trước đây. Chúng ta nên cố gắng vận dụng mọi tiềm năng cao nhất của con người. Danh từ "con người" trong nghĩa tốt là từ bi rộng lớn. Chẳng lẽ những ai có hoài bảo hoàn thiện những đức tính này lại không đúng hay sao? Nếu có thể đào luyện tâm mình tràn đầy từ bi thì ta sẽ sống hài hoà và tốt đẹp. Giới hạnh đặt căn bản trên sự quan tâm đến cảm quan của mọi chúng sanh, của người và của chính ta. Hành vi đạo đức không những thể hiện qua việc không làm hại kẻ khác mà còn để tránh lương tâm bị cắn rứt. Chúng ta nên tránh những hành động có

thể dẫn đến những hậu quả bất hạnh và nên làm những việc thiện để khỏi phải gặt hái những quả xấu sau này.

Nghiệp là gia tài thật sự của chúng ta. Nếu lấy câu này làm châm ngôn cho cuộc sống, thì ta sẽ sống bình an và đem lại hạnh phúc cho những người xung quanh. Nghiệp tốt hay xấu cũng đều theo ta như bóng với hình, kiếp này và cả đến các kiếp sau. Nếu có hành động thiện, chúng ta sẽ được mọi người kính mến, được các bậc thiện trí yêu chuộng, tán dương ngay trong kiếp hiện tại này và chắc chắn là chúng ta sẽ gặt hái được những điều tốt đẹp trong tương lai cho đến khi đạt cứu cánh tối hậu là Niết Bàn. Nếu có hành động ác, chúng ta sẽ bị mọi người ghét bỏ, khinh khi và bị các bậc thiện trí chê trách và chắn chắn chúng ta sẽ gặt hái những hậu quả xấu trong tương lai và sẽ lặn hụp trong đau khổ nhiều đời nhiều kiếp.

Với năng lực mạnh mẽ, nghiệp có thể mang lại quả tốt hay xấu, cũng như thực phẩm có thể đem lại lợi ích sức khỏe cho chúng ta. Nếu chúng ta ăn thực phẩm lành mạnh có đủ chất bổ, đúng lúc, đúng lượng thì chúng ta sẽ sống lâu và khỏe mạnh. Ngược lại nếu chúng ta ăn những món ăn độc hại không tốt cho sức khỏe thì chúng ta sẽ đau ốm bệnh tật và đôi khi có thể đưa đến cái chết nữa.

Hành Động Tốt

Bố thí hay giúp đỡ kẻ khác là cách để làm giảm tham ái. Năm giới căn bản giúp chúng ta kiểm soát thân và khẩu để chế ngự những thô tướng của tham và sân. Khi giữ giới, tâm được kiểm soát để khỏi có hành động và lời nói sai lầm.

Giữ giới không thôi vẫn chưa đủ. Dù giới luật có được trong sạch đi nữa thì chỉ bên ngoài bạn là người thánh thiện, nhưng bên trong bạn còn nhiều đau khổ, còn bị tham lam, sân hận, ganh tị, v.v... chi phối. Bởi vậy, bước kế tiếp là phải hành thiền. Hành thiền có nghĩa là đào luyện thiện tâm. Lợi ích đầu tiên của thiền là ngăn ngừa tâm bất thiện phát sinh. Lợi ích thứ hai là phát triển trí tuệ.

An Lạc Tĩnh Lặng Của Thiền Vắng Lặng và Nhược Điểm Của Nó

Thiền vắng lặng, hay thiền chỉ, có khả năng làm cho tâm an lạc, tĩnh lặng và lánh xa phiền não. Thiền vắng lặng đè nén phiền não không cho chúng trỗi dậy. Không phải chỉ Phật giáo mới có thiền vắng lặng. Nhiều tôn giáo khác, nhất là Ấn Độ giáo cũng hành thiền vắng lặng. Đây là pháp thiền đáng được khích lệ vì người thực hành thiền sẽ có tâm gắn bó vào đề mục nên lúc đó tâm rất trong sạch, thanh tịnh. Thiền sinh có được một tâm yên tịnh, tĩnh lặng, khi nhập thiền và từ đó có thể khai triển thần thông. Nhưng thành công trong thiền vắng lặng không có nghĩa là đạt được trí tuệ nội quán để thấy rõ chân lý, thấy rõ chân tướng của sự vật. ở thiền chỉ, phiền não chỉ bị đè nén chớ chưa bị tận diệt, tâm chưa quán thấu được bản chất thực sự của các pháp. Bởi vậy, dù đạt đến mức tột cùng của thiền vắng lặng vẫn chưa thoát khỏi lưới luân hồi. ở trong vòng luân lưu của tam giới, thiền sinh có thể rơi vào các cảnh giới bất hạnh trong tương lai.

Sau khi thành đạo và hưởng trạng thái vắng lặng tịch tịnh của Niết Bàn, Đức Phật nghĩ cách phổ biến chân lý cao cả mà Ngài đã tự thân chứng đắc. Ngài nhìn quanh và thấy thế gian đầy bụi phiền não. Con người đắm chìm trong đám mây mờ đen tối. Thế rồi Ngài nhớ đến hai người có thể thâu nhận được những lời giảng dạy của Ngài vì tâm của hai vị này rất trong sạch và ức chế được các phiền não. Đó là hai vị thầy đầu tiên của Ngài, đạo sĩ Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Mỗi vị đều có nhiều học trò. Đức Phật cũng đã chứng đắc những gì mà hai vị thầy đã chứng đắc, nhưng Ngài thấy đây chưa phải là con đường thoát khổ, nên Ngài từ giã hai vị thầy để tìm một con đường thực sự giải thoát.

Tâm hai vị đạo sĩ này rất trong sạch. Alara Kalama đã đắc tầng thiền thứ bảy và Uddaka Ramaputta đã đắc tầng thiền thứ tám, tầng thiền cao nhất. Đức Phật nghĩ rằng, chỉ cần vài câu pháp ngắn ngủi, thì các đạo sĩ này có thể đắc quả hoàn toàn.

Trong khi Đức Phật đang suy tư về điều này, thì một vị trời cho Ngài biết cả hai đều đã chết. Alara đã chết trước đây bảy ngày và Uddaka đã chết hôm qua. Cả hai đều đã sinh vào cõi trời vô sắc. ở đó vẫn còn có tâm nhưng không có thân. Thế nên hai vị đạo sĩ không có tai để nghe và không có mắt để thấy. Hai vị không thể nào thấy được Đức Phật hay nghe lời giảng giải của Ngài, bởi vì chỉ có gặp vị thầy hay nghe giáo pháp mới có thể hiểu cách thực hành. Hai đạo sĩ đã mất cơ hội đắc đạo.

Đức Phật cảm thấy tội nghiệp cho hai vị thầy và nói: «Thật là một mất mát lớn lao cho hai vị!».

Trực Giác Giải Thoát.

Thiền vắng lặng hay thiền chỉ, chỉ đưa chúng ta đến chỗ có tâm định cao, mà không giúp chúng ta thấy rõ chân lý. Bởi thế, ta cần phải hành thiền minh sát. Chỉ khi nào trực giác được bản chất thật sự của thân và tâm mới có thể thoát khỏi khái niệm tự ngã, người, ta, tôi, anh, chị, v.v... Không có trí tuệ do sự tỉnh thức chánh niệm đem lại này, ta không thể thoát khỏi khái niệm trên.

Chỉ khi nào trực giác thấy được cơ cấu nhân quả, tức là thấy chuỗi tái diễn của thân và tâm, ta mới có thể thoát khỏi ảo tưởng mê lầm rằng mọi chuyện xảy ra không cần nguyên nhân. Chỉ khi nào thấy rõ sự sanh diệt của các hiện tượng, chúng ta mới thoát khỏi ảo tưởng rằng mọi vật đều bền vững, chắc chắn và liên tục. Chỉ khi nào có trực giác thấy rõ đau khổ ta mới hiểu rõ rằng sự luân hồi trong các kiếp sống chẳng có gì đáng cho ta phải bám víu. Chỉ khi nào hiểu rõ rằng thân và tâm trôi chảy theo luật tự nhiên của chúng, không một ai, một vật gì tham dự vào việc này, lúc ấy ta mới hiểu thấu được vô ngã, không có bản chất, không có cốt lõi.

Bạn sẽ không thể nào hiểu rõ chân hạnh phúc trừ khi bạn vượt qua các tầng mức của tuệ minh sát và cuối cùng trực nhận Niết Bàn. Muốn thấy rõ Niết Bàn, mục tiêu tối hậu của bạn, bạn phải duy trì

năng lực ở mức độ cao. Không dừng lại hay đầu hàng, không ẩn trú hay trốn chạy cho đến khi nào bạn đến đích.

Trước tiên, bạn phải tạo tinh tấn cần thiết để bắt tay vào việc hành thiền, tạm gọi là "Thiết Lập Tinh Tấn". Bạn chú tâm vào đề mục chính và trở về đề mục này nhiều lần. Bạn phân định thì giờ để ngồi thiền và kinh hành đều đặn. Đây gọi là "Phát Xạ Tinh Tấn"; sự tinh tấn này giúp bạn đi thẳng tới đích mà không bị lệch hướng.

Ngay cả khi có chướng ngại phát sinh, bạn cũng phải bám cứng vào việc hành thiền, vượt qua mọi chướng ngại với lòng kiên trì bất thối. Nếu buồn chán và uể oải đến với bạn, hãy thúc đẩy tinh tấn mạnh lên. Nếu bạn cảm thấy đau, hãy chế ngự tâm yếu đuối chỉ muốn rút lui mà không muốn đương đầu với những gì đang xảy ra bằng nỗ lực kiên trì. Đây là "Giải Thoát Tinh Tấn," loại tinh tấn cần thiết để giải thoát bạn ra khỏi những tình trạng uể oải lười biếng. Hãy tinh tấn không ngừng, không ngơi nghỉ, cương quyết tiếp tục hành trình cho đến khi đạt đến mục tiêu cuối cùng.

Sau đó, khi bạn đã chế ngự được những khó khăn bạn sẽ thấy việc hành thiền của mình trơn tru linh hoạt và vi tế, nhưng chớ nên lấy đó làm tự mãn. Bạn phải tiến lên một bước nữa! Bởi thế phải thêm nỗ lực để đưa tâm đến mức độ ngày càng cao hơn. Đây phải là một sự cố gắng không sút giảm hay cô đọng, mà phải liên tục tiến triển đều đặn. Đây gọi là "Tiến Triển Tinh Tấn," và sự tinh tấn này dẫn bạn đến mục tiêu bạn mong muốn.

Bởi thế, yếu tố thứ chín làm cho ngũ lực bén nhạy còn có nghĩa là phải áp dụng sự tinh tấn liên tục không dừng lại hay do dự, không ngơi nghỉ cho đến khi đạt được mục tiêu cuối cùng.

Khi bạn đi trên con đường này, nếu bạn thực hiện đầy đủ chín yếu tố kể trên, thì ngũ lực tín, tấn, niệm, định, huệ sẽ trở nên bén nhạy và thâm sâu. Cuối cùng chúng sẽ dẫn tâm bạn đến nơi giải thoát.

Mong các bạn xem xét lại việc hành thiền của mình. Nếu các bạn

thấy thiếu yếu tố nào thì hãy xử dụng các biện pháp ghi trên để điều chỉnh và bổ túc.

Xin các bạn hãy đi thẳng đường cho tới khi đạt đến mục tiêu mong ước.

Trích: Ngay Trong Kiếp Sống Này
Thiền sư: Sayadaw U Paṇḍita
Dịch giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ

Thất Giác Chi

Tại các nước theo Phật giáo Nguyên thủy, mỗi khi gia đình có người bị bệnh thì thân nhân hay thỉnh chư Tăng đến nhà đọc tụng bài kinh Thất Giác Chi (hay thất Bồ Đề phần) đề mong người bệnh chóng thuyên giảm. Truyền thống nầy bắt nguồn từ một đoạn kinh trong Tương Ưng bộ kinh, thoạt đầu gồm 3 bài. Sau đó các vị đạo sư đã tóm lược lại thành một, rồi viết theo thể thơ cho dễ đọc tụng. Người bệnh trong bài kinh đầu tiên là Đại Đức Ca-diếp, trong bài kinh thứ nhì là Đại Đức Mục-kiền-liên và trong bài kinh thứ ba là Đức Phật. Trong hai bài đầu, Đức Phật thuyết về Thất Giác Chi cho Ngài Ca-diếp và Mục-kiền-liên nghe. Đến phiên Đức Phật bệnh thì Ngài yêu cầu Đại Đức Chunda giải thích cho Ngài nghe về bảy yếu tố đưa đến Giác ngộ nầy. Kinh nói rằng sau khi nghe đọc tụng như vậy thì cả 3 đều hoan hỉ và do đó, sau đó cơn bệnh thuyên giảm giống như giọt nước vừa đọng trên lá sen là rơi tuột xuống ngay.

Chuyện kể lại ngày nọ đức Thế tôn đang ngụ tại thành Vương xá, Ngài Ca-diếp lâm bệnh nặng trong một hang động. Đức Phật biết được nên đến thăm và hỏi han Ngài Ca-diếp. "Nầy Kassapa! Ông thấy trong người thế nào? Còn bệnh có bớt được phần nào không?"

"Bạch đức Thế tôn, con đang bị đau nhức rất nhiều và chẳng có dấu hiệu thuyên giảm nào cả, trái lại càng ngày càng đau nặng hơn". Ngài Ca-diếp là một vị A-la-hán nên Ngài trả lời rất thành thực. Nghe vậy đức Phật liền thuyết bài kinh Thất Giác Chi. "Nầy Kassapa! Bảy yếu tố nầy đã được Như Lai giảng dạy một cách rõ ràng. Nếu hành trì đúng đắn thì sẽ thấy hiểu được bản chất thật sự mọi vật, sẽ chứng ngộ được Niết bàn". Sau khi nghe giảng xong, Ngài Kassapa vô cùng hoan hỉ. "Bạch đức Thế tôn, đúng vậy đây là 7 yếu tố đưa đến sự Giác ngộ". Nói xong Ngài Ca-diếp đứng dậy, cảm thấy hoàn toàn lành bệnh và căn bệnh nầy không bao giờ tái phát trong suốt đời Ngài.

Câu hỏi được đặt ra ở đây là tại sao Ngài Ca-diếp nghe kinh mà được lành bệnh? Quý vị hẳn còn nhớ là Ngài Ca-diếp đã đắc đạo quả A-la-hán sau khi Ngài xuất gia được 7 ngày. Sau đó, Ngài đã có phát triển 7 yếu tố nầy đến mức độ hoàn hảo. Do đó, khi được nghe chính Đức Phật giảng lại một lần nữa, Ngài đã tập trung hết tâm ý để nghe và nghe xong, Ngài rất là hoan hỉ, tinh tấn vô cùng phấn chấn. Ngài thật sự thân chứng được sự dứt khổ đau sau bài kinh nầy, khổ trong trường hợp nầy là về thân. Vì sao? Vì khi tâm hoan hỉ thì tự nhiên máu huyết trong châu thân được thanh lọc và lưu thông, thần kinh được điều hòa đưa đến sự lành bệnh. Vậy nguyên nhân chính khiến Ngài được khỏi bệnh vì Ngài đã từng thực hành bài kinh nầy rồi, nay được nghe nhắc lại trong sự chú tâm mạnh mẽ, phát sanh hỉ lạc nên dứt bệnh.

Nhân đây, Sư xin kể lại một vài nét chính về cuộc đời của Ngài Ca-diếp. Ngài là Papali, con của một vị bá hộ vô cùng giàu có. Khi đến tuổi lập gia đình, dù Ngài không muốn, vẫn bị cha mẹ sắp đặt cho kết hôn với thiếu nữ thật đẹp cùng đồng ý nguyện như Ngài. Họ sống với nhau như anh em và sau một thời gian thì cùng quyết định xuất gia. Khi chia tay nhau thì lòng thành của họ đã khiến mặt đất rung chuyển. Đức Phật biết được nên đã rời thành Vương xá đi đến Nalanda và ngồi chờ. Khi thấy Đức Phật, Papali đến đảnh lễ Ngài và sau khi được nghe Pháp, Papali xin được xuất gia, có tên là Kassapa (Ca-diếp). Ngài hành Tứ Niệm Xứ, và 7 ngày sau đạt thánh quả A-la-hán. Ngài sống đời phạm hạnh, vô cùng đạm bạc, thực hành 13 hạnh đầu đà và được Đức Phật xem là đệ nhất đầu đà (khổ hạnh). Ba tháng sau khi Đức Phật nhập Niết bàn, Ngài Kassapa là vị hướng dẫn sự kết tập kinh điển lần thứ nhất. Tam Tạng kinh còn được lưu truyền đến ngày nay là nhờ ơn của Ngài. Và Phật tử nào muốn học và hành theo lời dạy của Đức Phật cũng đều biết ơn Ngài Maha Kassapa (Đại Ca-diếp).

Chi tiết trong bài kinh thứ nhì cũng giống như trong bài kinh thứ nhất nhưng người bệnh là Đại Đức Mục-kiền-liên, đệ nhất thần

thông và là một trong hai đệ tử chính của Đức Phật. Cùng với Đại Đức Xá-lợi-phất, Ngài đã tích cực hỗ trợ cho Đức Phật trong sự nghiệp hoằng truyền chánh pháp và giúp đỡ rất nhiều cho chư tăng.

Trong bài kinh thứ ba, người bệnh lại chính là Đức Phật. Lúc ấy Ngài đang ngụ tại thành Vương xá thì có Đại Đức Chunda đến hầu Phật. Sau khi Chunda đã đảnh lễ và an vị xong, Đức Phật nói "Nầy Chunda, hãy giải thích lại cho Như Lai về 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ". Đây là điểm hơi lạ vì 7 yếu tố nầy do chính Đức Phật khám phá, tu tập đến chứng ngộ và đã từng đem ra giảng dạy không biết bao nhiêu lần cho biết bao nhiêu người được chứng ngộ như Ngài. Ngài cũng có thể nhớ lại một cách dễ dàng nhưng chắc là Ngài muốn nghe giảng lại từ một người khác. Sau khi nghe xong Ngài rất hoan hỉ và bệnh thuyên giảm rồi bớt hẳn.

Theo Hòa thượng Thiền sư Mahasi, sự lành bệnh không phải chỉ nhờ nghe mà thôi. Người nghe phải là người đã hiểu và hành trì 7 yếu tố nầy mời có được tâm hỉ lạc. Từ hỉ lạc đưa đến khinh an, và sau cùng cả 7 yếu tố sẽ được có mặt một cách rõ ràng và đầy đủ. Đây là các thiện tâm và nhờ sức mạnh của các thiện tâm nầy mà thân được hưởng lây. Các tế bào trong thân được thanh lọc và phục hồi, có khả năng chống lại được bệnh tật. Do đó muốn các yếu tố nầy hội đủ trong tâm, ta cần phải nỗ lực hành thiền Tứ Niệm Xứ cho đến khi kinh nghiệm được Phật pháp, thực chứng Tứ Diệu Đế. Nhờ sự tu hành đó mà Thất Giác Chi được sanh khởi dễ dàng trong tâm ta và trong trường hợp ta có bệnh, thì bệnh khó cũng dễ được dứt trừ. Nhưng đã là chúng sanh còn mang tấm thân ngũ uẩn nầy thì phải chịu đau, già, cho nên các vị A-la-hán tuy nghe bài kinh được lành bệnh, cuối cùng các Ngài cũng phải chết vì già, đau, chết là luật tự nhiên của kiếp nhân sinh. Vậy, một trong các phương pháp vượt chống bệnh khổ là nghe kinh trên. Cho nên, Sư vẫn luôn luôn khuyến khích các thiền sinh đừng để mất cơ hội nghe pháp và nghe kinh.

Ngay cả Đức Phật, dù Ngài đã thuyết giảng biết bao nhiều bài pháp mà còn muốn nghe lại những bài kinh mình đã dạy nên mới cho Chunda đọc tụng lại. Về phía chúng ta cũng phải hiểu là các bài kinh đó Phật thuyết chỉ nhằm chữa tâm bệnh chứ không phải chữa thân bệnh. Chữa tâm bệnh là tẩy trừ các phiền não ô nhiễm đang chất chứa trong nội tâm của chúng sanh, mà nhờ đó cũng có thể chữa lành được nhiều trường hợp liên quan đến thân bệnh.

Thất Giác Chi còn được gọi là 7 yếu tố trợ Bồ Đề hay là 7 phương các làm trí tuệ được phát sanh. Muốn hiểu rõ 7 pháp nầy ta nên trở lại nguyên ngữ Pali của nó là "Bojjhanga". Đây là một danh từ ghép gồm 2 chữ Bodhi và Anga. Bodhi là hiểu biết hay trí tuệ, hiểu biết các pháp hữu vi của thế gian và hiểu biết Tứ Diệu Đế. Đó là những trí tuệ ra đạt được khi ta thực tập thiền Minh Sát trước khi Giác ngộ. Anga là thành phần hay yếu tố. Có những tâm sở như Niệm, Trạch pháp hay Định tạo thành một nhóm sở như Niệm, Trạch pháp hay Định tạo thành một nhóm gọi chung là Thất Giác Chi, giúp hành giả xuyên thấu bản chất thật sự của các pháp thế gian và đưa tới việc thấu hiểu được Tứ Diệu Đế. (Khi quý vị đã nắm được ý nghĩa của chữ Bojjhanga, quý vị chỉ cần tìm cho nó danh từ thích hợp thế là xong).

Bảy yếu tố nầy bắt đầu bằng Niệm giác chi và Trạch pháp giác chi là những tâm sở sanh khởi trong tâm ta khi thực tập thiền Minh Sát. Theo Chú giải, chỉ được gọi là có Bojjhanga khi nào trong tâm hành giả đạt được tuệ Sanh Diệt (là tuệ thứ tư trong thiền Minh Sát). Nhưng theo Thiền sư Mahasi, có thể gọi là có Bojjhanga khi hành giả đạt được tuệ Danh Sắc tức là tuệ phân biệt được Thân và Tâm (tuệ giác thứ nhất).

Khi thực tập thiền Minh Sát tâm hành giả sẽ tuần tự tiến bộ theo từng thứ lớp, từng giai đoạn một. Lúc mới bắt đầu thực tập thì việc cần phải làm là cố gắng có định tâm. Đó không phải là chuyện dễ làm cho người sơ cơ, tâm hay suy nghĩ. Mỗi lần có chánh niệm trên

đề mục là mỗi lần có vọng tâm chen vào cắt đứt chánh niệm. Vọng tâm hay những chướng ngại của tâm như tham, sân, hôn trầm, dao động hay nghĩ ngợi làm che mờ đối tượng không cho tâm nằm yên trên đề mục.

Sau một thời gian thực tập, suy nghĩ tương đối bớt dần, tâm hành giả có thể an trụ trên đề mục một khoảng thời gian khá dài, 5, 10, hay 20 phút. Trong thời gian, một tâm chánh niệm cũ được một tâm chánh niệm kế tiếp liên tục nối theo nên đôi khi vọng tâm sắp sửa hiện khởi thì hành giả có thể bắt lại liền. Tâm hành giả lúc nầy trong sáng và không bị vọng tâm chen vào, Đây là giai đoạn tiến bộ của hành giả và sau đó hành giả sẽ kinh nghiệm được nhiều điều khác mới lạ hơn. Đó là khi chú tâm theo dõi đối tượng hành giả sẽ thấy nó có hai cái riêng biệt khác nhau, một là tâm chú niệm hay ghi nhận và một là cái đối tượng được chú niệm hay ghi nhận.

Thí dụ khi ngồi theo dõi phồng xẹp của bụng, ta thấy phồng xẹp là một cái riêng và tâm mà ta niệm nhờ theo dõi sự phồng xẹp là một cái khác, hai điều phân biệt rất rõ ràng và trong sáng. Ta sẽ tự thấy rõ tâm chú niệm nó hướng tới, nó tiến về và bám vào đối tượng trong khi đối tượng là phồng xẹp tự nó không hay biết gì hết, không ghi nhận gì hết. Tâm chú niệm được gọi là Danh và đối tượng chú niệm được gọi là Sắc. Danh có sự nhận biết còn Sắc thì không và thay đổi tùy theo thời tiết, đói no. Sự phân biệt Thân Tâm nầy đưa ta đến một sự hiểu biết rõ ràng là không hề có cái linh hồn hay tự ngã, không có cái gì ngoài Danh và Sắc. Sự không nghĩ hoặc không lẫn lộn về điều nầy giúp hành giả loại bỏ được một quan kiến sai lầm về bản ngã hay về linh hồn.

Nếu tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ đi đến một sự hiểu biết khác nữa. Đó là vì có sự "phồng" nên có sự niệm "phồng", vì có sự "ngồi đụng" nên có sự niệm "ngồi đụng" v.v… Cũng như vậy khi ta thiền hành, ta niệm đơn giản "mặt, bước" 'trái, bước" hoặc "dở, bước, đạp". Khi tâm định mạnh hơn thì ta thấy rõ là trước một động tác,

có tác ý muốn làm động tác ấy. Do đó sự dở, bước, đạp không do ai tạo ra hay một quyền năng bên ngoài điều khiển. Có tác ý dở thì chân mới dở, có tác ý bước thì chân mới bước.

Khi tâm định được phát triển dễ dàng hơn nữa thì ta sẽ mỗi đối tượng ghi nhận có cái bắt đầu và có cái chấm dứt của nó. Khi niệm phồng ta sẽ thấy sự phồng bắt đầu như thế nào, tiếp tục như thế nào và chấm dứt như thế nào. Ta sẽ thấy một cách trực tiếp chính xác chứ không phải qua suy nghĩ hay tưởng tượng. Cũng thế, ta cũng thấy cảm giác đau, một cảm giác thọ lạc hay bất cứ một đối tượng về thân tâm nào đều có sự bắt đầu và chấm dứt. Thấy chúng sanh rồi diệt, diệt rồi sanh. Đó là lúc hành giả thấy được tính chất vô thường của mỗi hiện tượng có điều kiện. Chúng sanh rồi diệt không do ai làm chủ, ai ra lệnh cả. Chúng hành động như cái máy, không một tạo hóa, một thần linh nào bắt buộc nó thay đổi. Và khi thấy rõ mỗi hiện tượng đều bị đè nén, bị áp chế bởi sự vô thường như vậy, ta thấy được cái bản chất bất toại nguyện của chúng. Thấy được bản chất vô thường bắt toại nguyện nầy thì đồng thời cũng thấy luôn đặc tính vô ngã của mỗi hiện tượng.

Tiếp tục chú niệm, tâm hành giả càng ngày càng định và trong sáng hơn. Sẽ thấy sự phồng không phải chỉ là một cái phồng mà liên tiếp trong đó có nhiều cái phồng nhỏ. Xẹp cũng tương tự như vậy. Mỗi động tác dù nhỏ, dù lớn, đều là tập hợp của nhiều động tác nhỏ nằm trong đó. Mỗi cảm giác đều hình thành bằng những phần tử li ti trong đó. Nhờ đó hành giả xuyên thấu được tính chất vô thường của đối tượng một cách sâu sắc hơn nữa. Rồi hành giả sẽ thấy những khoảng hở giữa những cái li ti đang liên tục kế tiếp nhau. Cái nầy khởi sanh, hoại, diệt, rồi hở và lại sanh, hoại, diệt và hở… Mỗi hiện tượng không phải một khối lớn nguyên vẹn và vững chắc mà là tập hợp bởi hàng trăm hàng ngàn cái phần nhỏ trong đó.

Khi hành giả chứng nghiệm được điều trên thì tâm phỉ lạc sanh khởi. Hành giả cảm thấy đây là lần đầu tiên kinh nghiệm một việc

rất thú vị. Tâm phỉ lạc phát sanh khiến tâm định càng vững mạnh và chánh niệm càng vững vàng. Giai đoạn nầy được gọi là đạt được tuệ Sinh Diệt. Chỉ có giai đoạn nầy thôi thì Chú giải mới cho là Thất Giác Chi thật sự sanh khởi trong tâm hành giả.

Bây giờ ta hãy xét từng yếu tố của thất giác chi khi chúng ta hành thiền. Điều mà ta luôn cần phải làm là phải liên tục duy trì chánh niệm. Muốn có chánh niệm ta phải nỗ lực, tinh tấn cố gắng. Không có cố gắng sẽ không có chánh niệm. Sự tinh tấn nầy có 4 khía cạnh gọi là Tứ Chánh Cần: ngăn ngừa bất thiện tâm nào chưa phát khởi và loại trừ bất thiện tâm nào đã sanh khởi; cố gắng làm sanh khởi các thiện tâm và duy trì các thiện tâm đã sanh khởi. Khi chánh niệm được liên tục giữ trên đối tượng là có đủ 4 yếu tố nầy của Tứ Chánh Cần.

Nhưng khi hành thiền ta phải khéo giữ sao cho sức tinh tấn nầy quân bình, đừng nhiều quá mà cũng đừng ít quá. Khi tinh tấn nhiều, tâm hành giả sẽ dao động, không yên, trượt ra khỏi đề mục. Khi tinh tấn xuống, thì tâm yếu, mù mờ, buồn ngủ. Vậy ta phải biết tự điều chỉnh sức tinh tấn để quân bình cơ chế thiền tập, mới có sự tiến bộ. Vậy chánh niệm (sati) là gì? Chánh niệm là sự hiểu biết, ghi nhận đối tượng một cách rõ ràng, là một tâm sở giúp cho tâm mình chạm vào đối tượng mình muốn chú niệm. Ngài Mahasi diễn tả chánh niệm như là một hòn đá ném vào một bức tường, giúp tâm hướng vào, bắt lấy đối tượng và không để đối tượng thoát đi, mất đi được.

Chánh niệm được so sánh như người gác cửa. Khi nhà có người canh gác thì các phần tử xấu không đột nhập vào được. Cũng vậy khi tâm có chánh niệm thì những bất thiện tâm không có cơ hội chen vào được. Đây là một cách duy nhất để thanh lọc tâm của chúng sanh. Có nhiều phương pháp để phát khởi, duy trì và vun bồi chánh niệm. Nhưng tất cả phải nhắm vào mục đích để chận đứng ngăn ngừa không để các bất thiện tâm xâm nhập vào tâm ta. Lúc đầu chánh niệm hay còn yếu ớt, nhưng với thời gian hành tập càng

ngày càng vững mạnh hơn, có thể ghi nhận ngay những đối tượng vừa mới sanh khởi.

Khi chánh niệm đã đủ mạnh thì một tâm sở khác sẽ theo lên, đó là tâm Định. Tâm định có công năng giữ tâm mình bám chặt, nằm yên trên đối tượng không cho chạy đi chỗ khác. Tâm định ví như một ngọn lửa hay ngọn đèn được đặt một nơi không có gió nên đứng rất yên. Sư chắc chắn quý vị đây ai cũng đã từng kinh nghiệm được tâm định nầy, dù ít dù nhiều dù có thể chỉ một vài giây ngắn ngủi. Lúc ấy tâm nằm yên trên đề mục và thẩm thấu, tiến sâu vào đề mục, ta sẽ thấy đề mục thật rõ ràng, chính xác. Ta có thể có chánh niệm có ghi nhận đối tượng trước khi có tâm định, nhưng lúc đó đề mục chưa hiện rõ ràng. Trái lại khi ta có định tâm, tức là khi các pháp triền cái, các chướng ngại của tâm linh bị dẹp qua một bên lúc bây giờ ta mới thấy đối tượng một cách rõ ràng chính xác.

Chúng ta sẽ thấy được bản chất riêng và chung của mỗi đối tượng được chú niệm, thấy chúng phát khởi rồi biến mất, sự sanh và diệt không ngừng nghỉ. Sự thấy biết nầy gọi là trí tuệ trong thiền Minh Sát, là thấy được thực tướng của mỗi hiện tượng.

Khi có được kinh nghiệm nầy thì tâm hỉ lạc phát sanh qua nhiều hình thức như nổi ốc, cảm thấy có nhiều làn sóng vỗ vào người như sóng biển đập vào bờ, hoặc thân nhẹ như bông gòn hoặc cả thân tâm đều tràn ngập trong hỉ lạc. Tiếp đó một tâm sở khác của Thất Giác Chi sẽ sanh khởi. Đó là tâm Khinh An khiến quý vị thấy cảm thấy thân tâm quý vị rất nhẹ nhàng và an tịnh, tĩnh lặng.

Tiếp tục thiền tập, hành giả sẽ đạt đến một bước nữa, đó là tâm sẽ tự động có chánh niệm. Lúc mới đầu muốn có chánh niệm ta phải tinh tấn, cố gắng đừng cho quên. Bây giờ ta chỉ cần tinh tấn lúc đầu thôi, sau đó ta tiến đến có khả năng ghi nhớ mà không cần sự tinh tấn, không cần sự dụng công. Đến giai đoạn nầy, một chi khác của Thất Giác Chi sẽ sanh khởi có công năng giữ cho 6 chi kia được thăng

bằng, gọi là tâm Xả (upekha). Ta phải phân biệt chữ Xả này với chữ Xả trong Thọ (thọ khổ, thọ lạc, thọ xả). Thọ xả nghĩa là không vui và cũng không khổ. Còn trong Thất Giác Chi, có nghĩa là điều hòa. Xả có nghĩa là điều hòa các chi khác, làm cho chúng được quân bình, hài hòa với nhau.

Khi tất cả 7 yếu tố nầy hiện khởi trong tâm hành giả, chúng tự động làm việc nhịp nhàng với nhau. Chúng sẽ giúp chúng ta thấy được bản chất thật sự của mọi pháp trên thế gian, giúp chứng nghiệm Tứ Diệu Đế, đạt được Giác ngộ, giải thoát.

Đôi khi những yếu tố trong Thất Giác Chi có thể hiện khởi trong tâm khi ta không hành thiền, chẳng hạn như khi ta làm phước hay giữ giới chẳng hạn. Nhưng ta không gọi đó là Bojjanga, 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ, nếu nó ở ngoài phạm vi của thiền Minh Sát. Các vị luận sư cũng hay nhấn mạnh 7 yếu tố nầy chỉ thật sự có trong tâm người nào đang hành thiền Minh Sát. Vào những lúc khác thì các yếu tố nầy chỉ được gọi là các thiện tâm mà thôi.

Thứ tự của Thất Giác Chi được ghi trong kinh là Niệm giác chi. Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỉ lạc giác chi, An tịnh giác chi, Định giác chi và Xả giác chi. Nhưng trong sự thực hành thì trình tự trên lại khác. Bắt đầu là Tinh tấn, Niệm, Định, Hỉ, Tịnh, và Xả. Theo thứ tự trong kinh thì sau Niệm giác chi đến Trạch pháp giác chi.

Trạch pháp có nghĩa là tìm hiểu, điều tra (investigation) Phật pháp. Nhưng khi hành thiền thì trạch pháp giác chi có nghĩa là hiểu biết đúng đắn, chính xác về hai hiện tượng Danh và Sắc. Tất cả những gì ta kinh nghiệm, thấu suốt được về các hiện tượng sanh khởi trong thân và tâm, về Danh và Sắc được gọi là Trạch pháp giác chi hay còn gọi là Tuệ, tương ứng với Huệ trong Bát Chánh Đạo. Ngoài ra Định giác chi cũng tương đương với Chánh Định. Do đó ta thấy Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo cũng có chung 4 yếu tố: tinh tấn,

niệm, định và huệ. Cũng như khi ta thực tập Thiền Tứ Niệm Xứ trong tâm ta phải có 3 yếu tố: tinh cần., tỉnh giác, chánh niệm. Cho dù danh từ có khác nhau nhưng các trạng thái tâm chỉ là một mà thôi. Bổn phận công việc của chúng ta là phải cố gắng phát triển các tâm nầy để kinh nghiệm được Phật pháp.

Tóm lại hành Thiền Minh Sát hay Tứ Niệm Xứ là thế nào để trong tâm đầy đủ 7 yếu tố đưa đến Giác ngộ hoặc là 8 chi của Bát Chánh Đạo. Nếu chưa kinh nghiệm chúng được thì ta phải có tinh tấn để phát khởi chúng. Nếu đã kinh nghiệm rồi thì tiếp tục kinh nghiệm thêm cho đến lúc chín mùi, hoàn hảo tức là đến khi nào chúng ta đạt Giác ngộ mới thôi.

Chúng ta thật sự may mắn được học, hiểu được 7 phẩm trợ đạo nầy vừa lý thuyết vừa thực hành. Càng kinh nghiệm được 7 yếu tố nầy, ta lại càng biết ơn sâu xa Đức Phật. Ngài đã khám phá ra các pháp trợ Bồ Đề nầy, chứng nghiệm và truyền dạy lại cho chúng ta tu tập đến ngày hôm nay. Ước mong quý vị tinh tấn thực hành 7 pháp này cho đến khi viên mãn, thành đạt được đạo quả Niết bàn giải thoát.

NLTV 23-11-1994
Trích Hương Vị Pháp Bảo – Thiền sư Sīlānanda

Bát chánh đạo

Qua bài giảng về Bát Chánh Đạo hôm này, Sư muốn quý vị hiểu và tin tưởng vào pháp hành Thiền Minh Sát – Vipassana. Tất cả những ai dù phát nguyện theo Bồ-tát đạo để tiến Phật đến Phật quả hay theo con đường Thánh Đạo của chư vị A-la-hán đều phải hành pháp thiền này.

Kinh điển có ghi rằng các vị Bồ tát cũng đã hành Thiền Minh Sát, nhưng không đến chỗ rốt ráo của Đạo và Quả mà thôi. Điều này có nghĩa là nếu chư vị Bồ tát hành thiền đến mức viên mãn thì họ cũng thành đạt quả vị giải thoát Giác ngộ như một vị A-la-hán chứ không như là một vị Phật. Chư vị Bồ tát chỉ dừng ngang mức sắp bước vào Thánh Đạo để tiếp tục thực hiện lý tưởng Bồ tát, viên thành các hạnh Ba-la-mật mà mình đã phát nguyện hành trì. Trong kinh Pháp cú có nhiều câu kệ từ kim khẩu Đức Phật truyền dạy về Bát Chánh Đạo. Kinh Pháp Cú là quyển kinh sưu tập những lời dạy của Đức Bổn Sư trong nhiều trường hợp khác nhau. Kinh này gồm 423 câu kệ nằm trong 26 phẩm được kết tập ngay sau khi Đức Thế Tôn nhập diệt 3 tháng nên có tính chất rất chính xác, rất nguyên thủy. Các tích truyện dẫn đến trường hợp thốt lên những câu kệ trên đều đã xảy ra thực sự vào thời Đức Phật tại thế và đã lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Khoảng một ngàn năm sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Phật Minh (Buddhagosa) đã viết quyển Chú giải về kinh Pháp Cú đầy đủ các tích truyện dẫn từ các câu kệ trên.

Tích truyện 273 kể lại một thời nọ, tại Kỳ Viên Tự, thành Xá-vệ chư tăng đang tụ tập trao đổi câu chuyện về đường sá như đường này ngắn, đường kia dài, lối này gồ ghề, lối kia bằng phẳng. Đức Phật đến bên nọ, ngồi lên chỗ dành cho Ngài và hỏi họ đang bàn chuyện gì. Khi biết là chư tăng đang bàn với nhau về đường sá thì Đức Phật dạy rằng đó chỉ là những con đường thông thường của thế gian. Ngài khuyên các tỳ kheo nên nói về Con Đường mà Ngài đã khám phá và chỉ dạy lại cho nhân gian. Con đường này là Bát Chánh Đạo

và sau đó Đức Phật đã thốt lên câu kệ sau:

"Bát Chánh, đường thù thắng
Tứ Đế, lý thù thắng
Ly dục, pháp thù thắng
Giác nhãn, người thù thắng"

Sư muốn quý vị quen thuộc với những lời phán dạy này dù rằng Đức Thế Tôn đã dùng loại ngôn ngữ cổ xưa.

Đức Phật đã xác quyết rằng Bát Chánh Đạo là con đường cao diệu nhất. Trên thế gian này có nhiều giáo chủ đã truyền giảng nhiều đạo khác nhau. Riêng Bát Chánh Đạo, còn gọi là Thánh đạo, thì được Đức Phật khai sáng và đem dạy cho chúng sanh. Bát Chánh Đạo được thể hiện rõ rệt nhất trong pháp môn thiền quán của Phật giáo. Vì vậy khi ta hành Thiền Minh Sát là ta đang đi theo con đường Bát Chánh Đạo. Làm sao ta biết được là ta đang đi trên con đường này? Muốn vậy cần phải nắm vững các yếu tố của Bát Chánh Đạo để có thể hiểu ta đang làm gì khi hành Thiền Minh Sát.

Về lý thuyết để giảng dạy cho đại chúng thì Bát Chánh Đạo có 8 chi được kể theo thứ tự: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Nhưng đối với người hành thiền thì thứ tự này có hơi thay đổi. Và khi ta đang hành thiền thì tám yếu tố trên vận hành một cách hài hòa trong tâm người hành giả.

Mỗi buổi sáng, việc đầu tiên trong ngày hành thiền là thọ giới, hoặc năm giới hoặc tám giới. Khi nguyện không phạm các giới đã xin là ta đang hành trì 3 chi: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo: cố giữ lời nói chân chánh, hành động chân chánh và mạng sống chân chánh.

Khi hành thiền ta cố gắng giữ tâm chú niệm trên đề mục. Sự cố

gắng này được gọi là Chánh Tinh Tấn, nếu không có nó tâm sẽ không ở yên trên đối tượng. Bằng sự cố gắng này, tâm sẽ bắt được đối tượng, đó gọi là Chánh Niệm. Chánh Tinh Tấn sẽ giúp Chánh Niệm an trụ và đi sâu vào đối tượng chứ không hời hợt bên ngoài, đó là Chánh Định.

Khi tâm bám chắc và đi sâu vào đối tượng, hay nói cách khác là tâm được Định, được tập trung mạnh mẽ thì sẽ sanh khởi một sự hiểu biết, một sự xuyên thấu về đối tượng. Ta sẽ thấy đối tượng một cách rõ rằng và đúng đắn, thấy chúng sanh lên rồi diệt đi từng giây phút và do đó thấy bản chất vô thường, khổ và vô ngã của đối tượng. Đó gọi là Chánh Kiến, là sự hiểu biết đúng đắng là thấy được sự vật như nó là vậy. Để tâm có thể bắt được đối tượng, cần phải có một tâm sở đưa tâm đến đối tượng gọi là Chánh Hướng Tâm hay Chánh Tư Duy. Trong pháp hành Chánh Tư Duy không có nghĩa là suy tư chân chánh nhưng là một yếu tố, một tâm sở đưa dẫn tâm hướng đến và bắt lấy đối tượng. Nếu không có tâm sở này thì sẽ không có chánh niệm, chánh định và chánh kiến. Vậy trong mỗi giây phút hành thiền tốt đẹp, tâm ý được tập trung thì 5 yếu tố trên đang diễn tiến một cách nhịp nhàng, hòa hợp trong tâm ta, giúp ta có thể thấy được thực tướng của đối tượng. Cộng với 3 yếu tố đầu về giới, ta thấy rõ rằng khi hành thiền quán là ta đang thực hành ba chi của Bát Chánh Đạo. Và mới thấy ta thật may mắn biết mấy khi được hành trì pháp bảo, vì Đức Phật đã phải bỏ biết bao nhiêu, không chỉ là tháng năm mà bao nhiêu kiếp sống để khám phá ra Bát Chánh Đạo, tự thực hành và tự thân chứng, cuối cùng thành đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác.

Đối với Phật tử chúng ta, được hành pháp thiền này cũng giống như được ăn một món ngon có người dọn sẵn cho. Đây là cơ may hiếm có được thừa hưởng được một pháp môn quý báu đã được ghi lại trong Kinh điển được lưu truyền qua sự chỉ dạy của các vị thầy môn đệ của Đức Phật, một pháp môn được mô tả là cao diệu nhất trong tất cả các pháp môn. Ngay trong cả nước Miến Điện, số người biết

hành Thiền Minh Sát cũng rất ít, chỉ khoảng một phần hai mươi mà thôi.

Trong các chân lý, Tứ Diệu Đế là chân lý cao thượng nhất. Có nhiều loại chân lý. Chân lý là cái gì có thật cho dù nó tốt hay là xấu. Trong Phật giáo Giác ngộ là từ sự chứng nghiệm được Tứ Diệu Đế gồm sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về chấm dứt khổ và sự thật về con đường đưa tới chấm dứt khổ. Con đường đây cũng là Bát Chánh Đạo hay Trung Đạo.

Trong tất cả các trạng thái, không tham đắm ly dục là trạng thái cao đẹp nhất. Đức Phật nói đây là điều thiện hảo nhất của thế gian. Chắc quý vị cũng khó mà đồng ý điều này. Ai ai cũng muốn thành công về gia đình, về lợi danh, về sự nghiệp, về lý tưởng… được coi là những điều kiện tốt đẹp nhất của thế gian. Làm sao thoát được tham ái vào những điều kiện này? Ở đây không tham đắm có nghĩa gột rửa được các trạng thái ô nhiễm trong tâm.

Trong tất cả các chúng sanh hữu tình, bậc Giác Nhãn (chỉ Đức Phật) là người cao cả nhất đã thành đạt sự toàn giác.

Chính Đức Phật đã nói "Bát Chánh Đạo là con đường độc nhất để thanh lọc chánh kiến, chứng ngộ Niết Bàn". Có nhiều người không thích câu này dạy rằng không có con đường nào khác ngoài Bát Chánh Đạo, vì họ tin rằng có nhiều con đường khác đưa đến sự giải thoát, Giác ngộ. Họ nói rằng có đến tám vạn bốn ngàn pháp môn tu tập. Nhưng ta phải hiểu rằng tất cả các pháp môn trên không thể đi ra ngoài Bát Chánh Đạo được. Ví dụ như khi hành thiền Tứ Niệm Xứ, ta có thể bắt đối tượng hoặc là hơi thở, cảm thọ, tâm hoặc là các đối tượng của tâm. Nhưng tất cả đều phải áp dụng chánh niệm, tức là cũng nằm trong Thiền Minh Sát mà thôi. Có thể những người nói trên không hiểu về sự thực hành Bát Chánh Đạo nên không tin rằng nếu hành trì đúng đắng Bát Chánh Đạo theo lời chỉ dẫn của Đức Bổn Sư, họ có khả năng thành đạt Giác ngộ.

Ngoài ra Đức Phật cũng luôn nhấn mạnh rằng đức tin suông sẽ không bao giờ mang lại kết quả trên. Ngài không bao giờ nói rằng Ngài sẽ hành trì giúp cho các đệ tử của Ngài hoặc giúp cho những ai tin tưởng Ngài được thành tựu chánh trí như Ngài mà không phải tu mình thực hành giáo pháp. Tại sao Đức Phật không thể tặng cho ai món quà Giác ngộ của Ngài? Bởi vì điều đó không thể có được. Giác ngộ là sự tẩy trừ hoàn toàn những bợn nhơ, phiền não trong nội tâm của mỗi người. Đức Phật cho dù với tâm Đại Bi của Ngài, vẫn không thể đi vào tâm từng người để gột rửa giùm các ô nhiễm trong tâm họ. Chỉ khi nào chính họ đi theo con đường Bát Chánh Đạo, tự thực hành đúng theo phương pháp, cách thức chỉ dạy của Đức Phật, họ sẽ kinh nghiệm, thành đạt những gì mà Đức Phật đã từng kinh nghiệm thành đạt:

"Như Lai đã tự biết con đường này, và sẽ chỉ dạy cho các người đi con đường này, con đường giúp nhổ tận gốc rễ nọc độc của tham sân si, con đường đi đến sự chấm dứt mọi khổ đau. Các người phải tự nỗ lực mà đi. Như Lai chỉ là người dẫn đường mà thôi".

Qua câu trên, Đức Phật đã tự xác định Ngài chỉ là vị đạo sư, sẵn sàng ban dạy cho chúng ta những lời hướng dẫn, phương pháp thực hành chứ không thể nào hành trì thay giùm chúng ta, giống như thầy giáo chỉ dạy học trò lý thuyết và cách thức làm bài, chính học trò phải tự làm bài lấy mới thực sự có tiến bộ.

Hơn nữa, Đức Phật luôn nhắc các đệ tử phải nỗ lực thực hành giáo pháp chứ không chỉ hiểu chỉ nhớ suông giáo pháp mà thôi.

Trong thời Đức Phật, có một đại sư tên Potthila nổi tiếng uyên thâm kinh điển, là vị thầy của 18 nhóm đệ tử khác nhau. Nhưng chỉ thuyết pháp thôi mà không thực hành gì về những điều mình giảng dạy. Đức Phật biết vậy nên muốn khuyến cáo vị này. Mỗi khi Sư Potthila đến thăm Ngài, Ngài thường nói: "Đại đức Potthila rỗng không đấy à?" hay "Hãy ra về Đại đức rỗng không!". Vị Sư nghe

vậy, thầm nghĩ "Ta vốn là một pháp Sư biện tài vô ngại và tinh thông kinh điển, đã giáo hóa cho biết bao nhiêu đệ tử trong biết bao nhiêu năm này, nhưng tại sao Đức Bổn Sư lại gọi ta là 'rỗng không'? Chắc là Ngài ngụ ý ta không thực hành giáo pháp. Vậy ta phải làm theo tôn ý của Ngài".

Sáng sớm hôm sau, không cho ai biết, Sư ra đi cùng với người đệ tử cuối cùng của Sư đến một tu viện thật xa có 20 vị tỳ kheo A-la-hán thường trú ở đó. Quyết tâm tu tập, Sư đến vị trưởng lão tu viện, thỉnh cầu Ngài chỉ dạy thiền. Vị này trước kia vốn cũng là đệ tử của Sư, trả lời rằng "Đại đức là người làu thông kinh điển, lẽ ra tôi đây mới là người thỉnh giáo Đại đức, làm sao tôi có thể chỉ dạy cho Ngài?". Mặc dầu Sư cố sức nài nỉ nhưng vị này cũng không nhận vì thấy Sư Potthila còn ngã mạn rất cao. Sau đó Sư thỉnh cầu các vị khác nhưng ai cũng từ chối. Cuối cùng Sư phải xin một vị sa di A-la-hán mới 7 tuổi dạy thiền. Vị này nói "Tôi chỉ là một sa di làm sao dám dạy Sư. Nhưng nếu quả thật Sư quyết chí muốn học, Sư phải chịu tuân theo lời yêu cầu của tôi". Sư nói dù có phải nhảy vào lửa, Sư cũng tuân theo.

Hai người đi đến một hồ nước. Vị sa di bảo Sư Potthila để nguyên y áo dầm mình xuống nước. Sư Potthila sẵn sàng làm theo. Vị sa di biết Sư Potthila đã chịu dẹp bỏ cái ngã của mình rồi nên mới bắt đầy dạy Sư hành thiền. Vị sa di nói: "Giả sử một gò mối có 6 lỗ. Nếu có một con cắc kè chui vào gò mối này và Sư muốn bắt nó ra, Sư phải đóng bớt 5 lỗ, chỉ chừa một lỗ, Sư sẽ theo dõi lỗ đó để bắt cho được con cắc kè. Cũng như vậy, khi hành thiền Sư phải đóng 5 cửa giác quan lại, chỉ chừa một cửa để theo dõi đối tượng mà thôi". Đại đức Potthila vốn tinh thông giáo pháp nên hiểu ngay ngụ ý của vị sa di. Sư đi đến một nơi thanh vắng để hành thiền. Lúc đó Đức Phật dùng hào quang phóng đến nơi Sư đang ngồi thiền cùng với câu kệ sau:

"Tu thiền, trí tuệ sanh
Bỏ thiền, trí tuệ diệt

Hãy tự mình nỗ lực
Khiến trí tuệ tăng trưởng"
(Câu 282, kinh Pháp Cú)

Do đầy đủ phước trí và Ba-la-mật nên khi câu kệ vừa chấm dứt thì Sư Potthila đắc được đạo quả giải thoát A-la-hán.
Trí huệ thực sự chỉ có thể phát sanh từ công phu tu hành, và từ kinh nghiệm thực chứng, chứ không từ sự nghe, đọc giáo pháp, không phải là những kiến thức vay mượn từ các lời giảng, sách vở hay kinh điển. Cho nên muốn thực có Giác ngộ, giải thoát, ta không thể không hành thiền.

Ở đây Sư muốn nói thêm là khi vị sa di dạy Sư Potthila hãy đóng năm cửa giác quan và canh giữ cửa thứ sáu, điều này có nghĩa là gì? Có phải là hành giả phải nhắm mắt bịt tai che mũi lại? Làm cách nào để đóng 5 cửa giác quan?

Đóng lại ở đây có nghĩa là không để cho các tâm bất thiện có điều kiện chen vào các cửa giác quan này, khi ta thấy hình ảnh nào, nghe một âm thanh hoặc ngửi nếm đụng chạm một vật gì. Ý nghĩa trọn vẹn nhất của việc thu thúc ngũ quan này là sự ngưng lại tại cái thấy khi ta trông thấy một vật, sự ngưng lại tại cái nghe khi ta nghe một âm thanh… đừng cố gắng đi tới kinh nghiệm vật thấy hay âm thanh nghe đó.

Trong một bài kinh khác, Đức Phật có dạy "Hãy ngưng ngay ở sự thấy, sự nghe mà không để tâm đến sự phân biệt, phán đoán đối tượng". Vậy làm thế nào để đóng cửa các giác quan lại hoặc ít ra có thể ngăn chặn các tâm bất thiện trong ý nghĩ đó? Thực tập chánh niệm! Đúng vậy! Với chánh niệm ta có thể đóng cửa các giác quan hoặc ít ra có thể ngăn chận các tâm bất thiện sanh khởi qua các cửa đó. Vậy Thiền Minh Sát có khả năng thu thúc được ngũ quan để tâm có thể theo dõi hữu hiệu ở cửa thứ sáu là cửa của tâm ý.

Mục đích của Sư khi kể tích truyện Đại đức Potthila là để khuyến khích quý vị hành thiền chứ không phải để coi thường hay chỉ trích những ai không hành thiền. Điều này rất quan trọng! Trong một bài kinh Đức Phật có dạy là các học giả và các hành giả không nên chỉ trích lẫn nhau mà phải biết tôn quý và kính trọng lẫn nhau. Vị hành giả có thể nghĩ rằng: "Nhờ các học giả uyên thâm, các Pháp Sư lỗi lạc mà mình thông suốt hơn về Phật pháp, công đức họ thật vô cùng hữu ích cho mọi chúng sanh". Còn các vị học giả có thể nghĩ rằng: "Thật may mắn có các vị Thiền Sư, thiền giả thực hành giáo pháp, thành đạt Giác ngộ. Nhờ đó mình mới hiểu rõ và tin chắc hơn vào lợi lạc của pháp hành".

Tóm lại Đức Phật đã nhiều lần, bằng nhiều cách dạy chúng ta rằng Bát Chánh Đạo là con đường cao diệu nhất trong tất cả các con đường, là phương pháp duy nhất để thanh lọc chánh kiến và thành tựu chánh trí. Ngài muốn chúng ta không chỉ thông hiểu giáo pháp mà phải biết đem cốt tủy của sự hiểu biết đó ra thực hành để có thể thực sự hưởng lợi lạc của pháp bảo.

Chúng ta thật sự có phước báu được gặp và được hành pháp môn Thiền Minh Sát này. Ta hành thiền quán là ta đang hoàn toàn làm đúng theo lời dạy bảo và sự mong ước của một bậc Giác ngộ. Hành thiền là công việc và bổn phận của người đệ tử Phật phải làm và phải hoàn thành. Và hành thiền cũng là thực sự đi đúng con đường Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã khai mở và truyền dạy lại cho tất cả chúng sanh.

Trích Hương Vị Pháp Bảo – Thiền sư Sīlānanda

Mô Tả Định - Bốn Phạm Trú Từ, Bi, Hỷ, Xả
(*Brahmavihàra-niddesa)*

(1) Từ

1. Bốn phạm trú được kể là những đề mục thiền kế tiếp những đề mục tùy niệm kể như đề mục thiền (Ch.III, đoạn 105). Những đề mục này là Từ Bi Hỷ Xả. Một vị thiền giả muốn tu tập trước hết đề mục Từ, nếu vị ấy là người sơ cơ, thì phải trừ khử những chướng ngại và học đề tài thiền. Rồi, sau khi ăn xong, qua cơn chóng mặt sau bữa ăn, vị ấy nên ngồi thoải mái tại một chỗ khuất nẻo. Để bắt đầu, hành giả nên quán sát sự nguy hiểm trong sân hận và sự lợi lạc trong kham nhẫn.

2. Tại sao? Bởi vì cần phải từ bỏ sân, đạt đến an nhàn trong sự tu tập đề mục thiền này, mà vị ấy không thể từ bỏ những nguy hiểm nếu không thấy được chúng và không thể đạt đến những lợi lạc nếu vị ấy không biết.

Bây giờ, nguy hiểm trong sân hận có thể được thấy mô tả trong các kinh như: "Này chư hiền, khi một người nổi sân, nó là miếng mồi cho sân, tâm nó bị ám bởi sân nó giết hại chúng sanh..." (*A. i,216*). Và lợi ích trong sự an nhẫn cần được hiểu theo sự mô tả trong các kinh như:

"Chư Phật dạy, không pháp nào cao hơn nhẫn nhục,
"Và không niết bàn nào cao hơn kham nhẫn" (*D. ii, 49; Dh. 184*)

"Không ác ý, nhẫn chịu
phỉ báng, đánh, hình phạt,
"Lấy nhẫn làm quân lực,
Ta gọi Bà-la-môn." (*Dh. 399*)

"Không có pháp nào cao cả hơn nhẫn nhục" (*S. i, 222*)

3. Rồi hành giả nên khởi sự tu tập từ tâm vì mục đích tách rời tâm khỏi sân đã được thấy là nguy hiểm, và đưa tâm đến nhẫn nhục đã được biết là lợi ích.

Nhưng khi khởi sự, hành giả cần biết rằng, lúc ban đầu tâm từ nên được trải đến một hạng người nào, mà không đến hạng nào.

4. Vì tâm từ lúc đầu không nên trải đến 4 hạng người sau đây: người mà ta ghét hay có ác cảm sẵn, người mà ta rất yêu mến, người ta không ưa không ghét, và người ta thù. Và cũng không nên trải tâm từ đặc biệt là đến kẻ khác phái hay đến một người đã chết.

5. Vì lý do nào mà ta không nên trải tâm từ đến những hạng trên? Để một người khả ố vào địa vị một người mến thương thì mệt lòng. Để một người rất thân vào địa vị một người dửng dưng cũng mệt; và nếu một bất hạnh nhỏ nào xảy đến cho người ấy, thì hành giả gần như muốn khóc. Để một người dửng dưng vào địa vị một người khả kính, khả ái thì rất mệt. Còn nếu nhớ đến một kẻ thù thì hành giả sẽ nổi sân. Vì những lý do đó mà lúc đầu không nên trải tâm từ đến những hạng người ấy.

6. Và nếu hành giả trải tâm từ đặc biệt đến người khác phái, thì tham dục khởi lên nơi hành giả do người ấy làm nguồn cảm hứng. Có một vị trưởng lão thường đến khất thực tại nhà nọ. Một người cư sĩbạn của người con trai trong gia đình ấy hỏi trưởng lão: "Bạch đại đức ta nên trải tâm từ đến người nào?" Vị trưởng lão trả lời: "Đến một người ta thương mến". Người cư sĩ ấy yêu mến vợ con anh ta. Do tu tập từ tâm trải đến nàng, vị ấy đấm vào vách tường suốt đêm ấy. Sau khi thọ bát quan trai giới, vị ấy khóa cửa phòng, ngồi trên một tọa cụ để tu tập quán tâm từ. Bị mù quáng bởi tham dục khởi lên dưới lớp vỏ từ tâm, anh toan đi đến thăm người vợ, và vì không trông thấy cửa nên vị ấy đập vào vách để thoát ra dù có phải làm đổ tường. (*Pm.286*) Do vậy, không nên trải tâm từ đặc biệt đến kẻ khác phái.

7. Còn nếu hành giả trải tâm từ đến một người đã chết, thì vị ấy không đạt được an chỉ hay định cận hành gì cả. Như có một tỷ kheo trẻ khởi sự trải tâm từ đến vị giáo thọ sư là đối tượng. Tâm từ của vị ấy không tiến triển chút nào cả. Vị ấy đi đến một vị Thượng tọa tỷ kheo và bạch: "Bạch Đại đức, con rất thường đắc thiền nhờ quán tâm từ, mà bây giờ quán mãi không đắc, là tại sao?" Vị trưởng lão dạy:"Hiền giả hãy tìm tướng ấy đi." (nghĩa là đối tượng của thiền quán). Vị tỷ kheo đi tìm, và được biết vị giáo thọ sư đã chết. Ông liền tiếp tục tu tập trải tâm từ đến một đối tượng khác, và đắc định. Vì thế không nên trải tâm từ đến một người đã chết.

