

TUYỂN TẬP PHÁP THOẠI BHANTE VIMALARAMSI

TẬP 1

MOVING DHAMMA

Volume 1



Bhante Vimalaramsi

Moving Dhamma, Copyright © 2012-2013 Bhante Vimalaramsi

All rights reserved.

ISBN 978-1-478-37306-3, 1-4783-7306-7

Bản dịch tiếng Việt (2020) được sự cho phép từ David Johnson, DhammaSukha.

Các bài Kinh tiếng Việt được lấy tại <https://suttacentral.net/> - bản dịch của cố hòa thượng Thích Minh Châu

Dịch: Nguyễn Trung Công & Trần Lê Phước Thọ *Hiệu đính:* Vũ Huyền & Lê Quế

Liên hệ góp ý bản dịch: nguyentrungcong2610@gmail.com

Những cuốn sách khác từ Bhante Vimalaramsi

The Breath of Love – Hơi thở tình yêu

(2012)

Moving Dhamma, Volume 1 – Tuyển tập Pháp thoại Bhante Vimalaramsi, tập 1

(2012)

The Ānāpānasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and
Tranquil Wisdom Insight Meditation - *Kinh Ānāpānasati: Hướng dẫn thực hành
Niệm sự thở và Thiền Trí Huệ Tĩnh*

(2006)

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204 Annapolis, MO 63620 U.S.A.

dhammasukha.org

info@dhammasukha.org

Phone: +1 (573) 546-1214

Dành tặng cho những học trò, hiện tại và tương lai,
của Đức Phật & Phật Pháp.

“Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật!”

Đức Phật

Mục lục

Lời mở đầu	5
Lời cảm ơn.....	6
Lời giới thiệu	7
Chánh niệm và 6R (Sáu Biết)	9
Pháp thoại định hướng nhập khóa	15
MN-20: Kinh An Trú Tầm	32
MN-10: Bốn Nền Tảng Thiết Lập Niệm (Satipaṭṭhāna Sutta)	54
MN-111: Kinh Bất Đoạn (Anupada Sutta)	96
MN-38: Kinh Đoạn Tận Ái.....	121
MN-135: Bài Kinh Ngăn Phân Biệt Các Loại Nghiệp	148
MN-95: Kinh Canki (Cankī Sutta).....	166
MN148: Kinh sáu nhóm sáu (Chachakka Sutta)	188
(Đoạn diệt thân kiến)	195
(Ba độc ngủ ngầm).....	197
(Đoạn tận ba độc)	199
(Giải thoát).....	200
MN-21: Kinh Ví Dụ Cái Cửa.....	202
Về tác giả.....	222
Danh mục Kinh	223

Lời mở đầu

Đây là cuốn sách tổng hợp bài giảng về các bài Kinh nguyên thủy. Tôi giải thích ý nghĩa và cách ứng dụng vào tập thiền dựa trên kinh nghiệm thực hành theo đúng những gì Kinh giảng dạy.

Là tu sĩ, tôi luôn cố gắng tìm hiểu những gì Đức Phật thực sự giảng dạy cho các Đệ Tử và Tăng Đoàn 2600 năm trước. 37 năm vừa qua, tôi toàn tâm toàn ý cho việc này. Tôi đã thực hành nhiều phương pháp khác nhau, nhưng đến năm 1995, tôi quyết định dừng tất cả mà chỉ tuân theo Kinh Trung Bộ, được Bhikkhu Bodhi dịch và Wisdom Publications xuất bản. Tôi chỉ thực hành thiền theo đúng hướng dẫn từ bộ Kinh đó, không gì khác.

Theo góc nhìn khác, với tôi, nó giống như việc ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề sau 6 năm thực hành khổ hạnh. Tôi muốn trở về nguyên gốc Đức Phật dạy.

Tôi rất ngạc nhiên khi phát hiện ra những gì Đức Phật dạy nằm trọn vẹn trong bộ Kinh này. Điều tôi muốn nói là toàn bộ hướng dẫn hành thiền, thang đo tiến bộ tuệ giác, mục tiêu cuối cùng và phương pháp để đạt đến mục tiêu.

Bạn không cần tài liệu gì khác ngoại trừ Trung Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh. Tuy nhiên, bạn cần một người hướng dẫn. Người giảng giải cho bạn rõ ràng về điều được đề cập trong Kinh nếu bạn chưa thực hành con đường này bao giờ.

Tôi có thay đổi một số từ trong bản dịch. Những từ tôi chọn, theo tôi nghĩ, có nghĩa sát hơn với từ Pali gốc và phù hợp với những gì Đức Phật muốn nói. Ví dụ, tôi chọn từ “collectedness” thay cho từ “Concentration”. Và trong một vài chỗ của Kinh, tôi chọn bản dịch cũ để giúp bạn hiểu rõ hơn.

Những lời Phật dạy nằm tại đây. Tôi hy vọng các bạn cũng yêu thích những lời dạy này như tôi.

Bhante Vimalaramsi

Trung tâm thiền Dhamma Sukkha

UIBDS United International Buddha Dhamma Society

15 tháng 7, 2012

Lời cảm ơn

David Johnson đã tập hợp, biên tập và sắp xếp lại các bài Pháp thoại trong cuốn sách này. Christopher Farrant, tại Australia, đã dành nhiều thời gian đọc soát và hiệu đính bản ghi lời giảng.

Sukha Sisso, người phụ trách website DhammaSukha, đã thu thập toàn bộ bản ghi lời giảng cùng với bản thu âm, và đã thực hiện biên tập. Chúng tôi cũng gửi lời cảm ơn tới sự tham gia của một số bạn thực hiện ghi lại lời giảng.

Chúng tôi gửi lời cảm ơn tới Jens Tröger đã cho phép sử dụng ảnh trang bìa, đọc bản thảo và chuyển sách thành nhiều định dạng eBook. Chúng tôi cũng cảm ơn Doug Kraft đã chọn một định dạng để nhà xuất bản chấp thuận.

Và chúng tôi cũng gửi lời cảm ơn tới những thiền sinh đã hỏi những câu hỏi hay để đào sâu và khám phá các vấn đề.

Bản dịch Kinh tiếng Anh Bhikkhu Bodhi, 1995, 2001

Reprinted from *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*; and *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. With permission of Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 U.S.A., wisdompubs.org

Tôi san sẻ công đức tới tất cả thiền sinh, những người biên tập và hỗ trợ để cuốn sách này được hoàn thành; san sẻ công đức tới Bhikkhu Bohdi và Nhà xuất bản Wisdom Publications, và cha mẹ tôi.

Lời giới thiệu

Bhante Vimalaramsi là Tỳ kheo người Mỹ. Ngày xuất gia đã hơn 26 năm. Từ năm 28 tuổi, Bhante bắt đầu hành thiền với phương pháp Vipassanā theo cách truyền thống từ Myanmar tại California. Đến năm 1986, tại Thái Lan, Ngài đã xuất gia theo đời sống phạm hạnh. Ngài tham gia nhiều khóa thiền nhập thất miên mật, từ những khóa 30 ngày, đến những khóa 3 tháng, rồi 8 tháng, và 2 năm tại Myanmar dưới hướng dẫn của Sayadaw U Janaka.

Kết thúc 2 năm thiền miên mật tại Myanmar, thiền sư đã chia sẻ Ngài nên tự thực hành và tiến hành giảng Pháp vì không còn gì để học thêm với thầy nữa. Dù rằng được thiền sư ghi nhận như vậy, Ngài vẫn băn khoăn vì cảm thấy còn nhiều điều phải học. Ngài đến Malaysia, và thay vì giảng dạy Vipassanā, Ngài dạy Metta (thiền Tâm Từ). Gặp được lời khuyên từ Bhante Punnaji, hòa thượng người Sri Lanka, là hãy chỉ sử dụng Kinh điển nguyên thủy, Bhante Vimalaramsi quyết định bỏ hết tất cả những bản chú giải phổ biến trong giới học thiền. Ngài cầm bản Kinh nguyên thủy bản tiếng Anh, được dịch bởi Bhikkhu Bodhi và Nyanamoli, dành ba tháng trong một hang động tại Thái Lan thực hành thiền theo đúng những gì Kinh ghi chép. Bạn cùng sống với ngài là một con rắn hổ mang.

Ngài chỉ thực hành theo đúng Kinh điển hướng dẫn. Bhante phát hiện trong hướng dẫn thực hành từ Kinh, có một thao tác thường bị bỏ qua bởi các thiền sư. Thao tác “an tịnh thân hành” (sankhāra) được đề cập đến trong Kinh Satipaṭṭhāna (Kinh Tứ Niệm Xứ) không hề được các thiền sư mà Bante từng học giảng dạy.

Khi Ngài thêm thao tác thư giãn này vào, việc thực hành thay đổi hoàn toàn. Các tầng thiền (jhāna), vốn hay đề cập đến trong Kinh, trở nên rất rõ ràng, nhưng theo cách nhìn khác so với những gì mọi người thường hiểu. Bhante gọi đó là “jhāna tỉnh thức” (Tranquil Aware jhāna). Việc thêm thao tác thư giãn khiến việc hành thiền hoàn toàn thay đổi và tiến bộ trở nên rất nhanh.

Đây là quyển sách đầu tiên tổng hợp một số bài Pháp thoại Bhante giảng trong các khóa thiền nhập thất 10 ngày. Nhiều bài Pháp thoại của Ngài đã được tải lên mạng. Trong các Pháp thoại, Ngài trực tiếp đọc bài Kinh nguyên thủy và giảng giải điều Đức Phật muốn nói. Mỗi tối, thiền sinh được nghe một bài Kinh phù hợp với trình độ và sự tiến bộ trong thực hành của họ. Đồng thời, Ngài khuyến khích thiền sinh đặt nhiều câu hỏi để đảm bảo học trò hiểu đúng bài Kinh như cách nó được viết.

Bhante thích sử dụng bản dịch tiếng Anh của ngài Bhikkhu Bodhi. Ngài cũng thay thế một số từ ngữ bằng một số từ khác theo cách Ngài thấy từ ngữ đó dễ hiểu và phù hợp hơn. Ví dụ khi từ “concentration” được viết, Bhante sẽ thay thế bằng từ “collectedness”. Ngài tin là dùng từ collectedness phản ánh đúng hơn. Vì vậy, người

đọc hãy lưu ý là Bhante sẽ thay đổi một số từ khi Ngài đọc Kinh. Điều này nghĩa là bài Kinh được đọc sẽ không giống hết bản in từ Wisdom Publications.

Đây là quyển sách tập hợp các bài Pháp thoại dưới dạng viết. Một số bài Pháp thoại được Phra Khatipalo viết giới thiệu. Phra Khantipalo là biên dịch cuốn sách “A Treasury of the Buddha's Words: Discourses From the Middle Collection” (*Phiên bản tiếng Anh khác của Trung bộ Kinh do Nyanamoli, thầy của Bhikkhu Bohdi dịch*). Bhante đọc Kinh và chú giải Kinh. Phần Kinh được bôi đậm trong sách. Thiền sinh sẽ đôi lúc đặt câu hỏi và Bhante trả lời.

Bhante Vimalaramsi đang tổ chức các khóa thiền và Pháp thoại tại Trung tâm thiền Dhamma Sukha, Missouri, USA và nhiều nơi trên thế giới. Độc giả có thể tìm hiểu thêm thông tin tại website dhammasukha.org.

(Về bản Việt dịch: Trong bản dịch tiếng Việt này, bài Kinh sử dụng là phiên bản dịch của cố Hòa Thượng Thích Minh Châu, đăng tại suttacentral.net).

Chánh niệm và 6R (Sáu Biết)

Trích dẫn từ sách “cẩm nang thực hành Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh”, Bhante Vimalramsi & David Johnson

Ngày nay, khái niệm “Chánh niệm” đã trở nên quen thuộc và thường được diễn giải khác với khái niệm mà tôi tin là Phật đã dạy từ nguyên thủy.

Bạn có thể nghe là Chánh niệm có nghĩa là quán những gì khởi lên, an trụ ở đó, và tập trung để hiểu bản chất của các khởi đó. Mục đích là càng tập trung cao vào “đối tượng thiền”, thì sẽ càng quán chiếu được tốt hơn.

Tuy nhiên, đây không phải là Chánh niệm mà Phật đã dạy từ thời nguyên thủy, mà ngược lại, đây được gọi là “tập trung một điểm”; an trụ hoàn toàn vào đối tượng.

Phật đã rút ra từ các trải nghiệm của Ngài và mô tả trong Kinh 36 của Kinh Trung Bộ, tên là Kinnh Mahasaccaka, rằng sự “tập trung một điểm” sẽ làm tâm tĩnh lại nhất thời, nhưng sẽ không dẫn tới việc thấu hiểu về sự khổ và nguyên nhân của khổ, hoặc để tới được Niết bàn. Vì lý do này, Phật phủ nhận về phép an trụ và “tập trung một điểm”. Hầu hết các giảng viên ngày nay đều không hiểu được vấn đề này. Nhưng Kinh số 36 đã nói rất rõ. Phật phủ nhận các giáo huấn của Alara Kalama và Uddaka Ramputta – các giáo viên về phép thiền tập trung giới nhất thời đó. Phật từ bỏ không theo học những người này để tiếp tục công cuộc tìm kiếm của Ngài trong sáu năm tiếp theo.

Dưới đây là một định nghĩa chính xác, rõ ràng và ngắn gọn về Chánh niệm như Phật đã giảng:

Chánh niệm có nghĩa là nhớ những gì đã quán chiếu, cách thức tâm di chuyển từ sự này sang sự khác

Phần đầu định nghĩa là nhớ quán chiếu tâm, và nhớ kéo tâm quay trở lại đối tượng thiền khi tâm trí xao lãng. Phần tiếp theo của Chánh niệm là Quán cách thức tâm di chuyển từ sự này sang sự khác.

Trí huệ sẽ đạt được khi quán cách thức tâm trí của bạn tương tác với môi trường xung quanh, khi chúng khởi lên – chứ không phải là chỉ đơn thuần quán các sự vật hiện tượng đơn thuần. Chánh niệm thực sự là nhớ những gì bạn quán được về cách thức tâm di chuyển và tương tác với những gì khởi lên ở giây phút hiện tại.

Với chánh niệm, chúng ta có thể hiểu được cách thức các sự vật hiện tượng khởi lên và qua đi, từ đầu đến cuối. Chúng ta sẽ không quan tâm tới tại sao chúng lại khởi lên – đây là việc của các nhà tâm lý học và triết học. Chúng ta chỉ quan tâm tới

cách thức chúng khởi lên và qua đi – và cách thức tâm trí của chúng ta tương tác với những khởi này trong suốt cả quá trình.

6 chữ R (6 Biết)

Bây giờ chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn các chỉ dẫn cụ thể về cách thức giải quyết các chương ngại theo đúng cách Phật dạy.

Hãy tưởng tượng, trong một giây phút, một vị Bồ Tát ngồi dưới gốc cây Roi (Mận) như là một cậu bé. Cậu bé không quá nghiêm trọng hay căng thẳng, cậu bé đang vui vẻ, xem lễ hội bố cậu tổ chức. Ngay khi đó cậu bé chứng đắc được “an trú trong thường lạc”. Với một tâm trạng nhẹ nhàng, cậu bé đạt đến trạng thái tĩnh tại và tỉnh thức.

Sau này, trong đêm cậu bé đạt đến tỉnh thức, sau khi cậu bé đã thử tất cả các biện pháp thiền và thực hành cơ thể đang được truyền đạt thời đó ở Ấn Độ, cậu bé nhớ lại lúc đó.¹⁰ Và cậu nhận ra rằng trạng thái đơn giản đó – sự tĩnh tại, tỉnh táo và hạnh phúc đó – chính là chìa khóa để đạt tới sự tỉnh thức. Nhưng làm sao cậu bé có thể truyền đạt điều này?

Khi bắt đầu giảng dạy, Phật chủ yếu làm việc với những người nông dân và thương nhân ít học. Phật buộc phải có phương pháp đơn giản, hiệu quả có thể áp dụng dễ dàng và nhanh chóng. Phật phải có phương pháp mà tất cả mọi người có thể trải nghiệm được con đường và gặt hái được lợi ích cho họ một cách dễ dàng và ngay lập tức. Điều này là cách mà Phật có thể tác động đến một số đông người trong suốt cuộc đời của Phật.

Bạn có muốn thấy điều này rõ ràng không? Dễ thôi! Hãy vui lên, vui vẻ khám phá, thư giãn, và mỉm cười! Thư giãn và mỉm cười sẽ dẫn bạn tới phép thực hành hạnh phúc hơn và thú vị hơn.

Điều này nghe có vẻ là một lời khuyên hay, nhưng làm thế nào bạn có thể làm được điều đó? Khi bạn bị xao nhãng, bạn sẽ để mất nụ cười, hãy làm theo những bước sau:

- 1- **Biết tâm đi lang thang Nhận ra (Recognize)** rằng sự quan tâm của tâm bạn đã chuyển sang thứ khác, và bạn đã bị lạc trong niệm. Bạn quên điều bạn đang làm. Bạn không còn đặt sự chú ý vào đối tượng của thiền.
- 2- **Biết buông khỏi (Release)** mối bám dính với niệm hay cảm xúc của bạn bằng cách để mặc sự xao nhãng đó – không bỏ thêm sự chú ý nào nữa. Dừng cho chúng ăn. Đơn giản là lùi lại.
- 3- **Biết thư giãn (Relax)** bất kỳ sự căng thẳng hay cứng nhắc nào gây ra sự xao nhãng đó;
- 4- **Biết mỉm cười (Re-smile).** Đặt lại nụ cười lên môi và vào trái tim bạn. Hãy cảm nhận trở lại tình cảm hạnh phúc của Metta;

- 5- **Biết về (Return)** hoặc chuyển hướng. Nhẹ nhàng chuyển hướng sự chú ý của tâm về đối tượng thiền, đó chính là, Metta. Tiếp tục với tâm nhẹ nhàng và tập trung đặt vào đối tượng thiền;
- 6- **Biết lặp lại (Repeat)** toàn bộ quá trình này. Lặp lại phép thực hành này bất cứ lúc nào sự tập trung của bạn bị kéo ra khỏi đối tượng thiền.

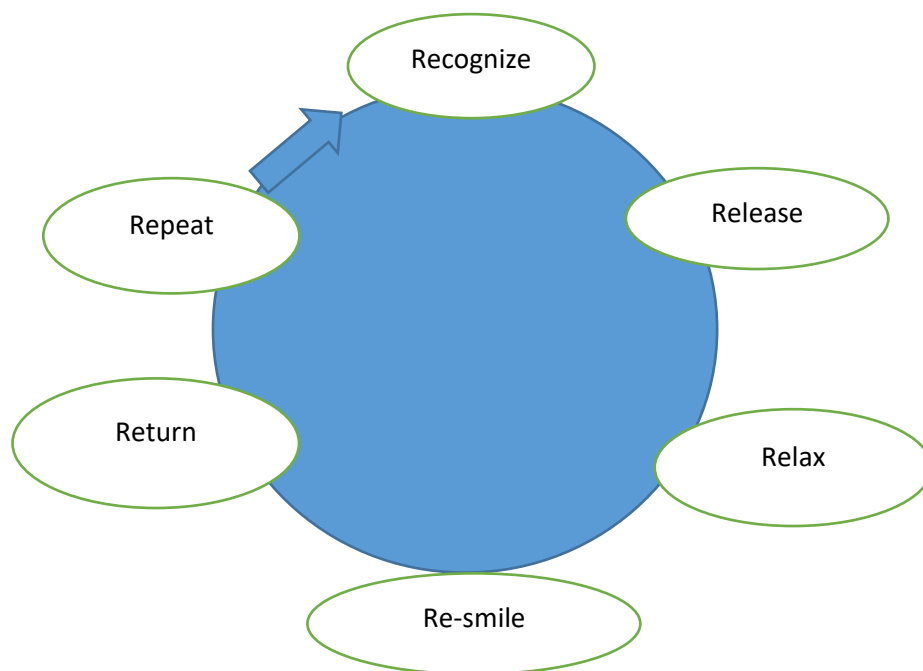
Chúng tôi gọi đây là 6 Biết hay 6 chữ R. Chúng được rút trực tiếp ra từ nội dung Kinh về Chánh Tinh tấn (Right Effort). 4 chữ R đầu là 4 chánh tinh tiến, với hai chữ R sau là nhắc bạn quay trở lại với chữ “Trở lại” (Return) và Lặp lại (Repeat) lúc cần.

Nhớ ra rằng bạn không bao giờ chối bỏ điều gì. Bạn đừng bao giờ cố gắng kiểm soát bất kỳ điều gì – cố gắng kiểm soát là sử dụng Tham để đoạn trừ Tham Ái!

Đừng thực hành 6 Biết hay 6 chữ R vì những mục đích nhỏ nhặt khác. Chừng nào bạn vẫn còn duy trì cảm giác về lòng Từ-Yêu thương, hãy an trú trong cảm giác đó và tăng cường thêm cảm giác đó. Bỏ qua một vài sự xao nhãng nhỏ ở phía sau. Giống như người mới thực hành hãy thực hành 6 chữ R chỉ khi sự chú ý của bạn hoàn toàn ra khỏi đối tượng thiền.

Chánh Tinh Tấn là gì?

- 1- Bạn nhận thấy rằng một trạng thái không lành mạnh đã khởi phát.
- 2- Bạn không chú ý đến cảm giác không lành mạnh đó, hãy để nguyên cảm giác đó, không chối bỏ hay nắm chặt lấy cảm giác đó.
- 3- Bạn khởi phát một cảm giác lành mạnh;
- 4- Bạn an trú trong cảm giác lành mạnh đó



Hai chữ Trở lại (Return) và Lặp lại (Repeat) vào thành một chu trình. Chúng ta thực hành Chánh Tinh tấn bằng việc lặp lại chu trình 6 chữ R này. Chúng ta sẽ tự thấy và trải nghiệm thế nào là sự Khổ và cách chúng ta xoa dịu chúng.

Bạn sẽ nhận biết được nguyên nhân làm bạn cứng nhắc và căng thẳng, và sau đó đoạn trừ sự khổ này bằng cách giải tỏa và thư giãn và khởi phát một tình cảm lành mạnh. Bạn sẽ phát hiện cách thực hiện con đường trực tiếp dẫn tới Đoạn khổ. Điều này sẽ xảy ra mỗi khi bạn “Nhận ra” (*Recognize*) và “Giải tỏa” (*Release*) một cảm giác khởi phát, Thư giãn (*Relax*), và Mỉm cười Trở lại (*Re-Smile*). Hãy để ý tới Sự Xoa dịu sau đó.

Khi bạn nhìn nhận các Lợi lạc được nêu trong Kinh này, có một câu nói rằng “Phật Pháp có tác dụng tức thì”. Bằng việc thực hành 6 chữ R, bạn đã hoàn thành kết luận này! Khi bạn giải tỏa sự căng thẳng và cứng nhắc do sự xao nhãng gây ra, bạn ngay lập tức sẽ trải nghiệm Sự thật Thứ Ba trong Tứ Niệm Xứ: Đoạn Khổ.

Nói một cách khác, bạn đang làm sạch tâm trí bằng cách thư giãn và bỏ qua nỗi khổ. Bạn sẽ tự thấy được điều này.

Bạn không cần phải thực hành trong một thời gian dài – hàng tháng hay hàng năm để cảm thấy nhẹ nhàng. Bạn có thể trải nghiệm được điều này ngay sau bước “Thư giãn” (*Relax*) trong 6 chữ R. Bạn sẽ nhận thấy giây phút tâm trí trở nên trong sạch, không bị Tham ràng buộc.

Thực hành nhiều lần 6 Biết, không để các chướng và năng lượng của chúng ràng buộc, bạn sẽ dần dần thay thế được tất cả các thói quen tâm không lành mạnh bằng những thói quen tâm lành mạnh. Bằng cách này, bạn sẽ khởi được các trạng thái tâm lành mạnh và cuối cùng sẽ đắc được đoạn khổ.

Để thiền thành công, bạn cần phải phát triển được các kỹ năng thiền chánh niệm và sức mạnh của quán. Ngoài ra, luôn giữ cho tinh thần được vui vẻ và liên tục khám phá những điều mới mẻ. Điều này giúp bạn nâng cao chánh niệm. Thực hành 6 chữ R sẽ giúp phát triển các kỹ năng cần thiết này.

Đôi khi mọi người nói rằng phép thực hành này đơn giản hơn nhiều so với họ nghĩ. Một số người thậm chí còn phản nản với thầy giáo vì họ muốn phép thiền hành này phức tạp hơn!

Giờ chúng ta hãy đi từng bước một một cách cụ thể.

Biết tâm đi lang thang (Recognize)

Chánh niệm nhớ việc quán và nhận dạng các chuyển động của tâm từ sự này đến sự khác – đó là từ đối tượng thiền sang sự xao nhãng. Sự quán này sẽ nhận dạng bất kỳ sự xao nhãng nào của tâm khỏi đối tượng thiền. Bạn có thể nhận dạng được sự căng thẳng khi tâm chuyển từ đối tượng thiền sang sự khác.

Các cảm giác dễ chịu hay đau đớn có thể xảy ra bất cứ lúc nào ở lục căn. Bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc hay suy nghĩ đều có thể gây ra sự xao nhãng này. Bằng việc quán một cách vô tư và cẩn thận. Bạn sẽ nhận thấy được cảm giác hơi căng thẳng cả ở tâm và trong não bộ.

Nhận dạng sớm được chuyển động của tâm có vai trò thiết yếu đối với việc thiền thành công. Tiếp theo, bạn sẽ...

Biết buông khỏi đó (Release)

Khi một suy nghĩ về một việc nào đó khởi lên, hãy giải tỏa suy nghĩ này. Hãy để mặc chúng ở đó mà không bỏ thêm sự chú ý nào vào đó nữa. Nội dung của sự xao nhãng này không quan trọng một chút nào, nhưng cơ chế về cách thức sự xao nhãng này khởi lên là quan trọng. Đừng cố gắng phân tích chúng hoặc lý giải tại sao chúng lại ở đây; hãy để mặc chúng và không chú ý gì đến chúng. Khi bạn không chú ý đến chúng, sự xao nhãng và những cuộc đối thoại trong tâm tưởng về chúng sẽ dừng lại. Chánh niệm sau đó sẽ nhắc thiền gia tới...

Biết thư giãn (Relax)

Sau khi giải tỏa suy nghĩ và để mặc chúng mà không cố gắng quán hoặc tham gia vào chúng, vẫn còn sự căng thẳng nhỏ, vi tế, khó nhận biết được trong tâm và thân.

Để loại bỏ sự căng thẳng còn lại này, Phật đưa ra phương pháp “thư giãn” (**Relax**). Các Kinh gọi bước thư giãn này là “làm tĩnh tại thân tâm”. Điều này thực sự là đúng đối với bộ não, là một phần trong cơ thể của bạn.

Điều này có nghĩa là “giải tỏa” sự chú ý của bạn khỏi và xung quanh suy nghĩ. Điều này không chỉ là để nguyên như chúng vẫn vậy. Việc này có nghĩa là làm mềm mại và thư giãn, và để nguyên sự xao nhãng ở một chỗ, và sau đó làm yếu dần sức mạnh của chúng. Dần dần, sự xao nhãng sẽ tự động biến mất hoàn toàn.

Xin đừng bỏ qua bước này! Đây là phần quan trọng nhất của việc thiền. Đây chính là bước bị bỏ qua khi chúng tôi nói trong phần mở đầu. Đây chính là chìa khóa dẫn đến sự tiến bộ!

Nếu không thực hiện bước thư giãn này mỗi khi bạn không tập trung vào đối tượng của thiền, bạn sẽ không trải nghiệm được cái nhìn cận cảnh vào việc đoạn trừ được sự căng thẳng do Tham gây ra. Bạn sẽ không cảm thấy sự xoa dịu khi sự căng thẳng này được thư giãn.

Nhớ lại rằng sự Tham luôn luôn thể hiện ra bằng sự căng thẳng hay cứng nhắc ở cả thân lẫn tâm. Bước “Thư giãn” (Relax) sẽ mang lại cho bạn cái gọi là “Niết bàn ở đời thường”. Bạn sẽ có cơ hội tạm thời để nhìn và trải nghiệm được bản chất và sự xoa dịu khỏi sự căng thẳng và sự khổ trong khi thực hành bước “Giải tỏa” và “Thư giãn”. Tiếp tới, Chánh niệm sẽ gọi chúng ta tới...

Biết mỉm cười trở lại (Re-Smile)

Nếu bạn đã nghe giảng Pháp qua website của chúng tôi, bạn có thể sẽ nhớ lại rằng mỉm cười có vai trò quan trọng thế nào đối với thiền. Học cách mỉm cười và cử động khoe miệng lên trên sẽ giúp tâm trở nên sắc bén, nhanh nhạy, sáng tỏ hơn. Sự nghiêm trọng, căng thẳng hay nhàm chán có thể làm cho tâm trở nên nặng nề và chánh niệm của bạn trở nên mờ nhạt và chậm chạp. Các Quán có thể khó nhìn thấu thị, do vậy làm bạn trở nên chậm chạp trong việc hiểu được Pháp.