8. Trước tiên tâm từ nên được trải đến chính bản thân hành giả, lặp đi lặp lại như sau: "Mong rằng ta được an lạc, thoát khổ ách" hoặc: "Mong rằng tôi thoát được hận thù, buồn khổ, lo âu và sống hạnh phúc"

9. Như vậy, có phải là mâu thuẫn với những gì được nói ở trong kinh điển hay không? Vì không có chỗ nào nói tới việc trải tâm từ đến chính mình trong *Vibhanga*: "Và làm thế nào một tỷ kheo tu tập biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ? Giống như vị ấy có tâm từ khi thấy một người rất thân mến, cũng vậy vị ấy rưới khắp tất cả hữu tình với từ tâm". (*Vbh. 272*), và trong *Patisambhidà* thì nói: "Bằng năm cách nào, từ tâm giải thoát được làm cho sung mãn không giới hạn": "Mong rằng tất cả chúng sanhthoát khỏi hận thù, buồn khổ, lo âu và được sống trong hạnh phúc" "Mong rằng mọi loài có thở... mọi loài được sinh ra... mọi người... mọi kẻ có một nhân tính, đều thoát khỏi hận thù, buồn khổ, lo âu và sống được an lạc." (*Sn. 145*). Có phải là mâu thuẫn với những bản văn này?

10. Không mâu thuẫn. Tại sao không? Bởi vì, văn trên là nói đến định. Còn sự tu tập sơ khởi này, trải tâm từ đến chính bản thân, là muốn nói chuyện lấy bản thân để làm ví dụ. Vì dù có tu tập tâm từ cho đến một trăm năm hay một ngàn năm theo kiểu:"Tôi được an lạc hạnh phúc. " v.v... thì cũng không bao giờ đắc định. Nhưng

nếu hành giả tu tập tâm từ như sau: "Tôi được an lạc. Cũng như tôi muốn an lạc và sợ đau khổ, như tôi muốn sống, không muốn chết, thì các chúng sinh khác cũng vậy." Khi lấy bản thân làm ví dụ, thì ước mong cho những chúng sinh khác được an lạc hạnh phúc khởi lên nơi hành giả. Và phương pháp này đã được ám chỉ bởi Đức Thế Tôn khi ngài nói:

"Tâm ta đi cùng khắp,
tất cả mọi phương trời,
cũng không tìm thấy được,
ai thân hơn tự ngã,
tự ngã đối mọi người,
quá thân ái như vậy.
Vậy ai yêu tự ngã,
chớ hại tự ngã người (*S. ii, 75*)

11. Bởi vậy hành giả trước hết nên lấy mình làm ví dụ, trải từ tâm đến khắp bản thân. Kế tiếp, để tiến hành sự tu tập một cách dễ dàng, hành giả có thể tưởng đến những món quà, những lời tử tế v.v...dễ mến, dễ yêu, những đức hạnh, đa văn khả kính, khả phục nơi một vị giáo thọ sư hay đồng giáo thọ sư, một vị y chỉ sư hay đồng y chỉ sư. Trải tâm từ đến vị ấy theo cách khởi đầu là: "Mong rằng con ngườihiền thiện ấy được hạnh phúc an vui, thoát mọi khổ ách". Với một người như thế làm đối tượng, dĩ nhiênlà hành giả đắc định liền.

12. Nhưng nếu vị tỳ kheo ấy không chỉ bằng lòng với bấy nhiêu, mà muốn phá vỡ những hàng rào, thì kế đó vị ấy nên trải tâm từ đến một người bạn rất yêu mến, rồi đến một người dửng dưng xem nhưngười rất yêu mến, rồi đến một kẻ thù xem như không hận thù. Và trong khi làm như vậy, hành giả cần khiến cho tâm nhu nhuyễn dễ sử dụng ở mỗi trường hợp trước khi qua trường hợp kế tiếp.

13. Nhưng nếu hành giả không có kẻ thù, hoặc nếu hành giả thuộc hàng người vĩ đại không xem người nào là kẻ thù dù cho người đó

có hại mình, thì vị ấy không nên để tâm đến chuyện trải tâm từ đến một kẻ thù và nghĩ:"Bây giờ từ tâm của ta đã trở nên dễ dàng đối với một người dửng dưng. Ta nên trải tâm từ ấy đến một kẻ thù." Vì đối với một người thực sự có một kẻ thù, thì mới nên trải tâm từ đến kẻ ấy như đến một người không thân không thù.

(Xua Tan Tâm Hận)

14. Nếu hận tâm khởi lên nơi hành giả khi áp dụng tu tập trải tâm từ đến một người thù vì nghĩ lại những vố ác độc người ấy đã chơi, thì hành giả nên xua đuổi cơn hận bằng cách liên tục nhập thiền quán từ tâm đối với bất cứ người nào được kể ở trước, và sau mỗi lần xuất khởi thiền này, lại hướng tâm từ đến người ấy.

15. Nhưng nếu mối hận vẫn âm ỉ trong tâm mặc dù bao nhiêu nỗ lực của hành giả, thì

Hãy nhớ đến cái cưa
Với những hình ảnh tương tự
Và cứ nỗ lực, nỗ lực nhiều lần
Để bỏ lại hận thù sau xa thật xa.

Hành giả nên tự khuyến cáo như sau: "Này kẻ đang nổi sân kia, há Đức Thế Tôn đã không dạy rằng: Này tỷ kheo, dù cho những kẻ cướp có tàn bạo cắt đứt hết tay chân mình bằng một cái cưa hai cán, người nào vì kẻ ấy mà trong lòng nổi lên sân hận thì đó không phải người thực hành giáo lý của ta." (*M.i, 129*). Và:

Lấy sân để báo sân
Tệ hơn nổi sân trước
Đừng đem sân báo sân
Thắng trận chiến khó thắng
Ai biết kẻ khác sân
Vẫn giữ tâm bình an

Vị ấy làm lợi ích
Cho người và bản thân." (*S. i,162)*

và "Này các tỷ kheo, có bảy pháp xảy đến cho một người, khiến cho kẻ thù của nó thỏa mãn, lợi lạc. Gì là bảy? Ở đây, này các tỳ kheo, một kẻ thù mong mỏi như sau đối với người nó thù: "Mong rằng nó xấu xí. Tại sao? Vì một kẻ thù không thích thú với vẻ đẹp của kẻ thù. Vậy mà khi một người tự làm mồi cho sân, bị sân chinh phục, thì dù nó có tắm rửa sạch sẽ, bôi dầu thật láng, mày râu nhẵn nhụi, áo quần bảnh bao đến đâu, nó cũng xấu xí khi đang giận dữ. Đây là điều thứ nhất xảy đến cho một người nổi sân dù người ấy là đàn ông hay đàn bà, làm cho kẻ thù của nó được thỏa mãn. Lại nữa, một kẻ thùmong muốn như sau cho kẻ thù của nó: "Mong rằng nó nằm ngủ trong khổ sở... Mong rằng nó không có may mắn...Mong rằng nó không có tài sản...Mong rằng nó không có danh xưng...Mong rằng nó không có bè bạn...Mong rằng sau khi thân hoại mạng chung nó đừng có được tái sinh vào thiện thú, thiên giới." Tại sao? Một kẻ thù không bao giờ muốn cho kẻ thù đi đến thiện thú. Vậy mà khi một người đang tự làm mồi cho sân, bị sân chinh phục, thì nó làm các thân ác hành, khẩu ác hành, ý ác hành. Do làm các ác hành về thân, khẩu, ý như vậy. Sau khi thân hoại mạng chung nó tái sinh vào ác thú, đọa xứ, địa ngục, vì làm mồi cho sân." (*A. iv,94*)

và: "Như một khúc gỗ từ giàn hỏa, bị cháy cả hai đầu và hỏng chặn giữa, không làm củi với nó được ở trong làng cũng như trong rừng. Ta nói rằng kẻ kia cũng như vậy." (*A. ii, 95*). Bây giờ nếu ngươi sân hậnlà ngươi không thực hành lời Phật dạy. Đem sân báo sân, ngươi sẽ còn tệ hơn người nổi sân trước và ngươi sẽ không thắng được trận chiến khó thắng; ngươi sẽ tự làm cho ngươi những điều có lợi cho kẻ thù, và ngươi sẽ giống như một khúc gỗ trên giàn hỏa!"

16. Nếu sân hận lắng dịu khi hành giả nỗ lực như trên thì tốt. Nếu không, hành giả nên xóa bỏ mối tức giận kia bằng cách nhớ lại vài ưu điểm nơi người kia, những điều gợi niềm tin khi được nhớ đến.

17. Vì một người được chế ngự trong thân hành với sự chế ngự của vị ấy, mọi người đều biết, mặc dù ngữ hành và ý hành của vị ấy không được chế ngự. Khi ấy hãy bỏ qua hai thứ sau và chỉ nên nhớ đến sự chế ngự về thân hành nơi vị ấy.

18. Một người khác thì có thể được chế ngự về ngữ hành, và sự chế ngự của vị ấy ai cũng biết - vị ấy có thể là người lịch sự biết chào hỏi tử tế, người dễ nói chuyện, thân mật, cởi mở, lễ độ trong ngôn ngữ, có thể giảng nói Pháp với giọng êm tai, giải thích về Pháp với lời ý nghĩa (chi tiết) đầy đủ, mặc dù thân hành và ý hành của vị ấy không được chế ngự. Trong trường hợp ấy, nên bỏ qua hai điều sau và nên nhớ lại ngữ hành của vị ấy.

19. Một người khác có thể được chế ngự về ý hành và sự chế ngự của vị ấy trong khi lễ bái ở chánh điện v.v... ai cũng thấy rõ. Vì khi một người tâm không được chế ngự đi lễ ở chùa tháp hay đến lễ bái ở cây Giác Ngộ hay lễ bái các vị Trưởng lão, vị ấy không cẩn trọng ngồi ở giảng đường thì tâm trí đi rong hoặc ngủ gục; còn một người tâm chế ngự thì làm lễ một cách cẩn trọng và khoan thai, chăm chú nghe pháp, nhớ kỹ và biểu lộ lòng tin qua thân và lời của mình. Có thể người đó chỉ chế ngự trong ý hành, mặc dù thân và lời không được chế ngự. Trong trường hợp ấy nên bỏ qua thân và lời của họ, và nhớ lại sự chế ngự ý hành của họ.

20. Nhưng cũng có thể có người không chế ngự gì ráo về cả ba thứ. Khi ấy nên khởi lòng từ mẫn đối với họ như sau: Mặc dù bây giờ vị ấy đang lang thang trong thế giới loài người, tuy nhiên sau một chuỗi ngày anh ta sẽ thấy mình ở một trong tám đại địa ngục và mười sáu địa ngục khủng khiếp. Vì sự tức giận cũng hạ xuống do lòng từ mẫn. Lại còn trong một người khác nữa, thì có thể ba thân ngữ, ý, hành đều được điều phục. Khi ấy hành giả có thể nhớ lại bất cứ loại nào trong người ấy, loại hành mà mình thích, vì tâm từ trải đến một người như vậy rất dễ dàng.

21. Và để làm rõ ý nghĩa trên, đoạn sau đây từ kinh *Anguttara Nikàya*, chương Năm pháp, cần được trích dẫn đầy đủ:"Này các tỳ kheo, có năm cách trừ khử hiềm hận nhờ đó khi hiềm hận khởi lên trong vị tỷ kheo, có thể được trừ khử hoàn toàn (*A. iii, 186-90*).

22. Nhưng nếu sự tức giận vẫn khởi lên nơi hành giả, mặc dù những nỗ lực trên, thì hành giả nên tự trách như sau:

"Dù ngươi bị kẻ thù làm hại
Với những điều nó có thể làm
Thì đừng nên tự hại tâm ngươi
Vốn không thuộc quyền năng của nó

Đã từ thân cắt ái xuất gia
Sao không từ bỏ luôn sân hận?
Sân tâm phá tận ngay gốc rễ
Mọi giới được ngươi đã vun bồi

Thật rõ là ngu quá đi thôi
Khi giận vì lỗi lầm kẻ khác
Ấy chứng tỏ ngươi đang bắt chước
Chính hành vi lầm lỗi của người

Nếu kẻ kia muốn xúc não ngươi
Mà làm nhiều hành vi khả ố
Thì chính ngươi đang chìu ý nó
để cho cơn giận bùng lên

Cơn giận dữ chưa chắc hại ai
Nhưng chắc chắn hại ngươi trước nhất
Kẻ sân trước lên đường đau khổ
Người sân sau bén gót theo sau

Nếu như người là người gây hấn

Khiến kẻ kia trả đũa lại ngươi
Thì hãy nên hạ ngay cơn giận
Vì chính ngươi đã tạo lỗi lầm

Các pháp chỉ kéo dài thoáng chốc
Vật gây nhân đã chấm dứt rồi
Sao còn ôm lòng tức giận ai?
Ai làm hại, ai đang bị hại?

23. Nếu hiềm hận vẫn không giảm, hành giả tự nên xét đến sự kiện rằng mình và người đều là sở hữuchủ của nghiệp. Trước hết, hành giả nên xét điều này trong tự thân: Có lợi ích gì khi tức giận như vậy? Há chẳng phải nghiệp sân này của ngươi chỉ đưa đến hại cho ngươi? Vì ngươi là sở hữu chủ của nghiệp, kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là bà con, là quyến thuộc, làm nơi trú ẩn; ngươi sẽ là kẻ thừa tự của bất cứ nghiệp gì ngươi đã làm (xem *A. iii,186*) Và đây không phải là loại nghiệp đưa ngươi đến giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ chưa từng được tuyên bố, hay đến địa vị thanh văn, hay đến bất cứ địa vị nào như Phạm thiên, Đế thích, hay ngai vàng của một Chuyển luân vương hay một vị vua v.v... mà trái lại, đây là loại nghiệp đưa ngươi đến đọa lạc khỏi nền giáo lý, đưa ngươi đến địa vị của những kẻ ăn đồ dư thừa v.v... và đến nhiều sự khổ sở trong địa ngục v.v... Ngươi giống như kẻ tay cầm cục than nóng đỏ hay phân để đánh người, chưa gì chính mình đã cháy và hôi thối.

24. Sau khi xét như trên, hành giả lại nên nghĩ: Kẻ kia tức giận ngươi để làm gì? Có phải điều ấy chỉ đưa đến tai hại cho chính nó? Vì Tôn giả kia là sở hữu chủ nghiệp, thừa tự của nghiệp... vị ấy sẽ thừa kế bất cứ nghiệp gì mình đã gây tạo. Và đây không phải là thứ nghiệp đưa vị ấy đến giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ chưa từng được tuyên bố, đến quả vị thanh văn hay đến một địa vị nào như là Phạm thiên, Đế thích, Chuyển luân vương hay vua chúa; đúng hơn, đây là thứ nghiệp đưa vị ấy đến sự đọa lạc khỏi nền Giáo lý, hay cả đến địa vị những kẻ ăn đồ dư thừa... và đến nhiều loại khổ thống

trong các địa ngục v.v... Vị ấy như một người muốn ngược gió tung bụi vào kẻ khác, cuối cùng chỉ làm cho chính thân mình lấm bụi.

Vì Đức Thế Tôn đã dạy như sau:

"Hại người không ác tâm,
người thanh tịnh không uế.
Tội ác đến kẻ ngu,
như ngược gió tung bụi." (*Dh. 125*)

25. Nhưng nếu hiềm hận vẫn không nguôi trong hành giả, khi quán xét như trên, thì khi ấy nên quán những đức tính đặc biệt của Thế Tôn ngày xưa, trong lối hành xử của Ngài.

26. Cách quán như sau. Ngươi nay đã xuất gia há lại không nhớ rằng: Bậc đạo sư của ngươi khi còn là Bồ Tát, hành những hạnh ba-la-mật suốt bốn vô số kiếp và một trăm ngàn tiểu kiếp, Ngài đã không để cho sân làm ô nhiễm tâm, dù cho kẻ thù nhiều dịp cố hại mạng Ngài?

27. Ví dụ như trong Bổn sanh truyện *Sìlavant* (*Jà. i, 261*) . Khi các thân hữu của Ngài đều đứng lên để phòng vệ vương quốc đang bị chiếm đoạt bởi vua thù nghịch, do sự xúi giục của một gian thần oán ghét Ngài (và sự oán ghét này là do chính hoàng hậu của vua gieo vào tâm ông ta) - khi ấy, Ngài không để cho họ nhấc lên một khí giới nào. Lại nữa, khi ngài bị chôn sống cùng với một ngàn người, ngập tới cổ, trong một lỗ đất tại nghĩa địa, Ngài cũng không có một tư tưởng hận thù nào. Và sau khi thoát chết nhờ một nỗ lực anh hùng và với sự giúp đỡ của một con dã can đến ăn thây chết cào đất cho Ngài lên, Ngài trở về phòng ngủ do một phi nhân dẫn lối, và trông thấy kẻ thù đang nằm trên giường mình, Ngài vẫn không giận, mà đối xử với y như bạn, làm một cuộc kết giao, rồi thốt lên:

"Người luôn luôn hi vọng,

bậc trí không chán nản
Ta thật thấy tự ngã
như ta đã mong muốn .” (*Jà. i, 267*)

28. Và trong Bổn sanh *Khanti-vàdin*, khi vua *Kàsi*, ngu ngốc hỏi Ngài: “Này sa môn, ngươi giảng Pháp gì? “ Ngài đáp: “Tôi là người giảng về nhẫn nhục”. Khi vua sai đánh đòn Ngài bằng những cây có gai và chặt hết tay chân Ngài, Ngài vẫn không có một niệm sân nào khởi lên . (*Jà.iii, 39*)

29. Có lẽ không có gì lạ lắm nếu một người thành niên đã xuất gia hành động như vậy, nhưng Bồ-tát còn làm như thế lúc Ngài là một hài nhi. Trong Bổn sanh *Cùla Dhammapàla*, tay chân Ngài bị chặt theo lệnh vua cha như chặt bốn búp măng non, và mẹ Ngài đã than khóc:

“ Ôi những cánh tay con ta đã bị chặt đứt
Những cánh tay đã được tắm trong bột trầm
Con ta, kẻ thừa tự toàn cõi đất:
Ồ, ta ngạt thở mất thôi! (*Jà. iii,181*)

Khi ấy vua cha *Mahàpatàpa* vẫn chưa thỏa mãn còn ra lệnh chặt đầu Ngài. Nhưng Ngài vẫn không tỏ chút nào oán hận, vì đã quyết định như sau: “Đây là lúc ta phải chế ngự tâm, này *Dhammapàla* ơi, hãy vô tâm đối với tất cả bốn người này, cả với cha ngươi đang bảo chặt đầu ngươi, với người đao phủ, với người mẹ đang khóc ngươi, và với cả chính ngươi .

30. Và có lẽ không lạ lắm khi một người được sinh làm người hành động như thế. Nhưng Bồ tát khi làm súc sinh cũng vậy. Vì khi Ngài làm con voi *Chaddanta* Ngài bị thọc vào rốn một cây gậy tẩm thuốc độc, tuy thế Ngài không để cho sân hận khởi lên đối với người thợ săn đã làm Ngài bị thương vì Ngài không muốn làm nhiễm ô tâm bằng sân hận, như kinh nói:

“ Voi bị trúng gậy
Liền hỏi thợ săn
Tâm không sân hận!
Có gì giết thân? (*Jà.v, 51*)

Khi được trả lời: “Hoàng hậu của vua *Kàsi* sai đến lấy cặp ngà của Ngài”, voi bèn cắt đứt đôi ngà rực rỡ trao cho anh ta.

31. Và khi Ngài làm một khỉ chúa, người mà Ngài đã cứu ra khỏi một hốc đá nghĩ:

“Đây cũng là thực phẩm
Như bao thứ thịt rừng
tại sao ta đang đói
Không giết nó mà ăn?
Ta sẽ đi khắp nơi
thịt khỉ làm lương thực
Ta sẽ qua sa mạc
Sống nhờ món ăn này .” (*Jà.v,71*)

Nghĩ thế bèn lấy một hòn đá đánh lên đầu khỉ. Khỉ nhìn kẻ ấy với đôi mắt đẫm lệ và bảo:

“ Ôi không nên làm thế,
Vì ngươi sẽ gặt hái
Hậu quả của việc ác
Như tất cả người khác
Đã làm việc như ngươi .” (*Jà.v,71*)

Và với tâm vô sân, bất chấp nỗi đau đớn, khỉ đã đưa người kia đến đích an ổn .

32. Và khi còn làm long vương *Vùridatta*, trong lúc Ngài đang giữ tám trai giới vào lễ *Uposatha*, đang nằm trên một tổ kiến, mặc dù

Ngài bị bắt, bị rắc lên mình một thứ để gây mê giống như ngọn lửa thời kiếp tận, và bị bỏ trong một cái hộp làm đồ choi cho khắp xứ *Jampudìpa*, Ngài vẫn không chút oán hận nào đối với người Bà-la-môn nọ.

33. Khi làm long vương *Campeyya* cũng vậy, Ngài không để cho sân khởi lên nơi tâm mặc dù bị kẻ bắt rắn đối xử tàn bạo.

"Vào dịp lễ Bố tát
Trong khi ta trai giới
Bị người bắt rắn bắt
Làm trò ở kinh đô
Biến hình xanh vàng đỏ
Đúng như y mong muốn;
biến đất khô thành nước
Biến nước thành đất khô
Giá như ta nổi giận
Đã nghiền nó ra tro
Nếu ta không tự chủ
Thì giới đã hỏng to
Kẻ nào giới không lo
Không đạt đích tối thượng." (*Cp. 85*)

34. Lại nữa khi Ngài làm long vương *Sankhapàla*, bị mười sáu đứa trẻ trong làng mang đi trên một cây gậy sau khi đâm ngài bị thương tám chỗ và nhét gai vào các lỗ hổng vết thương. Chúng xỏ một dây bự qua lỗ mũi Ngài, làm cho Ngài đau đớn kịch liệt khi kéo lê thân thể trên đất. Mặc dù chỉ cần trừng mắt một cái Ngài có thể biến cả mười sáu đứa thành tro Ngài không để lộ một chút sân hận, như kinh nói:

"Vào ngày mười bốn rằm
Ta thường giữ trai giới
Mười sáu đứa trẻ làng

mang dây cùng chỉa ba
xẻ mũi xâu giây vào
kéo ta đi lê lết
dù đau đớn khốc liệt
Ta không để thù hận
quấy động ngày trai giới (*Jà. v, 172*)

35. Và Ngài đã thực hiện nhiều điều kỳ diệu khác nữa, như được kể ở trong Bổn sanh *Màtuposaka (Jà. iv, 90*). Vậy, thực không thích hợp,không xứng đáng với ngươi nếu khởi lên những ý tưởng hiềm hận, vì ngươi đang muốn được như đức Thế Tôn đạo sư, đấng đã đạt đến Toàn trí, đấng mà đức nhẫn nhục, không ai sánh bằng trong toàn thế giới gồm cả Phạm thiên.

36. Nhưng, nếu nghĩ những đức đặc biệt của Thế Tôn mà hiềm hận vẫn không lắng dịu, vì từ lâu vị ấy đã quen nô lệ cho phiền não, thì vị ấy nên đọc lại những kinh đề cập đến vòng sinh tử tiếp nối vô tận như "Này các tỷ kheo, không dễ gì tìm thấy một chúng sinh nào chưa từng là mẹ ngươi... cha ngươi...anh ngươi... chị ngươi... con trai ngươi... con gái ngươi!" (*S.ii,189*). Bởi thế, hành giả nên nghĩ về người kia như sau: "Cái người này, khi còn làm mẹ ta, trong quá khứ đã từng cưu mang ta suốt mười tháng trong bụng, và tay rửa những phân, tiêu, sài, đẹn của ta không chút nhờm gớm, nâng niu ta trên gối, nuôi nấng ta, ẵm bồng ta bên nách. Và người này khi làm cha ta trong quá khứ, đã đi những con đường của bò dê đi, những con đường gập gềnh hiểm trở để làm nghề lái buôn, vì ta mà liều mạng trong chiến trường, trên những con tàu lênh đênh ngoài biển khơi, và làm những việc gian nan khác. Người ấy đã kiếm tiền bằng đủ mọi cách để nuôi ta. Và người này, khi làm anh ta chị ta, con trai ta, con gái ta trong quá khứ, đã từng giúp đỡ ta. Bởi thế, thật không xứng đáng nếu ta ôm lòng thù hận người ấy.

37. Nhưng nếu hành giả vẫn không dập tắt được hiềm hận bằng cách trên đây, thì nên xét đến những lợi ích của từ tâm như sau:

"Này ngươi, kẻ đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình, há không phải đức Thế Tôn đạo sư đã dạy rằng: "Này các tỷ kheo, khi từ tâm giải thoát được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm thành bánh xe, nền tảng, được an trú, được củng cố, và được tu tập thích đáng, thì sẽ có được mười một lợi ích. Đó là những gì? Người ấy ngủ trong an ổn, thức trong an ổn, không chiêm bao ác mộng, người ấy được người khác yêu mến, được phi nhân yêu mến, chư thiên hộ trì; lửa, khí giới và độc chất không làm hại được; tâm người ấy dễ định; nét mặt khinh an; người ấy chết tâm không rối loạn, và nếu không đắc quả gì cao thì vị ấy sẽ tái sinh vào Phạm thiên giới (*A.v, 342*). Nếu ngươi không chấm dứt những tư tưởng hiềm hận này, thì ngươi sẽ không được những lợi lạc ấy.

38. Nhưng nếu bằng cách đó, hành giả cũng không thể hết tức giận, thì hãy phân tích các yếu tố. Như thế nào? (Vị ấy nghĩ): Ngươi, kẻ đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình kia, khi ngươi tức giận kẻ kia, thì cái gì nơi kẻ ấy làm ngươi tức giận? Ngươi giận tóc? hay lông? hay móng ... hay nước tiểu. Hoặc, có phải ngươi tức giận địa đại ở trong tóc v.v... hay thủy đại? hay hỏa đại? hay phong đại? ngươi tức giận? Hay trong số năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới bởi đó vị tôn giả đó được gọi bằng tên đó, cái gì ngươi tức giận? Ngươi tức giận sắc uẩn, hay thọ uẩn, hay tưởng uẩn, hay hành uẩn, hay thức uẩn? Ngươi tức giận nhãn xứ hay sắc xứ? ... ý xứ hay pháp xứ? Ngươi tức giận nhãn giới, sắc giới, nhãn thức giới?...ý giới, pháp giới? hay ý thức giới ngươi tức giận? Bởi vì khi hành giả cố phân tích thành các yếu tố như vậy, cơn giận của vị ấy không tìm thấy chỗ đặt chân, như một hạt tiêu đặt trên đầu cái mũi dùi hay một bức tranh treo giữa hư không.

39. Nhưng nếu hành giả không làm được sự phân tích trên, thì nên cố tặng một món quà. Món quà có thể hoặc là do hành giả tặng người kia, hay do hành giả nhân từ người kia. Nhưng nếu người ấy có mạng sống không thanh tịnh, và những vật dụng của vị ấy không đáng dùng, thì món quà nên do hành giả tặng. Và khi một người làm

như thế, hiềm hận ở trong nó hoàn toàn lắng xuống. Và ở trong nơi người kia, dù đã kết oan gia từ một đời trước, lúc ấy oán giận cũng tiêu. Như trường hợp xảy đến cho vị trưởng lão nhận một cái bát từ nơi vị thượng tọa ăn đồ khất thực ở tu viện *Cittapabbata*, vị này đã ba lần khiến trưởng lão phải rời khỏi trú xứ, bây giờ tặng trưởng lão cái bát với những lời: "Bạch đại đức, cái bát này đáng giá tám đồng *ducats*, là do mẹ tôi cho tôi, bà là một tín nữ, và cái bát này kiếm được bằng phương tiện hợp pháp. Mong cho bà tín nữ ấy được phước đức. "Như vậy, hành vi bố thí thật là có hiệu quả lớn. Và điều này đã được nói:

"Một món quà điều phục kẻ chưa điều phục
Một tặng phẩm có đủ thứ tốt lành
Nhờ cho tặng phẩm mà người ta bớt gay cấn
Và chịu hạ cố mà nói những lời tử tế."
(*Sự phá vỡ rào ngăn - Tướng*)

40. Khi hiềm hận đối với kẻ thù nghịch đã lắng xuống hành giả có thể trải tâm từ đến người ấy nữa, cũng như đến một người thân, người rất thân và người dửng dưng. Rồi hành giả nên phá vỡ những rào ngăn bằng sự tập luyện tâm từ luôn luôn, thành tựu tính bình đẳng đối với cả bốn người, nghĩa là chính bản thân, người thân người dưng và kẻ thù.

41. Tính chất của tính bình đẳng ấy như sau. Giả sử vị ấy đang ngồi tại một nơi kia cùng với một người thân, một người dưng và một người thù, với vị ấy là bốn, khi ấy những kẻ cướp đi đến bảo vị ấy: "Bạch đại đức, cho chúng tôi một vị tỷ kheo." Và khi được hỏi để làm gì, chúng trả lời: "Để cắt cổ lấy máu làm lễ tế thần linh. "Lúc đó, nếu hành giả nghĩ: "Hãy để cho chúng mang đi người này, hay người này". Như thế là vị ấy chưa bỏ những rào ngăn. Và nếu vị ấy nghĩ: "Hãy để chúng mang ta đi, đừng mang những người kia" thì cũng là chưa phá vỡ rào ngăn. Tại sao? Vì vị ấy tìm cách tự hại khi muốn để cho người ta mang đi, và chỉ tìm sự an ổn cho người khác

mà thôi. Vậy, chỉ khi nào vị ấy không thấy một người nào trong bốn người ấy đáng đem cho kẻ cướp, khi vị hướng tâm mình một cách bình đẳng đến bản thâncũng như đến ba người kia, vị ấy mới là phá vỡ rào ngăn.

42. Do đó cổ đức nói: (Bài kệ lặp lại ý trên)

43. Đồng thời với sự phá vỡ rào ngăn, tướng và cận hành định khởi lên cho vị tỷ kheo ấy. Nhưng khi sự phá vỡ rào ngăn đã đạt đến kết quả hành giả sẽ đắc định theo cách đã tả trong phần *kasina* đất không khó khăn nhờ đào luyện, tu tập, làm cho sung mãn tướng ấy.

Ở điểm này hành giả đã đắc sơ thiền, từ bỏ năm yếu tố, có được năm yếu tố, tốt đẹp ở ba phương diện có mười đặc tính, và câu hữu với từ. Và khi thiền này đã đạt được thì do tu tập, đào luyện, làm cho sung mãn tướng ấy, hành giả tuần tự đắc nhị thiền, tam thiền trong hệ thống bốn thiền, và nhị, tam, tứ thiền trong hệ thống năm thiền.

(Kinh văn và luận giải)

44. Bấy giờ, chính là với những thiền khởi từ sơ thiền, mà vị tỷ kheo ấy "An trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, trên, dưới, bốn bên; cùng khắp thế giới bình đẳng, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, chan chứa, cao cả, vô biên, không hận, không não." (*D i.,250*). Vì tính cách rộng rãi này chỉ phát sinh ở nơi một người tâm đã đắc định sơ thiền và các thiền còn lại.

45. Với tâm câu hữu với từ: tâm có từ. Một phương bất cứ hướng nào trong đó hành giả trông thấy một chúng sanh đầu tiên, và (tâm từ) lan khắp đến những chúng sinh gồm trong phương ấy. Biến mãn: chạm đến làm thành đối tượng của vị ấy. Trú: làm phát sinh một chỗ trú, (một tương tục trong bốn uy nghi) dành cho các phạm trú.

46. (lược) **Bốn bên**: là những phương trung gian. Cứ thế hành giả để cho tâm sung mãn đức từ rải rắc qua lại khắp mọi hướng như một con ngựa trong trường đua. Cho đến điểm này, sự gieo rắc tâm từ còn chỉ rõ từng phương hướng riêng biệt.

47. **Cùng khắp thế giới v.v...** Chỉ sự biến mãn tâm từ không giới hạn. Bình đẳng: là đối với tất cả, hạng hạ, trung thượng, người bạn, kẻ thù, người dưng v.v... như với chính bản thân. Hoặc còn có nghĩa là với tất cả tâm hồn mình (*nguyên văn: sabbattàya: với tất cả bản thân, hết mình*) không chừa một chút gì sót lại mà không thấm nhuần bởi tâm từ).

48. **Biến mãn với tâm từ**: được lặp lại ở đây để dẫn các tiếng đồng nghĩa sau: quảng đại v.v...Hoặc, nó được lặp lại vì không có hai tiếng "cũng vậy" như trong trường hợp sự biến mãn có định hướng trước đó. Hoặc lặp lại để làm kết luận. Chan chứa, tràn trề, trong sự biến mãn. ***Cao cả*** là chỉ về bình diện, từ bình diện dục giới mà biến mãn tâm từ lên đến sắc giới. ***Vô lượng****:* do sự quen thuộc (trong việc biến mãn) và do lấy vô lượng chúng sanh làm đối tượng. ***Không hận*** do từ bỏ ác tâm và sân hận, ***không não*** là do từ bỏ buồn phiền đau khổ.

49. Và cũng như tính cách quảng đại này chỉ thành công với một người mà tâm đã đắc định, tính cách rộng lớn được nói trong *Patisambhidà* cũng cần được hiểu là chỉ thành công nơi một người đã đắc định.

50. "Từ tâm giải thoát được tu tập biến mãn không giới hạn bằng 5 cách, ấy là: mong rằng tất cả hữu tình thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc. Mong rằng tất cả loài có hơi thở... tất cả sinh vật... tất cả mọi người... tất cả những gì có một nhân cách, đều được thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc." (*Ps. ii, 130*).

51. Từ tâm giải thoát được tu tập với sự biến mãn có từng bộ loại

bằng 7 cách: "Mong tất cả nữ nhân thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc. Mong tất cả nam nhân,... tất cả bậc Thánh... phi Thánh... tất cả chư thiên... tất cả loài người... tất cả chúng sanh ở những đọa xứ được thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc". *(Ps. ii, 131)*.

52. Từ tâm giải thoát được tu tập biến mãn theo từng phương hướng có 10 cách: Mong rằng tất cả chúng sanh ở phương đông thoát khỏi hận thù, ưu não, và sống hạnh phúc. Mong rằng chúng sanh ở phương tây... phương bắc... phương nam... phương trung gian về đông... phương trung gian về tây... phương trung gian về nam... phương trung gian về bắc... phương dưới... phương trên... thoát khỏi hận thù ưu não và sống hạnh phúc. Mong rằng tất cả những vật có thở phương đông... Mong rằng tất cả sinh vật phương đông... Mong rằng tất cả người ở phương đông... Mong rằng tất cả những gì có nhân cách ở phương đông...(v.v.)... ở phương trên được giải thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc. Mong rằng tất cả đàn bà ở phương đông... Mong rằng tất cả đàn ông ở phương đông... Mong rằng tất cả Thánh giả phương đông... Mong tất cả Phi Thánh ở phương đông... Mong rằng chư thiên phương đông... Mong tất cả loài người ở phương đông... Mong rằng tất cả chúng sanh trong đọa xứ ở phương đông... (v.v.)... được thoát khỏi hận thù, ưu não và sống hạnh phúc" (*Ps. ii, 131*).

53. Ở đây, ***tất cả*** là không chừa sót một ai. ***Chúng sanh*** hay hữu tình: dịch từ ***satta,*** bị giữ lại, hay bị tóm lấy (*visatta)* bởi dục và tham đối với năm uẩn, khởi đầu là sắc, nên gọi là *satta (hữu tình)*. Vì đức Thế Tôn dạy như sau: "Này *Ràdha*, phàm dục nào đối với sắc, tham nào đối với sắc, phàm thích thú nào trong đó, khát ái nào đối với nó, đã nắm giữ (*satta*) nó, tóm lấy nó (*visatta*), đó là lý do một hữu tình(*satta*) được gọi."(*S. iii, 190*). Nhưng trong ngôn ngữ thông thường, danh từ cũng dùng để gọi những người không tham, (lược).

54. Vật có thở (*pàna)* được gọi như thế là vì hiện hữu của chúng tùy thuộc vào hơi thở-vô hơi thở-ra. **Hữu tình** *(bhùta*) vì có hiện hữu (*bhùtatta:* sự trở thành) có trở thành (*sambhùtatta*) được sinh ra (*abhinibbattatta*) **Người** (*Puggala) "pụm"* là tên gọi địa ngục. Có nghĩa là chúng đọa *(galanti*) vào địa ngục, nên gọi là *puggala* (bố đặc già la). **Tự ngã** (*attabhàva*) là tên gọi cái thân vật lý; hay cả ngũ uẩn, vì đó kỳ thực chỉ là một khái niệm xuất phát từ năm uẩn (mặc dù trong nghĩa tối hậu, thì ngã tính ấy hoàn toàn không).

55. Và tất cả những danh từ còn lại cần được hiểu như là đồng nghĩa với "tất cả chúng sanh" theo ngôn ngữ thông dụng. Dĩ nhiên còn nhiều tiếng đồng nghĩa khác, nhưng vì để sáng sủa rõ ràng mà từ tâmgiải thoát được tu tập bằng cách biến mãn không giới hạn theo 5 cách đã nói, và chỉ nói đến 5 cách ấy mà thôi (nghĩa là *satta, pana, bhùta, puggala, và attabhàva.)*

56. Những người cho rằng không những chỉ có sự sai biệt trên ngôn từ giữa những tiếng "chúng sanh" có hơi thở... mà còn có sự khác biệt thực sự trong ý nghĩa, sẽ thấy đoạn đề cập đến sự biến mãn không phân loại, vô hạn, đã xác chứng ngược lại. Bởi thế, thay vì hiểu theo cách đó sự biến mãn vô giới hạn từ tâm giải thoát được thực hiện đối với bất cứ cách nào trong 5 cách trên đều được cả.

Và ở đây, "**mong rằng tất cả chúng sanh thoát khỏi hận thù**" là một định an chỉ *(absorption, appanà*) thoát khỏi ưu (*abyàbajjha*) là một an chỉ, và thoát khỏi não là một an chỉ, "**mong rằng chúng sống hạnh phúc**" là một an chỉ. Do đó hành giả nên tu tập biến mãn từ tâm với bất cứ câu nào trong đó mà hành giả cho là sáng sủa rõ ràng. Bởi thế với bốn loại định trong mỗi một cách của 5 cách, có tất cả 20 thứ định ở trong sự tu tập biến mãn không giới hạn.

57. Trong sự biến mãn có phân loài, với bốn thứ an chỉ định trong mỗi cách thuộc bảy cách, thì có 28 thứ định an chỉ (absorption). Và ở đây, nam, nữ là nói theo phái tính; thánh, phi thánh là chỉ thánh

và phàm; chư thiên, người và chúng sanh ở đọa xứ là nói theo các loại tái sanh.

58. Trong sự biến mãn theo phương sở, với 20 thứ định trong mỗi phương, thì có 200 thứ định; và với 28 thứ mỗi phương thì có 280 thứ làm thành 480. Do đó, tất cả thứ định đề cập trong *Patisambhidà* lên đến 528 thứ.

59. Bởi vậy, khi thiền giả tu tập từ tâm giải thoát do bất cứ một loại định nào trong số đó, thì sẽ có được 11 lợi ích đã nói ở đoạn 37, bắt đầu là **ngủ trong an lạc**.

60. Ở đây, ngủ yên có nghĩa là thay vì ngủ một cách trằn trọc, quay qua quay lại và ngáy như người thường làm, vị ấy ngủ thoải mái, đi vào giấc ngủ như đi vào thiền chứng.

61. **Thức trong an lạc**: thay vì thức dậy một cách bực dọc, càu nhàu, ngáp dài và quay qua lại như người khác vị ấy trở dậy một cách an lạc không nhăn nhó, như một đóa sen nở.

62. **Vị ấy không chiêm bao ác mộng**: Khi nằm mộng vị ấy chỉ có những mộng lành, như là mộng lễ bái điện thờ Phật, cúng dường, nghe pháp. Vị ấy không thấy mộng dữ như người thường, như thấy bị giặc vây, bị thú dữ dọa dẫm hay thấy té xuống vực sâu. (xem Ch.14, đ.45)

63. **Vị ấy được người yêu mến**: vị ấy được loài người yêu mến quí chuộng như chuỗi đeo cổ, như tràng hoa trang sức trên đầu.

64. **Vị ấy được phi nhân yêu mến**: được phi nhân, không phải người cũng yêu mến vị ấy như loài người yêu mến. Như trưởng lão *Visàkha*. Truyện kể rằng: "Ngài vốn là một vị địa chủ sống ở *Pàtaliputta (Patna*). Khi còn ở đây, vị ấy nghe đồn: Đảo *Tambapanni* (Tích lan) được trang hoàng bằng một dãi điện đài thờ Phật và rực

rỡ bóng hoàng y, ở đấy người ta có thể ngồi hay nằm chỗ nào tùy thích, khí hậu dễ chịu, trú xứ tiện nghi, dân chúng dễ chịu và tất cả mọi điều dễ chịu ấy có thể đạt được dễ dàng tại đấy."

65. Vị ấy giao tài sản lại cho vợ con và chỉ đem một đồng "ducat" may vào chéo áo rời nhà ra đi. Vị ấy dừng lại bên bờ biển một tháng để chờ tàu, trong thời gian ấy, với tài khéo trong việc buôn bán, vị ấy làm ra 1000 đồng.

66. Cuối cùng vị ấy đi đến ngôi đại tự ở *Anuràdhapura*, và xin xuất gia. Khi được đưa đến nhà đại chúng nhóm họp (*Sìmà*) để làm lễ xuất gia, cái túi đựng một ngàn đồng vàng rơi khỏi thắt lưng vị ấy. Khi được hỏi "Cái gì đó?", vị ấy đáp: "Bạch chư đại đức, đấy là một ngàn tiền vàng." Đại chúng bảo ông: "Này cư sĩ, sau lễ xuất gia, thì không thể phân phát chúng được nữa. Hãy phân phát ngay bây giờ đi." Vị ấy nói: Hãy đừng để cho một ai đến dự lễ xuất gia của Visàkha này ra về với bàn tay trắng." rồi mở túi vải ra giữa sân chùa mà bố thí tất cả tiền ấy. Sau đó vị ấy làm lễ xuất gia, và thọ giới cụ túc.

67. Sau khi xuất gia được 5 năm, đã quen thuộc với hai bộ luật (Ch. III, 31), vị ấy làm lễ tự tứ cuối mùa an cư (vào mùa mưa), xin một đề mục thiền thích hợp và khởi sự du phương, ở mỗi tu viện bốn tháng, làm tất cả các phận sự trong chùa giống như những thường trú tăng tại mỗi nơi. Trong khi du phương như vậy, vị đại đức dừng lại trong một khu rừng để xét lại con đường đã đi; ngài thốt lên bài kệ sau đây tuyên bố rằng nó thật tốt đẹp:

"Từ lúc thọ cụ túc
cho đến lúc dừng đây
Không lỗi sa môn hạnh
Hãy hoan hỷ điều này."

68. Trên đường đi đến *Citta- pabbata*, ngài gặp một ngã ba và đứng

đấy không biết rẽ lối nào. Khi ấy một vị trời sống trong hang đá đưa ra một tay chỉ đường cho Ngài đi.

69. Ngài đến tu viện *Cittapabbata*. Sau khi ở đấy bốn tháng, vị ấy nằm nghĩ: "Ngày mai ta sẽ ra đi". Rồi một vị thần sống trong một cây "*manila*" ở cuối đường đi kinh hành, ngồi trên một bực thềm mà khóc. Vị trưởng lão hỏi "Ai đấy?" -"Con đây, *Maniliyà*, bạch đại đức" - "Tại sao con khóc?" -"Vì ngài sắp đi xa" -"Ta ở đây có lợi gì cho ngươi?" -"Bạch đại đức trong khi ngài ở, các phi nhân ở đây đối xử với nhau ôn hòa tử tế. Bây giờ ngài đi, thì chúng sẽ khởi sự gây lộn và nói tục." Vị đại đức bảo: "Nếu sự sống của ta làm cho các ngươi an vui, thì tốt" và ngài lưu lại bốn tháng nữa, và lại nghĩ đến chuyện ra đi. Vị thần lại khóc như trước. Bởi thế ngài tiếp tục sống ở đấy, và chính nơi ấy ngài đã nhập Niết bàn.

Một tỳ kheo an trú tâm từ được phi nhân yêu mến là như vậy.

70. **Chư thiên hộ trì vị ấy**: như cha mẹ bảo hộ con.

71. **Lửa, độc chất và khí giới không hại được vị ấy**: không xâm nhập cơ thể của người an trú tâm từ, như ngọn lửa đối với tín nữ *Uttarà* (Ch.12,34), như độc chất với trưởng lão *Cùla-Sìva* người tụng Tương Ưng Bộ Kinh, như con dao trong trường hợp chú tiểu *Sankicca.*

72. Lại có câu chuyện về con bò mẹ đang cho con bú. Một thợ săn nghĩ, ta sẽ bắn nó, và ném vào nó một cái chỉa dài cán. Nó chạm đến thân bò cái nhưng văng đi như một ngọn lá. Đó không phải nhờ định an chỉ hay cận hành gì nơi bò cái, mà chỉ nhờ từ tâm của nó đối với con bê. Tâm từ có mãnh lực lớn lao như vậy.

73. **Tâm vị ấy dễ tập trung**: Tâm của một vị an trú tâm từ thì mau định, không có giải đải lừ đừ.

74. **Vẻ mặt khinh an**: mặt vị ấy biểu lộ sự bình an.

75. **Vị ấy chết không tán loạn**: Với người an trú từ tâm, chết không mê loạn, như đi vào giấc ngủ.

76. **Nếu vị ấy không thâm nhập cái gì cao hơn**: nếu không thể đạt đến một trình độ cao hơn (sự an trú tâm từ) để chứng A-la-hán quả, thì khi hết đời này, vị ấy tái sinh vào Phạm thiên giới như người thức dậy từ một giấc ngủ.

Trên đây là giải thích chi tiết về tu tâm từ.

(2) Bi

77. Một người muốn tu tập tâm bi cần phải khởi đầu bằng sự quán sát nguy hiểm trong sự thiếu tâm bivà lợi ích của tâm bi.

Và lúc mới khởi sự quán sát như vậy, hành giả không nên hướng tâm đến người thân v.v. trước; bởi vì người thân thì chỉ giữ nguyên địa vị một người thân, người bạn rất thân chỉ giữ nguyên địa vị một người bạn rất thân, người dửng dưng vẫn chỉ nguyên vẹn là một người dưng, một người khó ưa cũng chỉ vẫn là một kẻ khó ưa, và một người thù thì chỉ vẫn là một kẻ thù. Một người đã chết và một người khác phái cũng không phải là lĩnh vực cho việc tu tập ban sơ này.

78. Trong *Vibhanga* có nói: "Và thế nào một tỷ kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với Bi? Cũng như vị ấy sẽ cảm thấy thương xót khi nhìn một người thiếu may mắn, bất hạnh. Cũng thế, vị ấy biến mãn tất cả chúng sanh với tâm bi." (*Vbh. 273*). Bởi thế trước hết, khi thấy Một người khốn nạn, không may, bất hạnh, đáng thương xót về mọi phương diện, một người không đẹp mắt, bị dồn đến tình trạng khốn khổ tột cùng tay và chân đều cụt hết, ngồi trong chỗ dành cho người tàn tật, với một cái ổ để trước mặt, một bầy ruồi

nhặng uà lên từ tay chân anh ta, và thấy anh ta đang rên siết, thì tâm bi mẫn nên khởi lên đối với nạn nhân như sau: Khổ thay vị chúng sanh này, mong sao vị ấy có thể thoát khỏi đau khổ này."

Nhưng nếu hành giả không gặp một người như thế, thì hành giả có thể khởi bi tâm với một người làm ác, mặc dù người ấy đang sung sướng, bằng cách so sánh y với với một người sắp bị hành hình. Như thế nào?

79. Giả sử một kẻ trộm cướp đã bị bắt quả tang với những vật trộm, và tuân lệnh vua xử trảm, lính của vua trói và dẫn y đến nơi hành quyết. Người ta cho y những đồ ăn để nhai, cho cả tràng hoa và hương liệu, dầu và cau trầu. Mặc dù y vừa đi dọc đường vừa thưởng thức những thứ ấy, làm như thể y đang sung túc vui vẻ nhưng không ai nghĩ rằng y thực sự hạnh phúc khá giả. Trái lại, người ta cảm thấy thương xót đối với y, nghĩ rằng: "Cái tên khốn nạn này sắp sửa chết, mỗi bước y đang đi là một bước gần đến chỗ chết hơn nữa. "Cũng thế, một tỳ kheo lấy tâm bi làm đối tượng thì nên khởi bi tâm đối với một kẻ làm ác, dù là nó đang hạnh phúc. " Mặc dù kẻ khốn nạn này hiện giờ đang hạnh phúc, vui vẻhưởng thụ tài sản y, nhưng vì y không làm được một thiện hành nào về thân, ngữ, ý trong hiện tại, y sẽ đi đến cái khổ không nói được ở trong các đọa xứ."

80. Sau khi đã khởi bi tâm đối với người ấy như trên, kế đó hành giả nên khởi bi tâm đối với một người thân rồi đối với một người dửng dưng, và đến một kẻ thù, tuần tự theo cách ấy.

81. Nhưng nếu hiềm hận đối với kẻ thù khởi lên như đã nói trước đây, thì hành giả nên làm cho nó lắng dịu với phương pháp mô tả dưới đề mục Từ (đ. 14-39). Và ở đây cũng thế, khi một người đã làm những hành vi thiện, và thiền giả thấy hay nghe người ấy đã bị rơi vào một trong những loại phá sản, khởi đầu là phá sản về sức khoẻ, quyến thuộc, tài sản v.v. người ấy đáng gợi lòng bi mẫn của thiền giả, nhưng dù không bị bất cứ sự phá sản nào trong loại trên,

thì người ấy vẫn được xót thương như sau: "Thật sự người ấy bất hạnh, vì không thoát khỏi khổ luân hồi. Và theo cách đã trình bày, hành giả nên phá vỡ những rào ngăn giữa bốn hạng người, ấy chính là bản thân, người thân, người dửng dưng và kẻ thù. Rồi tu tập đào luyện tướng bi ấy, làm cho nó sung mãn, hành giả nên tăng cường định bằng tam thiềnvà tứ thiền theo cách đã nói trong phần Từ.

82. Nhưng theo thứ tự trong Luận sớ về Tăng Chi Bộ thì kẻ thù nên được lấy làm đối tượng đầu tiên cho tâm bi, và khi tâm đã được làm cho nhu nhuyễn đối với người ấy, thì kế đó trải tâm bi đến người bất h?nh, rồi người thân, rồi tới chính mình (đ. 78) Bởi vậy hành giả nên khởi sự tu tập, phá bỏ những rào ngăn, và tăng cường định bằng cách mô tả ở đây mà thôi.

83. Sau đó, sự biến mãn một cách quảng đại là biến mãn không phân biệt các loài theo năm cách, biến mãn có phân loài theo bảy cách, và sự biến mãn về phương sở theo mười cách, và những lợi lạc như ngủ yên v.v...cần được hiểu ở đây theo cách đã nói trong phần tu tập Từ.

Đấy là giải thích chi tiết về sự phát triển tâm Bi.

(3) Hỷ

84. Một người khởi sự tu tập tâm hỷ không nên bắt đầu với người thân và ba hạng kia, vì một người thân không phải là nhân gần của hỷ chỉ vì sự thân mến, còn nói chi đến người dưng và kẻ thù. Người khác phái và người đã chết cũng không thuộc lĩnh vực quán hỷ tâm.

85. Tuy nhiên, một người bạn rất thân có thể là nguyên nhân gần cho hỷ - người mà Luận gọi là "người bạn tốt"; vì người ấy luôn luôn vui vẻ: anh ta cười cái đã, rồi mới nói sau. Bởi thế, người ấy nên làm đối tượng đầu tiên để biến mãn tân hỷ. Hoặc khi thấy hay nghe một người thân được hạnh phúc, vui vẻ, hài lòng,thì hỷ có thể

được khởi lên như sau: "Thật vui, thật tốt, thật tuyệt" Vì *Vibhanga* nói: "Và thế nào một tỳ kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với hỷ? Cũng như khi thấy một người thân yêu, hành giả sẽ sung sướng, cũng vậy, hành giả biến mãn tất cả chúng sinh với tâm hỷ ấy.(*Vbh. 274*)

86. Nếu người bạn tốt hay người thân của hành giả trong quá khứ thì hạnh phúc mà hiện tại đang khổ sở bất hạnh, thì hỷ vẫn có thể được khởi lên bằng cách nhớ lại hạnh phúc đã qua của người ấy và quán tưởng hỷ như sau:"Trong quá khứ, anh ta giàu có, nhiều quyến thuộc tùy tùng, và luôn luôn vui vẻ". Hoặc, hỷ có thể được khởi lên bằng cách quán tưởng hỷ nơi vị ấy trong tương lai như: " Trong tương lai, anh ta lại hưởng được sự thành công như thế, sẽ được cỡi trên lưng voi, lưng ngựa có tàng lọng che v.v..."

Sau khi đã khởi tâm hỷ đối với một người thân, hành giả có thể hướng tâm ấy tuần tự đến một người không thân không thù (dửng dưng) rồi đến một người thù.

87. Nhưng nếu niềm hận khởi lên nơi hành giả khi nhớ đến kẻ thù, thì nên làm nó lắng xuống theo cách đã nói trong phần quán Từ tâm (đ. 14- 39).

Hành giả nên phá rào ngăn bằng tâm bình đẳng trải khắp cả bốn người, nghĩa là ba người trên đây và chính mình. Do tu tập, đào luyện tướng ấy, thường xuyên luyện tập nó, hành giả nên tăng cường định cho đến tam thiền, tứ thiền như đã tả dưới đề mục Từ.

Kế tiếp, tính cách quảng đại, tức sự biến mãn hỷ tâm không phân loài trong năm cách, có phân loài theo bảy cách, và sự biến mãn có tính cách phương sở theo mười cách, cùng với những lợi ích "ngủ yên"v.v. cần được hiểu tương tự như đã nói trong phần quán tâm từ.

Trên đây là giải thích chi tiết về sự tu tập tâm Hỷ.

(4) Xả

88. Một người muốn tu tâm xả cần phải đắc tam thiền hay tứ thiền về quán tâm từ, bi, hỷ. Hành giả nên ra khỏi tam thiền (trong tứ thiền) sau khi đã quen thuộc với thiền này, và cần thấy rõ nguy hiểm trong ba phạm trú trước, bởi vì chúng liên kết với sự chú ý vào hạnh phúc của chúng sanh khi nghĩ: "Mong rằng chúng được hạnh phúc" bởi vì chúng gần gũi với ưa và ghét, và vì sự liên kết với hoan hỷ trong ba thiền đầu là thô. Và hành giả cũng cần thấy sự lợi lạc trong xả, vì nó an bình. Rồi, hành giả hãy khởi tâm xả bằnh cách nhìn với xả, một người không thân không thù. Sau đó với xả nhìn một người thân v.v... Vì như Luận nói: "Và thế nào một tỳ kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả? Cũng như vị ấy cảm thấy bình thường (xả) khi trông thấy một người không thương không ghét, cũng vậy, vị ấy biến mãn tất cả chúng sanh với tâm xả" . (*Vbh. 275*)

89. Bởi thế hành giả nên khơi dậy tâm xả đối với người dưng theo cách đã nói. Rồi, qua người dưng ấy, hành giả nên phá những rào ngăn trong mỗi trường hợp giữa ba hạng người là người thân, người bạn tốt và kẻ thù, rồi cuối cùng là chính bản thân. Và hành giả nên tu tập tướng ấy, đào luyện, làm cho sung mãn.

90. Và khi hành giả làm như thế, tứ thiền khởi lên nơi hành giả theo cách đã nói trong phần *kasina* đất. Nhưng khi ấy thì sao? Tứ thiền có khởi lên nơi một người đã đắc tam thiền về *kasina* đất không? Trả lời là không. Tại sao? Vì đối tượng không giống nhau. Nó chỉ khởi lên nơi một người mà tâm thiền đã đắc với pháp quán từ, bi, hỷ, bởi vì đối tượng tương tự .

Nhưng tính cách quảng, đại, lợi lạc cần được hiểu theo cách đã nói trong phần quán tâm TỪ.

Đây là giải thích chi tiết về sự tu tập XẢ

(Tổng Quát)

91.

Sau khi biết bốn phạm trú
Do bậc đại thánh nói ra
Còn giải thích tổng quát này
hành giả nên công nhận

(Ý Nghĩa)

92. Trước hết là ý nghĩa của từ, bi, hỷ, xả. Nó *tan ra*: nên gọi *từ* (*mejjati, mettà*), có nghĩa là nó có năng lực hòa tan (*siniyhati)*. Lại nữa, nó phát sinh đối với một người bạn *(mitta*), hoặc đó là lối xử sự đối với một người bạn, nên gọi là *mettà*, từ.

Khi có sự đau khổ nơi những người khác, thì điều ấy làm cho (*karoti*) trái tim người hiền thiện xúc động (*kampana*), nên đó là sự bi mẫn, *karunà*. Hoặc, nó đánh bạt (*kinàti*: đánh, không có trong tự điển P.T.S.) nỗi đau khổ của người khác, tấn công và tiêu hủy nó, nên gọi là bi. Hoặc nó rải rác (*kiriyati*) trên những người đau khổ, trải đến chúng bằng sự biến mãn nên gọi là bi (*karunà*)

Những người có được tâm trạng này thì vui vẻ (*modanti*), hoặc chính nó là vui (*modati*), sự vui vẻ(*modana*), gọi là hỷ (*mudità*).

Tâm này nhìn (*upekkhati)* một cách thản nhiên từ bỏ những sự bận tâm như: "Mong rằng chúng thoát khỏi hận thù", nhờ có tính bình đẳng, gọi là xả (*upekkhà*).

(Đặc Tính, v.v..)

93. Về đặc tính v.v. thì **từ** ở đây có đặc tính là đem lại sự an lạc (Thể). Nhiệm vụ nó là thích an lạc (Dụng). Tướng của nó được biểu

hiện bằng sự xóa bỏ ưu phiền. Nhân gần của nó là sự thấy khía cạnh đáng yêu ở trong chúng sinh. Nó thành công khi làm cho ác tâm (sân) lắng dịu, và nó thất bại khi phát sinh lòng yêu ích kỷ, vị ngã.

94. **Bi** có đặc tính là đem lại sự giảm khổ. Nó có nhiệm vụ là không chịu được nỗi khổ của người khác. Nó được biểu hiện bằng sự không tàn bạo. Nhân gần của nó là thấy sự khốn đốn nơi những người ngập tràn nỗi thống khổ. Nó thành công khi nó làm cho sự tàn bạo hạ xuống, và nó thất bại khi làm cho phát sinh buồn khổ.

95. Hỷ có đặc tính là vui mừng trước sự thành công của người khác. Nhiệm vụ nó là không ganh tị. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét. Nó có nhân gần là sự trông thấy thành công của người. Nó thành công khi làm cho sự chán ghét tiêu tan, và nó thất bại khi nó làm phát sinh sự vui nhộn.

96. **Xả** đặc tính là phát triển tính thản nhiên đối với hữu tình. Nhiệm vụ nó là thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Nó biểu hiện bằng sự bặt dứt thân thù. Nhân gần của nó là thấy rõ chủ nhân của nghiệp như sau: " Chúng sinh là chủ nhân của ngiệp chúng. Ai chọn lựa, nếu không phải chính chúng, để được hạnh phúc, để được thoát khổ, hay để khỏi mất sự thành công mà mình đã đạt tới?" Tâm xả này thành công khi nó làm cho ghét và ưa lắng xuống, nó thất bại khi nó phát sinh cái bình thản của vô trí, mà chính là cái thờ ơ do ngu si của phàm phu có căn để là đời sống tại gia.

(Mục Đích)

97. Mục đích tổng quát của bốn phạm trú này là sự an lạc của tuệ giác và một hình thức tái sinh tốt đẹptrong tương lai. Mục đích riêng biệt của từng phạm trú là: (theo thứ tự) từ bỏ sân v.v. Vì ở đây, Từ có mục đích là dẹp tâm sân, Bi ngăn tâm tàn ác, Hỷ trừ tâm chán ghét, Xả trừ tâm hận và tham. Vì kinh dạy: "Này chư hiền, đây là lối thoát khỏi sân, đó là từ tâm giải thoát... Đây là lối thoát khỏi tàn

hại tâm, tức bi tâm giải thoát...Đây là lối thoát khỏi chán ghét, này chư hiền, đó là hỷ tâm giải thoát. Đây là lối thoát khỏi tham, này chư hiền, đó là xả tâm giải thoát." (*D. iii,248)*

(Những Kẻ Thù Gần Và Xa)

98. Và ở đây, mỗi thứ có hai kẻ thù, một gần một xa. Phạm trú từ có tham là kẻ thù gần, vì cả tham lẫn từ có chung một đặc điểm là chỉ thấy những cái tốt. Tham (đối với từ) như một kẻ thù theo sát nút, và dể tìm một cơ hội. Bởi thế, từ cần được phòng vệ kỹ khỏi tham. Và sân ngược với từ, là kẻ thù xa của từ, như một kẻ thù nấp trong một hốc đá trong rừng hoang. Bởi thế từ cần phải được tu tập khi đã hoàn toàn hết cái nguy cơ nổi sân. Vì không thể nào vừa tu tâm từ mà đồng thời cảm thấy giận dữ nổi lên (xem *D. iii, 247-8*).

99. Bi có kẻ thù gần là nỗi buồn liên hệ tại gia, vì cả hai có chung một điểm là thấy nỗi khổ. Sự buồn bã này đã được tả như sau: "Khi một người cảm thấy mất mát vì không được các sắc do mắt nhận thức, các sắc khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến thế vật, hoặc vì nhớ lại các sắc ngày xưa đã được mà nay đã qua, đã diệt, đã biến đổi, thì buồn khổ khởi lên trong nó. Loại buồn khổ (ưu) như vậy được gọi là ưu liên hệ tại gia ". (*M. iii,218*) và sự tàn bạo, không như nổi buồn tương tự với bi, là kẻ thù xa của nó. Bởi vậy, bi cần được tu tập tránh xa nguy cơ tàn bạo, vì không thể nào tu tập bi mà đồng thời lại tàn hại đối với chúng sanh.

100. Hỷ có niềm vui liên hệ tại gia là kẻ thù gần, vì cả hai đều chung đặc tính là thấy sự thành công. Hỷ liên hệ tại gia được nói đến như sau: "Khi một người cảm thấy lợi lạc, khi nhận được các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, liên hệ đến thế vật, hoặc nhớ lại các sắc mà ngày xưa nó đã được mà nay đã qua, đã chấm dứt, đã biến đổi, hỷ khởi lên trong nó. Loại hỷ như vậy gọi là hỷ liên hệ tại gia." (*M. iii, 217*). Và sự thù ghét, không giống như niềm vui, tương tự với hỷ chính là kẻ thù xa của nó. Bởi vậy, hỷ cần phải

được tu tập không có mặt của nguy cơ thù ghét, vì không thể tu tập hỷ mà đồng thời lại bất mãn đối với những trú xứ xa xôi và những vật liên hệ đến tăng thượng thiện (higher-profitableness).

101. Xả có xả do vô tri liên hệ đến đời sống tại gia là kẻ thù gần, vì cả hai đều có chung một đặc tính là không biết đến xấu tốt. Sự vô tri đó được nói đến như sau:"Khi một người ngu si, ám độn, kẻ vô văn, phàm phu, thấy sắc với con mắt, xả khởi lên (vì nó) không chinh phục được phiền não, không chinh phục được quả dị thục, không thấy nguy hiểm. Loại xả ấy không vượt khỏi sắc pháp. Xả như vậy được gọi là xả liên hệ tại gia. (*M. iii, 219*). Và tham cùng ghét, không giống như sự vô tri tương tự với xả, là kẻ thù xa của nó. Bởi thế, xả cần được tu tập không có nguy cơ ưa ghét. Vì không thể đồng thời nhìn với xả mà lại vừa bốc cháy bởi tham hay sân.

(Chặng Đầu, Chặng Giữa, Chặng Cuối)

102. Sự hăng hái muốn thực hành là chặng đầu của tất cả mọi sự nói trên. Sự trừ khử các triền cái v.v. là chặng giữa. Định là chặng cuối. Đối tượng của chúng là một hay nhiều chúng sinh kể như một đối tượng tâm pháp.

(Thứ Tự Trải Rộng)

103. Sự mở rộng đối tượng bắt đầu ở cận hành định hay an chỉ định. Đây là thứ tự mở rộng: Giống như một người cày thiện xảo trước hết vạch ranh giới một khoảnh đất rồi mới khởi sự cày, cũng thế, trước tiên hãy định giới hạn một nhà và tập trải tâm từ đến tất cả những người ở trong nhà ấy, theo cách khởi đầu là: "Trong nhà này (trú xứ này), mong rằng tất cả chúng sinh thoát khỏi thù hận". Khi tâm đã được nhu nhuyễn dễ xử dụng đối với nhà ấy, hành giả có thể giới hạn đến hai nhà, kế tiếp lần lượt đến ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười nhà, một con đường, nửa khu làng, toàn làng, một vùng, một xứ xở, một phương và như vậy leo lên cho đến một thế

giới, hay ngoài phạm vi ấy nữa, trải tâm từ đến những chúng sanh trong những phạm vi như thế. Cũng vậy với bi v.v. Đây là thứ tự trong sự mở rộng.

(Kết Quả)

104. Như các vô sắc là kết quả của thiền quán về các biến xứ (*kasina*), và phi tưởng phi phi tưởng xứ là kết quả của định, và sự đắc quả là kết quả của tuệ và sự đạt tịch diệt là kết quả của định và tuệ, cũng vậy phạm trú xả là kết quả của ba phạm trú từ, bi, hỷ. Vì, giống như những cái rui nhà không thể được gát trong hư không nếu trước hết không dựng giàn và cột, kèo. Cũng vậy, không thể phát triển tứ thiền trong những phạm trú này nếu chưa tu tập tam thiền về chúng.

(Bốn Câu Hỏi)

105. Có thể đặt câu hỏi: Tại sao từ bi hỷ xả được gọi là bốn phạm trú? Tại sao chỉ có bốn? Thứ tự chúng ra sao? Tại sao chúng được gọi là "vô lượng" trong *Abhidhamma*?

106. Có thể trả lời: Phạm trú ở đây cần được hiểu là tốt nhất, vô cấu. Vì những "trú" này tốt nhất ở chỗ đó là thái độ thích nghi đối với chúng sanh. Và cũng như những vị trời Phạm thiên trú với tâm vô nhiễm, thiền giả liên hệ đến những trú này cũng an trú ngang hàng với các hàng Phạm thiên. Do đó, chúng được gọi là phạm trú theo nghĩa "tốt nhất" và "vô nhiễm".

107. Và đây là những giải đáp cho những câu hỏi: Tại sao chúng chỉ có bốn?

Có bốn là do những đạo lộ đưa đến thanh tịnh
Và các bộ bốn pháp khác, thứ tự chúng là
Sự an lạc, vân vân...
Phạm vi chúng được thấy là

Vô lượng, nên chúng là "Vô lượng".

108. Vì trong bốn trú này, **Từ** là phương pháp đưa đến thanh tịnh đối với một người nhiều sân (ác ý), **Bi** dành cho người nhiều tàn bạo, **Hỷ** cho người nhiều chán ghét, bực dọc và **Xả** cho người nhiều tham dục. Lại nữa, sự lưu tâm đến chúng sanh cũng chỉ có bốn mặt, ấy là đem lại an lạc, tẩy trừ đau khổ, vui trước sự thành công của chúng, và không bận tâm, tức vô tư hay xả. Và một người trú trong bốn Vô lượng cần tu tập từ bi hỷ xả giống như một người mẹ có bốn người con, một còn bé, một bị què, một đang độ thanh xuân, và một đang bận rộn với những công việc làm riêng của nó. Vì bà mẹ ấy muốn đứa bé lớn lên, đứa què được lành mạnh, đứa đang tuổi thanh xuân hưởng thụ lâu dài những lợi lạc của tuổi trẻ, và không bận tâm chút nào đến đứa đang lo công việc riêng của nó. Bởi lý do đó mà các tâm vô lượng chỉ có bốn, do đạo lộ đưa đến sự thanh tịnh v.v..

109. Và một người muốn tu tập bốn phạm trú này nên thực hành chúng trước hết là bằng cách tìm an lạc cho chúng sinh, vì đặc điểm của từ tâm chính là tâm cầu an lạc; kế đó, khi thấy hay nghe hay đoán rằng những kẻ mà mình đang cầu an lạc cho đó, đang bị đau khổ dày xéo, phạm trú nên thực hành là sự đưa đến cái việc tẩy trừ đau khổ - và bi có đặc tính ấy. Khi thấy sự thành công của những người mà mình cầu cho an lạc, và thấy sự hết khổ nơi những người mà mình cầu cho thoát khổ, thì phạm trú nên được thực hành là hỷ - và phạm trú hỷ có đặc tính ấy. Nhưng sau đó thì không còn gì phải làm, bơi thế phạm trú cần được thực hành là xả, nói cách khác, tình trạng của một người ngắm nhìn; và phạm trú xả có cái đặc tính ấy. Do vậy mà thứ tự của bốn phạm trú cần được đặc từ trước, rồi đến bi, hỷ và xả.

110. Tất cả bốn, tuy nhiên, phát sinh với một phạm vi vô lượng, vì phạm vi của chúng là vô lượng chúng sinh.

(Phát Sinh Tam Thiền Và Tứ Thiền)

111. Mặc dù chúng có một đặc tính duy nhất là có một phạm vi vô lượng, song ba phạm trú đầu chỉ thuộc thiền ba bậc (trong bốn thiền) và thiền bốn bậc (trong hệ thống năm thiền). Tại sao? Vì chúng không rời khỏi Hỷ. Nhưng tại sao mục đích của chúng không ra khỏi Hỷ? Bởi vì chúng là sự thoát khỏi ác ý (sân) v.v... vốn được phát sinh bởi đau khổ. Nhưng Xả thì chỉ thuộc vào thiền duy nhất còn lại. Tại sao? Vì nó liên hệ đến cảm thọ xả. Vì phạm trú Xả phát sinh trong khía cạnh bình thản đối với chúng sinh, thì không hiện hữu biệt lập với cảm thọ xả, tức không khổ không lạc.

112. Tuy nhiên, có người có thể nói: "Đức Thế Tôn đã dạy trong chương tám pháp (*Tương ưng*), khi nói tổng quát về bốn vô lượng: "Kế tiếp, này các tỳ kheo, các ngươi hãy tu tập định có tầm tứ, và nên tu tậpđịnh không tầm có tứ, và các ngươi nên tu tập định không tầm tứ, và các ngươi nên tu tập định có hỷ, ... không hỷ, và các ngươi nên tu tập định câu hữu với lạc và định câu hữu với xả". (*A.iv, 300*), do đó cả bốn vô lượng đều có bốn thiền và năm thiền.

113. Nên trả lời vị ấy như sau: Đừng nói như vậy, vì nếu sự tình là như vậy, thì quán thân, v.v... cũng sẽ có bốn thiền và năm thiền. Nhưng không có dù chỉ là sơ thiền trong sự quán thọ hoặc hai nhóm kia (xem Ch. VIII, 43). Bởi vậy đừng hiểu lầm đức Thế Tôn bằng cách bám lấy danh từ. Lời đức Thế Tôn sâu xa, và nên được hiểu như ý định mà lời ấy muốn ám chỉ.

114. Và ý định ở đây là:Lúc đó, đức Thế Tôn được thỉnh cầu giảng Pháp như sau:"Bạch đức Thế tôn, lành thay, nếu đức Thế Tôn giảng pháp cho con một cách vắn tắt, để sau khi được nghe Pháp của Thế Tôn, con sẽ sống một mình an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần." (*A. iv, 299*) Nhưng đức Thế Tôn không tin tưởng vị tỳ kheo này cho lắm, bởi vì mặc dù nghe Pháp, vị ấy vẫn tiếp tục sống tại đấy thay vì đi làm phận sự của sa môn hạnh, và đức Thế Tôn diễn tả sự thiếu tin tưởng của Ngài như sau:"Cũng thế có một số người lầm lạc chỉ hỏi Ta, và khi Pháp đã được giảng cho chúng, chúng vẫn

nghĩ rằng chúng không cần theo ta." (*A. iv, 299*). Nhưng vị tỳ kheo này có hy vọng đắc A-la-hán quả, bởi vậy Ngài giáo giới ông thêm một lần nữa, bảo:"Bởi vậy, này tỳ kheo, ngươi cần phải học tập như sau:nội tâm ta sẽ an trú, hoàn toàn vững trú, các ác bất thiện pháp đã khởi lên trong tâm sẽ không xâm chiếm tâm ta và ở đấy. Như vậy, này tỳ kheo, ngươi cần phải học tập. (*A. iv, 299*). Nhưng điều được nói trong lời khuyên này là định căn bản gồm trong chỉ một chuyện nhất tâm "ở bên trong" (Nội tâm) theo nghĩa trong chính bản thân (xem Ch. XIV,75)

115. Sau đó, Ngài dạy cho vị tỳ kheo về cách tu tập định ấy bằng tâm từ, để chứng tỏ rằng: vị ấy không nên chỉ bằng lòng với bấy nhiêu là đủ, mà nên tăng cường định căn bản như sau: "Khi nào nội tâm của ngươi được an trú, khéo vững trú, các ác bất thiện pháp được sanh khởi không xâm chiếm được tâm ngươi, không có chân đứng. Khi ấy, này tỳ kheo, ngươi cần phải học tập như sau: Từ tâm giải thoát sẽ được ta tu tập, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, thành căn cứ địa, được làm cho kiên trì được củng cố, được khéo tinh cần thực hành. Như vậy, này tỳ kheo, ngươi cần phải học tập." (*A. iv, 299-300*). Sau đó Ngài lại dạy thêm:"Khi định này đã được ngươi tu tập, này tỳ kheo, được ngươi làm cho sung mãn, khi ấy ngươi cần nên tu tập định với tầm tứ này ... và ngươi nên tu tập định câu hữu với xả" (*A. iv, 300*)

116. Ý nghĩa là như vầy: Này các tỳ kheo, khi định căn bản này đã được ngươi tu tập bằng phương tiệncủa tâm từ, thì khi ấy, thay vì chỉ bằng lòng với chừng ấy ngươi nên làm cho định căn bản ấy đạt đến đệ tứ thiền, đệ ngũ thiền trong những đối tượng khác bằng cách phát triển nó thêm theo cách khởi đầu là "với tâm từ".

117. Và sau khi nói như vậy, Ngài thêm: Này tỳ kheo, khi nào định này của ngươi đã được tu tập, được làm cho sung mãn như vậy, khi ấy, này tỳ kheo, ngươi cần phải học tập như sau: "Bi tâm giải thoát sẽ được ta tu tập... (*A. iv, 300*) v.v... chỉ rõ rằng "ngươi hãy phát

triển nó thêm nữa bằng tứ thiền, ngũ thiền trong những đối tượng khác, sự phát triển này được dẫn đầu bằng những phạm trú còn lại là bi, hỉ, xả."

118. Sau khi đã chỉ rõ thế nào sự phát triển định ấy bằng tứ thiền, ngũ thiền được đi trước bằng từ tâmgiải thoát v.v... và bảo vị tỳ kheo: "Khi nào định này đã được ngươi tu tập, này tỳ kheo, được làm cho sung mãn thì khi ấy, dù ngươi đi bất cứ đâu, ngươi sẽ đi trong an lạc, bất cứ ở đâu ngươi đứng, ngươi sẽ đứng trong an lạc, bất cứ ở đâu ngươi ngồi, ngươi sẽ ngồi trong an lạc, bất cứ ở đâu ngươi nằm, ngươi sẽ nằm trong an lạc." (*A. iv, 301*). Từ đó, cần được hiểu rằng ba phạm trú từ, bi, hỉ chỉ có ba thiền đầu, và xả chỉ có tứ thiền duy nhất còn lại. Và chúng cũng được giải thích tương tợ trong Abhidhamma.

(Giới Hạn Cao Nhất Của Mỗi Phạm Trú)

119. Trong khi những phạm trú này chỉ thuộc hai loại về khía cạnh thiền chứng là tam thiền và thiền duy nhất còn lại (nghĩa là tứ thiền hay ngũ thiền), tuy vậy, mỗi phạm trú có một hiệu quả khác nhau ở chỗ "có vẻ đẹp là hiệu quả cao nhất" v.v. vì chúng được mô tả như thế trong kinh *Haliddavasana*, như được nói: "Này các tỳ kheo, từ tâm giải thoát có vẻ đẹp là tối cao... Bi tâm giải thoát có tâm không vô biên xứ là tối cao...Hỷ tâm giải thoát có thức vô biên xứ là tối cao... Xả tâm giải thoát có vô sở hữu xứ là tối cao... (*S. v, 119-21*).

120. Nhưng tại sao chúng được nói như vậy? Vì mỗi thứ là căn bản cho một thứ. Vì đối với người an trútừ tâm, chúng sinh không có vẻ gớm ghiếc. Vì quen thuộc với khía cạnh không gớm ghiếc của sự vật, khi vị ấy chú ý tác ý những màu sắc thuần tịnh không gớm ghiếc như là màu xanh đen, tâm vị ấy đi vàochúng không khó khăn. Bởi vậy, từ là căn để cho sự giải thoát nhờ tịnh tướng. (*xem M. ii, 12; M.A iii, 256*) nhưng không phải cho cái gì vượt xa hơn. Bởi thế mà gọi nó "có vẻ đẹp là tối cao."

121. Một người trú tâm bi đã rõ biết hoàn toàn sự nguy hiểm trong sắc pháp, vì bi khởi lên trong vị ấy khi trông thấy nỗi khổ của chúng sinh, vì có cái tướng ra (sắc pháp) nên bị đánh bằng gậy v.v. Do đó, vì biết rõ nguy hiểm của sắc, nên khi bỏ cái biến xứ mà vị ấy đang quán, dù đấy là tướng của *kasina* đã thay một *kasina* khác, và chỉ tác ý "khoảng không" còn lại (xem Ch. X, 6) nghĩa là sự thoát khỏi sắc pháp, thì khi ấy tâm vị ấy đi vào khoảng không đó không khó khăn. Bởi thế bi là điểm tựa căn bản cho không vô biên xứ, nhưng không cho cái gì vượt ngoài không vô biên xứ. Đó là lý do nói "có không vô biên xứ là tối cao".

122. Khi hành giả trú hỷ, tâm vị ấy trở nên quen thuộc với sự quán tâm vì hỷ khởi lên ở nơi vị ấy khi thấy tâm chúng sinh khởi lên dưới hình thức sự vui mừng về một lý do nào đó. Rồi khi vị ấy vượt qua lĩnh vực không vô biên xứ mà vị ấy đã đạt đến, và tác ý đến thức có đối tượng của nó là tướng hư không, thì tâm hành giả đi vào thức ấy không có khó khăn. Bởi thế hỷ là điểm tựa căn bản cho thức vô biên xứ. Nhưng không phải cho cái gì vượt ngoài thức vô biên xứ. Đó là lý do nó được gọi là "Có thức vô biên xứlà tối thượng".

123. Khi trú xả, tâm hành giả trở nên thiện xảo trong sự quán tưởng cái gì trong ý nghĩa tối hậu vốn phi hữu, vì tâm vị ấy đã chuyển hướng khỏi sự quán sát những gì là hiện hữu trong ý nghĩa tối hậu, nghĩa là lạc, sự thoát khỏi khổ, v.v., vì không còn có bận tâm gì nữa thuộc loại "mong chúng sinh được hạnh phúc" hay "mong chúng được thoát khổ" hay mong chúng không mất sự thành công đã đạt đến". Bây giờ tâm hành giả đã quen với sự chuyển hướng từ sự quán những gì hiện hữu theo nghĩa tối hậu và trở nên thiện xảo trong việc quán tưởng những gì phi hữu theo nghĩa tối hậu, "chúng sinh chỉ là cái danh" (khái niệm), và bởi thế khi hành giả vượt qua thức vô biên xứ đã đạt, và trú tâm trên sự vắng mặt của Thức, vốn phi hữu về đặc tính riêng của nó, vốn là thực tại theo nghĩa tối hậu (được sinh ra, trở thành. Xem *M. i, 260*), thì tâm hành giả đi vào trong cái không, cái phi hữu ấy không khó khăn. (Ch. X, 32). Bởi thế xả là điểm tựa

căn để cho Vô sở hữu xứ, nhưng không cho cái gì vượt ngoài vô sở hữu xứ. Đó là lý do nói "Có Vô sở hữu xứ là tối cao".

124. Khi hành giả đã hiểu rằng hiệu quả đặc biệt của mỗi phạm trú gồm tuần tự là "Có vẻ đẹp là tối cao" hành giả lại còn nên hiểu thêm rằng chúng viên mãn những thiện pháp khởi đầu là bố thí. Vì tâm của các vị Bồ tát giữ quân bình bằng cách đặt an lạc của chúng sinh lên hàng đầu, bằng sự ghét thấy chúng sinh đau khổ, bằng sự mong muốn những thành công của chúng sinh đạt được lâu bền, và bằng sự vô tư bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Và cho tất cả chúng sinh, những Bồ tát *bố thí* tặng phẩm, tức nguồn an lạc, mà không phân biệt rằng: "Phải cho kẻ này, không nên cho kẻ kia". Và để tránh làm hại chúng sinh, Bồ tát thọ trì cấm *giới*. Bồ tát thực hành hạnh từ bỏ vì mục đích viên mãn giới. Bồ tát thanh lọc *tuệ* vì mục đích thấy rõ không mơ hồ, cái gì là tốt và xấu đối với chúng sinh. Bồ tát luôn luôn khơi dậy *tinh tấn* vì an lạc và hạnh phúc cho chúng sinh trên hết. Khi đã được sự vững vàng anh dũng nhờ tấn lực tối cao, Bồ tát trở nên kham *nhẫn* đối với nhiều lỗi lầm của chúng sinh. Bồ tát không lừa dối chúng sinh khi hứa hẹn "Ta sẽ cho ngươi cái này. Ta sẽ làm cái này cho ngươi." Bồ tát có quyết tâmkhông lay chuyển đối với hạnh phúc và an lạc của chúng sinh. Do tâm từ kiên cố, Bồ tát đặt chúng sinhlên trước bản thân mình. Do xả Bồ tát không mong cầu quả báo. Sau khi viên mãn mười ba la mật như vậy, các phạm trú này lại còn kiện toàn tất cả thiện pháp như Mười Lực, Bốn Vô Úy, Sáu loại trí không chung với Thanh văn đệ tử, và Mười tám pháp của đấng Giác ngộ. Đây là nói các phạm trú làm viên mãn các thiện pháp, khởi từ bố thí.

Chương này gọi là " Mô Tả Định - Các Phạm Trú" trong Luận về Định tu tập thuộc luận Thanh Tịnh Đạo, được soạn thảo vì mục đích làm cho những người lành được hoan hỉ.

Thanh Tịnh Đạo

Dịch giả: Ni Sư Thích Nữ Trí Hải

NHỮNG BÀI GIẢNG CỦA NGÀI KYUNPIN (U JAṬILA)

DỊCH GIẢ: SƯ CÔ DIỆU PHÁP

Bài 1: Kinh lo lắng sợ hãi - Bhayabherava Sutta

(Bhayabherava Sutta, Majjhima Nikāya I.1.4)

Hôm nay Ngài giảng bài kinh Bhayabherava nằm trong Majjhima Nikāya. Chữ Bhayabherava có nghĩa là lo lắng và lo lắng quá mức (*Diệu Pháp dịch là Kinh Lo lắng sợ hãi*). Câu chuyện này xảy ra tại tăng viện của ông Anathapindika (Cấp Cô Độc) và trong câu chuyện này vị Bà la môn tên là Jānussoni đến gặp Đức Phật, hỏi Đức Phật và Đức Phật đã chia sẻ kinh nghiệm của Ngài trước khi đắc đạo, Ngài đã gặp nỗi sợ hãi như thế nào và Ngài vượt qua làm sao và khi Ngài vượt qua rồi thì định tâm phát triển mạnh và Ngài kinh nghiệm được Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng) và không còn đau khổ nữa. Đây là vị Bà la môn, vị Bà la môn này cũng là một người thân tín thường đến gặp Đức Phật và hỏi Đức Phật và Đức Phật đã giảng nhiều bài kinh cho vị này nghe. Thiền sư nói rằng vì bài kinh này nói đến những sự lo lắng sợ hãi và cách thức để vượt qua, nhờ vượt qua được những lo lắng sợ hãi đó mà định tâm phát sinh, trí tuệ phát sinh, hiểu được Tứ Diệu Đế và chấm dứt khổ cho nên bài kinh này có rất nhiều thông tin lợi lạc cho các thiền sinh nơi đây trong khóa thiền.

Trước hết Ngài sẽ đọc vài đoạn Pali trong bài kinh này, mặc dù thiền sinh có thể là không hiểu phần Pali này nhưng Ngài muốn đọc phần Pali này, bởi vì Đức Phật đã dạy, đã nói những bài kinh của Ngài bằng tiếng Pali hơn 2.500 năm về trước và ngôn ngữ Pali này thì rất rõ ràng, rất hoàn hảo, cho nên ý nghĩa rất dễ hiểu; nhưng mà qua bản dịch thì có khi không mô tả được đúng ý nghĩa này. (*Ngài nói rằng, nhờ Diệu Pháp biết tiếng Pali, cho nên khi dịch thì Diệu Pháp đã không bám vào bản dịch tiếng Anh hoàn toàn, bởi vậy dễ dàng cho thiền sinh hiểu nội dung hơn.)*

Thuở nọ Đức Phật trú tại tăng viện của ông Anathapindika (Cấp Cô Độc) trong vườn Jeta thuộc Sāvatthī (thành Xá Vệ). Vị Bà la môn Jānussoni đến chào hỏi Đức Phật, sau khi chào hỏi thân thiện ông ngồi xuống và hỏi: Thưa Ngài Cồ Đàm, khi một người có đức tin nơi Ngài bỏ nhà sống đời không nhà, có phải Ngài là người dẫn đầu, là người giúp đỡ khuyến khích hỗ trợ và họ noi theo Ngài? Đúng vậy ông Bà la môn, quả đúng như lời ông nói. Nhưng thưa Ngài

sống nơi rừng rậm hoang vu thật chẳng dễ dàng, khó duy trì đời ẩn cư, khó thích nghi một mình nơi xa vắng, rừng rậm làm tâm của những ai không an trú trong định, bị vọng động chao đảo. Đúng vậy ông Bà la môn quả đúng vậy! Tỳ khưu khó chịu đựng cuộc sống nơi rừng rậm hoang vu, khó duy trì đời ẩn cư, khó thỏa thích một mình nơi xa vắng và rừng rậm làm tâm của những ai không an trú trong định, bị vọng động chao đảo.

Và Đức Phật nói thêm, trước kia khi còn là Bồ Tát, Ta cũng nghĩ thật khó chịu đựng cuộc sống nơi rừng rậm hoang vu, khó duy trì đời ẩn cư, khó thỏa thích một mình nơi xa vắng và rừng rậm làm tâm của những ai không an trú trong định, bị vọng động chao đảo. Tức là Đức Phật cũng đồng ý với lời của vị Bà la môn này.

Chúng ta vừa nghe qua là khi Đức Phật còn là Bồ Tát thì Ngài cũng sống nơi rừng rậm hoang vu và Ngài cũng công nhận rằng, ở nơi đó cái tâm dễ bị vọng động và chao đảo và bây giờ Đức Phật giải thích lý do tại sao. Ta nghĩ rằng, vào trú ẩn nơi rừng rậm hoang vu, những lo lắng sợ hãi phát sinh nơi đạo sĩ hay Bà la môn có hành động nơi thân không trong sạch, có hành động xuất phát từ gốc xấu ác không thiện lành; nhưng ta không phải là đạo sĩ hay Bà la môn có hành động không trong sạch. Với hành động trong sạch, ta trú ẩn nơi rừng rậm hoang vu, là một trong những bậc thánh thiện có hành động trong sạch, ta trú ẩn nơi rừng rậm hoang vu. Thấy rằng bản thân có hành động trong sạch, ta cảm thấy an tĩnh trú ẩn nơi rừng sâu. Ngài Thiền sư giải thích là ở đây, khi ai đó có thể là đạo sĩ, Bà la môn hay là thiền sinh nếu mà có giới không trong sạch, có những hành động không trong sạch, tức là giữ giới không trong sạch thì đó là lý do làm cho lo lắng sợ hãi phát sinh. Đức Phật cũng tuyên bố rằng Ngài có giới đức khá trong sạch cho nên Ngài cảm thấy an tĩnh trú ẩn nơi rừng sâu.

Đức Phật nói tiếp, Ta lại nghĩ đạo sĩ hay Bà la môn có hành động không trong sạch, lời nói không trong sạch, ý nghĩ không trong sạch và kiếm sống không chân chánh, vì lẽ đó họ lo lắng sợ hãi; nhưng ta không phải là đạo sĩ hay Bà la môn có hành động, lời nói, ý nghĩ và kiếm sống không trong sạch. Là một trong những bậc thánh thiện có hành động, lời nói, ý nghĩ và kiếm sống trong sạch, Ta trú

ẩn nơi rừng rậm hoang vu. Thấy rằng bản thân có hành động, lời nói, ý nghĩ và kiếm sống trong sạch, Ta cảm thấy an tĩnh trú ẩn nơi rừng sâu. Và Ngài nói rằng vì nơi đây, khi một người có giới đức rất trong sạch, thì người này không có những lo lắng sợ hãi mà an tĩnh.

Ta lại nghĩ đạo sĩ hay Bà la môn có tham ái, đầy rẫy tham ái say đắm hạnh phúc trần gian, vì lẽ đó họ lo lắng sợ hãi. Là một trong những bậc thánh thiện, ta không có tham ái, không đầy rẫy tham ái, không say đắm hạnh phúc trần gian, vì lẽ đó ta có thể sống an tĩnh trú ẩn nơi rừng sâu. Và Ngài Thiền sư nói rằng khi mà thiền sinh nơi đây, cũng như các đạo sĩ hay Bà la môn nếu mà chúng ta không có giới đức trong sạch, thì giới đức không trong sạch là nguyên nhân làm lo lắng sợ hãi phát sinh. Nhưng nếu thiền sinh có giới đức trong sạch thì lo lắng sợ hãi không phát sinh. Tương tự như vậy, cũng giống như đạo sĩ hay Bà la môn nếu thiền sinh có tham ái, có nhiều tham ái và thỏa thích tìm kiếm những cái hạnh phúc trần gian, ví dụ như thích âm thanh, cảnh sắc, mùi, vị, xúc chạm... thì đây cũng là nguyên nhân làm phát sinh những lo lắng sợ hãi và nếu chúng ta không có như vậy, thì những lo lắng sợ hãi không phát sinh.

Thêm nữa, khi đạo sĩ hay Bà la môn hoặc các thiền sinh nơi đây có sân hận ác ý thì đây là điều khiến cho lo lắng sợ hãi phát sinh. Nhưng với Đức Phật là một trong những bậc thánh thiện, Ngài phát triển tâm từ thay vì sân hận ác ý, nên Ngài có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Và Đức Phật dạy tiếp rằng vì đạo sĩ hay Bà la môn có uể oải buồn ngủ, cho nên là lo lắng sợ hãi phát sinh; nhưng là một trong những bậc thánh thiện, Ngài không có uể oải buồn ngủ cho nên là Ngài có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu và Ngài Thiền sư cũng nói rằng, khi mà có uể oải buồn ngủ... thì lo lắng sợ hãi cũng phát sinh trong tâm thiền sinh.

Và khi mà đạo sĩ hay Bà la môn hoặc các thiền sinh nơi đây có tâm vọng động, không yên tĩnh thì đây là nguyên nhân làm cho lo lắng sợ hãi phát sinh; nhưng là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật có tâm tĩnh lặng nên Ngài có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Và nơi đây đạo sĩ, Bà la môn hay thiền sinh có sự hoang mang, hoài nghi nên lo lắng sợ hãi phát sinh. Là một trong những bậc thánh thiện,

Đức Phật đã vượt lên những hoang mang hoài nghi và Ngài có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Đạo sĩ, Bà la môn hoặc thiền sinh khi đánh giá quá cao bản thân và chê bai người khác thì vào rừng người này sẽ lo lắng và sợ hãi. Là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật đã không đánh giá quá cao bản thân và chê bai người khác, cho nên Ngài có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Đạo sĩ, Bà la môn vẫn sợ hãi, vẫn lo lắng và do vậy họ sợ hãi, lo lắng khi sống trong rừng. Là một trong những bậc thánh thiện, Ngài không sợ hãi lo lắng nên an tĩnh, trú ẩn trong rừng sâu.

Ngài đọc tiếp những đoạn sau, đó là đạo sĩ hay Bà la môn hoặc các thiền sinh nơi đây mong muốn của cải, tôn kính và tiếng tăm, do vậy lo lắng sợ hãi phát sinh. Đức Phật là một trong những bậc thánh thiện, Ngài sống tri túc cho nên lo lắng sợ hãi không phát sinh.

Đạo sĩ hay Bà la môn lười biếng, tinh tấn yếu ớt nên lo lắng sợ hãi phát sinh. Là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật có tinh tấn mạnh mẽ nên Ngài không lo lắng sợ hãi mà an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Đạo sĩ hay Bà la môn hoặc thiền sinh nơi đây không có chánh niệm tỉnh giác cho nên lo lắng sợ hãi phát sinh. Là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật thực hành chánh niệm nên Ngài không lo lắng sợ hãi mà an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Đạo sĩ, Bà la môn hay thiền sinh có tâm không định tĩnh, tâm vọng động, phóng chạy đó đây cho nên lo lắng sợ hãi phát sinh. Là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật có định tâm cho nên Ngài không có lo lắng sợ hãi mà an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu.

Đạo sĩ, Bà la môn là người dại khờ, có trí tuệ thấp kém cho nên lo lắng sợ hãi phát sinh. Là một trong những bậc thánh thiện, Đức Phật là người có trí tuệ, nên lo lắng sợ hãi không phát sinh, mà có thể an tĩnh trú ẩn trong rừng sâu. Ngài Thiền sư giải thích là, qua đây chúng ta thấy Đức Phật dạy rằng, nếu một người vô rừng mà không có trí tuệ hay có trí tuệ kém thì những suy nghĩ xấu ác phát sinh; và khi những suy nghĩ xấu ác phát sinh, dĩ nhiên là lo lắng sợ hãi sẽ phát sinh, đây là nguyên nhân dẫn tới lo lắng sợ hãi. Nhưng Đức

Phật là người có trí tuệ rất mạnh mẽ, nên Ngài sống an vui trong rừng sâu vì những suy nghĩ xấu ác không phát sinh.

Ta lại nghĩ những ngày 14, 15, mùng 8 âm lịch được gọi là ngày lành, trong những ngày này sao ta không trú ở những nơi đầy kinh sợ, nổi gai ốc như đền tháp trong công viên, đền tháp trong rừng rậm, đền tháp dưới cội cây, vì ở những nơi đó ta có thể đối diện với lo lắng sợ hãi; và ta quyết định trú ở những nơi đầy kinh sợ nổi gai ốc như đền tháp trong công viên, rừng rậm dưới cội cây, tại đó thú hoang có thể đến, chim công có thể dẫm gãy nhánh cây, lá cây xào xạc vì gió. Rồi nghĩ rằng: Có phải lo lắng sợ hãi đến không? Sao ta lại hành thiền mong chờ lo lắng sợ hãi đến? Sao ta chẳng giữ nguyên tư thế và loại bỏ lo lắng sợ hãi khi nó đến.

Đức Phật nói tiếp, khi lo lắng sợ hãi đến lúc ta đang đi, ta chẳng đứng lại, chẳng ngồi xuống hay nằm, mà tiếp tục đi cho đến khi lo lắng sợ hãi không còn. Khi lo lắng sợ hãi đến lúc ta đang đứng, ta chẳng đi cũng chẳng ngồi hay nằm, mà tiếp tục đứng cho đến khi lo lắng sợ hãi không còn. Khi lo lắng sợ hãi đến lúc ta đang ngồi, ta chẳng đi cũng chẳng đứng hay nằm, mà tiếp tục ngồi cho đến khi lo lắng sợ hãi không còn. Khi lo lắng sợ hãi đến lúc ta đang nằm, ta chẳng đi cũng chẳng đứng hay ngồi, mà tiếp tục nằm cho đến khi lo lắng sợ hãi không còn.

Một số đạo sĩ hay Bà la môn quán tưởng ban ngày dù đó là ban đêm, hay quán tưởng ban đêm dù đó là ban ngày. Như thế là sống trong si mê, Ta nói thế. Ta biết ban ngày khi nó là ban ngày và ban đêm khi nó là ban đêm. Nếu có ai đó nói một cách đúng đắn rằng: "Có một chúng sinh đầy trí tuệ xuất hiện trên thế gian vì lợi lạc và hạnh phúc của số đông, vì lòng bi mẫn với thế gian, vì lợi lạc và hạnh phúc của Chư Thiên và nhân loại", thì lời này nói về Ta.

Rồi tinh tấn mạnh mẽ phát sinh, chánh niệm không lui sụt được thiết lập, Ta có nhất tâm an trụ và thân Ta định tĩnh vắng lặng.

Ẩn cư, xa rời tham ái cùng các pháp bất thiện xấu ác, Ta chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ nhất với sự có mặt của chi thiền Tầm và Tứ cùng với Hỷ và Lạc phát sinh do ẩn cư.

Khi Tầm và Tứ không còn, Ta chứng đắc và an trú trong tầng thiền

thứ nhì, Hỷ Lạc phát sinh là do có định tâm.

Khi loại bỏ Hỷ và không còn tham ái, Ta (người có chánh niệm, tỉnh giác và tâm buông bỏ) chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ ba, kinh nghiệm an lạc nơi thân mà các Thánh nhân mô tả rằng: "Vị ấy sống an lạc, chánh niệm và phát triển sự buông bỏ."

Khi hoan hỷ và buồn bực không còn, cùng với sự biến mất của cảm giác dễ chịu và khó chịu nơi thân trước đó, Ta chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ tư với chánh niệm thuần khiết phát sinh do tâm xả.

Với tâm định tĩnh tập trung, trong sạch, sáng ngời, không tì vết, vắng bóng ô nhiễm, mềm mại, nhu nhuyến, vững vàng, không khuấy động, Ta phát triển Túc Mạng Minh, thấy nhớ các kiếp quá khứ của mình. Ta quán xét các kiếp quá khứ: 1 kiếp, 2 kiếp, 3 kiếp, 4 kiếp, 5 kiếp, 10, 20, 30, 40, 50, 100, 1000, 100.000 kiếp và nhiều đại kiếp thế giới… biết rằng: "Tại đó, vào lúc đó, ta tên gì…, thuộc dòng tộc nào…, có hình dáng ra sao…, ăn thức ăn gì…, kinh nghiệm những vui buồn như thế nào và chết ra sao. Sau khi qua đời, ta lại sinh ra tại đâu... Tại đó, ta có tên gì…, thuộc dòng tộc nào…, hình dáng ra sao…, ăn thức ăn gì…, kinh nghiệm những vui buồn như thế nào và chết ra sao… Và rồi cuối cùng ta sinh ra nơi đây." Ta thấy nhớ vô số kiếp quá khứ của mình chi tiết như thế.

Này ông Bà la môn, đây là loại trí tuệ đầu tiên Ta có được về đêm trong canh đầu. Khi ta sống không dễ duôi, khi ta có nỗ lực và quyết tâm, vô minh loại trừ và trí tuệ phát sinh, bóng đêm vô minh bị loại trừ và ánh sáng trí tuệ phát sinh.

Với tâm định tĩnh tập trung, trong sạch, sáng ngời, không tì vết, vắng bóng ô nhiễm, mềm mại, nhu nhuyến, vững vàng, không khuấy động, Ta phát triển trí tuệ thấy các chúng sinh chết và đi về đâu, tức Thiên Nhãn Minh. Bằng thiên nhãn trong sạch và vượt xa loài người, Ta thấy các chúng sinh qua đời, rồi tái sinh và phẩm chất cuộc sống của họ thấp hèn hay cao thượng, đẹp đẽ hay xấu xí, thuận lợi may mắn hay gian truân trắc trở là do nghiệp mà họ đã tạo. Một số chúng sinh có suy nghĩ, lời nói và hành động độc ác xấu xa, khinh rẻ Thánh nhân, chấp chặt vào tà kiến sai lầm và làm điều sai quấy, do chấp chặt vào tà kiến sai lầm. Khi thân hoại mạng

chung, khi mất đi những chúng sinh này tái sinh vào cõi khổ, vào cảnh giới thấp kém, vào địa ngục. Ngược lại, có những chúng sinh có suy nghĩ, lời nói và hành động tốt đẹp thiện lành, không khinh rẻ Thánh nhân, có được chánh kiến hiểu biết đúng đắn và làm điều thiện lành do có được chánh kiến hiểu biết đúng đắn. Khi thân hoại mạng chung, khi mất đi, những chúng sinh này tái sinh vào cõi hữu phúc, cảnh giới tốt, cảnh giới Chư Thiên. Với tâm định tĩnh, tập trung, trong sạch, sáng ngời, không tì vết, vắng bóng ô nhiễm, mềm mại, nhu nhuyến, vững vàng, không khuấy động, Ta phát triển Thiên Nhãn Thông thấy các chúng sinh chết và đi về đâu dựa theo nghiệp đã tạo.

Này ông Bà la môn, đây là loại trí tuệ thứ hai, Ta có được về đêm trong canh hai. Khi ta sống không dễ duôi, với nỗ lực và quyết tâm, vô minh bị loại trừ và trí tuệ phát sinh, bóng đêm bị loại trừ và ánh sáng phát sinh. Với tâm định tĩnh tập trung, trong sạch, sáng ngời, không tì vết, vắng bóng ô nhiễm, mềm mại, nhu nhuyến, vững vàng, không khuấy động, Ta phát triển trí tuệ, hiểu rõ mọi ô nhiễm bị hủy diệt, tức Lậu Tận Minh. Ta hiểu đúng như nó là vậy: "Đây là sự thật về khổ, đây là sự thật về nguyên nhân làm phát sinh khổ, đây là sự chấm dứt khổ và đây là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ. Đây là ô nhiễm, đây là nguyên nhân làm phát sinh ô nhiễm, đây là sự chấm dứt không còn ô nhiễm và đây là con đường đưa đến sự chấm dứt mọi ô nhiễm." Khi thấy và hiểu như thế, tâm Ta hoàn toàn thoát khỏi tham ái, hoàn toàn thoát khỏi mọi ô nhiễm đưa đến tái sinh và hoàn toàn thoát khỏi vô minh. Khi tâm được giải thoát, trí tuệ giải thoát phát sinh và Ta tự mình hiểu rõ: "Tái sinh chấm dứt, cuộc sống thánh thiện đang diễn ra. Điều cần làm đã làm xong. Không còn gì để làm thêm nữa."

Này ông Bà la môn, đây là loại trí tuệ thứ ba, Ta có được về đêm trong canh ba, khi ta sống không dễ duôi, với nỗ lực và quyết tâm, vô minh bị loại trừ và trí tuệ phát sinh, bóng đêm bị loại trừ và ánh sáng phát sinh. Này ông Bà la môn có thể ông đang nghĩ rằng: "Có lẽ giờ đây đạo sĩ Cồ Đàm vẫn chưa thoát khỏi tham sân si. Đó là lý do vì sao vị này vẫn còn trú ẩn chốn rừng sâu." Nhưng ông không nên nghĩ như thế, Ta trú ẩn chốn rừng sâu vì thấy hai lợi ích: Ta sống an vui bây giờ và vì lòng bi mẫn cho thế hệ tương lai.

Và tại đây thì Ngài Thiền sư giải thích là vì Đức Phật đã nói về cuộc sống trong rừng và sống tu tập để loại trừ tham sân si, cho nên vị Bà la môn này nghĩ rằng như thế có nghĩa là Đức Phật còn tham sân si nên còn vào rừng để mà sống tu tập. Cho nên Đức Phật giải thích rằng: Ngài đã không còn tham sân si nữa, nhưng Ngài vẫn còn trú ẩn chốn rừng sâu, vì thứ nhất là Ngài có thể sống an vui trong hiện tại, thứ hai là Ngài làm gương cho thế hệ sau để sau này sẽ có những Tăng Ni can đảm vào rừng tu tập và đắc đạo.

Rồi ông Bà la môn thốt lên: Ngài Cồ Đàm là bậc A la hán, bậc Chánh đẳng Chánh giác nên Ngài có lòng bi mẫn cho thế hệ tương lai. Tuyệt vời thay Ngài Cồ Đàm, tuyệt vời thay Ngài Cồ Đàm! Như thể Ngài dựng lại món đồ bị úp ngược, chỉ ra cái bị che giấu, chỉ đường cho những ai lạc lối, cầm đèn soi rọi trong đêm để những ai có mắt có thể nhìn thấy. Bằng nhiều cách Ngài làm cho Giáo pháp được sáng tỏ, rõ ràng. Con xin nương tựa Phật, con xin nương tựa Pháp và con xin nương tựa Tăng. Xin Ngài nhớ đến con như một Phật tử kể từ nay cho đến trọn đời.

Và thời gian đã hết, Ngài kết thúc bài hôm nay ở đây.

Bài 2: Kinh hổ thẹn ghê sợ tội lỗi - Hiri Ottappa Sutta

Hôm nay, Ngài giảng bài kinh tiếng Pali gọi là HIRI OTTAPPA nằm trong phần Angutara Nikaya và trong này chữ:

Hiri có nghĩa là xấu hổ

Ottappa có nghĩa là ghê sợ tội lỗi

Sự xấu hổ tội lỗi, ghê sợ tội lỗi ở đây có nghĩa là khi mình làm việc bất thiện, hoặc xấu hổ khi mình không giữ được chánh niệm. Như vậy, loại xấu hổ ghê sợ này khác với sự xấu hổ ghê sợ ở ngoài đời của chúng ta.

Khi mình có đặc tính biết xấu hổ tội lỗi và biết ghê sợ tội lỗi thì thiện nghiệp sẽ tăng trưởng và việc hành thiền sẽ tiến bộ.

Khi nghe bài kinh này do Đức Phật giảng, thì thiền sinh sẽ thấy được tầm quan trọng của việc phát triển chánh niệm. Khi đó nếu chúng ta thất niệm thì chúng ta có cảm giác xấu hổ và ghê sợ việc chúng ta không giữ được chánh niệm. Nếu chúng ta có được phẩm tính này thì chắc chắn việc thiền tập của chúng ta sẽ có tiến bộ.

Đức Phật nói rằng, khi các Tỳ khưu không biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi, khi ai đó không biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi thì việc canh gác các căn không có nền tảng phát triển. Và việc canh gác các căn này có nghĩa là việc phát triển chánh niệm khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ. Tức là việc thực hành chánh niệm nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ngài nói rằng khi thiền sinh đến thiền viện chuyến đi này để nhập hạ ba tháng thì điều đầu tiên thiền sinh được nghe cách thực hành chánh niệm một cách khá đầy đủ, hoàn chỉnh. Đó là thực hành chánh niệm trong khi ngồi thiền, kinh hành và trong sinh hoạt hàng ngày. Qua đó thiền sinh hiểu rằng mình cần phải thực hiện chánh niệm liên tục hàng ngày. Có đôi khi thiền sinh quên thực hành chánh niệm, khi mà thiền sinh nhìn ngó đó đây, nghe ngóng, khi ăn không có chánh niệm, khi lấy thức ăn, khi nhai khi nuốt v.v.. và khi nào mình hay biết thì mình cần phải có sự xấu hổ, ghê sợ tội lỗi, và phải nghiêm túc thực hành chánh niệm trở lại. Trong hoạt động hàng ngày, Ngài nói rằng thiền sinh không nói chuyện khi không cần thiết, không nhìn ngó khi không cần thiết và

thiền sinh cần phải chánh niệm trong những sinh hoạt như khi đứng, khi đi, khi nằm, khi co tay, duỗi tay, khi vấn y, khi mang bát, mang dép, xỏ dép, khi tắm rửa v.v… Mắt thiền sinh cần nhìn xuống, lỗ tai đóng lại, miệng đóng lại, thân phải chánh niệm đi đứng cho đàng hoàng nghiêm chỉnh. Một khi thiền sinh không có sự xấu hổ, ghê sợ tội lỗi thì thiền sinh này chẳng quan tâm Thiền sư dạy gì và chẳng cần phải làm gì cứ thoải mái nhìn ngó, nói chuyện, v.v.. Không giữ mắt nhìn xuống, không đóng lỗ tai, không đóng miệng, thân thì muốn làm gì tùy thích. Người như vậy không phát triển được chánh niệm và người này cũng không quan tâm đến việc phát triển chánh niệm. Do vậy, người này không thể canh gác được các căn. Qua đó, Đức Phật nói rằng chúng ta cần phải có sự xấu hổ, ghê sợ tội lỗi thì việc canh gác các căn mới thực hiện được. Rồi Đức Phật bảo rằng, với người không canh gác các căn thì giới đức không có nền tảng phát triển. Một khi thiền sinh không canh gác mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Không cẩn thận chánh niệm khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ thì người này không gìn giữ được giới đức của mình, không gìn giữ được các căn. Có nghĩa là không thực hành được giới đức và giới đức không có nền tảng phát triển. Với Tỳ khưu và Tỳ khưu ni có nhiều giới cần phải giữ, trong đó có giới luật canh giữ các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Nếu chúng ta không canh gác các căn này thì chúng ta cứ tự do nhìn ngó, nghe ngóng, nói chuyện, thân thì đi đứng không đàng hoàng, nghiêm chỉnh, vung tay, lắc chân v.v… Đây là việc không thực hành chánh niệm và liên quan đến giới canh gác các căn. Với người không có giới đức thì chánh định không thể phát triển. Khi chúng ta không giữ giới canh gác các căn, thì chúng ta cho phép mình nhìn ngó, nghe ngóng, nói chuyện một cách tự do. Khi chúng ta cứ làm như vậy thì tâm này sẽ vọng động, mà khi tâm vọng động không yên thì muốn cái này, làm cái nọ v.v… Như vậy thì làm sao tâm định tĩnh tập trung trên đề mục cho được. Nhưng một khi tâm không vọng động, do chúng ta không nhìn ngó đó đây, không nói chuyện xã giao, v.v… thì tự nhiên tâm sẽ an tịnh, tập trung. Một khi tâm an tịnh, tập trung, có nghĩa là tâm dễ nằm trên đề mục phồng xẹp, hoặc dở bước đạp hay thiền sinh dễ phát triển chánh niệm trong lúc ăn, trong sinh hoạt hàng ngày. Do vậy khi chúng ta hành thiền thì tâm dễ hướng về đề mục hơn và khi tâm định tĩnh, có nghĩa là tâm tập trung trên đề mục nào mà

ta quan sát thì khi đó chúng ta dễ dàng loại bỏ suy nghĩ vọng động nếu nó sinh khởi, cho nên việc hành thiền tốt hơn. Như vậy, muốn phát triển định tâm thì điều đầu tiên Đức Phật dạy là chúng ta cần biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi và khi chúng ta biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi lúc mất chánh niệm, chúng ta sẽ cố gắng canh gác các căn và khi chúng ta canh gác các căn tốt đẹp thì giới đức phát triển. Và khi có giới đức thì tâm tập trung, định tĩnh, cho nên chánh định phát sinh. Vậy muốn có chánh định thì chúng ta cần phải bắt đầu việc biết xấu hổ tội lỗi, biết canh gác các căn, giữ gìn giới đức và phát triển được định tâm. Ngài nhắc lại, một khi mình không có tâm biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi (biết xấu hổ ghê sợ làm điều sai trái, biết xấu hổ khi mình mất chánh niệm) thì tâm này sẽ liên tục vọng động và khó tập trung. Với một thiền sinh như vậy thì dù Thiền sư có giảng bao nhiêu bài pháp đi nữa, Ngài có ngồi nghe bao nhiêu lần trình pháp đi nữa thì thiền sinh này vẫn khó lòng mà tiến bộ được. Còn một khi chúng ta biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi, chúng ta không cần lo là mình không phát triển được định tâm mà định tâm chắc chắn sẽ tự động sinh khởi. Đức Phật nói thêm là, với người không có chánh định thì trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy sẽ không có nền tảng phát triển. Và một khi thiền sinh không có định tâm, tức là tâm không nằm trên đề mục phồng xẹp hay dở bước đạp thì làm sao thiền sinh có thể hiểu biết đúng đắn bản chất vô thường, khổ, vô ngã nơi thân tâm này cho được. Do vậy thiền sinh này sẽ mất cơ hội phát triển trí tuệ hiểu biết đúng đắn. Đức Phật cũng nói thêm, khi không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chính nó là vậy, với người không có trí tuệ hiểu biết các pháp đúng như chúng là vậy, chán nản và xa rời tham ái không có nền tảng phát triển. Thiền sư giải thích khi chúng ta không có định tâm thì chúng ta không thể theo dõi đề mục cho kĩ càng để hiểu bản chất đề mục một cách đúng đắn ở thân tâm này. Và khi chúng ta không hiểu rõ thân tâm này thì chúng ta không thể nào loại trừ ham thích nơi thân này, không thể nào phát triển sự chán nản, chán chường nơi thân tâm này được. Chúng ta hành thiền để có được hiểu biết đúng đắn về thân tâm này hay nói cách khác chúng ta hành thiền để thấy, để hiểu biết thân tâm này đúng như nó là vậy, hiểu bản chất vô thường, khổ, và vô ngã. Hiểu rằng nó không bền vững, nó có bản chất đau khổ, không điều khiển được. Do vậy, chúng ta chán chường không còn ham thích

thân tâm này nữa. Và dù một người có trẻ đẹp đến đâu, có địa vị tiền của đến đâu khi hiểu rằng thân tâm này và mọi thứ khác như tiền tài tham vọng… đều không bền vững, có bản chất khổ, không điều khiển được… thì chúng ta hiểu rằng cuộc sống này quả thật là khổ. Cuộc sống này bắt đầu bằng sự sinh ra, rồi lập gia đình, rồi có con cái, rồi tiến tới cái già và chết. Chỉ vậy thôi! Đó là một chuỗi chán chường, một chuỗi đầy dẫy những ô nhiễm tham muốn và dính mắc những cái gì gọi là của mình, những cái gì gọi là của người khác. Một khi nhận ra bản chất của vô thường, khổ, vô ngã nơi thân tâm của mình cũng như mọi thứ khác, thì chúng ta bắt đầu chán và tham ái vì vậy mà suy giảm. Khi không có sự chán nản và xa rời tham ái, với người không chán nản thì tri kiến giải thoát sẽ không có nền tảng phát triển.

Đức Phật dạy rằng từ cái cây không có cành lá sum suê thì chồi cây không thể mọc ra được. Vỏ cây, ruột và lõi cứng bên trong cũng không lớn mạnh. Tương tự như vậy, khi không biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi thì tri kiến giải thoát không có nền tảng phát triển, phát sinh. Cái cây phải có cành lá, khi cành lá bị chặt hay là bị hư thì cây không lớn mạnh được. Tương tự như vậy, khi Tỳ khưu không biết xấu hổ và ghê sợ sự tội lỗi thì Tỳ khưu không thể lớn mạnh được.

Ngài nói rằng trong việc hành thiền thì điều chính yếu và quan trọng là chúng ta thiền để loại trừ ô nhiễm trong tâm, để loại trừ đau khổ. Và câu hỏi đặt ra là vì sao có người hành thiền nhiều năm mà không loại trừ được ô nhiễm và cũng không có loại trừ được đau khổ. Câu trả lời là người này không có xấu hổ và ghê sợ tội lỗi, người này không quan tâm tới việc hành thiền của mình, người này không có đủ hiểu biết về cách thức tu tập. Người này quá ngã mạn cho rằng mình thiền quá cao rồi, tại sao phải làm chậm để quan sát kỹ v.v… Có người thì vì vô minh quá nhiều cho dù làm chậm nhưng mà không chánh niệm, hay là làm nhanh mà không chánh niệm thì những người như vậy dù Thiền sư có nhắc, có dạy cũng không quan tâm. Do vậy, cho nên người này hành thiền nhiều năm, thậm chí với nhiều người thầy khác nhau nhưng mà ô nhiễm không những không giảm mà còn tăng lên. Ngài Mahasi có nói rằng với người có đủ sự hiểu biết thì họ hành thiền khoảng một tuần là hiểu được thiền Minh Sát (tức là có được tuệ vô thường, khổ, vô ngã).

Chậm hơn thì khoảng 2 tuần hoặc là một tháng. Như vậy, khi mà mình có được trí tuệ hiểu biết đầy đủ, có tinh tấn và hiểu biết các cách thức hành thiền đúng đắn thì không lâu chúng ta sẽ hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã. Và càng hành thiền tiến bộ thì chúng ta càng hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã nhiều hơn nơi thân tâm này. Một khi hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã nhiều hơn thì ô nhiễm sẽ bị suy giảm nhiều hơn. Như vậy, nói ngược lại là để hiểu vô thường, khổ, vô ngã thì chúng ta cần phải nghe kỹ hướng dẫn hành thiền, cần phải có sự hiểu biết và cần phải có đủ tinh tấn, bằng không dù thiền nhiều nơi, với nhiều vị thầy và trong nhiều năm, người này vẫn hiểu sai, không biết thế nào là tiến bộ, thế nào là không tiến bộ. Cho nên người này càng lúc càng có nhiều ngã mạn. Vậy ô nhiễm không suy giảm mà lại tăng lên. Ngài nói rằng nếu như thiền sinh có phẩm tính biết xấu hổ và ghê sợ tội lỗi thì người này sẽ vượt qua được rất nhiều khó khăn mà không cần phải ao ước điều gì. Ví dụ như tâm vọng động, buồn ngủ, uể oải. Khi bị ngứa, bị đau nhức, khó chịu, khi thân lắc v.v… thì nếu có xấu hổ, ghê sợ tội lỗi, sợ mình mất chánh niệm, người đó phát triển chánh niệm cho liên tục, kĩ lưỡng thì sẽ tự động vượt qua những khó khăn. Trong khi hành thiền, thiền sinh cần phải phát triển chánh niệm liên tục, theo dõi đề mục cho kĩ lưỡng, cẩn thận mà đừng có thắc mắc, phân tích, phàn nàn, ao ước điều gì cả. Và nếu mà chúng ta gặp khó khăn trong việc hành thiền (vọng động, buồn ngủ, ngứa ngáy, mệt mỏi, đau nhức, khó chịu, thân lắc…) và chúng ta biết xấu hổ, ghê sợ tội lỗi mỗi khi mất chánh niệm, thì chúng ta sẽ cố gắng chánh niệm nhiều hơn. Và chúng ta có thể vượt qua được những khó khăn này trong vòng vài ngày. Ngài nói rằng ở tại nơi này thiền sinh thức dậy vào lúc 3:30 sáng và hành thiền phát triển chánh niệm cho đến 6 giờ. Sau đó chúng ta đi đến nhà ăn trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm và quay trở về trong chánh niệm, rồi chúng ta ngồi thiền, kinh hành để phát triển chánh niệm. Sau đó đi ăn, rồi trở về trong chánh niệm, giặt giũ, tắm rửa trong chánh niệm. Rồi ngồi thiền, kinh hành v.v… trong chánh niệm. Như vậy, mỗi ngày chúng ta có 18 - 19 giờ thực hành chánh niệm. Nếu là một người khôn ngoan có đủ trí tuệ và sự tinh tấn, thì chắc chắn là chúng ta có thể loại trừ mọi ô nhiễm tại nơi đây trước khi về Việt Nam mà không cần đi đâu khác. Nhưng nếu thiền sinh không có sự xấu hổ, ghê sợ

tội lỗi, người này sẽ không quan tâm thầy dạy gì và cũng không cần biết thầy dạy gì. Và Thiền sư đoán rằng người này sẽ gặp rất nhiều khó khăn, với một người như vậy chưa hết hạ, người này đã đếm từng ngày mong cho đến hết hạ vì có cảm giác ở đây như là địa ngục vậy. Và người này muốn đi nơi khác, rồi nơi khác nữa cho dễ tu, mà làm như vậy thì không giải quyết được vấn đề gì cả. Vậy nếu chúng ta thực hành biết xấu hổ ghê sợ tội lỗi và phát triển chánh niệm được liên tục, thì đến một lúc chúng ta sẽ hiểu rõ phương pháp hành thiền và việc thiền tập của chúng ta vững vàng, lúc đó chúng ta chỉ cần một chỗ để tu thôi. Nhưng mà ở đâu cũng được cả vì chúng ta không cần phải có một vị thầy để hướng dẫn nữa.