Biết về với đề mục (Return)

Hướng tâm của bạn trở lại với đối tượng của Thiền. Nhẹ nhàng điều hướng lại Tâm và đừng “quay phắt lại” lên trước khi bạn sẵn sàng. Hãy để quá trình này diễn ra từ từ, phù hợp, một hành động đúng thời điểm và không bị bắt buộc.

Biết lặp lại (Repeat)

Lặp lại toàn bộ phép thực hành này thường xuyên nếu cần. Hãy an trú trong đối tượng của thiền cho đến khi bạn không còn ở trong đó nữa, và lúc đó thì lại lặp lại chu trình 6 Biết (6 chữ R) lần nữa.

Pháp thoại định hướng nhập khóa

Khóa thiền Joshua Tree thứ 5

Trình bày vào ngày 6 tháng 3 năm 2010 tại Trung tâm Dhamma Dena Vipassana, Joshua Tree, California.

Bhante Vimalaramsi: Tôi rất hạnh phúc được gặp các bạn. Một điều tôi muốn nhấn mạnh với các bạn trong khóa thiền này là bạn hãy tham gia một cách vui vẻ. Tôi muốn các bạn mỉm cười mọi lúc. Tôi không quan tâm bạn sẽ làm gì, tắm rửa hay đi vệ sinh. Tôi muốn các bạn hãy mỉm cười. Tôi đã từng bị gọi là một vị sư khó chịu bởi vì tôi không giải thích rõ ràng tại sao tôi muốn mọi người thực hành việc cười. Có một vài nguyên nhân như sau. Đầu tiên, bạn càng cười nhiều, ý thức của các bạn càng rõ ràng. Rõ chứ?

Một điều xuyên suốt trong lời dạy của Đức Phật là hãy luôn vun trồng tâm thiện, tâm nhẹ nhõm, tích cực. Đây là điều mà Đức Phật quan tâm. Bạn càng mỉm cười nhiều, và thoải mái chế giễu mình vì mình nghiêm trọng hóa vấn đề, thì bạn càng dễ dàng có góc nhìn khách quan. Bạn sẽ bớt bị dính mắc lâu với những chướng ngại. Về chướng ngại hành thiền, có năm cái:

1. Tâm tham - Tôi thích. Tôi muốn.
2. Tâm sân - Tôi không thích. Tôi không muốn.
3. Hôn trầm (buồn ngủ, đờ đẫn) - Tôi bị buồn ngủ, tôi bị lờ đờ
4. Trạo cử (bồn chồn, lo lắng) - Tôi thấy mình cần phải đi lại, làm gì đó mà không phải ngồi. Tôi muốn đứng dậy.
5. Nghi ngờ - Tôi không biết

Khi tôi chia sẻ về chướng ngại, thường là tôi không nói cụ thể đó là chướng ngại gì. Tôi chỉ nói đó là sự phân tâm. Bất cứ điều gì khiến bạn phân tâm khỏi đề mục hành thiền là chướng ngại. Và đó là lý do bạn phải thực hành 6 Biết (6R)

1. Biết tâm đi lang thang (biết mình bị phân tâm)
2. Biết buông tâm khỏi đó. Điều này có nghĩa là bỏ sự chú ý của mình khỏi nơi tâm mình bị hút vào.
3. Biết thư giãn căng thẳng trong tâm. Và khi bạn thư giãn căng thẳng trong tâm, bạn thư giãn căng thẳng trong thân. Tiếp đó
4. Biết nở lại nụ cười bởi vì nụ cười đã biến mất khi bạn bị dính mắc vào điều gì đó. Và rồi...
5. Biết quay về đề mục. Và....
6. Biết lặp lại điều trên

Đơn giản nhỉ? Nó đơn giản nhưng đôi khi không dễ dàng.

Thiền sinh: Đề mục hành thiền là gì ạ?

Bhante Vimalaramsi: Lát tôi sẽ chia sẻ điều đó. Tôi thường hướng dẫn học trò thực hành đề mục Tâm Từ (*Mettā*) hơn là đề mục hơi thở (*Ānāpānasati*). Tôi hướng dẫn thiền sinh thực hành thiền Metta vì hầu hết mọi người đều bắt đầu hành thiền với đề mục hơi thở. Và rồi họ tạo dựng nhiều thói quen xấu. Và thói xấu khó bỏ.

Việc làm dễ nhất là thay đổi cách thiền. Bạn sẽ thực hành từ căn bản với đề mục Tâm Từ. Thiền Tâm Từ, thực chất không chỉ có Tâm Từ. Nó là thiền Tứ Phạm Trú – BrahmaVihara. Đó là Tâm Từ - Tâm Bi - Tâm Hỷ - Tâm Xả. Chúng ta bắt đầu với thực hành Tâm Từ. Mười phút ngồi thiền đầu tiên, bạn lan tỏa Tâm Từ cho chính mình. Điều tôi đang hướng dẫn các bạn có thể khác với cách bạn đã từng được học trước đây. Bạn hãy nguyện (cầu mong) điều tốt lành cho bản thân và *cảm nhận lời mong ước đó*.

Bạn có thể nguyện cho mình được hạnh phúc. Hạnh phúc cảm giác như thế nào? Bạn có biết không? Bạn có thể nguyện cho mình bình an. Bạn có thể nguyện cho mình sáng suốt và minh mẫn. Bạn có thể nguyện điều gì cũng được, miễn là nó hướng thiện và CẢM NHẬN lời nguyện đó. Hãy đưa cảm giác đó tới vùng trái tim và bao bọc bản thân trong cảm giác đó.

Khi mới thực hành, bạn sẽ bị phân tâm, tâm bạn sẽ đi lang thang liên tục. Tâm của bạn sẽ không yên tĩnh lắm. Đó là chuyện bình thường, không quan trọng. Tôi biết có những truyền thống hướng dẫn là “hãy làm rỗng tâm trí”. Chậc! Tôi biết có người đã thực hành hơn hai năm để làm rỗng tâm trí, để không có suy nghĩ nào xuất hiện. Nhưng “suy nghĩ” không phải là kẻ thù. Suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Việc có suy nghĩ là điều bình thường. Nhưng bạn phải nhận biết được tâm bạn đang suy nghĩ và hãy buông suy nghĩ đó đi. Điều này nghĩa là không để ý đến suy nghĩ đó nữa. Thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục (*Metta*) và ở đề mục lâu nhất có thể. Nếu tâm bạn lang thang 30 hay 50 lần trong thời thiền, và bạn biết – bạn buông bỏ, thư giãn, mỉm cười và về lại với đề mục thì đó là thời thiền tốt.

Một thời thiền không tốt là bạn biết bạn đang nghĩ. Và vấn đề mà bạn đang nghĩ tới rất quan trọng nên bạn cứ tiếp tục cân nhắc, trăn trở nó liên tục. Thực tế là bạn đang không còn hành thiền nữa.

Coi mọi điều nhẹ nhàng thôi; đừng cố ép mình thiền; đừng thả tâm đi lang thang; chỉ đơn giản quan sát nó “Tâm đã đi lang thang. Được rồi.” Buông tâm khỏi điều đó, thư giãn, mỉm cười, quay lại. Chỉ vậy thôi.

Mỗi khi bạn thực hiện điều này, niệm của bạn sẽ tốt hơn một chút. Việc này giống như đút lợn. Sau một thời gian, con lợn sẽ đầy. Đừng chống đối điều gì, đừng chống cự cái gì, hãy cho phép mọi thứ như là. Khi có gì đó xuất hiện, tôi không quan tâm đó là đau đầu gối, hay đau lưng hay là những suy nghĩ quen thuộc; hãy cho phép nó ở đó. Sự thật là khi nó sinh khởi, nó đã tồn tại ở đó. Đó là sự thật.

Đó là Pháp (Dhamma) khoảng khắc hiện tại. Điều này có nghĩa là nó là như thế, là sự thật, và nó ở đó. Bạn cho phép nó như là, và rồi bạn thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục thiền.

Trong mười phút đầu tiên của các thời thiền, tôi muốn bạn hãy gửi Tâm Từ và những suy nghĩ tử tế tới chính mình. Hãy cảm nhận cảm giác hạnh phúc, hay vui vẻ, hay minh mẫn, hay bình an. Bất kể bạn nguyện gì cho bản thân, hãy cảm nhận nó. Hãy đặt cảm giác đó vào trái tim và lan tỏa cảm giác tới bản thân, cho bản thân được bao bọc trong đó. Sau mười phút, bạn bắt đầu lan tỏa tâm từ và suy nghĩ tử tế tới người bạn tâm linh. Tôi sẽ nói về điều này sau. Khi bạn ngồi, tôi muốn bạn ngồi với lưng tương đối thẳng, không phải cứng nhắc mà là thẳng. Điều này đảm bảo bạn không bị đau lưng khi ngồi. Đừng cử động: không nhúc nhích ngón chân, không cử động ngón tay, không gãi, không xoa, không thay đổi tư thế, không ngả trước ngả sau; hãy ngồi im.

Khi bạn thực hành như vậy, có lúc bạn sẽ thấy có cảm giác phát sinh như là ngứa ngáy, ngứa cổ muốn ho, muốn hắt hơi hay chỉ là những suy nghĩ tán loạn. Điều này đều bình thường. Có lúc cơn đau sẽ phát sinh. Đừng di chuyển, hãy ngồi thật im. Bạn được phép cử động ở mức độ này (Bhante chỉ vào bức tượng Phật). Rõ chứ? Đây là lý do tại sao Đức Thế Tôn ở đây. Ngài nhắc nhở bạn về mức độ bạn có thể cử động khi thiền. Điều gì xảy ra khi bạn có cảm giác xuất hiện trên cơ thể, như là muốn ho? Đầu tiên là bạn bắt đầu nghĩ về các nguyên nhân tại sao bạn không muốn những cảm giác xuất hiện: “Nó dừng lại thì tốt. Tại sao nó không biến đi. Tại sao lại có cảm giác này?”.

Điều đầu tiên bạn muốn làm là nhận biết rằng bạn đang suy nghĩ, hãy buông điều đó, và thư giãn một chút. Bây giờ bạn phát hiện ra có một cái căng thẳng về mặt tinh thần nhỏ xung quanh cảm giác đó: “Tôi không muốn ho. Tôi không muốn làm phiền người bên cạnh”. Bạn nhận biết cái căng thẳng ở cổ và thư giãn. Và rồi hãy để ý cái căng thẳng trong đầu.

Bọc quanh bộ não của bạn là một lớp màng được gọi là “lớp màng não”. Và bất cứ khi nào bạn phân tâm, lớp màng này co dãn một chút, và có căng thẳng xuất hiện ở trong đầu.

Khi bạn thư giãn vùng cơ bị căng ở đây, căng thẳng và khó chịu trong vùng đầu cũng được thư giãn. Nhận biết được điều này không phải dễ dàng. Nhưng khi bạn mỉm cười nhiều hơn, bạn thiền sâu hơn, bạn có thể nhận ra việc này tương đối dễ.

Khi bạn thư giãn, bạn cảm thấy trong vùng đầu có gì đó giãn ra. Như kiểu căng thẳng được buông bỏ và tâm được mở hơn. Nếu để ý kỹ, bạn sẽ thấy trong lúc đó sẽ không có suy nghĩ, không có phân tâm. Tâm của bạn minh mẫn, tâm của bạn sáng suốt và an tĩnh.

Tiếp theo, bạn đưa cái tâm đó về với đề mục hành thiền. Và rồi bạn bị phân tâm bởi “muốn ho” một lần nữa. Bạn lại tiếp tục thực hành như trên (6 Biết). Nếu bạn ho, đừng chống cự. Hãy để cơ thể tự động làm việc đó. Nó không quá quan trọng.

Âm thanh chỉ là âm thanh. Nếu tâm bạn bị xao nhãng bởi âm thanh, bạn cũng ứng xử như thế. Bạn cho phép nó như thế, bạn thư giãn, bạn mỉm cười, và bạn trở về với đề mục. Dù cho bao nhiêu lần tâm đi lang thang chẳng nữa, cứ làm vậy.

Mỗi khi tâm bị phân tán, bạn cũng làm như thế. Bạn đang dùng 6 Biết (6R). 6 Biết là một trong những chìa khóa của việc hành thiền. Lúc mới bắt đầu, bạn cảm giác như mình phải đọc thầm từng bước trong đầu. Nhưng thực tế, bạn sẽ thấy nó được thực hiện giống như một dòng chảy: Biết tâm đi lang thang... biết buông khỏi đó... biết thư giãn... biết mỉm cười... biết về đề mục... biết lặp lại như trên.

Bạn thực hành như thế. Hãy là một dòng chảy. Bạn không cần phải dừng lại ở từng thao tác. Rõ ràng chứ?

Bạn càng mỉm cười nhiều bao nhiêu khi hành thiền, bạn càng chóng hiểu được điều tôi đang nói. Và đây là lý do tôi nói “Tôi muốn bạn tận hưởng niềm vui trong khóa thiền này”

Khi bạn vui vẻ, bạn học nhanh chóng. Khi bạn vui vẻ làm gì đó, như thời bạn còn ở ghế nhà trường. Bạn yêu thích môn học nào đó và bạn học nó rất nhanh. Hãy yêu thích việc thực hành. Đừng trở nên quá nghiêm túc.

Hãy mỉm cười mọi lúc. Khi tâm của bạn trở nên nặng nề, và nó bắt đầu trở nên rất nghiêm túc với điều gì đó, bạn hãy cười nhạo chính mình. Kiểu như cười khúc khích hay cười to và “Ôi! Tâm của tôi đang phát rồ này!” Bạn biết đấy, có vấn đề gì khi mình dở hơi? Chúng ta đều dở hơi, điên rồ và đó là bình thường. Hãy đón nhận điều đó, thoải mái với điều đó. Bây giờ, tâm của bạn đang cảm thấy thế nào? Hiểu chứ?

Mỗi khi bạn có những suy nghĩ xuất hiện đi xuất hiện lại thì bạn đang có điều dính mắc. Sự dính mắc không tốt, không xấu, không trung tính. Dính mắc chỉ là dính mắc. Bạn buông bỏ dính mắc bằng cách nào? Bạn biết tâm đi lang thang... biết buông khỏi đó... biết thư giãn... biết nở nụ cười... biết thư giãn... biết về với đề mục, lâu nhất mà bạn ý thức được.

Chức năng chính của “Niệm – mindfulness” là nhớ. Nhớ điều gì? Nhớ việc mỉm cười và tận hưởng. Khi mà bạn nhận ra bạn đang trở nên nghiêm trọng hóa điều gì đó, thì bạn nghĩ mình nên làm gì?

Bước thư giãn là rất rất rất quan trọng bởi vì thư giãn là cách buông bỏ Tham Ái.

Tham Ái luôn được biểu hiện là những căng thẳng hay căng cứng trong tâm và cơ thể. Đây là cách bạn nhận diện Tham Ái.

Khi bạn thư giãn, tâm bạn trở nên sáng hơn. Tại sao? Bởi vì bạn không đồng hóa mình với những cảm giác và suy nghĩ. Bạn quan sát chúng theo cách chúng như là. Chúng chỉ là suy nghĩ, chỉ là cảm giác. Chả có vấn đề gì cả.

Điều quan trọng là bạn hãy thư giãn. Nhưng đôi lúc có thể bạn sẽ bị quá nhiệt tình. Bạn muốn buông mọi thứ... thư giãn... buông... thư giãn... buông... thư giãn... buông... thư giãn... thư giãn.... thư giãn. Bởi vì căng thẳng không ngay lập tức biến mất. Hãy lưu ý chỉ buông và thư giãn một lần.

Hãy hoàn thành ĐỦ CHU TRÌNH 6 Biết mỗi khi tâm đi lang thang. Sẽ có những căng thẳng vẫn còn ở đó. Đó là điều bình thường. Nếu tâm bị đi lang thang hãy lặp lại 6 Biết và lặp lại... lặp lại... lặp lại cho đến khi căng thẳng biến mất hoàn toàn. Đây là cách bạn thanh lọc tâm, bạn buông đi căng thẳng.

Việc có người nói với bạn là “đây là cách bạn nhận biết Tham Ái. Đây là Tham Ái” không phổ biến lắm trong giới học Phật.

Bạn không cần đấu tranh với Tham Ái. Bạn không phải kiểm soát nó, bạn chỉ cần buông bỏ và thư giãn. Tham Ái sẽ tự biến mất theo cách của nó. Và khi Tham Ái tan biến, bạn sẽ thiền sâu hơn. Bạn sẽ có thể quan sát đề mục thiền lâu hơn.

Niệm là năng lượng quan sát, không phải năng lượng kiểm soát. Hãy chỉ quan sát và nhận biết mỗi khi tâm đi lang thang.

Khi bạn có khả năng tĩnh lâu hơn, bạn sẽ nhận biết tâm đi lang thang nhanh hơn và buông bỏ dễ dàng hơn.

Đây là quá trình khám phá tự nhiên và bạn phải là thầy của chính mình. Tôi không phải là thầy, tôi là người hướng dẫn. Tôi sẽ đảm bảo bạn đi đúng đường nhưng bạn là người đang dạy bảo chính mình. Hầu hết mọi người đều nghĩ là nhập thất là để có giáo viên chỉ mình phải làm gì nhưng không hoàn toàn là thế. Tôi sẽ nói bạn biết bạn nên làm gì, hãy thực hành 6 Biết. Lưu ý thế!

Người bạn tâm linh là người cùng giới tính. Người đó còn sống, và lưu ý đừng chọn thành viên trong gia đình khi mới thực hành.

Người bạn tâm linh là người mà bạn rất quý mến. Khi nghĩ về phẩm chất người đó, bạn có sự tôn trọng và kính mến. Bạn chân thành muốn những điều tốt đẹp diễn ra với người đó. Bạn hãy chọn chỉ một người bạn tâm linh và thực hành với đúng một người trong toàn bộ thời gian thực hành.

Khi bạn thực hành lan tỏa tâm từ và suy nghĩ tử tế tới người bạn tâm linh, bạn có thể hình dung hình ảnh người đó trong tâm trí. Có người hình dung ra một bức ảnh người đó và họ rất dễ tưởng tượng và quan sát rõ ràng. Có người không làm được việc đó.

Bạn có thể cảm thấy người đó mỉm cười. Bạn nên thấy người đó mỉm cười và hạnh phúc. Nếu bạn tưởng tượng, đôi lúc nó mờ nhạt, đôi lúc là khoảng cách xa, đôi lúc chẳng có gì xuất hiện. Tất cả bình thường.

Điều quan trọng nhất là việc lan tỏa Tâm Từ. Bạn hãy dùng $\frac{3}{4}$ sự chú ý của mình vào việc này. Điều quan trọng thứ hai là mong/ nguyện một điều và cảm nhận lời nguyện đó, lan tỏa cảm giác đó bao bọc người bạn tâm linh. Hãy đặt người bạn tâm linh ở khu vực trái tim bạn. Hãy dùng $\frac{1}{4}$ sự chú ý của bạn vào cảm nhận cảm giác đó. Khi bạn tưởng tượng người bạn tâm linh, bạn cần thấy người đó mỉm cười và hạnh phúc. Điều này nhắc nhở bạn hạnh phúc và mỉm cười. Lưu ý chỉ dùng rất ít sự chú ý của mình vào người bạn tâm linh.

Đây là phương pháp thiền mỉm cười. Tôi đã nhắc điều này nhiều lần. Ni Khema hay nói tôi nhắc lại việc này ba lần. Không đúng. Tôi lặp lại việc này hàng trăm lần có khi chỉ trong một bài Pháp thoại!

Khi bạn mỉm cười bạn muốn mỉm cười từ tâm. Bạn nở nụ cười từ đôi mắt dù rằng đôi mắt bạn đang nhắm. Bạn sẽ thấy có căng thẳng, và bạn tiếp tục cười với đôi mắt và buông cái căng thẳng đó. Bạn muốn đặt một nụ cười Đức Phật trên môi mình. Hãy cười bằng cả trái tim.

Trong ngày đầu tiên, khi bạn hành thiền và lan tỏa Tâm Từ tới người bạn tâm linh, bạn sẽ thấy dần dần mình quên mất người bạn tâm linh và tâm trí bắt đầu miên man.

Cái tâm bạn trở nên mơ màng rồi trở nên lơ đãng. Lưng bạn cong xuống và rồi... bạn ngủ gật Tại sao điều đó diễn ra? Cái này được gọi là hôn trầm (dật dờ, buồn ngủ) nếu bạn thắc mắc. Việc này diễn ra khi bạn không đủ chân thành khi lan tỏa Metta. Hãy chú ý tới người bạn tâm linh hơn một chút và việc này sẽ giúp bạn vượt qua hôn trầm.

Nếu bạn thấy bạn bị buồn ngủ và gặp khó khăn lan tỏa Metta tới người bạn tâm linh, hãy ngồi im ít nhất ba mươi phút. Được chứ?

Sau ba mươi phút, nếu bạn buồn ngủ, bạn có thể đứng dậy và thiền hành (thiền đi bộ). Một lát nữa tôi sẽ hướng dẫn. Hoặc khi bạn đang ngồi thiền, hãy giữ lưng thẳng hơn một chút. Chỉ một chút để không tạo ra cơn đau lưng. Và khi lưng bạn bị chùng xuống, bạn sẽ nhận biết được, bạn sẽ dùng 6 biết và quay về đề mục dễ dàng hơn.

Chướng ngại lớn nhất bạn gặp phải sẽ là trạo cử (bồn chồn, lo lắng). Trạo cử là những suy nghĩ khiến bạn bị phân tâm khỏi việc đang làm. Bạn cần học cách đón nhận thanh niên này vì trạo cử sẽ đồng hành với bạn cho tới khi bạn trở thành Arahat (giải thoát hoàn toàn). Đức Phật giảng rất rõ trong Kinh Niệm Xứ là bạn có thể trở thành Arahat trong vòng bảy ngày. Bạn không thể biết được điều gì có thể diễn ra.

Một điều thú vị là khi đến thời gian trình pháp, khi tôi hỏi “thời thiền của bạn thế nào? “Ồ! Con có thời thiền rất tệ. Tâm con nhảy nhót khắp nơi. Nó quá động và con nghĩ hết việc này đến việc khác”. Tôi hỏi tiếp là “Bạn nhận biết được chứ? Bạn có biết tâm đi lang thang? Và bạn có thực hành 6 Biết mỗi khi như vậy” “Dạ có ạ!” Một thời thiền tuyệt vời!

Rồi sẽ có lúc bạn trình Pháp trong trạng thái rất vui vẻ như trẻ mới được kẹo. Bạn vừa có thời thiền thuận lợi. “Con bám trụ ở đề mục rất lâu và điều này tuyệt vời!”. Tôi sẽ nói “Được! Được. Mọi điều đều tốt”. Phải vậy nhỉ? Ha ha

Có những thời thiền bạn sẽ cần tích cực – sử dụng 6 Biết liên tục – đó là những thời thiền động. Bạn cần nỗ lực và chú ý hơn để thiền. Bạn cần mài sắc bén hơn chánh niệm và bạn bắt đầu quan sát được cách quy trình hoạt động dễ dàng hơn.

Rất nhiều người, nếu bạn hỏi họ khi tham gia các khóa thiền nhập thất: “Tại sao bạn ngồi thiền? Ngồi để làm gì? – “Để tâm tôi được bình an”.

Đây không phải là mục đích hướng tới của các Pháp thiền do Đức Phật hướng tới. Mục đích của thiền là giúp bạn có thể quan sát được cách tâm bạn di chuyển từ chỗ này tới chỗ khác. Bạn quan sát thấy đây là một quy trình khách quan. Rồi bạn sẽ bắt đầu quan sát được cách quy trình này hoạt động. Bạn đang tự dạy mình cách quan sát được quy trình này.

Đây là mục đích của hành thiền. Đương nhiên có được sự an tĩnh và bình yên là điều tuyệt vời. Nhưng bạn cần phải hiểu được cách tâm bạn hoạt động. Tôi không quan tâm bạn đang ngồi thiền, hay đi lại, hay ăn uống, hay tắm rửa, hãy tiếp tục hành thiền. Tiếp tục quan sát cách tâm của mình di chuyển. Cho phép nó là như thế, thực hiện 6 Biết, quay về đề mục. Đây là cách bạn đang tự dạy chính mình như tôi đã nói. Tôi không thể dạy bạn được điều này.

Nhiều người nghĩ rằng chướng ngại khi hành thiền là những kẻ thù và họ phải đấu tranh với chúng. Có người tranh đấu quá mạnh mẽ và tự tạo ra rất nhiều đau khổ. “Tôi không thích điều này. Tôi không thích chướng ngại kia. Tôi không muốn nó có mặt”. Ai muốn mọi thứ phải khác đi so với hiện tại? “Tôi chứ ai!” Ai đang bị dính mắc? “Có thể là tôi”.

Vậy là bạn đang tự tạo đau khổ cho mình? Liệu đây là mục đích của chúng ta khi tham dự khóa thiền này? Bạn thấy đấy. Bạn tự tạo đau khổ cho mình, bạn tự gây vấn đề do mình bởi những dính mắc. Vậy chúng ta nên làm gì với những dính mắc? Chúng ta thực hiện 6 Biết với những dính mắc (Tham Ái).

Khi có chướng ngại lớn phát sinh. Và thường khi chúng xuất hiện lần đầu, bạn sẽ bị dính mắc một thời gian; có thể là một, hai, ba, bốn, năm phút, đại loại thế. Nhưng ngay khi bạn nhận biết “Ồ! Tôi đang bị dính mắc”. Lúc đó đừng chỉ trích bản thân. Tất cả những gì bạn cần làm là thực hành 6 Biết và quay lại đề mục.

Lần sau tâm bạn lại di chuyển do dính mắc gây nên, bạn đã quen thuộc hơn với quy trình này. Và khi bạn bắt đầu quen thuộc với quy trình này, bạn sẽ thấy “Hình như ngay trước khi tâm trí của tôi bị đi lang thang mất, có một điều gì đó vi tế đã xảy ra”.

Bạn 6 Biết và quay về, rồi tâm lại đi lang thang. Nhưng lúc này đây bạn nhận biết được điều vi tế xảy ra, và bạn 6 biết. Bạn đang dạy chính mình cách quy trình đang vận hành. Và sau một thời gian thực hành, tâm bạn bớt đi lang thang và bạn có thể ở yên với đề mục ngày một lâu hơn.

Chướng ngại là một phần rất quan trọng của việc hành thiền. Chúng thiết yếu bởi vì chướng ngại chỉ cho bạn biết bạn đang dính mắc ở đâu. Đây là lý do chúng được gọi là chướng ngại. Nó cũng được biểu hiện kiểu “Đây là tôi. Đây là chính tôi. Đây là khái niệm của tôi. Đây là ý tưởng của tôi. Đây là cách tôi nghĩ mọi điều nên là. Tôi... Tôi... Tôi... Tôi... Tôi... Tôi... Tôi...”

Sự thật là, mọi thứ cứ xuất hiện theo cách của nó. Bạn không hề yêu cầu nỗi buồn xuất hiện. Bạn không nói “Tình hình là đã lâu lắm rồi tôi không có cảm giác buồn chán. Tôi cần có cảm giác đó bây giờ”. Buồn chán xuất hiện bởi vì có đủ điều kiện để nó xuất hiện. Bạn không kiểm soát được điều này. Điều bạn làm là cho phép nó như vậy, thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục hành thiền.

Bạn có thể gặp đi gặp lại một chướng ngại trong thời thiền. Điều này không quan trọng. Bạn cũng không phải trách móc bản thân nếu bạn quên. Chỉ đơn giản là bắt đầu lại. Cứ bắt đầu lại. Bạn sẽ bắt đầu thấy được dính mắc của mình là như thế nào và bạn có thể dễ dàng buông bỏ những điều tạo nên đau khổ cho bạn. Hãy đón nhận, đừng chống cự điều gì, đừng xua đuổi điều gì. Hãy làm mềm tâm bạn ra, cho phép chướng ngại ở đó, và mỉm cười.

Điều tôi muốn bạn làm là... khi thời thiền của bạn thuận lợi và bạn có thể trụ ở đề mục trong khoảng thời gian tương đối dài, thì bạn hãy ngồi lâu hơn. Rõ chưa? Bạn cần ngồi lâu hơn. Có thể bạn đã ngồi được nửa giờ và “Tôi không muốn ngồi dậy. Tôi muốn ngồi tiếp.”

Tốt, hãy cứ tiếp tục ngồi tiếp, lưu ý không ngồi ít hơn ba mươi phút. Có lúc ngồi bao mươi phút mà dài như ba hay bốn giờ vậy. Đó là những lúc tâm bạn rất động, bạn đang chống cự, và dính mắc.

Có lúc ba mươi phút chỉ như năm phút và bạn thấy kiểu như “tôi không muốn dừng. Tôi muốn ngồi tiếp”. Tốt, hãy làm như vậy. Rồi bạn đứng dậy khi bạn cảm thấy nên đứng dậy. Bạn hãy ra ngoài và thiền đi bộ.

Khi bạn thiền đi bộ, hãy đi với tốc độ trung bình (nghĩa là đúng tốc độ bạn hay đi). Bạn tập thể dục với thiền hành.