Ngài nói rằng khi thất niệm, khi mà mình mất chánh niệm thì điều này không sao, không có vấn đề, không có vấn đề gì vì thiền sinh chưa tu tập đến bước hoàn hảo cho nên có khi mình phát triển được chánh niệm, có khi không. Nhưng mà nếu chúng ta mất xấu hổ và ghê sợ tội lỗi thì có vấn đề. Vì nếu chúng ta mất chánh niệm và cứ thất niệm liên tục thì làm sao mà mình có thể tiến bộ trong việc hành thiền được. Ngài nói rằng thỉnh thoảng ta có thể không chánh niệm khi mang dép điều đó không sao. Nhưng mà lúc nào mang dép cũng không chánh niệm thì điều đó là có vấn đề. Khi mà chúng ta không có chánh niệm và cũng không hay biết chuyện gì đang xảy ra vào thời điểm đó thì lúc đó vô minh có mặt và chúng ta không chánh niệm, không hay biết là do vô minh. Vậy thiền sinh cần phải hiểu rõ là khi nào mình có chánh niệm, rồi khi nào mình bị mất chánh niệm để chúng ta có thể điều chỉnh sao cho chánh niệm được phát triển một cách liên tục. Nhờ vậy, mà việc hành thiền mới tiến bộ.

Ngài nói rằng ngay cả khi kinh hành thì mỗi một bước chân khi kinh hành chúng ta cần phải biết là bước chân nào mình có chánh niệm và bước chân nào mình không có chánh niệm. Và khi mất chánh niệm thì đừng trách cứ mà hạ quyết tâm là phải cố gắng hơn. Do vậy thiền sinh cần phát triển sự xấu hổ và ghê sợ tội lỗi để việc tụ tập của mình được tiến bộ.

Hôm nay các thiền sinh được nghe bài giảng này ở đây là bài giảng rất quan trọng của Đức Phật liên quan đến việc thiền tập của tất cả các thiền sinh. Điểm chính ở đây rằng xấu hổ và ghê sợ tội lỗi là

chìa khóa giúp cho thiền sinh tiến bộ. Mỗi một lần mà mình mất chánh niệm thì mình cứ nghĩ như là mình vừa mất 1 triệu đô la. Tức là cái giá trị của chánh niệm lớn lao như vậy. Cho nên là chúng ta cần cẩn thận phát triển chánh niệm nhiều hơn. Đừng để như một số thiền sinh Việt Nam đến Miến, đến Thái trở về rồi mà ô nhiễm tham ái vẫn còn y nguyên. Các thiền sinh nơi đây cần phải hiểu rõ. Ngài nhắc tới nhắc lui rằng xấu hổ và ghê sợ tội lỗi là chiếc chìa khóa của mình. Nếu mà chúng ta tu tập một cách cẩn thận trong 3 tháng hạ, thì sau 3 tháng hạ chúng ta có thể có khả năng chia sẻ Giáo pháp này, chia sẻ Giáo pháp mà mình hiểu qua việc thực hành này với cha mẹ gia đình và bạn bè làm cho họ có rất nhiều lợi lạc. Và một khi mà chúng ta hành thiền tiến bộ, chúng ta hiểu phương pháp hành thiền rõ ràng đúng đắn, thì việc hành thiền càng lúc càng trở nên dễ dàng hơn và vào lúc đó dù ở đâu. Ở Việt Nam hay ở thiền viện nào khác chúng ta vẫn có thể hành thiền một cách dễ dàng. Bằng không việc hành thiền của thiền sinh sẽ bị bế tắc và rồi khi bế tắc thiền sinh chán nản. Cho nên quay ra làm những việc linh tinh khác, lãng quên việc tu tập. Ngài hi vọng các thiền sinh hiểu rõ tầm quan trọng của việc phát triển được bản chất xấu hổ và ghê sợ tội lỗi để tự mình có được những tiến bộ đáng kể trong 3 tháng hạ và ngày kết thúc bài pháp thoại hôm nay ở đây.

Bài 3: Kinh cảnh giới của bậc Thánh - Dutiya Ariyāvāda Sutta

Hôm nay Ngài giảng bài kinh thứ hai về cảnh giới của bậc Thánh.

Trước khi vào bài kinh chính thì Ngài giới thiệu cho chúng ta vài đoạn kệ kinh Pháp Cú. Trong một kệ kinh Pháp Cú có cái tích là: Lần nọ, có một nhóm Tỳ khưu muốn vào rừng thiền và xin phép Đức Phật. Khi họ đi vào rừng hành thiền thì có một vị gọi là trưởng nhóm cùng đi và vị này thấy một vài Tỳ khưu đã không hành thiền vì quá mệt và đi nghỉ ngơi cho nên đến nhắc, và vị này trở lại hành thiền, rồi lần thứ hai, thứ ba, vị này cũng làm như vậy. Và những chư tăng này khá mệt mỏi vì liên tục được nhắc là phải hành thiền không nghỉ ngơi cho nên các vị này thắc mắc không hiểu là vị trưởng nhóm – vị Thầy của mình tu như thế nào, cho nên đi tìm hiểu. Và khi đến nơi tìm hiểu thì thấy là vị này chỉ nằm ngủ thôi chứ chẳng có hành thiền gì cả, cho nên họ trở về gặp Đức Phật và thuật lại câu chuyện này. Và Đức Phật đã đọc câu kinh Pháp Cú:

Dạy người thế nào hãy thực hành như thế ấy;
Người tự kiểm soát, rèn luyện có khả năng rèn luyện người khác;
Tự rèn luyện mình quả thực khó khăn.

Và khi Ngài đọc câu kệ kinh Pháp Cú này lên thì tất cả các vị Tỳ khưu này chứng đắc quả vị A la hán.

Trong một câu chuyện khác, một vị tên là Kumara Katsava là người con, mẹ là Tỳ khưu ni. Khi sinh ra đứa con này, vua đã nhận làm con nuôi. Khi vị Kumara Katsava này lớn lên, xin vua đi xuất gia Sa di, rồi xuất gia Tỳ khưu, cố gắng tu tập vị này thành A la hán. Nhưng người Tỳ khưu ni, tức là người mẹ đã không gặp con mình mười hai năm cho nên rất nhớ. Và một ngày nọ, cả hai tình cờ gặp

nhau trên đường, và vị Tỳ khưu ni này vội vã chạy đến bên con đến nỗi ngã xuống đất. Và nhìn thấy vậy, vị Tỳ khưu A la hán thầm nghĩ nếu mình đối xử thân ái thì người mẹ không thể cắt được tham ái và không thể đắc đạo. Cho nên vị này tỏ ra rất lạnh lùng và hỏi: "Tại sao mà Tỳ khưu ni vẫn còn dính mắc như vậy, hãy cắt bỏ sự dính mắc này đi", và bỏ đi. Thấy như vậy thì vị Tỳ khưu ni này rất buồn, nghĩ rằng mình nhung nhớ con mình mười hai năm nhưng bây giờ gặp lại thì con mình đã có thái độ lạnh lùng với mình như vậy. Và như vậy, trở về vị này cố gắng hành thiền và chứng đắc quả vị A la hán. Khi hay biết câu chuyện này, các chư tăng thuật lại cho Đức Phật nghe, nói rằng cả mẹ lẫn con đều hiểu được pháp và thật là tốt thay, và Đức Phật đã đọc lên câu kệ kinh Pháp Cú 160:

"Mỗi cá nhân là người bảo vệ, nương tựa
chính mình,
ai khác có thể bảo vệ, nương tựa cho được.
Tự kiểm soát, rèn luyện, người nhận về sự
bảo vệ hiếm có".

(Diệu Pháp xin mở ngoặc sự bảo vệ hiếm có này là quả vị A la hán vốn bảo đảm an vui, không còn đau khổ nữa.)

Trong một câu chuyện khác, nói về Tỳ khưu Đề Bà Đạt Đa, thoạt đầu thì vị này hành thiền khá tốt, nhưng về sau muốn lập riêng tăng đoàn để được lãnh đạo, cho nên chống đối Đức Phật và rồi bỏ đi. Khi mà Đề Bà Đạt Đa nói với trưởng lão Ananda là mình bỏ đi lập tăng đoàn riêng thì trưởng lão về thuật lại với Đức Phật, và Ngài đã đọc lên câu kệ kinh Pháp Cú 163: "Dễ phạm điều xấu ác hại chính mình, khó làm thay điều đem đến lợi lạc, an vui cho bản thân."

Trong một câu chuyện khác, có một vị Tỳ khưu khi nghe tin là Đức Phật sẽ nhập diệt trong vòng bốn tháng nữa thì vị này đã hết sức cố gắng hành thiền ở trong rừng một mình, không đến gặp Đức Phật, không đến gặp chư tăng với mong ước là đắc đạo quả A la hán trước khi Đức Phật nhập diệt để bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật.

Do vậy khi Đức Phật sắp nhập diệt thì các chư tăng đều đến thăm Ngài ngoại trừ vị Tỳ khưu này. Và chư tăng đã nghĩ không tốt về vị này rằng vị Tỳ khưu này đã không tôn kính Đức Phật, cho nên đưa vị này đến gặp Đức Phật. Khi được Đức Phật hỏi, vị này trả lời rằng: "Vì con tôn kính Ngài nên con cố gắng hành thiền, hy vọng là chứng đắc đạo quả trước khi Ngài nhập diệt". Và nghe như vậy, Đức Phật đã ngợi khen, nói rằng: "Ai tôn kính ta thì hãy thực hành Giáo pháp như Tỳ khưu này. Thực hành pháp là tôn kính chứ không nên bày tỏ lòng tôn kính bằng sự cúng dường, đảnh lễ như những người khác". Và Ngài đọc lên câu kinh Pháp Cú với ý nghĩa là:

Đừng có hủy hoại lợi ích của mình vì lợi ích
của ai khác.
Hãy tri túc và thực hành một cách đúng đắn
để có được lợi lạc.

Và bây giờ chúng ta nghe bài kinh thứ hai về cảnh giới của bậc Thánh. Một thuở nọ, Đức Phật trú gần phố thị Kamasatdama, Đức Phật dạy các Tỳ khưu: "Này các Tỳ khưu, có mười chốn các Thánh nhân trong quá khứ, hiện tại và tương lai cư trú, mười chốn hay nói cách khác mười lãnh vực ấy là gì?

Vị ấy, thứ nhất từ bỏ năm yếu tố

Thứ hai phát triển sáu yếu tố

Thứ ba có một canh gác

Thứ tư có bốn hỗ trợ

Thứ năm loại trừ tà kiến

Thứ sáu từ bỏ mọi kiếm tìm

Thứ bảy hướng tâm trong sạch

Thứ tám định tĩnh khinh an

Thứ chín tâm giải thoát

Và thứ mười là trí tuệ giải thoát.

(Diệu Pháp xin giải thích thêm: ở đây dùng từ mười cảnh giới nhưng mà chúng cũng được hiểu là mười lãnh vực mà các vị Thánh vun bồi phát triển.)

Bài pháp này đặc biệt dành cho những thiền sinh đã hành thiền lâu và cho rằng mình tu tập khá cao. Vậy thì qua bài kinh này thiền sinh có thể tự mình kiểm lại xem là mình có những phẩm chất này không. Nếu mà mình có được những phẩm chất này thì đó là điều tốt, còn nếu mình nhận xét là mình chưa có thì hãy cố gắng hơn.

Thứ nhất là từ bỏ năm yếu tố. Thế nào là từ bỏ năm yếu tố? Là Tỳ khưu loại trừ năm chướng ngại gồm:

Thứ nhất là tham ái (tham ái đây là tham ái với hình ảnh, âm thanh, mùi, vị nếm, sự xúc chạm)

Thứ hai là ác ý

Thứ ba là dã dượi buồn ngủ

Thứ tư là vọng động hối tiếc

Thứ năm là hoài nghi.

Từ bỏ năm yếu tố là Tỳ khưu loại trừ năm chướng ngại này.

Yếu tố thứ hai hay lãnh vực thứ hai là phát triển sáu yếu tố. Thế nào là Tỳ khưu phát triển sáu yếu tố? Là Tỳ khưu sống chánh niệm, tỉnh giác với tâm xả, không vui thích cũng không buồn bã khi thấy, nghe, ngửi nếm, xúc chạm và suy nghĩ qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nói tóm lại là Tỳ khưu sống chánh niệm tỉnh giác và kiểm soát sáu căn. Ngài nói rằng hàng ngày thiền sinh tiếp xúc với các đối tượng qua mắt, qua tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vậy thì chúng ta kiểm tra xem là mình có còn phản ứng thích ghét trước đối tượng tốt, xấu không. Nếu mà đối tượng dù tốt hay xấu mà tâm quân bình, buông xả thì chúng ta đã đạt được. Còn nếu không, chúng ta xem lại coi mình còn thích còn ghét hay không. Nếu mình còn thích, còn ghét có nghĩa là chúng ta chưa đạt đến yếu tố này. Vậy thì chúng ta xem coi là mình có được chánh niệm tỉnh giác trong mọi thời mọi lúc khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ hay không. Và Ngài nói lại là điều thứ nhất đó là từ bỏ năm yếu tố, mình xem lại trong

tâm mình coi là có còn phát sinh tham, ác ý, dã dượi buồn ngủ, vọng động, hối tiếc, hoài nghi hay không. Và cái thứ hai chúng ta xem coi mình có phát triển được những yếu tố tức là mình kiểm soát được các căn khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ hay không. Nếu mà mình làm được những điều này, thì có nghĩa là thiền sinh đang sống trong cảnh giới của Thánh nhân.

Lĩnh vực thứ ba đó là có một canh gác. Thế nào là Tỳ khưu có một canh gác? Tỳ khưu có một canh gác là Tỳ khưu phát triển chánh niệm canh gác tâm khỏi ô nhiễm xấu ác. Ngài giải thích người canh gác đây chính là chánh niệm và câu này có nghĩa là chánh niệm luôn luôn có mặt trong tâm, luôn luôn phát sinh trong tâm và bảo vệ tâm khỏi những pháp xấu ác. Với một người luôn có chánh niệm, thì dù có việc quan trọng, gấp gáp phải đi nhanh, người này vẫn có thể thực hành chánh niệm.

Lĩnh vực thứ tư đó là bốn hỗ trợ. Thế nào là Tỳ khưu có bốn hỗ trợ? Là Tỳ khưu sử dụng, có nghĩa là quán tưởng khi dùng tứ vật dụng, Tỳ khưu thực hành kiên nhẫn chịu đựng ví dụ như là kiên nhẫn chịu đựng muỗi mòng, gió rét thời tiết khi mà đi hành thiền trong rừng. Thứ ba là tránh né, ví dụ như là tránh né những nơi nguy hiểm, nơi nào không phát triển được chánh niệm, và thứ tư là loại trừ, có nghĩa là loại trừ ô nhiễm; Ngài nói rằng dĩ nhiên là Thánh nhân gồm có bốn loại thì vị A la hán thì không cần phải loại trừ gì cả nhưng với ba tầng Thánh đầu tiên (Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hoàn và A Na Hàm) thì đoạn này nói đến các vị đó.

Lĩnh vực thứ năm đó là loại trừ tà kiến, tiếng Anh dịch là sự thật về của cá nhân.

Thế nào là Tỳ khưu loại trừ luận thuyết sai lầm? Là bất cứ luận thuyết sai lầm nào mà các đạo sĩ và Bà la môn đưa ra. Những tà kiến này gồm: thế giới tồn tại vĩnh viễn hay thế giới không tồn tại vĩnh viễn, hay thế giới này vô hạn hay thế giới này không vô hạn, hay Thân và Tâm là một hay Thân và Tâm không phải là một, hay Như Lai (tức là Đức Phật) vẫn tồn tại sau khi chết hay Như Lai không tồn tại sau khi chết hay Như Lai vừa tồn tại vừa không tồn tại sau khi chết, hay Như Lai không phải tồn tại cũng không phải không

tồn tại sau khi chết. Tỳ khưu loại trừ, từ bỏ, dẹp bỏ, hủy diệt mọi tà kiến như vậy. Và Ngài giải thích thêm chữ mà tiếng Anh người ta dịch là sự thật cá nhân. Ngài nói rằng cái này là những niềm tin riêng của mỗi cá nhân, ví dụ như gia đình của mình có thể tin vào điều gì đó nhưng mà những người khác không tin, hay là một đất nước nào đó tin vào một điều gì đó nhưng người khác không tin. Có những điều ở Việt Nam tin nhưng ở Mỹ không tin chẳng hạn. Vậy thì sự tin tưởng này là do mỗi cá nhân và nó khác với sự thật mà cả thế giới, cả vũ trụ này công nhận đó là già và chết. Vậy thì có những quan điểm như thế, có những luận thuyết như thế và vì Tỳ khưu, vì Đức Phật đã chứng đắc và hiểu rõ sự thật cho nên là không có tham gia tranh cãi với thế gian những điều như vậy chỉ vì những quan điểm riêng của họ. Và Ngài nói thêm là ngay cả trong Phật Giáo, nếu chúng ta thực sự tu tập và hiểu rõ thì chúng ta không cần tranh cãi cũng không cần thuyết phục ai phải đi theo Phật giáo. Khi mà chúng ta thực hành Giáo pháp, chúng ta hiểu rõ Giáo pháp của Đức Phật rồi thì chúng ta chẳng dính mắc vào cái gì, ngay cả dính mắc vào Phật Pháp Tăng. Vậy thì nếu như có một ai đó không thuộc về đạo Phật, có thể là để hình Phật ở dưới cầu thang hay nơi nào họ thích đi nữa thì cái đó là chuyện riêng của họ, chúng ta cũng không cần phải tranh cãi, cũng không cần phải bỏ tù họ. Vì vậy ở đây đoạn thứ năm này nói về Tỳ khưu đã loại bỏ những luận thuyết sai lầm như vậy và không có tham gia tranh cãi về những điều mà nó liên quan đến những niềm tin, đức tin của mỗi cá nhân.

Lĩnh vực thứ sáu là từ bỏ mọi kiếm tìm. Thế nào là Tỳ khưu từ bỏ mọi kiếm tìm? Là từ bỏ tham ái trần gian, tức là ham thích hình ảnh, cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị và sự xúc chạm, là không mong ước tái sinh, là sống đời thánh thiện, tự lập. Ngài nói rằng, khi mà vị này từ bỏ mọi kiếm tìm có nghĩa là vị này không còn tham ái nữa, và vị này vì không còn tham ái nên cũng không còn mong ước tái sinh gì nữa. Và Ngài nói rằng những thiền sinh ở đây nếu mà quý vị thực sự hành thiền tốt, hiểu rõ ràng hơn pháp mà mình đang tu và có những kinh nghiệm lợi lạc thì vị này sẽ không còn loay hoay đi tìm vị thầy nào khác, hay là đi tìm kiếm hạnh phúc trần gian nữa. Còn nếu mình thấy là mình vẫn còn loay hoay đi tìm thầy… thì có nghĩa là việc hành thiền mình chưa có tốt, chưa có vững.

Lĩnh vực số bảy là hướng tâm trong sạch hay là có tác ý trong sạch. Thế nào là Tỳ khưu hướng tâm trong sạch? Là từ bỏ tham ái, ác ý, sân hận.

Lĩnh vực thứ tám là định tĩnh, khinh an. Thế nào là Tỳ khưu định tĩnh khinh an? Khi hoan hỉ và buồn bực nơi tâm không còn, cùng với sự biến mất của cảm giác thoải mái, dễ chịu và đau đớn khó chịu nơi thân trước đó, Tỳ khưu chứng đắc và an trú trong tầng thiền thứ tư với chánh niệm thuần khiết phát sinh do nhất tâm. *(Diệu Pháp xin mở ngoặc ở đây là vị này đã có được tâm xả.)*

Lĩnh vực thứ chín là có tâm giải thoát. Thế nào là Tỳ khưu có tâm giải thoát? Là tâm thoát khỏi tham, sân, si.

Lĩnh vực thứ mười là có trí tuệ giải thoát. Thế nào là Tỳ khưu có trí tuệ giải thoát? Là Tỳ khưu hiểu tôi đã loại trừ tham ái, loại trừ sân hận, loại trừ si mê, đã cắt gốc tham ái, sân hận, si mê như cây thốt nốt bị cắt lìa, không còn đâm chồi mọc thêm được nữa. Trong phần số mười này, trí tuệ giải thoát ở đây có nghĩa là qua kinh nghiệm hành thiền, thiền sinh tự mình hiểu rõ trong tâm mình không còn tham, sân, si, thiền sinh hiểu là mình đã đạt đến mục tiêu cao thượng cuối cùng, có nghĩa là trở thành A la hán.

Này các Tỳ khưu, tất cả Thánh nhân trong quá khứ cư trú tại mười chốn này, tất cả các Thánh nhân trong tương lai cũng cư trú tại mười chốn này và tất cả các Thánh nhân trong hiện tại cũng cư trú tại mười chốn này. Đây là mười chốn mà tất cả Thánh nhân trong quá khứ, hiện tại và tương lai cư trú.

(Diệu Pháp nói lại về mười chốn hay là mười lãnh vực, hay nói rõ hơn là mười phẩm chất mà các vị Thánh nhân có được.)

Thứ nhất là các vị từ bỏ năm yếu tố tham ái, ác ý, dã dượi buồn ngủ, vọng động, hối tiếc và hoài nghi

Thứ hai là phát triển được sáu yếu tố hay nói cách khác là canh gác, kiểm soát được sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Thứ ba là có một canh gác, tức là luôn luôn thực hành chánh niệm.

Thứ tư là có bốn hỗ trợ, tức là quán tưởng các vật dụng mình dùng, có sự kiên nhẫn, chịu đựng với môi trường xung quanh… và tránh

né những nơi nguy hiểm cũng như loại trừ những ô nhiễm.

Thứ năm là loại trừ tà kiến hay nói cách khác là loại trừ những luận thuyết sai lầm, loại trừ những sự thật cá nhân.

Thứ sáu là từ bỏ mọi kiếm tìm tức là từ bỏ, không có tìm kiếm những hạnh phúc trần gian nữa, không còn tìm kiếm tái sinh, là sống đời thánh thiện tĩnh lặng.

Thứ bảy là hướng tâm trong sạch tức là tâm ý luôn trong sạch, không còn tham, không còn ác ý, sân hận.

Thứ tám là tâm được định tĩnh, khinh an.

Thứ chín là có tâm giải thoát.

Và thứ mười là có trí tuệ giải thoát của một bậc A la hán.

Nơi đây Ngài Thiền sư giảng thêm, khi chúng ta thực hành thì chúng ta tự mình kiểm soát xem việc hành thiền của mình như thế nào? Mình có nắm vững phương pháp tu tập hay không? Nếu mình thấy mình đã nắm vững phương pháp tu tập rồi và mình có niềm tin, mình hiểu rõ mình đã thành tựu được cái gì rồi chẳng hạn, thì chúng ta cần cố gắng hơn. Còn nếu mà chưa có được những phẩm chất như được mô tả trong bài kinh này thì Ngài dặn là chúng ta phải ráng hành thiền hơn. Vậy qua bài kinh này, thiền sinh tự soi rọi mình và việc hành thiền của mình, bởi vì nếu mà chờ gặp Thiền sư thì quý vị chỉ có mười phút, trong một thời gian khá ngắn. Nếu chúng ta hành theo đúng phương pháp thì chắc chắn là chúng ta sẽ có được rất nhiều lợi lạc như đã nói trong bài kinh này, tức là những lợi lạc mà các bậc Thánh có được. Một trong những lợi lạc đó là dù mình có muốn nghĩ một điều xấu xa cũng không được bởi vì cái tâm này rất trong sạch, rất an tĩnh. Khi mà chúng ta hành thiền và đạt được những lợi lạc này rồi thì tự nhiên chúng ta sẽ rất trân quý Giáo pháp, trân quý Đức Phật, chẳng hạn như Ngài Xá Lợi Phất, Ngài Mục Kiền Liên. Các vị này đã rời nhà ra đi bởi vì muốn tìm kiếm được Giáo pháp cao thượng, chứ không tìm kiếm cái gì khác bởi vì các vị đã xuất thân trong một gia đình khá giàu có, chẳng cần tiền bạc. Sau khi đến gặp Đức Phật và hiểu được giáo pháp rồi thì các vị sống rất an vui. Trong tạng kinh, có những bài kệ do các bậc trưởng lão tăng và trưởng lão ni viết lại. Sau khi có được quả vị A

la hán, hưởng những hạnh phúc an vui trong Giáo pháp, các vị làm những bài kệ ca ngợi hạnh phúc của sự giải thoát. Có những bài kệ khá ngắn nhưng cũng có những bài kệ dài đến vài trang. Vậy thì trước khi đến với Phật pháp, trước khi hiểu được giáo pháp để trở thành một bậc A la hán thì có những vị vẫn còn khóc than, buồn bã… Nhưng sau khi đến với Giáo pháp và hiểu pháp (danh từ hiểu pháp này có nghĩa là đắc đạo trở thành A la hán) thì các vị sống rất an vui, rất hạnh phúc. Vậy qua bài kinh này, Ngài mong thiền sinh hiểu được cách thức để kiểm tra lại việc tu tập của mình. Nếu thấy mình cần cố gắng hành thiền hơn thì hãy cố gắng để rồi cuối cùng chúng ta có được loại hạnh phúc cao thượng và Ngài kết thúc bài pháp thoại hôm nay ở đây.

Bài 4: Kinh mớ rối ren - Jaṭā Sutta

Hôm nay là ngày 07/11/2020 và là ngày thứ 2 trong khóa tu này. Ngày hôm nay Ngài sẽ giảng bài kinh tên là Jaṭā Sutta, nằm trong Saṁyutta Nikāya *(Chữ Jaṭā này, Ngài nói rằng tiếng Anh* có nơi dịch là *complication, và Diệu Pháp dịch là "Mớ rối ren").*

Bài kinh Jaṭā Sutta này nằm trong Saṁyutta Nikāya, Ngài giải thích rằng Saṁyutta Nikāya có nhiều phần, và kinh này nằm trong phần thứ nhất, và trong đó có một phần nhỏ nữa, thành ra bài pháp hôm nay được ghi là Saṁyutta Nikāya I.1.3 là bài kinh số 3.

Trong bài kinh này Đức Phật giảng bởi vì có một vị Chư Thiên đã đến và hỏi Ngài về cái gọi là mớ rối ren này.

Thuở nọ, Đức Phật trú tại tăng viện của ông Anathapiṇḍika (Cấp Cô Độc) trong vườn Jeta thuộc Sāvatthī. Trời về khuya, một Chư Thiên hạ xuống, hào quang chiếu sáng cả vườn Jeta, cung kính đến bên Đức Phật, đảnh lễ, đứng sang một bên và thưa:

Antojaṭā bahijaṭā, jaṭāya jaṭitā pajā,

Taṃ taṃ gotama pucchāmi, ko imaṃ vijaṭaye jaṭa"nti.

Mớ rối rắm bên trong, mớ rối rắm bên ngoài, nhân loại vướng kẹt trong mớ rối ren,

Con xin hỏi Ngài Cồ Đàm điều này: Ai có thể gỡ ra mớ rối rắm?

Đức Phật trả lời qua câu kệ sau:

Sīle patiṭṭhāya naro sapañño, cittaṃ paññañca bhāvayaṃ,

Ātāpī nipako bhikkhu, so imaṃ vijaṭaye jaṭaṃ.

Vững vàng trong giới luật, bậc trí tuệ phát triển định và tuệ,

Tỳ khưu trí tuệ và tinh tấn, vị ấy có thể tháo gỡ mớ rối ren.

Yesaṃ rāgo ca doso ca, avijjā ca virājitā,

Khīṇāsavā arahanto, tesaṃ vijaṭitā jaṭā.

Loại bỏ tham, sân, si và không còn ô nhiễm,

bậc A la hán có thể tháo gỡ mớ rối ren.

Yattha nāmañca rūpañca, asesaṃ uparujjhati,

Paṭighaṃ rūpasaññā ca, etthesā chijjate jaṭā'ti.

Nơi đâu sắc pháp và tâm, tưởng, cùng những nghĩ tưởng về sắc pháp, chấm dứt không còn sinh khởi,

Nơi ấy, mớ rối rắm bị cắt đứt, không còn.

Ngài giải thích rằng, mỗi chúng ta có thân và tâm, nhưng mà thân - tâm của mỗi người đều khác nhau, và dù trong cùng một gia đình, nhưng mà mỗi thành viên trong gia đình có những quan điểm khác nhau, hiểu biết khác nhau, do vậy có khi chúng ta không đồng ý với nhau, khi thì giận, rồi la lối nhau, khi thì được an vui, khi thì không có an vui. Khi có vấn đề, đôi khi chúng ta không giải quyết được vấn đề, cho nên là có những rắc rối. Ngài nói rằng thế gian này rất phức tạp, rất rắc rối, có nhiều vấn đề, có những cuộc đấu tranh, tranh cãi…Vị Chư Thiên thấy như vậy nên hỏi Đức Phật rằng: Vậy thì ai có thể giải quyết và gỡ những rối rắm như thế trong thế gian, và Đức Phật đã trả lời qua câu kệ:

Sīle patiṭṭhāya naro sapañño, cittaṃ paññañca bhāvayaṃ,
Ātāpī nipako bhikkhu, so imaṃ vijaṭaye jaṭaṃ.
Vững vàng trong giới luật, bậc trí
phát triển định và tuệ,
Tỳ khưu trí tuệ và tinh tấn,
vị ấy có thể tháo gỡ mớ rối ren.

Vậy thì qua đây Ngài nói rằng người này cần phải có giới trong sạch, có trí tuệ tốt, cần hành thiền phát triển định tuệ và cần có tinh tấn, có trí tuệ vững vàng, vị Tỳ khưu có 5 yếu tố như vậy thì mới có thể tháo gỡ mớ rối ren này.

Ngài nói rằng câu trả lời của Đức Phật thật là khéo, Đức Phật không nói là chính Đức Phật có thể tháo gỡ những rắc rối này, Đức Phật chỉ nói là người có 5 phẩm chất như vậy có thể tháo gỡ những rắc

rối, những rối ren như vậy. Và Ngài lặp lại 5 phẩm chất này: Thứ nhất là giữ giới trong sạch, thứ hai là có trí tuệ, thứ ba hành thiền phát triển định tâm và trí tuệ, thứ tư là có tinh tấn, và thứ năm là trí tuệ này được vững vàng. Người có 5 phẩm tính như vậy có thể tháo gỡ những khó khăn, những rối rắm, những vấn đề trong đời. Và Ngài nói về thiền sinh chúng ta, nếu thiền sinh hành thiền mà không có đủ tinh tấn, không có giới trong sạch, không có hiểu biết đúng đắn, thì người này không thể giải quyết những khó khăn, những rối rắm trong việc hành thiền của mình.

Ngài nói rằng, trong đoạn Pali này có một từ rất lý thú đó là chữ sapañño (sapañño là người có trí tuệ, người có sự hiểu biết tốt). Những thiền sinh đến đây là người có trí tuệ, có hiểu biết tốt, thì chúng ta cần phải biết mục đích của mình đi hành thiền là làm gì. Mục đích hành thiền là để thay đổi thân tâm, thay đổi nhân cách của chính mình. Vì sao? Vì chúng ta có rất nhiều thói quen xấu, cho nên chúng làm cho chúng ta có những suy nghĩ không tốt, có những hành động không tốt và hành thiền là thay đổi thói quen, thay đổi tâm tính của mình. Vậy nếu chúng ta không hiểu được điều này, thì chúng ta có hành thiền bao lâu đi nữa, có hành thiền bao nhiêu phương pháp đi nữa thì bản tính vẫn không thay đổi, và khi bản tính không thay đổi thì mình không có tháo gỡ được những khó khăn rắc rối trong gia đình, nơi làm việc, với hàng xóm... Người như vậy nếu đến thiền viện tu tập vẫn sẽ khổ và vẫn phàn nàn – tôi thích cái này, tôi không thích cái kia, tôi đồng ý cái này, tôi không đồng ý cái kia v..v... vậy thì với cách này chúng ta tự mình làm cho mình rối rắm thì làm sao có thể gỡ rối rắm của ai khác cho được. Hành thiền là để dạy cái tâm của mình, dạy cái tâm của mình để loại trừ những suy nghĩ xấu, những thói quen xấu, cũng như phát triển những suy nghĩ tốt và thói quen tốt. Khi chúng ta làm được điều này thì chất lượng cuộc sống của chúng ta trở nên tốt hơn. Trong phần này Đức Phật không nói là việc hành thiền là tháo gỡ được những rối ren, mà Đức Phật dạy là chúng ta phải có sự hiểu biết đúng đắn thì chúng ta mới có thể gỡ được những rối ren.

Ngài nói rằng ngày nay có rất nhiều phương pháp hành thiền khác nhau, phương pháp Mahasi, Goenka, Ajahn Chah… Dù là phương pháp nào, nếu thiền sinh có được 5 phẩm chất này và thực hành đến

một mức độ nào đó, thì những người này có cùng lợi lạc mà Đức Phật đã nêu.

Đến khi đó chúng ta nhận ra là không có chúng ta, không có những phương pháp khác nhau, bởi vì chúng ta có chung một lợi lạc, và khi thiền sinh kinh nghiệm được những lợi lạc trong thiền thì thiền sinh không còn phân biệt phương pháp này hay phương pháp khác nữa, vì phương pháp nếu đúng đắn thì nó sẽ đem đến lợi lạc. Nhưng nếu thiền sinh hành thiền và chưa có lợi lạc thì thiền sinh thường nghi ngờ về phương pháp của mình, ví dụ như là có ai đó hành thiền theo phương pháp Mahashi lâu rồi nhưng không có sự lợi lạc trong thiền, thì người này sẽ không vui, bực bội, rồi tâm trí rất phức tạp, vậy thì chúng ta cần phải hiểu rõ phương pháp tu tập. Khi hành thiền chúng ta cần nhìn thấy tâm và mạnh dạn loại trừ những thói quen xấu của chính mình để có được lợi lạc. Cũng có thiền sinh có thói quen, quan điểm không tốt nhưng không muốn từ bỏ, người này vẫn bám víu và không muốn buông, cho dù được giải thích gì đi nữa, người này luôn trả lời rằng tôi đúng, vậy thì những người như thế (những người bám víu vào thói quen, không mạnh dạn thay đổi thói quen xấu của mình qua việc hành thiền) sẽ không thể thay đổi bản thân, cho nên người đó không thể giúp ai khác được, không thể gỡ rối cho ai cả. Ngài nói rằng tất cả thiền sinh ở đây cần phải hiểu rằng tội thiền để dọn dẹp những rối rắm bên trong cũng như những rối rắm bên ngoài, và nếu như chúng ta có tham sân si trong tâm, chắc chắn chúng ta sẽ gặp những rối rắm bên trong và khi chúng ta có những rối rắm bên trong thì chúng ta sẽ gặp những rắc rối bên ngoài, tức là mình gặp rắc rối với người khác, mình gây gỗ với người khác, mình tranh cãi với người khác... Như thế, khi có điều gì phát sinh, thì người này thường nói rằng đó không phải lỗi tại tôi mà là do người khác, nhưng mà vấn đề chính ở chúng ta, đó là tham sân si. Vậy thì khi mà vấn đề đó phát sinh trong chúng ta, thì cần nhìn nhận để thay đổi tốt hơn, đó là kết quả tích cực mà các thiền sinh có được thông qua việc hành thiền của chính mình, nói rõ hơn là khi thiền sinh hành thiền tiến bộ thì người đó thấy rõ cái tâm của mình, thấy rõ những ý muốn của mình, và ý muốn đó phát sinh những suy nghĩ, lời nói, hành động... cho nên khi nhận ra được ý muốn của mình, thì người này cảm thấy mình chịu trách nhiệm về

những điều mình làm, và mình nhận trách nhiệm đó. Khi mà chúng ta nhận ra những vấn đề như vậy, thì tự nhiên chúng ta sẽ thay đổi, và do vậy cuộc sống của chúng ta sẽ tốt đẹp hơn, thuận lợi hơn.

Và rồi Đức Phật nói tiếp:

Yesaṃ rāgo ca doso ca, avijjā ca virājitā,

Khīṇāsavā arahanto, tesaṃ vijaṭitā jaṭā.

Loại bỏ tham, sân, si

và không còn ô nhiễm,

bậc A la hán có thể tháo gỡ mớ rối ren.

Yattha nāmañca rūpañca, asesaṃ uparujjhati,

Paṭighaṃ rūpasaññā ca, etthesā chijjate jaṭā'ti.

Nơi đâu sắc pháp và tâm, tưởng, cùng những nghĩ tưởng về sắc pháp, chấm dứt không còn sinh khởi,

Nơi ấy, mớ rối rắm bị cắt đứt, không còn.

Ngài nói rằng khi chúng ta hành thiền đúng theo hướng dẫn, đúng theo phương pháp thì tham sân si bắt đầu giảm chút ít. Khi mà làm giảm bớt tham sân si chút ít, thì những rối rắm, phức tạp trong tâm giảm chút ít. Nếu chúng ta làm giảm tham sân si ở mức độ nhiều hơn thì những rối rắm vọng động trong tâm cũng giảm được nhiều hơn, và nếu như chúng ta có thể loại trừ hoàn toàn tham sân si thì chúng ta có thể tháo gỡ mọi rối rắm bên trong mình. Tại nơi này thiền sinh hành thiền cả ngày, thiền sinh ngồi thiền, kinh hành và chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày, nếu thực sự chánh niệm thì thiền sinh sẽ nhận ra là khi nào tâm trong sạch, và nhờ thực hành chánh niệm liên tục như vậy thì kết quả là thiền sinh có được một cái tâm trong sạch, một cái tâm yên lặng không còn ồn ào, không còn suy nghĩ vọng động nữa. Khi tâm không còn vọng động, không còn suy nghĩ mà trở nên yên lặng thì chúng ta có thể chúng ta không bị quấy rầy cho nên có thể theo dõi đề mục rõ hơn và có được sự hiểu biết về đề mục nhiều hơn. Vậy thì chúng ta cần thực hành chánh niệm và phát triển định tâm, khi có định tâm trong lúc ngồi thiền hay trong khi kinh hành… thì tâm sẽ dán vào đề mục và chúng

ta hiểu rõ cái gì phát sinh, và tâm sẽ không còn suy nghĩ nữa, thậm chí đến một mức độ cao hơn là chúng ta muốn đặt tâm ở đâu thì nó ở đó, muốn suy nghĩ thì nó suy nghĩ, muốn không suy nghĩ thì nó không suy nghĩ. Nhưng vào lúc đầu thiền sinh chưa có được định tâm, tức là tâm chưa có thể tập trung trên đề mục cho nên những suy nghĩ vọng động thường phát sinh, và đây là một chuyện thường tình, nhưng mà chúng ta cần phải kiên nhẫn để thực hành như được hướng dẫn, phát triển chánh niệm, định tâm… và tinh tấn tu tập thì những suy nghĩ đó dần dần ít hơn, do vậy cho nên chánh niệm phát sinh và sự hiểu biết về đề mục được nhiều hơn, đến một lúc thiền sinh không cần phải quá cố gắng phát triển chánh niệm, mà chánh niệm sẽ tự động phát sinh, khi tiến bộ thiền sinh sẽ thấy những suy nghĩ sinh khởi trong tâm. Ngài nói rằng do thấy trước những suy nghĩ phát sinh trong tâm, cho nên chúng ta hiểu được cái này là tốt, cái này là xấu, cái này nên làm, cái này không nên làm cho nên cuộc đời chúng ta bắt đầu thay đổi, khi có chánh niệm như thế thì chúng ta ít sai lầm hơn trong suy nghĩ, trong hành động, cho nên nói rằng khi chúng ta thực hành như vậy, phát triển chánh niệm, định tâm thì chúng ta làm cái tâm này trong sạch, chúng ta không bị rối ren bên trong nữa. Qua bài kinh này, Đức Phật đã dạy 5 phẩm chất mà thiền sinh cần có, đó là có giới đức trong sạch, có trí tuệ hiểu biết phát triển hành thiền, phát triển định tuệ, có sự tinh tấn và có trí tuệ vững vàng, và với một người như vậy thì khi hành thiền, chúng ta sẽ thấy được những kết quả tốt đẹp đến với mình.

Ngài nói là khi hành thiền thì thiền sinh cần phải có hiểu biết rõ ràng về mục đích hành thiền, và những gì mà mình sẽ gặp trong khi hành thiền, và do vậy cho nên khi gặp những khó khăn như là đau nhức, nghi ngờ, hay là những ô nhiễm ví dụ như là tham muốn, bực bội, nhớ nghĩ về quá khứ, kỷ niệm vui, kỷ niệm buồn, rồi những suy nghĩ tốt, những suy nghĩ xấu phát sinh, v..v.. thì thiền sinh cần hiểu rằng, đây chỉ là những đề mục và chúng là đề mục nên chúng là như nhau, vậy thì không có gì để chúng ta phải lo lắng cả. Ngài nói rằng trong hướng dẫn hành thiền không có nói là thiền sinh cần có đề mục để đem đến sự dễ chịu và sự thích thú, vậy thì trong khi hành thiền chúng ta sẽ có những kinh nghiệm mà chúng ta đặt tên là tốt hay xấu, những kinh nghiệm đem đến sự dễ chịu, những kinh

nghiệm đem đến sự khó chịu, chúng đều là những đề mục mà thôi, có khi chúng ta có định tâm tốt, có khi có định tâm không được tốt, có khi thì suy nghĩ tốt phát sinh, có khi thì những suy nghĩ xấu phát sinh, v..v… thì chúng ta chỉ hay biết, ghi nhận, đừng có ham thích, bám víu vào đề mục mà chúng ta cho là dễ chịu hay là phản ứng chống trả đề mục mà chúng ta đặt tên là khó chịu, xấu xa. Nếu chúng ta làm được như vậy, thì chúng ta thấy là chúng ta mỗi ngày đều có những kinh nghiệm hành thiền mới chứ không cứ như vậy mãi. Có thiền sinh nói rằng, tôi thấy đề mục cứ như vậy mãi. Ngài nói những người như thế có thể là những người không có tiến bộ gì cả, bởi vì thân tâm này liên tục thay đổi, vì nếu nó không thay đổi thì chúng ta không có già. Vậy thì khi thân tâm liên tục thay đổi mà chúng ta không có chánh niệm thì chúng ta không nhận ra được điều này. Vì không nhận ra điều này nên chúng ta suy diễn rằng, ngày hôm qua và ngày hôm nay cũng là một cái tâm ở trong tôi mà thôi. Tâm liên tục thay đổi, thân liên tục thay đổi, cái đau cũng thay đổi, những suy nghĩ xấu mất đi, rồi có những suy nghĩ tốt phát sinh, những suy nghĩ tốt mất đi, rồi có những suy nghĩ xấu phát sinh. Khi chánh niệm kỹ càng như vậy thiền sinh nhận ra những sự thay đổi liên tục nơi thân, nơi tâm, và thiền sinh bắt đầu có sự tự tin trong pháp hành, thiền sinh vui, và hiểu là không có gì tồn tại vĩnh viễn. Vậy khi gặp khó khăn thiền sinh tự nhủ rằng, mọi khó khăn rồi sẽ thay đổi, sẽ qua đi. Khi gặp khó khăn Ngài nhắc chúng ta tìm cách này hoặc cách khác để vượt qua khó khăn trong khi tu tập. Khi đau, thiền sinh đừng thay đổi tư thế, bởi vì khi chúng ta thay đổi tư thế hết cơn đau này thì cơn đau khác lại đến mà thôi, thiền sinh được nhắc là cần theo dõi đề mục cho kỹ, cho dù nó là đề mục gì, cho dù đó là đề mục thiền sinh cho là tốt hay đề mục thiền sinh cho là xấu, vì mọi thứ không như vậy mãi. Khi chúng ta theo dõi các đề mục như vậy, thì sự hiểu biết càng lúc càng trở nên rõ ràng. Khi gặp khó khăn chúng ta không cần đi tìm phương pháp gì khác, chúng ta cứ tiếp tục hành thiền như được hướng dẫn, thì sẽ vượt qua mọi khó khăn. Trong kinh điển Đức Phật nói về quyết tâm dũng mãnh, thiền sinh cần có phẩm chất này trong khi hành thiền. Ngài nói rằng ở tại thiền viện của Ngài có một số thiền sinh Việt Nam đã ở đó rất lâu, 5 năm, 6 năm… và qua tu tập hiểu biết Minh sát của những người này càng lúc càng nhiều, càng sâu, vậy thì khi chúng ta cố gắng hành

thiền theo cách thức được hướng dẫn chúng ta sẽ phát triển chánh niệm, có được định tâm và khi chánh niệm, định tâm lớn mạnh thì chúng ta có thể theo dõi đề mục một cách liên tục hơn, do vậy chúng ta hiểu đề mục nhiều hơn và chúng ta có được nhiều lợi lạc hơn trong sự tu tập của mình.

Theo bài giảng của Ngài hôm nay (dựa theo lời Đức Phật dạy) thì để giải quyết những khó khăn, rắc rối của chính mình, thiền sinh cần có 5 phẩm chất:

Thứ 1: Là có giới luật trong sạch

Thứ 2: Là có trí tuệ hiểu biết

Thứ 3: Là hành thiền phát triển được định tuệ

Thứ 4: Là có sự tinh tấn, kiên nhẫn

Thứ 5: Là có trí tuệ vững vàng

Thiền sinh cần có 5 phẩm chất như thế.

Ngài nói rằng hôm nay là ngày thứ 2 trong khóa thiền và thiền sinh vẫn có cơ hội tốt đẹp đó là được hành thiền, vậy thì chúng ta cần cố gắng hành thiền để làm giảm bớt những thói quen xấu và phát triển những thói quen tốt trong tâm. Ngài cũng nhắc thiền sinh tự kiểm tra xem là mình hành thiền đã bao lâu rồi, và chúng ta đã thay đổi được thói quen xấu nhiều hay ít, đây là cái thước đo của việc hành thiền của mình có tiến bộ hay không.

Vậy thiền sinh hãy hành thiền để thay đổi chính mình để có thể ra khỏi những rối rắm, những khó khăn của chính mình, và Ngài nói rằng bài pháp thoại hôm nay đến đây là hết.

Bài 5: Kinh về 4 phẩm chất vĩ đại - Vassākara Sutta

Tại Sāvatthī, có một vị tỳ khưu ni vấn y, mang bát đi khất thực trong thành về dùng trưa rồi ngồi dưới cội cây trong rừng gần Sāvatthī hành thiền và Ma Vương xấu ác đến hỏi:

- Này Tỳ khưu ni người đồng tình chấp thuận với tôn giáo nào?

- Này bạn, ta chẳng đồng tình, chẳng chấp thuận tôn giáo nào cả.

Và Ma Vương hỏi:

- Dưới sự hướng dẫn của ai, người cạo tóc trông chẳng khác nào đạo sĩ, người cũng chẳng đồng tình chấp thuận tôn giáo nào. Sao người lang thang, rong ruổi như kẻ dại khờ, ngơ ngẩn.

Tỳ khưu ni trả lời:

- Ngoài kia là các tín đồ của nhiều tôn giáo hết lòng tôn thờ học thuyết họ theo, ta chẳng chấp thuận, chẳng đồng tình lời lẽ ấy. Bởi vì, họ chẳng rành rẽ cái gọi là Chánh pháp. Nhưng có một người sinh ra trong dòng dõi Thích Ca là Đức Phật, bậc chẳng ai sánh kịp, Người chế ngự tất cả, bậc chiến thắng Ma Vương bất bại dù ở nơi đâu, giải thoát không còn tham ái, bậc có trí nhãn thấy biết tất cả, nơi người mọi nghiệp lực ngưng nghỉ và tái sinh chấm dứt. Bậc ấy là thầy của ta và Giáo pháp người dạy ta chấp thuận, đồng tình.

Và Ngài giảng là qua câu trả lời này của vị Tỳ khưu ni thì vị này muốn cho Ma vương biết rõ là vị này không thể thay đổi đức tin và tin vào ai khác ngoại trừ Đức Phật. Nghe như vậy, Ma Vương xấu ác thầm nghĩ là vị Tỳ khưu này nhận ra ta rồi nên buồn bã, thất vọng và nó biến mất lập tức.

Thuở nọ, Đức Phật trú trong lãnh địa của Sóc tại vườn Jeta gần Rājagaha tức thành Vương Xá. Vị Bà la môn Vassakara, là đại thần nước Magadha, đến gặp Đức Phật chào hỏi, ngồi sang một bên rồi thưa rằng:

Thưa Ngài Gotama (tức là Cồ Đàm) chúng con cho rằng có bốn

phẩm chất, một người được xem là vĩ đại, là có trí tuệ cao siêu, đó là bốn phẩm chất nào?

Thứ nhất, người này nghe nhiều (bahu-suta).

Thứ hai người này hiểu rộng (suta-jāta) và ở đây hiểu rộng cũng có nghĩa là hiểu sâu sắc, người này hiểu rộng và có thể nói nghĩa của lời này là như vậy, nghĩa của lời đó là như vậy.

Thứ ba, người này có trí nhớ tốt, có thể nhớ và hồi tưởng tất cả những gì đã được nói và làm từ lâu.

Thứ tư, người này chăm chỉ và giỏi nhiều việc, có khả năng đánh giá và thu xếp công việc làm ăn, gia đình tốt.

Thưa Ngài Gotama, chúng con cho rằng có bốn phẩm chất này, một người được xem là vĩ đại, có trí tuệ cao siêu. Nếu thấy những gì con nói là đúng Ngài hãy đồng tình. Nếu thấy những gì con nói cần bác bỏ thì Ngài cứ bác bỏ.

Đức Phật trả lời người này:

- Này ông Bà la môn, ta không đồng tình hay bác bỏ những gì ông nói. Với ta, người vĩ đại có trí tuệ cao siêu có bốn phẩm chất khác. Đó là bốn phẩm chất nào?

Thứ nhất, này ông Bà la môn đó là người thực hành vì lợi lạc và an vui của nhiều người, giúp nhiều người có trí tuệ cao thượng vốn là pháp cao thượng, thiện lành.

Thứ hai, muốn nghĩ về điều gì, người này nghĩ về điều đó, không muốn nghĩ về điều gì, người này không nghĩ về điều đó, muốn có ý định gì người này có ý định đó, không muốn có ý định gì người này không có ý định đó. Vì vậy, người này rành rẽ, làm chủ cái tâm của mình.

Thứ ba, nếu muốn người này an trú trong bốn tầng thiền, sống an hưởng hỷ lạc trong hiện tại chẳng chút khó khăn, trở ngại, rắc rối gì.

Và yếu tố thứ tư là sau khi diệt trừ các ô nhiễm bằng trí tuệ, người này nhận ra tâm thoát khỏi ô nhiễm ngay trong đời này. Tâm thoát khỏi ô nhiễm, vị ấy sống tĩnh lặng, bình yên.

Sau khi Đức Phật nói về bốn phẩm chất của một người vĩ đại, có trí tuệ cao siêu. Thứ nhất, là người này thực hành vì lợi lạc và an vui của nhiều người, giúp nhiều người nhận ra pháp cao siêu, pháp cao thượng, Thánh pháp. Thứ hai, người này có thể rành rẽ, làm chủ cái tâm của mình. Thứ ba là người này có thể dễ dàng hành thiền và có thể an trú trong các tầng thiền nếu muốn và không gặp khó khăn gì. Thứ tư là người này loại trừ tất cả các ô nhiễm trong tâm bằng trí tuệ và vị ấy không còn ô nhiễm trong tâm nữa

Và Đức Phật nói rằng, ta không đồng tình hay bác bỏ những gì ông nói nhưng với ta người vĩ đại, có trí tuệ cao siêu có bốn phẩm chất như vậy. Người Bà la môn trả lời:

- Tuyệt vời thay Ngài Gotama! Tuyệt vời thay Ngài Gotama! Đây quả là lời khéo nói. Và cho rằng Ngài Gotama có bốn phẩm chất này. Bởi vì Ngài Gotama là người thực hành lợi lạc vì an vui của mọi người, giúp nhiều người có trí tuệ cao thượng, vốn là pháp cao thượng, thiện lành. Muốn nghĩ về điều gì Ngài có thể nghĩ về điều đó, không muốn nghĩ về điều gì Ngài không nghĩ về điều đó, muốn có ý định gì Ngài có ý định đó, muốn không có ý định gì Ngài không có ý định đó. Như vậy, Ngài rành rẽ, làm chủ tâm mình. Nếu muốn Ngài có thể nhập bốn tầng thiền an vui, trú trong các tầng thiền sống an hưởng, hỷ lạc chẳng chút khó khăn, trở ngại, rắc rối gì. Sau khi diệt trừ các ô nhiễm bằng trí tuệ Ngài tự mình nhận ra tâm thoát khỏi ô nhiễm và trong đời này Ngài sống tĩnh lặng, bình yên.

Đức Phật trả lời:

- Này ông Bà la môn, ông xen vào lĩnh vực của người khác rồi. Tuy nhiên, ta vẫn trả lời ông. Thật vậy, ông Bà la môn ta là người thực hành vì lợi lạc và an vui của nhiều người, giúp nhiều người có trí tuệ cao thượng, vốn là pháp cao thượng, thiện lành. Muốn nghĩ về điều gì, ta có thể nghĩ về điều đó, không muốn nghĩ về điều gì ta

không nghĩ về điều đó, muốn có ý định gì ta có ý định đó, muốn không có ý định gì ta không có ý định đó. Như vậy, ta rành rẽ, làm chủ tâm mình. Nếu muốn ta có thể nhập bốn tầng thiền, an trú trong các tầng thiền, sống an hưởng hỷ lạc chẳng chút khó khăn, trở ngại, rắc rối gì. Sau khi diệt trừ các ô nhiễm bằng trí tuệ, ta tự mình nhận ra tâm thoát khỏi ô nhiễm trong đời này, tâm thoát khỏi ô nhiễm ta sống tĩnh lặng, bình yên.

Và sau đó, Đức Phật thốt lên những câu kệ giúp tất cả chúng sinh thoát khỏi những cạm bẫy. Người giảng giải rõ ràng pháp của các bậc trí vì lợi ích của Chư Thiên và nhân loại. Nghe những lời ấy, tâm này hoan hỷ, mừng vui, nhận ra đâu là con đường và chẳng phải là con đường đưa đến giải thoát, loại trừ ô nhiễm và không gì phải làm thêm. Vị giác ngộ cưu mang thân xác cuối cùng, bậc ấy ta nói người vĩ đại, với trí tuệ cao siêu.

Bài 6: Kinh loại trừ vọng tưởng - Vitakka-Santhāna Sutta

Tôi nghe như vầy. Một thuở nọ Đức Thế tôn ngụ tại Jetavana của ông Cấp Cô Độc nơi thành Xá Vệ. Ngài gọi các Tỳ khưu: "Này chư Tỳ khưu", các Tỳ khưu trả lời: "Dạ thưa vâng".

Rồi Ngài dạy như sau:

- Có 5 điều mà vị Tỳ khưu đôi lúc cần quán tưởng để có loại tâm thức cao hơn.

Năm điều ấy là gì?

1. Vào lúc vị Tỳ khưu hướng tâm đến đối tượng nào đó đang sinh khởi, những vọng tưởng[1] liên kết với tham ái, sân hận hay si mê có thể phát sinh. Để loại trừ suy nghĩ bất thiện này vị Tỳ khưu cần quan sát đối tượng này theo một cách thức khác (hoặc quan sát đối tượng khác) sao cho những suy nghĩ thiện lành sinh khởi. Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Như người thợ mộc thành thạo đóng và nhổ ra, bỏ đi cái móc rỉ sét và thay vào đó cái móc mới; để loại trừ những vọng tưởng (đang sinh khởi), vị Tỳ khưu cần quan sát (đối tượng đang sinh khởi này) theo một cách thức nhất định sao cho những suy nghĩ thiện lành sinh khởi (kusala nimittotam). Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

2. "Nếu như những vọng tưởng vẫn tiếp tục sinh khởi, Tỳ khưu nên quán tưởng đến những hậu quả tai hại, xấu xa do những suy nghĩ bất thiện này gây ra. Tỳ khưu nên quán tưởng rằng: "Những vọng tưởng đang sinh khởi trong tôi là bất thiện xấu ác, đáng chê trách, gây ra đau khổ." Nhờ quán tưởng như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Ví như một người đàn ông hay một phụ nữ ăn mặc sang trọng cảm thấy sợ hãi, ngượng ngùng và kinh tởm vì cái xác rắn, xác chó hay xác người choàng quanh cổ mình. Để loại trừ những vọng tưởng

[1] vọng tưởng (vitakka): 12 tâm bất thiện liên kết với tham, sân hay si.

vẫn còn sinh khởi trong tâm (sau khi quán sát đối tượng đang sinh khởi sao cho những suy nghĩ thiện lành sinh khởi), vị Tỳ khưu cần quán tưởng rằng: "Những vọng tưởng đang sinh khởi trong tôi thật nguy hiểm, nó đem lại cho tôi nhiều phiền muộn, đau khổ." Nhờ quán tưởng như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

3. Nếu như những vọng tưởng vẫn tiếp tục sinh khởi, (dù Tỳ khưu đã quán tưởng về những hậu quả tai hại, xấu xa do chúng gây ra), Tỳ khưu đừng để ý đến những suy nghĩ bất thiện vọng tưởng này nữa. Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Giống như một người nhắm mắt lại và nhìn về hướng khác để khỏi phải thấy những gì trong tầm mắt của mình, Tỳ khưu đừng nên chú ý hay quan tâm đến những vọng tưởng vẫn còn sinh khởi này (dù Tỳ khưu đã quán tưởng về những tai hại do chúng gây ra). Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

4. Nếu như những vọng tưởng vẫn tiếp tục sinh khởi, (dù Tỳ khưu không chú ý hay quan tâm gì đến chúng nữa), Tỳ khưu nên loại trừ nguyên nhân (vitakka sankhāra saṇṭhānaṁ) làm phát sinh vọng tưởng. Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Ví như một người không thấy có lý do gì mà mình phải đi vội vã, nên đi chậm lại; không thấy có lý do gì mà mình phải đi chậm, nên đứng lại; không thấy có lý do gì mà mình phải đứng lại, nên ngồi xuống; không thấy có lý do gì mà mình phải ngồi xuống, nên nằm; và vì thế chuyển dần từ tư thế thô thiển đến thanh thoát. Nếu như những vọng tưởng này vẫn sinh khởi sau khi Tỳ khưu đã quán tưởng đến những tai hại do chúng gây ra và không chú ý đến chúng nữa, Tỳ khưu nên loại trừ nguyên nhân làm cho những vọng tưởng phát sinh. Làm như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

5. Sau khi Tỳ khưu đã loại trừ nguyên nhân, nếu như những vọng tưởng vẫn tiếp tục sinh khởi; Tỳ khưu nên cắn răng, nén lưỡi, khống chế, đè nén và đập tan những vọng tưởng bằng những suy nghĩ thiện lành. Làm như thế, những vọng tưởng liên kết với tham ái, sân hận hay si mê sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Như một người đàn ông lực lưỡng tóm đầu hoặc nắm vai của một người đàn ông yếu đuối để khống chế, áp đảo và hạ gục người này; Tỳ khưu nên cắn răng, nén lưỡi, khống chế, đè nén và đập tan những vọng tưởng đang sinh khởi bằng những suy nghĩ thiện lành (sau khi Tỳ khưu đã loại trừ nguyên nhân làm phát sinh vọng tưởng). Làm như thế, những vọng tưởng liên kết với tham ái, sân hận hay si mê sẽ bị loại trừ và biến mất. Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong.

Khi vọng tưởng bị loại trừ, tâm trở nên tĩnh lặng, tập trung và hướng vào trong (hướng vào đề mục hành thiền). Điều này có được nhờ Tỳ khưu thay đổi cách thức quan sát đối tượng sao cho suy nghĩ thiện lành sinh khởi. Điều này có được nhờ Tỳ khưu quán tưởng đến những hậu quả tai hại, xấu xa do vọng tưởng gây ra. Điều này có được do Tỳ khưu chẳng chú ý đến những vọng tưởng đang phát sinh. Điều này có được do Tỳ khưu loại trừ nguyên nhân làm phát sinh những vọng tưởng. Hay điều này có được do Tỳ khưu cắn răng, nén lưỡi, khống chế, đè nén và đập tan vọng tưởng bằng những suy nghĩ thiện lành.

Vị Tỳ khưu như thế được gọi là người thông thạo cách thức kiểm soát những suy nghĩ sinh khởi (trong tâm). Vị Tỳ khưu như thế có thể nghĩ về điều gì mình muốn nghĩ, và không nghĩ về điều mà mình không muốn nghĩ. Người này đã chặt đứt tham ái, nhổ gốc ô nhiễm, chế ngự lòng kiêu mạn và diệt tận mọi đau khổ.

Đức Thế tôn đã dạy như thế và các Tỳ khưu vui mừng với những gì Ngài dạy.

GIẢI THÍCH:

Đôi lúc cần quán tưởng để có loại tâm thức cao hơn:

- Đôi lúc (kālena kālaṁ) = trong những tình huống khác nhau

(samaye samaye), tức là khi vọng tưởng (kilesa) sinh khởi, hay khi những chướng ngại trong thiền (bhāvana upakkilesā) sinh khởi làm tâm không trong sạch. Nếu vọng tưởng hay những chướng ngại trong thiền không sinh khởi, thiền sinh vẫn tiếp tục quan sát đề mục, chứ không cần áp dụng một trong 5 cách này. (Theo Ven Soma trích từ Chú giải và Phụ Chú giải và theo bài giảng của Ngài Sīlānanda.)

- "Loại tâm thức cao hơn" (adhicitta): tâm thiền –jhāna citta. Gọi là tâm thức cao hơn vì các tâm này cao hơn các tâm thiện Dục giới, phát sinh khi ta làm 10 thiện nghiệp.

Sư cô Diệu Pháp dịch

BÀI GIẢNG CỦA Ngài SĪLĀNANDA

(Dựa theo Chú giải)

Theo bài kinh này, có 5 cách để loại trừ vọng tưởng (kilesa):

1. **Cách thứ nhất:** nimittāni = cách thức hợp lý, hữu hiệu (kāraṇāni)

Suy nghĩ hay vọng tưởng liên quan với tham ái (chandūpasaṁhita) = suy nghĩ liên kết với ái dục, tham lam (rāgasampayutta)

Nơi chốn (khetta) và đối tượng (ārammaṇa) làm cho 3 loại tâm bất thiện (liên kết với tham, sân và si) sinh khởi gồm:

8 tâm bất thiện liên kết với tham ái là nơi những suy nghĩ tham ái phát sinh

2 tâm bất thiện liên kết với sân hận là nơi những suy nghĩ sân hận phát sinh

12 tâm bất thiện là nơi những suy nghĩ liên kết với vô minh, si mê phát sinh

Thiền sinh nên quan sát đối tượng sao cho suy nghĩ thiện lành sinh khởi (aññaṁ nimittaṁ manasikatabbaṁ kusalūpasaṁhitaṁ):

Khi quan sát đối tượng A, vọng tưởng (tham, sân hay si) có thể

phát sinh. Hay biết vọng tưởng phát sinh, thiền sinh cần hướng tâm (manasikatabbaṁ) đến đối tượng A theo cách thức khác (aññaṁ nimittaṁ) sao cho suy nghĩ thiện lành sinh khởi. Và "cách thức khác" có thể là

(1) quán thân ô trược, dơ bẩn (asubha bhāvana) khi những suy nghĩ liên quan đến dục vọng phát sinh vào lúc thiền sinh nhìn thấy một chúng sinh nào đó hoặc

(2) quán tưởng bản chất vô thường, tạm bợ vào lúc thiền sinh nhìn thấy đối tượng vô tình (một món đồ, vật dụng nào đó) (Majjhima Nikāya 10.10). Khi suy nghĩ sân hận sinh khởi trước chúng sinh nào đó, "cách thức khác" là cách thức phát triển tâm từ[2]; nhưng khi suy nghĩ sân hận sinh khởi trước đối tượng vô tình, "cách thức khác" là cách thức quán tưởng các yếu tố (dhātu) tạo nên đối tượng đó (Majjhima Nikāya 10.12). Với những suy nghĩ liên kết với vô minh, si mê, "cách thức khác" là có một vị thầy để lắng nghe, học hỏi Giáo pháp, và tìm hiểu những nguyên nhân, điều kiện làm phát sinh những vọng tưởng.

Bằng cách quan sát đối tượng theo cách thức khác, ở góc độ khác, vọng tưởng hay những suy nghĩ bất thiện sẽ bị loại trừ.

Phương pháp quan sát đối tượng theo cách thức khác là nguyên nhân làm suy nghĩ thiện lành sinh khởi.

---

[2] Theo Aṇgutara Nikāya phẩm 5 (phần 5: loại trừ sân hận), có 5 cách loại bỏ sân hận mà Đức Phật dạy: phát triển tâm từ và do đó sân hận sẽ bị loại trừ, phát triển tâm bi và do đó sân hận sẽ bị loại trừ, phát triển tâm xả và do đó sân hận sẽ bị loại trừ, đừng để ý đến người đó và do đó sân hận sẽ bị loại trừ, quán tưởng đến quả của nghiệp mà người ấy đã tạo ra và do đó sân hận sẽ bị loại trừ. Hoặc có 5 cách loại bỏ sân hận Ngài Xá Lợi phất dạy: ta nên quán tưởng rằng: hành động qua thân của người này không trong sạch, nhưng hành động qua khẩu trong sạch và do đó sân hận sẽ bị loại trừ; hành động qua khẩu của người này không trong sạch nhưng hành động qua thân trong sạch và do đó sân hận sẽ bị loại trừ; hành động qua thân và khẩu của người này không trong sạch nhưng có đôi lúc người này phát triển được tâm thanh tịnh và do đó sân hận sẽ bị loại trừ; hành động qua thân-khẩu không trong sạch cũng chẳng phát triển được tâm thanh tịnh và do đó sân hận sẽ bị loại trừ (vì lòng bi mẫn phát sinh trước người này); hành động qua thân-khẩu của người này trong sạch và đôi lúc người này phát triển được tâm thanh tịnh; do đó sân hận sẽ bị loại trừ.

Ý Tưởng Bất Thiện (do hướng tâm quan sát đối tượng sai lạc)		Đối tượng	Cách thức loại trừ ý tưởng bất thiện (là nhân khởi sinh thiện pháp)
Lobha Tham	'Anh ấy đẹp trai.' 'Cô ấy xinh xắn.' 'Bàn tay nó dễ thương.'	Chúng sinh (hữu tình)	- chẳng có ai, chỉ có 32 thể trược - thân này gồm xương nối với nhau bằng sợi thần kinh, đắp thịt, phủ bởi lớp da…[3]
	'Món đồ này quý, đẹp.' 'Nhà của tôi…'	Loài vô tình (đồ vật, cây cối..)	- vô thường, bản chất thay đổi, vô chủ (chẳng là của ai cả)[4]
Dosa Sân	'Nó làm tôi đau khổ.' 'Cô ấy tàn nhẫn quá.'	Chúng sinh (hữu tình)	- tâm từ
		Loài vô tình	- tứ đại
Moha Si		Chúng sinh (hữu tình)	Dưới sự hướng dẫn của vị thầy đức độ Học pháp Tìm hiểu, thông suốt Giáo pháp Nghe pháp Tìm hiểu đâu là nguyên nhân và không phải nguyên nhân làm phát sinh điều gì đó.[5]
		Loài vô tình	
Kukkucca Hối hận	"Tôi ân hận đã nói thế."		Thú nhận lỗi.

Theo Ngài Mahasi (trong cuốn A Practical Way of Vipassanā)[6], cách thức này thích hợp với những người có kiến thức Phật pháp & những người hành thiền Định.

Những ý tưởng bất thiện, vọng tưởng có thể bị loại trừ bằng cách hành thiền định, nhưng tham sân si chỉ bị loại trừ bằng 5 cách thức (đối nghịch) này, như nước đối nghịch với lửa được dùng để dập tắt lửa vậy.

Tâm thiền sinh muốn vươn tới loại tâm thức cao hơn được ví như miếng gỗ cắt từ lõi cây trầm. vọng tưởng ví như cái móc cũ rỉ sét. Quán tưởng (đối tượng đang sinh khởi) sao cho những suy nghĩ thiện lành sinh khởi ví như cái móc mới. Loại bỏ vọng tưởng ví như nhổ bỏ cái móc cũ rỉ sét.

2. **Cách thứ hai:** quán tưởng về hậu quả tai hại của vọng tưởng (suy nghĩ xấu xa)

Theo luật nhân quả, suy nghĩ phát sinh do dục vọng tham ái, do sân hận hay do vô minh đều là bất thiện (akusala). Vì là bất thiện, chúng có đặc tính xấu xa, và trổ quả bất thiện. Thỏa thích với những suy nghĩ bất thiện, người này có thể bị tái sinh vào 4 cõi khổ.

---

[3] Thân này gồm 300 xương nối với nhau bằng 900 sợi thần kinh, đắp bởi 900 miếng thịt, bọc bởi lớp da ướt, phủ bởi màu da (biểu bì), những thứ bẩn thỉu bên trong tuôn ra từ 9 lỗ lớn (mắt, tai, mũi, miệng, đường tiêu, tiểu) và từ 99,000 lỗ chân lông trên khắp thân thể. Nó đắp lên khung xương, bốc ra mùi hôi thối, tệ hại, đáng tởm và là sự kết hợp của 32 thể ô trược. Nó chẳng có linh hồn, cũng chẳng có gì hay ho tốt đẹp gì bên trong cả. Ai hiểu thân này là chẳng đẹp đẽ, đáng yêu, tham ái với loài hữu tình không sinh khởi. Vậy "quán tưởng theo cách khác" là quán tưởng sự ô trược, đáng ghê tởm trước đối tượng hữu tình để loại bỏ tham ái nơi đối tượng này.

[4] Cái bát này rồi sẽ vỡ ra từng mảnh nhỏ, ngã màu, cũ kỹ, rạn nứt, lủng lỗ hay nát vụn. Y này rồi sẽ ngã màu, mỏng mòn. Khi đó, nó bị vứt bỏ làm giẻ chùi chân. Nếu những vật dụng này có chủ, thì chủ chắc chắn phải có khả năng bảo vệ để nó đừng bị hư hoại, vứt bỏ như thế; do vậy, những thứ này phải được hiểu là vô chủ, không có ai làm chủ cả. Và chúng là vô thường vì chúng chẳng tồn tại lâu.

[5] Do có: đối tượng, mắt thấy tốt, ánh sáng, sự chú ý mà Tâm thấy sinh khởi, chứ tâm nghe không sinh khởi.

[6] Trang 119 (English version)

Như một người hãi hùng với xác thú mà kẻ thù vắt quanh cổ của mình (paccatthikena anetva kanthe baddhena), thiền sinh cần khôn ngoan quán tưởng rằng những vọng tưởng là đáng chê trách và đưa đến hậu quả tai hại bằng nhiều cách. Quán tưởng như thế, vọng tưởng sẽ bị loại trừ.

Hậu quả tai hại bằng nhiều cách (iminapi iminapi karanena): vì chúng do bất thiện sinh ra (akusallasambhuta-taya), vì chúng đối nghịch với thiện nghiệp (kusalapatipakkha-taya), vì chúng không lành mạnh bởi căn bệnh tham ái trần gian hành hạ (gehasita-rogena sarogataya), vì chúng bị bậc trí chê trách (viññugarahitabbataya), vì chúng thô thiển (jigucchataya), vì hậu quả không tốt đẹp (anitthaphalataya) và vì bản chất của chúng là không đem lại những kết quả tốt đẹp làm ta hài lòng (nirassadasamvattaniyataya).

Bồ Tát cũng đã từng quán tưởng như thế để loại trừ vọng tưởng (Majjhima Nikāya 19). Nghĩ đến bản chất xấu xa của vọng tưởng làm phát sinh hổ thẹn tội lỗi (hiri); nghĩ đến những hậu quả tai hại của vọng tưởng làm phát sinh ghê sợ tội lỗi (ottappa).

3. Cách thứ ba: không chú ý đến vọng tưởng (asati amanasikaro apajjitabbo) = asati pabbam nama asatiya vitakka niggahana vibhavanato

Khi vọng tưởng cứ liên tục sinh khởi không chấm dứt, thiền sinh đừng để ý đến các vọng tưởng này nữa. thiền sinh nên tìm cái gì khác để làm như:

Đọc tụng kinh mà mình đã thuộc, hay lấy những món đồ cất trong túi ra để quan sát và nói thành lời: đây là diêm quẹt, đây là vỏ quẹt, đây là cây kéo, đây là đồ bấm móng tay, đây là cây kim…

Hoặc may y, vá y

Hoặc làm vài công việc khác như xây nhà… (nếu biết xây nhà). Sau đây là câu chuyện của vị thầy tế độ và vị sa di tên là Tissa (sống tại tu viện trong thành phố Tissa thuộc đông nam Ceylon): "Thưa thầy, con cảm thấy buồn chán quá." Vị thầy bảo chú sa di: "Nước tắm trong chùa không đủ dùng. Hãy đưa thầy đến đồi Cittala." Đến đồi Cittala, vị thầy bảo: "Tu viện này rộng lắm. Hãy làm cho thầy một cái cốc ở đây." Vị sa di bắt đầu làm 3 việc cùng một lúc: bắt

đầu học trung bộ kinh, dọn dẹp cái hang động trên đồi và hành thiền định lấy lửa làm đề mục. Khi vị sa di làm xong 3 việc: chứng đắc tầng thiền, học xong trung bộ kinh và phá quang dọn dẹp xong hang động; thầy lại bảo: "Tất cả những việc khó khăn con đã làm xong. Hôm nay con nghỉ lại hang động này." Đêm đó, thời tiết rất dễ chịu. Một mình ở tại hang động mà mình vừa dọn dẹp sạch sẽ, vị sa di hành thiền Minh Sát, đạt quả vị A la hán và qua đời ngay tại đó (tattheva parinibbayi). Tháp thờ xương (dhatuyo) của vị này được đặt tên là tháp của trưởng lão Tissa (Tissattheracetiyanti paññayati) vẫn còn tồn tại đến ngày nay. Trong khi dọn dẹp hang động này, vị sa di không bị vọng tưởng suy nghĩ lung tung. Đọc tụng Trung Bộ Kinh và thiền Định giúp vị sa di phát triển định tâm làm nền tảng để đạt Thánh đạo quả Tư Đà Hàm về sau. Vậy vị sa di này đã tạo được phước báu qua thân (dọn dẹp hang động), khẩu (đọc tụng kinh điển) và ý (thiền).

Khi đạt đến tuệ Minh sát nhất định nhưng quá nóng lòng muốn giải thoát hay tinh tấn tu tập quá mức, thiền sinh không thể tiến xa hơn. Họ có thể hành thiền nhiều ngày mà vẫn không có chút tiến bộ nào. Trong trường hợp này, thiền sinh tạm gác việc hành thiền sang một bên để làm việc gì khác (aññavihitakena bhavitabbaṁ). Chú giải bài kinh này đã đưa ra những đề nghị như thế.

Theo Chú giải này, nếu không có sách để đọc, thiền sinh nên mở va li hay túi đựng đồ của mình, lấy ra từng món một và đọc lớn tên của các món đồ đó: đây là cái ví, đây là cái nhíp, đây là cục xà bông… thiền sinh cũng có thể may vá hoặc làm những công việc sửa chữa trong chùa. Nhưng thiền sinh đừng làm quá nhiều, bằng không sẽ bị công việc lôi kéo ra khỏi việc thiền tập, vì ở chùa có lắm việc để làm. Lý do chính trong cách thức này là giúp thiền sinh giảm bớt việc thiền tập trong một thời gian ngắn. Vị thầy có thể bảo thiền sinh này đi tưới cây, rửa dọn gì đó để giúp thiền sinh giảm bớt tốc độ hành thiền, làm cho việc thiền tập quân bình trở lại.

4. Cách thứ tư: loại nguyên nhân phát sinh vọng tưởng (vitakka mūla bheda babbaṁ):

Nguyên nhân làm phát sinh vọng tưởng (vitakka sankhara santhanaṁ manasikatabbaṁ) gồm: hành uẩn (sankharoti ti sankharo), duyên

hay điều kiện (paccayo), nguyên nhân (karanam), và gốc (mūlaṁ). Loại trừ là kết thúc, chấm dứt, loại bỏ (santitthati ettha ti santhanam).

"Cái gì là nguyên nhân làm phát sinh những suy nghĩ, vọng tưởng miên man này? Nguyên do, điều kiện nào? Vì lý do gì chúng sinh khởi?" thiền sinh truy đến nguyên nhân làm phát sinh những suy nghĩ vọng tưởng và gốc sinh ra chúng như thế.

"Cái gây ra những vọng tưởng" (vitakkam sankharoti vitakka sankharo) = nguyên nhân gây ra vọng tưởng, gây ra suy nghĩ bất thiện. Nguyên do, điều kiện (vitakka paccayo) = hướng tâm không chân chánh: cho đối tượng là đẹp đẽ, đáng yêu (subha nimittadisu pi subhadina ayoniso manasikaro). [Với hướng tâm chân chánh, thân thể này chỉ là 32 phần ô trược. Nhưng với hướng tâm không chân chánh, thân thể này đẹp đẽ, thơm tho, mê hoặc lòng người. Với hướng tâm chân chánh, chẳng có ai hiện hữu. Nhưng với hướng tâm không chân chánh, có một người đàn ông hay đàn bà hiện hữu.]

Thiền sinh cần quán tưởng đến các nguyên nhân và gốc sinh ra vọng tưởng, suy nghĩ bất thiện như thế (tenaha vitakkana malañca mūlamulañca manasikatabbaṁ).

CÂU CHUYỆN MINH HỌA (TIỀN THÂN Đức Phật DADDABHA):

Con thỏ ngủ dưới gốc cây, và khi trái trên cây này rụng xuống, nó giật mình thức dậy và tưởng tượng đến ngày tận thế. Nghĩ vậy, nó hoảng hốt chạy và nói như thế với muôn thú trong rừng. Tin lời thỏ, muôn thú kéo nhau chạy theo thỏ.

Bồ Tát thuở ấy là sư tử. Nghe vậy, sư tử đi tìm hiểu nguyên nhân. Sư tử hỏi voi, voi bảo con thú khác nói thế, và cứ thế, sư tử truy ngược hỏi từng con thú cho đến khi truy ra con thỏ. Sư tử hỏi thỏ: "Ngươi có thấy đất sập, rung động?" "Vâng." "Đến nơi đó chỉ cho ta." "Tôi không dám." "Đừng sợ hãi. Đến đó chỉ cho ta." Thỏ đứng cách cái cây mà mình đã ngủ không xa và chỉ về đó, nói rằng không biết sao đất động ở đó.

Sư tử đến gốc cây, thấy dấu vết nơi thỏ nằm và trái cây rụng trên mặt đất. Sư tử hỏi có phải thỏ giật mình thức giấc vì nghe tiếng động và nghĩ rằng trái đất tận diệt. Thỏ nhìn nhận là có như thế. Sau

đó, sư tử nói với muôn thú rằng:

"Thỏ chạy sau khi nghe tiếng động của trái cây rơi xuống, nghe lời của thỏ cả đoàn thú sợ hãi chạy xa."

Rồi sư tử trấn an muôn thú: "Đừng sợ hãi nữa."

Sự thật là gần nơi thỏ ngủ có ổ chuột rất lớn. Chuột đào bới bên trong nên làm động cây và trái cây rơi xuống gây ra tiếng động lớn (tassa kira sasakassa hettha mahamusikahi khata mahavatam ahosi; tenassa patena maha saddo ahosi).

Câu chuyện này minh họa cho việc truy tìm nguyên nhân, gốc gác gây ra vọng tưởng.

Một người đi nhanh được ví với Tỳ khưu rơi vào những suy nghĩ bất thiện. Một người đi chậm được ví với việc cắt bỏ những suy nghĩ bất thiện (vitakka cara). Một người đứng lại được ví với tâm hướng về đối tượng hành thiền. Cắt bỏ những suy nghĩ bất thiện, ngồi xuống được ví với việc chứng đắc A la hán qua tiến trình phát triển tuần tự các tuệ Minh Sát. Nằm xuống được ví với việc hưởng quả vị A la hán, lấy Niết bàn làm đối tượng.

Đôi khi thiền sinh cần cố gắng trở về quá khứ để truy ra nguyên nhân làm phát sinh vọng tưởng. Khi suy nghĩ đầu tiên sinh khởi, thiền sinh cần biết tại sao nó sinh khởi, và rồi thiền sinh sẽ biết được nguyên nhân phát sinh trước khi suy nghĩ này sinh khởi (nguyên nhân làm suy nghĩ phát sinh -> suy nghĩ phát sinh). Khi tìm ra được nguyên nhân, nguyên nhân này sẽ bị loại trừ nếu thiền sinh nhất quyết không để cho suy nghĩ này sinh khởi thêm lần nào nữa. Bằng cách này, phương pháp đi ngược lại truy tìm nguyên nhân được thành tựu.

5. Cách thứ năm: cắn răng, nén lưỡi, khống chế, đè nén và đập tan những vọng tưởng, suy nghĩ xấu xa, bằng những tư tưởng thiện lành.

Bằng suy nghĩ thiện lành (kusala cittena) = suy nghĩ sinh khởi với Chánh Tư Duy (balava sammā sankappa sampayuttena)

Vọng tưởng, tức tư tưởng xấu xa (akusala cittaṁ) = những suy nghĩ bất thiện như tham ái (kāma vitakka sahitaṁ) …

Cách thứ năm này thích hợp cho những ai hành thiền ngắn hạn: vài ngày hay vài tuần. "Cắn răng, nén lưỡi, khống chế, đè nén và đập tan những vọng tưởng" chỉ xảy ra khi ai đó dùng hết can đảm và sức lực, hoặc khi người này làm việc gì đó một cách thật chánh niệm. Khi Bồ Tát hành hạnh ép xác 6 năm trong rừng, Ngài cũng đã "cắn răng, nén lưỡi" như thế. Khi ai đó làm việc gì khó khăn, người này tự động "cắn răng, nén lưỡi" như thế. "Đập tan những vọng tưởng (akusala) bằng những tư tưởng thiện lành (kusala)" đơn giản là chánh niệm quan sát hay biết những vọng tưởng đang sinh khởi.

Khi vọng tưởng hay suy nghĩ sinh khởi, thiền sinh chỉ làm một việc: chánh niệm quan sát và ghi nhận: "suy nghĩ, suy nghĩ", "dự tính, dự tính", "tham ái, tham ái" hay "nhớ, nhớ". Thiền sinh phải kiên quyết và tự tin rằng khi chánh niệm liên tục, những vọng tưởng sẽ chấm dứt. Dù chúng ta nhấn mạnh đến sự thả lỏng và thoải mái khi hành thiền, có lúc chúng ta cần tăng cường tinh tấn để đương đầu với những vọng tưởng liên tục sinh khởi.

Theo Ngài Mahasi (trong cuốn A Practical Way of Vipassanā)[7], cách thứ năm này thích hợp cho những ai có ít kiến thức Phật pháp, hay những ai hành thiền trong một thời gian ngắn vài ngày đến vài tháng. Thiền sinh hành thiền Minh Sát thuần túy nên áp dụng phương pháp này.

Cũng theo Ngài Mahasi (A Practical Way of Vipassanā)[8] hành thiền theo cách thứ năm: liên tục quán sát đề mục hành thiền mà không để tâm xao lãng đi đâu khác được gọi là "Appaṇidhāya bhāvanā". Sau khi loại bỏ vọng tưởng (vitakka), 4 cách thức còn lại đưa tâm đến bám sát vào đề mục thiền được gọi là "paṇdidhāya bhāvanā". "Paṇdidhāya bhāvanā" thích hợp với người có trí tuệ, đã thiền Minh Sát trong một thời gian dài từ vài tháng đến vài năm và có nhiều kinh nghiệm thiền tập. Chú giải kinh Satipaṭṭthāna cũng nói đến 2 cách thức thiền này. Theo Chú giải này, phát triển Thất Giác Chi & loại trừ ô nhiễm (nīvarana) cũng thuộc "paṇdidhāya bhāvanā".

Kết Luận:

- Như vị thầy dạy bắn cung đã dạy cho vị hoàng tử láng giềng sử

[7] Trang 123 (English version)

[8] Trang 123 (English version)

dụng thuần thục 5 loại vũ khí dặn người học trò này rằng: "Hãy trở về cai trị vương quốc của mình. Trên đường về, nếu gặp cướp, hãy dùng cung tên. Nếu cung gãy, hãy dùng mác, kiếm… để thoát thân." Và rồi, hoàng tử trở về nước an toàn, làm vua một cõi. Tương tự như thế, vị Tỳ khưu muốn có được loại tâm cao hơn (tâm thiền); có lúc những đối tượng làm phát sinh tâm bất thiện sinh khởi trong lúc hành thiền. Vào lúc đó, Tỳ khưu cần quan sát đối tượng sinh khởi này theo cách thức khác (aññña nimitta pabba) để loại trừ bất thiện và đạt đến Thánh quả sau khi phát triển các tuệ Minh Sát. Nếu không làm được như thế, Tỳ khưu nên quán tưởng đến những tai hại (adinava pabba) do bất thiện gây ra. Nếu không làm được như thế, Tỳ khưu nên tìm cho ra nguyên nhân làm khởi sinh bất thiện (mula bheda pabba) để loại trừ. Nếu không làm được như thế, Tỳ khưu nên quyết tâm ngăn chặn tư tưởng bất thiện (abhinigganhana pabba) để phát triển cho bằng được tuệ Minh Sát và Thánh quả.

- Tỳ khưu như thế được gọi là người thành thạo các cách thức xoay chuyển suy nghĩ (vasi vitakka pariyaya pathesu). Tỳ khưu như thế được gọi là người điều khiển các suy nghĩ (vitakka carapathesu cinnavasi pagunavasi ti vuccati) để có thể suy nghĩ theo cách mình muốn và không suy nghĩ theo cách mình không muốn.

Thiền sinh đến đây hành thiền và khi biết được các kỹ thuật theo dõi đề mục thì tự nhiên người này sẽ không còn phàn nàn về những suy nghĩ vọng động đeo bám nữa nhưng mà khi vẫn chưa biết các kỹ thuật theo dõi đề mục thì khi hành thiền có rất nhiều suy nghĩ vọng động, chúng vẫn tiếp tục phát sinh. Bài kinh này giúp cho thiền sinh thấy được các cách thức để loại trừ những suy nghĩ vọng động này.

Trong 5 cách này, thiền sinh có thể chọn bất cứ cách nào, nếu mà chọn cách thứ nhất thực hành mà thấy không thành công thì chọn cách thứ hai hoặc là cách thứ ba hoặc cách thứ tư, thứ năm là cách cuối cùng và ý nghĩa của cách thứ năm có nghĩa là quyết tâm, quyết tâm phải loại trừ được vọng tưởng trong tâm. Khi chúng ta hành thiền, có kinh nghiệm và trở nên tinh tế hơn thì chúng ta sẽ biết cách, chúng ta sẽ điêu luyện trong việc mà sử dụng các kỹ thuật này và điêu luyện trong việc làm cho cái tâm này theo ý mình muốn thì thiền sinh sẽ làm chủ cái tâm. Bài kinh này đem đến cho thiền sinh

rất nhiều lợi lạc và sẽ giúp cho thiền sinh rất nhiều trong việc hành thiền tu tập của mình.

Ngài vừa nói qua là có 5 cách thức mà Đức Phật đã dạy trong bài kinh này và thiền sinh có thể sử dụng một trong năm cách thức này khi có những suy nghĩ vọng động phát sinh nhằm loại trừ những suy nghĩ vọng động này. Thiền sinh được dạy là quan sát phồng xẹp nhưng mà thực ra kỹ thuật là, chúng ta trước hết cần phải theo dõi phồng xẹp (đề mục chính) để phát triển được tỉnh giác và chánh niệm, khi chúng ta có được chánh niệm mạnh rồi thì chúng ta sẽ hay biết được tâm nó phát sinh như thế nào, cảm thọ phát sinh như thế nào, rồi hay biết được các pháp, ví dụ như chúng ta hay biết những gì phát sinh khi thấy, khi nghe... Nói tóm lại, phồng xẹp chỉ là bước đầu để thiền sinh có thể trụ tâm vào đó, phát triển được chánh niệm tỉnh giác nhưng dần già trong việc hành thiền của mình, thiền sinh hay biết được tâm, hay biết cảm thọ, hay biết các pháp nói chung (hay biết toàn bộ thân tâm này) và từ sự hay biết này thì thiền sinh bắt đầu hiểu về vô thường, khổ vô ngã.

Vậy thì chúng ta bắt đầu với phồng xẹp nhưng chúng ta sẽ đi đến sự hiểu biết về vô thường, khổ, vô ngã ở bất kỳ cái gì ở trong thân trong tâm này.

Do vậy trước hết để phát triển được định tâm và chánh niệm thì thiền sinh cần phải có đề mục chính và cần phải bám theo đề mục chính. Cần phải theo dõi được đề mục chính kỹ càng vì đây là nền tảng và khi chúng ta theo dõi được như vậy thì dần dần sự hiểu biết về vô thường, khổ, vô ngã nơi thân và tâm sẽ phát sinh.

Ngài lấy ví dụ về người nông dân làm dầu mè, họ phải đem những hạt mè đi xay, họ xay rất nhiều lần, xay liên tục trong một thời gian, rồi dần già mè này mới chuyển thành dầu được. Hay lấy ví dụ như một cái gương nếu cái gương dơ thì chúng ta không thấy hình ảnh gì nó phản chiếu trong đó nhưng mà nếu gương sạch thì chúng ta sẽ thấy hình ảnh phản chiếu trong đó. Vậy để thấy được cái tâm này thì chúng ta cần phải theo dõi đề mục cho kỹ, thường xuyên, liên tục cũng như là người nông dân phải nghiền mè liên tục thì mới ra dầu. Khi chúng ta theo dõi đề mục kỹ càng, liên tục như vậy thì dần già tâm định tĩnh phát sinh và mọi thứ trở nên rõ ràng hơn. Chúng

ta nhận biết tiến trình thấy, tiến trình nghe hay cảm thọ, tâm, pháp... chúng cứ liên tục phát sinh, chúng đến đi và khi thấy mọi thứ cứ ùa về liên tục, nó phát sinh như vậy thì chúng ta không còn có thời gian để phàn nàn hay là phản ứng với các đối tượng nữa.

Do vậy để tiến bộ trong việc hành thiền, thì thiền sinh cần phải nắm vững kỹ thuật tu tập. Hành thiền là để hiểu trọn vẹn cả thân lẫn tâm cho nên Đức Phật dạy về Tứ Niệm Xứ.

Nếu chúng ta chỉ thấy cái tâm này phát sinh, rồi cái tâm khác phát sinh, cái tâm khác nữa phát sinh thì chỉ thấy tâm phát sinh thôi chẳng có lợi ích gì. Nếu mà chúng ta hành thiền tới một lúc chúng ta thấy tâm, chúng ta biết cái này tốt và cái này xấu và chúng ta biết kỹ thuật để loại trừ tâm xấu xa thì tâm nó trở nên định tĩnh rồi chúng ta có được sự bình yên, sự an vui và đây chính là lợi lạc của việc hành thiền.

Vậy thì nơi đây thiền sinh không được dạy chỉ theo dõi phồng xẹp không thôi nhưng mà do chánh niệm chưa phát triển nhiều, cho nên thiền sinh được hướng dẫn là chú tâm vào phồng xẹp cho kỹ. Về sau rồi thì tự động việc hành thiền của thiền sinh sẽ không chỉ là chú tâm ở phồng xẹp thôi, mà thiền sinh cũng hay biết được các tâm phát sinh, các cảm thọ phát sinh và hay biết được những gì xảy ra gọi là quán pháp trong pháp, tức là biết những gì xảy ra khi thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm... và chính lúc này thiền sinh tự mình cảm thấy là mình có được lợi lạc rất nhiều.

Hi vọng hôm nay thiền sinh hiểu rõ hơn kỹ thuật để theo dõi và loại trừ những vọng động, suy nghĩ trong tâm và Ngài mong thiền sinh thực hành đúng kỹ thuật để bản thân mình có được nhiều lợi lạc.

Bài 7: Kinh về 5 điều làm Chánh pháp không biến mất - Saddhammappatirūpaka Sutta

Tôi nghe như vầy, một thuở nọ Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông Cấp Cô Độc tại Sāvatthī. Trưởng lão Mahakassapa đến gặp Đức Phật đảnh lễ, ngồi sang một bên và nói rằng: "Thưa Ngài, do đâu vì đâu mà trước kia ít giới luật đặt ra nhưng nhiều Tỳ khưu kinh nghiệm loại trí tuệ sau cùng, nhưng thời nay nhiều giới luật được đặt ra nhưng ít Tỳ khưu kinh nghiệm loại trí tuệ sau cùng?"

Đức Phật trả lời: "Này Kassapa, chuyện này hiển nhiên phải xảy ra, khi giới đức chúng sinh suy đồi và Chánh pháp đang biến mất dần, sẽ có nhiều giới luật được đặt ra nhưng ít Tỳ khưu kinh nghiệm loại trí tuệ sau cùng. Này Kassapa, Chánh pháp sẽ không biến mất chừng nào mà tà pháp, những lời lẽ không đúng với Chánh pháp chưa xuất hiện trên thế gian, nhưng khi tà pháp xuất hiện trên thế gian, Chánh pháp sẽ biến mất.

Này Kassapa, vàng sẽ không biến mất khi vàng giả chưa xuất hiện trên thế gian. Nhưng khi vàng giả xuất hiện trên thế gian, vàng thật biến mất. Tương tự như vậy, chừng nào tà pháp chưa xuất hiện trên thế gian, Chánh pháp sẽ không biến mất, nhưng khi tà pháp xuất hiện trên thế gian, Chánh pháp sẽ biến mất.

Này Kassapa chẳng phải là yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa hay yếu tố gió làm Chánh pháp biến mất, mà là những người khờ dại làm Chánh pháp biến mất trên thế gian. Nhưng Chánh pháp sẽ không lập tức biến mất như chiếc tàu chìm.

Có 5 điều làm cho Chánh pháp biến mất trên thế gian, 5 điều ấy là gì? Ở đây, các Tỳ khưu, Tỳ khưu Ni, Phật tử nam, Phật tử nữ:

Không quý trọng, tôn kính thầy,

Không quý trọng tôn kính pháp,

Không quý trọng tôn kính tăng,

Không quý trọng tôn kính giới luật,

Không quý trọng tôn kính việc hành thiền, phát triển định tâm.

Này Kassapa, đây là 5 điều làm cho Chánh pháp biến mất trên thế gian.

Này các Tỳ khưu, có 5 điều làm Chánh pháp không biến mất trên thế gian, 5 điều ấy là gì? Ở đây, các Tỳ khưu, Tỳ khưu Ni, Phật tử nam, Phật tử nữ biết:

Quý trọng, tôn kính thầy

Quý trọng tôn kính pháp

Quý trọng tôn kính tăng

Quý trọng tôn kính giới luật

Quý trọng tôn kính việc hành thiền, phát triển định tâm.

Này Kassapa, đây là 5 điều làm cho Chánh pháp không biến mất trên thế gian."

Chúng ta vừa nghe qua phần dịch của bài Kinh này, bây giờ Ngài Thiền sư bắt đầu giảng.

Ngài nói rằng, sau khi Đức Phật đắc đạo được 20 năm. Trong vòng 20 năm đầu thì có rất nhiều người xuất gia và tu tập đắc đạo trí tuệ sau cùng có nghĩa là chứng đắc A la hán. Trong 20 năm đầu này, Đức Phật không cần đặt ra giới luật gì cả, dù không có giới luật nhưng rất nhiều vị chứng đắc A la hán. Nhưng sau 20 năm đó, giới luật lần lượt được đặt ra và càng ngày càng có nhiều chư Tăng dù có giới luật nhưng không đắc đạo, và đây là lý do khiến cho Ngài Trưởng Lão Kassapa hỏi Đức Phật câu hỏi như thế.

Ngài giảng, về sau này thì Chánh pháp không được gìn giữ mà tà pháp phát sinh rất nhiều. Theo Đức Phật, tà pháp phát sinh nhiều thì chánh pháp biến mất. Ngài giảng, chánh pháp biến mất có nghĩa là, có những người dùng lời Phật dạy nhưng họ pha trộn vào quan điểm riêng của mình hoặc quan điểm của người khác, cho nên cái họ gọi là lời Phật dạy đó không còn là lời Phật dạy nữa. Và một khi Chánh pháp đúng nghĩa không còn, tà pháp phát sinh bằng cách này thì sẽ không còn người hỗ trợ Phật pháp, không còn Tăng Ni gì nữa.

Ngài nói rằng, hiện nay ở Việt Nam, ở Thái Lan hay ngay cả ở Miến Điện có rất nhiều vị thầy dạy nhiều phương pháp khác nhau nhưng

không hẳn đó là lời Phật dạy, vì họ thêm vào rất nhiều ý kiến riêng của mình, họ pha trộn rất nhiều và người nghe bị lạc lối. Nếu chúng ta vững vàng trong Giáo pháp, tức là biết pháp học lẫn pháp hành, thì khi đọc hay khi nghe những lời này chúng ta biết rõ cái nào là lời Đức Phật dạy, cái nào không phải là lời Đức Phật dạy, chỉ là quan điểm, ý kiến riêng của người đó thêm vào. Nhưng nếu mình không rành giáo pháp, thì sẽ không phân biệt được lời nào đúng, lời nào sai, mình tin đây là lời Phật dạy và theo lời dạy không đúng đắn đó (tà pháp đó) thì càng lúc mình lại càng xa rời Phật pháp.

Thiền sinh chúng ta cần biết rõ đâu là Chánh pháp đâu là tà pháp, đâu chính là lời Phật dạy, đâu không phải là lời Phật dạy. Nếu như Giáo pháp đó đúng đắn mà mình đem chia sẻ truyền bá, in sách phát ra thì đây là điều tốt, nhưng nếu Giáo pháp đó không phải là Giáo pháp đúng đắn mà mình làm như vậy thì mình đang hủy hoại Phật pháp. Và càng nhiều những thông tin như thế phát ra thì Chánh pháp càng sớm bị hủy hoại hơn, do đó đến một lúc Phật pháp sẽ biến mất trên thế gian là vậy.

Nếu thiền sinh ở đây muốn tự tu tiếp sau khóa thiền này thì Ngài nói rằng để có thể tiếp tục hành thiền tiến bộ mà không cần thầy, thì thiền sinh cần đạt đến tuệ sinh diệt. Vì khi đến đây thì thiền sinh sẽ hiểu được cách thức hành thiền rất rõ ràng, hiểu cái nào đúng cái nào sai, hiểu lời nào đúng lời nào sai và vì hiểu cách thức, hiểu rõ ràng cái gì đúng, cái gì sai cho nên có thể tự tu, tự điều chỉnh mà không cần có thầy.

Trong Kinh điển nói rằng, những ai đạt đến tuệ này và tiếp tục hành thiền, muốn hành thiền giải thoát thì người này có thể kinh nghiệm Niết bàn vào bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào. Nghĩa là người này có thể chiêm nghiệm Niết bàn khi đang đi, khi đang tắm, khi đang ngồi, khi đang làm việc v.v… Vậy thì câu trả lời là mình có thể tiếp tục thực hành chánh niệm có kết quả ở nhà mà không cần có Thầy, không cần trình pháp thì thiền sinh cần phải cố gắng hành thiền để đạt tới tuệ sinh diệt này. Và khi đến tuệ sinh diệt này rồi, thì về nhà thiền sinh cần sắp xếp thời gian để duy trì việc hành thiền của mình càng nhiều càng tốt. Còn khi chưa đạt đến tuệ này thì dĩ nhiên là thiền sinh vẫn còn gặp rất nhiều khó khăn trong khi hành

thiền: buồn ngủ, uể oải, vọng động, hối hận, bất an, v.v… Nhưng nếu mình nắm vững kỹ thuật, và làm đúng theo kỹ thuật hành thiền thì mình cũng sẽ tiến bộ thôi.

Vậy thì để hành thiền, thiền sinh cần phải biết cách theo dõi đề mục chính, và rồi trong khi hành thiền như thế, có thể có sự lo sợ, nóng, đau, ngứa, đổ mồ hôi, vọng động, v.v… thì thiền sinh cần nhớ rằng đây chỉ là đề mục hành thiền mà thôi, và chỉ ghi nhận mà thôi. Khi có đề mục chính và đề mục phụ thì thiền sinh có thể chọn ghi nhận đề mục chính, hoặc ghi nhận đề mục phụ. Và dù về nhà, ở nhà hay ở chùa, chúng ta có thể sắp xếp ngồi thiền 1 tiếng, nếu không được thì 45 phút, 30 phút cũng được. Điều quan trọng nhất là chúng ta cần nắm vững kỹ thuật hành thiền, nếu mình chưa nắm vững, cần phải nghe cho kỹ, nghe tới nghe lui cho kĩ cách thức hành thiền, phương pháp hành thiền rồi cố gắng làm đúng theo thì thiền sinh sẽ tiến bộ. Còn nếu không nắm vững kỹ thuật hành thiền thì cho dù có vị thầy cũng không tiến bộ.

Ngài cho thêm ví dụ là, thời Đức Phật có rất nhiều chư tăng đến gặp Đức Phật để học cách thức thiền. Đức Phật giảng ngắn gọn, rõ ràng sau đó các vị cứ tự vào rừng tu tập, cho đến khi đắc đạo trở về gặp Đức Phật.

Nếu chúng ta hành thiền mà chúng ta cứ sợ hãi thì không đúng. Những lo lắng, sợ hãi phát sinh trong khi hành thiền, thiền sinh cứ theo dõi, ghi nhận như được hướng dẫn.

Ngài nói rằng các thiền sinh trước kia cũng kinh nghiệm những đau nhức, khó chịu, vọng động như các thiền sinh bây giờ thôi. Và những kinh nghiệm khó chịu đó có thể kéo dài cả ngày, nhưng rồi nó sẽ hết. Vậy thì nếu chúng ta nắm vững phương pháp hành thiền, kỹ thuật hành thiền đúng đắn thì có thể hành thiền được, không có vấn đề gì.

Ngài dạy là, khi chúng ta tiếp tục về nhà và thực hành chánh niệm thì chúng ta cần phải hiểu rõ là môi trường ở tại thiền viện trong khóa tu này nó khác với môi trường ở nhà. Trong khóa tu chúng ta có thể làm mọi việc chậm lại để có thể dễ dàng theo dõi nhưng khi ở nhà thì mình không thể làm mọi thứ chậm như thế được. Chẳng hạn khi ra sân bay, khi lái xe mình không thể làm như thế được. Vậy thì

có lúc chúng ta không cần phải chánh niệm một cách quá chi tiết, nhất là trong những sinh hoạt hàng ngày ở nhà chỉ hay biết chung chung là mình đang làm gì là được rồi. Ví dụ như khi mình nấu ăn, thì để nấu ăn mình có rất nhiều các hoạt động, mình cắt, mình rửa v.v… thì mình hay biết mình đang làm cái gì. Hoặc khi lái xe, khi nói chuyện với ai chẳng hạn, mình hay biết mình đang làm, mình đang nói là được rồi. Khi chánh niệm mạnh, thì mình chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày ở nhà rất dễ dàng và tự động. Nhưng khi chánh niệm chưa có đủ mạnh thì về nhà mình thực hành chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày khá khó khăn. Tuy nhiên, cho dù thực hành khó khăn thì biết vậy và phải kiên trì hành thiền để phát triển chánh niệm. Vì Đức Phật dạy rất rõ là, với sự thực hành chánh niệm thì đây là cách thức hữu hiệu nhất để giúp loại trừ những ô nhiễm trong tâm.

Trong Vi diệu pháp có phần các liên hệ Duyên, và chữ punavacana này có nghĩa là lặp đi lặp lại. Trong Vi diệu pháp Đức Phật dạy, nếu mình thực hành thiện nghiệp (kusala) thường xuyên lặp, đi lặp lại thì nó thành thói quen. Mình thực hành bất thiện nghiệp (akusala) thường xuyên, lặp đi lặp lại thì nó cũng thành thói quen, v.v... Hành thiền, chánh niệm liên tục là cách giúp cho những thiện nghiệp phát sinh liên tục và lớn mạnh.

Ngài cũng nói là, khi hành thiền, mình cũng có thể kiểm tra xem là chánh niệm mình đến đâu, để kiểm tra như vậy, mình xem thử là lúc mình đang làm, mình đang nói đó, mình có chánh niệm, mình hay biết mình đang làm, mình đang nói cái gì không. Khi chánh niệm khá mạnh thì những ô nhiễm như tham sân, v.v… không phát sinh được. Những ô nhiễm không phát sinh trong tâm được, vì chánh niệm bảo vệ tâm. Nếu có lỡ phát sinh thì vì chánh niệm mạnh, cho nên chúng ta có thể dễ dàng loại trừ nó. Ngài nhắc lại, khi về nhà, mình chỉ có thể chánh niệm chung chung thôi, mình hay biết tổng quát trong sinh hoạt hàng ngày thôi, mình không có làm chậm, còn ở thiền viện thì chúng ta cần làm chậm để dễ theo dõi. Như vậy, chúng ta cần phải điều chỉnh tùy theo điều kiện, tùy theo nơi chốn để việc thực hành chánh niệm có thể liên tục.

Khi về nhà, chúng ta gặp lại cha mẹ, con cái, anh em, v.v… thì

chúng ta cần làm gì? Chúng ta đừng có ép ai hành thiền. Đôi khi thì vì mình có đức tin vào phương pháp này, mình thấy lợi lạc, rồi vì lòng bi mẫn, mình muốn thuyết phục người thân của mình là phải hành thiền. Và đôi khi sự thuyết phục này nó trở thành sự ép buộc. Ngài khuyên thiền sinh khi về nhà đừng ép ai hành thiền cả. Mình nên cư xử nhã nhặn, mình có thể giải thích về việc hành thiền, sự lợi lạc của nó, nhưng mà làm hay không là tùy họ. Vì chúng ta cần hiểu là, mỗi người có những ba la mật khác nhau, nếu mà ba la mật họ chưa đủ thì họ không thích hành thiền, nếu ba la mật họ đủ và mình giải thích thì họ sẽ thích hành thiền. Khi họ không muốn hành thiền thì cũng đừng có ép buộc, đừng có gây gỗ, rắc rối. Làm cách này gia đình chúng ta sẽ được an vui. Thiền sinh trở về cứ lo việc của mình, tức là cố gắng giữ giới, duy trì việc hành thiền, nhưng đừng ép buộc người khác phải thiền như mình, phải làm như mình, thì làm được như thế gia đình mình sẽ an vui và bản thân cũng có lợi lạc.

Bây giờ Ngài muốn nói những lời cảm ơn, những lời bày tỏ sự vui mừng của mình. Để tổ chức một khóa thiền như thế này là điều không dễ dàng vì cần những người trong ban tổ chức, cần thí chủ, cần người thông dịch, cần thiền sinh, cần thiền đường, cần cốc liêu, v.v… Ngay cả về phần tổ chức, chúng ta cũng cần rất nhiều người làm việc ở văn phòng sắp xếp cho thiền sinh, rồi sắp xếp vé máy bay, nấu ăn, phục vụ, hộ thiền, dọn dẹp…

Những thí chủ cúng dường khóa tu, bởi vì muốn hỗ trợ thiền sinh, để giúp thiền sinh thấy được sự lợi lạc của giáo pháp. Ngài biết là để tổ chức khóa thiền thì cần chuẩn bị rất nhiều khâu, và đây là việc không dễ dàng, nhưng vì Giáo pháp cho nên là ở đây mọi nhân duyên hội tụ đầy đủ, có đủ nhân lực để vận hành khóa tu này. Có vị trụ trì hoan hỷ lo cho khóa tu, cho mở khóa tu, và các thiền sinh cũng cố gắng sắp xếp để đến đây dự khóa tu dù rất bận rộn. Ngài cũng biết có một số thiền sinh bỏ việc luôn để tham gia khóa tu này.

Ngài nói rằng năm 2012, khi Ngài đến đây thì mọi việc rất khác, không được như vậy. Giờ đây Ngài đến, Ngài thấy thiền sinh bắt đầu quen với phương pháp, biết cách thức tu rồi, và Ngài cũng thấy thiền đường nơi đây rất mới, rất rộng rãi. Khi nhìn thấy một số thiền sinh tu tập nghiêm túc trong môi trường như thế này thì Ngài rất

vui mừng. Ngài nhắc đi nhắc lại là cái khóa tu này hội tụ đầy đủ nhân duyên, nếu không có một nơi như thế này, không có thí chủ, không có thiền sinh, không có người thông dịch và Ngài không đến được chẳng hạn thì không thể có một khóa tu hoàn mãn như vậy. Vì chúng ta phục vụ, phụng sự cho Giáo pháp, Giáo pháp sẽ bảo vệ cho chúng ta, vì chúng ta thực hành Giáo pháp, Giáo pháp sẽ bảo vệ chúng ta.

Bài 8: Bảo tháp tôn thờ Giáo pháp - Dhammacetiya Sutta

Hôm nay Ngài giảng bài kinh tên là Dhammacetiya, nằm trong Majjhima Nikaya. Cetiya này gọi là cái tháp và Dhamma là Giáo pháp *(Diệu Pháp dịch là bảo tháp tôn thờ Giáo pháp)*. Nội dung câu chuyện này là vị vua Pasenadi xứ Kosala đã đến gặp Đức Phật và bày tỏ lòng kính quý với Tam bảo.

Trước khi đi vào bài kinh này thì Ngài muốn nói với chúng ta một chút về xứ Kosala. Tại xứ Kosala do vua Pasenadi trị vì có thành phố Sāvatthī *(tức là thành Xá Vệ mà chúng ta thường nghe nhắc tới trong các bài kinh)*. Vua Pasenadi thường xuyên đến gặp Đức Phật. Nơi đây cũng có ông Cấp Cô Độc *(Anāthapin-Dika)* và vị đại thí chủ Visākhā. Hai người này cũng thường được nhắc tới trong kinh điển vì ông Cấp Cô Độc đã xây một cái tăng viện và bà Visākhā thì xây một tăng viện khác. Chính tại nơi này, Đức Phật đã ở lại 19 hạ tại tăng viện của ông Cấp Cô Độc và 6 hạ tại nơi của bà Visākhā xây. Vậy thì Đức Phật đã lưu lại đây 25 năm. Qua đây chúng ta thấy là mối quan hệ thân thiết, gần gũi giữa những Phật tử, những thí chủ nơi này với Đức Phật, và vì những mối quan hệ thân thiết gần gũi đó, vị vua này thường xuyên đến gặp Đức Phật và Chư tăng. Trong bài kinh này, chính vị vua Pasenadi đã thốt lên những lời để bày tỏ lòng kính quý của mình với Tam bảo.

Tôi nghe như vầy: Thuở nọ, Đức Phật trú giữa những người Sakyan *(tức Thích Ca)* tại phố thị Medalumpa, khi ấy vua Pasenadi xứ Kosala có việc đến đó, cho gọi Digha Karayana và nói rằng:

"Này Digha Karayana hãy thắng những cỗ xe đẹp nhất đi công viên ngắm cảnh." và vị này trả lời:

"Dạ vâng, thưa đại vương!".

Sau khi thắng những cỗ xe đẹp nhất, ông trình lên vua những cỗ xe đã sẵn sàng, xin đại vương quyết định. Rồi vua ngồi lên cỗ xe sang trọng, và cùng với các cỗ xe khác vua dẫn đầu hoàng gia rời Nagaraka hướng đến công viên. Đến nơi, khi xe không còn chạy được nữa thì vua dừng xe bên ngoài và đi bộ vào trong.

Khi dạo quanh trong công viên, vua thấy những cội cây tươi đẹp,

hữu tình, yên tĩnh, không náo động, xa chốn đông người, thích hợp cho đời độc cư, ẩn dật. Thấy vậy, vua nhớ đến Đức Phật và thầm nghĩ, tại nơi có những cội cây tươi đẹp, hữu tình, yên tĩnh, không náo động, xa chốn đông người, thích hợp cho đời độc cư ẩn dật như thế này, chúng ta đã đảnh lễ Thế tôn bậc A la hán, bậc Chánh đẳng, Chánh giác. Rồi vua nói với Digha Karayana những suy nghĩ của mình và hỏi:

"Này Karayana, ông có biết bây giờ Thế tôn bậc A la hán, bậc Chánh đẳng, Chánh giác đang ở đâu không?"

"Thưa đại vương, Ngài đang trú giữa những người Sakyan tại phố thị Medalumpa."

"Nơi ấy cách đây bao xa?"

"Thưa đại vương, nơi ấy chẳng xa, chỉ cách nơi đây 3 dặm, chúng ta có thể đến đó trong ngày."

"Vậy ông hãy chuẩn bị các cỗ xe và chúng ta sẽ đến gặp Đức Phật."

"Dạ vâng, thưa đại vương!"

Rồi vua ngồi lên cỗ xe sang trọng, cùng với các cỗ xe khác dẫn đầu Hoàng gia rời nơi này, hướng đến Medalumpa. Đến nơi, trời vẫn còn sáng, vua dừng xe chỗ bãi đậu và đi bộ vào bên trong Tăng viện.

Nơi đây, một số Tỳ khưu đang đi tới đi lui, vua bước đến hỏi:

"Thưa sư, Thế tôn, bậc A la hán, bậc Chánh đẳng, Chánh giác đang ở đâu, chúng con muốn gặp Ngài".

Vị Tỳ khưu trả lời:

"Này đại vương, Thế tôn đang ở đó, tại cái cốc đang đóng cửa, đại vương hãy đi chậm rãi, nhẹ nhàng đến đó, đứng trước cửa tằng hắng và vỗ lên nắm cửa, Ngài sẽ mở cửa."

Khi vua trao thanh kiếm và khăn quấn đầu, Digha Karayana nghĩ: vua muốn vào một mình và ta nên chờ ở đây. Rồi vua chậm rãi, nhẹ nhàng đi đến cái cốc đang đóng cửa, đứng trước cửa tằng hắng và vỗ lên nắm cửa. Đức Phật ra mở cửa cho vua.

Đức Phật mở cửa cho vua bước vào trong, vua cúi đầu đảnh lễ, hôn và vuốt nhẹ hai bàn chân của Ngài, nói rằng:

"Thưa Ngài, con là vua Pasenadi xứ Kosala."

Đức Phật hỏi:

"Này đại vương, thấy lợi lạc gì mà người lại hết lòng cung kính, ngưỡng mộ thân xác này như vậy?"

Vua trả lời:

"Thưa Ngài, vì hiểu biết đúng đắn về phẩm chất Thế tôn, nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn, bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh. Thưa Ngài, con đã gặp đạo sĩ và Bà la môn sống đời phạm hạnh được 10 năm, 20 năm, 30 năm hay 40 năm, khi trở lại đời thường, họ tắm gội sạch sẽ, thoa dầu thơm, râu tóc cắt tỉa gọn gàng, sở hữu nhiều thứ và vui hưởng năm lạc thú trần gian. Nhưng tại đây, con thấy các Tỳ khưu sống đời thánh thiện, trong sạch và hoàn hảo đến hơi thở cuối cùng. Bên ngoài Phật giáo, con không thấy nơi đâu có đời sống phạm hạnh trong sạch và hoàn hảo như thế. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

"Hơn nữa thưa Ngài, con thấy vua tranh cãi với vua, tướng lĩnh tranh cãi với tướng lĩnh, Bà la môn tranh cãi với Bà la môn, chủ hộ tranh cãi với chủ hộ, mẹ tranh cãi với con, con tranh cãi với mẹ, cha tranh cãi với con, con tranh cãi với cha, anh em trai tranh cãi với nhau, anh em trai tranh cãi với chị em gái, chị em gái tranh cãi với anh em trai, bạn bè tranh cãi với nhau. Nhưng tại đây, con thấy Tỳ khưu sống với nhau hòa thuận, hoan hỷ với lợi lạc của bạn đồng tu, không gây gỗ, chan hòa như sữa với nước, nhìn nhau thân thiện, yêu thương. Bên ngoài Phật giáo, con không thấy nơi đâu sống hòa thuận, đoàn kết như thế. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn, bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh

lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

"Hơn nữa thưa Ngài, đi qua những công viên và khu rừng, con đã gặp đạo sĩ và Bà la môn ốm yếu, trông thảm hại, gớm ghiếc, xanh xao, vàng vọt, gân guốc, chẳng ai buồn để ý. Con nghĩ, có lẽ họ chán chường đời thánh thiện hay có tội lỗi gì đang che dấu. Con đến và hỏi, sao người lại ốm yếu, trông thảm hại, gớm ghiếc, xanh xao, vàng vọt, gân guốc, chẳng ai buồn để ý đến như vậy? Họ trả lời: 'Chúng tôi cô đơn vì nhớ thân quyến'. Nhưng tại đây, con thấy Tỳ khưu sống dựa vào sự cúng dường, tâm trí vui vẻ, tươi cười, diện mạo tươi tắn, thân thể tràn sức sống, không chút lo lắng, không ngã mạn, hiền lành như nai. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn, bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

Đến đây, Ngài muốn giải thích cho chúng ta nghe một chút về nội dung mà vị vua của xứ Kosala nói. Ngài nói rằng: Thời xưa ở Ấn Độ có rất nhiều đạo sĩ, họ cũng muốn loại trừ ô nhiễm, đắc đạo, và phần đông ở xứ Ấn Độ là đạo Hindu giáo. Thời đó và ngay cả thời nay cũng có rất nhiều giáo chủ thuộc về nhiều đạo giáo khác nhau, trong đó có một đạo giáo gọi là Nigantha Nātaputta. Chữ Nigantha này có nghĩa là không còn ô nhiễm, trường phái Nigantha Nātaputta này chủ trương rằng phải ăn mặc lõa thể, tức là không có quần áo gì cả, rồi sống ở trong rừng, sống mà như là hành hạ mình vậy. Khi hành hạ mình như thế thì ô nhiễm không còn, đó là quan điểm của họ. Vị giáo chủ này đã sống ở trong rừng một thời gian dài, sống lõa thể như vậy rồi đi ra khỏi rừng, tự cho là mình đắc đạo và có rất nhiều tín đồ theo. Thời nay, tín đồ theo đạo giáo này vẫn còn thực hành ở Ấn Độ và người ta đem thức ăn đến cúng dường cho họ. Vua xứ Kosala nói rằng họ có thấy những đạo sĩ ốm yếu, hay là có vẻ dơ bẩn, xấu xa, không ai muốn nhìn là như vậy. Vị vua này đã thấy sự khác biệt giữa những đạo sĩ thực hành theo môn phái khác và Phật giáo, vị này thấy rõ những phẩm chất khác nhau cho nên bày tỏ lòng tôn kính với Tam bảo, bày tỏ lòng tôn kính với Đức Phật.

"Hơn nữa thưa Ngài, là vua, con có quyền hạn xử tử người cần xử tử, phạt người cần phạt, đuổi người cần đuổi. Nhưng khi con đang

ngồi đó phán xét, các quan chức xen vào ngắt lời, con nói: 'Này các vị, đừng ngắt lời khi ta đang ngồi đây phán xét, hãy chờ ta nói xong'. Dù vậy họ vẫn xen vào ngắt lời. Tại đây, con thấy Ngài giảng pháp cho hội chúng vài trăm người nhưng con không nghe Tỳ khưu nào tằng hắng, hay ho. Có một lần, khi Ngài đang giảng pháp cho hội chúng vài trăm người, một Tỳ khưu tằng hắng và vị Tỳ khưu bạn thúc vào gối như ngầm nhắc rằng: 'Thưa sư, đừng làm ồn vì Thế tôn đang giảng pháp'. Con thầm nghĩ tuyệt vời thay khi hội chúng được rèn luyện tốt mà không cần đến gậy gộc, dao kiếm. Bên ngoài Phật giáo, con không thấy hội chúng nào được rèn luyện tốt như thế. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn, bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

"Hơn nữa thưa Ngài, con thấy có những vị thông thái rành rõi học thuyết của đạo giáo khác, có tài hùng biện, thiện xảo như chẻ sợi tóc ra nhiều mảnh, họ nghĩ họ có thể phá vỡ học thuyết của đạo giáo khác. Khi nghe rằng, đạo sĩ Cồ Đàm sẽ đến nơi này, và nơi này họ bàn với nhau: 'Chúng ta sẽ đến đó, vào hỏi đạo sĩ Cồ Đàm những câu hỏi, nếu ông ấy trả lời như thế này, chúng ta sẽ bác bỏ học thuyết của ông ta như thế này, nếu ông ấy trả lời như thế kia, chúng ta sẽ bác bỏ học thuyết của ông ta như thế kia'. Rồi họ đến gặp Thế tôn, Thế tôn giảng giải, thôi thúc, truyền cảm hứng, làm cho Giáo pháp trở nên sâu sắc và họ thỏa thích thì làm sao họ có thể phản bác cho được và họ trở thành Đệ tử của Ngài, từ bỏ đời sống thế tục, sống đời không nhà và được Thế tôn cho phép. Chẳng bao lâu sau khi xuất gia, sống đơn độc, ẩn cư, tinh tấn, nỗ lực và quyết tâm, qua tri kiến thấy biết rõ ràng, các vị biết rằng mình đã đạt đến mục tiêu cao thượng của người từ bỏ đời sống thế tục, sống đời không nhà. Các vị nói rằng: 'Quả là chúng ta suýt bị lạc lối, sai đường. Trước kia, chúng ta xưng là người xuất gia dù chẳng phải người xuất gia, chúng ta xưng là Bà la môn dù chẳng phải là Bà la môn, chúng ta xưng là A la hán dù chẳng phải A la hán. Giờ đây, chúng ta đã là người xuất gia, Bà la môn, A la hán đúng nghĩa. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng

và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

"Hơn nữa thưa Ngài, Isidatta và Purana ăn thức ăn của con và dùng những cỗ xe của con, họ được con chu cấp và ban cho địa vị, danh tiếng, nhưng họ không tôn kính con như tôn kính Thế tôn. Lần nọ, khi con cầm quân và muốn thử lòng Isidatta và Purana, con trú trong một chỗ chật chội, họ vẫn trao đổi, bàn luận Pháp thâu đêm, họ nằm xuống, đầu hướng về nơi Ngài đang trú ngụ, và chân hướng về phía con. Con nghĩ thật kinh ngạc và tuyệt vời, Isidatta và Purana dùng thức ăn của ta và những cỗ xe của ta, họ được ta chu cấp và ban cho địa vị, danh tiếng, nhưng họ không tôn kính ta như tôn kính Thế tôn. Rõ ràng là những người này nhận ra phẩm chất cao quý nơi Phật giáo nhiều hơn trước. Vì hiểu biết đúng đắn về Thế tôn nên con cung kính đảnh lễ Thế tôn bậc Chánh đẳng, Chánh giác, con cung kính đảnh lễ Giáo pháp Thế tôn khéo giảng và con cung kính đảnh lễ chư đệ tử của Thế tôn hướng theo con đường chân chánh."