Có lúc tôi sẽ yêu cầu thiền sinh bước nhanh, đặc biệt khi họ vừa ngồi thời thiền dài. Có lúc thiền sinh sẽ ngồi hai giờ, ba giờ. Họ cần vận động để khí huyết lưu thông trở lại.

Bạn đi bộ nhanh hơn một chút nhưng vẫn lan tỏa tới người bạn tâm linh mọi lúc. Việc thiền hành có thể sẽ hơi khó khăn khi bắt đầu bởi vì bạn chưa quen với việc vừa bước đi vừa lan tỏa Metta tới người bạn tâm linh. Tâm của bạn sẽ nhảy chỗ này một chút, chỗ kia một chút. Bạn không nên bức bối, hay chỉ trích. Tâm bạn chỉ không làm theo cách bạn muốn. Bạn chỉ cần lại thực hành 6 Biết và quay về với người bạn tâm linh. Chỉ có thế. Lưu ý thiền hành trong tối thiểu 15 phút.

Khi bạn thiền hành, hãy đi với đôi mắt nhìn xuống đất, không phải ngắm nhìn mọi điều xung quanh.

Nếu bạn vừa đi vừa nhìn xung quanh, tâm của bạn cũng như vậy. Và tâm bạn đi lang thang một thời gian dài mà bạn không hề nhận biết.

Hãy nhìn xuống dưới và ở với người bạn tâm linh càng lâu càng tốt theo khả năng của bạn. Bạn cũng lưu ý là thiền hành sẽ khó khăn hơn một chút. Khi bạn đã quen, bạn sẽ muốn đi bộ lâu hơn 15 phút. Điều này tốt thôi. Bạn có thể đi bộ lâu hơn 15 phút, có thể lên đến 45 phút.

Một điều bạn có thể làm để hạn chế hôn trầm – dật dờ & buồn ngủ. Đó là chọn một quãng mà bạn đi khoảng 10 mét, đi xuôi, dừng quay đầu rồi giật lùi. Rồi bạn tiếp tục đi xuôi rồi giật lùi. Đi xuôi rồi giật lùi, và bạn vẫn ở với người bạn tâm linh mọi lúc.

Việc này giúp bạn có năng lượng, và thời thiền ngồi sau sẽ dễ dàng hơn. Bạn sẽ bớt bị dật dờ buồn ngủ. Cách này cực kì có hiệu quả.

Sau khi thiền hành, đừng trông đợi là thời thiền ngồi tiếp theo sẽ giống như thời bạn đã có. “Thời thiền vừa rồi êm quá. Mình ngồi được tiếng rưỡi và tâm rất an tĩnh và dễ chịu. Mình sẽ lại tiếp tục có thời thiền như vậy”.

Và rồi điều gì diễn ra? Thời thiền tiếp theo của bạn sẽ không giống như thế và bạn nghĩ “có thể mình cần nỗ lực hơn một chút để có thể quay lại được giống như thời thiền trước”.

Tâm của bạn trở nên bồn chồn và động hơn. Tại sao? Bởi vì bạn đã nỗ lực hơn mức cần thiết. Bạn đã cố gắng quá sức trong lúc thiền. Bạn đang cố gắng để điều khiển điều đang diễn ra. Bạn muốn mọi thứ theo ý của mình. Sự thật sẽ diễn ra theo cách của nó.

Đừng cố ép điều gì, đừng cố gắng thúc đẩy, đừng cố gắng để thời thiền trở nên tốt hơn theo cách bạn muốn. Nếu thời thiền của bạn nhiều yếu tố động, thì hãy 6 Biết, mỉm cười, trở về và tận hưởng nó. “Thời thiền không tốt như trước”. Vậy thì sao? Ai nói là nó phải tốt? Đúng không? “Ồ! Tôi muốn nó... ồ tôi nhận ra rồi”.

Phương pháp thiền này là đón nhận bất cứ điều gì diễn ra trong khoảng khắc hiện tại, 6 Biết, quay về với đề mục. Các thời thiền không thể giống nhau.

Mọi thời thiền đều thay đổi, đều khác biệt và bạn không thể kiểm soát được. Bạn không thể bắt nó giống như cách bạn muốn. Nếu bạn làm như thế, bạn có thể cố gắng nhiều hơn mức cần thiết và bạn sẽ bị đau khổ từ trạo cử. Lưu ý là chướng ngại không xuất hiện lần lượt từng thứ một. Nó thường “đánh hội đồng”.

Khi trạo cử xuất hiện và rồi “Tôi không thích cái cảm giác này. Cảm giác khó chịu quá”. Và bạn có trạo cử và sâu cùng một lúc. Bạn thật may mắn!

Khi bạn thấy trạo cử xuất hiện, bạn có thể nguyện cho bản thân được bình an, hãy cảm nhận. Đôi lúc rất khó để xử lý trạo cử. Có lúc bạn sẽ thấy như muốn bùng cháy. Bạn cảm thấy bạn phải cử động “mình không thể chịu được nữa”.

Có thể rất nhiều loại cảm giác đau xuất hiện trong cơ thể bạn “Ôi! Mình duỗi lưng 1 chút cho đỡ đau” và “hình như mình không được cử động”... Hãy để ý cách tâm mình di chuyển.

Có một việc thường diễn ra ở các khóa nhập thất. Tôi dặn đi dặn lại các thiền sinh việc này nhưng họ vẫn mắc phải. Đó là họ nghĩ thiền ngồi quan trọng hơn thiền hành. Và khi họ thiền ngồi và họ thấy “thời thiền này rất tuyệt. Ngồi tiếp đi. Và bây giờ tôi có thể ngồi lâu hơn nhiều.”

Vấn đề là năng lượng cơ thể của bạn đi xuống, và khi đó bạn sẽ gặp những trạng thái đại loại như “Tôi có thời thiền rất tốt. Thiền rất sâu. Có những lúc tầm năm sáu phút gì đó mà tâm tôi phẳng lặng như kiểu có ai đó cầm cục tẩy và xóa đi mọi thứ. Thời thiền tuyệt vời!”.

Và khi bạn trình Pháp với tôi và chia sẻ về điều này, tôi sẽ bảo với bạn là “Bạn bị dính mắc vào hôn trầm. Bạn cần thiền hành nhiều hơn, bạn cần vận động nhiều hơn!”

Trạng thái đó không phải là thành tựu tâm linh gì cả, tôi cam kết. Việc thiền hành là rất quan trọng. Nếu bạn thấy bạn cần thay đổi tư thế - sau khoảng ba mươi phút – hãy đứng dậy và đi lại. Thiền hành quan trọng như là thiền ngồi.

Ai cũng được phân công vài việc để làm trong khóa thiền. Tôi nghĩ các bạn đã được trao đổi và nắm rõ điều này. Nhưng lưu ý đó không phải là thời gian để tâm mình đi miên man, làm việc cho xong để có thời gian ngồi thiền.

Những khoảng thời gian làm việc là khoảng thời gian bạn học cách vừa làm vừa thiền, tức là quan sát được tâm mình đang làm gì. Bạn hãy buông bỏ sự phân tâm, quay về với việc mình đang làm, mỉm cười và tận hưởng công việc. Không có gì phải hoàn thành, chỉ có việc để làm.

Hàng ngày, tôi muốn mọi người có mặt tại đây vào lúc 5:25 sáng. Chúng tôi thường dặn là 5:30 và rồi 5:35 rồi xuống 5:40 vì có người xuống muộn. Chúng ta không bắt đầu thiền cho tới khi mọi người có mặt đầy đủ.

Tôi muốn bạn có mặt trước 5:30 một chút để có thể bắt đầu đúng 5:30. Chúng ta ngồi thiền và bạn có thể thiền hành nếu bạn thấy cần sau nửa tiếng. Bạn có thể ra ngoài đi bộ và quay lại ngồi tới tầm bảy giờ. Đó là thời gian ăn sáng.

Sau bữa sáng, bạn có thời gian cá nhân, đánh răng hay đại loại thế. Rồi có một giờ làm việc. Sau đó là thiền hành và thiền ngồi tại đây trong thiền đường đến 11 giờ. Vào 11 giờ, sẽ có chuông báo giờ ăn.

Sau bữa trưa, bạn có thời gian cá nhân đến 1 giờ. Bạn có thể ngủ trưa nếu bạn muốn hoặc làm gì tùy bạn. Nếu bạn cần thiền hành, điều này cũng là nghỉ ngơi. Hãy có mặt ở đây vào lúc một giờ. Rồi thiền hành và thiền ngồi tới 17:30. Sau 17:30 bạn có thể thưởng thức ít trà.

Có bao nhiêu người ở đây có vấn đề về thể chất nên cần ăn tối hay uống thuốc? Được rồi. Tôi sẽ trao đổi riêng. Vào 6 giờ, tất cả cần có mặt ở đây.

Sau buổi Pháp thoại là thời gian tiếp tục hành thiền. Đó không phải lúc để nói chuyện. Lưu ý là sau Pháp thoại, bạn nên đi thiền hành vì bạn đã phải ngồi ở đây một tiếng, một tiếng rưỡi và có lúc hai tiếng.

Tôi thường chia sẻ dài, và có lúc khá là dài. Hãy lưu ý là đứng dậy, thiền hành và quay lại. Bạn đừng về phòng và “hôm nay thiền đủ rồi. Mình cần nằm và ngủ”. Vui lòng ở đây đến 10 giờ tối. Và đến 10 giờ, hãy về phòng, nằm xuống và nghỉ ngơi tới 5 giờ sáng hôm sau. Bạn có tận 7 tiếng để ngủ.

Bạn có hiểu khung thời gian này chứ? Và nếu bạn đã từng tham gia các khóa thiền *Vipassanā* giống như tôi đã tham dự ở Trung tâm Mahasi, Miến Điện? Tôi phải đi ngủ lúc 11 giờ và dậy vào 3 giờ sáng. Phần còn lại của ngày là ngồi thiền. Những khóa thiền nhập thất đó rất dài và khó khăn.

Tôi cho phép bạn ngủ bảy tiếng, thêm cả một tiếng sau bữa trưa nữa. Bạn thấy đấy, quá đơn giản. Bạn sẽ không bị xuống sức cũng như không bị quá mệt. Nếu bạn bị quá mệt, hãy cho tôi biết và chúng ta cùng tìm ra giải pháp. Tôi không muốn bạn suốt ngày buồn ngủ.

Ngay trước khi bạn nằm xuống, hãy thư giãn. Và ngay trước khi đi ngủ hãy quyết tâm hai việc. Việc thứ nhất là dậy vào một giờ cố định “tôi sẽ dậy vào 4:59 sáng” và cố gắng đạt điều đó.

Việc thứ hai là quyết tâm thức dậy với nụ cười. Được chứ? Bạn dậy với nụ cười trên môi và cứ tiếp tục. Hãy thực hiện hàng ngày. Đây là việc thực hành sự quyết tâm. Khi bạn mới thực hành, bạn có thể thấy nó không quan trọng lắm. Nhưng rồi bạn thấy về sau nó sẽ thành quan trọng.

Tôi có dạy một thiền sinh ở Missouri về việc quyết tâm và cách ra vào *jhāna* thành thạo. Bây giờ hãy học cách quyết tâm, đặt nền tảng tốt để sau tôi có thể hướng dẫn bạn cách thành thạo nó trong tương lai. Thực tế sẽ cho thấy, nó sẽ rất quan trọng.

Với bất kì loại phân tâm nào bạn gặp phải, hãy thực hiện 6 Biết (6R). Học cách để nhận biết dính mắc của mình ở đâu. Bạn đang gặp chướng ngại gì? Những chướng ngại là do những hành động trong quá khứ bạn từng làm (nghiệp quá khứ).

Chúng xuất hiện trong khoảng khắc hiện tại. Điều bạn ứng xử với những gì xuất hiện trong khoảng khắc hiện tại sẽ quyết định điều gì xảy ra trong tương lai. Nếu bạn cãi lại khoảng khắc hiện tại, đấu tranh với nó, cố gắng kiểm soát nó, ép nó trở thành cách mà mình muốn, bạn đang gieo thêm nhiều đau khổ cho bản thân.

Hoặc bạn thực hiện 6 Biết và rồi các chướng ngại dần tan biến. Khi nó tan biến, điều đầu tiên xuất hiện là bạn sẽ thấy rất nhẹ nhõm, và rồi ngay sau đó là vui vẻ xuất hiện. Niềm vui khiến bạn nở nụ cười cho dù bạn muốn hay không. Đây là thứ rất tốt. Bạn sẽ muốn mỉm cười. Niềm vui sẽ ở đó một lúc và rồi bạn sẽ cảm thấy rất an tĩnh, và bạn cảm thấy thoải mái trong thân và trong tâm mình.

Điều tôi vừa chia sẻ với các bạn là Sơ thiền, *Jhāna đầu tiên*. *Jhāna* là từ Pali có nghĩa là “mức độ của sự hiểu biết”. Khi bạn vào sơ thiền, bạn bắt đầu hiểu cách tâm mình vận hành và các tầng thiền khác nhau là các mức độ khác nhau của sự hiểu biết – trí tuệ. Đây là một điều khiến ngồi thiền đầy thú vị bởi vì khi bạn tiến bộ bạn sẽ cảm thấy như là “À! Mình bắt đầu hiểu được cái này. Mình hiểu được điều kia”.

Bạn càng nhớ để thực hiện 6 Biết, bạn càng dễ dàng đón nhận những điều đang xuất hiện một cách khách quan, thì thời thiền của bạn càng dễ dàng hơn. Tôi cam kết điều này.

Bạn càng chống cự hoặc quay về với thói quen cũ “để thử xem. Mình đã quen thuộc biện pháp này hơn hai mươi năm. Mình nghĩ mình làm cái gì mình quen thuộc”.

Việc này sẽ khiến việc hành thiền của bạn khó tiến bộ. Và rồi chúng ta sẽ phải tìm hiểu xem bạn đang thực hành các thao tác thế nào để rồi điều chỉnh về đúng quỹ đạo. Việc theo đúng hướng dẫn, không thêm, không bớt là cực kì quan trọng. Bạn hãy làm đúng 6 Biết và mỉm cười.

“Nhưng tôi không thích cười.” Tôi không quan tâm... Tại sao? Bởi vì khóe miệng của bạn cực kì quan trọng. Khi khóe miệng của bạn nhấc lên, trạng thái tâm của bạn cũng theo vậy. Và mục đích của hành thiền là gì? Đó là có trạng thái tâm tích cực và nhẹ nhõm, bạn có thể hạnh phúc nhiều hơn. Và từ đó bạn có thể nhận biết rõ ràng hơn khi nào bạn tự tạo đau khổ cho mình. Và rồi bạn có thể buông bỏ những điều đó và trở nên hạnh phúc hơn. Nếu bạn quên không cười, tôi sẽ nhắc nhở bạn. Hãy tận hưởng việc thiền. Đừng bị nghiêm túc quá. Mỗi khi bạn nghiêm túc quá thì có dính mắc ở đâu đó. Có niềm tin là “Tôi thế này. Tôi thế kia” và rồi bạn muốn có sự kiểm soát.

Chúng ta được cấu tạo bởi năm yếu tố. Bạn có cơ thể vật lý (sắc). Bạn có cảm giác: cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu hoặc trung tính. Lưu ý cảm giác không phải là cảm xúc. Đó chỉ là cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính (khổ thọ, lạc thọ, bất khổ bất lạc thọ).

Bạn có tri giác (tưởng). Tri giác (Tưởng) là một phần của tâm nơi dán nhãn sự vật. Ví dụ đây là cái cốc. Tri giác là một phần của tâm để nhận ra sự vật hiện tượng.

Bạn có suy nghĩ và bạn có ý thức.

Khi có cảm giác khó chịu xuất hiện, bạn cố gắng kiểm soát cảm giác này với suy nghĩ của bạn. Và bạn càng cố gắng kiểm soát cảm giác thì cảm giác càng trở nên mạnh mẽ và dữ dội. Bạn càng kiểm soát, bạn càng tạo nên nhiều đau khổ cho chính mình.

Điều đầu tiên bạn phải làm là – bất kể cảm giác đó là cái đau trên thân hay trong tâm – nhận biết: “Đây là cách quy trình hoạt động”. Bạn buông suy nghĩ ra và thư giãn. Hãy buông cái bực tình thần xung quanh cảm giác và cho phép cảm giác ở đó như vậy. Nó chỉ là cảm giác. Nó thậm chí không phải của bạn. Bạn không mời nó đến. Cho phép cảm giác ở đó, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục hành thiền. Phụ thuộc vào dính mắc của bạn với nó đến đâu mà bạn cần dành bao nhiêu thời gian. Nhưng như tôi đã chia sẻ, chứng ngại xuất hiện và đó là những vị thầy của bạn. Chúng chỉ cho bạn biết chính xác bạn đang dính mắc ở đâu. Bạn có thể làm gì? Cho phép nó ở đó, thư giãn, mỉm cười và về với đề mục. Lặp lại nhỉ? Cho phép nó ở đó, thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục.

Một điều nữa tôi để ý là thiền sinh mới thường lạm dụng 6 Biết. Một suy nghĩ xuất hiện, nó không kéo tâm trí họ đi nhưng họ lại để ý đến suy nghĩ đó và cố gắng 6 Biết nó. Và thường thì họ không kịp làm đủ 6 Biết thì suy nghĩ khác xuất hiện. Vì thế họ 6 Biết, 6 Biết, 6 Biết.... liên tục như là một cách để kiểm soát.

Bạn lưu ý chỉ 6 Biết mỗi khi tâm bị kéo đi hoàn toàn khỏi đề mục. Còn nếu không, mặc kệ nó. Hãy để tâm vào đề mục. Đừng cố gắng hơn mức cần thiết. Đa phần thiền sinh, đặc biệt với những thiền sinh có kinh nghiệm nhập thất với các biện pháp khác, đều cố gắng hay nỗ lực nhiều hơn mức cần thiết “Nó không thể đơn giản vậy được”! Nó đơn giản vậy thôi! Hãy đặt niềm tin vào tôi. Nó đơn giản.

Tất cả những gì bạn cần làm là mỉm cười. Tất cả những gì bạn cần làm là 6 Biết và quay về với đề mục mà không tinh tấn quá mức cần thiết. “Ôi! Nhưng tâm tôi đi lang thang nhiều quá!” Ủ! Vậy thì sao? Điều đó có nghĩa bạn đang có một thời thiền chăm chỉ. Thời thiền giúp tâm và niệm của bạn trở nên sắc bén hơn để có thể quan sát quy trình được dễ dàng.

Có ai có câu hỏi nào không?

Thiền sinh: Câu hỏi đầu tiên là nếu chúng ta không gặp hôn trầm, thì liệu chúng ta có cần đi xuôi rồi giật lùi không ạ?

Bhante Vimalaramsi: Chỉ làm việc này khi bạn bị hôn trầm. Việc này giúp bạn có thêm năng lượng.

Thiền sinh: Câu hỏi thứ hai là, mười phút đầu tiên là lan tỏa Tâm Từ cho chính mình?

Bhante Vimalaramsi: Đúng!

Thiền sinh: Và rồi sau đó là lan tỏa Tâm Từ cho người bạn tâm linh và duy trì việc này?

Bhante Vimalaramsi: Lan tỏa tới người bạn tâm linh, chỉ cùng một người cho tới hết thời gian. Rồi bạn trình Pháp với tôi để tôi biết bạn đang thực hành như thế nào và cần gì tiếp.

Thiền sinh: Con phải thực hiện việc này cả tuần luôn ă? Từ giờ tới lúc hết khóa thiền?

Bhante Vimalaramsi: Tôi sẽ nói khi nào bạn cần thay đổi. Nhưng bây giờ, với mỗi thời thiền, 10 phút đầu tiên là lan tỏa cho mình, thời gian còn lại là tới người bạn tâm linh. Bạn cũng thực hiện như vậy khi thiền hành, khi làm những việc khác trong ngày.

Thiền sinh: Có nghĩa là luôn lan tỏa Tâm Từ tới người bạn tâm linh?

Bhante Vimalaramsi: Lan tỏa tới người bạn tâm linh...

Thiền sinh: Toàn bộ thời gian ă?

Bhante Vimalaramsi: Toàn bộ thời gian, cho tới khi bạn ngồi thiền và rồi 10 phút đầu tiên là lan tỏa tới mình.

Thiền sinh: Và chúng ta nguyện một điều cho người bạn tâm linh cũng như cho chính bản thân.

Bhante Vimalaramsi: Đúng và hãy cảm nhận lời nguyện đó. Việc này rất rất quan trọng.

Thiền sinh: Con thấy như sau. Con ngồi tại đây và nghĩ... Năm ngoái con cũng ngồi đây, con cũng nghe hướng dẫn thế này và con nghĩ “Việc này quá đơn giản. Nó không thể đơn giản vậy”. Và con đã nghĩ thế. Nó đơn giản, nó dễ dàng. Và con là tuýp người thích tập trung những việc đáng “đồng tiền bát gạo” (*go-for-the-gold*)...

Bhante Vimalaramsi: Bạn đang tự tạo trở ngại cho chính mình

Thiền sinh: nó không phù hợp ă?

Bhante Vimalaramsi: Nó không phù hợp

Tôi có mẩu chuyện cười từng trao đổi với một thiền sinh cũ. Chuyện về việc đá vào cây. Một ngày thiền sinh này viết email cho tôi kể về một chướng ngại đang gặp phải. Điều tôi cố làm là đưa ra một thứ thật lố bịch để khiến anh ta phải cười.

Anh ta kể với tôi về việc cái đau do chướng ngại thế nào, và thấy rất mệt mỏi về việc đó, và anh ta muốn hỏi làm thế nào để dừng cái đau đó. Tôi trả lời là “Liên quan tới cái đau. Tôi muốn bạn thực sự cảm nhận được cái đau thế nào. Cụ thể là, tôi muốn bạn hãy bỏ giày ra, đi đến cái cây to nhất nhất mà bạn gặp được, và sút nó mạnh nhất có thể. Bạn sẽ thấy được cái đau thực sự với cách này”. Ngay khi tôi nói thế, anh ta cười sặc sụa và rồi chướng ngại bỗng dừng giải tỏa. Anh ta nhận ra được sự lố bịch trong chuyện này.

Việc cười to sáng khoái nghe thì rất kì lạ. Ý tôi là, liệu bạn gặp được bao nhiêu thiền sư hướng dẫn bạn cười to, hướng dẫn bạn tận hưởng, hướng dẫn bạn mỉm cười?

Việc cười to làm được gì? Việc cười to sẽ khiến bạn đi từ “Tôi đang phát điên đây và tôi không thích việc này” đến việc “Đây chỉ là cơn giận. Buông cơn giận cũng dễ. Tôi không cần cơn giận”. Nó thay đổi góc nhìn của bạn. Quan điểm đúng đắn là chìa khóa quan trọng.

Cách thiền này giúp bạn nhận ra mọi thứ xuất hiện (sinh khởi) chỉ là một phần của quy trình, và đó không phải là quy trình của bạn, nó chỉ là quy trình. Tại sao phải vơ nó vào mình (phải đồng hóa với mình)? Mỗi khi bạn đồng hóa (*take it personally*) là bạn tự gây ra đau khổ bởi vì “Của tôi. Tôi muốn kiểm soát. Tôi muốn nó phải thay đổi.”. Khi bạn buông đi “Tôi” thì cơn đau cũng đi. Đây là điều rất thú vị.

Tham Ái không đặc biệt mạnh mẽ nhưng nó lại đặc biệt bền bỉ. Nó xuất hiện trong mọi thứ. Rồi bạn sẽ dần nhận biết được căng thẳng xuất hiện trong thân và tâm bạn.

Khi bạn buông bỏ được nó, bạn sẽ trải nghiệm “niết bàn thế gian”. Niết bàn là gì? Niết bàn là không có lửa (Ni = không; bana = lửa). Khi bạn trải nghiệm “không có lửa” – không có Tham Ái – bạn đang trải nghiệm sự đoạn diệt của Tham Ái. Đó là khi tâm của bạn trong sáng, đó là khi tâm bạn rõ ràng, và đó là khi bạn buông bỏ những dính mắc.

Có bài Kinh có tên “Kinh lửa cháy”. Trong bài đó Đức Phật nói về “mọi thứ bốc cháy”. Điều gì bốc cháy? Tham Ái.

Khi bạn buông bỏ tham ái, liệu còn gì để cháy? Bây giờ tâm bạn trong sáng. Nó đơn giản chứ?

Hãy lưu ý đây là thứ được khắc rất sâu nên nó sẽ xuất hiện, sẽ lặp đi lặp lại liên tục. Và nếu nó xuất hiện như vậy, nó đang giúp bạn mài sắc Niệm. Và bạn có thể nhận biết được nó, và rồi bạn có thể buông bỏ dễ dàng hơn.

Có thời gian tôi ở Đức, tôi có đọc bài Kinh mô tả về “tham, sân, và si” và tôi nhận ra nó là cách khác của “tôi thích, tôi không thích, và tôi”. Đó là Tham Ái. Đó là cách nói khác của Tham Ái. Vậy bạn nên làm gì? hãy 6 Biết! Chỉ đơn giản vậy thôi. Được rồi! Có ai có câu hỏi nào không?

Thiền sinh: Con chỉ muốn chia sẻ là 6 Biết là công cụ tuyệt vời! Bởi vì nó có thể áp dụng từ cấp độ thô trực nhất của tâm như thất vọng, tức giận, đồng hóa, tất cả mọi thứ cho đến những thứ vi tế nhất mà tâm có thể biểu hiện. Nó là công cụ cực kì tuyệt vời để làm việc với mọi hiện tượng. Nó rất hiệu quả.

Bhante Vimalaramsi: Tôi đã nhắc đi nhắc lại không biết bao nhiêu lần nhỉ? 6 Biết có thể dẫn các bạn tới *Nibbāna*. Hãy thực hành nó thường xuyên, và điều đó nghĩa là nếu có điều gì xuất hiện trong tâm, bạn nhận ra và áp dụng 6 Biết luôn. Lúc đầu việc áp dụng sẽ hơi khó khăn vì bạn chưa quen. Nhưng rồi mọi thứ sẽ ổn.

Đây là một quá trình học tập. Bạn đang dạy tâm, bạn đang dạy chính mình, bạn đang dạy mình chỗ bản thân dính mắc. Và bạn đang dạy chính mình cách buông bỏ dính mắc. Và rồi bạn sẽ có tâm sạch và hạnh phúc. Dễ dàng nhỉ? Không! Đơn giản thì có, dễ dàng thì không... Nguyên nhân là do dính mắc của các bạn.

Chúng ta nghĩ rằng những quan niệm của chúng ta trong đầu là những điều quan trọng nhất trên thế giới và nó là như thế. Những quan niệm trong đầu (tưởng) là một phần của Chấp Thủ và thói quen cũ (tập khí).

Bất cứ một suy nghĩ nào xuất hiện đều là quan niệm/ khái niệm. Quan niệm/ khái niệm là gì? Đây là cái ghế? Nó ở đâu? Cái ghế ở đâu? Đó là cái chân? Đó là cái đệm ngồi? Đó là cái tựa lưng? Đó là cái tay đệm?

Đâu là cái ghế? Cái ghế là khái niệm được tạo ra bởi rất nhiều những thứ khác đặt chung lại.

Thiền sinh: Nó là rào cản tới thực tế

Bhante Vimalaramsi: Ừ đúng! Nó cản trở thực tế.

Thiền sinh: Nó luôn luôn là lời nói dối.

Bhante Vimalaramsi: Chà! Tham Ái là sự bắt đầu của nó. Khi có Tham Ái, khái niệm xuất hiện và nó luôn liên quan tới “Tôi”: “Đây là tôi”. Việc khởi đầu của “tôi” là Tham Ái: tôi thích cái này, tôi không thích cái này.

Nó được biểu hiện ra thành những căng thẳng và rồi những lý do mà bạn thích hay không thích xuất hiện trong tâm bạn. Tất cả là những khái niệm, niềm tin, quan điểm, ý kiến, ý tưởng. Khi bạn sử dụng 6 Biết, bạn dần sẽ tiếp xúc trực tiếp với khoảng khắc hiện tại mà không cần cái ống nhòm nào. Không khái niệm, không niềm tin, không ý tưởng, chỉ có thực tại. Mọi thứ đều hoàn hảo. Được chứ! Những điều này sẽ rõ ràng dần khi bạn thực hành. Hãy tin tôi.

Một điều nữa là khi tôi thuyết Pháp, nếu tôi nói điều gì mà bạn không hiểu thì hãy hỏi, đừng ngại. Không có câu hỏi nào là ngớ ngẩn. Hãy nhớ vậy. Không có câu hỏi nào là ngớ ngẩn.

Nếu bạn không hiểu điều tôi nói, tôi sẽ điều chỉnh để cách nói dễ hiểu và tường minh hơn. Việc này giúp bạn thực hành thiền tốt. Việc này quan trọng hơn là chỉ ngồi thiền mà chẳng hỏi gì.

Thiền sinh: Con có câu hỏi. Người bạn tâm linh phải là con người ă?

Bhante Vimalaramsi: Đúng! Chắc chắn. Tại sao? Đây không phải câu hỏi tời.

Thiền sinh: Không thể là mọi chúng sinh?

Bhante Vimalaramsi: Không

Sister Khema: Chưa đến lúc!