"Hơn nữa thưa Thế tôn, Ngài thuộc dòng dõi Hoàng gia và con cũng thuộc dòng dõi Hoàng gia, Ngài thuộc dòng dõi Kosala và con cũng thuộc dòng dõi Kosala, Ngài đã 80 tuổi và con cũng 80 tuổi, vì vậy con hết lòng cung kính đảnh lễ và bày tỏ tình thân hữu. Giờ đây, con xin rời khỏi đây, chúng con có nhiều việc phải làm."

"Đại vương hãy làm điều cần làm."

Rồi vua đảnh lễ, đứng dậy, đi vòng quanh Đức Phật với vai phải hướng về Đức Phật và lui ra.

Sau khi vua đi, Đức Phật nói với các Tỳ khưu:

"Này các Tỳ khưu, trước khi đứng dậy và rời khỏi nơi đây, vua thốt lên những lời tôn vinh Giáo pháp. Hãy học hiểu Giáo pháp cao quý, thông thạo Giáo pháp cao quý, khắc ghi Giáo pháp cao quý trong tâm. Giáo pháp cao quý rất lợi lạc và là nền tảng của đời sống thánh thiện."

Đức Phật đã nói như thế và các Tỳ khưu hoan hỷ với những gì Ngài dạy.

(Ở đây Diệu Pháp dịch là "vua thốt lên những lời tôn vinh Giáo

pháp", nhưng mà ý nghĩa là cái bảo tháp tôn thờ Giáo pháp, và ở Miến Điện khi mà nói là mình xây bảo tháp trong tâm có nghĩa là mình tôn thờ, gìn giữ Giáo pháp trong tâm.)

Vị vua xứ Kosala này nghe rất nhiều bài giảng của Đức Phật bởi vì đến thăm Đức Phật thường xuyên. Vị này đã có được lòng tôn kính, quý trọng Phật Pháp Tăng mặc dù vẫn chưa có được Thánh trí (tức là vẫn chưa đắc đạo trở thành vị Thánh nhân, như vua Macara nghe rồi đắc đạo Tu Đà Hoàn, hay như thí chủ Visākhā, Anāthapin-Dia khi nghe pháp rồi đắc đạo Tu Đà Hoàn.)

Vua xứ Kosala chỉ hỗ trợ Tam bảo mà thôi, dù chưa có hiểu biết sâu sắc vì chưa có được Thánh trí nhưng nhìn qua những hoạt động của Phật Pháp Tăng thì ông bày tỏ lòng quý kính Tam bảo rất nhiều. Ông nói rằng, Đức Phật chẳng cần dùng dao kiếm để dạy ai, nhưng mà Ngài có thể đào tạo được những người như thế, và khi Đức Phật giảng thì mọi người tự động chăm chú lắng nghe rất yên lặng. Còn với ông, dù là vua nhưng lại không được người khác tôn trọng, kính quý như là người ta tôn trọng, kính quý Đức Phật. Ngài nói rằng, có những người để gặp Đức Phật phải đi rất xa, nhưng mà khi đến nghe Đức Phật rồi thì tỏ lòng ngưỡng mộ và trở thành đệ tử của Ngài, rồi tu tập đắc Đạo, có được Thánh trí. Những người này sau khi tu tập đắc Đạo có được Thánh trí rồi thì mới nói rằng, trước kia, tức là khi chưa theo Đức Phật thì bản thân mặc dù gọi là đạo sĩ, là Bà la môn nhưng không thật sự là người xuất gia đúng nghĩa, không thực sự là Bà la môn hay là A la hán đúng nghĩa. Nhưng sau khi theo Đức Phật, hành theo Giáo pháp của Đức Phật giảng dạy thì các vị nhận ra bây giờ mình mới là người xuất gia đúng nghĩa, mới là bậc A la hán đúng nghĩa.

Thiền sinh lắng nghe bài pháp hôm nay và hiểu được những phẩm chất cao quý của Tam bảo thì chúng ta nên trân quý và thực hành theo Giáo pháp của Đức Phật để có được sự lợi lạc. Và Ngài kết thúc bài pháp thoại hôm nay ở đây.

Bài 9: Kinh pháp sinh khởi - Samudayadhamma Sutta

Trước khi Ngài giảng về bài kinh này, Ngài muốn giới thiệu cho chúng ta 2 câu kệ trong Kinh Pháp Cú. Ngài nói rằng, trong thời Đức Phật cũng có những người hành thiền, rồi họ gặp khó khăn, họ cảm thấy như là bị bế tắc, họ bực bội, chán nản và họ không muốn hành thiền nữa. Do vậy, họ đến gặp Đức Phật, nói những điều này và Đức Phật dạy bài kinh pháp cú này. Trong thời Đức Phật, có những Tỳ khưu cũng không thể theo dõi đề mục được, và sau khi Đức Phật giảng ngắn gọn bài kinh pháp cú này thì một số Tỳ khưu chứng đắc quả vị A la hán và một số khác thì chứng đắc quả vị Nhập lưu.

Bài kinh Pháp cú số 35 ý nghĩa là:

Tâm nhanh nhẹn, khó kiểm soát,
Đi đến bất cứ nơi nào nó muốn,
Lành thay thuần phục tâm ,
Tâm được thuần phục đem về hạnh phúc.

Kinh pháp cú số 36:

Tâm vi tế khó thấy,
Đi đến bất cứ nơi nào nó muốn ,
Người trí canh gác tâm ,
Tâm được canh gác, đem về hạnh phúc

Ngài nói cái tâm rất nhanh nhẹn và nó đi bất cứ nơi nào nó muốn. Khi chúng ta thuần phục được tâm rồi thì rất tốt đẹp. Trong đoạn kinh pháp cú số 36 thì Đức Phật dạy: tâm này rất vi tế, rất khó thấy, khó nhận ra và đi tới bất cứ nơi nào nó muốn. Khi người trí canh gác được tâm thì: tâm được canh gác đem về hạnh phúc. Thiền sư

nói: là một người trí, thì người này cần canh gác tâm , người này cần phải quan sát hay biết cái tâm này thật là kỹ lưỡng. Bằng cách này chúng ta sẽ rèn luyện được tâm, kiểm soát được tâm. Ngài nói rằng, cái tâm này như con thú hoang vậy, nó vọng động, nó bướng bỉnh, nó ô nhiễm, dơ bẩn, nó không nghe lời chúng ta, cho nên mình cần phải rèn luyện nó. Khi được rèn luyện rồi thì nó sẽ đem đến cho chúng ta rất nhiều lợi lạc và hạnh phúc. Cũng giống như con thú hoang khi được dạy dỗ rồi thì nó sẽ thuần, nó sẽ đem đến rất nhiều lợi ích. Những ô nhiễm như là: tham ái, sân hận , ác ý muốn trả thù… hành hạ thiền sinh và thiền sinh không biết làm sao và thiền sinh muốn về, muốn bỏ cuộc… Chúng ta cần hiểu điều này để có thể quan sát, hay biết tâm cho kỹ lưỡng. Ghi nhận những gì phát sinh như thế gọi là rèn luyện và kiểm soát. Các Tỳ khưu trong bài kinh này, cũng giống như những thiền sinh nơi đây, họ cũng gặp những khó khăn, những rắc rối trong khi hành thiền và họ nghe lời Đức Phật dạy thì họ hành theo, họ được an vui. Ngài nói rằng từ đây trở đi, khi giảng pháp thì mỗi ngày Ngài sẽ giảng thêm một ít, ví dụ như giảng vài đoạn về kinh pháp cú để cho chúng ta hiểu thêm.

Mở đầu bài kinh:

Tại Sāvatthī, khi ấy một Tỳ khưu cung kính đến bên Đức Phật đảnh lễ, ngồi sang một bên và thưa.

Thưa Thế tôn, con nghe rằng Avijjā - vô minh, nhưng thế nào là vô minh và làm thế nào biết một người vô minh?

Đức Phật trả lời:

Này các Tỳ khưu, ở đây phàm nhân chưa được huấn luyện, không hiểu đúng như nó là vậy. Sự sinh khởi của sắc pháp, sự hoại diệt của sắc pháp, sự sinh khởi và hoại diệt của sắc pháp. Sự sinh khởi của cảm thọ, sự hoại diệt của cảm thọ, sự sinh khởi và hoại diệt của cảm thọ. Sự sinh khởi của tưởng, sự hoại diệt của tưởng, sự sinh khởi và hoại diệt của tưởng. Sự sinh khởi của hành, sự hoại diệt của hành, sự sinh khởi và hoại diệt của hành. Sự sinh khởi của thức, sự hoại diệt của thức, sự sinh khởi và hoại diệt của thức.

Này các Tỳ khưu, như thế gọi là vô minh. Đây là cách thức nhận biết một người vô minh.

Và vị Tỳ khưu này hỏi thêm, thưa Thế tôn, con nghe rằng paññā- trí tuệ, nhưng thế nào là trí tuệ và làm thế nào biết một người trí tuệ?

Này các Tỳ khưu, ở đây, vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện hiểu đúng như nó là vậy. Sự sinh khởi của sắc pháp, sự hoại diệt của sắc pháp, sự sinh khởi và hoại diệt của sắc pháp. Sự sinh khởi của cảm thọ, sự hoại diệt của cảm thọ, sự sinh khởi và hoại diệt của cảm thọ. Sự sinh khởi của tưởng, sự hoại diệt của tưởng, sự sinh khởi và hoại diệt của tưởng. Sự sinh khởi của hành, sự hoại diệt của hành, sự sinh khởi và hoại diệt của hành. Sự sinh khởi của thức, sự hoại diệt của thức, sự sinh khởi và hoại diệt của thức.

Này các Tỳ khưu, như thế gọi là trí tuệ. Đây là cách nhận biết một người trí tuệ.

Vậy qua bài kinh này, vị Tỳ khưu đó hỏi Đức Phật, thế nào là vô minh, và thế nào là trí tuệ và nói một cách tóm tắt, Đức Phật nói rằng, nếu chúng ta không hiểu thân tâm này, hay nói cách khác là không hiểu năm uẩn này sinh, diệt, có, mất, sinh ra rồi không còn là chúng ta vô minh, còn nếu chúng ta hiểu là chúng ta có trí tuệ. Và ở đây, khi nói về thân tâm này, là chúng ta nói một cách tổng quát. Và nếu nói chi tiết hơn thì thân tâm này được hiểu là năm uẩn, trong đó sắc uẩn là thân, thọ, tưởng, hành, thức uẩn, là thuộc về tâm. Vậy thì khi chúng ta không hiểu thân tâm, hay như cách Đức Phật nói trong bài kinh này là không hiểu năm uẩn có, mất, sinh, diệt thì chúng ta bị Vô minh, và khi hiểu rõ, chúng ta là người trí tuệ.

Ngài nói là Đức Phật dạy rất nhiều bài kinh, nhưng mà thiền sinh ở đây cần hiểu được cái cốt lõi của Phật pháp và cốt lõi của Phật pháp là gì, là Đức Phật chỉ ra đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các pháp. Vô thường là thay đổi, đặc tính khổ và đặc tính vô ngã có nghĩa là không thể điều khiển được. Mặc dù Đức Phật nói về 3 đặc tính là vô thường, khổ, vô ngã, nhưng mà Ngài nhấn mạnh về bản chất thay đổi hơn, bởi vì điều này dễ hiểu. Không cần hành thiền, chúng ta cũng thấy được, hiểu được bản chất vô thường. Ví dụ như có cái điện thoại mới, rồi làm rớt, bể, đó là vô thường. Cái điện thoại mới không còn. Hay là có cái xe đẹp, xe đời mới rồi gặp tai nạn mà nó vỡ nát không còn sử dụng được nữa, đó là vô thường. Khi có bão giông, động đất thì cái nhà đang ở bị sụp không còn, đó

là vô thường. Hay khi chúng ta chứng kiến một người chết, người đó vừa sống, và bây giờ đã chết, đó là vô thường. Hay khi chúng ta nghe tin một ai mà mình biết, chết vì tai nạn, đó là vô thường. Vậy thì, bản chất vô thường này dễ hiểu, cho nên Đức Phật thường nhấn mạnh về vô thường. Nhưng khi chúng ta hiểu được vô thường, chúng ta cũng sẽ hiểu được bản chất khổ và vô ngã. Trong ba đặc tính này, vô ngã là khó hiểu nhất, nhưng không sao, Thiền sư nói như vậy. Khi chúng ta hiểu vô thường, chúng ta sẽ hiểu khổ. Tuy nhiên có người nghĩ là phải khóc và khóc suốt, thế là khổ. Tuy nhiên, nói về bản chất vô thường, khổ, vô ngã mà thiền sinh nhận ra thì chúng ta không cần phải than khóc suốt, chúng ta không cần phải khổ suốt. Trong bài kinh này, Đức Phật nói là khi mình hiểu được sự sinh diệt hay nói rõ hơn là hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã thì chúng ta là người có trí tuệ. Và khi không hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta vẫn còn vô minh.

Thiền sư vừa mới nói là, khi hành thiền, chúng ta theo dõi đề mục thì chúng ta cần phải hiểu được bản chất vô thường, khổ và vô ngã đúng như nó là vậy. Vậy thì câu hỏi là khi theo dõi, quan sát thân tâm này, làm sao có thể hiểu nó đúng như nó là vậy? Nói về theo dõi thân, thì chúng ta không thể nào theo dõi toàn thân. Mà chúng ta chỉ có thể chú tâm vào một vùng nào đó. Do vậy Đức Phật dạy là quán sát hơi thở, hay là chúng ta thực hành phồng xẹp. Dĩ nhiên trong thời gian đầu thì thiền sinh khó cảm nhận được phồng xẹp. Có khi thiền sinh bị sai lạc, tiến trình phồng mà ghi nhận xẹp hay tiến trình xẹp mà ghi nhận phồng. Nhưng khi chúng ta kiên nhẫn hành thiền, chú tâm kỹ lưỡng hơn thì chúng ta cảm nhận được chuyển động phồng xẹp như thể là chúng ta nhìn bằng mắt vậy. Và nếu tiến bộ hơn nữa, chúng ta sẽ hay biết từ đầu đến cuối tiến trình phồng, từ đầu đến cuối tiến trình xẹp. Cảm nhận nó căng, nó xoay, nó dài nó ngắn, nó nhanh nó chậm thế nào. Rồi khi hành thiền tốt hơn, chúng ta thấy là phồng xẹp hình như nó đi chậm, và nó khá dài, chúng ta thấy phồng rất dài, có rất nhiều thứ trong đó, chúng ta thấy xẹp cũng rất dài và có rất nhiều thứ ở trong đó. Và rồi chúng ta thấy những chuyển động liên tục thay đổi, những chuyển động liên tục trong cái phồng, cái cũ mất đi, cái mới phát sinh. Những chuyển động liên tục trong xẹp, cái cũ mất đi, cái mới phát sinh. Ví như nước của dòng sông vậy.

Khi nhìn chúng ta thấy có vẻ như nó không chuyển động, nhưng khi nhìn kỹ hơn, chúng ta thấy nó có chuyển động, nó có liên tục thay đổi. Vậy với phồng xẹp, vào lúc đầu chúng ta chưa hiểu rõ, chúng ta cảm nhận như là nó không chuyển động gì cả, nhưng khi mà chúng ta có được định tâm và chánh niệm, chúng ta sẽ thấy kỹ càng hết cái phồng này đến cái phồng khác, hết cái xẹp này đến cái xẹp khác. Và tiến bộ hơn nữa, chúng ta thấy phồng xẹp diễn ra rất nhanh, nhanh đến mức mà mình không thấy được phồng xẹp một cách rõ ràng. Mình không thấy cả được là mình có thân, mình không thấy mình có tóc, có tai,vv… vì mọi cái nó liên tục mất. Đến lúc này thì thiền sinh mới cảm thấy được lợi lạc trong pháp hành. Và sư đọc một đoạn kinh Pali, trong đó có câu: người thường nhiếp tâm quán niệm, các uẩn sinh diệt vô thường, niềm vui gặp trong pháp hành, ví như Niết bàn cực lạc.

Thiền sư nói rằng khi mà hành thiền, thiền sinh cần theo dõi đề mục cho cẩn thận. Dù là đang ngồi thiền hay đang kinh hành, và đừng có lo lắng về pháp học rằng, tôi chưa bao giờ học về năm uẩn, về tiến trình tâm, vv… Khi mà hành thiền đúng theo hướng dẫn và có kinh nghiệm trong khi hành thiền rồi, thiền sinh sẽ tự động hiểu thân tâm, hiểu được các cảm thọ, thọ khổ và xả, thọ lạc, hiểu được các tiến trình tâm, vv… Và thiền sinh sẽ tự mình hiểu rõ là mọi thứ sinh ra và mất đi, tâm nó thay đổi, nó có rồi mất dù là mình đang ngồi thiền hay là mình đang kinh hành. Khi theo dõi thân này, dù nó có căng, có cứng, có đau, vv… thì thiền sinh cũng thấy là nó phát sinh rồi thì nó lại mất. Vậy, khi mà theo dõi liên tục nơi thân, tâm này trong khi ngồi thiền, trong khi kinh hành, vv… thì thiền sinh sẽ hiểu được năm uẩn này là sinh, diệt, là có mất. Và nó sinh diệt, có mất trong từng sát na, mỗi thời, mỗi lúc, khi ăn nó cũng có mất sinh diệt, khi lái xe mình cũng cảm nhận được sự có - mất, sinh - diệt. Khi nói chuyện chúng ta cũng cảm nhận được sự có - mất, sinh - diệt. Khi học, khi dọn dẹp hay khi làm bất cứ điều gì. Vậy, đến lúc này thiền sinh sẽ bắt đầu hiểu được là mọi thứ nó tự phát sinh rồi nó tự mất đi, không ai điều khiển được cả. Và mình hiểu là không có ai điều khiển trong đó. Vậy thì đến lúc này, thiền sinh có được sự hiểu biết về vô ngã – anata. Và vô ngã có nghĩa là không có linh hồn, bản ngã. Hay nói một cách khác là không có ai cả, không có ai điều

khiển cả. Và chúng ta cũng hiểu được là những thay đổi liên tục như thế là khổ, là không điều khiển được. Khi thiền sinh hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã trong các pháp thì tâm này trở nên vững vàng hơn. Vì sao? Vì chúng ta hiểu rằng mình không thể điều khiển năm uẩn của chính mình thì làm sao mình có thể điều khiển được ai khác. Làm sao chúng ta có thể điều khiển được vợ, chồng, con cái, cha, mẹ, vv… cho được. Làm sao mình có thể bắt họ nghe mình được. Vậy thì nhận ra được bản chất được vô thường, khổ, vô ngã nơi chính thân tâm mình thì chúng ta biết là mọi thứ không có gì điều khiển được cả. Do vậy cho nên chúng ta sẽ không còn giận, không còn bực, không còn tức khi sự việc phát sinh không theo ý mà chúng ta có thể dễ dàng buông, chúng ta có thể nghĩ rằng: tôi đã giải thích như thế nhưng họ không nghe, đó là việc của họ. Và chúng ta không còn tức tối, giận bực vì họ không nghe lời mình nữa. Vậy thì khi mà chúng ta hiểu được bản chất của vô thường, khổ, vô ngã, chúng ta bắt đầu buông bỏ, chúng ta không chấp nhất những quan điểm này hay quan điểm khác. Do đó hiểu được vô thường, khổ, vô ngã, thiền sinh có được rất nhiều lợi lạc lớn lao. Ngài nói rằng có người gọi là Phật tử, nhưng cứ giận, cứ bực, có nghĩa là khi gọi là Phật tử thì chúng ta phải làm sao hiểu được vô thường, khổ, vô ngã. Người này có được trí tuệ, người này hiểu được mọi thứ thay đổi. Người này hiểu mọi thứ có bản chất khổ, và do vậy người này có thể dễ dàng buông bỏ và có được an vui.

Tại nơi đây, thiền sinh hành thiền minh sát, theo dõi phồng xẹp. Và thiền sinh cần theo dõi đề mục liên tục để có được hiểu biết đúng đắn về vô thường, khổ, vô ngã. thiền sinh cần theo dõi đề mục một cách cẩn thận, và liên tục để hiểu biết đúng đắn về vô thường, khổ, vô ngã phát sinh. Nếu thiền sinh có được trí tuệ, hiểu biết được hướng dẫn hành thiền đúng đắn, có trí tuệ như thế và có sự kiên nhẫn nỗ lực hành thiền, thì thiền sinh có thể hiểu được bản chất vô thường, khổ, vô ngã chỉ trong năm ngày, chỉ trong mười ngày, chỉ trong hai tuần và nhiều nhất là một tháng. Còn nếu chúng ta không có trí tuệ hiểu biết đúng đắn cách thức và khi mà hành thiền thì không có làm theo kỹ thuật hướng dẫn thì khi chúng ta chiêm nghiệm những cảm thọ dễ chịu, khó chịu, thay vì tiếp tục ghi nhận cái gì phát sinh thì chúng ta ngừng lại để suy nghĩ tại sao nó lại phát

sinh như thế này, tôi không thích cái này, tôi thích cái kia, vv… vậy thì thời gian để theo dõi đề mục chẳng bao nhiêu mà thời gian ngồi để suy nghĩ, lý luận và thắc mắc tại sao, cái gì như thế này thì quá nhiều. Khi ngồi thiền theo dõi đề mục, nếu mà nóng hay lạnh hay nhẹ hay đau, chúng ta cứ ghi nhận và tiếp tục theo dõi. Còn chúng ta cứ thắc mắc tại sao nó nóng, tại sao nó lạnh, tại sao nó nhẹ quá, tại sao nó đau lâu quá, vv… rồi làm sao mà loại trừ suy nghĩ, làm sao để tôi đừng bị đau, vv… thì loại thiền sinh này bỏ quá nhiều thời gian chỉ để thắc mắc tại sao, làm như thế nào mà không thật sự quan sát đề mục. Vì không thực sự quan sát đề mục phát sinh trong hiện tại nên người này không có hiểu gì về đề mục, cho dù dành rất nhiều thời gian trong thiền đường, dành nhiều thời gian để hành thiền. Ví như một người lái xe trên xa lộ, mà cứ ngừng mãi thì người này sẽ đến trễ. Tương tự như vậy, khi thiền sinh hành thiền mà cứ ngừng lại để suy nghĩ rồi lại thắc mắc tại làm sao, như thế nào, làm sao loại trừ, tại sao nó như thế này thế nọ, rồi đau quá, mệt quá và muốn nghỉ ngơi, vv… thì việc tu tập của người này sẽ bị trì trệ, chánh niệm đứt quãng. Vậy chúng ta cần liên tục chánh niệm, ghi nhận đau khi đau, ghi nhận căng, ghi nhận mệt, ghi nhận cứng, ghi nhận mềm, vv… liên tục ghi nhận cái gì nó phát sinh thì hiểu biết sẽ đến nhanh hơn. Ngài nói rằng chúng ta cần chánh niệm liên tục như thể là khi mình lỡ mất một đề mục, mình như mất một khoản tiền lớn như vậy. Khi mà chúng ta nghĩ như vậy, chúng ta sẽ cố gắng hành thiền và chánh niệm liên tục hơn và Ngài chúc tất cả thiền sinh chúng ta hiểu được cách thức tu tập và tu tập tốt để sớm nhận ra sự thật về vô thường, khổ và vô ngã. Ngài kết thúc bài pháp thoại hôm nay ở đây.

Bài 10: Kinh lo lắng phát sinh vì tham ái - Upādāparitassanā Sutta

Này các Tỳ khưu ta sẽ nói cho các ông biết vì sao tham ái đưa đến lo lắng và vì sao không còn tham ái sẽ không còn lo lắng. Hãy cẩn thận lắng nghe và Ta sẽ nói.

Đức Phật dạy:

Thế nào là tham ái đưa đến lo lắng? Vì phàm nhân chưa được huấn luyện, chưa gặp các bậc Thánh nhân, chưa được rèn luyện và thuần thục trong pháp của bậc Thánh họ chưa gặp các bậc thiện lành chưa được rèn luyện và thuần thục trong pháp của bậc thiện lành. Họ cho rằng sắc uẩn tức thân này là linh hồn bản ngã, là linh hồn sở hữu sắc uẩn này hoặc sắc uẩn này ở trong linh hồn hoặc linh hồn ở trong sắc uẩn nhưng sắc uẩn tạo nên cái gọi là thân này đổi thay. Khi sắc uẩn đổi thay tâm thức nương vào sắc uẩn bị ảnh hưởng chao đảo. Khi sắc uẩn đổi thay, lo lắng khống chế thống trị tâm này, lo lắng sợ hãi căng thẳng phát sinh vì tham ái bám níu như thế.

Họ cho rằng thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là linh hồn bản ngã hoặc linh hồn sở hữu uẩn này hoặc uẩn này ở trong linh hồn hoặc linh hồn ở trong uẩn nhưng thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn đổi thay. Khi thọ tưởng hành thức uẩn đổi thay tâm thức nương vào thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn bị ảnh hưởng chao đảo, lo lắng khống chế thống trị tâm này, lo lắng sợ hãi căng thẳng phát sinh vì tham ái, bám níu tham ái phát sinh lo lắng như thế, này các Tỳ khưu.

Đức Phật dạy rằng tham ái làm phát sinh lo lắng.

Qua bài kinh này chúng ta thấy là Đức Phật dạy, chúng sinh bao gồm thân và tâm, thân này gọi là sắc uẩn, vậy nếu mà nói một cách ngắn gọn cái gọi là tôi, là chúng sinh được chia làm hai phần đó là thân và tâm nhưng mà nếu nói chi tiết hơn thì cái gọi là chúng sinh được chia làm 5 phần gọi là 5 uẩn. Trong đó thân được gọi là sắc uẩn và tâm được chia thành 4 uẩn khác là thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Thọ là những cảm thọ và tưởng là mình nhớ lại cái gì đã xảy ra, hành là những hành động tạo nghiệp, tác ý nơi tâm và thức là tâm thức.

Vậy chúng sinh đó trong bài kinh này được chia ra một cách chi tiết gồm 5 uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Trong đó sắc uẩn là cái gì cấu tạo nên mình, cái mình gọi là thân và thọ tưởng hành thức này liên quan đến tâm thuộc về tâm, vậy không có chúng sinh chỉ có thân tâm hay nói cách khác là chỉ có sắc thọ tưởng hành và thức uẩn hoạt động mà thôi.

Khi thiền sinh không hiểu pháp, không có một vị thầy đúng nghĩa dẫn dắt và không thực hành theo pháp thì người này sẽ lầm tưởng rằng đây là thân tôi, đây là tâm tôi và khi chúng ta nói nó là của tôi, khi đó đã có cái sự tham ái bám níu dính vào cái gọi là thân sắc uẩn này và tâm tức là thọ, tưởng, hành, thức này. Một khi có tham ái bám níu dính mắc như vậy thì cái gì xảy ra cho thân này, chúng ta rất lo sợ, còn nếu chúng ta hiểu pháp chúng ta có vị thầy hướng dẫn một cách đúng nghĩa và chúng ta thực hành đúng ở đây, thì khi khi hành thiền chúng ta theo dõi phồng xẹp tức là theo dõi về thân.

Lúc đầu có khó một chút vì chúng ta chưa quen nhưng dần dần việc hành thiền giúp chúng ta nhận ra cái tứ đại nơi thân này, nhận ra được yếu tố đất nước lửa gió có mặt trong thân, trong phồng, trong xẹp và trong hoạt động đi, chúng ta cũng nhận ra hoạt động của tâm đó là những tác ý, ý muốn, những suy nghĩ, hồi tưởng… Nhờ hành thiền, nhờ sự thực hành mà chúng ta bắt đầu nhận ra cái gọi là thân tâm chứ không có ai cả.

Thiền sinh nhận ra bốn yếu tố trong thân khi theo dõi phồng xẹp, khi kinh hành (dở bước đạp)… và khi theo dõi cẩn thận trong sinh hoạt hàng ngày. Chúng ta thấy là vì có ý muốn dở chân nên chân dở, vì có ý muốn đưa tay nên tay đưa lên, vì có ý muốn ngồi xuống nên thân hạ ngồi xuống, vì có ý muốn đứng dậy nên thân từ từ đứng dậy, vì có ý muốn đi nên có hoạt động đi, vì có ý muốn nhai nên có sự nhai,… Khi mà theo dõi và nhận ra liên tục như vậy thiền sinh thấy chỉ có ý muốn và hành động tương ứng, không có ai muốn, không có ai làm vậy, không có linh hồn, không có bản ngã gì trong cái thân tâm này. Ngoài ra khi có âm thanh thì thiền sinh nhận ra sự nghe tự động phát sinh nếu như mình có tai tốt và có âm thanh thì khi mà có tiếng động thì cái tâm nghe nó phát sinh. Sự nghe không phát sinh nếu không có âm thanh. Nếu lỗ tai mình không hoạt động thì cũng

không có sự nghe. Chúng ta nhận ra vì những điều kiện đầy đủ ví dụ như là âm thanh, âm thanh truyền tới tai, có lỗ tai hoạt động tốt và có sự cú ý thì tiến trình nghe phát sinh, vì những điều kiện đầy đủ mà tiến trình nghe tự động phát sinh chứ không có ai ở đó.

Khi chúng ta theo dõi phồng xẹp thì phồng xẹp chính là sắc uẩn và sự hay biết về phồng xẹp chính là tâm. Vậy chúng ta chỉ thấy tâm, thấy các tác ý và thấy các hoạt động nơi thân tức là thuộc về sắc uẩn.

Ví dụ, nếu chúng ta muốn ăn thì ý muốn ăn này là thuộc về tâm, thì tay sẽ đưa lên lấy thức ăn, tay thuộc về sắc uẩn, thuộc về thân. Nếu chúng ta muốn nhai, là cái tiến trình sự muốn nhai thuộc về tâm thì sẽ có sự nhai, sự nhai này thuộc về sắc uẩn. Vậy tâm và sắc uẩn nói một cách khác là chuỗi thân tâm phát sinh liên tục dựa vào những điều kiện và không tìm đâu ra ai hay một linh hồn bản ngã nào bên trong.

Vậy thì không có ai cả, chỉ có chuỗi thân tâm hay là chuỗi tâm vật chất liên tục phát sinh và nếu chúng ta hành thiền như được hướng dẫn và chúng ta chánh niệm vào lúc đi hay lúc ăn chúng ta sẽ thấy rõ ràng hoạt động của thân tâm hay là hoạt động của 5 uẩn và chúng ta cũng thấy được mối liên hệ nhân quả. Ví dụ như chúng ta thấy là vì có ý muốn đi thì thân này nó chuyển động.

Trong khi kinh hành, nếu chánh niệm kỹ thì chúng ta thấy là có khi có đối tượng trước mặt thì cái sự thấy nó phát sinh. Đối tượng trước mặt đó chính là nhân và cái sự thấy hay biết đối tượng đó chính là quả; hay là trong khi đang kinh hành chúng ta nghe âm thanh thì thiền sinh nhận ra âm thanh là nhân và tiến trình nghe này là quả, vì có âm thanh nên tiến trình nghe phát sinh. Trong khi ngồi thiền theo dõi phồng xẹp thì chúng ta cũng thấy phồng xẹp chính là nhân và sự ghi nhận phồng xẹp, hay biết phồng xẹp này chính là quả, phồng xẹp thay đổi và chúng ta có cái sự ghi nhận hay biết như thế đó. Hoặc trong sinh hoạt hàng ngày, trong khi đi đứng chẳng hạn, thì ý muốn đi chính là nhân và cái sự đi là quả. Thực hành theo cách thức này thiền sinh hiểu được nhân quả và khi hiểu nhân quả thiền sinh thấy là chỉ có nhân quả vận hành, chỉ có các yếu tố là thân và tâm mà thôi, chẳng tìm ra ai ở trong đó và nếu như chúng ta không rõ

nguyên nhân thì bất cứ cái gì xảy ra chúng ta đều sợ hãi cả, khi mà suy nghĩ vọng động lại thắc mắc tại sao tôi suy nghĩ vọng động rồi trở nên sợ hãi khi thân xoay lắc, có thể là có ma… nhưng mà chúng ta đã hiểu rồi, nơi thân này là những vật chất là sắc uẩn thì trong thân này bao gồm là tứ đại tức là 4 yếu tố đất nước gió lửa, khi mà yếu tố gió nó nhiều thì nó làm cho thân này xoay lắc chứ chẳng có ma hay là không có ai trong đó cả hay có khi thiền sinh cảm thấy thân mình lạnh buốt, lo lắng, sợ hãi không biết có vấn đề gì không, có cần đi bác sĩ không… nhưng nếu mà chúng ta chánh niệm kỹ chúng ta sẽ thấy thân này có thể lạnh vì thời tiết hay vì thức ăn hay vì tâm mình, nói về cái phần thân lạnh này, Đức Phật dạy thành phần vật chất nơi thân này phát sinh là do các yếu tố như nghiệp, tâm, thời tiết hay thức ăn.

Khi hành thiền theo cách thức này, theo dõi kỹ lưỡng hoạt động thân tâm thì chúng ta hiểu ra được mối liên hệ nhân quả như vậy, chúng ta chỉ thấy cái chuỗi thân tâm liên tục hoạt động và không có ai. Vậy nên thiền sinh có thể vượt qua được những khó khăn và sợ hãi trong khi hành thiền.

Sự hiểu biết nhân quả có được do chúng ta hành thiền đúng theo hướng dẫn và hiểu được cái hoạt động của thân tâm này, hiểu được hoạt động của 5 uẩn này, khi mà chúng ta theo dõi kỹ và hiểu được nhân quả thì chúng ta bắt đầu vượt qua những khó khăn trong hành thiền và nếu tiếp tục theo dõi thân tâm thì chúng ta thấy là nó thay đổi liên tục, khi thì cứng, nặng, đau, khó chịu và cái này cũng liên tục thay đổi; khi dễ chịu nó cũng thay đổi, khi thì nhớ nghĩ điều gì, nhớ nghĩ điều vui rồi nhớ nghĩ điều không vui; và khi thì có ý muốn tốt lúc có ý muốn xấu, khi thì cái tâm hay biết phát sinh; như vậy thì các pháp liên tục thay đổi hết cái này đến cái kia như vậy và khi chúng ta liên tục ghi nhận như thế thì dần dần chúng ta sẽ không có còn phản ứng với đối tượng nữa. Nếu chúng ta chưa có tiến bộ thì chúng ta thường nghĩ tôi không thích cái cảm giác này, tôi không có muốn cái đối tượng này phát sinh và khi bực bội không thích như vậy, không biết làm sao để mà thoát ra khỏi những cái kinh nghiệm này, rồi trở nên bực bội lo lắng giận dữ, khiến cho những cái ô nhiễm sự bực bội lo lắng thống trị tâm mình làm cho mình rất khổ.

Khi thiền sinh không nắm vững kỹ thuật hành thiền, không hiểu được phương pháp một cách rõ ràng và đúng đắn hoặc là không có một người hướng dẫn có kinh nghiệm thì trong khi hành thiền người này sẽ có nhiều ý nghĩ phát sinh, khi mà kinh nghiệm nóng lạnh hay là thân xoay lắc hay là cái đau kéo dài,… và lúc này thì thiền sinh sẽ bực bội, lo lắng rất nhiều hoặc chán nản, rồi khi mà có những suy nghĩ phát sinh thích ghét,… thì người này không biết cách cho nên nó cứ phát sinh và thống trị tâm người này. Vậy thì thân khó chịu rồi bực bội lo lắng chán nản phát sinh rồi những suy nghĩ liên tục phát sinh, cho nên là thiền sinh bị quấy rầy và cảm thấy rất khổ sở và lúc đó thiền sinh muốn thoát khỏi khổ nhưng mà chỉ có khổ hơn.

Vậy thì thiền sinh cần phải hiểu là trong khi hành thiền chúng ta phải ghi nhận cái gì nó phát sinh nhưng mà đừng có mong nó biến mất và khi mà tiến bộ rồi chẳng hạn như khi thiền sinh đạt đến sinh diệt thì thiền sinh không có thấy thân này ở đâu; nếu có cơn đau nó qua rất nhanh, cực nhanh cho nên tâm không bị lo lắng vọng động, không bị hành hạ như trước nữa.

Đức Phật dạy trong bài kinh này là vì tham ái dính mắc cho nên đưa đến lo lắng khi mà chúng ta quá dính mắc vào thân này quá dính mắc vào tâm này thì bất cứ cái gì xảy ra chúng ta đều lo sợ rằng cái gì xảy ra cho tâm tôi vậy, cái gì xảy ra cho thân tôi vậy, tôi có làm sao không, … Vậy khi đó là do chúng ta không có hành theo đúng phương pháp và vì lúc đó tham ái dính mắc quá nhiều vào thân này, vào tâm này, cho nên lo sợ phát sinh lo lắng phát sinh vì tham ái dính mắc. Vậy nhờ việc hành thiền, dần dần tham ái sẽ giảm, sự lo lắng cũng sẽ giảm và khi tiến bộ hơn thì chúng ta mặc dù ở trong thiền đường đông người nhưng chúng ta hành thiền như thể là chỉ có một mình vậy, chúng ta không bị ảnh hưởng chi phối bởi những thứ xung quanh.

Ngài nói rằng thiền sinh cần hiểu rõ mục đích hành thiền của mình là cái gì, mục đích hành thiền của chúng ta là để không còn ô nhiễm, không còn sợ hãi nữa. Vậy thì chúng ta cần phải cố gắng, ra sức để làm theo cái cách thức được hướng dẫn một cách đúng đắn, khi mà gặp khó khăn chúng ta cũng phải bám theo kỹ thuật hướng dẫn để

vượt qua khó khăn, chứ nếu chúng ta không làm theo hướng dẫn một cách nghiêm túc đúng đắn thì khi gặp khó khăn lại nghĩ rằng tôi sẽ đi qua thiền viện khác nhưng khi mình bỏ qua thiền viện khác đi nữa cũng không giải quyết được vấn đề. Vậy để hiểu được những lời Đức Phật dạy trong bài kinh này rằng lo lắng phát sinh vì tham ái bám níu và lo lắng không còn khi không còn tham ái bám níu, thì chúng ta cần phải thực hành theo hướng dẫn ở nơi đây để chúng ta thấy rằng 5 uẩn này không phải là tôi, là của tôi để chúng ta có thể buông bỏ không dính mắc và không còn đau khổ nữa.

Mong tất cả chúng ta cố gắng hành thiền để nhận ra điều này và có được lợi lạc.

Bài 11: Kinh chửi rủa mắng nhiếc - Akkosa Sutta

Thuở nọ Đức Phật trú trong lãnh địa của sóc tại vườn tre gần Rajagaha (Vương Xá) rồi ông Bà la môn Akkosa Bharadvaja thô tháo nghe đồn là có một vị Bà la môn thân thiết trong dòng tộc của mình xuất gia trước sự chứng kiến của Đức Phật, tức giận và không hài lòng ông đến dùng lời lẽ thô thiển chửi rủa mắng nhiếc Đức Phật. Khi đó Đức Phật hỏi ông ta:

Này ông Bà la môn, ông nghĩ sao khi bạn bè, đồng nghiệp, gia đình, người thân và khách khứa của ông vẫn đến viếng thăm ông.

Đôi khi họ đến, ông có đãi họ bánh, kẹo hay những bữa ăn?

Đôi khi tôi làm thế.

Nếu họ không ăn thì thức ăn đó thuộc về ai? Ai sẽ nhận nếu họ không ăn thức ăn đó?

Thuộc về tôi, tôi sẽ nhận.

Tương tự như thế, này ông Bà la môn khi ông chửi rủa mắng nhiếc, tấn công chống đối chúng tôi, vốn là những người không chửi rủa mắng nhiếc tấn công chống đối ông. Chúng tôi không nhận, hãy để những lời lẽ ấy thuộc về ông. Này ông Bà la môn, hãy để những lời lẽ ấy thuộc về ông.

Đức Phật nói thêm:

Ai chửi rủa mắng nhiếc người chửi rủa mắng nhiếc mình, ai tấn công người tấn công mình, ai chống đối người chống đối mình, được xem như người ăn chung, sống chung với người đó. Chẳng khác nào người đó, chúng tôi không muốn ăn chung sống chung như vậy. Do vậy hãy để những lời lẽ ấy thuộc về ông, này ông Bà la môn.

Sau khi Đức Phật trả lời vị Bà la môn này, ông Bà la môn nói hội chúng, bao gồm vua chúa biết rõ:

Đạo sĩ Gotama là bậc A la hán nhưng đạo sĩ Gotama vẫn còn tức giận.

Đức Phật trả lời qua đoạn kệ sau:

Với người không còn sân hận

Sống chân chánh, kiểm soát

Có trí tuệ tuệ giải thoát và tâm tư tĩnh lặng

Sân hận phát sinh từ đâu?

Vì ô nhiễm xấu ác nên sân hận phát sinh trước người nổi cơn sân.

Không bực tức trước người sân là thắng trận chiến khó thắng.

Cư xử nhằm đem đến lợi lạc cho mình và người

Khi biết người kia đang giận dữ, người chánh niệm cần thực hành tĩnh lặng

Thực hành vì lợi lạc của mình, như vậy chỉ những ai không rành rẽ Giáo pháp mới cho người này là dại khờ.

Sau khi Đức Phật nói như vậy, vị Bà la môn thô tháo thốt lên:

Tuyệt vời thay Ngài Cồ Đàm! Tuyệt vời thay Ngài Cồ Đàm! Con hung dữ nhưng Ngài vẫn tĩnh lặng như thể Ngài giữ lại món đồ ước lượng, chỉ ra cái bị che giấu, chỉ đường cho những ai lạc lối, cầm đèn soi rọi trong đêm, để những ai có mắt có thể nhìn thấy, bằng nhiều cách Ngài làm cho Giáo pháp được sáng tỏ rõ ràng.

Con xin nương tựa Phật, con xin nương tựa Pháp và con xin nương tựa Tăng.

Xin Ngài cho phép con xuất gia trước sự chứng kiến của Ngài.

Rồi vị Bà la môn Bharadvaja thô tháo xuất gia trước sự chứng kiến của Đức Phật. Sau khi xuất gia, sống ẩn cư đơn độc trong rừng, vị Tỳ khưu tinh tấn hành thiền. Chẳng bao lâu sau vị này đạt được mục tiêu mà người bỏ nhà sống đời không nhà mong ước, đạt được mục tiêu cao thượng của đời sống thánh thiện ngay trong kiếp sống này. Vị này kinh nghiệm và hiểu rõ mình đạt đến giải thoát, quán tưởng rằng tái sinh chấm dứt cuộc sống thánh thiện đang diễn ra, điều cần làm đã làm xong không còn tái sinh thêm lần nào nữa.

Tỳ khưu Bharadvaja đã trở thành A la hán trong Giáo pháp của Đức Phật thời ấy.

Sau khi vị Tỳ khưu này xuất gia rồi, người bạn thân nghe và giận, người này cũng đến gặp Đức Phật và chửi rủa mắng nhiếc Đức Phật.

Khi đó Đức Phật lặng thinh và ông này thốt lên:

Ông bị đánh rồi Ngài đạo sĩ, ông bị đánh rồi Ngài đạo sĩ Cồ Đàm.

Đức Phật trả lời:

Kẻ dại khờ cho rằng mình thắng cuộc, khi thốt lên những lời thô tháo nhưng với người hiểu biết người kham nhẫn chính là người chiến thắng.

Khi nghe như vậy vị Bà la môn này cũng thốt lên lời khen ngợi Đức Phật và cũng xin được xuất gia với sự chứng kiến của Đức Phật. Bởi vì ông rất ấn tượng rằng dù mình rất thô tháo nhưng Đức Phật vẫn điềm tĩnh và sau khi xuất gia vị Tỳ khưu này cũng ẩn cư đơn độc tinh tấn hành thiền và sớm đạt được quả vị A la hán.

Bài 12: Kinh về sống độc cư - Theranāmaka Sutta

Hôm nay là ngày 13 tháng 11, Ngài sẽ giảng bài kinh Theranāmaka.

Trước khi giảng bài kinh Theranāmaka thì Ngài muốn giới thiệu cho chúng ta vài câu chuyện trong kinh Pháp Cú. Một câu chuyện trong kinh Pháp Cú là: Có một người trước kia là người xử tử tù nhân và làm theo lệnh của nhà vua. Sau một thời gian dài làm nghề này thì ông nghỉ hưu. Rồi ngày nọ, Ngài Xá Lợi Phất đã đến nhà và giảng cho ông nghe nhưng mà ông nói rằng: Con không có chú tâm nghe pháp được.

Ngài Xá Lợi Phất hỏi rằng: Vì sao?

Ông trả lời rằng: Vì con có làm điều sai trái.

Ngài Xá Lợi Phất hỏi là: Ông làm điều sai trái gì? Đó là do ông tự ý làm, hay là vì ông làm theo mệnh lệnh?

Ông trả lời: Dạ vì mệnh lệnh mà con làm theo.

Ngài Xá Lợi Phất trả lời rằng: Như thế không hẳn là lỗi của ông.

Và nghe như vậy thì người này cảm thấy khá nhẹ nhõm trong lòng và sẵn sàng nghe pháp. Khi chú tâm lắng nghe bài pháp kỹ càng, vị này chứng đắc quả vị Tu Đà Hoàn. Rồi các chư tăng đến hỏi Đức Phật rằng vì sao mà làm nhiều điều lầm lỗi nhưng khi nghe lời giảng thì vị này có thể thành Thánh cho được? Và Đức Phật đã trả lời bằng cách đọc Kinh Pháp Cú số 101:

Dù nói ngàn lời không đưa đến lợi lạc,
Không bằng một lời khi lắng nghe được tĩnh
lặng bình yên.

Và trong câu chuyện thứ hai nói về vị Tỳ khưu tên là Bahiya. Thoạt tiên đây là một cư sĩ, đi trên chiếc tàu với nhiều người, rồi cái tàu bị chìm và ông là người duy nhất sống sót, cố bơi vào đến bờ rừng và khi không còn quần áo gì trên thân, ông phải dùng cây che thân.

Thấy vậy mọi người nghĩ đây là một vị A la hán ẩn cư trong rừng ăn mặc như vậy. Nghe như thế, vị Bahiya cũng tin mình là A la hán. Rồi ngày nọ, một vị Chư Thiên hiện ra và nói rằng: Ông không phải là A la hán. Ông hãy đến gặp Đức Phật, Ngài đang ở Sāvatthī.

Vị này vội vã đi, đến nơi hỏi thì biết là Đức Phật đang đi bát, vị này vội vã đi tìm nói rằng tôi không thể chờ đợi được nữa, vì cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Và khi gặp được Đức Phật thì vị này thỉnh cầu Đức Phật giảng pháp cho mình nghe, nhưng Đức Phật từ chối nói rằng Ngài đang đi bát. Tuy nhiên vị Bahiya này tiếp tục thỉnh cầu lần thứ hai, rồi lần thứ ba và Đức Phật đồng ý giảng một câu kệ rất ngắn: thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, ngửi chỉ là ngửi, nếm chỉ là nếm… Và nghe vậy, vị này đắc đạo, sau đó thì vị này chết. Sau đó các Tỳ khưu thắc mắc là làm thế nào mà chỉ nghe một lời như vậy mà vị này có thể trở thành một vị Thánh nhân cho được? Để trả lời, Đức Phật giảng, Đức Phật đọc lên bài Kinh Pháp Cú số 102:

Dù đọc tụng ngàn lời, không đưa đến lợi lạc.
Không bằng đọc một lời khi lắng nghe được
tĩnh lặng bình yên.

Và trong một câu chuyện khác, có một cô tiểu thư trong gia đình giàu có, cô lấy chồng, tuy nhiên người chồng này trước kia là cướp. Cho nên khi lấy cô rồi thì ông này có ý định hại cô vì những của cải trên người của cô. Nhận ra điều này, cô đã làm cho người này té xuống vực và chết. Sau đó vị này xuất gia thành Tỳ khưu ni, và chỉ sau vài ngày trở thành A la hán.

Các Tỳ khưu ni khác nghi ngờ nói rằng: Người này chỉ mới xuất gia không có nhiều thời gian nghe pháp hay là hành thiền thì làm sao mà chỉ vài ngày có thể thành Thánh được? Nghe vậy, Đức Phật đã đọc lên câu kệ Kinh Pháp Cú:

Dù thắng ngàn ngàn kẻ thù trong trận chiến.
Vẫn không bằng chiến thắng chính mình.

Thắng chính mình là cao thượng nhất.
Người tự kiểm soát mình và thường xuyên
thu thúc.
Chế ngự mình như thế tốt hơn chiến thắng,
chế ngự người.
Kinh Pháp Cú 103-104.

Và bài kinh Ngài dạy tên là Theranāmaka – có nghĩa là vị Tỳ khưu có tên là Thera.

Nội dung của bài kinh này như sau:

Thuở nọ có một vị Tỳ khưu tên là Thera. Vị này sống ẩn cư trong rừng tu tập và ca ngợi đời sống ẩn cư. Vị này đi vào làng, đi bát một mình, trở về một mình, rồi ngồi xuống hành thiền. Thấy vậy các Tỳ khưu đã đến đảnh lễ Đức Phật và nói với Ngài rằng:

- Thưa Đức Phật, Tỳ khưu Thera sống ẩn cư tu tập một mình và ca ngợi đời sống ẩn cư như thế.

Đức Phật nói rằng hãy đến và gọi Tỳ khưu này và nói rằng Thầy cho gọi bạn đến. Nghe vậy Tỳ khưu Thera đến đảnh lễ Đức Phật và ngồi sang một bên.

Đức Phật hỏi rằng: Có đúng là ông sống ẩn cư tu tập trong rừng và ông ca ngợi đời ẩn cư hay không?

Vị này trả lời: Dạ thưa có

Đức Phật hỏi rằng: Ông ca ngợi tôn vinh đời ẩn cư như thế nào?

Vị này trả lời là: Thưa, con đi vào làng một mình, con trở về một mình rồi con hành thiền.

Rồi Đức Phật trả lời rằng: Ta không phản đối điều đó, nhưng ý nghĩa của việc sống một mình có nhiều chi tiết hơn.

Và vị này lắng nghe Đức Phật nói rất kỹ, rằng với một người mà không còn quá khứ, không nghĩ tới tương lai, và trong hiện tại không ao ước tương lai gì thêm nữa, và những ô nhiễm cũng loại trừ không còn, người đó mới đích thực là người ẩn cư.

Vậy đối với Đức Phật, người ẩn cư có nghĩa là xa rời tham ái và những pháp bất thiện xấu ác, những ô nhiễm trong tâm. Khi loại trừ không còn ô nhiễm trong tâm là người ẩn cư, không có giao tiếp, không có liên kết với ô nhiễm. Vậy thì nơi đây Tỳ khưu ở một mình, đi một mình, thích đời ẩn dật như vậy. Nhưng Đức Phật nói với vị này rằng: sự ẩn dật trọn vẹn nghĩa là ẩn dật khỏi mọi ô nhiễm, không còn ô nhiễm nữa.

Ngài nói rằng chúng ta có khi ở nhà thì chúng ta ở chung với nhiều người, nhưng khi cần thiết chúng ta nên đi hành thiền, sống một mình để kinh nghiệm được sự an lạc, trước hết là vậy. Bởi vì khi chúng ta ở chung với nhiều người thì có khi tôi thích cái này người kia thích cái nọ… có rất nhiều vấn đề. Và khi chúng ta hành thiền, chúng ta có thể sắp xếp ở chung hoặc ở một mình đều được. Nhưng cái chính là chúng ta hành thiền để loại trừ ô nhiễm, khi ô nhiễm không còn, nghĩa là chúng ta không liên kết với ai, và chúng ta sống đời ẩn cư.

Ví dụ ở trong thiền đường này rất đông người, đông thiền sinh. Nhưng mỗi thiền sinh đều lo việc tu tập của mình nên không giao tiếp, không nói chuyện và chỉ nhìn vào bên trong thân tâm của mình, chánh niệm ăn uống một mình… thì vị này gọi là sống ẩn cư, mặc dù đang ở trong thiền đường đông đúc. Và đến khi mà thiền sinh phát triển được định tâm và chánh niệm mạnh rồi thì cho dù có tiếng động hay có điều gì xung quanh, thiền sinh cũng không để ý nữa, không bị chi phối nữa.

Vậy thì trong xã hội, chúng ta cần phải giao tiếp với người này người nọ, điều này không tránh được, tuy nhiên để có được cuộc sống ẩn cư như bài kinh này nói đến, thì chúng ta cần dành thời gian để dự khóa thiền hoặc đi hành thiền một mình trong 1, 2, 3 tháng… để theo dõi được tâm của mình. Có những người đi hành thiền một mình không có ai xung quanh nhưng rồi chán chường, rồi nói chuyện với ai đó, như vậy người này không phải là đang sống ẩn cư, dù đang ở một mình.

Ngài nói rằng trong xã hội, chúng ta cũng cần phải có sự giao tiếp với người này người nọ, và đây là điều không tránh được. Do vậy cho nên có những lúc để ẩn cư, đôi khi chúng ta cũng cần có một chỗ như là đi khóa thiền hay là đi tìm một nơi nào đó sống một

mình. Và Ngài nói rằng quan điểm của Đức Phật là Ngài dạy cho chúng sinh có một cuộc sống quân bình, tránh cực đoan.

Ví dụ như nói về việc xuất gia, thì Đức Phật hiểu rất rõ là khi đủ Ba-la-mật mới xuất gia, cho nên là Ngài không ép buộc những ai đi theo Ngài đều phải xuất gia cả. Vậy thì những ai chưa có đủ Ba-la-mật để xuất gia, họ vẫn có thể sống một cuộc đời bình thường và Đức Phật vẫn dạy pháp cho họ để họ thực hành.

Hay ví dụ nói về thức ăn, Thiền sư nói rằng nếu như người nào thích ăn mặn, thì nếu làm theo như Đức Phật tức là như thế nào cũng chấp nhận được, thì mình thích thức ăn mặn nhưng nếu gặp thức ăn chay thì mình vẫn có thể ăn được. Và nếu thái độ của mình là tôi thích thức ăn mặn cho nên khi gặp thức ăn chay tôi không ăn, thì cái này không đúng, cái này là cực đoan, và cái này là không phải làm theo lời Đức Phật dạy. Và khi chúng ta làm theo lời Đức Phật dạy, chúng ta biết cách thực hành lời dạy Đức Phật, chúng ta sẽ rất uyển chuyển và hài lòng với những gì mình có, hài lòng với những gì trong hiện tại, cho nên chúng ta không còn khổ nữa. Còn không nếu như chúng ta sống với những người mà mình cảm thấy vui vẻ mình không khổ, nhưng mà mình sống với những người mình không hợp thì mình lại khổ, cứ như vậy khổ và không khổ.

Và một ví dụ khác là có người cảm thấy Phật pháp rất hay, đem đến lợi lạc, cho nên muốn cha mẹ mình, con cái mình, anh chị em mình… đi theo Phật giáo, và nếu họ không làm theo thì trở nên rất giận. Thì như vậy đây không phải là cách thức mà Đức Phật dạy. Tức là chúng ta không nên cực đoan, có nghĩa là với một vị Tỳ khưu, là Tỳ khưu là phải sống ẩn cư, phải sống một mình, thì Đức Phật dạy chúng ta là không nên cực đoan. Vậy thì nếu mình có ý muốn cho những người thân của mình đi theo Phật giáo, nhưng họ không làm được thì cũng không sao, chúng ta không cần phải căng thẳng và chúng ta có thể chỉ cho họ thay vì đi xuất gia thì họ có thể bố thí, có thể giữ giới… vì chúng ta hiểu rằng Ba-la-mật của mỗi người khác nhau.

Và Ngài lấy ví dụ là bản thân Ngài có rất nhiều người thân, anh chị em, cháu… và Ngài không bao giờ ép họ hành thiền cả. Ngài chỉ nói với họ về lợi lạc của việc hành thiền, họ có đến thiền viện thiền hay không cũng không sao.

Vậy thì lời Đức Phật dạy chúng ta cần hiểu rõ nếu như chúng ta có xuất gia trở thành tăng, thành ni đi chăng nữa, chúng ta cũng không thể nào ẩn cư sống đơn độc một mình, chỉ trong cộng đồng của mình mà chúng ta phải chấp nhận, phải làm việc với xã hội nữa. Như vậy chúng ta không có rơi vào trạng thái cực đoan là người xuất gia tôi phải ở một mình, tôi sống một mình, không có tiếp xúc xã giao với những người khác. Và Ngài nói rằng tăng ni cần phải hiểu rõ Phật pháp như vậy. Nếu như không hiểu rõ Phật pháp như thế thì sẽ dạy Phật pháp một cách không rõ ràng.

Và Ngài thêm một ví dụ về thức ăn. Với Đức Phật, Ngài đi bát để nhận thức ăn người khác cúng dường, vậy thì Ngài không thể đòi hỏi. Cho nên người ta cho thức ăn chay Ngài cũng ăn, cho thức ăn mặn Ngài cũng ăn. Và nếu chúng ta không hiểu những quan điểm như thế này, thì ngay cả giữa tăng ni cũng sẽ có những cãi vã về ăn chay, ăn mặn. Vậy thì Ngài nghĩ rằng bài kinh này có thể giúp chúng ta ít nhiều để hiểu ra được quan điểm của Đức Phật khi Ngài dạy tất cả chúng sinh một cuộc sống quân bình, tránh những cực đoan.

Ngài nói rằng theo lời Phật dạy thì Đức Phật có nói về Chánh kiến và Chánh tư duy. Với Chánh kiến và Chánh tư duy thì chúng ta sẽ giải quyết được rất nhiều vấn đề và sẽ không có gây ra những sự hiểu lầm. Với Chánh kiến, Chánh tư duy như trong bài kinh này thì chúng ta hiểu rõ ràng là một người không có nhớ, không có mong ngóng về quá khứ, không trông đợi tương lai và sống trong hiện tại, loại trừ những ô nhiễm. Vậy thì với chánh kiến và chánh tư duy, dù chúng ta ở chùa hay ở nhà, chúng ta vẫn an lạc, chúng ta dễ dàng nói chuyện với nhau, giao tiếp với nhau. Chúng ta cũng cần hiểu là con người có những Ba-la-mật khác nhau. Có người thì có Trí Tuệ Ba-la-mật, có người thì có Kiên Nhẫn Ba-la-mật, có người thì có Tâm Từ Ba-la-mật, có người thì có Quyết Tâm Ba-la-mật, có người thì có Tâm Xả Ba-la-mật, có người thì có Tinh Tấn Ba-la-mật… Và cũng có người thì không có đủ Ba-la-mật cho nên không làm được việc này hay là việc nọ. Vậy thì khi hiểu rồi, chúng ta sẽ có một cái thái độ rất khác, chúng ta không cần thuyết phục, không cần ép ai làm theo cách mình được cả, và chúng ta chỉ đưa lên ý kiến mà thôi, như vậy chúng ta có thể sống giữa bao nhiêu người khác, cho dù họ

là những người thông minh hay là không thông minh, họ sống cách thức này hay là cách thức nọ.

Nói về việc hướng dẫn nơi đây chẳng hạn, nếu như ai đó không đủ Ba-la-mật thì dù có hướng dẫn hết sức đi nữa thì người đó cũng không có làm theo. Vậy thì khi mà hiểu là do người này không có đủ Ba-la-mật thì người hướng dẫn sẽ dễ dàng chấp nhận hơn. Với những người được hướng dẫn mà có đầy đủ Ba-la-mật thì người này sẽ chăm chú lắng nghe, sẽ hiểu rõ ràng và sẽ tu tập được. Vậy thì đây là cách thức không cực đoan, như là phải thế này, phải thế nọ, hay là phải ẩn cư, phải ở một mình… Và nếu chúng ta sống mà quá cực đoan thì nó sẽ đưa đến những sự chống đối, rồi có những sự xung đột lẫn nhau.

Trong bài kinh này, Đức Phật đã nói rõ là Ngài không phản đối vị này và Ngài chỉ dạy thêm, ẩn cư là không có bám níu vào quá khứ, không có mong cầu vào tương lai, và sống trong hiện tại, loại trừ những ô nhiễm. Như vậy, nếu chúng ta có thể sống được như thế thì chúng ta là những người ẩn cư giữa nhiều người. Và Ngài kết thúc bài pháp thoại ngày hôm nay ở đây.

Bài 13: Cách Thức Tu Tập Cổ Xưa

Hôm nay Thiền sư muốn gặp gỡ các thiền sinh mới, dù nói là thiền sinh mới nhưng có thiền sinh đã từng hành thiền ở những nơi khác, do vậy Thiền sư muốn nói về cách thức tu tập cổ xưa thời Đức Phật.

Thời đó thiền sinh tu tập dưới sự hướng dẫn của Thầy và vị Thầy đóng vai trò quan trọng đối với việc tiến bộ của thiền sinh, biết rõ cách thức tu tập cổ xưa này và làm theo, thiền sinh nơi đây có thể vượt qua nhiều khó khăn trong tu tập, để học thiền thiền sinh thỉnh cầu vị Thầy rằng: Hãy dạy con cách tu tập, uốn nắn sửa chữa cho con để con có thể thoát khỏi luân hồi đau khổ, và khi nhận Thiền sư là Thầy thì Thầy nói gì thì thiền sinh cần chăm chú nghe và cẩn thận làm theo hướng dẫn; thiền sinh có thể đã thiền theo cách thức nào đó ở đâu đó trước kia; nhưng khi đến đây thiền sinh cần tạm thời gác qua một bên những gì đã học và hành trước kia và nghiêm túc làm theo những gì vị thầy hiện thời hướng dẫn. Nếu thiền sinh nghiêm túc làm theo hướng dẫn thì Thầy quan tâm chăm chút thiền sinh nhiều hơn và mối quan hệ này trở nên tốt đẹp.

Về phía mình: Thiền sư đã dạy thiền 20 năm và bảo đảm rằng bản thân sư có khả năng hướng dẫn thiền sinh hành thiền. Nếu làm đúng theo hướng dẫn của Thiền sư, thiền sinh chắc chắn sẽ thấy pháp, có những tiến bộ cao hơn và có thể thoát khỏi luân hồi.

Về phía thiền sinh: thiền sinh cần hiểu, mình đến đây là để học từ Thiền sư do vậy cần cởi mở, chấp nhận phương pháp này.

Mỗi năm luôn có vài thiền sinh không muốn làm theo phương pháp mà Thiền sư dạy, thiền sinh không làm theo thì thiền sư cũng chẳng sao cả; Nhưng thiền sinh đến đây và muốn được Thiền sư dạy dỗ nên Ngài khuyên thiền sinh nên làm theo để có lợi lạc.

Thiền sinh đừng coi thường Thiền sư và người thông dịch; Thiền sư là thầy dạy, người thông dịch đến từ Mỹ xa xôi và thí chủ hỗ trợ tài chánh cho khóa tu; nên thiền sinh cần tỏ thái độ tôn trọng Thiền sư, người thông dịch và thí chủ nơi đây đã gắng sức tạo điều kiện để thiền sinh có cơ hội tu tập trọn vẹn.

Thiền viện này đón nhận thiền sinh từ năm 2009 và Thiền sư đã gặp nhiều loại người, có thiền sinh tin mình thành Thánh, rằng mình tu tập rất cao và xin được tu riêng trong phòng theo cách thức riêng và không muốn trình pháp với Thiền sư; nếu thiền sinh thực sự biết cách tu tập rồi thì có thể ở nhà hay chùa tự tu. Nhưng khi đến đây và nhận Thiền sư làm thầy thì thiền sinh cần cởi mở, thành thật và chấp nhận phương pháp tu tập ở đây, đừng khăng khăng cho rằng tôi đã biết mọi thứ, đã hiểu và kinh nghiệm pháp rồi, làm như vậy thiền sinh khó tiến bộ.

Hiện nay có nhiều phương pháp tu tập nhưng nếu đó là phương pháp tu tập đúng đắn thì tất cả các phương pháp tu tập chỉ là một, nghĩa là khi việc tu tập của thiền sinh tiến bộ thì cách thức tu này giúp loại trừ ô nhiễm, chấm dứt mọi đau khổ. Ô nhiễm trong tâm thật khó thấy. Khi không thấy rõ ô nhiễm gây ra phiền muộn đau khổ, khi không loại trừ ô nhiễm thì thiền sinh không thể tiến bộ và vẫn còn đòi hỏi phải như thế này như thế nọ theo sở thích bản tính riêng mà vẫn lầm tưởng mình đang tu tập cao và tiến bộ.

Ngài khuyên thiền sinh thành thật, cởi mở, chấp nhận phương pháp tu tập này và hành theo, khi tiến bộ, khi ô nhiễm trong tâm suy yếu thiền sinh có thể tu tập bất kỳ nơi đâu.

Thời Đức Phật có 500 Tỳ khưu vào rừng hành thiền, sau vài ngày các vị gặp khó khăn và trở về gặp Đức Phật xin Ngài chỉ dẫn. Lời Đức Phật dạy rất tuyệt vời, ai muốn kinh nghiệm Niết bàn, muốn tiến bộ trong tu tập, muốn loại trừ đau khổ thì cần có những phẩm tính sau:

Thứ 1: Thành thật nơi thân lẫn tâm, tức là có cử chỉ thẳng thắn, cởi mở, lời nói, tâm ý không quanh co dối lừa.

Thứ 2: Dễ dạy, dễ uốn nắn sửa đổi tức là khi Thầy nhắc gì thì sẵn lòng sửa sai, sẵn lòng làm theo.

Thứ 3: Có tâm ý tốt, mềm mại dịu dàng, dễ dàng nghe và làm theo và do vậy tiến bộ.

Thứ 4: Người đó không nên quá ngã mạn tự cao, đừng ngã mạn tự cao quá mức, nếu không thành thật cởi mở thì thiền sinh không thể

tiến bộ tại đây, nếu không dễ dạy thiền sinh không thể tiến bộ tại đây, nếu không có tâm ý tốt không quý Thầy, thiền sinh không thể tiến bộ tại đây, nếu quá ngã mạn thì thiền sinh không thể tiến bộ tại đây và Đức Phật đã nói rõ như vậy.

Thứ 5: Tri túc, đừng có quá nhiều đòi hỏi về thức ăn, vật dụng, một bộ y và cái bát là đủ.

Thứ 6: Đừng bận rộn làm việc khác và chỉ chú tâm vào việc tu tập.

Thứ 7: Trí tuệ chín muồi; tức là hiểu cách tu tập nào đúng, cách tu tập nào sai, cái gì nên làm, cái gì không nên làm để mình tiến bộ, Thiền sư nói rằng khi nghe bài giảng thiền sinh cần hiểu rõ phương pháp và khi tu tập cần tự kiểm soát xem mình có tiến bộ hay chưa, tiến bộ nhiều hay ít để có thể tiến xa hơn.

Thứ 8: Đừng quá dính mắc với gia đình Phật tử.

Thứ 9: Có khả năng vượt qua khó khăn tức là có đức tin, tinh tấn, trí tuệ, thiền sinh từ xa đến có thể gặp nhiều khó khăn như thời tiết khác biệt, thức ăn không giống như mình đã ăn cho nên hơi khó ăn, tuy nhiên mục đích đến đây là loại trừ ô nhiễm chứ không phải để hưởng thụ, vậy thiền sinh phải cần có đức tin, tinh tấn, trí tuệ để vượt qua khó khăn.

Thứ 10: Chánh niệm canh gác các căn tức là căn gác mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Theo lời Đức Phật, nếu thiền sinh có 10 phẩm tính này thì người đó sẽ tiến bộ trong tu tập. Nói về ngã mạn, Thiền sư giải thích ai cũng có ngã mạn, nhưng khi ngã mạn quá mức, người này không sẵn sàng học hỏi từ người khác nên không thể sửa đổi, khó tiến bộ trong việc hành thiền, trong đời xuất gia.

Có lần Thiền sư gặp một vị sư, vị này nói với Thiền sư rằng mình đã là Thánh A- na-hàm trong khi bản thân vị này chưa thực sự hiểu gì về vô thường, khổ, vô ngã.

Thời nay có một số vị thầy dễ dàng tuyên bố: học trò mình là Thánh Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm và những người này tin là vậy,

khi thiền sinh lầm tin mình là Thánh thì rất ngã mạn, không còn tin vào hướng dẫn của vị thầy khác nữa, Thiền sư đã gặp nhiều thiền sinh lầm tin như vậy. Trong một quyển sách Ngài Mahasi nói rằng: có một Phật tử cho rằng mình là Tu-đà-hoàn cho nên cố gắng giữ 5 giới và đến nhờ Ngài kiểm chứng; sau khi nghe Ngài nói rõ người này chưa là Thánh thì người này không giữ 5 giới nữa; chúng ta nên hiểu rằng vị Tu-đà-hoàn tự động giữ 5 giới trong sạch, vậy rõ ràng là người Phật tử này chưa là Thánh nhân, vậy thiền sinh cần có trí tuệ để hiểu vị thầy nào là đáng tin cậy để biết lời nói đó đúng đắn và hết lòng làm theo để có được lợi lạc. Nói về khả năng vượt qua khó khăn tức là có đức tin, tinh tấn, trí tuệ thì trong số 7 tỷ dân số trên thế giới rất ít người có thể thiền minh sát và trong số này rất ít người tu tập tiến bộ vì nhiều lý do. Vì không có đủ đức tin hay tinh tấn hay trí tuệ cho nên nhiều người trên thế giới không thể hành thiền và trong số những người hành thiền ít người tu tập tiến bộ.

Có thiền sinh không đủ tinh tấn nên gặp khó khăn là bỏ đi, có thiền sinh không đủ trí tuệ nên không biết cách vượt qua khó khăn, có thiền sinh không đủ đức tin vào Phật Pháp Tăng nên không tu tập, khi gặp khó khăn thì thiền sinh nên có đức tin tiếp tục tu tập tinh tấn vượt qua, người vượt qua được là người có khả năng tu tập, không có đức tin, tinh tấn và trí tuệ, thì khi gặp khó khăn thiền sinh sẽ hoài nghi và làm theo sự điều khiển của ô nhiễm là bỏ đi nơi này rồi nơi khác và dĩ nhiên là vẫn không tìm ra được giải pháp nào, cho nên tại đây thiền sinh nên làm theo hướng dẫn là tiếp tục ở lại đây tu tập để vượt qua khó khăn, làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy pháp sẽ hiểu pháp.

Từ lúc thiền viện này mở đến nay có nhiều thiền sinh đến đây tu tập tiến bộ và cũng có một số thiền sinh đến đây tu tập rồi trở nên bất bình thường, điều này chẳng có gì lạ nhưng người ta chê trách rằng việc hành thiền làm cho con người bất bình thường, thực ra con người là bất bình thường ở nghĩa bị ô nhiễm chi phối điều khiển và họ đến thiền viện để loại trừ sự bất bình thường là tham ái, sân hận, ô nhiễm, nhưng vì họ không vượt qua được tham ái, sân hận và vô số ô nhiễm khác nên phàn nàn bực bội trách móc khổ sở và trở nên bất bình thường, chúng ta khổ thân, khổ tâm vì ô nhiễm nhưng rất nhiều người chẳng hay biết. Tâm con người có nhiều ô nhiễm tham

sân si, ganh tỵ, ngã mạn, hối hận, suy nghĩ, vọng động miên man. Do vậy người ta luôn đòi hỏi, phàn nàn, đánh giá, giận dữ, lo lắng, khổ thân, khổ tâm, căng thẳng, trầm cảm…

Mục đích của việc hành thiền là làm suy yếu những ô nhiễm này. Biết cách tu tập đúng đắn và hành thiền tiến bộ những ô nhiễm trong tâm sẽ suy yếu và cuộc đời chúng ta thay đổi, đau khổ phiền muộn giảm xuống, an lạc hạnh phúc tăng lên, có nhiều tâm từ và tình thương hơn, biết cách ứng xử khôn khéo hơn, giao tiếp giải quyết vấn đề theo chiều hướng tích cực hơn.

Vậy thiền sinh cần có trí tuệ hiểu rõ đâu là ô nhiễm và đâu không phải là ô nhiễm, hiểu rõ tâm mình có ô nhiễm nhiều hay ít, ô nhiễm tăng hay giảm, không thấy ô nhiễm không biết cách hành thiền, không hiểu rõ ô nhiễm tăng giảm trong tâm ra sao, thì có hành thiền lâu thiền sinh cũng không tiến bộ, không hạnh phúc, không an vui được. Để tu tập tiến bộ thì thiền sinh nơi đây cần hiểu rõ cách thức tu tập cổ điển trong đó người thầy đóng vai trò quan trọng, hãy quên những gì đã học trước kia và hạ quyết tâm, tôi sẽ cởi mở, chấp nhận phương pháp tu tập nơi đây và hành theo trong 3 tháng hạ này.

Thiền theo phương pháp đúng đắn trong ba tháng hạ, thiền sinh có thể hiểu pháp, khi tiến bộ rồi thì tu tập ở nơi đâu cũng được và không cần trình pháp. Dĩ nhiên là muốn biết mình có khả năng tự tu tập và không trình pháp hay không thì phải hỏi vị thầy đáng tin cậy và được thầy chấp thuận. Vậy để tu tập tiến bộ thiền sinh cần hiểu rõ cách thức tu tập và cẩn thận làm theo đó là chánh niệm liên tục từ lúc thức dậy đến khi đi ngủ, ngồi đủ một giờ và kinh hành đủ một giờ; theo dõi đề mục chính (phồng xẹp) kỹ càng liên tục là điều quan trọng giúp thiền sinh vượt qua nhiều khó khăn trong thiền tập. Thiền sư lặp lại rằng theo dõi đề mục chính là phồng xẹp kỹ càng liên tục là điều quan trong giúp thiền sinh vượt qua nhiều khó khăn trong thiền tập, khi ngồi thiền dù phồng xẹp, dài ngắn, rõ yếu thiền sinh hay biết ghi nhận phồng xẹp đừng phân tích, thắc mắc, phàn nàn. Khi kinh hành, thiền sinh theo dõi phải - trái, dở - đạp hay dở - bước - đạp với chánh niệm, thiền sinh cũng cần cẩn thận chánh niệm trong sinh hoạt hàng ngày, hay biết những gì mình đang làm, thiền sinh cần hiểu đúng cách thức tu tập và làm đúng chỉ dẫn như

thế. Thiền sinh cần tôn trọng lời dạy của Thầy, tuân theo điều lệ, cẩn thận gìn giữ và duy trì chánh niệm liên tục, nếu mỗi lần mất chánh niệm thiền sinh cảm thấy mất mát cái gì đó lớn lao như thể mất mát cả triệu đô la thì trong 3 tháng hạ này thiền sinh chắc chắn sẽ tiến bộ mà không cần lo lắng gì.

Bài 14: Kinh dễ duôi khi có lợi lạc tôn kính - Kinh Cái lõi của cái cây - Mahāsāropama Sutta

Kinh dễ duôi khi có lợi lạc, tôn kính và tiếng tăm - Đại kinh cái lõi của cái cây.

Một thuở nọ, Đức Phật trú tại đỉnh Linh Thứu, chẳng lâu sau khi Đề Bà Đạt Đa bỏ đi, Đức Phật dạy:

Này các Tỳ khưu có trường hợp người con trai trong gia đình có đức tin rời bỏ gia đình sống đời không nhà nghĩ rằng, tôi bị áp đảo bởi sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, tôi bị hành hạ áp đảo bởi đau khổ, mong rằng tôi có thể hiểu rõ và chấm dứt khối đau khổ này. Xuất gia, vị này nhận về của cải, tôn kính và tiếng tăm. Người này vui thích với lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, toại nguyện vì thành tựu điều mình tìm kiếm vì thế người này khen mình và khinh chê người khác rằng tôi có được lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, các Tỳ khưu khác ít được biết đến. Tham đắm trong lợi lạc tôn kính và tiếng tăm như thế người này trở nên dễ duôi, không tinh tấn, dễ duôi, không tinh tấn vị Tỳ khưu sống trong đau khổ.

Giả sử có người cần cái lõi cây, tìm kiếm cái lõi cây khi quanh quẩn tìm cái lõi cây như thế, người này bỏ qua cái cây cao to, có lõi cứng chắc, có gỗ mềm, phần vỏ trong, lớp vỏ khô ráp nằm ở bên ngoài, mà chỉ cắt nhánh và lá vì nghĩ rằng đây là cái lõi cây. Thấy vậy một người có đôi mắt sáng có thể nghĩ rằng người này không biết đâu là lõi cứng chắc, gỗ mềm, vỏ trong, lớp vỏ khô ráp bên ngoài, nhánh và lá do vậy người này bỏ qua cái cây cao to, có lõi cứng chắc, gỗ mềm, lớp vỏ trong, lớp vỏ khô ráp nằm bên ngoài mà chỉ cắt nhánh và lá vì nghĩ rằng đây là cái lõi cây. Dù muốn dùng lõi cây làm gì, ông ta không thể đạt được mục đích.

Tương tự như thế, một người có đức tin, rời bỏ gia đình sống đời không nhà nghĩ rằng tôi bị áp đảo bởi sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, tôi bị hành hạ áp đảo bởi đau khổ, mong rằng tôi có thể hiểu rõ và chấm dứt khối đau khổ này. Xuất gia, vị này nhận về của cải, tôn kính và tiếng tăm. Người này vui thích với lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, toại nguyện vì thành tựu

điều mình tìm kiếm, vì thế người này khen mình và khinh chê người khác rằng tôi có được lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, các Tỳ khưu khác ít được biết đến. Tham đắm trong lợi lạc tôn kính và tiếng tăm như thế người này trở nên dễ duôi, không tinh tấn, dễ duôi, không tinh tấn vị Tỳ khưu sống trong đau khổ. Đây là Tỳ khưu chỉ tóm lấy nhánh và lá. Đời thánh thiện và ngưng tại đó.

Này các Tỳ khưu có trường hợp người con trai trong gia đình có đức tin rời bỏ gia đình sống đời không nhà nghĩ rằng, tôi bị áp đảo bởi sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, tôi bị hành hạ áp đảo bởi đau khổ, mong rằng tôi có thể hiểu rõ và chấm dứt khối đau khổ này. Xuất gia vị này nhận về của cải, tôn kính và tiếng tăm. Người này không vui thích với lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, chưa thành tựu điều mình kiếm tìm. Vì thế người này không khen mình và khinh chê người khác, không tham đắm trong lợi lạc tôn kính và tiếng tăm như thế, người này không trở nên dễ duôi không tinh tấn mà cố gắng rèn luyện và có được giới đức trong sạch. Tỳ khưu hài lòng với giới đức trong sạch của mình và thành tựu điều mình kiếm tìm vì thế người này khen mình và khinh chê người khác rằng tôi có giới đức phẩm hạnh trong sạch, các Tỳ khưu khác có hành động xấu xa không trong sạch, thỏa thích hài lòng đối với giới đức của mình, người này trở nên dễ duôi, không tinh tấn. Dễ duôi, không tinh tấn Tỳ khưu sống trong đau khổ.

Ví dụ: Một người đi tìm lõi cây và cắt nhánh, lá cây vì cho rằng đây là lõi của cây và dù có ai chỉ ra cũng không tin, tương tự như vậy khi mà Tỳ khưu không nhận ra được cái mình cần làm, dù có ai chỉ ra cũng không tin nên người đó sống trong đau khổ.

Này các Tỳ khưu, có trường hợp người con trai trong gia đình có đức tin rời bỏ gia đình sống đời không nhà nghĩ rằng, tôi bị áp đảo bởi sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, tôi bị hành hạ áp đảo bởi đau khổ, mong rằng tôi có thể hiểu rõ và chấm dứt khối đau khổ này. Xuất gia, vị này không vui thích với lợi lạc tôn kính và tiếng tăm. Vị này hài lòng với giới đức của mình nhưng chưa hài lòng với điều mình kiếm tìm, cố gắng rèn luyện, vị Tỳ khưu phát triển được định tâm và thành tựu điều mình kiếm tìm, vì thế người này khen mình và khinh chê người

khác rằng, tôi có được định tâm, tôi phát triển được nhất tâm, các Tỳ khưu khác không có được định tâm, không phát triển được nhất tâm. Thỏa thích với định tâm của mình, người này trở nên dễ duôi không tinh tấn, dễ duôi không tinh tấn Tỳ khưu sống trong đau khổ.

Ở đây Tỳ khưu phát triển định tâm, phát triển được và chứng đắc được các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới. Cũng như một người đi tìm lõi cây lại đi cắt nhánh và lá vì cho rằng đây là cái lõi, cho dù có những người xuất gia như tăng ni hết lòng tìm kiếm pháp siêu thế nhưng khi phát triển được loại định của thế gian thì thỏa mãn và ngưng ở đó, vậy thì người này vẫn chưa đạt đến mục tiêu cuối cùng là chấm dứt đau khổ và người này được ví như người đi tìm lõi cây lại cắt về cho mình chỉ có nhánh và lá. Có những người xuất gia nhằm chấm dứt đau khổ nhưng khi phát triển được định tâm, rồi phát triển được thiên nhãn thông thì người này rất thỏa thích, rất hài lòng và do vậy cho nên tự hào về mình và khinh chê người khác. Hài lòng với những gì mình có được người này dễ duôi không tinh tấn cho nên vẫn chưa đạt mục tiêu cuối cùng và sống trong đau khổ.

Này các Tỳ khưu có trường hợp người con trai trong gia đình có đức tin rời bỏ gia đình sống đời không nhà nghĩ rằng, tôi bị áp đảo bởi sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, tôi bị hành hạ áp đảo bởi đau khổ, mong rằng tôi có thể hiểu rõ và chấm dứt khối đau khổ này. Xuất gia, vị này không vui thích với lợi lạc tôn kính và tiếng tăm, thỏa thích hài lòng với giới đức trong sạch của mình nhưng chưa thành tựu điều mình kiếm tìm, Tỳ khưu phát triển định tâm, phát triển được định tâm nhưng chưa thành tựu điều mình kiếm tìm vị này cố gắng rèn luyện và có được tri kiến, có được thiên nhãn thông nhưng chưa thành tựu điều mình kiếm tìm vị này lại cố gắng rèn luyện và đạt được sự giải thoát rốt ráo vĩnh viễn, đạt đến sự giải thoát rốt ráo vĩnh viễn vị Tỳ khưu như thế không thể nào bị lui sụt, giả sử có người cần cái lõi cây, tìm kiếm cái lõi cây, quanh quẩn tìm kiếm, người này gặp cái cây cao to, có lõi cứng chắc, người này cắt lấy cái lõi cây biết rõ rằng đây là cái lõi cây. Thấy vậy một người có đôi mắt sáng, có thể nghĩ rằng người này biết rõ đâu là lõi cứng chắc, gỗ mềm, vỏ trong, vỏ thô ráp bên ngoài, nhánh và lá. Do vậy người này chỉ chặt lấy cái lõi cây cứng chắc và đi vì biết rằng đây chính là lõi cây, dù muốn

dùng lõi cây làm gì người này có thể đạt được mục đích, cố gắng rèn luyện và đạt được sự giải thoát rốt ráo vĩnh viễn Tỳ khưu không thể nào lui sụt.

Do vậy này các Tỳ khưu, đời sống thánh thiện không nhằm có được lợi lạc do ban tặng, tôn kính, tiếng tăm, không nhằm có được lợi lạc do giới đức trong sạch, không nhằm có được lợi lạc do phát triển định tâm, không nhằm có được lợi lạc do phát triển tri kiến thiên nhãn thông. Đời sống thánh thiện nhắm đến sự giải thoát rốt ráo vững vàng vốn là cốt lõi mục tiêu cuối cùng.

Đức Phật dạy tất cả chúng ta xuất gia để nhằm mục đích là chấm dứt đau khổ nhưng có những người xuất gia rồi thì được hỗ trợ như xây chùa, bắt đầu có nhiều Phật tử, nhận nhiều cúng dường... rồi người này bận rộn gặp Phật tử, bận rộn giảng pháp… Chúng ta xuất gia cạo tóc nhằm giải thoát nhưng mà sau khi xuất gia rồi thì chúng ta quên mục đích của mình và chúng ta chú trọng vào cái khác, chú trọng vào xây dựng chùa lớn, thiền viện lớn, nhận cúng dường... rồi chúng ta bận rộn không có thời gian hành thiền. Điều này xảy ra ở Thái Lan, Miến Điện và ngay cả ở Việt Nam. Vậy trong bài Kinh này Đức Phật đã nói rằng đây như những người chỉ cắt nhánh và lá vốn không có giá trị và cho dù có ai nhắc rằng đây không phải là lõi cây thì người này cũng không nghe.

Đức Phật cũng dạy rằng những người này ngã mạn, quên bổn phận mục tiêu của mình và không rõ được mục tiêu của đời sống xuất gia thánh thiện là gì, do vậy người này chỉ có đau khổ mà thôi.

Và trong phần thứ hai, sau khi xuất gia rồi, thì chư Tăng hay là chư Ni có giới của mình, và giữ được giới của mình là điều rất quý nhưng rồi vì giữ giới tốt nên người này ngã mạn và cho rằng giới đức của tôi khá tốt, vì thế những Phật tử đi theo các vị này, cũng bắt đầu nói rằng Thầy của tôi giới tốt hơn người kia… Vậy thì xảy ra sự khinh chê giữa người này và người khác lẫn nhau. Đức Phật dạy rằng giới đức trong sạch là tốt, nhưng các vị này cho rằng giới đức trong sạch chính là mục tiêu của mình và không nhắm đến mục tiêu lớn hơn đó là chấm dứt đau khổ, do vậy họ sống trong đau khổ.

Hoặc là sau khi thọ giới (giới bổn của chư Tăng hay chư Ni) rồi thì những người này giữ giới và phát triển được thiền định. Khi

mà hành thiền định, chứng đắc tám tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới, có được sự chứng đắc như vậy, thì bắt đầu tự hào rằng tôi đã chứng đắc như thế và tôi có rất nhiều lợi lạc. Người này quên mục tiêu lớn lao mà mình đã tìm kiếm từ lúc đầu, do vậy người này không thể nào chấm dứt đau khổ.

Hoặc sau khi thọ giới bổn của Tỳ khưu hay Tỳ khưu ni rồi, người này hành thiền và có được thiên nhãn thông, thì họ tự hào, họ không biết rằng mình chưa thật sự đạt đến giải thoát, vậy khi chưa đạt đến sự giải thoát rốt ráo, người này vẫn sống trong đau khổ.

Khi Tăng Ni thọ giới thì chúng ta phát triển được tầng thiền định, phát triển thiên nhãn thông… chúng ta vẫn chưa thật sự đạt đến sự giải thoát là mục tiêu cuối cùng, nếu chúng ta buông những cái này đi và tiếp tục hành thiền thì chúng ta sẽ nhắm đến sự giải thoát khỏi đau khổ vĩnh viễn, có nghĩa là sự giải thoát có thể đến bất cứ lúc nào và chữ *vimutti* là giải thoát, thoát khỏi đau khổ không còn trở lại tái sinh, và bất cứ lúc nào có nghĩa là cái sự giải thoát có thể xảy ra ở bất kỳ nơi đâu trong thiền đường, khi đi bát, khi đi ăn… vì sự hiểu biết, sự chánh niệm của người này mạnh mẽ liên tục.

Trong thời Đức Phật có nhiều câu chuyện về các vị giải thoát và ví dụ như có vị nhìn lửa thôi mà thấy được sự sinh diệt thay đổi và đắc đạo, có người nhìn nước chảy và nhận ra sự đến đi, thay đổi rồi đắc đạo, có một vị Tỳ khưu khi đi bát nhìn thấy một cô vũ công đang múa và kiếm tiền, vị Tỳ khưu này chỉ thấy yếu tố gió đang chuyển động đẩy tay đẩy chân của người này và rồi vị này cũng đạt đến giải thoát. Vậy thì sự giải thoát có thể đến bất cứ lúc nào, nếu chúng ta liên tục thực hành chánh niệm. Chúng ta cũng nghe, có lần Đức Phật giảng một bài kinh ngắn cũng có thể giúp người nghe đạt đến sự giải thoát chỉ trong vài phút, vậy trong việc tu tập thời gian không là vấn đề, nếu như người này có đầy đủ Ba la mật thì việc hành thiền không cần mất nhiều thời gian. Một ví dụ khác về vợ chồng của Ngài Đại Ca Diếp, trước khi xuất gia họ là những người rất giàu có, có nhiều voi, ngựa, nhà cửa… rồi họ quyết định từ bỏ hết mọi thứ, họ đến gặp Đức Phật và xuất gia thành Tỳ khưu, Tỳ khưu ni, rồi chẳng cần nhiều thời gian tu tập chỉ một tuần sau là đắc đạo. Vậy thì việc tu tập và tiến bộ của chúng ta là phụ thuộc vào bản

thân của chúng ta. Nếu mà chúng ta không hành thiền được thì bởi lẽ chúng ta bị dính mắc, có thể là dính mắc vào thức ăn, có người trữ rất nhiều thức ăn trong phòng, dính mắc vào gia đình, vào tiền của, vào chùa chiền, vào địa vị… và vì dính mắc như vậy cho nên là đôi khi hành thiền chúng ta đau thân và khi đau thân thì chúng ta lại dính mắc với thân nên lo lắng khổ sở rằng tôi bệnh gì vậy, thắc mắc hỏi rằng như vậy tui bệnh gì, rồi làm sao, có sao không… Ngài nói rằng để hành thiền đạt được tiến bộ chúng ta cần cắt đứt tham ái mắc với chính cái thân của mình. Và Ngài nói rằng bất cứ cái gì phát sinh trong khi hành thiền, đau nhức chẳng hạn, đều là đề mục hành thiền cả và chúng ta chẳng phải lo lắng, nếu chúng ta quá dính mắc, quá lo lắng về cái thân này thì có những sự thay đổi một chút, chúng ta cũng lo lắng và không thể tu tập và nếu không thể tập trung tu tập và không thể nào đạt đến sự giải thoát được, Ngài nói rằng nếu như có nhận được sự cúng dường thì Tăng Ni đừng quên tu tiếp, nếu như có được giới đức trong sạch thì đừng quên tu tiếp, nếu như phát triển được định tâm thì đừng quên hành thiền, đừng quên tiếp tục tu, nếu như có được thiên nhãn thông đừng quên tu. Nếu mà chúng ta thực sự tu tập và tìm kiếm mục tiêu cuối cùng, tức là tìm được cái lõi cây cứng chắc có giá trị thì chúng ta sẽ giải thoát vào bất cứ lúc nào, bất kỳ nơi đâu.

Bài 15: Kinh mũi tên - Salla Sutta

Salla có nghĩa là mũi tên vậy đây là bài Kinh mũi tên.

Đức Phật giảng như sau: "Này các Tỳ khưu, phàm nhân chưa được huấn luyện cũng kinh nghiệm thọ lạc (tức cảm giác dễ chịu), thọ khổ (tức cảm giác khó chịu) và thọ xả (là cảm giác không thoải mái, dễ chịu cũng không khó chịu). Các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện cũng kinh nghiệm thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Vậy thì có sự khác biệt sai lệch nào giữa phàm nhân chưa được huấn luyện và các vị Thánh để tử đã được huấn luyện?

Nghe vậy chư tăng trả lời: "Thưa Thế tôn Giáo pháp này là từ Ngài, do Ngài giảng dạy dẫn dắt, thật tốt biết bao nhiêu nếu Ngài làm rõ đều này ạ, nghe được những gì Ngài dạy, các Tỳ khưu sẽ khắc ghi trong tâm."

"Vậy thì hãy chăm chú lắng nghe và ta sẽ nói."

"Dạ thưa vâng"

Và Đức Phật nói như sau: "Khi phàm nhân kinh nghiệm thọ khổ, buồn bã, mệt mỏi, than khóc, đấm ngực la khóc và trở nên rối rắm, người này kinh nghiệm hai loại thọ khổ nơi thân và nơi tâm. Thiền sư giảng rằng phàm nhân tức là người chưa hiểu Giáo pháp, vậy người chưa hiểu Giáo pháp gọi là phàm nhân và người hiểu Giáo pháp là Thánh nhân.

Đức Phật nói ví như có người cắm mũi tên hay ngọn giáo vào ai đó và lập tức cắm thêm mũi tên thứ hai vào khiến người này kinh nghiệm thọ khổ bởi hai mũi tên. Tương tự như vậy phàm nhân kinh nghiệm hai thọ khổ, đó là thọ khổ nơi thân và thọ khổ nơi tâm. Khi xúc chạm kinh nghiệm thọ khổ như vậy người này bực bội với thọ khổ, khi bực bội với thọ khổ, sân hận ngủ ngầm trước thọ khổ phát sinh trong tâm, kinh nghiệm thọ khổ như vậy, người này xoay sang tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian. Vì sao? Vì phàm nhân chưa được huấn luyện không biết cách nào vượt lên thọ khổ nên tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian. Khi tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian, tham ái ngủ ngầm trước thọ lạc phát sinh trong

tâm, người này không hiểu sự sinh - ra mất đi, sự tham đắm hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy. Khi không hiểu sự sinh ra - mất đi, sự tham đắm hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy, vô minh ngủ ngầm trước thọ xả sinh khởi trong tâm. Khi thọ lạc sinh khởi, người này bị vướng kẹt nên tham ái phát sinh, khi thọ khổ sinh khởi người này bị vướng kẹt sân hận phát sinh, khi thọ xả sinh khởi người này bị vướng kẹt vô minh phát sinh.

Này các Tỳ khưu, cho nên nói phàm nhân chưa được huấn luyện bị vướng kẹt trong sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn người này bị vướng kẹt trong đau khổ, ta nói như thế. Và Đức Phật dạy thêm khi vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện kinh nghiệm thọ khổ vị này không buồn bã, mệt mỏi, than khóc, đấm ngực la khóc hay trở nên rối rắm. Vị này chỉ kinh nghiệm thọ khổ nơi thân mà không kinh nghiệm thọ khổ nơi tâm, ví như có người cắm mũi tên hay ngọn giáo vào ai đó mà không cắm thêm mũi thứ hai vào khiến người này không kinh nghiệm thọ khổ bởi hai mũi tên. Tương tự như vậy vị Thánh đệ tử kinh nghiệm thọ khổ nơi thân mà không kinh nghiệm thọ khổ nơi tâm, khi xúc chạm kinh nghiệm thọ khổ như vậy, người này không bực bội với thọ khổ, không bực bội với thọ khổ, sân hận ngủ ngầm trước thọ khổ không sinh khởi trong tâm, kinh nghiệm thọ khổ như vậy, người này không tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian. Vì sao? Vì vị Thánh đệ tử biết cách vượt lên thọ khổ nên chẳng tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian. Không tìm kiếm thọ lạc nơi hạnh phúc trần gian, tham ái ngủ ngầm trước thọ lạc không sinh khởi trong tâm, người này hiểu sự sinh ra - mất đi, sự tham đắm hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy. Khi hiểu sự sinh ra - mất đi, sự tham đắm hiểm nguy và giải thoát khỏi các cảm thọ đúng như nó là vậy, vô minh ngủ ngầm trước thọ xả không sinh khởi trong tâm. Khi thọ lạc sinh khởi, người này không bị vướng kẹt, khi thọ khổ sinh khởi người này không bị vướng kẹt, khi thọ xả sinh khởi người này không bị vướng kẹt.

Này các Tỳ khưu, cho nên nói vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện không bị vướng kẹt trong sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn không bị vướng kẹt trong đau khổ, ta nói

như thế. Này các Tỳ khưu, đây là sự khác biệt giữa phàm nhân chưa được huấn luyện và các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện. Đây là lời Đức Phật dạy dùng ẩn dụ về mũi tên hay ngọn giáo và Thiền sư muốn giảng thêm. Ngày nay nhiều thiền sinh đi thiền nhưng không hiểu mục đích hành thiền, cách thức hành thiền ra sao. Thời Đức Phật có nhiều câu chuyện kể lại, các vị thời ấy hành thiền thật đáng khâm phục, các vị hiểu rõ mục đích hành thiền là ly gia cắt ái, chỉ mong cầu hiểu pháp nên chẳng kể thân mạng vào rừng ẩn cư không ngại thú dữ, thời tiết, thức ăn. Các vị bỏ cả gia tài của cải, đắp y ôm bát đi xin thức ăn từng nhà và ngủ dưới gốc cây hay nơi nghĩa địa, dù có người là triệu phú. Nhờ cái tâm dũng mãnh chỉ cầu pháp mà không lo lắng về gia đình địa vị, của cải, mạng sống, chỉ dốc lòng tu tập nên các vị thấy Pháp không còn đau khổ.

Ngày nay, thiền sinh đến thiền viện hành thiền, dĩ nhiên thiền viện có luật là thiền sinh đừng làm ồn nhưng không có nghĩa là không có tiếng ồn, nhưng có thiền sinh dính mắc vào sự yên tĩnh nên khi có thiền sinh nào không chánh niệm ồn ào hay có thiền sinh vô tình làm ồn thì dễ dàng bực bội, phản ứng thay vì hay biết ghi nhận. Thiền sư nói rằng dù ẩn cư trong rừng sâu cũng không tránh được tiếng ồn, như gió rít, thú kêu. Hành thiền ở nhà, con cái hay ai đó có thể làm ồn, thiền sinh không thể giận dữ và cho rằng mọi người phải giữ yên lặng để mình tu. Vậy thiền sinh cần hiểu, còn tham ái, còn mong ước bất cứ cái gì là còn khổ, cho nên thiền sinh tại thiền viện khổ, căng thẳng vì nhiều lý do, có người không vượt qua khó khăn của mình nên căng thẳng, phàn nàn, khóc lóc. Có người không theo dõi ghi nhận được thân tâm mình, bất bình, thường lang thang trong làng đòi nhảy sông, có người giận dữ bỏ đi.

Mục đích hành thiền là chấm dứt đau khổ, cho nên khi gặp khổ hoặc khó khăn thiền sinh hãy ghi nhận. Thiền sư nhắc thiền sinh không được nói chuyện mà hãy chú tâm ghi nhận thân tâm để tiến bộ vượt qua khó khăn nhưng họ vẫn nói chuyện, không tập trung tu và khi trình pháp lại phàn nàn đau nhức. Có thiền sinh hỏi, con đau nhiều năm, lần nào thiền cũng đau vì bị nghiệp xấu vậy phải làm sao. Thiền sư nói rằng ai cũng có nghiệp tốt xấu, dĩ nhiên vì tham ái, vì nghiệp đã tạo nên có kiếp sống này. Có thân tâm thì có đau nhức và khổ, thiền sinh nào cũng vậy, không hẳn vì nghiệp xấu nhưng khi

thân đau thiền sinh lại bực, lo lắng, phàn nàn nên sân hận phát sinh và mong cơn đau chấm dứt nên tham ái phát sinh, và vì không biết cách vượt qua nên si mê phát sinh, để cho tham sân si phát sinh và cứ khóc lóc mà không cố vượt qua thì chúng ta cứ khổ mãi không hết khổ.

Thiền sư nói rằng, khi hành thiền cần có trí tuệ để hiểu biết đúng đắn, hiểu biết đúng đắn có nhiều nghĩa, ai cũng có gia đình, cha mẹ, vợ chồng, anh chị, con cái, thầy trò, bạn bè… trong khi có người biết cách vượt qua khó khăn và được lợi lạc, cũng có người khổ sở khi gặp khó khăn, họ phàn nàn, họ muốn hại ai đó, hay muốn tự tử khi gặp khó khăn. Thiền sư nói rằng, khi chúng ta có người thân là chúng ta có sự tử biệt, vậy khi người thân qua đời, không có trí tuệ hiểu biết đúng đắn, chúng ta sẽ đau khổ thật nhiều, khóc than, trầm cảm, thậm chí tự tử.

Thời Đức Phật, Kisa Gotami có đứa con duy nhất nên yêu con lắm, đứa bé chết sớm và cô không thể rời xác con, gần như điên loạn, cô ôm xác con đến nhờ Đức Phật cứu giúp. Đức Phật dạy cô đi xin hạt cải của gia đình nào không có người chết và Ngài sẽ giúp cho. Ôm xác con gõ cửa từng nhà xin hạt cải, cô được biết nhà nào cũng có anh em, cô dì chú bác hay ai đó qua đời, cô chợt hiểu cái chết chẳng chừa ai và lập tức buông bỏ và thành một bậc Thánh nhân. Là thiền sinh, chúng ta cần hiểu mình hành thiền là để buông bỏ, loại trừ ô nhiễm và không còn khổ. Khi hiểu rõ mục đích thiền và hành thiền tiến bộ thiền sinh sẽ gặt hái nhiều lợi lạc. Nếu vẫn còn giận dữ, buồn bã, khóc lóc dù là chuyện nhỏ nhặt thì người này không có hiểu biết đúng đắn cần làm gì và mục đích thiền là gì. Không có hiểu biết đúng đắn thì dù thiền lâu thiền sinh vẫn không tiến bộ, nên thân vẫn xoay lắc, chưa vượt qua được cảm xúc và dễ dàng nổi giận, bực bội do vậy việc hành thiền vẫn không giúp được gì cả và người này cứ đau khổ với những việc lớn, việc nhỏ xảy ra.

Qua bài kinh này Đức Phật dạy rõ ràng, khi có hiểu biết đúng đắn, chúng ta chỉ bị trúng một mũi tên, tức là khi thân này bệnh chúng ta khổ thân nhưng không khổ tâm. Không có hiểu biết đúng đắn, chúng ta bị hai mũi tên, cho nên khổ thân và khổ tâm. Và Đức Phật kết luận, khi thọ lạc sinh khởi, người này không bị vướng kẹt, khi

thọ khổ sinh khởi, người này không bị vướng kẹt, khi thọ xả sinh khởi, người này không bị vướng kẹt. Này các Tỳ khưu cho nên nói vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện không bị vướng kẹt trong sinh, già, chết, buồn bã, than khóc, khổ thân, khổ tâm, phiền muộn, không bị vướng kẹt trong đau khổ, ta nói thế. Này các Tỳ khưu, đây là sự khác biệt giữa phàm nhân chưa được huấn luyện và các vị Thánh đệ tử đã được huấn luyện.

Thiền sư giảng rằng, khi theo dõi thân tâm của mình và hiểu bản chất vô thường, khổ vô ngã thì dù là đề mục gì sinh khởi, tâm thiền sinh vững vàng không dao động, không còn tham sân si. Khi không còn tham sân si, khi tâm trong sạch thiền sinh hiểu mình không còn khổ, không còn tái sinh thêm nữa. Thiền sư nói rằng dù là thọ khổ, thọ lạc hay thọ xả thiền sinh cần hay biết theo dõi để hiểu bản chất, đặc tính, biểu hiện, nguyên nhân phát sinh cảm thọ. Dù là tham sân hay là bất cứ cái gì phát sinh thiền sinh ghi nhận. Làm được như vậy tâm thiền sinh dần già trở nên quân bình, vững vàng nên thiền sinh không còn phàn nàn, buồn ngủ, suy nghĩ, đau nhức, cũng không để ý phàn nàn thiền sinh khác.

Vậy khi thiền ở thiền đường, thiền sinh hãy kiểm tra xem mình còn bực bội, còn khổ hay không, mong muốn thấy gì, lo lắng về bản thân, cha mẹ, người thân… là chẳng có gì sai nhưng thiền sinh cần hay biết và thiền sinh cũng cần quán tưởng đúng đắn rằng, mình đã ở đây lo lắng cũng chẳng làm được gì chỉ làm mình khổ thêm.

Thiền sư kể rằng, Ngài đi hành thiền ở thiền viện *Panditarama* năm 1996. Lúc ấy không có điện thoại để liên lạc cha mẹ và ông nội là thầy tế độ sống tại đây. Sư nói rằng năm 2009 điện thoại ở Miến Điện vẫn còn khá đắt (2.500$), chỉ có rẻ ở vài năm gần đây thôi, và hiện tại Miến Điện chỉ có 40% hộ có điện, vậy việc không có điện thoại ở Miến Điện là khá phổ biến. Bởi lúc ấy nghĩ rằng có lo lắng về gia đình cũng chẳng làm được gì, nên chỉ tập trung thiền không nhớ nghĩ về gia đình, Thiền sư cũng chẳng có chùa để lo, cũng không đem theo tiền, nhờ vậy sư dễ dàng tập trung và hành thiền tiến bộ, các thiền sinh ở đây thiền cả ngày, nếu hiểu biết như vậy sẽ tiến bộ rất nhiều trong ba tháng, nếu không hiểu biết đúng đắn như vậy dù ở đây nhưng tâm thiền sinh cứ lo lắng vọng động

về gia đình cha mẹ, công việc làm ăn, chùa, thầy lo lắng thì làm sao có định tâm chánh niệm, nên thiền sinh cứ phàn nàn, bực bội, khóc lóc vì chuyện này hay chuyện khác. Vậy chúng ta nên có hiểu biết đúng đắn để nhổ được mũi tên khổ tâm, để không còn khổ tâm tại đây và trong đời thường. Thiền sư hy vọng các thiền sinh hiểu bài pháp này.

Bài 16: Kinh đống bọt nước - Pheṇapiṇḍūpama Sutta

Câu chuyện đầu tiên là về kinh pháp cú 334

Ngày đó có người câu được một con cá rất đẹp, rất lớn nhưng rất hôi thối. Và tin này đồn đến Đức Phật và mọi người muốn biết chuyện gì xảy ra với con cá này.

Đức Phật kể lại câu chuyện rằng trong quá khứ có người mẹ và những người con sống với nhau. Người con lớn hơn thì nghĩ rằng "Mình lớn tuổi rồi, thôi bây giờ đi xuất gia Tỳ khưu." Sau khi xuất gia Tỳ khưu nghe những lời hướng dẫn hành thiền và người này vào rừng tu và rồi người này trở thành một vị A la hán.

Người trẻ hơn thì nghĩ rằng "Mình đang còn nhiều thời gian nên không cần tu vội." Người này học pháp, thuộc Tam tạng, biết được Pali rồi dạy rất nhiều người và trở nên nổi tiếng, có rất nhiều Phật tử, tín đồ đi theo, nhận được rất nhiều cúng dường. Người này trở nên rất ngã mạn, dù biết cách thức hành thiền nhưng không thiền, cũng không nghe lời ai khuyên cả và luôn chống đối với các Tỳ khưu khác. Và do vậy, vì nghiệp lực này cho nên khi qua đời thì sinh vào cõi khổ ở địa ngục. Sau khi trả quả tương ứng ở kiếp sống ở địa ngục thì vị này sinh thành con cá này, con cá này đẹp vì nghiệp ở trong quá khứ là dạy Giáo pháp. Nhưng con cá này rất hôi thối vì bản tính quá ngã mạn. Người mẹ của vị này cũng xuất gia và người em gái cũng xuất gia, họ đều đi theo vị này và cũng ngã mạn và cũng tái sinh ở cõi khổ. Đức Phật giải thích như vậy và Đức Phật nói việc hành thiền rất quan trọng, việc học pháp không quan trọng nhiều như việc hành thiền. Rồi mọi người hỏi, sau khi chết con cá này sẽ đi về đâu? Ngài nói rằng sau khi chết con cá này sẽ tiếp tục sinh vào cõi khổ nữa. Đức Phật thốt lên câu kệ kinh pháp cú số 334:

Nơi người biếng nhác.
Tham ái lan như dây leo
Huỷ hoại cây
Người này nhảy từ kiếp này sang kiếp khác
Như con khỉ chuyền từ cành này sang cành khác kiếm
trái cây trong rừng.

Câu chuyện số 2 liên quan đến kinh pháp cú 338

Trong câu chuyện này khi Đức Phật đang đi bát với Ngài Ananda thì Đức Phật mỉm cười và Ngài Ananda hỏi Đức Phật rằng "Vì sao người cười?". Đức Phật trả lời rằng:

"Con có thấy con heo nái dơ bẩn ở đó không?"

"Dạ"

"Trong quá khứ nó chính là một con gà mái gần thiền đường và khi thiền sinh hồi hướng phước thì nó nghe được, nó phát tâm hoan hỉ tức là thiện nghiệp. Nhờ như thế, sau kiếp gà mái nó tái sinh thành cô công chúa. Một ngày nọ, khi công chúa đi vệ sinh thì thấy một con sâu rồi quán tưởng, rồi chứng đắc sơ thiền. Nhờ việc chứng đắc sơ thiền mà tái sinh làm Phạm thiên và sau kiếp Phạm thiên đó thì lại sinh thành con heo nái như vậy."

Rồi Đức Phật đọc lên câu kệ kinh pháp cú này:

Cây vững chắc không hư hại
Dù bị cắt ngang
Cây vẫn mọc lên

Tương tự như vậy, khi tham ái ngủ ngầm chưa được nhổ lên, khổ đau lại phát sinh lần nữa rồi lần nữa.

Kinh đống bọt nước

Một thuở nọ, Đức Phật trú bên bờ sông Hằng, Ngài nói với các Tỳ khưu như sau:

"Này các Tỳ khưu! Giả sử có một đống bọt lớn trôi trên sông Hằng, một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát kỹ lưỡng đống bọt ấy và phát hiện ra trong đống bọt ấy là trống rỗng, rỗng tuếch, chẳng có cốt lõi gì bên trong, có cốt lõi gì bên trong đống bọt ấy cho được."

Tương tự như thế, này các Tỳ khưu, bất kỳ sắc pháp nào dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, Tỳ khưu cần quan

sát cho cẩn thận và kỹ lưỡng. Tỳ khưu sẽ nhận ra rằng nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong, có cốt lõi gì bên trong đống sắc pháp ấy cho được.

Ngài nói rằng:

"Hôm nay trời mưa rất lớn, có những đống bọt nước đang phát sinh và hôm nay chúng ta tìm hiểu về bài kinh Đống Bọt Nước này."

Trong bài kinh này, Đức Phật dạy về sự trống rỗng, không có giá trị gì trong 5 uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Chúng ta vừa nghe qua về *Sắc uẩn* và bây giờ Ngài nói về *Thọ Uẩn:*

"Này các Tỳ khưu, giả sử trời vào thu, những cơn mưa nặng hạt trút xuống làm những bong bóng nước sinh ra và vỡ tan trên mặt nước. Một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát kĩ lưỡng, cẩn thận và nhận ra nó trống rỗng, chẳng có cốt lõi gì bên trong, có cốt lõi gì bên trong đống bọt ấy cho được."

Tương tự như thế, này các Tỳ khưu, bất kỳ cảm thọ nào dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, Tỳ khưu cần quan sát cho cẩn thận và kỹ lưỡng. Tỳ khưu sẽ nhận ra rằng nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong, có cốt lõi gì bên trong đống cảm thọ ấy cho được.

"Này các Tỳ khưu, giả sử vào tháng cuối cùng của mùa nắng, vào giữa trưa, cái nóng gay gắt tạo ra ảo ảnh của một dòng nước trên đường, một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát kĩ lưỡng, cẩn thận và nhận ra nó trống rỗng, chẳng có cốt lõi gì bên trong."

Tương tự như vậy, này các Tỳ khưu, bất kỳ loại tưởng nào dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, Tỳ khưu cần quan sát cho cẩn thận và kỹ lưỡng. Tỳ khưu sẽ nhận ra rằng nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong.

Ngài giải thích về tưởng uẩn:

Tưởng uẩn là khi chúng ta nhìn thấy cái gì đó và chúng được nhắc lại sau này. Ví dụ ta cầm cây bút lên và tâm trí của ta gợi nhớ về

hình ảnh và công dụng của cây bút trong quá khứ và như vậy ta biết đó là cây bút. Đó là hoạt động của Tưởng uẩn.

Hành uẩn là những hành động tạo tác, chẳng hạn như tác ý tốt, xấu của chúng ta,..

"Này các Tỳ khưu, giả sử có người cần cái lõi cây, đi tìm cái lõi cây, người này cầm cái rìu vào rừng. Người này thấy cây chuối rất to, thẳng đứng, không cong hay lồi lõm, sau khi chặt gốc, cành lá sum suê và lột vỏ. Người này chẳng thấy cái lõi nào bên trong đừng nói chi cái lõi cứng. Nhưng một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát kĩ lưỡng, cẩn thận và nhận ra nó trống rỗng, chẳng có cốt lõi gì bên trong."

Tương tự như vậy, này các Tỳ khưu, bất kỳ loại hành nào dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, Tỳ khưu cần quan sát cho cẩn thận và kỹ lưỡng. Tỳ khưu sẽ nhận ra rằng nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong.

Thức uẩn – Tâm.

Ví dụ như tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi, tâm hay biết sự xúc chạm, ..

"Này các Tỳ khưu, giả sử có nhà ảo thuật biểu diễn ở ngã tư đường. Một người có đôi mắt sáng nhìn thấy, quan sát, quan sát kĩ lưỡng, cẩn thận và nhận ra nó trống rỗng, chẳng có cốt lõi gì bên trong."

Tương tự như vậy, này các Tỳ khưu, bất kỳ loại Thức nào dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần, Tỳ khưu cần quan sát cho cẩn thận và kỹ lưỡng. Tỳ khưu sẽ nhận ra rằng nó trống rỗng, chẳng có giá trị gì bên trong.

Thấy vậy, vị đệ tử đã được huấn luyện trở nên nhàm chán sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Nhàm chán, vị này không còn tham ái dính mắc và đạt đến giải thoát. Khi đạt đến giải thoát, trí tuệ phát sinh rằng đã có sự giải thoát, vị ấy hiểu rõ: tái sinh đã cạn, cuộc sống thánh thiện đang diễn ra, điều cần làm đã làm xong, không còn trở lại tái sinh thêm lần nào nữa.

Vậy qua bài kinh này, Đức Phật đã giảng cho chúng ta về 5 uẩn. Vì chúng ta không hiểu rõ nên dính mắc vào đó, cho là nó có thật, nhưng khi chúng ta quan sát và quan sát kỹ lưỡng, cẩn thận thì chúng ta thấy rằng cho dù sắc, thọ, tưởng, hành hay thức thì chúng liên tục có - mất, chúng không còn tồn tại nữa nên chúng ta nhàm chán, chúng ta không còn thích nó nữa. Và trong bài kinh này, Đức Phật ví các vật chất nơi thân này giống như một đống bọt nước, nó có đó nhưng rồi nó lập tức vỡ tan.

Vậy thì, khi chúng ta thấy ai đó và chúng ta nghĩ rằng cô ấy đẹp, cô ấy xinh xắn… Nhưng khi chúng ta hành thiền minh sát, khi chánh niệm mạnh chúng ta thấy là những hình ảnh liên tục có mất, liên tục sinh – diệt chứ không có ai đẹp, không có ai xinh xắn nơi đó nữa. Và khi thấy như vậy thì chúng ta không có cái gì để mà thích. Và các cảm thọ cũng liên tục đến – đi, có – mất. Ví dụ: trời hôm nay mưa rất nhiều, có thể có bọt nước, bọt bóng nhưng khi trời tạnh ráo, chúng ta đến nhìn thì không còn nữa, vậy thì nó không tồn tại dài lâu, nó đến – đi, có – mất. Do vậy, nhận ra cảm thọ như vậy chúng ta không còn thích, lưu luyến những cảm thọ dễ chịu…

Ở đây, tưởng uẩn được ví như là ảo ảnh về một dòng nước do cái nắng nóng tạo ra. Nhưng trên thực tế không có dòng nước nào, chỉ là ảo ảnh mà thôi. Vậy thì khi chúng ta nhìn thấy hình ảnh gì đó, chúng ta nhìn nó như một ảo ảnh, hình ảnh chỉ là ảo ảnh thôi và nó không có thật. Vì chúng ta không hiểu, chúng ta dính mắc vào. Tưởng là chúng ta nhớ lại. Khi chúng ta nhìn hình ảnh nó đi qua rồi, nó không còn nhưng mà vì chúng ta có tâm tham ái, dính mắc cho nên sự hồi nhớ về hình ảnh nó trở lại trong tâm như là có thật vậy. Hay là khi hình ảnh đó, chuyện đã xảy ra xong rồi, mình không có chánh niệm, mình vẫn lưu hình ảnh đó trong tâm nên mình sân hận và hình ảnh người đó hiện lại như là có thật vậy.

Vậy thì, khi chúng ta thật sự chánh niệm ta biết tưởng hay là hồi nhớ lại cái gì nó có – mất, đến - đi, nó không có thật, và khi biết nó không có thật ta không còn dính mắc nữa.

Hành uẩn - Hoạt động tạo tác.

Tạo ra thiện nghiệp hay ác nghiệp, những tác ý hay ý nghiệp thiện lành, hay ý muốn xấu xa…

Hành uẩn được ví như cái cây không có lõi gì cả. Vậy thì không có ai ở trong đó, và tâm ví như là trò ảo thuật, trò ảo thuật thì không có thật. Và vì chúng ta cho nó là có thật nên chúng ta mới giận hay là thích, chúng ta dính mắc. Và tâm như trò ảo thuật thì tâm liên tục phát sinh, khi mà tâm cũ đã đi qua rồi không còn nhưng chúng ta nhớ lại hình ảnh đó, nhớ lại suy nghĩ đó thì chúng ta lại giận hay thích, dính mắc.

Vậy khi mà chưa đến tuệ sinh diệt thì chúng ta cứ bị ảo ảnh như vậy, những hình ảnh, những đối tượng cứ trở đi trở lại làm phiền chúng ta. Nhưng mà khi chúng ta hành thiền đến tuệ sinh - diệt rồi thì chúng ta thấy mọi thứ cứ liên tục đến - đi, có - mất, không tồn tại dài lâu. Vật chất hay sắc uẩn không tồn tại dài lâu, các cảm thọ hay thọ uẩn lập tức biến mất không tồn tại dài lâu; hoạt động của tưởng uẩn lập tức trôi qua không tồn tại dài lâu; hành uẩn, thức uẩn cũng vậy. Vì vậy, Đức Phật ví nó như là đống bọt hay những bong bóng nước hay những ảo ảnh trưa hè hay là cái cây không có lõi, hoặc là nhà ảo thuật biểu diễn ở ngã tư đường nhằm chỉ cho chúng ta rằng chúng thực sự không tồn tại lâu và không có gì để dính mắc.

Đức Phật giải thích là thân xác này khi mà chúng ta chết thì tâm thức không còn ở trong thân nữa, thân xác trở thành thức ăn của chúng sinh khác. Cho dù người giàu, người nghèo, người có tiền của thì cái thân này chẳng là gì. Và nó không có giá trị gì, nhất là khi chúng ta chết rồi vì chúng ta thấy không còn sử dụng được gì, chỉ là thức ăn cho chúng sinh khác.

Tương tự như vậy với thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta thấy nó không có tồn tại dài lâu thì chúng ta không còn dính mắc. Đức Phật dạy chúng ta cần thực hành tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác để theo dõi các uẩn này. Khi mà chúng ta theo dõi kỹ các uẩn này thì chúng ta thấy chẳng có cốt lõi gì bên trong cả, nó liên tục sinh diệt, nó không còn tồn tại lâu dài thì tự nhiên chúng ta trở nên chán nản tất cả các uẩn này. Và khi chán nản, không còn ham thích, dính mắc dần dà chúng ta sẽ loại trừ được mọi ô nhiễm trong tâm. Với một người nhìn thấy các uẩn như thế thì người này cố gắng tu tập, và cố gắng đạt mục tiêu cuối cùng là không còn ô nhiễm trong tâm và không còn dính mắc vào các uẩn này nữa.

Sau khi nói về 5 uẩn, Đức Phật đã thốt lên "Sắc uẩn như đống bọt nước, cảm thọ như bong bóng nước, tưởng uẩn như ảo ảnh giữa trưa hè, hành uẩn như cái cây không có lõi, thức uẩn như trò ảo thuật. Khi quan sát cẩn thận, khi quan sát chân chính chỉ có các uẩn là vậy, chẳng có cốt lõi gì bên trong. Liên quan đến thân này bậc trí tuệ đã dạy, khi ba yếu tố gồm sự sống, hơi ấm và tâm thức không còn, thân này bị vứt bỏ nằm trơ trên đất, không còn tâm thức, thành thức ăn của bao chúng sinh, bản chất của thân này chỉ là vậy nhưng kẻ dại khờ bị ảo tưởng dối lừa, bị ảo tưởng hành hạ, thực chất thân này chẳng có cốt lõi gì bên trong. Thấy vậy, Tỳ khưu dốc lòng tinh tấn, miệt mài ngày cũng như đêm quan sát 5 uẩn này, quan sát với tỉnh thức và chánh niệm, loại bỏ mọi ô nhiễm, nương tựa chính mình, sống như thể đầu này đang cháy sém (gấp rút tu tập), tâm thường hướng đến cứu cánh Niết bàn.