Bhante Vimalaramsi: Chúng ta đang tu tập từng bước. Rồi sẽ đến thời điểm mà bạn sẽ có ý định “Suốt ngày lan tỏa tới người bạn tâm linh, tôi cũng chán rồi. Tôi muốn cái khác”. Tốt thôi. Hãy vượt qua chướng ngại này.

Sister Khema: Đây là một phần của quá trình.

Bhante Vimalaramsi: Hãy lưu ý người bạn tâm linh phải là nhân vật con sống. Đó là cách mà phương pháp thiền này phát triển. Nó không hiệu quả lắm nếu bạn chọn loài động vật nào đó. Đây là việc luyện tập. Và khi bạn thực hành sâu hơn, tôi sẽ hướng dẫn thêm bạn. Và rồi bạn sẽ lan tỏa Tâm Từ cho mọi chúng sinh và hơn thế. Đó là giai đoạn “Vượt qua các chướng ngại” và đây là điều mình làm đầu tiên.

Chìa khóa của tiến bộ là làm đúng hướng dẫn. Không thêm, không bớt bất cứ gì. Điều này không có nghĩa là sẽ không có điều chỉnh gì mà có nghĩa là hãy làm đúng như được hướng dẫn.

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-20: Kinh An Trú Tâm

(Vitakkasaṇṭhāna Sutta)

Bài Pháp thoại ngày 19 tháng 6 năm 2006

tại Trung Tâm Vipassanā Dhamma Dena, Joshua Tree, California

BV: Pháp thoại hôm nay là bài kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh. Bài có tên "Kinh An Trú Tâm" (The Removal of Distracting Thoughts). Có bạn nào có những suy nghĩ lang thang mà mình muốn loại bỏ?

1. Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Tại đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: “Chư Tỷ-kheo”. “Thưa vâng, bạch Thế Tôn”, các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn thuyết giảng như sau:

2. “Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo muốn thực tu tăng thượng tâm

“Tăng Thượng Tâm” nguyên gốc tiếng Pāli là Abhidhamma (Vi Diệu Pháp. Ở đây, ý của Đức Phật là đề cập đến những tầng thiền (jhānas).

cần phải thường thường tác ý năm tướng. Thế nào là năm?

3. “Ở đây, Tỷ-kheo y cứ tướng nào, tác ý tướng nào, các ác bất thiện tâm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia.

Cơ bản ở đây đang nói về một phần của Bát Chánh Đạo là Chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là việc nhận biết khi nào tâm bạn đi lang thang, buông bỏ chú ý khỏi đó, và thư giãn, mỉm cười, quay trở lại đề mục, và ở lại với đề mục hành thiền.

Hôm nay tôi đã trao đổi với mọi người. Và một trong những điều xuất hiện khá thường xuyên là tâm trí của họ rất động. Đây là điều bình thường.

Tâm trí của bạn hoạt động tích cực (active) không có nghĩa là bạn có thời thiền kém. Hành thiền là để nhận biết chuyển động của sự chú ý của tâm trí từ thứ này sang thứ khác; và nhận biết được sự di chuyển đó.

Khi một ý nghĩ xuất hiện và nó kéo sự chú ý của bạn ra khỏi đề mục thiền (Tâm Từ và ước mong hạnh phúc cho mình và người bạn tâm linh). Hoặc khi bạn nhận ra rằng tâm trí của bạn không hướng về đề mục thiền.

Và bạn buông khỏi ý nghĩ, hoặc cảm giác, bất cứ điều gì nó kéo sự chú ý của bạn ra khỏi đề mục thiền của bạn. Bạn cứ để mọi thứ như là. Bạn không cố gắng vứt bỏ

suy nghĩ, đừng suy nghĩ, xóa bỏ suy nghĩ, đánh vật với suy nghĩ chỉ vì nó xuất hiện. Bạn chỉ nhận biết ý nghĩ đang có mặt. Hãy để nó như là.

Đừng đặt chú ý vào đó, hãy nhẹ nhàng thư giãn sự căng thẳng do chuyển động của tâm trí đó gây ra. Sau đó bạn hãy mỉm cười, và nhẹ nhàng quay trở lại đề mục thiền, và ở lại với đề mục thiền của bạn lâu nhất có thể.

Đôi khi, bạn chỉ dừng ở đề mục rất ngắn, không đầy một dòng suy nghĩ và nó lại dính vào suy nghĩ đang có. Bạn chỉ cần thực hiện lại quy trình.

Cho phép sự phân tâm ở yên đó, thư giãn, mỉm cười, trở lại với đề mục thiền của bạn. Không quan trọng bao nhiêu lần bạn phải lặp lại quy trình này khi tâm trí của bạn đi lang thang trong mỗi lần ngồi thiền. Chỉ vì bạn có một tâm trí hoạt động tích cực không có nghĩa là thiền không tốt.

Thiền không tốt hoặc không thiền là nhận biết rằng bạn đang suy nghĩ điều gì đó, bạn biết là thế, nhưng bạn vẫn tiếp tục suy nghĩ. Lúc này, bạn hoàn toàn không thiền, bạn đang tham gia vào câu chuyện trong đầu, bạn dính vào việc thích hay không thích điều gì đó. Bạn càng tham gia nhiều, bạn càng ít có khả năng để nó qua đi, và thư giãn rồi quay lại.

Khi một suy nghĩ hoặc cảm giác mất tập trung xuất hiện và nó thu hút sự chú ý của bạn, bạn hãy cho phép nó ở đó, nhưng đừng để ý đến nó nữa. Ngay cả khi bạn đang ở giữa câu, hãy cứ để nó như vậy.

Mỗi khi tâm trí trở nên xao lãng khỏi đề mục thiền, sẽ có sự căng thẳng và bó buộc trong cả tâm trí và cơ thể. Sự căng thẳng và gò bó đó là cái mà Đức Phật gọi là “Tham Ái”. Tham Ái là trạng thái tâm “Tôi thích nó, tôi không thích nó”. Ngay sau Tham Ái, Chấp Thủ phát sinh. Chấp thủ là gì?

Chấp thủ là tất cả các ý kiến của bạn, tất cả các khái niệm của bạn về lý do tại sao bạn thích hoặc không thích cảm giác, và sau đó xu hướng thói quen cũ của bạn nảy sinh và bạn luôn đối xử với cảm giác này theo cùng một cách. Xu hướng thói quen cũ của chúng ta luôn là, khi một cảm giác xuất hiện, là cố gắng suy nghĩ về cảm giác đó.

Bạn càng nghĩ nhiều về cảm giác thì nó càng trở nên mãnh liệt hơn, bạn càng trở nên dính mắc với cảm giác đó.

Khi bạn nhận thấy rằng một cảm giác xuất hiện hoặc một ý nghĩ xao lãng kéo sự chú ý của bạn ra khỏi đề mục thiền, ngay sau khi bạn nhận thấy nó, hãy để nó như vậy, thư giãn, mỉm cười, trở lại đề mục thiền của bạn.

Có điều rất hài hước là khi tôi hỏi: “Hãy kể về cách bạn hành thiền đi” thì rất nhiều người chia sẻ “À, con đã có thời thiền tuyệt vời, tâm trí của con không rời đề mục và không hề chuyển động. Một buổi thiền tuyệt vời.” Lúc đó tôi sẽ kiểu “À há,

được rồi, bạn đã có một ít kẹo." Nhưng nếu bạn đến và nói với tôi: "A, con đã có thời thiền rất tệ nhất, tâm trí con nhảy nhót khắp nơi!"

Câu hỏi tiếp theo của tôi sẽ là : "Chà, bạn có nhận ra điều đó không? Bạn đã để sự phân tâm đó được yên? Bạn đã thư giãn? Bạn đã trở lại đề mục thiền của mình chưa?" - "Dạ vâng! Con đã làm tất cả những điều đó, nhưng tâm con vẫn đi lang thang" - "Thế thì bạn đã có một thời thiền tuyệt vời chứ nhỉ?"

Nó hoàn toàn ngược lại với những gì mọi người nghĩ là thiền tốt. Tại sao? Bởi vì khi bạn buông bỏ sự phân tâm, bạn thư giãn, mỉm cười và quay trở lại đề mục, bạn đang rèn luyện cơ bắp chánh niệm. Bạn đang tăng cường khả năng quan sát những gì đang xảy ra trong khoảng khắc hiện tại.

Bạn có một thời thiền hoạt động tích cực, điều đó có nghĩa là bạn phải xắn tay áo lên và bạn phải làm việc thực sự. Nhưng đó là thời thiền tốt, giống như nâng tạ. Bạn làm điều đó, bạn lặp đi lặp lại nó nhiều lần, và rồi bạn sẽ khỏe hơn nhiều.

Khi bạn có thời thiền hoạt động tích cực, điều đó có nghĩa là bạn đang học cách tăng cường các cơ bắp chánh niệm và đây là một thời thiền không chỉ tốt mà là tuyệt vời. Giống như tôi đã nói, thiền kém là bạn đang suy nghĩ về điều gì đó, và sau đó bạn cứ tham gia vào nó đến mức bạn không muốn để nó trôi qua. Lúc đó, bạn không thực hành thiền.

Một điều thú vị xảy ra khi Tham Ái xuất hiện. Nó luôn biểu hiện là sự căng thẳng trong tâm trí và cơ thể bạn. Và tôi đã nói với bạn rằng Tham Ái là trạng thái tâm "Tôi thích nó, tôi không thích nó". Chúng ta đã bắt đầu bằng gì ở đây? "TÔI." Đây là khởi đầu của niềm tin sai lầm (attā) rằng "cảm giác này là tôi, là của tôi, là bản ngã của tôi".

Chỉ khi Tham Ái xuất hiện, thì tất cả những suy nghĩ về cảm giác sẽ củng cố niềm tin rằng "cảm giác này là tôi, đây là của tôi, đây là tôi". Điều này khiến tâm co lại.

Cùng với sự co lại đó, "xu hướng thói quen" (Hữu) của bạn xuất hiện. Trong tiếng Pāli, chúng tôi gọi nó là "bhāva". Nó luôn được hầu hết mọi người dịch là "tồn tại" (being) hoặc "trải nghiệm" (experience), nhưng dùng từ "xu hướng thói quen – tập khí" sẽ giải thích mọi thứ dễ dàng hơn. Có lần tôi đã có một cuộc nói chuyện dài và rất hay với vị thầy Abhidhamma của tôi, Sayadaw U Silananda, trước khi Ngài qua đời, rằng việc chúng tôi sử dụng từ "xu hướng thói quen" thực sự gần với nghĩa chính xác của nó hơn.

Xu hướng thói quen là gì? Khi một cảm giác xuất hiện, tôi luôn hành động theo cách đó. Khi một cảm giác đau đớn xuất hiện, tôi luôn có phản ứng tương tự. Ai đó nói điều gì đó với bạn và

đột nhiên tâm trí của bạn nắm bắt nó và có sự tức giận ở đó. Làm thế nào mà điều đó xảy ra?

Một trong những điều mà tôi phải yêu cầu bạn làm - và đây là việc của một nhà sư - và Đức Phật nói rằng chúng ta không thể giảng Pháp nếu mọi người đang ngồi theo những cách cụ thể như sau: khoanh chân, khoanh tay. Tôi phải yêu cầu bạn không làm điều đó. Sau đó, tôi phát hiện ra cách đây vài năm khi nói chuyện với một người là chuyên gia ngôn ngữ cơ thể, và anh ta đã thực hiện một số thí nghiệm với khoảng một trăm người.

Anh ấy cung cấp cho họ thông tin, nhưng trước tiên anh ấy nói: "Đầu tiên, tôi muốn các bạn bắt chéo chân và khoanh tay;" và sau đó anh ta cho họ kiểm tra thông tin mà anh ta cung cấp cho họ. Họ đúng khoảng 60%.

Sau đó anh ta nói: "Được rồi, đừng khoanh tay, nhưng bắt chéo chân;" và họ đúng khoảng 70%.

Sau đó, anh ấy nói: "Ok, bây giờ hãy mở ra, đừng bắt chéo chân, đừng bắt chéo tay;" và anh ấy cung cấp cho họ nhiều thông tin hơn, họ nắm được gần 90% những gì anh ấy đang nói. Đây là lý do tại sao Đức Phật nói rằng các nhà sư không thể thuyết pháp khi gặp một số loại tư thế như vậy.

Khi chúng ta có Tham Ái khởi lên, nó luôn luôn biểu hiện bằng sự căng thẳng và thắt chặt. Tôi đang nói về điều rất tế nhị, tôi không nói về những căng thẳng thô thiển, mặc dù nó có thể biến thành căng thẳng. Có một lớp màng bao bọc xung quanh não của bạn được gọi là màng não - và mỗi khi tâm trí bạn có suy nghĩ, nó sẽ co lại một chút.

Nó không thực sự lớn, nhưng nó có thể thấy được khi bạn tìm hiểu. Khi tôi nói hãy trút bỏ sự căng thẳng và gò bó trong cơ thể bạn, tôi muốn nói đến sự căng thẳng và siết chặt của việc nắm chặt tay bạn, hoặc siết chặt vai hoặc lưng bạn, hoặc bất cứ nơi nào nó xảy ra, nhưng tôi cũng nói về sự căng thẳng tinh tế và căng thẳng trong đầu bạn.

Mọi người ở đây lúc này đều có căng thẳng trong đầu. Hãy chú ý đến những căng thẳng vi tế này và hãy để nó qua đi.

Khi bạn buông bỏ, bạn sẽ có cảm giác là tâm trí (vùng đầu) như được mở rộng, hay cảm giác căng thẳng tan biến. Và ngay sau đó tâm trí bạn trở nên an tĩnh. Bạn sẽ thấy không có suy nghĩ nào cả trong khoảng khắc ngắn. Chỉ có sự nhận biết thuần túy và bạn đưa cái tâm an tĩnh này về đề mục hành thiền.

Tôi biết rằng có bạn đã và đang thực hành các loại thiền khác nhau và tôi sẽ chỉ cho bạn chính xác lý do tại sao cách thiền của Đức Phật, theo cách mà Ngài đã dạy, hoạt động rất tốt và có thể nhận ra và hiệu quả ngay lập tức.

Khi bạn thực hành thiền theo cách thông thường và tâm trí của bạn đặt ở đề mục, nó sẽ đi lang thang. Có ba hoặc bốn phương pháp khác nhau để giải quyết vấn đề này. Một trong số họ nói rằng bạn ghi nhận nó cho đến khi nó biến mất; một người khác nói rằng bạn để nó đi và bạn quay lại ngay lập tức. Nhưng những gì bạn đang

làm, khi bạn thực hành, theo cách này, bạn đang đưa Tham Ái đó - mà bạn vẫn chưa buông bỏ - trở lại đề mục thiền.

Dần dần thì sự tập trung của bạn bắt đầu phát triển, bạn cảm thấy mình thiền sâu. Và cách thiền này đè nén chướng ngại, không cho chướng ngại xuất hiện. Có một chút vấn đề với điều này bởi vì những chướng ngại là nơi mà bạn có dính mắc.

Khi bạn thực hành sự tập trung kiểu bị hút (absorption concentration), bạn có thể có được sự yên bình và tĩnh lặng vì tâm bạn bị hút vào đề mục. Nhưng khi bạn mất sự tập trung đó thì những chướng ngại ập đến nặng nề. Và bạn không thực sự biết rõ về nó.

Cách thực hành của Đức Phật là thế này: tâm bạn hướng về đề mục thiền của bạn - điều đó cũng giống như vậy; tâm trí của bạn bị phân tâm - điều đó cũng giống như vậy; bạn buông bỏ sự phân tâm của mình - điều đó cũng giống như vậy; nhưng lời dạy của Đức Phật lại khác ở chỗ, Đức Phật đã nói: “Hãy an tịnh thân hành & tâm hành” - thư giãn cơ thể và tâm trí - trước khi quay trở lại đề mục thiền. Trong Kinh đề cập việc này thường xuyên.

Nó được đề cập trong Kinh Tứ Niệm Xứ (MN-10), Kinh Thân hành niệm (MN-119), Kinh Quan sát hơi thở, và trong bài kinh số 62, nơi Đức Phật hướng dẫn cách thực hiện thiền thở cho Rāhula, con trai của Ngài. Tôi sẽ đọc nó cho bạn để biết rằng đây không phải là ý tưởng của tôi.

Được rồi, đây là bài kinh Thân Hành Niệm (Trung Bộ Kinh số 119) phần "Quan niệm hơi thở."

MN-119:4. “Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết-già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô. Chánh niệm, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: “Tôi thở vô dài”. Hay thở ra dài, vị ấy biết: “Tôi thở ra dài”. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở vô ngắn”. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở ra ngắn”.

Bạn có nghe tôi nói “mũi”, “lỗ mũi”, “môi trên” hay “bụng” không? Không. Kinh đề cập bạn biết bạn thở ngắn, bạn biết khi bạn thở dài. Và đây là hướng dẫn chuẩn:

vị ấy tập.

Đây là từ khóa - "vị ấy tập."

“Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,”

Không phải “chiều dài của hơi thở”. Toàn bộ “cơ thể”, “cơ thể” vật lý.

“Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra”. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Đó là toàn bộ hướng dẫn về cách Quán niệm hơi thở. Đã bao nhiêu lần tôi thảo luận với các nhà sư ở Châu Á, với các nhà sư ở đây, với thiền sư cư sĩ ở đây, và tôi sẽ nói: "Nó nói rằng khi hít vào bạn làm an tịnh cơ thể bạn, khi thở ra bạn làm an tịnh cơ thể của bạn. Bạn an tịnh cơ thể của mình theo hơi thở vào và thở ra. Bạn có làm như vậy không?"

"À không, tôi thực hành theo cách này." Chà, nhưng mà Đức Phật đã hướng dẫn rất cụ thể là bạn an tịnh trong hơi thở vào và bạn an tịnh trong hơi thở ra.

Nói cách khác, khi bạn thở vào, bạn không tập trung vào hơi thở; bạn thấy hơi thở và bạn thư giãn; về hơi thở vào, bạn thấy hơi thở và bạn thư giãn; về hơi thở ra, và bạn thư giãn; về hơi thở vào, bạn thư giãn; về hơi thở ra ... điều đó hoàn toàn khác với cách thiền đang được dạy ở đất nước này. Thiền đang được dạy để tập trung rất sâu vào cảm giác nhỏ của hơi thở, nhưng không có sự thư giãn (an tịnh) nào đang xảy ra.

Tôi đã gặp rất nhiều người đã nói: "Chà, tôi trở nên thực sự bình yên, bình tĩnh và thanh thản". Khi bạn thực hành mà không có sự thư giãn, tâm trí của bạn bị hút vào đề mục (absorbed), không có trở ngại nào có thể phát sinh, bạn có thể có đủ thứ trạng thái rất tốt đẹp mà tâm trí của bạn tập trung vào, nhưng bạn không phát triển Tuệ giác khi quán niệm hơi thở.

Bạn đang thực hành một siêu tập trung nếu bạn không cảm thấy thư giãn. Trở lại với chánh niệm về mettā - bởi vì đó là điều tôi dạy, tôi dạy Vipassana trong mettā - ở đó có sự thư giãn. Tôi liên tục nói về việc: bạn thấy mất tập trung, bạn thư giãn; bất kỳ căng thẳng hoặc căng cứng trong cơ thể của bạn, trong tâm trí của bạn, hãy để nó như vậy và thư giãn. Về cơ bản, đây là loại chỉ dẫn mà Đức Phật đã dạy cho việc quán niệm hơi thở.

Khi Đức Phật là một vị Bồ Tát, Ngài đã thực hành các loại tập trung bị hút để đạt đến trạng thái rất sâu, nhưng sau đó Ngài đến gặp vị thầy và Ngài nói: "Chỉ có thể thôi sao?" Giáo viên nói: "Vâng, đây là nó, điều này là xa nhất mà bạn có thể đi." Vị thầy đầu tiên đã nói bạn có thể đến Không Vô Biên Xứ; vị thầy thứ hai nói về Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Không thể cao hơn nữa, chỉ có thể thôi.

Bodhisatta nói, "Tôi không hài lòng với điều đó. Vẫn còn thứ gì đó ở đó mà tôi đang nhìn thấy. " Anh ấy nói "Phải có cách khác." Thiền siêu tập trung (bị hút) đã được dạy từ thời xa xưa.

Mọi người đều thực hành điều đó bằng hình thức này hay hình thức khác. Không quan trọng bạn đang nói về tôn giáo nào. Khi họ đang nói về một số dạng tập trung, họ đang nói về các mức độ siêu tập trung khác nhau.

Tôi đã ở Miến Điện gần ba năm. Tôi đã có cơ hội học với một số học giả xuất sắc. Một trong những học giả ở Hội đồng Phật giáo thứ sáu, và Ngài là người trả lời chính cho Hội đồng Phật giáo thứ sáu. Ngày được gọi là Mingun Sayadaw.

Ngài đã ghi nhớ hơn mười hai nghìn trang từ các bài kinh và chú giải. Ngài đã phải làm bài kiểm tra. Bạn biết tất cả mọi người ở đây như thế nào, họ phàn nàn vì "Tôi phải làm bài kiểm tra bốn giờ liền khi bạn vào đại học. A, đó là một điều rất khó!"

Ngài đã tham gia kì thi kéo dài 30 ngày, mỗi ngày mười giờ. Ngài ấy đã làm chính xác hơn 90%. Ý tôi là ví ấy có một trí óc tuyệt vời. Hiểu biết của Ngài về các bài Kinh là không thể tin được.

Tôi gặp Ngài và hỏi "Bhante, nơi nào trong các bài kinh có đề cập đến "cận định" (access concentration) hay "sát na định" (moment-to-moment concentration)? Ngài trả lời, "Nó không có trong các bài kinh. Đó là trong các bản chú giải. " Tôi đã hỏi Vị ấy rất nhiều câu hỏi theo nhiều cách khác nhau, về cơ bản là cùng về sự tập trung bị thụ (absorption concentration).

"Đó có thực sự là những gì Đức Phật dạy không?" Và Vị ấy nói: "Không, nó khác bởi vì sự an tịnh." - "Chà, tại sao chúng ta không dạy nó bây giờ?" - "Bởi vì các bản chú giải không đồng ý với điều đó và chúng ta học theo các bản chú giải."

Bây giờ tôi đã bỏ qua các sách chú giải, nhưng tôi vẫn thỉnh thoảng sử dụng vì có những điểm thực sự tốt trong đó. Và bây giờ tôi luôn đối chiếu lại với Kinh điển. Khi bắt đầu chú tâm vào Kinh điển, tôi bắt đầu thấy Đức Phật đã dạy một kiểu thiền khác biệt.

Đặc biệt ở đất nước này, rất nhiều người rất quan tâm đến "Vipassanā thuần" (straight Vipassanā). Khi bạn tra từ "vipassanā" trong các bài kinh, bạn sẽ nhận được tất cả các tham chiếu khác nhau, gồm các bài kinh mà nó chuyển đến. Sau đó bạn tra từ "samatha" và bạn đi đến các tham chiếu đó, bạn bắt đầu thấy rằng "vipassanā" và "samatha" luôn được đề cập cùng nhau.

Từ "vipassanā," trong các bài kinh, được nhắc đến chỉ hơn một trăm lần, tôi không nhớ con số chính xác. Từ "jhāna" được đề cập hàng ngàn lần cùng với "vipassanā" và "samatha".

Vậy Đức Phật dạy gì? Ông ấy dạy Vipassanā thẳng hay ông ấy dạy samatha-vipassanā? Có một bài kinh 149 trong Trung Bộ Kinh mà bài này làm sáng tỏ mọi thứ. Hãy để tôi xem nếu tôi có thể tìm thấy phần này ... được rồi, đây là phần số 10 nếu bạn muốn xem và tự đọc:

MN-149:10. Và nơi vị ấy, hai pháp này được chuyển vận song hành: Chỉ (samatha) và Quán (vipassanā).

Nó nói rằng, hai điều này - Chỉ và Quán - xảy ra trong anh ta được kết hợp chặt chẽ với nhau. Đây là một điều thú vị nhỏ để bạn chiêm nghiệm.

Những gì Đức Phật dạy là làm thế nào để có một tâm trí tĩnh lặng, tỉnh táo để nhìn thấy mọi thứ xảy ra như thế nào - chúng xảy ra như thế nào.

Chúng tôi không quan tâm đến lý do tại sao - “tại sao” dành cho nhà tâm lý học và nhà trị liệu.

Làm thế nào để cơn giận phát sinh, điều gì xảy ra trước, điều gì xảy ra sau, điều gì xảy ra sau đó? Bạn có thể đang ngồi thiền rất an tĩnh, yên bình, và đột nhiên ai đó đóng sầm cửa lại, họ tạo ra âm thanh, bất kể nguyên nhân là gì. Và tâm trí của bạn cứ “Tôi ghét điều đó. Tôi ước gì nó sẽ dừng lại. “Làm thế nào việc này phát sinh?

Được rồi, đầu tiên là một âm thanh, sau đó là một cảm giác, và đó là một cảm giác khó chịu. Và sau đó là Tham Ái, “Tôi không thích” và căng thẳng, và sau đó là Chấp Thủ, và sau đó là xu hướng thói quen của bạn là: “Khi loại cảm giác này xuất hiện, tôi luôn hành động với thái độ không hài lòng.”

Bạn đang phản ứng lại nhiều lần với một âm thanh. Phản ứng của ai? “Nó là của tôi, tôi không thích nó, tôi không muốn nó ở đó, tôi không thích bị quấy rầy.” - “Tôi” “Tôi” “Tôi” “Tôi”. Trên thực tế, âm thanh phát ra - đó không phải là tốt, xấu hoặc không tốt và không xấu - nhưng nó khá lớn và đó là một âm thanh khó chịu.

Khi chánh niệm nhạy bén, bạn sẽ thấy cảm giác khó chịu xuất hiện - và ngay lập tức thư giãn. Khi đó, Tham Ái không phát sinh, và sự Chấp Thủ không phát sinh, và xu hướng thói quen của bạn không phát sinh.

Tâm trí của bạn tỉnh táo, sáng suốt, và bạn đưa tâm trí đó trở lại đề mục thiền của mình. Việc này cần phải luyện tập đến một mức độ nào đó vì những điều này xảy ra rất nhanh và rất khó để nhận ra chúng. Điều gì đã thực sự xảy ra?

Khi âm thanh phát ra, có một cảm giác khó chịu và sau đó là sự căng thẳng “Tôi không thích nó”, và rồi một loạt suy nghĩ và quan điểm của bạn về cách mọi thứ nên là như thế nào. Bạn đang đấu tranh với thực tế, và điều đó gây ra khó chịu, điều đó gây ra khổ, điều đó gây ra xáo trộn.

Cách thức hoạt động của Pháp Duyên khởi (Dependent Origination) rất nhanh. Mỗi khoảnh khắc suy nghĩ, nó đều có Duyên khởi trong đó - {Bhante búng tay một lần} - tức là một triệu lần. Nó diễn ra lặp đi lặp lại rất nhanh chóng. Bạn càng đồng hóa với sự không hài lòng, thì sự không hài lòng càng phát sinh; bạn càng đồng hóa với nó, bạn càng phải trải qua nhiều khó chịu. Làm sao để vui đi khó chịu.

Tôi đã từng cảm thấy thú vị khi một trong những người bạn của tôi, một thiền sư Zen, dạy mọi người về Phật giáo và anh ấy sẽ nói “Đạo Phật là về đau khổ”.

Và sau đó anh ấy chỉ ngồi đó và không nói thêm gì nữa. Anh ấy không nói bất cứ điều gì về nguyên nhân gây ra đau khổ, hoặc khả năng chấm dứt đau khổ, hoặc cách để làm điều đó. Anh ấy chỉ nói, “Đạo Phật là về đau khổ!”

Tôi biết một số người giảng dạy vipassanā, rằng họ muốn bạn có cơn đau xuất hiện. Vì vậy, họ cho bạn biết ngay khi một cảm giác đau đớn xuất hiện, bạn đặt sự chú ý vào ngay giữa cơn đau đó và quan sát "bản chất thực sự của nó."

Bạn phải nhìn chăm chăm vào cơn đau ở đầu gối của mình hoặc bất cứ nơi nào nó xảy ra, và bạn quan sát tất cả những đặc điểm khác nhau này nảy sinh và qua đi, nhưng bạn đã bỏ lỡ điều gì đó khi làm điều đó. Bạn không nhìn thấy phản ứng của tâm trí đối với cơn đau, thứ đang bị siết chặt xung quanh nó, "không muốn nó ở đó."

Cơn đau về bản chất là một điều cần né tránh. Có phải Tứ Diệu Đế đã được giảng dạy khi thiền sinh được hướng dẫn "Hãy chú ý ngay giữa cơn đau?"

Những gì tôi đang nói với bạn là, khi cảm giác này xuất hiện - cơn đau sẽ xuất hiện - chào mừng bạn có một cơ thể. Bạn sẽ làm gì với nó? Đầu tiên, bạn nhận thấy tất cả những suy nghĩ về cơn đau, và bạn để những suy nghĩ đó qua đi và thư giãn. Tiếp theo, bạn nhận thấy một nắm đấm tinh thần thật chặt xung quanh nỗi đau đó.