Giải thích: khi thiền sinh hành thiền, cho dù đối tượng là gì thì vừa nhìn thấy hình ảnh thì ngay lập tức hình ảnh đó tan mất rồi. Khi mà nghe ai nói lời xấu, thô lỗ về mình, mình chỉ nghe âm thanh, ghi nhận "nghe" "nghe", chỉ cảm thấy âm thanh liên tục tan biến nên chẳng hiểu gì cả và chẳng phát sinh lòng sân hận. Và khi nhớ cái gì thì chúng ta ghi nhận và nó không còn, khi cảm thọ phát sinh, chúng ta ghi nhận thì cảm thọ cũng không còn. Vậy khi tiến bộ thì mọi thứ sinh ra và lập tức mất đi. Vậy khi thiền sinh cảm nhận cơn đau, thiền sinh quan sát cơn đau, cảm nhận cơn đau đang tăng dần hay giảm dần, thiền sinh thấy rõ tâm mình phản ứng với cơn đau ra sao. Hoặc khi cảm nhận cảm thọ dễ chịu, nếu không hành thiền mình cảm thấy nó dính mắc, nhưng khi hành thiền chúng ta thấy được cảm thọ dễ chịu và nếu tâm dính mắc sinh khởi thì chúng ta ghi nhận. Nếu cảm thọ khó chịu, tâm xua đuổi sinh khởi thì chúng ta ghi nhận. Đây là cách thức hành thiền. Khi chúng ta tiến bộ rồi, ngay cả khi cảm thọ tốt – xấu gì thì ngay khi thiền sinh ghi nhận, thiền sinh thấy nó đến – đi, nó mất, nó không còn; khi nhớ lại điều gì, thì ngay khi hay biết thì mình thấy nó biến mất, nó không còn; hay là khi mà những tác ý sinh khởi hay những loại tâm sinh khởi… thì mình thấy là nó sinh - diệt, nó có - mất, không còn.

Vậy khi chúng ta hành thiền như được hướng dẫn, hành thiền theo kỹ thuật thì dần dà chúng ta sẽ đạt đến tuệ minh sát hiểu biết như

thế này. Và tiến bộ hơn nữa trong việc hành thiền là chúng ta không thấy hình ảnh nào cả vì hình ảnh biến mất rất nhanh. Tiến bộ hơn chúng ta sẽ thấy mọi thứ nó liên tục biến mất cho dù là hình ảnh hay là cảm thọ, hay những suy nghĩ... Vậy thì trước kia mình thương giận thì giờ đây nhìn thấy những hình ảnh không lâu dài, nên mình không còn giận được nữa.

Đức Phật nói rằng *cho dù là đối tượng gì, thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, suy tưởng, suy nghĩ, cảm thọ… thì cũng đến – đi, không còn*. Trước kia, chúng ta gặp điều gì hay giận dữ, hay lo lắng, sợ hãi thì giờ đây cứ nhìn thấy thì không còn nên chúng ta không còn giận, không còn lo lắng, không còn sợ hãi, tâm chúng ta bình an.

Đức Phật dạy chúng ta phải quan sát kỹ càng, quan sát cẩn thận, kỹ lưỡng, liên tục. Thiền sư nói rằng chúng ta cần theo dõi đề mục, theo dõi thân tâm mình rất cẩn thận, rất chăm chỉ trong mọi lúc từ khi thức dậy. Vì nếu chúng ta không theo dõi cẩn thận, không kiên trì theo dõi mọi thời mọi lúc, không chánh niệm thì chúng ta không thấy, không hiểu được những điều như thế này, không có sự hiểu biết về mọi việc liên tục đến đi, biến mất và chúng ta không loại trừ được ô nhiễm.

Vậy thiền sinh được nhắc nhở thường xuyên là cần theo dõi cẩn thận đề mục khi ngồi thiền, khi kinh hành cũng như trong sinh hoạt hằng ngày. Khi làm được vậy (chánh niệm liên tục khi ngồi thiền, khi kinh hành, trong sinh hoạt hằng ngày) thì chúng ta hiểu rõ, rất rõ những gì Đức Phật dạy trong bài kinh này. Ngài mong tất cả chúng ta thực hành như được hướng dẫn để rồi sẽ không còn ô nhiễm, không còn khổ đau trong đời sống.

Bài 17: Kinh điều tra suy xét kỹ càng - Parivīmaṁsana Sutta

Thuở nọ, Đức Phật trú tại vườn Jeta của ông *Anathapindika* (Cấp Cô Độc) tại *Sāvatthī* (thành Xá Vệ). Đức Phật gọi: "Này các Tỳ khưu" và các Tỳ khưu trả lời: "Dạ thưa vâng". Rồi Đức Phật nói:

"Khi điều tra, suy xét kỹ càng, rốt ráo, Tỳ khưu cần điều tra, suy xét kỹ càng, rốt ráo thế nào để loại trừ hoàn toàn đau khổ?"

"Thưa Thế tôn, Giáo pháp này xuất phát từ Thế tôn, được Thế tôn giảng giải, do Ngài hướng dẫn. Nếu Ngài có thể làm sáng tỏ ý nghĩa của lời này thì thật quý giá. Được nghe Ngài giảng, các Tỳ khưu sẽ khắc ghi trong tâm."

"Vậy các ông hãy cẩn thận lắng nghe và ta sẽ nói."

"Dạ thưa vâng."

"Khi điều tra suy xét kỹ càng rốt ráo; vị ấy cần điều tra suy xét kỹ càng rốt ráo rằng: bị dẫn dắt bởi già và chết, nhiều loại đau khổ phát sinh trong đời. Vì đâu đau khổ ra đời, cái gì là nguyên nhân, vì cái gì đau khổ phát sinh? Do cái gì hiện hữu mà già và chết phát sinh? Do cái gì không hiện hữu mà già và chết không phát sinh? Khi điều tra suy xét kỹ càng rốt ráo; vị ấy hiểu: "Vì già và chết mà nhiều loại đau khổ phát sinh trong đời. Đau khổ vì tái sinh, xuất phát từ tái sinh, có tái sinh là nguyên nhân, nguồn gốc. Vì tái sinh mà đau khổ do già và chết phát sinh. Không có tái sinh, già và chết không phát sinh. Vị Tỳ khưu hiểu già và chết, sự phát sinh, sự ngưng nghỉ và con đường, cách thức đưa đến sự ngưng nghỉ của già và chết như thế.

Vì đâu mà có tái sinh, cái gì là nguyên nhân, vì cái gì tái sinh sinh khởi? Do có sự hiện hữu của cái gì mà tái sinh phát sinh? Do không có sự hiện hữu của cái gì mà tái sinh không phát sinh?

Vì hữu mà tái sinh phát sinh. Khi không có sự hiện hữu của hữu, tái sinh không phát sinh.

Vì thủ mà hữu phát sinh. Khi không có sự hiện hữu của thủ, hữu không phát sinh.

Vì ái, thủ phát sinh. Khi không có ái, thủ không phát sinh.

Vì thọ, ái phát sinh. Khi không có thọ, ái không phát sinh.

Vì xúc, thọ sinh khởi. Khi không có xúc, thọ không sinh khởi.

Vì sáu căn, xúc sinh khởi. Khi không có sáu căn, xúc không sinh khởi.

Vì danh sắc, sáu căn sinh khởi. Khi không có danh sắc, sáu căn không sinh khởi.

Vì thức, danh sắc sinh khởi. Khi không có thức, danh sắc không sinh khởi.

Vì hành, thức sinh khởi. Khi không có hành, thức không sinh khởi.

Khi điều tra suy xét kỹ càng rốt ráo; vị ấy hiểu: Vì vô minh, hành sinh khởi. Không có vô minh, hành không sinh khởi.

Điều tra suy xét tuần tự như thế, vị ấy hiểu hành, nguyên nhân sinh khởi, sự ngưng nghỉ không sinh khởi, con đường đưa đến sự ngưng nghỉ không sinh khởi của hành. Như thế Tỳ khưu loại bỏ hành, tiến tới loại bỏ hoàn toàn mọi đau khổ, Ta nói thế."

"Khi người vô minh làm điều thiện lành, tâm tái sinh là quả thiện lành. Khi người vô minh làm điều xấu ác, tâm tái sinh là quả xấu ác. Khi người vô minh phát triển thiền Vô sắc, tâm tái sinh là quả Vô sắc.

Khi từ bỏ vô minh và phát triển trí tuệ, khi vô minh lụi tàn và trí tuệ phát sinh, người không còn tạo nghiệp dù là thiện lành, xấu ác hay Vô sắc nữa. Không tạo nghiệp, vị ấy không bám víu vào bất cứ điều chi trong đời. Vì không bám víu vào bất cứ điều chi; tâm không còn bị khuấy động bởi tham ái, sợ hãi. Vì tâm không còn bị khuấy động bởi tham ái, sợ hãi; vị ấy kinh nghiệm Niết bàn - trạng thái tâm giải thoát khỏi mọi ô nhiễm. Vị ấy hiểu: Tái sinh bị huỷ. Cuộc sống thánh thiện đang diễn ra. Điều cần làm đã làm xong. Không còn tái sinh thêm nữa."

Vào lúc thọ lạc phát sinh, vị ấy hiểu cảm thọ là vô thường. Vị ấy hiểu mình đã không bám níu cảm thọ, vị ấy hiểu mình đã không thích thú cảm thọ đó. Khi thọ khổ phát sinh, vị ấy hiểu cảm thọ là vô thường. Vị ấy hiểu mình đã không bám níu cảm thọ, vị ấy hiểu mình đã không thích thú cảm thọ đó. Khi thọ xả (không lạc cũng

không khổ) phát sinh, vị ấy hiểu cảm thọ là vô thường. Vị ấy hiểu mình đã không bám níu cảm thọ, vị ấy hiểu mình đã không thích thú cảm thọ đó.

Khi kinh nghiệm thọ lạc, vị ấy không bám níu, dính mắc. Khi kinh nghiệm thọ khổ, vị ấy không bám níu, dính mắc. Khi kinh nghiệm thọ xả, vị ấy không bám níu, dính mắc. Cảm nhận cảm thọ trong thân này (qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân), vị ấy hiểu: "Tôi cảm nhận cảm thọ trong thân này". Cảm nhận cảm thọ nơi ý căn khi mạng sống gần đến hồi kết, vị ấy hiểu: "Tôi cảm nhận cảm thọ phát sinh với mạng sống này." Vị ấy hiểu: "Khi thân hoại mạng chung, khi cuộc sống chấm dứt, tất cả những gì được cảm nhận, vốn không đáng bám níu, sẽ không sinh khởi thêm, chỉ còn lại thân xác này mà thôi."

Giả sử có người lấy cái bình đất nung đang nóng từ trong lò ra và đặt xuống đất. Sức nóng từ cái bình sẽ nguội ngay tại đó, chỉ còn lại món vật bằng đất. Tương tự như thế, cảm nhận cảm thọ trong thân này, vị ấy hiểu: "Tôi cảm nhận cảm thọ trong thân này". Cảm nhận cảm thọ nơi ý căn khi mạng sống gần đến hồi kết, vị ấy hiểu: "Tôi cảm nhận cảm thọ phát sinh với mạng sống này." Vị ấy hiểu: "Khi thân hoại mạng chung, khi cuộc sống chấm dứt, tất cả những gì được cảm nhận, vốn không đáng bám níu, sẽ không sinh khởi thêm và chỉ còn lại thân xác này mà thôi."

"Này các Tỳ khưu, các ông nghĩ sao? Vị Tỳ khưu không còn ô nhiễm (bậc A la hán) có còn tạo nghiệp thiện lành, xấu ác hay Vô sắc?"

"Dạ thưa không."

"Khi không còn tạo nghiệp, khi nghiệp ngưng nghỉ, thức (tái sinh) có thể phát sinh?"

"Dạ thưa không."

"Khi không có thức (tái sinh), tâm - vật chất (danh sắc) có thể phát sinh?"

"Dạ thưa không."

"Khi không có tâm - vật chất, sáu căn (lục nhập) có thể phát sinh?"

“Dạ thưa không.”

“Khi không có sáu căn, xúc có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có xúc, thọ có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có thọ, tham ái có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có ái, bám níu chấp thủ có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có thủ, hữu (tạo nghiệp mới) có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có hữu, (tái) sinh có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Khi không có sinh, già và chết có thể phát sinh?”

“Dạ thưa không.”

“Lành thay, này các Tỳ khưu! Lành thay, này các Tỳ khưu!”

Điều này xảy ra như thế, không thể khác. Hãy có niềm tin nơi ta, đừng lung lay, chao đảo. Đừng hoài nghi, ngờ vực điều này. Đây chính là sự chấm dứt đau khổ.

Bài 18: Kinh Định Tâm - Kinh từ bỏ - Kinh thọ lạc

Hôm nay Ngài giảng bài kinh *Samādhi* trong *Saṃyutta Nikāya*, bài kinh về sự định tâm.

Trước khi vào bài kinh chính thì Ngài muốn giới thiệu cho chúng ta một số câu kệ trong kinh Pháp cú. Ngài Thiền sư giới thiệu cho chúng ta bài kinh Pháp cú số 376 và xuất xứ của bài kinh là một câu chuyện rằng, lần nọ, có một bà chủ nhà đã rời nhà và đến nơi giảng Pháp để lắng nghe con trai mình là một vị Tỳ khưu đang giảng Pháp. Bà chăm chú lắng nghe và rất hoan hỷ khi nghe bài Pháp này thì một nhóm cướp vào nhà và ăn cắp đồ của bà. Người giúp việc vội vã đến báo tin. Khi nghe tin, bà trả lời: *"Họ muốn lấy gì tùy ý, đừng có làm phiền ta!"* Người giúp việc trở về và quay trở lại báo tin là họ đã lấy thêm nhiều thứ vàng vòng... Bà vẫn trả lời rằng: *"Họ muốn lấy gì tùy ý. Ta đang lắng nghe Pháp, đừng làm phiền!"* Rồi người giúp việc lại đến lần nữa và báo tin là họ lấy hầu như gần hết đồ trong nhà và bà trả lời rằng: *"Cứ để họ lấy gì tùy ý. Đừng có làm phiền ta! Ta đang thỏa thích nghe Pháp."* Vị trưởng nhóm cướp này nghe tin như thế rất ngưỡng mộ bà bởi vì bà không về, bà không lo lắng của cải mà bà rất quý trọng Giáo pháp. Người trưởng nhóm cướp này trở nên kính nể và nể phục bà, bèn sai những người cướp đem trả lại mọi thứ ở nhà của bà. Sau đó, họ đến xin lỗi bà và bà nói rằng không có gì cả. Vì sự ấn tượng đó, vì sự kính nể đó mà những kẻ cướp này muốn xuất gia với chính vị Tỳ khưu, con của bà. Sau khi xuất gia, họ được nghe hướng dẫn cách thức hành thiền rồi đi vào núi tu tập một cách miên mật. Lúc đó, Đức Phật hiện ra và đọc lên những lời kinh Pháp cú 376 này:

Mitte bhajassu kalyāṇe suddhājīve atandite
Paṭisanthāravuttassa ācārakusalo siyā
Tato pāmojjabahulo dukkhassantaṁ
karissati
Thân cận bạn lý tưởng,

Dưỡng nuôi mạng chân chánh,
Không lười biếng, dễ duôi,
Thân thiện và cư xử thiện lành
Được vậy, người rất đỗi hạnh phúc, an vui
và sẽ không còn đau khổ.

Sau khi nghe Đức Phật thốt lên những lời này thì tất cả các vị Tỳ khưu này đều chứng đắc quả vị A la hán.

Trong bài kinh Pháp cú 378, xuất xứ là trong nhóm các Tỳ khưu có một Tỳ khưu đặc biệt cư xử rất điềm tĩnh. Lúc nào cũng nhìn thấy vị này thân điềm tĩnh, tâm điềm tĩnh, xử sự đúng mực và không hề tỏ ra vọng động, lo lắng gì cả. Do vậy, vị này được đặt tên là Santakāya, nghĩa là người có sự tĩnh lặng. Các Tỳ khưu thấy như thế thì trình lên Đức Phật về vị Tỳ khưu này.

(Ở đây, Ngài Thiền sư nói rằng thiền sinh cũng cần cư xử như vậy.)

Sau khi Tỳ khưu trình lên Đức Phật thì Đức Phật đọc lên những câu kệ kinh Pháp cú 378:

Santakāyo santavāco santavā susamāhito
Vantalokāmiso bhikkhu upasanto ti vuccati
Tỳ khưu, người có tâm định tĩnh
Thân, khẩu, ý tĩnh lặng
Từ bỏ lợi lạc thế gian
Vị ấy được gọi là upasanto
Bậc tĩnh lặng cao quý.

Vị này cũng hiểu rõ Giáo pháp và kinh nghiệm được đạo quả A la hán.

Ngài giới thiệu cho chúng ta bài kinh Pháp cú số 379 và 380, xuất

xứ là có một người nông dân nghèo khổ, luôn luôn làm lụng cực khổ trên đồng. Rồi một ngày, một vị Tỳ khưu thấy và hỏi*: "Tại sao ông không xuất gia?"* Người này trả lời rằng: *"Ai mà cho một người nghèo như tôi xuất gia?"* thì vị Tỳ khưu này trả lời: *"Tôi có thể giúp."* Vị này rất vui mừng và đi theo về chùa, rồi thay bộ quần áo cũ rách của mình ra, treo lên cây và được xuất gia trở thành Tỳ khưu.

Vị Tỳ khưu này có cuộc sống thoải mái hơn cuộc sống ở ngoài đời của mình. Nhưng sau một thời gian, vị này lại chán đời xuất gia và muốn trở lại đời thường. Và khi muốn trở về thì vị này muốn mặc lại bộ quần áo cũ rách của mình. Nhưng khi đến cái cây treo bộ quần áo đó thì vị này tự trách mình. Vị này tự trách mình rằng*: "Ông chẳng biết xấu hổ sao? Ông chẳng thấy đây là điều tầm thường sao? Tại sao ông lại muốn trở về sống đời nghèo khổ như vậy?"* Sau khi tự trách mình, người này từ bỏ ý định và trở lại chùa.

Lần thứ hai, khi chán đời xuất gia, muốn trở lại đời, vị này cũng đến cái cây này và nhìn vào bộ quần áo cũ rách rồi lại tự trách mình như vậy. Một số Tỳ khưu thấy vậy hỏi rằng: *"Bạn đi đâu?"* Người này trả lời rằng: *"Tôi đi gặp thầy của tôi."*. Ngài Thiền sư giải thích "thầy" ở đây chính là bộ quần áo cũ rách, bộ quần áo đời cũ rách đó.

Đến một ngày, vị Tỳ khưu này không còn đi đến đó nữa. Và các Tỳ khưu hỏi: *"Vì sao s*ư không đi tới lui ở hướng đó nữa?" Vị này trả lời: *"Bây giờ tôi không còn dính mắc thế gian nữa, cho nên tôi không cần phải đến đó."*

Các Tỳ khưu nghĩ là vị này nói dối cho nên đến hỏi Đức Phật và Đức Phật trả lời: "Đúng vậy*, vị Tỳ khưu này nói đúng."*

Và Ngài đọc ra câu kệ kinh Pháp cú 379 và 380:

Tự khiển trách mình,
Tự kiểm soát mình,
Chánh niệm và canh gác bản thân,
Tỳ khưu sống an vui,

Bản thân bảo vệ chính mình,
Nương tựa chính mình.

Vậy Tỳ khưu hãy tự kiểm soát, rèn luyện như người lái buôn hết lòng huấn luyện con ngựa yêu quý.

Bài kinh về sự định tâm, Samādhi suttā trong Saṃyuta Nikāya:

"Này các Tỳ khưu, có ba cảm thọ. Ba cảm thọ ấy là gì? Thọ lạc, thọ khổ và thọ xả".

Và Đức Phật đọc:

Samāhito sabbacāno
Satto vuthassasabaco
Vedanā ca paccanati|
Vedanānañca sampavaṃ
Yatthā ceta nirucānti maṃgañca
kāyakāminaṇ
Vedanāṇakāya bhikkhu niccato pari nibototi
Đệ tử Thế tôn là bậc chánh niệm,
Tỉnh giác và định tĩnh,
Hiểu rõ cảm thọ, sự phát sanh của cảm thọ,
Sự chấm dứt ngưng nghỉ của cảm thọ,
Và con đường đưa đến sự chấm dứt ngưng
nghỉ ấy.
Khi cảm thọ không còn, vị ấy không còn khao
khát.
Kinh nghiệm tĩnh lặng, bình yên.

Qua những lời của Đức Phật, chúng ta thấy Ngài nói rằng:

Đệ tử Thế tôn là bậc chánh niệm,
Tỉnh giác và định tĩnh
Hiểu rõ cảm thọ,

Vậy nơi đây, thiền sinh cần phát triển chánh niệm tỉnh giác và định tâm để hiểu các cảm thọ, để hiểu ba loại cảm thọ này, thấy chúng sinh diệt. Khi hiểu rõ chúng đến đi, sinh diệt thì tâm tĩnh lặng phát sinh. Khi đó, dù là thọ lạc, thiền sinh không thích thú, bám níu vào. Dù là thọ khổ, thiền sinh không chán ghét và xua đuổi. Và thiền sinh có được tâm tĩnh lặng, bình yên.

Bài kinh thứ hai là *Sukkhā Suttā*, nằm trong *Saṃyuta Nikāya*. Bài kinh về thọ lạc, *Sukkhā*

"Này các Tỳ khưu! Có ba cảm thọ. Ba cảm thọ ấy là gì? Thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Dù là cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay không dễ chịu cũng không khó chịu (tức là thọ lạc, thọ khổ hay thọ xả). Dù là bên trong hay bên ngoài, chúng chỉ là cảm thọ. Khi hiểu rõ chúng là đau khổ, là pháp hư hoại đổi thay, nhận ra chúng mất sau mỗi lần xúc chạm, chán chường buông bỏ phát sinh."

Trong bài kinh này, Đức Phật nói với chúng ta về ba cảm thọ là thọ lạc, thọ khổ và thọ xả thuộc về bên trong (tức là bên trong thân tâm mình) và bên ngoài (tức là thân tâm người khác). Vậy thì, cho dù nó là cảm thọ gì, cho dù nó bên trong mình hay ở người khác thì khi theo dõi, chúng ta thấy có mất, đến đi, sinh diệt. Khi thấy như thế, chúng ta thấy cảm thọ chẳng là gì, chỉ là khổ mà thôi. Vậy thì trong khi hành thiền, có khi thiền sinh cảm thấy nó quá đau thì khi bị đau quá như vậy thì Ngài dạy là mình đừng có bực bội, chống trả với cơn đau. Còn có khi thiền sinh cảm thấy dễ chịu, thoải mái thì lúc này cũng đừng dính mắc vào cảm giác này. Chúng ta cứ ghi nhận kỹ lưỡng. Dù là cảm thọ gì thì chúng ta không còn dính mắc vào cảm thọ nữa và sự buông bỏ phát sinh. Và chúng ta hiểu rõ Pháp hơn.

Bài kinh thứ ba Ngài giới thiệu trong ngày hôm nay là *Pahāna Suttā*, nằm trong *Saṃyutā Nikāya*. Chữ *Pahāna* này có nghĩa là từ bỏ. Diệu Pháp dịch là Kinh từ bỏ.

"Này các Tỳ khưu! Có ba cảm thọ. Ba cảm thọ ấy là gì? Thọ lạc, thọ khổ và thọ xả. Khi thọ lạc phát sinh, tham ái tiềm tàng ngủ ngầm trong tâm cần được loại trừ. Khi thọ khổ phát sinh, sân hận tiềm tàng trong tâm cần được loại trừ. Khi thọ xả phát sinh, vô minh tiềm tàng trong tâm cần được loại trừ. Một khi có thể từ bỏ tham ái ngủ ngầm khi thọ lạc sinh khởi, có thể từ bỏ sân hận ngủ ngầm khi thọ khổ sinh khởi, có thể từ bỏ vô minh ngủ ngầm khi thọ xả sinh khởi, vị Tỳ khưu được gọi là người không còn các pháp bất thiện, xấu ác ngủ ngầm trong tâm và có được hiểu biết đúng đắn. Vị ấy đã cắt đứt tham ái, chặt đứt những gốc rễ đưa đến tái sinh và tiếp tục hướng tâm quan sát loại trừ ngã mạn. Người như thế, vị ấy sẽ chấm dứt mọi đau khổ, không còn đau khổ nữa."

Và Đức Phật đọc đoạn kệ:

Do không biết bản chất của thọ lạc,
Khi dễ chịu, thoải mái phát sinh,
Khởi tâm tham thích thọ lạc,
Người này không thể kinh nghiệm sự giải thoát.
Do không biết bản chất của thọ khổ,
Khi đau đớn, khó chịu phát sinh,
Khởi tâm chán chường, bực bội, thọ khổ,
Người này không thể kinh nghiệm sự giải thoát.
Dù bản chất của thọ xả,
Là không dễ chịu không khó chịu.
Bậc trí tuệ tuyên bố,
Khởi tâm dính mắc, bám níu thọ xả
Người này không thể thoát khỏi những khổ đau.
Khi tinh tấn thực hành chánh niệm,
Và tỉnh giác trước các cảm thọ,
Bậc trí hiểu biết rõ ràng các cảm thọ.

Với trí tuệ vững vàng,
Hiểu biết rõ ràng cảm thọ,
Ngay trong kiếp sống này,
Vị ấy thoát khỏi mọi trói buộc,
Ô nhiễm ngủ ngầm.
Đến khi thân hoại mạng chung,
Chẳng còn tìm thấy nơi đâu,
Bậc thông suốt Giáo pháp ấy.

Trong bài kinh này, Đức Phật đã nói, khi tinh tấn thực hành chánh niệm và tỉnh giác trước các cảm thọ, bậc trí hiểu biết rõ ràng các cảm thọ. Vậy qua lời Đức Phật dạy, chúng ta cần phải tinh tấn, tỉnh giác để hiểu rõ ràng cảm thọ gì phát sinh.

Ngài giảng là thiền sinh có thể kinh nghiệm thọ lạc hay là thiền sinh kinh nghiệm thọ khổ và có khi thì cảm thọ trung tính, gọi là thọ xả. Khi thiền sinh kinh nghiệm thọ lạc như vậy thì thường là dính mắc vào và như Đức Phật nói, nếu chúng ta dính mắc vào thọ lạc thì không thể giải thoát. Khi mà thọ khổ phát sinh thì chúng ta chống trả lại, chúng ta không thích, chúng ta muốn nó mất đi thì như Đức Phật nói, người như vậy không thể giải thoát. Với thọ xả, khi chúng ta dính mắc vào cũng không thể giải thoát. Vậy thì thiền sinh cần có sự tinh tấn, tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng cảm thọ gì đang phát sinh. Và khi theo dõi, chúng ta thấy nó có mất, đến đi, sinh diệt. Thấy được như vậy thì không còn dính mắc những cảm thọ dễ chịu, không còn sân hận, bực bội với cảm thọ khó chịu và không còn si mê, mù mờ trước cảm thọ trung tính, gọi là thọ xả.

Đức Phật đã nói rằng, với một người không có phản ứng gì trước các cảm thọ nào thì người đó không còn tái sinh thêm, có nghĩa là vị này trở thành một vị A la hán. Vậy thì thiền sinh cần nhớ lời Đức Phật dạy như vậy để thực hành. Ngài nói rằng, người đời thường phản ứng trước các cảm thọ, ví dụ như là thích cảm giác dễ chịu và khi cảm giác dễ chịu đến thì mình sẽ níu giữ nó, mình không muốn nó mất đi. Và khi cảm giác khó chịu đến thì chúng ta không thích,

không ưa, muốn nó không còn. Và có người kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu nào đó trong việc hành thiền thì cho dù nhiều năm sau, khi đến đây thì vẫn nhớ và mong cảm giác này trở lại. Vậy đây là ví dụ về sự níu giữ, dính mắc vào cảm thọ dễ chịu.

Nhưng mà chúng ta hành thiền để hiểu được bản chất thân tâm này. Vậy thì, chúng ta cần hành thiền để hiểu các cảm thọ, chúng ta cần hành thiền để hiểu cái tâm này nó phản ứng với đối tượng như thế nào và chúng ta hãy biết ghi nhận. Chẳng hạn, khi cơn đau phát sinh thì cái tâm này nó phản ứng ra làm sao, khi dễ chịu phát sinh thì nó thích làm sao, khi thọ xả phát sinh thì nó phản ứng như thế nào. Bây giờ, cái tâm nó vẫn còn phản ứng với đối tượng nhưng chúng ta hãy biết ghi nhận là chúng ta vẫn còn có chánh niệm. Trong khi chúng ta bị cơn đau, thiền sinh thường tránh né cơn đau. Nhưng nếu chúng ta theo dõi, chúng ta thấy là cơn đau nó cũng thay đổi liên tục, nó không có như thế mãi. Các cảm thọ cũng thay đổi liên tục và tâm này cũng thay đổi liên tục. Thấy thân tâm mình thay đổi liên tục, chúng ta thấy nó phát sinh một cách ngắn ngủi, rất ngắn ngủi và không còn lại gì cả thì làm sao mà mình dính mắc hay mình tức giận nó được.

Trong khi hành thiền, thiền sinh có thể có sự dính mắc vào những đối tượng nào đó, tức giận với đối tượng nào đó, phản ứng với đối tượng nào đó thì chúng ta cần phải theo dõi, ghi nhận rồi buông bỏ. Vậy thì, chúng ta là thiền sinh, cần phải biết cách theo dõi đề mục để có thể vượt qua và kinh nghiệm sự giải thoát.

Ngài nói qua là, khi thiền sinh kinh nghiệm cơn đau chẳng hạn hay là cảm giác dễ chịu… thì chúng ta thường là bị dính mắc. Nói một cách ngắn gọn là chúng ta thường phản ứng lại với các cảm thọ này, chứ không đơn thuần theo dõi. Cho nên, chúng ta không có vượt qua được. Vậy thiền sinh cần biết cách theo dõi đề mục và cách thức đó là gì.

Ngài giải thích là, khi hành thiền đến một lúc thì thiền sinh có được định tâm. Vào lúc này, tâm trở nên vi tế hơn nên thiền sinh đôi khi khó nhận ra được phản ứng của tâm với đối tượng. Ví dụ như thọ lạc phát sinh thì thiền sinh có dính mắc nhưng vì cái tâm này vi tế quá nên không dễ nhận ra và thiền sinh có thể bị kẹt ở đây trong nhiều năm liền. Khi chúng ta có cảm thọ như thọ lạc phát sinh chẳng hạn,

và sự ghi nhận của mình không có sắc bén và mình dính mắc vào trong đó thì thiền sinh có thể ngồi lâu và có cảm giác mê mờ ở đó trong một thời gian dài, không đi qua được cái kinh nghiệm này.

Hoặc có những thiền sinh kinh nghiệm sự đau nhức nơi thân và quyết định phải ngồi lâu để theo dõi và đi qua cơn đau thì Ngài nói đây là một thái độ không đúng đắn. Khi thiền sinh muốn theo dõi để qua cơn đau thì thiền sinh cứ suy nghĩ chừng nào nó mới hết, nó bớt chưa, rồi bây giờ nó trở lại rồi… Như vậy, đây là những phản ứng trước cơn đau chứ không phải đơn thuần theo dõi và ghi nhận cơn đau. Do vậy, chúng ta cứ bị kẹt ở chỗ này và không qua được. Ngài nói đó là biểu hiện của việc theo dõi, ghi nhận đề mục không hiệu quả.

Khi chúng ta ghi nhận không hiệu quả (cơn đau, vọng động, suy nghĩ, buồn ngủ, nghe, thấy…) thì nó có khuynh hướng kéo dài lâu. Có những người nghe cái gì đó trong đầu mình rất lâu hay thấy cái gì đó cứ trở đi trở lại hoài rồi tự nghĩ rằng, tôi không có biết cách vượt qua cho nên tôi cần phải đi qua thiền viện khác hoặc là tôi phải đi thử phương pháp khác. Vậy đây là những thiền sinh không biết cách theo dõi đề mục.

Theo bài kinh này, Đức Phật dạy chúng ta cần phải có sự tinh tấn thực hành chánh niệm. Chúng ta cần phải có tỉnh giác, phải có định tâm và làm sao để phát triển những yếu tố này cho nó lớn mạnh. Khi những yếu tố này trở nên lớn mạnh rồi, chúng ta sẽ thấy, cho dù là đề mục gì, nó chỉ đến đi, nó có mất, chứ nó không tồn tại mãi mãi như là chúng ta nghĩ.

Vậy thì qua bài kinh này, Đức Phật dạy chúng ta cần phải biết cách quan sát, tức là không có bám níu vào thọ lạc, không có chống trả, bực bội với thọ khổ cũng như là không có dính mắc vào thọ xả… Khi chúng ta biết cách quan sát như vậy, chúng ta sẽ hiểu được bản chất của đề mục và chúng ta sẽ hành thiền tiến bộ. Ngài mong các thiền sinh hiểu rõ và thực hành những lời dạy của Đức Phật trong bài kinh này và Ngài kết thúc bài pháp thoại hôm nay ở đây.

Dịch giả: Lê Đức Tân

Bài 19: Quan Sát Bốn Lĩnh Vực Thân Thọ Tâm Pháp Khi Hành Thiền

Có nhiều thiền sinh phân vân, hoang mang sẽ mất bao lâu để vượt qua những khó khăn trong lúc ngồi thiền, chẳng hạn như những cảm thọ trong người, những suy nghĩ lung tung, rồi thấy những hình ảnh dễ sợ. Khi chánh định, chánh niệm đủ mạnh thì quý vị sẽ vượt qua.

Thưa quý vị, tập thiền Vipassana, tập thiền chánh niệm, quý vị sẽ càng ngày càng hiểu mục đích và phương pháp rõ ràng hơn. Vì vậy, quý vị sẽ càng làm đúng hơn, càng đi nhanh hơn và sẽ có nhiều lợi ích hơn. Sở dĩ khi chúng ta gặp khó khăn lúc hành thiền cũng như lúc chúng ta sống ngoài đời, tức là chúng ta không thật sự hiểu cái tâm của mình. Khi quý vị đến và hiểu được Tam tướng thì mọi chuyện đã bắt đầu dễ dàng. Khi quý vị tiếp xúc với thế giới bên ngoài qua tai, mắt, mũi, lưỡi và thân. Quý vị thấy nó rõ ràng và không chạy theo nó thì càng ngày càng ít khổ. Một số tật bệnh về tâm (tâm vận động lúc nào cũng suy nghĩ lung tung đến nỗi mất ngủ mất ăn) càng ngày sẽ càng ít đi. Vì vậy, quý vị càng ngày sẽ ăn càng ngon hơn, ngủ càng ngon hơn. Những người bị mất ngủ, mất ngủ kinh niên, đau đầu kinh niên, bệnh tâm lý cũng từ từ giảm dần trước khi nó mất hẳn, tâm mình ngày càng hoan hỉ hơn, hạnh phúc hơn, bình an hơn. Thiền sinh cứ hoang mang, lo sợ làm sao, bao lâu thì tôi hết những khổ sở này, hết chứng mất ăn, hết mất ngủ, hết cái tâm vọng động, hết trầm cảm, hết lo, hết sợ thì Thiền sư nói rằng khi đến đây nó đã giảm dần rồi. Thưa quý vị, khi đến đây thì tham, sân, si đã yếu đi rất nhiều rồi, tâm không còn vọng động như xưa. Lo âu, sợ sệt, bệnh tâm lý, đau đầu cũng bớt đi, vì vậy sự thiền tập cũng tốt hơn.

Ngài Thiền sư nhắc lại một lời dạy của Đức Phật để làm sao kiểm soát cái tâm vọng động của mình. Tỳ khưu nào chưa hiểu được tâm của mình, Tỳ khưu nào chưa hiểu được tâm người khác phải tự nhủ rằng, tôi sẽ tự mình tu tập để hiểu được tâm của chính mình. Ý nghĩa của nó là khi quý vị hiểu được tâm mình, quý vị sẽ hiểu được tâm người khác bởi tâm của tất cả mọi người đều giống nhau hết.

Đức Phật dạy rằng, đây là cách các thầy huấn luyện chính mình để thấy cái tâm của chính mình. Bằng cách nào các Tỳ khưu hiểu được tâm của chính mình? Đức Phật dạy: Cũng như có một người đàn bà hay một người đàn ông trẻ trung đứng trước tấm gương, thích đồ trang sức của mình và nhìn vào trong gương thấy khuôn mặt của mình và những đồ trang sức. Nhìn vào trong gương sạch sẽ hoặc nhìn vào chậu nước và thấy khuôn mặt mình trong đó, nếu thấy vết nhơ hay bụi bặm trên đó thì người này sẽ cố chùi rửa nó. Nhưng nếu không thấy vết nhơ hay bụi bặm trên đó người này sẽ hoan hỉ và nghĩ rằng do sự trang điểm của mình thật hoàn hảo và mình thật là người may mắn, không bị dơ bẩn. Vì vậy các thầy Tỳ khưu hãy kiểm tra cái tâm của mình bằng cách ấy, rất phù hợp để các thầy Tỳ khưu phát triển thiện tâm của mình.

Rồi Đức Phật lại nói, làm thế nào quý vị tự kiểm tra cái tâm của mình, các thầy Tỳ khưu phải tự hỏi, tâm có mong cầu hay không, tâm có thường xuyên mong cầu hay không, tâm có hay ác ý hay không, tâm có hay thẫn thờ, buồn ngủ hay không, tâm có hay bồn chồn hay điềm tĩnh, tâm có hay thường xuyên bị quấy rối bởi những hoài nghi hay không, tâm có hay nổi giận hay không, tâm có thường xuyên chánh niệm hay thất niệm, tâm có thường xuyên bị bối rối hay hoang mang không, tâm có thường xuyên làm biếng hay siêng năng, tâm có thường xuyên chăm chú hay lơ đãng vào công việc đang làm không.

Rồi Đức Phật dạy rằng, bằng cách kiểm tra và tự kiểm tra này thì Tỳ khưu biết tâm thường xuyên mong cầu, tâm thường xuyên có ác ý, tâm thường xuyên thẫn thờ và buồn ngủ, tâm thường xuyên hoài nghi, tâm thường xuyên thất niệm, tâm bồn chồn, tâm làm biếng và không thể chăm chú vào những việc mình làm thì Đức Phật dạy rằng, này các vị Tỳ khưu, các vị phải nỗ lực phi thường để có cái tâm tinh tấn, phấn khởi, không biết mỏi mệt và buông bỏ những tâm bất thiện này.

Rồi Đức Phật nói, cũng như một người thấy trên đầu mình quần áo bị bốc lửa cháy, người này sẽ khởi phát một tâm dũng mãnh phi thường, tinh tấn, phấn khởi, không biết mỏi mệt để dập tắt lửa cháy. Vì vậy, này các thầy Tỳ khưu cũng phát tâm tinh tấn, phấn khởi,

không biết mệt mỏi, chánh niệm, biết buông bỏ, diệt trừ những tâm bất thiện. Tuy nhiên, sau khi tự kiểm tra chính mình, các vị Tỳ khưu thấy rằng mình thường xuyên không có mong cầu, không có ác ý, không có thẫn thờ và buồn ngủ, không hoài nghi, không sân hận, mình thường xuyên có chánh niệm, thường xuyên không bồn chồn, có sinh lực, mình thường xuyên chú ý vào công việc mình đang làm. Vị Tỳ khưu này nên dựa trên những phẩm hạnh tốt đẹp này tiếp tục tinh tấn để tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm, mọi kilesa hay tất cả tham sân si của mình.

Đức Phật dạy, chúng ta có rất nhiều kilesa, tức là rất nhiều tham, sân, si, người này chỉ hơn người kia một chút hoặc ít hơn người kia một chút nhưng tất cả chúng ta ai cũng có rất nhiều, vì vậy mà chúng ta khổ, kilesa làm chúng ta khổ. Mục đích của thiền Vipassana là làm yếu đi những kilesa và cuối cùng tận diệt nó để mục đích cuối cùng là tận diệt mọi khổ đau, tận diệt sinh tử luân hồi. Đức Phật dạy rằng khi chúng ta nhìn thấy kilesa của mình thì chúng ta phải loại trừ nó, muốn loại trừ nó quý vị phải thấy cái tâm của mình bởi nếu không quý vị sẽ không biết được mình có nhiều kilesa. Để thấy được cái tâm của mình, quý vị phải thực hành chánh niệm, chánh định, niệm định đủ mạnh quý vị sẽ thấy được cái tâm, thấy được kilesa của mình và quý vị biết cách loại trừ nó. Muốn được đến được đây, quý vị phải có cái tâm dũng mãnh còn nếu không quý vị chỉ phàn nàn: Ôi, tôi ngồi thiền mệt mỏi quá! Ngồi thiền đau quá, lắc lư nhiều quá, khổ sở quá thì quý vị không thể nào phát triển chánh định, chánh niệm được, niệm định của quý vị đủ mạnh để vượt qua nó, để loại trừ kilesa, để làm cuộc đời mình càng ngày càng hạnh phúc hơn.

Ngài Thiền sư nói rằng, có một vị thiền sinh nữ đến thiền viện Kyunpin ở Miến. Cô này có bệnh trầm cảm rất nặng, hay khóc vì những sự đau khổ của mình, không đủ phương tiện để qua Kyunpin thực tập, thành ra thiền viện Kyunpin ủng hộ vé máy bay để cô này qua thực tập, tiền này là do các thí chủ đóng góp vào thiền viện Kyunpin. Khi cô qua đây thì bệnh trầm cảm của cô giảm đi nhiều, cô rất hoan hỉ và rời thiền viện về sống với gia đình. Thời gian cô này vượt qua khỏi trầm cảm là khoảng ba tháng.

Ngài Thiền sư nhắc rằng, khi đi hành thiền như thế này, ngài không

có ý thay đổi quý vị từ một tôn giáo nào đó qua một đạo Phật, điều đó không quan trọng. Tuy nhiên, để được sự lợi ích, quý vị phải theo sự hướng dẫn, làm theo những hướng dẫn, có như vậy quý vị mới được sự lợi ích. Có một thiền sinh khác cũng đến thiền viện Kyunpin, vị này không thể ngủ được, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác và đã nhiều năm như vậy rồi. Nếu bây giờ ngủ được một đêm 2 giờ, người này nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc vô cùng. Vị này đến thiền viện một thời gian và vượt qua được sự mất ngủ này. Ngài Thiền sư nhắc lại rằng, tất cả những khó khăn mà chúng ta gặp phải trong cuộc đời của mình, suy nghĩ nhiều quá, tính toán lung tung, làm cho mình mất ăn, mất ngủ, tâm sợ sệt, bất an, bồn chồn, mệt mỏi, trầm cảm, tất cả những cái đó được gây ra bởi những kilesa của bản thân. Bởi vậy, khi quý vị làm cho những tham, sân, si này ngày càng yếu đi và từ từ loại bỏ từng cái một, cuộc sống của quý vị được an vui hơn, hạnh phúc hơn, bình an hơn. Còn nếu quý vị tiếp tục phàn nàn, tôi có nhiều khổ đau, tôi có nhiều khổ đau vô kể mà không chịu thực tập thì không thể nào vượt qua được những sự khổ đau mà quý vị đang có, không những vậy mà những sự khổ đau này càng ngày càng lớn.

Ngài Thiền sư nhắc lại rằng, Đức Phật đã dạy, nếu quý vị thấy được cái tâm của mình, thấy được những tham, sân, si của mình, thấy được cái tâm vọng động, thấy được lí do tại sao mình mất ăn, mất ngủ, Đức Phật nói không có gì trở ngại mà chỉ cần thực tập phương pháp này, quý vị sẽ vượt qua, càng ngày tham, sân, si của chúng ta sẽ ít đi, cuộc sống của chúng ta sẽ bình an hơn, sẽ hạnh phúc hơn, sẽ vui vẻ hơn. Và cuối cùng khi tham, sân, si đã bị tận diệt, chúng ta đến mục đích cuối cùng, tận diệt mọi khổ đau, tận diệt sinh tử luân hồi.

Ngài Thiền sư nhắc lại lời Phật dạy, để việc thiền tập của quý vị tốt đẹp, quý vị cần có bảy phẩm hạnh để làm chủ tâm mình, để không bị tâm mình nó sai khiến.

Thứ nhất, vị Tỳ khưu phải khôn khéo, biết cách định, niệm trong thiền Vipassana.

Thứ hai, vị Tỳ khưu khôn khéo để đạt được cách niệm định.

Thứ ba, vị Tỳ khưu khôn khéo biết cách an trú trong định.

Thứ tư, vị Tỳ khưu khôn khéo biết cách xuất định ra khỏi định.

Thứ năm, vị Tỳ khưu khôn khéo biết cách phát triển sự thích hợp để cho định phát sinh.

Thứ sáu, vị Tỳ khưu khôn khéo biết phải làm gì khi định phát sinh.

Và thứ bảy, vị Tỳ khưu phát tâm phát triển định.

Vị Tỳ khưu nào có bảy phẩm hạnh này, sự hiểu biết đúng đắn này thì vị Tỳ khưu này làm chủ được cái tâm của mình và không làm nô lệ cho cái tâm của mình.

Công việc chúng ta phải làm trong những khóa thiền này là làm sao phát triển niệm định ngày càng mạnh, càng nhanh. Khi niệm định của chúng ta đủ mạnh thì cái tâm an trụ hay biết đối tượng mà nó đang tiếp xúc. Khi ngồi thiền, tâm theo dõi phồng xẹp liên tục không gián đoạn, khi kinh hành tâm theo dõi bước chân liên tục, không gián đoạn, khi ăn, tâm ghi nhận cái nhai, cái nuốt, trong bất cứ điều gì ta làm tâm đều ghi nhận. Khi tâm không ghi nhận tức là thất niệm thì nó tự biết và tự chánh niệm trở lại. Khi quý vị có khả năng này, phát triển được khả năng này chánh niệm của quý vị đã khá mạnh, thiền tập của quý vị đã tiến bộ và việc thiền tập từ đây càng dễ dàng hơn.

Ngài Thiền sư cắt nghĩa, cách phát triển niệm và định mạnh và nhanh. Rất giản dị, khi ngồi thiền quý vị theo dõi đề mục chính là phồng xẹp. Khi có những đề mục khác quá trội nên không thể quan sát phồng xẹp được thì quý vị ghi nhận đề mục phụ này, khi nó đi rồi quý vị trở lại đề mục chính là phồng xẹp, còn nó ở hoài không đi, quý vị cũng cố đưa về đề mục chính. Khi kinh hành, theo dõi bước chân, dở bước đạp, dở bước đạp một cách liên tục rồi quý vị tập chánh niệm một cách liên tục trong các hoạt động hàng ngày, như vậy quý vị sẽ phát triển niệm định của mình nhanh và mạnh. Khi quý vị có tâm chánh niệm phát triển và bắt đầu phát triển mạnh, tâm tự chánh niệm trong mọi việc mình làm, lúc ngồi thiền nó tự động ghi nhận phồng xẹp, khi kinh hành, nó theo dõi bước chân một cách dễ dàng và trong những hoạt động mình làm nó an trú một

cách dễ dàng. Nếu không thì tâm của mình nó thất niệm, nó không làm được những việc đó. Khi quý vị có nhiều sự khó khăn như đau, nhức, tâm vọng động, suy nghĩ lung tung rồi lắc lư, mỏi mệt là vì quý vị không có tiến bộ, khi niệm định của quý vị đủ mạnh, quý vị sẽ vượt qua, nó chỉ giản dị như vậy. Niệm định đủ mạnh quý vị sẽ vượt qua, niệm định của quý vị càng mạnh, quý vị vượt qua càng nhanh, nó chỉ giản dị như vậy. Khi quý vị kinh hành nhớ đừng nhìn nơi này, nơi khác, chăm chú ghi nhận dở bước đạp, khi ngồi thiền quý vị ghi nhận phồng xẹp từ đầu đến cuối. Nếu quý vị, còn dùng điện thoại, dùng internet, dễ duôi trong vấn đề thực tập, ăn nhiều, ngủ nhiều, nói chuyện nhiều thì quý vị khó mà tiến bộ. Tất cả chúng ta đều có một sự may mắn, khi chúng ta đến đây chúng ta không phải lo gì hết, thức ăn đã có sẵn, chúng ta không phải nấu, chúng ta không phải đi chợ, chúng ta cũng không phải dọn dẹp nhà cửa, chúng ta cũng không phải làm những công tác ở đây. Chúng ta có rất nhiều cơ hội để thực tập thiền, để phát triển niệm định của mình.

Niệm định của chúng ta đủ mạnh và chúng ta có rất nhiều cơ hội trong những ngày ở đây, còn 9 ngày nữa để quý vị thực tập và trí tuệ nó xảy ra rất bất ngờ cho những ai chuyên cần tinh tấn tu tập. Vì vậy, quý vị đừng đánh mất cơ hội của mình.

Ngài Thiền sư nói thêm điểm thứ ba trong bảy phẩm hạnh là làm sao chúng ta phát triển, duy trì chánh niệm của mình. Nếu chúng ta ngồi lâu, nhiều giờ thì định sẽ phát sinh nhưng niệm không phát sinh, tâm mình không trong sáng nên trí tuệ không phát sinh lên được. Làm sao để giữ khi mình bắt đầu phát triển chánh niệm và làm sao để cho nó phát triển ngày càng mạnh hơn. Khi quý vị ngồi lâu, định của quý vị mạnh, nó có thể là một chướng ngại trên con đường thực tập thiền Vipassana vì tâm của quý vị không được trong sáng, sáng suốt, nó không làm điều xấu nhưng nó cũng không biết cái gì tốt để làm. Điều quan trọng mà Thiền sư muốn nhắn nhủ đến các thiền sinh ở đây là làm sao để hiểu và duy trì chánh niệm của mình đã được phát sinh và làm thế nào để phát triển chánh niệm của mình ngày càng mạnh hơn, có như vậy thì mình mới có sự tiến bộ, có như vậy việc thiền tập của mình ngày càng dễ dàng hơn, có như vậy cuộc sống của chúng ta ngày càng an vui hơn.

Ngài Thiền sư nhắc rằng, khi niệm và định của chúng ta chưa đủ mạnh thì ngay lúc bắt đầu thực tập, chúng ta cần có nhiều sự cố gắng, chăm chú, hướng tâm để nắm bắt được đối tượng. Khi niệm định của chúng ta đủ mạnh, có khi chúng ta thấy mỏi mệt là vì chúng ta cố gắng nhiều quá và đó là cái mà tất cả mọi người đều đi qua trong buổi ban đầu.

Niệm định của quý vị đủ mạnh, quý vị càng ngày càng dùng ít sức lực, không cần phải cố gắng nhiều nữa, cũng như chiếc xe bắt đầu nó chạy, quý vị chỉ ngồi hướng dẫn nó đi thôi.

Khi trình độ niệm định phát triển đủ mạnh thì yếu tố thứ năm là biết làm gì thích hợp để phát triển chánh niệm của mình. Người này tự nhiên biết được chỗ nào mình có thể đến thực tập và làm cách nào để mình thực tập cho đúng, hoàn cảnh nào để mình thực tập cho đúng, cho tốt. Người đó nghĩ đến việc có nên đi qua Miến Điện hay không, hay đến những nơi thiền ở Việt Nam, hay kiếm những nơi khác, người này sẽ tự động biết.

Tóm lại lời Đức Phật dạy, muốn làm chủ cái tâm của mình và đừng làm nô lệ cho cái tâm của mình, một vị Tỳ khưu phải biết cách khôn khéo phát triển niệm định, phải biết đạt được niệm và định đủ mạnh, phải biết cách an trú trong niệm định, phải biết cách xuất ra niệm định sau khi mình hết ngồi thiền, phải biết cách phát triển cho thích hợp để niệm định của mình phát triển càng mạnh, càng nhanh. Và phải khôn khéo biết làm gì khi định phát sinh và đặc biệt quyết tâm dũng mãnh phát triển niệm định của mình. Có như vậy thì một vị Tỳ khưu, chúng ta đang ở đây thực tập phương pháp này mới có thể làm chủ cái tâm của mình không bị nó sai khiến, không làm nô lệ cho nó, không bị khổ vì cái tâm của mình.

Như thiền sinh đến đây, có người đi 5 ngày, 7 ngày, 10 ngày, 22 ngày tất cả đều tốt cả, dĩ nhiên thực tập càng lâu càng tốt, có cơ duyên thực tập là đã tốt rồi nhất là thực tập 5 ngày, 7 ngày, 10 ngày mà tinh tấn thì đều đem đến kết quả tốt. Khi việc tập của quý vị đến một lúc vững vàng, quý vị không cần một người thầy nữa, mình có thể tự đi một mình, khi quý vị đã hiểu được phương pháp, quý vị đã hiểu được mục đích, hiểu được sự lợi ích, hiểu được con đường nào

đúng, con đường nào sai, công việc của người Thiền sư đã xong, quý vị không cần đi kiếm vị thầy này hay vị thầy khác. Quý vị đến thiền viện tập cũng tốt, ở nhà tập cũng tốt, ở chùa tập cũng tốt. Ngài Thiền sư cầu mong cho tất cả quý sư, quý cô, quý đạo hữu mau sớm đạt đến giai đoạn này.

Dịch giả: Sư Quyền

LỜI CUỐI

Với sự đóng góp công sức của rất nhiều vị đã giúp đánh máy, ngày đêm kiểm lỗi chính tả để kịp in đợt 1 tặng cho thiền sinh trong khoá thiền ở Hà Nội 12/2023 do Ngài Jaṭila hướng dẫn.

Những vị giúp kiểm lỗi chính tả:

Yogi Vương Ngân Định, Yogi Nguyễn Văn Bảo Đạt, Yogi Ngọc Anh, Yogi Võ Hạnh Nhi, Yogi Hà Ngọc Anh, Yogi Ngọc Anh.

Những vị giúp đánh máy:

Yogi Hà Ngọc Anh, Yogi Lê Trang, Yogi Phúc Lê, Yogi Diên Hảo, Yogi Duyên Mai, Yogi Liễu Hoàng, Yogi Duyên Bạc Hà, Yogi Tốt Huệ Châu, Yogi Loan Nguyễn, Yogi Hương, Yogi Hằng Dite, Yogi Thuý, Yogi Nguyễn Luân, Yogi Thành Tín, Yogi Thái Hoà, Yogi Mỹ Tiên, Yogi Nguyễn Hằng.

Phụ trách dàn trang, mục lục: Yogi Phan Minh Luân, Yogi Ngọc Anh.

Phụ trách nội dung: Magga Pannā Võ Hạnh Nhi.

Kinh phí ấn tống do nhiều vị hùn phước vào, sách chỉ tặng không bán.

Trong quá trình biên tập khó tránh khỏi sai sót, kính mong quý vị hoan hỷ mở rộng lòng từ bi và trí tuệ mà bỏ qua cho chúng con.

Mọi đóng góp ý kiến xin vui lòng email về:
thiengiuadoi@gmail.com

Thông tin về các khoá thiền theo phương pháp Ngài Mahashi trong nước và ngoài nước, thông tin về các thiện pháp giữ giới, bố thí, hành thiền, thực tập tứ vô lượng tâm, có thể xem thêm ở Facebook Hanh Nhi Vo hoặc nhắn tin, mail hỏi ạ. Thầy con, Ngài Hoà Thượng Thiền sư Khánh Hỷ có dạy con từ 7 năm trước rằng: con muốn đi học ai, con phải biết Thầy của vị đó là ai và vị đó đã được Thầy mình cho phép đi dạy hay chưa? Tiểu sử của vị ấy đã học và hành thiền bao nhiêu năm? Ai là người hướng dẫn tu tập cho vị ấy trong nhiều năm đó? Sau này từng làm phụ tá cho ai, bao lâu trước khi đi dạy? Bởi vì có những vị thông suốt pháp học nhưng quá khứ chưa

bao giờ học và hành thiền thâm sâu dưới sự chỉ dạy của 1 vị thiền sư nào, cũng đi dạy thiền, quý vị hãy nhớ thiền sư khác, giảng sư khác, tiến sĩ phật học khác, và còn rất nhiều chức danh khác nữa, xin đừng để chức danh làm mê mờ tâm trí, thời Đức Phật không có đại học Phật Giáo, không có cao học, tiến sĩ, mà Ngài rời bỏ gia đình đi vào rừng sống ẩn cư, thu thúc lục căn, giữ giới, thực hành chánh niệm trên 4 oai nghi, tứ vô lượng tâm từ bi hỷ xả, thực hành niệm sự chết... để chữa bệnh tâm, chứng đắc các tầng thiền tuệ minh sát, giác ngộ. Bởi vì ngày nay những vị không phải Thiền sư đi dạy thiền rất nhiều, nếu càng nhiều người đi học sai sẽ lan rộng nhiều người thực hành sai, dẫn đến mạt pháp. Không phải xuất gia, đắp y là đi dạy thiền được. Nhiều vị xuất gia, thậm chí cư sĩ, chủ doanh nghiệp đi dạy thiền, dù họ không phải Thiền sư, ngã mạn thích làm thầy, thích dạy người khác trong tâm rất mạnh, nên Đức Phật có câu pháp cú:

Dạy người thế nào hãy thực hành thế ấy;
Người tự kiểm soát, rèn luyện có khả năng rèn luyện người khác;
Tự rèn luyện mình quả thực khó khăn.

Nguyện tuỳ hỷ công đức biên soạn, ấn tống sách này đến tất cả chúng sinh mười phương, chúng sinh trên mặt đất, chúng sinh trên không trung, chúng sinh dưới nước, chúng sinh có thân, chúng sinh không thân, đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, đến tất cả oan gia trái chủ, xin quý vị hãy tuỳ hỷ thọ nhận, nguyện cho tất cả được an vui, hạnh phúc.

Sadhu! Sadhu! Lành thay!

Magga Pannā Võ Hạnh Nhi

Hiểu Biết Đúng Trong Thiền Tập

Tuyển tập các bài giảng của các vị Thiền Sư Lỗi Lạc

Thông tin về khoá thiền trong nước và ngoài nước (Myanmar, Thái Lan, Indonesia, Malaysia, Nepal...) xem trên:

Facebook: Hanh Nhi Vo

Hoặc E-mail: thiengiuadoi@gmail.com

Mỗi năm chúng con có tổ chức sang Myanmar hành thiền vào mùa an cư từ giữa tháng 7 đến hết tháng 10, Quý vị có thể đăng ký đi cùng, có thông dịch. Ngoài ra chúng con có hỗ trợ chi phí đi thiền ở nước ngoài cho người thật sự tinh tấn tu tập nhưng đang gặp khó khăn. Chi tiết vui lòng liên hệ Face hoặc mail trên.

HIỂU BIẾT ĐÚNG trong Thiền Tập

Ngài Thiền sư nói rằng, có một vị thiền sinh nữ đến thiền viện Kyunpin ở Miến. Cô này có bệnh trầm cảm rất nặng, hay khóc vì những sự đau khổ của mình, không đủ phương tiện để qua Kyunpin thực tập, thành ra thiền viện Kyunpin ủng hộ vé máy bay để cô này qua thực tập, tiền này là do các thí chủ đóng góp vào thiền viện Kyunpin. Khi cô qua đây thì bệnh trầm cảm của cô giảm đi nhiều, cô rất hoan hỉ và rời thiền viện về sống với gia đình. Thời gian cô này vượt qua khỏi trầm cảm là khoảng ba tháng.

Ngài Thiền sư nhắc rằng, khi đi hành thiền như thế này, ngài không có ý thay đổi quý vị từ một tôn giáo nào đó qua một đạo Phật, điều đó không quan trọng. Tuy nhiên, để được sự lợi ích, quý vị phải theo sự hướng dẫn, làm theo những hướng dẫn, có như vậy quý vị mới được sự lợi ích. Có một thiền sinh khác cũng đến thiền viện Kyunpin, vị này không thể ngủ được, tháng này qua tháng khác, năm này qua năm khác và đã nhiều năm như vậy rồi. Nếu bây giờ ngủ được một đêm 2 giờ, người này nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc vô cùng. Vị này đến thiền viện một thời gian và vượt qua được sự mất ngủ này. Ngài Thiền sư nhắc lại rằng, tất cả những khó khăn mà chúng ta gặp phải trong cuộc đời của mình, suy nghĩ nhiều quá, tính toán lung tung, làm cho mình mất ăn, mất ngủ, tâm sợ sệt, bất an, bồn chồn, mệt mỏi, trầm cảm, tất cả những cái đó được gây ra bởi những kilesa của bản thân. Bởi vậy, khi quý vị làm cho những tham, sân, si này ngày càng yếu đi và từ từ loại bỏ từng cái một, cuộc sống của quý vị được an vui hơn, hạnh phúc hơn, bình an hơn. Còn nếu quý vị tiếp tục phàn nàn, tôi có nhiều khổ đau, tôi có nhiều khổ đau vô kể mà không chịu thực tập thì không thể nào vượt qua được những sự khổ đau mà quý vị đang có, không những vậy mà những sự khổ đau này càng ngày càng lớn.

Trích: Hiểu Biết Đúng Trong Thiền Tập
Sayadaw Kyunpin (U Jaṭila)