Sự thật là khi những loại cảm giác này phát sinh, chúng ở đó. Bất cứ lúc nào bạn cố gắng đấu tranh với sự thật, bất cứ lúc nào bạn cố gắng kiểm soát sự thật, bất cứ lúc nào bạn cố gắng thay đổi sự thật thì đó là nguyên nhân của đau khổ. Tôi bảo bạn phải làm gì?

Cho phép nỗi đau ở đó. "Đau quá!" Được rồi, đó là một cảm giác đau đớn. Nhưng cảm giác đau đớn đó không sao cả; nó là thế vì đó là sự thật.

Cho phép cảm giác khó chịu ở đó và thư giãn. Bạn đưa nụ cười trở lại đề mục thiền.

Bản chất của những loại cảm giác này là chúng không biến mất ngay lập tức. Vì vậy, sự chú ý của bạn sẽ quay trở lại nó. Bạn lại đối xử với nó theo cách tương tự. Hãy buông đi những suy nghĩ về nó, thư giãn, cho phép không gian để cảm giác đó ở đó, thư giãn. Trở lại đề mục thiền của bạn. Bạn đang làm gì khi bạn làm điều đó?

Bạn đang thực hành toàn bộ con đường Bát Chánh Đạo. Bạn đang thay đổi từ: "Đây là nỗi đau của tôi và tôi không thích nó" thành "Đó là cảm giác này và không sao, hãy để nó ở đó vì đó là sự thật, nó ở đó." Bạn đã thay đổi quan điểm của mình. Bạn đã thay đổi chế độ xem của mình từ "Đây là tôi, đây là tôi" thành "Chỉ có vậy".

Mỗi khi bạn thay đổi quan điểm, bạn sẽ bớt căng thẳng. Đó là học cách chấp nhận một cách yêu thương bất cứ điều gì nảy sinh trong khoảng khắc hiện tại.

Bất cứ lúc nào bạn cố gắng chiến đấu với những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại, bất cứ lúc nào bạn không thích những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại, dukkha sẽ tới.

Nguyên nhân của đau khổ là gì? Tập đề thứ hai: nguyên nhân của đau khổ là Tham Ái. Làm thế nào để Tham Ái phát sinh? Tham Ái nảy sinh và biểu hiện bằng căng thẳng trong tâm trí và cơ thể.

Mỗi khi bạn trút bỏ được căng thẳng trong tâm trí, trong cơ thể bạn - đó là Tập đề thứ ba - đó là sự chấm dứt của đau khổ. Cách bạn thực hiện là thực hành Bát Chánh Đạo, chúng ta sẽ đi vào chi tiết hơn trong bài Pháp thoại khác.

Mỗi khi bạn mất tập trung, mỗi khi tâm trí bạn bị kéo ra khỏi đề mục thiền của bạn, hay có Tham Ái, hay là có sự căng thẳng; mỗi khi bạn nhìn thấy nó, bạn cho phép nó tồn tại và thư giãn, bạn đang thực hành Diệt Đế Thứ Ba (Diệt Đế).

Một trong những người bạn tu sĩ của tôi - đó là một học giả khác ở Úc - chúng tôi đã có một cuộc thảo luận lớn về từ “Nibbāna”. Nibbāna là gì? Anh ấy tiếp tục nói rằng có hai loại Nibbāna. Tôi chưa bao giờ nghe nói về điều đó trước đây. Làm thế nào mà có thể được?

Có một loại Nibbāna thế gian: “Ni” có nghĩa là không, và “bāna” có nghĩa là lửa. Dập lửa. Ngọn lửa của cái gì? Ngọn lửa của sự Tham Ái.

Bạn phải trải nghiệm sự chấm dứt Tham Ái - sự căng thẳng - hàng ngàn, hàng chục ngàn, hàng trăm ngàn lần trước khi bạn có thể trải nghiệm loại Nibbāna xuất thế gian.

Buông bỏ sự căng thẳng mỗi khi nó phát sinh sẽ đưa bạn tiến thêm một bước, một bước gần hơn, tới Niết bàn xuất thế gian. Bạn sẽ nghe tôi nói đi nói lại: “Khi một cảm giác xuất hiện, hãy để nó tồn tại, thư giãn, mỉm cười, quay trở lại đề mục thiền.

MN-20:3. “Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh. Chư Tỷ-kheo, ví như một người thợ mộc thiện xảo hay đệ tử một người thợ mộc, dùng một cái nê nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nê khác; chư Tỷ-kheo, cũng vậy, khi một Tỷ-kheo y cứ một tướng nào, tác ý một tướng nào, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si sanh khởi, thời này chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, không phải tướng kia. Nhờ tác ý một tướng khác liên hệ đến thiện, khác với tướng kia, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si được trừ diệt, đi đến diệt vong. Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Hôm nay tôi đã nói với một số bạn về 5 Biết (5 Rs): Buông bỏ, Thư giãn, Mỉm Cười, Trở Về, Lặp lại ... nhưng, tôi đã nghĩ ra thêm một cái khác. Bây giờ có tất cả là 6 Biết (6 Rs).

Đầu tiên là Nhận biết (Recognize); nhận ra rằng tâm trí của bạn bị kéo ra khỏi đề mục thiền.

Sau đó, buông khỏi sự phân tâm, và biết thư giãn, biết mỉm cười, biết về với đề mục, và tiếp tục làm điều đó, tiếp tục mỉm cười, tiếp tục với đề mục thiền của bạn. Lặp lại.

Dù sao đi nữa, khi tâm bạn đặt tại đề mục thiền, nó rất yên bình và tĩnh lặng, đó là thiện Pháp.

Khi tâm trí bạn bị phân tâm, đó là lúc Tham Ái, Chấp Thủ và nỗi đau bắt đầu. Bạn càng tham gia vào sự phân tâm thì càng có nhiều "Đây là tôi, đây là tôi, và tôi muốn kiểm soát nó, và tôi muốn nó theo cách của tôi." Và sự thật không bao giờ như thế, vì vậy bạn có đau khổ.

Nhưng điều tôi muốn là bạn có thói quen quan sát sự phân tâm này phát sinh như thế nào.

Một lần nữa, chúng tôi không quan tâm đến lý do tại sao nó phát sinh - à, cánh cửa đóng sầm, đó là lý do tại sao - ai quan tâm chứ? Nó chỉ là một âm thanh. Đó chỉ là sóng âm thanh đập vào tai. Tai bạn đang hoạt động tốt, làn sóng âm thanh đập vào tai, nhĩ thức (ear consciousness) phát sinh. Sự gặp gỡ của ba điều này được gọi là xúc nhĩ. Với xúc nhĩ là điều kiện, cảm giác (Thọ) ở tai nảy sinh. Cảm giác (Thọ) là dễ chịu hay khó chịu, hoặc chúng ta có thể mô tả 108 loại cảm giác (Thọ) khác nhau, nhưng tôi không muốn làm vậy.

Về cơ bản, cảm giác là dễ chịu hoặc khó chịu. Với cảm giác (Thọ) là điều kiện (condition), Tham Ái xuất hiện. Tham ái luôn biểu hiện bằng sự căng thẳng và gò bó, và đó là tâm trí "Tôi thích nó, tôi không thích nó". Với Tham Ái là điều kiện, Chấp Thủ xuất hiện; đó là những ý kiến và câu chuyện trong đầu bạn. Với Chấp Thủ là điều kiện, xu hướng thói quen nảy sinh. "Tôi luôn nghĩ theo cách này khi loại cảm giác này xuất hiện."

Mỗi khi ai đó đóng sầm cửa lại, có sự không hài lòng: "Tôi luôn hành động như vậy khi điều đó xảy ra." Đó là nguyên nhân của rất nhiều đau khổ vì "Tôi không thích cánh cửa đóng sầm lại. Tôi không thích âm thanh đó. Tôi muốn âm thanh dừng lại để nó không "làm phiền tôi." Nhưng âm thanh chỉ là âm thanh, nó không tốt, nó không tệ, nó chỉ là âm thanh.

Việc âm thanh ở đó là chuyện bình thường. Tại sao? Bởi vì nó ở đó! Nó không phụ thuộc vào việc bạn thích hay không thích nó, nó ở đó - bạn không có bất kỳ quyền kiểm soát nào đối với nó.

Phản ứng của bạn là nguyên nhân của đau khổ: "Tôi không thích nó. Tôi ghét điều đó khi nó xảy ra. Nó làm xáo trộn việc thiền của tôi. Nó khiến tôi khó chịu và thất vọng," và tâm trí của bạn rơi vào hàng nghìn thứ khác nhau. Và rồi cùng với sự phân tâm đó, sự phân tâm nhiều hơn, và nó kéo tâm trí bạn ngày càng xa rời đề mục thiền của bạn. Đôi khi bạn có thể bị dính mắc trong một thời gian dài.

Sau đó, ai đó khác đóng sầm cửa hoặc gió thổi qua hoặc một âm thanh khác xảy ra, và tâm trí của bạn sẽ bay theo âm thanh đó. Những gì bạn nghĩ và suy ngẫm, đó là xu hướng của tâm trí bạn. Bất cứ khi nào điều này xảy ra: “Tôi không thích nó. Tôi muốn nó khác hơn hiện tại,” bạn càng cảm thấy không thích điều gì đó, tâm trí của bạn càng hướng về sự không thích đó.

Buổi sáng, một trong những điều mà chúng ta nói là hận thù trên đời này không bao giờ có thể vượt qua được; hận thù chỉ có thể vượt qua bằng tình yêu. Tôi muốn thay đổi điều đó một chút vì hận thù là một từ khó.

Làm thế nào về ác cảm không bao giờ có thể được vượt qua bởi ác cảm? Ác cảm chỉ có thể được khắc phục bằng cách yêu thương chấp nhận. Âm thanh đó thế nào? “Chà, bạn luôn hành động theo cách này!”

Điều này đã được nói bao nhiêu lần trong các mối quan hệ? “Bạn luôn như thế này!”Ồ không, bạn không phải vậy, nhưng vì bạn nghĩ đi nghĩ lại điều đó, tâm trí bạn hướng về điều đó và điều đó dẫn đến ngày càng nhiều đau khổ.

Làm thế nào để vượt qua xu hướng thói quen này? Nâng cao nhận thức của bạn để biết khi nào điều gì đó xảy ra và cảm giác nảy sinh do sự tiếp xúc đó, và thư giãn ngay lúc đó. Nếu bạn thả lỏng tham ái ngay lúc đó, thì bạn không còn chấp thủ, bạn không có xu hướng thói quen của mình.

Đầu óc bạn rất tỉnh táo; tâm trí của bạn rất dễ tiếp thu đối với bất cứ điều gì khác nảy sinh; bạn đã đạt được trạng thái xả (equanimity) thực sự. Đó là mục đích của việc thực hành này: nâng cao nhận thức của bạn để bạn có thể thấy những điều này xảy ra như thế nào.

Đó là câu hỏi mà Đức Phật hỏi: Làm thế nào?

Tại sao? Ồ, có hàng triệu lời bào chữa cho lý do tại sao mọi thứ xảy ra. “Chà, tôi không thích những âm thanh này bởi vì một lần khi tôi ở trong nôi, ai đó đã phát ra âm thanh thực sự lớn và khiến tôi sợ hãi và kể từ đó tôi không bao giờ thích âm thanh lớn nữa”. Tại sao? Ai quan tâm! Tại sao không phải là câu hỏi: Làm thế nào mà điều này phát sinh? Toàn bộ ý tưởng thoát khỏi những cản trở của bạn là xem chúng nảy sinh như thế nào.

Sự bồn chồn (trạo cử) là một chương ngại lớn, và bạn nên kết bạn với nó vì nó sẽ tồn tại một thời gian, cho đến khi bạn trở thành một vị A-la-hán.

Trạo cử là gì? Trước hết, là một cảm giác khó chịu. Có việc “Tôi thích nó, tôi không thích nó,” và sau đó là tất cả những câu chuyện về những gì đang xảy ra trong sự bồn chồn, bất an.

Trạo cử là mọi suy nghĩ phân tán. Mọi ý nghĩ kéo bạn ra khỏi đề mục thiền đều là một phần của trạo cử. Bạn đang ngồi thiền và đột nhiên bạn nghĩ về những gì đã xảy ra năm ngoái, những gì đã xảy ra tuần trước, những gì đã xảy ra ngày hôm qua

- không quan trọng - điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai, không quan trọng là sự phân tâm là gì.

Ngay sau khi bạn nhận ra rằng tâm trí của bạn không hướng về đề mục thiền, thì hãy buông bỏ sự phân tâm đó, thư giãn, mỉm cười, trở lại đề mục thiền của bạn.

Bản chất của tâm đi lang thang này là chúng sẽ không biến mất ngay lập tức. Tâm trí của bạn được kéo trở lại và bắt đầu suy nghĩ lại. Làm thế nào mà điều đó xảy ra?

Hãy quan tâm nhiều hơn đến cách chuyển động của sự chú ý của tâm trí từ rất bình yên và tĩnh lặng vào đề mục thiền của bạn, đến việc bị phân tâm. Làm thế nào mà điều đó xảy ra?

Khi bạn ngày càng quan tâm nhiều hơn đến cách tâm trí của bạn bị phân tâm, bạn bắt đầu trở nên quen thuộc hơn với quá trình này vì đó là một quá trình thực sự. Nhiều người sẽ dùng những từ như "bồn chồn" hoặc "ô tô" hoặc "đau đớn;" tất cả những từ này đều là khái niệm. Chúng tôi sẽ coi ô tô là một khái niệm.

Đi ra ngoài và chỉ cho tôi cái ô tô của bạn. Đó có phải là bánh xe, có phải là cản xe, có phải là đèn pha, có phải là vô lăng, có phải là động cơ không? Bạn có thể tiếp tục và tiếp tục. Đây là một thứ có nhiều bộ phận nhỏ được ghép lại với nhau để tạo nên ý tưởng rằng đây là một thứ.

Điều tương tự cũng xảy ra với cơn đau. Đau là gì? Nó là nhiệt, là lo lắng, là không thích, là rung động? Và nó có thể được tạo thành từ tất cả những thứ đó. Nhưng khi nó là nỗi đau, nó biến thành "nỗi đau của tôi." Khi bạn bắt đầu tách nó ra và nói "Chà, đây là nhiệt, và đây là một số rung động, và đây là một số không thích về nó, và cảm giác này nảy sinh, và tất cả những phần khác nhau này."

Bạn bắt đầu thấy rằng nó không phải của bạn, nó chỉ là một phần của quá trình phát sinh. Nó xảy ra theo cùng một cách mọi lúc. Hãy cho tôi biết nó đã xảy ra như thế nào.

Với sự bồn chồn, điều gì xảy ra trước, điều gì xảy ra sau? Khi bạn quen với việc tâm trí trở nên mất tập trung như thế nào, bạn sẽ bắt đầu buông bỏ nhanh hơn một chút vì bạn đang nhận ra quá trình này.

Đó không phải là "tôi", đó không phải là "sự bồn chồn của tôi", không phải là "suy nghĩ của tôi", đó chỉ là một loạt những điều nhỏ được ghép lại với nhau để tạo nên khái niệm này. Bạn đang tách rời khái niệm và bắt đầu thấy những điều nhỏ nhất nảy sinh.

Khi bạn trở nên quen thuộc hơn với cách chúng phát sinh, bạn có thể buông bỏ chúng nhanh hơn, dễ dàng hơn, và quá trình đó được gọi là Duyên khởi.

Không nhiều người ở đất nước này sẽ dạy Duyên Khởi trong một khóa tu thiền vì mọi người, thành thật mà nói, không thực sự hiểu nó hoạt động như thế nào. Bạn sẽ được biết về điều này nhiều hơn, tôi hứa. Nhưng với Duyên Khởi - đôi khi có năm mắt xích mà bạn quan sát, đôi khi có bảy, đôi khi có chín, đôi khi có mười một. Nó chỉ phụ thuộc vào tình huống và mức độ minh mẫn của đầu óc bạn tại thời điểm đó, mức độ nhận thức của bạn về quá trình này tại thời điểm đó.

Ở đất nước này, mọi người đều đang nói về tầm quan trọng của vô thường, khổ đau và bản chất vô ngã của mọi thứ.

Trong Mahavagga - đó là một trong những cuốn tạng Luật (*những quy định của người đi tu*)- và bất cứ khi nào nó được đưa ra, mọi người đều nghĩ: “Ồ, cuốn sách về giới luật, những quy tắc dành cho các nhà sư!” Nó còn nhiều hơn thế nữa! Nó có rất nhiều bài kinh trong đó.

Nó có nhiều hướng dẫn hành thiền. Trong Mahavagga có đoạn:

“Bạn có thể thấy anicca, dukkha, anattā, mà không bao giờ nhìn thấy Duyên Khởi, và bạn không bao giờ có thể thấy Duyên khởi mà không thấy anicca, dukkha và anattā.”

Đó là một tuyên ngôn mạnh mẽ. Thực ra, điều đó khá quan trọng.

Bạn luôn có thể thấy vô thường, khổ đau và bản chất vô ngã của mọi thứ khi bạn nhìn thấy quá trình Duyên khởi và cách thức nó hoạt động. Bạn sẽ ngày càng trở nên quen thuộc hơn khi tâm trí bạn bắt đầu bình tĩnh lại. Xin đừng nóng vội.

Bạn học cách chơi với thiền, bạn biến nó thành một trò chơi và nhận thức của bạn sẽ phát triển và bạn sẽ có thể nhận ra những thứ này.

Không phải tất cả mắt xích cùng một lúc, bạn sẽ thấy một mắt xích tại một thời điểm, nhưng điều đó không sao. Điều mà bạn muốn biết mắt xích yếu nhất trong Duyên khởi là Tham Ái. Bạn có thể nhận ra nó bởi vì tâm trí bạn và cơ thể bạn có sự căng thẳng.

Ngay sau khi bạn thấy rằng bạn có thể bắt đầu thư giãn và để nó trôi qua. Sau đó, đau khổ không phát sinh nhiều nữa. Và bạn bắt đầu có được cảm giác cân bằng hơn trong hành thiền, và trong cuộc sống hàng ngày.

Một trong những điều mà tôi nhận thấy, đặc biệt là khi trở lại đất nước này là: mọi người đều cho rằng những trở ngại chỉ thực sự phát sinh khi bạn đang ngồi trên đệm; đó là lần duy nhất bạn cần xem xét chúng. Sai lầm. Những trở ngại luôn phát sinh.

Khi bạn ngồi trên đệm là thời gian mà bạn thực sự có thể dành để xem nó phát sinh như thế nào. Và bạn trở nên quen thuộc hơn với điều đó, vì vậy khi bạn gặp phải

chướng ngại vật ngoài kia, bạn sẽ không bị mắc kẹt lâu. Bạn sẽ có thể nhận ra nó, xem nó thực sự là như thế nào. Hãy xem, đây là cách tập thiền mọi lúc.

Đó là một trong những lý do tại sao tôi luôn nhấn mạnh, khi bạn làm các việc hàng ngày - tôi không quan tâm bạn đang làm gì - tôi muốn bạn theo dõi chuyển động của sự chú ý của tâm trí. Hãy đặt chú ý tại đề mục thiền của bạn.

Nếu bạn không thể chú tâm vào đề mục thiền, ít nhất hãy mỉm cười; ít nhất. Tại sao? Vì khi tâm trí của bạn nhẹ nhõm (uplifted), sự tâm bạn rất nhanh nhạy, tỉnh táo. Và tâm trí của bạn rất linh hoạt. Nó nhìn mọi thứ nhanh hơn nhiều khi bạn có một tâm nhẹ nhõm.

Tôi thường được gọi là điên vì tôi cố gắng khiến mọi người mỉm cười và vui vẻ. Nhưng hầu hết mọi người nghĩ rằng; "Chà, thiền phải nghiêm túc." - "Cuộc sống phải nghiêm túc."

Tôi muốn bắt người đã viết câu nói đó và đập cho anh ta một cái. Ai nói cuộc sống là phải nghiêm túc? Tất cả chúng ta đều có ý tưởng rằng đó là cách mà "người lớn" phải hành động. Nhưng tôi thì là một đứa trẻ; Tôi là một đứa trẻ.

Khi tâm của bạn có niềm vui trong đó, bạn có tâm không dính mắc vào lúc đó. Một trong những sai lầm xảy ra ở châu Á là: các nhà sư dạy thiền, họ rất nghiêm khắc.

Bởi vì người Châu Á, họ luôn ở bên các nhà sư, họ là những người may mắn, họ không thực sự nghiêm túc, họ thích chơi đùa và cười nói và có thoải mái, và sau đó khi đã đến lúc họ phải thiền, nhà sư phải thực sự nghiêm khắc.

Họ luôn thoải mái, vì vậy họ đến gặp giáo viên và họ nói: "Chà, tôi có một số niềm vui khởi lên và nó thực sự rất rõ ràng." Điều đầu tiên mà thiền sư nói là: "Đừng dính mắc!"

Chà, điều gì sẽ xảy ra khi những người phương Tây - những người rất nghiêm túc, coi trọng mục tiêu và chăm chỉ - đến châu Á và nhận được một người thầy như thế? Họ nói với chúng ta rằng chúng ta phải cố gắng nhiều hơn nữa. "Bạn phải ghi chú 50.000 lần trong một giờ! Bạn phải thực sự nỗ lực!"

Chúng ta tự đánh mất mình khi làm điều đó, và kết quả là tiến độ luyện tập không được tốt lắm vì chúng ta đã quá cố gắng, đang bỏ quá nhiều sức lực, quá nhiều nỗ lực.

Tôi mất vài năm để thực sự hiểu ra điều này khi về Mỹ. Tôi nói với mọi người điều ngược lại. Bạn đã rất hướng đích rồi, bạn đã cố gắng quá nhiều rồi, nhẹ đi, vui vẻ đi, thư giãn! Tại sao? Bởi vì điều đó khiến tâm trí bạn cân bằng.

Ở châu Á, họ phải làm theo cách khác. Họ đã quá thoải mái, họ phải trở nên nghiêm túc, họ phải cố gắng cân bằng. Nhưng ở đây chúng ta không cần điều đó. Tôi đã

chúng kiến rất nhiều khóa thiền - ngoại trừ những khóa tu của tôi - nơi không ai mỉm cười. Và bạn nhìn thấy những nếp nhăn sâu trên trán. Họ đang rất cố gắng.

Nếu tôi thấy bạn làm vậy, tôi sẽ đến và búng vào đầu bạn. Đừng làm vậy, thư giãn, vui vẻ! Chúng ta cần sự cân bằng đó. Và theo kinh nghiệm của tôi, thì ngược lại!

Tôi chưa gặp bất kỳ người thầy châu Á nào không nhấn mạnh đến việc phải nỗ lực với rất nhiều năng lượng. Tôi đang bắt đầu một nơi mà bạn không cần phải làm quá nhiều. Tôi đang tạo ra một nơi mà chúng ta có thể vui vẻ và cân bằng, đồng thời vẫn có thực hành hiệu quả.

Tôi đã thực hành Vipassanā khô trong hai mươi năm. Tôi đã nỗ lực rất nhiều. Tôi đã đến gặp rất nhiều thiền sư khác nhau. Khi tôi bắt đầu thực hành theo cách được dạy trong các bài Kinh, tôi bắt đầu nhận ra rằng tôi không cần phải nỗ lực nhiều như vậy.

Tôi không cần phải bỏ nhiều năng lượng như vậy vì tôi đã rất nghiêm túc và cố gắng hết sức. Tôi không cần thêm bất kỳ thứ gì vào nó. Nó thực sự làm chậm tiến bộ của tôi trong thiền.

Thật là buồn cười khi tôi ở Malaysia, nơi có rất nhiều người đang thực hành Vipassanā khô. Khi họ kết thúc khóa thiền một tháng, họ trông rất khổ sở.

Họ đã nói những điều tệ hại với người khác, họ đã làm tổn thương cảm xúc của mọi người. Sau đó, họ sẽ chạy đến với tôi và họ nói: "Tôi cần tham gia một trong các khóa tu của ông!" Tôi chỉ có khóa thiền một tuần. "Ok, bạn đến và thực hiện một khóa thiền Tâm Từ. Tôi sẽ dạy bạn cách mỉm cười trở lại. "

Sau đó, tâm trí của họ cân bằng, và sau đó họ bắt đầu cuộc đua, làm bất cứ điều gì họ sẽ làm. Tôi không để bất kỳ ai đi lại xung quanh với sự nghiêm túc; bạn nghe tôi cười khá thường xuyên. Tại sao?

Bởi vì tôi muốn bạn cười. Tôi muốn bạn không cố gắng đến mức trở thành kẻ thù tồi tệ nhất của chính bạn. Tôi muốn bạn thử, nhưng hãy hạnh phúc khi bạn đang làm điều đó. Nhẹ nhàng, không nặng nề. Sự thực hành của Đức Phật luôn là về sự cân bằng. Vì vậy, chúng ta cần tập cười để có được sự cân bằng đó.

Khi một trở ngại xuất hiện, hãy thử xem nó phát sinh như thế nào và vui vẻ với nó. Đối xử với nó như một đối tác, nó là một trò chơi. "Chà, đây là cơn tức giận, tôi không cảm thấy muốn cười, tôi không cảm thấy muốn chơi, tôi cảm thấy như muốn nổi điên! "

Ok, bạn điên, bạn đau khổ, bạn làm khổ mình, lựa chọn của bạn. Bạn có thể làm điều đó hoặc không, tùy thuộc vào bạn.

Tôi thì thích cười, khiến cơ thể sáng khoái, đầu óc nhẹ nhàng. Hãy buông bỏ mọi loại chấp trước khi tôi có thể cười vì tâm trí mình thực sự điên rồ như thế nào.

Điều này giống như việc đi vào và dạy mọi người: “Chà, tôi đã luôn chạy theo vòng tròn hướng này,” và bây giờ tôi vào theo và nói “Chà, tôi muốn bạn đi theo hướng khác.” - “Chà, thật khó.” - “Chà, thói quen cũ của bạn, khó bỏ. Thói quen cũ của bạn là gắt gỏng, thói quen sợ hãi cũ của bạn, thói quen cũ của bạn là lo lắng hoặc trầm cảm, bất kể điều gì xảy ra trong ngày, thật khó để từ bỏ. ” Tại sao? Bởi vì chúng ta đã suy nghĩ về điều đó rất nhiều và tâm trí của chúng ta có xu hướng hướng tới điều đó. Tôi đang nói: “Tôi muốn bạn mỉm cười và tôi muốn bạn nghĩ những suy nghĩ yêu thương và tử tế, cũng như cảm nhận những suy nghĩ đó trong trái tim bạn.” Thay đổi thói quen cũ của bạn thành một thói quen mới. Tôi hứa bạn càng cười nhiều thì mọi chuyện càng trở nên dễ dàng hơn.

Ngày đầu tiên của khóa thiền, đó là những cái hổ. Điều đó luôn khó khăn bởi vì tâm trí của bạn vẫn chạy xung quanh như mọi khi ở ngoài kia. Nó cần vào kỷ luật và vì thế nó nói: "Chà, tôi sẽ buồn ngủ một chút, tôi sẽ chạy xung quanh và bồn chồn một chút, tôi sẽ không thích điều này, và tôi sẽ thích điều đó, và tôi sẽ tiếp tục điều này."

Bạn đang làm tất cả những việc mà bạn thường làm và tôi sẽ chỉ cho bạn cách thay đổi thói quen đó, ít nhất là trong một khoảng thời gian. Bạn thay đổi bao nhiêu, bạn có theo sát hướng dẫn không?

Đừng thêm bất cứ thứ gì, đừng bớt đi bất cứ thứ gì. Chỉ mỉm cười. Cảm nhận cảm giác yêu thương rạng ngời đó, cảm giác rục rờ tuyệt vời.

Hãy thực hiện một điều ước mà bạn muốn cảm nhận được chính mình, và sau đó đặt điều ước đó vào trái tim của bạn và cho đi! Tiếp tục cho đi.

Có điều ít được trao đổi trong đất nước này, đó là thiền có ba phần.

Hai trụ cột đầu tiên - chúng chưa bao giờ được nói đến; chỉ có nói về ngồi thiền và đi thiền. Đức Phật gọi đó là *dana*, *sila*, *bhāvanā*; tất cả đó là thiền.

Dana là cho đi: "Ồ, nhà sư đang nói về việc cho đi, ông ấy muốn làm giàu." Không, tôi không nói về điều đó.

Có ba cách để cho đi: bạn cho đi bằng lời nói của mình; bạn cho đi bằng hành động của mình; bạn cho với ý của bạn. Tôi đang yêu cầu bạn cho đi với ý của bạn.

Mỗi khi tôi nói: “Hãy ở bên người bạn tâm linh và chúc họ tốt lành”, bạn đang thực hành sự cho đi của mình theo cách đó. Có ba cách để cho đi.

Chuẩn bị món quà của bạn với một tâm trí vui vẻ; tặng quà của bạn với một tâm trí vui vẻ; suy ngẫm về việc tặng món quà đó với tâm thế vui vẻ. Có rất nhiều điều hạnh phúc xung quanh đây, phải không?

Hãy làm điều đó thường xuyên, chừng nào bạn có thể nhớ là làm điều đó và không chỉ khi bạn đang ngồi trên đệm. Ngay bây giờ, tôi muốn bạn làm điều đó mọi lúc.

Tôi không quan tâm nếu bạn đang ăn, tôi không quan tâm nếu bạn đang đi vệ sinh, tôi không quan tâm bạn đang làm gì, hãy tiếp tục cố gắng. Nó làm cho bạn hạnh phúc.

Phần tiếp theo là thực hành giới luật (*sila*). Đây là điều cực kỳ quan trọng, và đây là điều mà hầu hết các khóa thiền mà tôi đã từng đến ở đất nước này, vị thầy sẽ truyền giới một lần bằng tiếng Pāli, và không bao giờ nhắc đến nữa. Bạn không bao giờ thực sự có cảm giác với nó. Chúng tôi làm điều đó hàng ngày, chúng tôi làm điều đó mỗi sáng.

Không phải như một nghi thức nào đó, mà là một lời nhắc nhở bạn hãy giữ giới luật của mình. Bạn vi phạm giới luật của mình, bạn có thể trông đợi với tâm trí bồn chồn, sợ hãi, lo lắng, trầm cảm sẽ xuất hiện.

Ở đây chúng ta đang thực hiện tám giới. Khi bạn kết thúc khóa thiền, tôi sẽ truyền cho bạn năm giới. Nhưng đừng chỉ nghe theo các giới luật và nói: "Vâng, vâng, vâng, vâng, vâng."

Tôi thực sự khuyên bạn nên phát nguyện giữ giới mỗi ngày để ghi nhớ chúng trong tâm trí của bạn. Bạn vi phạm giới luật và bạn có thể trông đợi rất nhiều bồn chồn, lo lắng, sợ hãi, trầm cảm, tất cả những thứ, tất cả những trạng thái tinh thần tiêu cực phát sinh.

Bạn nghĩ chương ngại là gì? Nó xuất hiện bởi vì bạn từng phạm giới. Chương ngại xuất hiện bởi vì bạn không giữ giới luật tốt. Tôi biết nhiều người đã tham gia nhiều khóa thiền. Họ rời khỏi khóa thiền, họ quên đi giới luật, họ quay lại cuộc sống theo cách mà họ thường sống. Rồi họ quay lại khóa thiền, khóa thiền kéo dài hai tuần, họ phải mất một tuần để tĩnh tâm, để rồi họ có nhận được một số lợi ích từ khóa tu.

Họ không nghiêm túc lắm về những gì Đức Phật đang nói hoặc đang thực hành. Đây là cách thực hành mọi lúc. Hãy giữ giới luật của bạn càng chặt càng tốt.

Nếu vì bất cứ lý do gì mà vi phạm một trong các giới thì bạn hãy dừng lại, tha thứ cho lỗi lầm của mình, quyết tâm không tái phạm và thọ giới một lần nữa, ngay lúc đó. "Nhưng một ly rượu vang sau bữa ăn hoặc trong bữa ăn tốt mà." Giới luật nói: "Không dùng bất kỳ chất kích thích hoặc rượu." Có một lý do chính đáng cho điều đó. Bạn dùng chất kích thích và rượu, thứ nhất: nó làm đầu óc bạn mê muội ngay lúc đó, và bạn có xu hướng vi phạm các giới luật khác.

Nhưng, quan trọng hơn, nó ảnh hưởng đến việc thiền của bạn theo cách tiêu cực. Đầu óc của bạn trở nên mờ dần trong một khoảng thời gian và nguyên nhân trực tiếp là do uống rượu. "Ồ, chỉ có một ly thôi mà, thỉnh thoảng thì không vấn đề." Nó có vấn đề chứ. Đừng làm vậy, nếu bạn thực sự muốn thanh lọc tâm trí của mình. Hãy giữ giới luật của bạn chặt chẽ nhất có thể, mọi lúc.

Tôi đã kể đi kể lại câu chuyện này nhưng tôi sẽ kể lại lần nữa. Tôi có biết một người phụ nữ, cô ấy ở Malaysia, cô ấy đến gặp tôi và cô ấy nói: "Con muốn thầy dạy tôi

cách thiền." Cô ấy chưa bao giờ thiền trước đây. Cô đã luôn giữ giới luật của mình một cách thực sự chặt chẽ. Cô ấy thực sự tốt bụng và giúp đỡ rất nhiều người. Và tôi dặn: "Được. Tôi có mở khóa thiền vào cuối tuần. Hãy đến tham dự."

Và cô ta tham gia. Vài thời thiền đầu tiên có vẻ khó khăn. Ngay sau đó tôi đi ngang qua cô ấy và tôi thấy cô ấy đang có khuôn mặt cau có lúc thiền. Tôi nói: "Nào, chúng ta trao đổi một chút!" Tôi nói: "bạn thực hành thiền thế nào?" Và cô ấy nói: "Con chỉ có thể ngồi khoảng 45 phút!" Tôi nói: "Chà, tại sao bạn không ngồi lâu hơn?" Cô ấy nói: "Con bị đau ở chân, cái đau khó tin!"

Và là một Mỹ, tôi nói: "Vậy thì đừng ngồi trên sàn nhà. Thử ngồi thiền trên ghế xem sao!". Đây cũng chỉ là khóa thiền một ngày! Và cô ta đã ngồi thời thiền bốn tiếng. Cô ấy hiểu rồi!

Cô ấy đã thiền rất tốt và rất dễ dàng bởi vì cô ấy đã dành cả cuộc đời của mình để sống theo giới luật. Đức Phật nói, nếu bạn giữ giới luật của mình một cách thực sự chặt chẽ, tâm của bạn tự nhiên hướng đến sự an bình và tĩnh lặng.

Tôi biết một số người trong nhiều năm thực hành và cuối cùng họ cũng có được một chút tập trung. Đây là một phụ nữ chỉ hành thiền trong một ngày và cô ấy đã tiến xa hơn nhiều người. Thật là tuyệt. Cô ấy tốt đến mức tôi muốn xoa đầu cô ấy. Không ai tốt như vậy.

Tất cả cách thực hành kết nối và hỗ trợ nhau. Bạn không chỉ tiếp thu một phần những gì Đức Phật dạy và nói: "Chà, tôi sẽ làm hoàn hảo điều này và mặc kệ những gì còn lại". Nó không như thế. Bạn sẽ thực hành nhiều năm và chuốc lấy sự thất vọng. Giống như những gì đang xảy ra ở đất nước này - chúng ta sẽ thử yoga Vipassanā, và chúng ta sẽ thử trị liệu tâm lý Vipassanā, và chúng ta sẽ thử Vipassanā của người Hindu và Vipassanā của Cơ đốc giáo! Ôi! Điều gì đang diễn ra? Tại sao điều đó lại diễn ra ra?

Tại sao nhiều người thực hành hơn hai mươi năm mà không có bất kỳ tiến bộ thực sự? Và đó là tại sao họ bắt đầu thực hành những thứ khác và kết hợp nó? Tại sao điều đó lại xảy ra? Bởi vì họ không hoàn toàn tuân theo lời dạy của Đức Phật. Và họ đang bắt đầu đưa ra một số ý tưởng thời đại mới (New Age) về điều này và điều kia.

Tôi đã nói ngoài bài Kinh một chút, nhưng nó khớp với những gì tôi đang nói và tôi đang nói về những gì bài Kinh này đề cập tới.

Làm thế nào để bạn loại bỏ một trở ngại? Làm thế nào để bạn thoát khỏi sự phân tâm? Một trong những điều đã xảy ra trong các bài Kinh là, trong những năm qua, có một số điều đã được thêm vào.

Bài kinh đặc biệt này được thêm vào một thời gian muộn hơn so với thời của Đức Phật, bởi vì ngài sẽ không đưa ra những loại chỉ dẫn này.

Cách hướng dẫn mà tôi đang nói đến là câu trích dẫn được yêu thích tại Miến Điện, từ các thiền sư tới các thiền sinh: Khi tâm bạn đi lang thang quá mạnh...

7. “Nếu Tỷ-kheo ấy trong khi tác ý hành tướng các tầm và sự an trú các tầm ấy, các ác bất thiện tầm liên hệ đến dục, liên hệ đến sân, liên hệ đến si vẫn khởi lên, thời chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy phải nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm

Đó là một trong những hướng dẫn. Điều đó liên quan đến việc tập trung bị hút (absorption concentration). Điều đó không liên quan gì đến những gì Đức Phật đã dạy. Bài Kinh đặc biệt này đã được một số người Bà La Môn thêm vào khoảng ba trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt, và nó đã được đưa vào Kinh, và về cơ bản nó đã bị lướt qua mỗi khi Hội đồng Phật giáo được diễn ra.

Đoạn “nghiến răng” này dường như bắt nguồn từ bài kinh Trung Bộ Kinh 36, phần 20 (phần 20 - có một sự trùng hợp nào đó không...). Ở đây nó mang một ý nghĩa hoàn toàn trái ngược. Hãy xem bài kinh 36 nói gì:

MN-36: 20. “khi Ta đang nghiêng răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mồ hôi thoát ra từ nơi nách Ta,

Nhưng những gì tiếp theo thay đổi hoàn toàn ý nghĩa ...

“dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân Ta vẫn bị khích động, không được khinh an,...”

Ở đây chúng ta thấy rằng Đức Phật đang nói rằng điều này dẫn đến bất an và trạo cử và đó là điều không nên làm. Chúng ta phải thư giãn và sáu biết (6Rs) nhẹ nhàng với tất cả các chướng ngại, không xua đuổi hoặc kìm nén chúng.

Có một số bài kinh khác ... một trong những bài Kinh nói rằng Đức Phật nói sẽ không bao giờ tồn tại một quốc gia do phụ nữ điều hành.

Đó là điều nực cười nhất mà tôi từng nghe. Đức Phật sẽ không bao giờ nói điều gì như thế, nhưng nó nằm trong bài Kinh. Nó chỉ bị lướt qua bởi vì nó không phải là nội dung chính của những lời dạy, vì vậy ít người quan tâm đến nó.

Nhưng là cách bạn vượt qua bất kỳ trở ngại nào, bất kỳ sự phân tâm nào, là nhận ra rằng tâm trí của bạn đã bị lôi kéo vào sự phân tâm đó, hãy để sự phân tâm đó, thư giãn, mỉm cười và quay trở lại đề mục thiền của bạn.

Hãy tỉnh táo hơn để nhận biết quá trình mất tập trung. Ví dụ với tình trạng hôn trầm? Làm thế nào để hôn trầm phát sinh?

Bạn đang chú tâm tại đề mục thiền; sau đó bạn để tâm trí của mình miên man và nghĩ về điều này và nghĩ về điều nọ. Rồi tâm trí bạn mơ mộng hơn một chút; và sau

đó lưng của bạn bắt đầu chùng xuống; và rồi đột nhiên bạn gần như ngã lảo ra vì bạn đang ngủ; và sau đó bạn cố gắng nỗ lực rất nhiều và vươn lên thật nhanh.

Nhưng bạn đã không nỗ lực đúng mức và bạn vẫn có những suy nghĩ mông lung đó, và toàn bộ quá trình lại xảy ra. Làm thế nào để bạn vượt qua cơn buồn ngủ, hôn trầm?

Bạn thường không vượt qua nó khi mới bắt đầu, bạn vượt qua nó vào lúc cuối cùng. Bạn nên quen thuộc hơn với cách mà điều này phát sinh. Khi bạn bắt đầu thấy lưng chùng xuống, nếu ngay lúc đó, bạn nhận ra và buông bỏ, sửa thẳng lưng, quay trở lại đề mục thiền, thì vấn đề chỉ dừng lại ở đây. Bạn sẽ gặp tình trạng gục đầu xuống!

Sau đó, bạn thấy quá trình của những gì xảy ra ngay trước đó. Khi làm điều này một vài lần, bạn sẽ bắt đầu thấy: “Ồ, đây là cách quy trình vận hành!” Khi bạn nhận ra điều này nhanh hơn, bạn bắt đầu buông bỏ nhanh hơn.

Khi bạn buông bỏ nhanh hơn và thư giãn vào điều đó, bạn ngừng đồng hóa đó là của bạn. Sự cản trở cuối cùng trở nên yếu đến mức nó thậm chí sẽ không xuất hiện nữa. Nếu bạn cười với chính mình về việc bị dính mắc thì cơn buồn ngủ sẽ biến mất.

Chuyện gì xảy ra sau đó? Một cảm giác nhẹ nhõm thực sự. Sau khi thấy nhẹ nhõm, bạn cảm thấy niềm vui dâng lên, rất nhẹ trong người, rất nhẹ trong tâm, cảm giác hạnh phúc, thực sự rất hạnh phúc. Có sự hưng phấn nhẹ.

Khi điều này biến mất, bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn bao giờ hết. Tâm trí bạn cảm thấy thoải mái, cơ thể bạn cảm thấy thoải mái. Tâm trí của bạn ở lại với đề mục thiền của bạn, không chuyển động.

Những gì tôi vừa mô tả cho bạn là sơ thiền. Làm thế nào bạn vào được sơ thiền? Bằng cách hiểu quá trình của trở ngại, cách thức hoạt động của trở ngại và buông bỏ chấp trước vào nó. Tập dính kèm là gì? “Tôi, đây là tôi, đây là của tôi”.

Bạn đã chia nhỏ nó đủ để bạn thấy rằng đây là một phần của một quá trình khách quan. Nó chỉ là những thứ khởi lên, nó luôn xuất hiện theo cùng một cách, vì vậy bạn bắt đầu buông bỏ khi bạn nhận ra nó. Bạn đã buông bỏ sự dính mắc (Tham Ái). Và nhờ cách đó, bạn có lợi lạc.

Những chướng ngại là vô cùng quan trọng. Chánh niệm của bạn sẽ trở nên thực sự tốt và nhạy bén trong một khoảng thời gian, và sau đó, vì lý do này hay lý do khác, nó bắt đầu yếu đi.

Không lâu sau, có một sự phân tâm khác. Bạn phải làm việc với điều đó. Mỗi khi bạn buông bỏ sự xao lãng, thư giãn, mỉm cười, quay trở lại đề mục thiền của bạn, chánh niệm của bạn trở nên rõ ràng hơn, mạnh mẽ hơn một chút, bạn có thể quan sát nó rõ ràng hơn và không còn nhận ra những chướng ngại nữa. Bạn bắt đầu thấy

mọi chướng ngại là một phần của quá trình. Vì vậy, những chướng ngại hoàn toàn là một phần cần thiết trong việc thực hành của bạn. Thật tốt khi chúng phát sinh. Tại sao? Bởi vì nó khiến bạn phải thực hành tiếp. Bạn phải buông bỏ chúng. Nó giúp bạn thấy quá trình hoạt động ngày càng rõ ràng hơn.

Điều này xảy ra từ jhāna này đến jhāna tiếp theo. Mỗi khi bạn buông bỏ chướng ngại, bạn sẽ có thể trải nghiệm các jhana sâu hơn hơn vì sự hiểu biết của bạn về cách thức hoạt động của quy trình trở nên rõ ràng hơn.

Khi Đức Phật nói chuyện với một người nào đó về cách trải nghiệm Niết Bàn, Ngài đã mô tả nó ở hàng chục chỗ trong các bài kinh rằng cách mà bạn trải nghiệm Niết Bàn là bằng cách thấy Duyên khởi. Đó là cách bạn trải nghiệm Niết bàn, không chỉ bằng cách thấy *anicca, dukkha, anattā*; bạn tự động quan sát được Duyên Khởi. Mà bằng cách quan sát Duyên khởi và nhận ra đây là quy trình tự nhiên khách quan. Đó là cách nó vận hành.

Tuệ giác là điều đưa bạn đến Niết-bàn. Đó không phải là một việc huyền bí và ma thuật nào đó. Đó là sự hiểu biết của bạn (tuệ giác) về quy trình Duyên Khởi.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Được rồi! Bây giờ hãy hồi hướng công đức!

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-10: Bốn Nền Tảng Thiết Lập Niệm (Satipaṭṭhāna Sutta)

Ngày nay có rất nhiều sách về Phật học. Chúng ta có thông tin này, thông tin nọ từ các truyền thống Phật Giáo khác nhau và trở nên bối rối. Vậy nên bắt đầu như thế nào? Thực hành Dhamma là lời giải đáp. Bằng cách áp dụng các nguyên tắc trong bài Kinh sâu sắc, việc thực hành mới có kết quả. Đây là nền tảng trong lời dạy của Đức Phật. Thiếu Chánh Niệm thì không có gì được hoàn thành tốt. Bồ thí (từ thiện) hay giữ giới (sống có đạo đức) không thể thực hiện được đúng nếu thiếu sự tỉnh thức. Và liệu, chúng ta có thể phát triển tâm mình được đến đâu nếu thiếu Chánh Niệm? Khi thực hành đúng những nguyên tắc trong bài Kinh này, chánh niệm hay tỉnh thức sẽ được phát triển mạnh mẽ trong tâm. Điều này có nghĩa là những trạng thái tâm ô nhiễm, như xao lãng, hay quên, buồn chán, lo lắng, đờ đẫn... dần được thay thế bởi chánh niệm, tỉnh thức và trí tuệ. Những vấn đề tâm lý, cho dù là sản phẩm nào của tham sân si, cho dù nó mạnh mẽ đến đâu, cũng đều có thể vượt qua được với Chánh Niệm. Bởi vì, thiết lập Chánh Niệm như cách được giảng dạy trong bài Kinh, không phải có được do đưa thêm gì vào, mà là làm vững vàng một trạng thái vốn có của tâm. Qua việc rèn luyện, tâm tỉnh thức ngày một mạnh mẽ, xuất hiện nhiều và đều hơn. Vì thế, việc tâm đi lang thang, hay bị dính mắc vào những dục lạc giác quan hay chìm đắm trong những suy nghĩ bất hiện cũng sẽ giảm bớt. Điều này có nghĩa là bớt khổ đau, thêm hạnh phúc. Bạn hãy thử thực hành và khám phá theo lời dạy từ Kinh Satipaṭṭhana. Tuy nhiên, bạn hãy lưu ý thực hiện dưới hướng dẫn của người đủ năng lực, người biết cách định hướng sự nỗ lực của bạn một cách đúng đắn và hỗ trợ khi bạn gặp khó khăn.

Bài Pháp thoại 21-22/2/2006 tại Trung tâm Vipassanā Dhamma Dena, Joshua Tree, California

BV: Bài Kinh hôm nay sẽ là Kinh Tứ Niệm Xứ (Kinh Thiết lập Niệm), bốn nền tảng thiết lập Niệm.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammāsaddhamma (kiềm-ma sắt đầm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo

—Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn

—Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau

—Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Lĩnh vực đầu tiên là sự suy ngẫm, hoặc quan sát thân (cơ thể) và bắt đầu với chánh niệm về hơi thở. Điều thú vị, là khi Đức Phật dạy chánh niệm về hơi thở, thì hướng dẫn giống nhau từng từ từng chữ trong các bài Kinh khác (như Kinh Quán Thân 119, Kinh Quán Niệm Hơi Thở 118, Kinh Giáo Giới Rahula 62). Việc này cho thấy lời hướng dẫn đã được “chuẩn hóa” dù trong hướng dẫn thực hành các loại thiền khác nhau.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”.

Từ khóa của phần hướng dẫn này là “vị ấy biết”. Vị ấy nhận biết được khi nào thì có hơi thở dài và khi nào thì có hơi thở ngắn. Vị ấy biết khi nào hơi thở tinh tế và khi nào thì hơi thở thô trực. Vị ấy biết khi nào hơi thở nông, khi nào thì hơi thở sâu. **VỊ ẤY BIẾT.**

Đoạn hướng dẫn không yêu cầu “vị ấy tập trung/ chú tâm vào”, không đề cập “đặt toàn bộ sự chú ý của mình chỉ vào hơi thở”. Đoạn hướng dẫn chỉ là “vị ấy biết hơi thở”. Và lần nữa, bạn có thể thấy không có các từ “chóp mũi”, “mũi”, “dưới mũi trên môi trên”, “bụng”, “phồng xẹp” hay bất kì sự kết hợp nào của những điều này. Bạn chỉ cần nhận biết được hơi thở đang như thế nào trong hiện tại.

Bây giờ...

Vị ấy tập

Đây là từ khóa mấu chốt của việc thực hành thiền

“Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”

Trong bản dịch Trung Bộ Kinh đầu tiên (tiếng Anh), Bhikkhu Bodhi, tôi có trao đổi với vị đó về việc này, chia sẻ là vị ấy cảm thấy phải đưa thêm “của hơi thở” đằng sau “cảm giác toàn thân”. Nguyên nhân là Ngài Nyanaponika còn tại thế, và Nyanaponika là thầy của Bhikkhu Bodhi, nên Bodhi cảm thấy phải đưa “của hơi thở” vào.

Sau khi Ngài Nyanaponika qua đời, Bhikkhu Bodhi, trong tái bản lần 2, bỏ đi cụm từ “của hơi thở” vì nó gây hiểu nhầm.

Nếu mình đặt “của hơi thở” đằng sau cụm từ “cảm giác toàn thân”, thì câu này có nghĩa là mình chỉ tập trung rất sâu vào hơi thở và bỏ qua mọi thứ khác, và đó là một dạng của sự tập trung cao độ (siêu tập trung). Nhưng nếu bạn đọc tiếp, ý ở đây không phải như vậy.

Khi bộ Kinh được tái bản lần thứ 2, Bodhi đã bỏ “của hơi thở” ở các tất cả các bài Kinh, trừ bài Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Vị ấy bị sót bài Kinh đó.

“Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác cả toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Đây là toàn bộ hướng dẫn về thiết lập niệm hơi thở. Tôi đã có rất rất nhiều buổi thảo luận với rất rất nhiều vị thiền sư, và khi tôi hỏi “ngài tập chánh niệm hơi thở như thế nào? “Tôi đặt sự chú ý ở vùng mũi hoặc môi trên, mà tôi đặt toàn bộ tập trung tại đó”.

Điều này không phù hợp với hướng dẫn “vị ấy tập”. Vị ấy tập: an tịnh thân hành trong hơi thở vào, an tịnh thân hành trong hơi thở ra. Nhiều người thực hành chỉ với việc quan sát hơi thở mà không có thao tác “an tịnh”. Những thao tác thực hành này là mấu chốt tạo nên sự khác biệt của Thiền do Đức Phật giảng dạy với những biện pháp khác.

Toàn bộ những người Bà La Môn và Hindu thời đó, họ cũng có thiền về hơi thở. Tuy nhiên họ chỉ tập trung vào hơi thở. Họ không đưa thao tác an tịnh thân hành vào.

An tịnh thân hành có nghĩa là gì? Hầu hết mọi người, đặc biệt ở đất nước này (Mỹ), khi chúng ta nói về cơ thể, đều nghĩ cơ thể được tính từ cổ xuống, và tâm là từ cổ đi lên. Trong thực tế, cơ thể là từ đỉnh đầu đến ngón chân.

“An tịnh thân hành” đề cập đến những căng thẳng và cứng nhắc vi tế xuất hiện ở trong đầu, trong tâm trí, và trong não. Khi bạn thư giãn/ buông lỏng với hơi thở vào, thư giãn/buông lỏng với hơi thở ra, bạn sẽ cảm thấy tâm được êm ái và mở rộng hơn.

Bạn sử dụng hơi thở như là lời nhắc nhở để thư giãn, buông lỏng, làm mềm những thân hành. Có nghĩa là nếu có bất kì cứng nhắc, căng thẳng nào trên cơ thể, và nếu bạn nhận biết được căng thẳng này, bạn hãy thư giãn nó, và thư giãn cái này

(Bhante chỉ vào vùng đầu). Cái căng thẳng vi tế trong vùng đầu cũng là căng thẳng trong tâm trí. Bạn đang thực tế an tịnh cả thân thành và tâm hành bằng thao tác thư giãn/ làm mềm.

“Nếu tâm đi lang thang, hãy buông khỏi đó, thư giãn, mỉm cười, và quay về với đề mục hành thiền!” Bạn có thấy tôi thường xuyên nhắc nhở việc này không? Bạn càng có khả năng thư giãn những căng thẳng và cứng nhắc cực kì vi tế trong đầu, thì bạn càng nhanh chóng thâm nhập sâu vào thiền.

Khi tôi trao đổi với các vị sư và nhiều vị thiền sư hướng dẫn chánh niệm hơi thở, và khi đề cập đến việc “an tịnh thân hành – tâm hành khi thở vào và thở ra” và hỏi “ông có làm như vậy không?” và thường tôi nhận được “không, tôi không thực hành thiền như thế. Tôi thực hành lời Phật dạy theo cách khác”.

Nhưng thao tác “an tịnh” này là mấu chốt của thực hành, và việc hành thiền của các bạn ngay lập tức có hiệu quả. Tiến bộ trong hành thiền sẽ nhanh hơn rất nhiều khi bạn theo đúng toàn bộ hướng dẫn.

Tôi quen rất nhiều bạn thực hành Vipassanā theo phương pháp Mahasi. Và với phương pháp Ngài Mahasi, nếu có sự xao nhãng, hành giả đặt sự chú tâm của mình vào sự xao nhãng cho tới khi nó biến mất và quay trở lại luôn với hơi thở. Hành giả không thư giãn.

Nếu bạn không có thao tác “thư giãn” bạn sẽ có trải nghiệm “cận định” và “sát na định”. Khi bạn thực hành định nhất tâm này (one-pointed concentration), và xuống sâu nhất định, định lực sẽ kìm nén những chướng ngại xuống. Chướng ngại rất khó khởi lên. Họ gọi đó là thanh lọc tâm. Và theo cách nào đó, họ đúng. Tuy nhiên đó không phải là cách Đức Phật hướng dẫn.

Điều Đức Phật hướng dẫn có chút khác. Đức Phật hướng dẫn hãy an tịnh tâm trí bằng cách buông bỏ những căng thẳng và khó chịu được tạo ra bởi sự xao lãng. Bạn buông bỏ bằng cách nào? Bạn thư giãn, làm mềm. Bạn thư giãn cái gì? Bạn thư giãn những căng thẳng và khó chịu được tạo ra bởi tham ái (*tanha* – chữ Pali).

Tham ái (*tanha*) luôn được biểu hiện bằng những căng thẳng và khó chịu trong tâm trí và trong cơ thể. Nên mỗi khi bạn buông được những căng thẳng này, đặc biệt là những căng thẳng trong vùng đầu, bạn sẽ cảm thấy tâm mình được mở rộng, được dịu đi và êm ái hơn.

Ngay sau đó, nếu bạn chú ý, bạn sẽ thấy không có bất kì suy nghĩ khởi sinh trong lúc đó. Mà lúc đó, chỉ có cái biết trong sáng, ổn định, mạnh mẽ, và bạn đưa cái tâm, không có tham ái, quay về với đối tượng hành thiền.

Đây là ngày thứ ba của khóa thiền và một vài bạn đang có tiến bộ cực kì tốt. Tôi rất hạnh phúc vì điều này cho thấy bạn đang làm đúng hướng dẫn. Hỷ và lạc trong bạn xuất hiện. bạn bắt đầu thấy dễ chịu với hành thiền và bạn bắt đầu hiểu điều gì đang diễn ra.

Tất cả là do thao tác “thư giãn”. Tôi đã trải qua rất rất nhiều khóa nhập thất với pháp môn Ngài Mahasi. Sau khoảng 7,8 năm, tôi thấy mất khoảng 5 năm để hiểu thế nào không phải là thiền trước khi bắt đầu hiểu thiền là gì. Nhưng ở khóa nhập thất như thế này, nó khác. Bạn bắt đầu hiểu được thiền là gì, ngay bây giờ.

Bạn không cần phải trải qua 5 năm như hầu hết mọi người. Bạn bắt đầu cảm nhận được và điều đó khiến tôi rất hạnh phúc. Đây là một hành trình không đơn giản, nhưng bạn bắt đầu thấy được.

Thao tác “an tịnh thân hành”, buông bỏ những căng thẳng và cứng nhắc, nghĩa là bạn đang buông bỏ tham ái (tanha). Và tham ái là gì? Đó là nguyên nhân của đau khổ (bất toại nguyện).

Khi bạn buông/ đoạn trừ được tham ái, và tâm bạn trở nên trong sáng, bạn sẽ cảm nhận sự mở rộng và an lạc, tâm thuần tịnh. Đây là phút giây “diệt khổ”. Bạn đưa tâm không có khổ này quay trở về với đề mục thiền.

Điều rất ngạc nhiên với tôi là có rất nhiều người quan tâm tới thực hành lời Phật dạy; nhưng họ không làm theo đúng hướng dẫn.

Hướng dẫn thực hành chỉ bốn câu, nhưng họ không thực hiện đúng như vậy.

Khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi học theo phương pháp Ngài Mahasi và tôi... Tôi tự thấy mình là một người Mỹ ngớ ngẩn, tôi không biết gì cả.

Bất cứ điều gì mà thiền sư hướng dẫn tôi nên làm, tôi làm theo như vậy. Sau hơn 20 năm chỉ làm theo hướng dẫn của vị thầy mà không tự mình kiểm tra và thẩm sát, cuối cùng tôi mới thực hiện và hiểu về những hướng dẫn này.

Tôi khuyến nghị các bạn không nên tin tưởng điều tôi chia sẻ. Tôi muốn bạn hãy tự khám phá và trải nghiệm liệu cách thức này có hiệu quả không, và hãy thực hành.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, tuệ tri: “Tôi quay ngắn”. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: “Tôi thở vô dài”; hay thở ra dài, tuệ tri: “Tôi thở ra dài”; hay thở vô ngắn, tuệ tri: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, tuệ tri: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Khi thực hành, bạn bắt đầu thấy được khi sự xao lãng xuất hiện trong tâm và mình buông sự chú ý khỏi xao lãng, mỉm cười và quay về với đề mục thiền. Việc này giúp bạn dần quan sát được cách tâm di chuyển hay sự chú ý di chuyển.

Bạn đang phát triển trí tuệ, từng bước từng bước một. Nếu bạn có một cái tâm động, nhưng bạn nhận biết được ngay, bạn buông khỏi xao nhãng, thư giãn, mỉm cười và quay về, bạn đang phát triển chánh niệm của mình.

Phát triển Chánh niệm nghĩa là bạn bắt đầu quan sát được cách di chuyển của tâm từ điều này sang điều khác.

Khi bạn đang ngồi thiền, sự chú ý của bạn đang ở đề mục, hơi thở hay bất kể là gì, bỗng dưng mình nghĩ về việc ngày hôm qua. Làm thế nào mà điều này diễn ra?

Đừng hỏi “tại sao” nó lại như thế, mà hãy hỏi “bằng cách nào, làm thế nào” nó diễn ra. Đó là điều mà Đức Phật luôn chia sẻ: bằng cách nào? Làm thế nào mà việc đó sinh khởi?

Sau 12 năm thực hành ở Châu Á, điều tôi chứng kiến khi về Mỹ, là có rất nhiều thảo luận, chia sẻ, nghiên cứu về căng thẳng, về trầm cảm, về thuốc để điều trị căng thẳng, điều trị trầm cảm. Khi bạn bắt đầu quan sát được cách tâm di chuyển, bạn không cần bất kì loại thuốc nào. Tất cả những gì bạn cần làm là quan sát cách nó sinh khởi. Làm thế nào mà stress sinh khởi? Một cảm giác xuất hiện, thường là cảm giác khó chịu. Tâm sẽ phản ứng lập tức “tôi không thích cảm giác này”.

Sau khi có cảm giác, sau khi tâm phản ứng “tôi thích hay tôi không thích, sẽ là chuỗi suy diễn về việc tại sao bạn thích hay không thích cái cảm giác này. Và cái thói quen cố gắng nghĩ để điều khiển cảm giác có dịp để củng cố sức mạnh của nó.

Một trong những cái bảng mà bạn được phát đầu khóa thiền, đó là về “ngũ uẩn” – “5 tập hợp”. Và bảng này mô tả mối liên quan giữa Tứ Niệm Xứ (bốn lĩnh vực thiết lập niệm) và ngũ uẩn.

Khi tâm trí của bạn trở nên yếu hoặc bị xao nhãng, quan sát rõ ràng hơn, bạn sẽ thấy có tất cả những chướng ngại ở đó. Chánh niệm yếu đi là lúc mà chướng ngại khởi lên. Tuy nhiên, chướng ngại không phải là kẻ thù để tiêu diệt. Đó là thầy mình.

Chướng ngại là những vị thầy bởi vì chúng chỉ cho bạn rất rõ ràng là dính mắc của mình đang ở đâu. Và thế nào là dính mắc? Dính mắc là niềm tin “Tôi là. Tôi là cảm giác này. Tôi là suy nghĩ này”.

Tôi nói chuyện với rất nhiều người, và có hỏi “bạn đang bị trầm cảm. Liệu có phải bạn mời cái cảm giác này đến?” Tôi chưa gặp ai trả lời là “Ồ! Tôi đã không trầm cảm vài ngày rồi, bây giờ là đến thời điểm phải trầm cảm”. Không ai điên đến mức đó. Mà có thể có người như vậy. Tuy nhiên, điều tôi muốn nói là trầm cảm phát sinh vì có kì vọng về việc điều gì đó phải như thế này, thế kia. Đó là quan điểm của bạn, khái niệm của bạn và những thứ như thế.

Khi mà thực tế không giống tưởng tượng, cảm giác khó chịu xuất hiện, tâm “tôi không thích” được kích hoạt và bạn ngày càng bị hút vào những suy diễn, những khái niệm, quan điểm, ý tưởng về việc tại sao nó nên là thế này, nên là thế kia.

Điều gì sinh khởi và có mặt trong hiện tại là sự thật. Những cảm giác có đó là điều bình thường và nên đón nhận. Bởi vì nó là sự thật. Điều gì bạn làm với những gì sinh khởi trong hiện tại sẽ tạo thành kết quả sẽ diễn ra trong tương lai. Nếu bạn đánh nhau với sự thật, bạn chống cự sự thật, bạn cố gắng thay đổi sự thật cho phù hợp với quan điểm của mình thì bạn đang chuẩn bị cho đau khổ.

Bạn càng nghĩ về những cảm giác thì nó càng rõ ràng và lớn mạnh, cho đến khi những cảm giác đơn giản trở thành phức tạp và to lớn.

“Tôi không thể ngủ, tôi không thể ăn, tôi bị trầm cảm!” Tại sao? Bởi vì bạn liên tục chống cự lại những cảm giác và cố gắng nghĩ để xua đuổi cảm giác của mình. Và nó không hiệu quả. Tại sao nó không hiệu quả? Bởi vì bạn không thể kiểm soát được cảm giác sinh khởi hay không.

Cảm giác sinh khởi bởi vì điều kiện phù hợp để nó sinh khởi. Điều bạn đang học bây giờ là nhận biết những căng thẳng sinh khởi ngay sau khi cảm thọ xuất hiện. Những căng thẳng đó là “tham ái”. Đây cũng chính là khởi nguồn của quan điểm sai lầm “Đây là tôi. Đây là của tôi. Tôi không thích nó. Tôi muốn nó phải khác đi”. Và tiếp là bạn sẽ có “chấp thủ”.

Chấp thủ/ dính mắc là câu chuyện, ý tưởng, khái niệm, quan điểm về việc những cảm thọ này cần phải thay đổi.

Bạn đang cố gắng nghĩ để điều khiển cảm giác, và vì thế những cảm giác trở nên mạnh mẽ và nặng nề hơn. Giống như kiểu nó đẩy năng lượng, và bạn cố gắng ép nó nén xuống, và khi nó quay trở lại, nó trở nên mạnh hơn. Và cuối cùng, bạn phải đầu hàng “tôi không thể chịu đựng nổi, tôi phải uống thuốc.”

Những loại thuốc này sẽ làm tâm bị dờ dẩn cũng như nhiều vấn đề khác với cơ thể. Và nó không giải quyết được vấn đề. Điều gì giải quyết được vấn đề? Thực hành Thiền theo cách mà Đức Phật hướng dẫn.

Ngay trong buổi tối đầu tiên, tôi đã chia sẻ với các bạn, Đức Phật không chỉ dạy ngồi thiền im như tảng đá. Ngài cũng hướng dẫn bạn phải thực hành sự rộng lượng.

Bất cứ ai bị chìm đắm trong trầm cảm, hãy làm bạn với họ. Và bạn đưa họ đến bệnh viện, khu vực có những người chết vì ung thư và cho họ thấy “Bạn nghĩ là bạn có vấn đề? Bạn đang căng thẳng và trầm cảm vì điều gì? Đây mới là những người thực sự đang gặp khó khăn”. Và bạn khuyến nghị họ nên đến bệnh viện, thăm viếng những người bị ung thư và làm những điều để những bệnh nhân này nở nụ cười và nhẹ nhõm hơn.

Hãy thực hành sự rộng lượng, thực hành càng nhiều càng tốt. Thực hành thông qua lời nói; nói những điều tích cực với người khác; thực hành qua hành động, giúp đỡ người khác với bất kỳ cách gì cần thiết; và thực hành với những suy nghĩ.

Khi bạn thực hành thiền Tâm Từ, bạn đang làm việc đó. Bạn đang thực hành tất cả những sự rộng lượng đó cũng như giữ giới. Việc thực hành của bạn thực sự có kết quả. Ý của tôi là, tôi thấy vui khi tôi nhìn khuôn mặt các bạn. Vì một trong những lợi ích của thực hành thiền Tâm Từ là khiến khuôn mặt của bạn trở nên rạng rỡ. Khuôn mặt bạn trở nên dễ chịu, thả lỏng và đó là điều tôi đang thấy. Đây là điều tuyệt vời! Bạn đang thực hành lan tỏa Tâm Từ đến với người khác. Hãy cho đi.

Khi bạn về nhà, hãy gọi điện hỏi thăm người bạn tâm linh, và hỏi họ có cảm thấy điều gì khác biệt trong tuần qua không? Và có thể bạn sẽ thấy điều kì diệu.

Mục đích của bài Kinh Satipatthana là hướng dẫn chúng ta cách buông tham ái, cách để nâng cao năng lực quan sát và ý thức được tâm của mình di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác.

Đó là chánh niệm, là việc ý thức được sự chú ý di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác. Thư giãn, để nó tự nhiên, nở nụ cười và quay về với đề mục. Giữ tâm ở đề mục càng lâu càng tốt. Nếu bạn không giỏi như những gì bạn nghĩ thì bạn không cần chỉ trích bản thân. Chỉ trích là thiếu công bằng. Bạn đang tốt nhất với khả năng của bạn, và đó là đủ. Bạn cần buông đi những kì vọng.

Bạn cần phải nuôi dưỡng “tâm của người mới bắt đầu” như Suzuki Roshi hay đề cập. Bạn có thể biết sau 5 phút nữa điều gì sẽ diễn ra không? Tôi không biết chắc. Sàn nhà có thể sập xuống. Có máy bay nào đó rơi xuống đây. Ai mà chắc chắn được?

Tại sao mà chúng ta luôn mong chờ mọi điều diễn ra theo cách cụ thể nào đó? Mình càng có nhiều kì vọng, mình càng có nhiều đau khổ mình tạo ra.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân;

Điều gì đang được đề cập ở đây? Bạn đang quan sát gì? Đầu tiên, tôi không thích từ “suy ngẫm” bởi vì nó liên quan tới việc tư duy, suy nghĩ. Còn đây là việc quan sát. Nên tôi thay đổi nó.

Làm thế nào bạn quan sát bên trong cơ thể (quán thân trên nội thân)? Bạn quan sát có những căng thẳng bên trong và bạn thư giãn. Trong hơi thở vào, bạn thư giãn, trong hơi thở ra, bạn thư giãn.

{lặp lại} sống quán thân trên ngoại thân,

Bạn đang sử dụng hơi thở như là lời nhắc nhở để thư giãn. Đó là ngoại thân. Bạn đang quan sát phần bên trong cơ thể và phần bên ngoài cơ thể.

vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân

Bạn quan sát điều này mọi lúc. Bạn đang thấy được hiện tượng tự nhiên khởi lên và diệt đi. Nhưng nó không chỉ là cơ thể vật lý. Nó còn là những căng thẳng và khó chịu do tâm lý tạo ra (cơ thể tâm lý).

sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời.

Làm thế nào mà bạn độc lập, không luyến ái hay dính mắc bất kì điều gì ở đời? Hãy lưu ý, **tham ái** (tanha) là khởi nguồn của sự đồng hóa cái tôi, và chấp thủ là những suy nghĩ về việc đó.

Bạn độc lập bởi vì bạn buông cái tâm “tôi thích” và “tôi không thích”. Chỉ thư giãn và buông bỏ. Bạn rất độc lập và sáng suốt. Tâm trí không còn bị bao phủ bởi niềm tin sai lầm “đây là tôi, đây là bản ngã của tôi”.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: “Tôi đi”, hay đứng, tuệ tri: “Tôi đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “Tôi ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “Tôi nằm”. Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Đây là bốn oai nghi (tư thế). Tôi luôn cảm thấy lạ về việc này, đặc biệt khi tôi còn thực hành phương pháp Ngài Mahasi. Vì phương pháp đó yêu cầu “biết được tư thế (oai nghi) nào bạn đang có, và ghi nhận nó 10 hay 15 lần: ngồi, ngồi, ngồi, ngồi, ngồi, ngồi, ngồi, đứng, đứng, đứng, đứng, đứng, đi, đi, đi, đi, đi, đi, nằm, nằm, nằm, nằm, nằm, nằm. Nó luôn là bài tập có phần dị với tôi.

Tôi biết tôi đang đứng, tôi biết tôi đang ngồi. Hướng dẫn này là cho dù ở tư thế nào chẳng nữa, hãy thực hành thiền, thực hành thiền với đề mục.

Nếu bạn đang thực hành chánh niệm hơi thở: hãy thư giãn với hơi thở vào, thư giãn với hơi thở ra bất kể là khi bạn ngồi, đứng, đi hay nằm.

Nếu bạn đang thực hành Tâm Từ, hãy giữ việc lan tỏa cảm giác, bất kể bạn đang đứng, đang ngồi, đang nằm, hay đang đi.

Và, đây là phần rất thú vị, bởi vì nó có cụm từ “biết rõ việc mình đang làm (full awareness)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Câu hỏi là, biết rõ mình đang làm cái gì? Câu trả lời khá rõ ràng. Biết rõ về đề mục hành thiền. Đoạn hướng dẫn này nhắc nhở bạn là bất kể bạn đang làm gì, hãy ý thức về đề mục hành thiền của bạn.

Bất kể bạn đang làm gì, đang ăn hay đi tắm, bạn tiếp tục ý thức về đề mục hành thiền. Khi bạn ngồi, khi bạn đứng, khi bạn đi, khi bạn đi ngủ, khi bạn thức dậy, hãy ý thức về đề mục hành thiền. Nở nụ cười. Nguyên cho những người bạn của mình được hạnh phúc. Đơn giản, phải không?

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Bất kể thân của bạn đang hoạt động gì, hãy ý thức về đề mục hành thiền càng nhiều càng tốt. Biết rõ tâm đang có hỷ lạc hay không có. Biết rõ tâm đang căng thẳng và biết rõ tâm đang không bị căng thẳng. Biết rõ có chướng ngại trong tâm, hay không có chướng ngại trong tâm. Biết mình cần làm gì với tất cả những điều trên, hãy ý thức vào đề mục hành thiền.

Nếu tâm của bạn bị xao nhãng bởi điều gì đó, hãy để cứ kệ điều gì đó như vậy, chỉ buông sự chú ý của mình, thư giãn, và quay về với đề mục. Thực hiện nó hàng nghìn lần mỗi giờ. Và nhớ là nở nụ cười và thoải mái.

Hãy để tâm trí nhẹ nhàng, cho tâm trí được thả lỏng. Đây là lý do tại sao khoe miệng của mình rất quan trọng. Khi mà khoe miệng được kéo lên, tâm trí cũng theo vậy.

Khi tâm trong sáng và tích cực, nếu có những cảm xúc tiêu cực nặng nề xuất hiện, mình sẽ dễ dàng nhận biết. Việc ứng xử với những trạng thái dính mắc, nặng nề cũng dễ dàng hơn. Càng thực hành lâu, việc đón nhận mọi điều như là nó diễn ra, thả lỏng cơ thể và mỉm cười càng trở nên dễ dàng. Trừ khi bạn gặp phải trạng thái dính mắc nghiêm trọng. Khi đó, bạn phải xắn tay áo lên, và làm việc với nó.

Nhưng ví dụ, bạn tỉnh dậy vào giữa đêm và đi vệ sinh. Bạn nghĩ thầm “không cần bật đèn, mình cứ đi thôi”. Và rồi bạn bị vấp ngã. Lúc này, điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn?

Điều đầu tiên là cảm giác đau. Tiếp theo là “tôi không thích cái cảm giác đau này. Tiếp theo “tôi ghét việc này, nó đau quá.....”

Bạn vừa khập khiễng đi vừa lăm bầm tất cả những thứ này. Liệu lúc này đây, tâm trí của bạn có tỉnh giác? có sáng suốt? có cao thượng? Vậy thực tế, bạn đang làm gì?

Bất cứ khi nào bạn có cảm giác đau xuất hiện trên thân, cả thân & tâm bạn sẽ phản ứng “Đau quá và tôi cần sự quan tâm”. Thường thì chúng ta trao thân tâm mình cái gì? “Tôi ghét cảm giác này. Tôi ước gì cái đau này biến mất; Ôi đau quá, khó chịu quá! Bạn đang tạo sân hận trong tâm mình.

Đây là điều tôi hay làm khi tôi ở Châu Á và thường xuyên đi chân đất. Điều bất hạnh với tôi, ở Châu Á, trước cửa phòng vệ sinh thường có bậc nhỏ cao khoảng 3 phân. Và tôi thường xuyên va vào đó.

Rồi thì tôi cũng giỏi dần trong việc nhận ra sự bất toại nguyện về cơn đau khi nó phát sinh, và tôi có thể quan sát được những gì sinh khởi trong tâm bởi vì nó diễn ra đủ nhiều.

Khi tôi nhận ra tâm mình bị dính mắc vào bất toại nguyện với cái đau, tôi buông khỏi đó, thư giãn, và gửi metta tới tâm mình và ngón chân.

Tôi lan tỏa Metta một lúc trong khi tôi ở phòng vệ sinh làm những điều cần làm, trong khi quay lại phòng và nằm ngủ. Buổi sáng hôm sau, tôi tỉnh dậy, nhìn xuống bàn chân và thấy đầy máu.

Và tôi bắt đầu nghĩ “Điều gì vừa diễn ra tối qua vậy? Và trí nhớ bắt đầu hoạt động “Đêm qua tôi đá rõ mạnh vào bậc wc và bật móng chân.

Nhưng không có nhiều cái đau trong đó. Khi bạn gửi Metta tới cơn đau và buông đi sự bất toại nguyện, hóc môn endorphin sẽ lan tỏa khắp cơ thể.

Endorphins mạnh hơn morphine khoảng 10 lần. Cảm giác đau sẽ giảm rất mạnh thậm chí không còn. Quá trình này diễn ra nhiều lần, và vì thế mấy ngón chân của tôi bị biến dạng.

Khi sự tỉnh thức của bạn có mặt, trạng thái tâm an tĩnh, những việc này sẽ tự động diễn ra thường xuyên hơn. Niệm của bạn được cải thiện khi bạn có tâm trạng vui vẻ, hạnh phúc.

Trong bài Pháp thoại trước về bài 19 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật có nói: *Điều gì mà ta thường nghĩ và ngắm nhiều sẽ trở thành xu hướng của tâm.*

Bạn để ý về sự không hài lòng và nghĩ đến những việc chỉ trích, tâm của bạn sẽ có xu hướng về việc đó. Bạn bắt đầu chủ động nghĩ điều tích cực và tử tế, lan tỏa điều đó tới những người khác, thì tâm bạn sẽ hướng tới điều đó

Việc này cần luyện tập. Nhưng nếu không luyện tập, chúng ta còn những phương án nào khác? Bạn càng tập mỉm cười và có một trạng thái nhẹ nhàng, tâm của bạn

sẽ ngày càng nhẹ và vui vẻ. Đây là toàn bộ điều tôi muốn hướng dẫn bạn về chánh niệm tỉnh thức. Cho dù bạn đang làm gì, hãy ở trong trạng thái an lành và nguyện cho bản thân và người khác được an vui và hạnh phúc. Và bạn càng thực hành, hạnh phúc càng diễn ra thường xuyên hơn.

Đồng thời, việc thực hành cũng giúp bạn ý thức rõ ràng hơn nhiều mỗi khi tâm trạng bị kéo xuống. Nếu bạn bị vấp chân, bạn sẽ không lằm bằm than vãn khi về giường, hay vào buổi sáng hôm sau dù cơn đau vẫn còn.

Khi tôi còn thực hành Pháp môn Ngài Mahasi ngày ở Miến Điện. Các thầy trong dòng khuyến khích chúng tôi ăn rất rất chậm và quan sát từng cử động phát sinh.

Nhiều khi, ăn một bữa cần đến một giờ. Tôi chưa bao giờ hiểu được ứng dụng của việc ăn rất chậm này vào đời sống hàng ngày thế nào. Tôi chưa trả lời được câu: “tại sao tôi phải luyện tập như thế?”

Khi tôi thiền hành, tôi đã quan sát thấy hàng trăm, hàng ngàn những chuyển động nhỏ mỗi khi tôi nhấc nhượng chân, gót chân, bước chân... Mất khoảng 45 phút để tôi di chuyển từ đầu tới cuối thiền đường.

Nhưng việc này ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày như thế nào? “Bạn cần phải nhận ra sự “tác ý” trước từng hành động” Điều đó khiến tôi băn khoăn, liệu có phải là luyện tập chánh niệm tỉnh giác?

Khi tôi quay trở lại nghiên cứu Kinh điển, tôi hồi tưởng lại những khoảng thời gian mà tôi thực hành di chuyển rất chậm. Tôi bắt đầu nghĩ lại về những hướng dẫn thực hành về việc quan sát những cử động rất nhỏ của thân. Nhưng điều các thầy không nói với tôi là việc quan sát tâm đang làm gì.

Phương pháp này chỉ hướng dẫn việc chú tâm vào hành động của thân mà bỏ qua hoàn toàn tâm. Tôi thì không nghĩ đây là điều Đức Phật muốn hướng tới khi giảng dạy Satipatthana Sutta.

Tôi nghĩ Đức Phật muốn các bạn quan sát tâm mình mọi lúc, bất kể bạn đang làm gì. Ngài muốn bạn quan sát thấy tham ái phát sinh, muốn bạn thấy chấp thủ phát sinh. Và bằng cách nào sự di chuyển chú ý của tâm diễn ra? Đây là cách bạn bắt đầu quan sát Giáo lý duyên khởi hoạt động. Việc đặt chú ý vào hành động của thân không quan trọng bằng đặt chú ý vào hành động của tâm, quan sát tâm di chuyển từ việc này sang việc khác.

Điều này không có nghĩa bạn không đặt sự chú ý vào việc bạn đang làm. Nếu bạn như vậy, bạn đang đặt mình vào việc nguy hiểm. Nhưng bạn nên để ý tâm bạn di chuyển như thế nào, càng nhiều càng tốt.

Với những bậc *jhāna* tôi chia sẻ ngày hôm qua, liệu bạn có thể thấy vui và hạnh phúc khi đang đi lại? khi đang tắm? khi đang giặt quần áo, khi đang ăn? Liệu bạn có

thể quan sát được niềm vui, hạnh phúc và tĩnh tại của tâm khi bạn đang làm những việc đó? Nếu niệm của bạn tốt, điều này có thể.

Liệu bạn có trạng thái quân bình khi bạn đi dạo? Điều này không có nghĩa là để tâm đi lung tung và nghĩ việc này việc nọ.

Điều này có nghĩa là khi có sự phân tâm, hãy buông khỏi đó, quay về với việc đang làm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn đang huấn luyện bản thân để trở nên quân bình, có trạng thái tâm tĩnh thức và hướng tới hạnh phúc. Đây không phải là kiểu hạnh phúc rạng rỡ khiến bạn muốn ăn mừng. Đó là trạng thái an bình, nhẹ nhõm bởi vì không có bất toại nguyện ở đó.

Bạn có thể ở trong các bậc thiền khi đang có hoạt động nào đó. Nhưng điều này cần niệm của bạn rất mạnh, cần sự chú tâm rất mạnh và khả năng quan sát sự di chuyển của tâm phát sinh.

Khi tâm bị đi lang thang, đó là tâm gặp chướng ngại. Hãy buông khỏi chướng ngại đó, buông khỏi cái tham ái, mỉm cười và quay lại, hãy giữ tâm của bạn nhẹ nhàng. Đó là thiền. Quá nhiều người nghĩ là thiền chỉ là ngồi im như tượng. [Bante chỉ về bức tượng Phật]

Thực tế là, tôi biết gà có thể làm việc đó, và gà có thể ngồi im hàng giờ. Nhưng điều đó có ích không? Mục tiêu quan trọng của thiền là đưa được nó vào hoạt động hàng ngày, vào sinh hoạt hàng ngày, và có thể giúp bạn quan sát thấy rõ bạn đang làm khổ bản thân mình như thế nào với các dính mắc.

Giống như cách bạn thường làm: vấp chân, lằm bằm chửi rửa trong đầu, cố gắng đẩy cái đau đi để còn làm việc khác. Rồi cái đau quay lại, bạn lại tìm cách đẩy nó đi... Liệu việc này có dẫn đến Diệt khổ (cái khổ dừng lại – Nirodha) được không? Không! Vì sao?

Bởi vì vẫn có dính mắc tồn tại: “Tôi tin là cái cảm giác đau này là của tôi, và tôi không thích nó. Tôi muốn cái cảm giác này khác đi.” Bạn đang đấu tranh với sự thật, đấu tranh với những gì đang diễn ra trong phút giây hiện tại. Đức Phật dạy chúng ta cách để đón nhận bất cứ điều gì phát sinh và quan sát với sự quân bình, an nhiên. Đây là những gì bài Kinh Satipatthana muốn đề cập tới.

Trong một bài Kinh, tôi không nhớ rõ, Đức Phật có phân loại, cơ bản, về ba nhóm tính cách con người. Có người sẽ giống như Ngài Sariputta, tâm có xu hướng thiên về trí tuệ. Tâm của Ngài rất thông tuệ, nhưng ngài không nhạy cảm lắm với các cảm giác. Rồi có những người giống như Ngài Moggallāna. Ngài vô cùng thông minh, nhưng tâm của Ngài thiên về cảm giác. Và ngài rất nhạy cảm với những cảm giác khác nhau.

Và có người có tính cách như Đức Phật, là sự trộn lẫn của hai nhóm tính cách kia. Ngài rất thông minh, đồng thời cũng rất nhạy bén với cảm giác. Với những người

rất nhạy với cảm giác, họ thường có xu hướng dính mắc vào ham muốn và dục vọng. Họ thường nuông chiều và dính mắc trong đó.

Đức Phật có đưa ra hướng dẫn hành thiền cho nhóm tính cách này: thiền quan sát sự dơ bẩn (*quán bất tịnh*). Đó là loại thiền về quan sát những bộ phận của cơ thể. Với người mới xuất gia, các vị này được hướng dẫn loại thiền này trong một thời gian. Việc này giúp họ bớt gặp phải những chướng ngại liên quan tới dâm dục xuất hiện trong đời sống và hành thiền.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột,

Lúc này đây mọi thứ trở nên hiệu quả. Thực hiện việc này luôn khiến tâm tôi trở về cân bằng, mỗi khi có tham dục xuất hiện.

màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quán sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi”. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”.

Cơ thể của ai cũng có những bộ phận như vậy. Mỗi khi tôi quan sát tới đờm, dãi, máu và những thứ như thế, những ham muốn thỏa mãn đều được rũ bỏ.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Tôi từng có khóa thiền mà có rất nhiều người thuộc nhóm tính cách tham dục. Tôi hướng dẫn họ “Các bạn, trong 3 ngày, tôi muốn các bạn thực hành với cách quan sát cơ thể của tất cả những người trong phòng. Bạn hãy quan sát họ theo cách ngược từ trong ra ngoài. Và cho tôi biết, cơ thể đó đẹp thế nào! Ôi, ruột non của cô ấy thật tuyệt vời! Bộ gan này mới đẹp làm sao! Mủ của cô ấy có màu thật đẹp”

Và để ý xem việc này khiến tâm trí bạn trở nên cân bằng như thế nào. Lưu ý, quán thân bất tịnh (quan sát sự nhơ bẩn) này không dành cho tất cả. Với những người thuộc tuýp tính cách tức giận, họ có thể ghê tởm cơ thể tới mức tự tử hoặc gần gần như thế. Cơ bản là nó không dành cho tất cả mọi người.

Tôi đã thực hành loại thiền này trong sáu tháng. Có lúc tôi thực hành theo cách tưởng tượng ra một bát ăn lớn. Nhiều người dính mắc lớn vào tóc (mái tóc của tôi cần được gọn gàng. Tôi cần đi cắt tóc, nhuộm tóc...Nó phải thật đẹp).

Bạn hãy thử tưởng tượng một cái bát đựng tóc trước mặt. Nó có mùi thế nào? Nếu bát súp/ cháo của bạn có tóc trong đó, bạn thấy thế nào? Bạn sẽ thấy nó không phải thứ đẹp dễ lắm.

Nếu bạn đặt từng cơ quan trên cơ thể của mình vào bát và quan sát “Nó đẹp ở chỗ nào?” Và chỉ với việc này, bạn bắt đầu gỡ bỏ được các dính mắc.

Ngay sau khi tôi thực hành phương pháp này, tôi có cơ hội thăm một bệnh viện lớn ở Bangkok. Tôi không nhớ tên cụ thể, chỉ nhớ là bệnh viện rất lớn. Ở đó, họ cho phép các vị Sư vào xem xác chết. Đây là điều cực kì thú vị.

Tôi đến nhà xác, và có người đàn ông, vì mãi mê nghĩ ngợi công việc nên bị ô tô đâm chết khi qua đường. Và người đàn ông đấy đang ở đây, nằm trên bàn, xương đầy chỗ gãy. Và rồi các bác sĩ mổ phanh ngực, kéo ra trái tim. Họ cân trọng lượng quả tim, rồi gan, rồi những cơ quan khác nhau trong cơ thể... Rồi họ giải phẫu dần ông ta, họ lột da kéo dần nó qua mặt. Rồi họ cầm cưa cắt hộp sọ, kéo não ra ngoài, và cân trọng lượng bộ não. Có thể ông ta có vấn đề gì đó về não nên họ cắt ra...

Trong buổi sáng, ông ta còn là người đang sống. Và bây giờ, đó là điều gì? Người nào ở đây? Tôi có ở đây không? Tôi là bộ não? Tôi là trái tim? Tôi đang ở đâu? Cái tôi không tồn tại ở đây. Đây là “giác ngộ”. Nó sẽ khiến tâm bạn trở nên cân bằng. Và đó thực sự thú vị.

Và, tôi nghĩ có bốn năm người đã chết. Có một cô, qua đời do đột quy. Khi bác sĩ lôi não ra ngoài, bạn có thể thấy chỗ tụ máu rất to. Rồi họ cắt xuyên qua đó và thấy cô ta có khối u. Trong cả quá trình, tôi ngồi đó. Tôi đã từng trải nghiệm bất tịnh bằng cách tưởng tượng, và bây giờ tận mắt tôi chứng kiến điều đó. Và nó khiến tôi nghĩ “Có điều gì đặc biệt về cơ thể này? Nó không có gì. Và nó chắc chắn không phải tôi, không phải bản ngã”.

Có sự quân bình rõ ràng trong tâm khi bạn thực hành phương pháp thiền này. Nhưng bạn cần thực hành dưới hướng dẫn của một vị thiền sư. Tâm của bạn có thể sẽ gặp vấn đề. Tôi biết cách hướng dẫn loại thiền này bởi vì tôi đã từng thực hành nó đủ lâu. Nhưng tôi không hướng dẫn nhiều người, chỉ những ai gặp vấn đề về ham dục (ham muốn tình dục). Có thể sau vài lần người đó tham gia thiền nhập thất trước khi tôi gợi ý thực hành loại thiền này. Tôi muốn biết người đó kĩ hơn.

Thiền Metta cũng không phải dành cho tất cả. Nếu tâm của bạn có xu hướng quá thiên về lý trí và ít nhạy bén với cảm xúc, bạn nên thực hành thiền chánh niệm với hơi thở.

Thiền chánh niệm với hơi thở phù hợp với mọi loại hình tính cách. Tôi bắt đầu dạy thiền Metta ở Malaysia bởi vì nhóm người Trung Quốc ở Malaysia có thể nói tiếng Anh. Một phần ba người Malaysia là người gốc Hoa, một phần ba là gốc Ấn và một phần ba là người Malay. Người Malay nắm hệ thống chính trị và phần nào đè nén người Hoa. Người gốc Hoa giàu tham vọng, chăm chỉ và người gốc Malay thường không như thế. Vì vậy người Malay thường tạo một số vấn đề để giảm bớt tham vọng và sự bành trướng của người gốc Hoa. Họ không muốn người gốc Hoa gia tăng sự ảnh hưởng tới đất nước. Do vậy, người gốc Hoa thường có nhiều sự bức bối, tức giận.

Khi tôi bắt đầu dạy thiền tại Malaysia, tôi không nghĩ là nhiều người đã hành thiền chánh niệm hơi thở. Nhưng tôi không nghĩ đó là loại thiền phù hợp với họ lúc đó.

Tôi đã hướng dẫn thiền Tâm Từ - Metta. Và các bạn biết đấy, cách tôi hướng dẫn thiền Tâm Từ có chút khác biệt so với cách đa số thiền sư khác hướng dẫn.

Nhiều người đã thực hành chăm chỉ và có những sự thay đổi đáng kể về tính cách diễn ra với họ. Sau một khóa thiền 7 ngày, họ quay trở lại công việc. Và đồng nghiệp thấy rằng họ không còn dễ dàng cáu giận, họ cười nhiều hơn, và họ hạnh phúc, an nhiên hơn.

Đây là một trong những cơ hội mà tôi có thể làm để tôi hỗ trợ người Malay gốc Hoa để giảm bớt sân hận trong họ. Họ đã học được cách làm thế nào để có sự cân bằng trong cuộc sống. Và đây là lý do tại sao phải học thiền. Thiền là biện pháp tạo dựng cân bằng đúng nghĩa.

Có một phương pháp hành thiền khác mà trong Kinh Satipthana đề cập tới, thực tế Kinh hướng dẫn chín loại thiền khác nhau. Và loại thiền này gọi là thiền quán nghĩa địa. Đây là loại thiền rất khó thực hành ngày nay. Bởi vì cần bạn đến nhà xác hay khu vực để xác người. Tại Ấn Độ, thời Đức Phật còn sống, khu vực để xác là nơi người ta đặt tạm xác người chết tại đó và đợi người nhà tới đưa đi chôn nếu họ không có đủ tiền để tổ chức lễ tang hay tuởng niệm.

Bạn có thể đến khu vực để xác này và sẽ thấy rất nhiều xác người đang ở các mức độ thối rữa và phân hủy khác nhau.

Đức Phật khuyên rằng nếu bạn thuộc nhóm tính cách tham dục hoặc rất dính mắc vào tài sản, bạn hãy đến và quan sát xác người đang thối rữa. Tôi từng có dịp quan sát xác người chết một lần. Tôi từng quan sát nhiều với xác động vật. Nhưng với xác người, mọi việc rất khác.

Bạn sẽ thấy ghê tởm với cái cơ thể, nhưng đồng thời bạn cũng sẽ thấy ... “tôi không ở đó. Đó không phải là tôi. Đó không phải của tôi. Đó chỉ là cái xác.” Khi bạn bắt đầu

mất đi sự dính mắc với cơ thể, những dính mắc với các trạng thái tâm cũng tan biến. Nhờ đó việc thực hành của bạn ngày càng trở nên cân bằng.

Một điều thú vị trong bài Kinh này là những nguyên tố (tứ đại). Kinh có đề cập đến nguyên tố đất, nguyên tố nước, nguyên tố không khí, nguyên tố lửa. Đó là bốn loại nguyên tố (tứ đại).

Khi bạn đọc Trung Bộ kinh bài số 62, bạn cũng gặp các nguyên tố. Trong bài Kinh đó, các nguyên tố được phân biệt rõ ràng nhưng không chi tiết bằng bài Kinh này.

Và...

Này *Rāhula*, cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ; như vậy, này *Rāhula*, được gọi là nội địa giới.

Và rồi đến nguyên tố nước (Trung Bộ Kinh bài 62)

Và này *Rāhula*, thế nào là thủy giới? Có nội thủy giới, có ngoại thủy giới. Và này *Rāhula*, thế nào là nội thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước ở khớp xương, nước tiểu, và bất cứ vật gì khác, thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, bị chấp thủ; như vậy, này *Rāhula*, được gọi là thủy giới. Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới.

Được rồi! Giờ chúng ta quay lại Kinh Satipatthāna.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”. Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.

Về các nguyên tố (giới – đại), bạn có thể hiểu nguyên tố đất đại diện cho sự chắc đặc và cứng rắn. Nguyên tố lửa đại diện cho nhiệt độ, nóng và lạnh. Nguyên tố không khí là sự rung động. Và nguyên tố nước đại diện cho sự liên kết. Đây là điều rất thú vị. Và trong khóa thiền này, tôi muốn tất cả các bạn hãy thử việc dưới đây.

Hãy thọc tay vào chậu nước và cho tôi biết nước có cảm giác như thế nào? Cụ thể là nước có cảm giác gì? Bạn cảm thấy mát hay nóng, đó là nguyên tố lửa. Tôi muốn bạn cho biết nguyên tố nước có cảm giác thế nào. Bạn không thể cảm nhận được. Đó là điều thú vị.

Và có người nói là “Tôi cảm nhận được, tôi biết nước có cảm giác gì”. Bạn cảm thấy nóng và lạnh, nhưng bạn không cảm thấy nước. Thất vọng nhỉ? Bạn chạm vào nước hàng ngày, nhưng bạn không hề nghĩ về điều này.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Việc quan sát xác người tại bãi tha ma hay nhà xác, bởi vì bạn không thể làm được việc đó thời gian này, nên tôi nghĩ chỉ giải thích đến đây.

Tại Thái Lan, nhiều người có tín ngưỡng rất mạnh. Khi họ biết họ sắp chết, họ sẽ gặp các vị sư và chuyển lời “Khi tôi qua đời, nhờ Sư hãy thu giữ cơ thể tôi để những người khác đến và thấy xác người như thế nào”.

Và rồi sẽ có những vị sư đến, ngồi và quan sát. Thường xuyên là họ sẽ gặp sợ hãi phát sinh. Bạn biết đấy, khi bạn nhận ra cơ thể họ rồi cũng như xác chết trước mặt, bạn sẽ thấy sợ hãi bởi vì chúng ta luôn luôn dính mắc vào cơ thể. Điều này sẽ diễn ra trong một khoảng thời gian.

Nhưng khi bạn buông được những dính mắc (tham ái) và bắt đầu quan sát được xác người chỉ là xác người. Bộ xác chỉ là những nguyên tố được kết hợp, tâm bạn sẽ trải nghiệm cảm giác rất tự do, cởi mở. Bạn bắt đầu đi vào các tầng thiền từ đó.

Hành giả cần thường xuyên thư giãn, buông bỏ những dính mắc và buông bỏ tất cả những trạng thái tinh thần, những cảm xúc xuất hiện khi quan sát xác chết. Hành giả cần quan sát nó như là.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng

ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. “Có thân đây”, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại ... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại ... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

Bây giờ chúng ta đến phần quan sát cảm thọ (cảm giác).

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ”; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ”; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ”. Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất”; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”.

Cái gì là lạc thọ thuộc vật chất?

Thiền sinh: Sô cô la nóng?

BV: Sô cô la nóng! (Cười to) Bất kì loại Socola nào à?

Thiền sinh: Niềm vui?

BV: Đúng rồi! Vui vẻ là lạc thọ (cảm giác dễ chịu) thuộc vật chất. Nhưng điều gì khiến nó thuộc vật chất?

Thiền sinh: Tôi muốn có nữa.

BV: “Tôi muốn có nữa”. Đúng! Đó là việc đồng hóa mình với cảm thọ đó “Tôi là...” và..

hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất”

Lạc thọ không về vật chất là gì?

Thiền sinh: Niềm vui từ việc trải nghiệm Jhāna?

BV: Vẫn là niềm vui, nhưng không có dính mắc với đó. Điều đó tạo nên “không vật chất”. Đây là điều khác biệt rất vi tế giữa người có rèn luyện tâm với những người không rèn luyện tâm. Người không rèn tâm, khi niềm vui xuất hiện, họ chiều chuộng nó và cố gắng bám víu và cố gắng kéo dài nó. Và họ đồng hóa niềm vui với họ. Một người có sự phát triển tâm quan sát nó như là. Đó là cảm thọ (cảm giác) dễ chịu, để nguyên nó đó, thư giãn và quay về với đề mục hành thiền.

Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất”;

Cơ bản nó giống với cảm thọ dễ chịu. Và sô cô la đã biến mất. Chỉ còn *dukkha dukkha!* Ha ha!

Một vấn đề với những bài kinh, nhiều người không nhận ra. Họ nói rất nhiều về lạc thọ (những cảm giác dễ chịu) và dính mắc vào lạc thọ. Các bài Kinh ít đề cập đến khổ thọ (những cảm giác khó chịu) bởi vì nó được coi như đã được hiểu. Tuy nhiên, khổ thọ và lạc thọ là hai mặt của đồng tiền. Tham ái đều là “tôi thích nó. Tôi không thích nó.” Tất cả là tham ái. Chỉ là một bên là những điều dễ chịu, một bên là những điều khó chịu.

hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất”.

Đó là gì? Khi một khổ thọ sinh khởi, bạn quan sát thấy nó là khó chịu, cho phép nó ở đó, thư giãn và quay về với đề mục thực hành.

Thiền sinh: Đó là sự khách quan (impersonal)

BV: Đó là sự khách quan, đúng vậy. Chính xác là như vậy. Cả lạc thọ thuộc về chất hay khổ thọ thuộc về vật chất đều là cảm thọ (cảm giác). Nhưng khi cảm thọ là khó chịu, chúng ta luôn cố gắng điều khiển nó theo cách này. Khi cảm thọ là dễ chịu chúng ta điều khiển nó theo cách khác. Nhưng đằng sau đó là quan niệm “Tôi là như vậy. Tôi có thể điều khiển các cảm giác.”

Đây là lựa chọn mà tôi chia sẻ với các bạn tối qua. Quyết định bạn sẽ vơ nó vào mình hay quan sát một cách khách quan (take it personally or impersonally).

Duyên khởi là một quá trình tuyệt vời để quan sát. Bởi vì bạn có thể thấy khi có việc này phát sinh, việc kia sẽ phát sinh; vì cái này phát sinh nên cái kia phát sinh.

Khi cảm thọ phát sinh, tham ái hát sinh; bởi vì có tham ái, chấp thủ phát sinh; bởi vì có chấp thủ, hữu (tập khí – xu hướng thói quen) phát sinh. Đó là quá trình khách quan, không có ai trong đó. Và quy trình này luôn vận hành như vậy mọi lúc mọi nơi. Đó luôn là xúc, rồi thọ, rồi tham ái, chấp thủ, hữu (tập khí).

Nhưng khi bạn lựa chọn buông bỏ tham ái, chấp thủ, tập khí và những mắt xích còn lại của Duyên khởi sẽ không phát sinh. Bạn có một tâm trong sáng. Và bạn mang cái tâm trong sáng đó về với đề mục hành thiền. Đây là cách bạn phát triển trí tuệ. Và đó là tất cả những gì về trí tuệ.

Năm ngoái, tôi vào một website, có rất nhiều người đang học Vi diệu Pháp. Và họ dùng từ “trí tuệ” thường xuyên cũng như hướng dẫn cách phát triển trí tuệ. Tôi đã hỏi “Các bạn đang trao đổi về việc gì? Bạn định nghĩa trí tuệ là gì?”. Có người đã chịu khó trả lời tôi “trí tuệ là trí tuệ”. Chắc! Điều đó không sai. Và giờ tôi đã hiểu...

Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất”;

Cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất là gì? Đó là sự không phân biệt. Việc không phân biệt này diễn ra do không có Niệm. Đây tại sao gọi là thuộc về vật chất.

hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: “Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất”.

Bất khổ bất lạc thọ không thuộc về vật chất là gì? Cảm thọ không thuộc về vật chất này là tâm buông xả - quân bình rất mạnh. Mỗi khi bạn trải nghiệm Jhāna, bạn có tâm xả. Khi bạn tiến bộ hơn và tâm bắt đầu hiểu sâu hơn, trạng thái quân bình trở nên mạnh mẽ dần cho tới tầng thiền thứ 4 (tứ thiền). Tại tứ thiền, cảm giác duy nhất bạn có là quân bình. Đây là lúc tâm bạn đã ở trạng thái cân bằng rất tốt.

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

Tiếp theo, chúng ta còn hai nền tảng thiết lập Niệm nữa để đi qua. Và tôi nghĩ các bạn sẽ thấy nền tảng tới này thú vị. Đó là chánh niệm với tâm, *cittānupassanā*.

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”. Hay với tâm có si, tuệ tri: “Tâm có si”; hay với tâm không si, tuệ tri: “Tâm không si”.

Câu hỏi là “si là gì”?

Đó là việc vợ mọi thứ sinh khởi là mình (take things personally). Tâm có si là tâm không nhìn thấy sự thật khách quan của mọi thứ sinh khởi. Tất cả là vô thường. Tất

cả chỉ là suy nghĩ. Nhưng vấn đề này sinh khi ta đồng hóa suy nghĩ và cảm giác là mình “Đây là tôi. Đây là cách tôi nghĩ. Đây là điều tôi cảm thấy”.

Việc không thấy bản chất tự nhiên của sự sống là liên tục sinh và diệt, không thấy được sự thật khách quan của mọi thứ sinh khởi là “si”.

Tôi sẽ hỏi các bạn nhiều câu hỏi trong phần này...

Hay với tâm thâm nhiếp, tuệ tri: “Tâm được thâm nhiếp”.

Tâm thâm nhiếp là gì? Là tâm được gom lại, không đi lang thang khắp nơi.

Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: “Tâm bị tán loạn”.

Tâm tán loạn là gì? Đó là tâm có sự bồn chồn (trạo cử) trong đó. Bởi vì nó bị bồn chồn nên tâm luôn có xu hướng rời khỏi đề mục hành thiền.

Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: “Tâm được quảng đại”;

Thế nào là tâm quảng đại? Là tâm trong *rūpa jhāna* (thiền sắc giới). Đây không phải là bất kỳ Jhāna nào, mà là các tầng thiền sắc giới. Bạn có nhận ra Kinh Satipaṭṭhāna đề cập đến Jhāna? Trước đây tôi được dạy là bài Kinh này chỉ về Niệm, nhưng không hẳn chỉ có vậy.

hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: “Tâm không được quảng đại”

Đây là điều đơn giản. Đó là tâm không ở Jhāna. Hãy lưu ý là Jhāna không có nghĩa là sự tập trung. Jhāna là những bậc thang đo sự tiến bộ trong thiền. Nó chỉ là những bậc thang, những cấp độ. Đó là những những cấp độ giúp hiểu biết sâu sắc hơn về Giáo lý Duyên Khởi.

Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: “Tâm vô thượng”

Tâm vô thượng là gì? Đó là trạng thái tâm trong thiền vô sắc *arūpa jhāna*.

arūpa jhāna là những khía cạnh khác nhau của tứ thiền. Khi bạn nghe về Bát Chánh Đạo, phần cuối được gọi là *sammā samādhi*. *sammā samādhi* luôn được định nghĩa là trải nghiệm một trong tứ thiền. Và điều này có nghĩa là bao gồm cả những bậc thiền vô sắc giới.

Các tầng thiền vô sắc là: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Đây là những trạng thái quảng đại, vô thượng và sự chú ý của mình đã vô cùng vô cùng tinh tế và chính xác. Bạn có thể quan sát được mọi thứ rất rõ ràng. Ở các bậc thiền vô sắc giới, sự tách bạch và rõ ràng trong quan sát ở một mức độ khác khi bạn trong các tầng thiền vô sắc.

Một vấn đề tôi gặp phải trước đây khi thực hành Vipassanā (theo hướng dẫn thầy Mahasi Sayadaw), là mọi người chia sẻ là tôi không thể quan sát được khi đang ở trong các tầng thiền. Nhưng nếu các bạn đọc Kinh, thì từ minh sát (Vipassanā) và

từ Định (samatha), luôn luôn đi cùng nhau trong các bài Kinh. 2 việc này luôn phải cùng nhau nếu bạn thực hành theo đúng cách Đức Phật hướng dẫn.

Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: “Tâm hữu hạn”. Hay với tâm có định, tuệ tri: “Tâm có định”; hay với tâm không định, tuệ tri: “Tâm không định”.

Tâm có Định là gì? Trong bản dịch này, họ dùng từ tập trung quá nhiều (concentration – bản Kinh tiếng Anh). Nhưng ở Mỹ, tôi phát hiện ra rằng tập trung luôn luôn có nghĩa là một dạng chú tâm mạnh mẽ, một dạng chú tâm bị, hoặc dạng chú tâm không thể bị dao động.

Vì thế tôi chọn từ ngữ có một chút khác. Vì mọi người không hiểu rõ là tâm tập trung còn có thể rất an tĩnh, an nhiên nhưng cũng rất tỉnh giác chứ không chỉ tập trung vào mỗi một thứ duy nhất. Tôi lựa chọn từ “collected” thay vì “concentrated”.

Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: “Tâm có giải thoát”; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: “Tâm không giải thoát”.

Thế nào là tâm giải thoát? Đó là tâm đang trải nghiệm rất sâu sắc sự thật thứ ba, Diệt Đế. Mỗi khi tâm bạn đi lang thang khỏi đề mục hành thiền, bạn cần buông khỏi điều xao lãng đó, thư giãn – làm mềm đi những căng thẳng tạo ra bởi sự di chuyển chú ý của tâm.

Khi bạn buông những căng thẳng, những khó chịu đó (trong thân & tâm), tâm bạn trở nên nhẹ nhõm, mở rộng. Ngay sau đó, tâm bạn trong sáng và thức trở nên nhạy bén. Bạn mang cái tâm đó quay về với đề mục hành thiền. Bạn đang giải thoát tâm mình khỏi sự căng thẳng của tham ái; bạn đang buông bỏ tham ái.

Tham ái (*Tanha*) luôn được biểu hiện là căng thẳng trong thân và trong tâm. Mỗi khi bạn buông bỏ, thả lỏng, bạn trải nghiệm tâm giải thoát.

Vậy tâm không giải thoát là gì? Đó là có người thực hành tập trung nhất điểm (one-pointed concentration), tâm của họ đi lang thang, họ buông sự xao lãng và lập lực quay về với đề mục hành thiền. Họ không buông tham ái (*là thư giãn căng thẳng*). Tâm của họ lúc đó không được giải thoát.

Tôi có rất nhiều lần trao đổi với Sayadaw U Silananda về phần này của Bài Kinh. Và tôi luôn thắc mắc với vị ấy là tại sao không giải thích như vậy (*sự liên kết giữa Vipassanā & Samatha*). Chắc có lẽ Vị ấy là thiền sư Vipassanā. Là thiền sư, bạn nên hướng dẫn những điều này. Nhưng nếu bạn là thiền sư Vipassanā, bạn không muốn học trò của mình quan tâm tới Jhāna. Bạn muốn học sinh chỉ trải nghiệm điều được gọi là Tuệ Minh Sát (Vipassanā nana).

Vấn đề là việc thực hành quan sát Vipassanā khô là một dạng của tập trung bị hút (tập trung nhất điểm). Nó có thể là từ sát na này sang sát na nọ...Nhưng nó vẫn là sự tập trung nhất điểm.

Khi các bạn vào cận định (access concentration – Upacara samadhi). Điều bạn trải nghiệm là do sức mạnh của định sẽ đè nén để các chương ngại không sinh khởi. Đó là vấn đề chính.

Những chương ngại (triền cái) là nơi bạn gặp dính mắc. Bạn thanh lọc tâm trí được một thời gian khi bạn trong “cận định”. Tuy nhiên bạn không thể hoàn toàn thanh lọc tâm bởi vì khi bạn rời khỏi cận định, những chương ngại sẽ quay trở lại.

Bởi vì bạn ít rèn luyện khả năng nhận biết chương ngại nên bạn rất dễ bị chúng cuốn theo. Khi bạn luyện tập quan sát và thư giãn, mỗi khi chương ngại sinh khởi, tâm bạn bị đi lang thang và bạn bắt đầu suy nghĩ lung tung... bất kể điều gì khởi sinh lúc đó. Đó là một phần của bồn chồn (trạo cử), đó là chương ngại. Bạn xử lý chương ngại như thế nào?

Bạn buông những suy nghĩ, thư giãn cái tham ái, và giờ bạn đang có trạng thái tâm trong sạch. Khi bạn thực hành quán Vipassanā khô, bạn thường được hướng dẫn “Khi tâm đi lang thang, hãy quan sát vào điều gây mất tập trung đó cho đến khi nó tan biến, rồi ngay lập tức quay lại với hơi thở”.

Với hướng dẫn này, không có bước thư giãn vì thế thiền sinh đưa sự chú ý có tham ái trong đó quay về đề mục. Sẽ rất khó để có tâm hoàn toàn trong sạch với cách thực hành đó.

Tôi đã viết một quyển sách có tên là: *The Ānāpānasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*. Trong quyển sách đó, tôi viết về mọi điều tôi đang chia sẻ với các bạn bây giờ.

Khi tôi hoàn thành quyển sách, tôi đã gửi đến Sayadaw U Silananda. Vị ấy có đọc và ấn tượng với nó, và đã đưa nó lên website. Điều tuyệt vời là rất nhiều người đã đọc quyển sách nhờ Vị ấy đăng lên website. Tôi và U Silananda đã thảo luận về phương pháp tôi chia sẻ trong sách, chính là phương pháp tôi đang hướng dẫn các bạn tại đây. Vị ấy đồng ý rằng đây là một phương pháp hành thiền rất tốt. Và nó giúp hành giả hiểu rõ hơn về cách thiền mà Đức Phật dạy. Nhưng vị ấy chia sẻ là vị ấy sẽ không thể dạy cách thiền này được vì trong 40 năm qua, vị ấy đã hướng dẫn cách hành thiền khác.

Bất cứ phương pháp thiền nào bạn đang thực hành. Nếu bạn không có bước buông và thư giãn tham ái, bạn đang thực hành một dạng tập trung nhất điểm nào đó.

Nếu bạn thực hành tập trung bị hút, bạn sẽ không thể quan sát được Duyên Khởi (Thập Nhị Nhân Duyên) theo cách nó cần được quan sát. Ngày mai, trong bài Pháp thoại, chúng ta sẽ nói về một trong những bài rất quan trọng trong Trung Bộ Kinh: Bài kinh sáu sáu (bài số 148).

Tôi sẽ đọc Kinh toàn bộ mà không lược bỏ hay làm tắt bất cứ gì. Tôi là như vậy vì bài Kinh sẽ hằn sâu trong tâm trí của bạn theo cách bạn không tưởng tượng được. Bạn sẽ có khả năng quan sát rõ ràng hơn nhiều quá trình Duyên khởi hoạt động.

Quay lại, chúng ta đang trao đổi về lĩnh vực quan sát tâm *cittānupassanā*. Chúng ta đang trao đổi về việc nhận biết tham, sân, si, tán loạn, vô thường...

Bạn sẽ thấy những trạng thái tâm này khi chúng xuất hiện, và chắc chắn chúng xuất hiện. Rất nhiều thứ khác nhau sẽ sinh khởi khi bạn thực hành. Việc bạn ứng xử/phản ứng thế nào với chúng quyết định điều gì sẽ diễn ra trong tương lai. Nếu bạn buông khỏi những xao nhãng, thư giãn, mang cái thư giãn đó về đề mục hành thiền, bạn sẽ có xu hướng quan sát Duyên khởi ngày càng rõ ràng hơn.

Trong vài bài Pháp thoại vừa rồi, tôi có chia sẻ về ngũ uẩn. Tôi không cụ thể nói nó là ngũ uẩn, nhưng tôi có nói. Ngũ uẩn là cách nói về năm tập hợp.

Bạn có cơ thể vật lý. Phần đầu tiên của Kinh Satipaṭṭhāna là gì? *Kāyānupassanā* chánh niệm về thân. Bạn có cảm thọ (cảm giác). Lĩnh vực thứ hai trong Satipaṭṭhāna là? *Vedanānupassanā* chánh niệm về thọ. Bạn có tưởng. Tiếp theo bạn có hành (*sankhāra*). Tôi gọi nó là suy nghĩ. Cách gọi nào cũng đúng.

Tưởng là phần của tâm dán nhãn (dán tên gọi) cho sự vật sự việc hiện tượng. Bạn nhìn thấy cái này, và tâm bạn nói: đây là quyển sách.

Tưởng là phần của tâm có khả năng nhận biết và có trí nhớ trong đó. Và khi chúng ta trao đổi về lĩnh vực thứ ba trong Kinh, là *cittānupassanā*, thiết lập niệm về tâm, có bao gồm *sankhāras*, là suy nghĩ, là dự định, là tưởng.

Phần cuối của ngũ uẩn là thức. Cái này phù hợp với *dhammānupassanā*, quán Pháp.

Bạn có thể thấy ngũ uẩn và bốn lĩnh vực chánh niệm là cùng đề cập đến cùng một thứ.

Bạn tạo nhiều đau khổ cho mình bằng cách khi một cảm thọ phát sinh, bạn cố gắng nghĩ để xua đuổi cảm thọ đó. Bạn càng cố suy nghĩ về cảm giác, cảm giác càng trở nên mạnh mẽ. Cảm giác càng mạnh mẽ, bạn càng tạo nhiều đau khổ cho bản thân.

Bạn được hướng dẫn hành thiền như thế nào? Đó là khi cảm giác (**Thọ**) sinh khởi, có thể là lạc thọ, khổ thọ....Tiếp đó là **Ái** phát sinh ngay sau **Thọ** (cảm giác). **Ái** luôn luôn là tâm “tôi thích hoặc không thích.

Ái luôn được biểu hiện là những căng thẳng trong thân và trong tâm. Sau **Ái** là **Chấp Thủ** (sự dính mắc). **Chấp thủ** là suy nghĩ, quan điểm, ý kiến, khái niệm về tại sao bạn thích hay không thích cảm giác đó (**Thọ**).

Mắt xích yếu trong Thập Nhị Nhân Duyên là **Ái**. Tại sao? Bởi vì tham ái là thứ rất dễ nhận ra khi nó phát sinh. Nó luôn xuất hiện và biểu hiện trong thân và tâm là cái căng thẳng, khó chịu. Khi cảm giác (**thọ**) phát sinh, ta thích hoặc không thích nó. Rồi ta có suy nghĩ rồi ta khơi lên những tập khí (**Hữu**) về những suy nghĩ đó. Ta luôn nghĩ theo cùng một cách với từng loại cảm thọ phát sinh.

Mỗi khi cảm giác (cảm thọ) phát sinh, sẽ có những suy nghĩ về cảm giác. Việc bạn cần làm là buông đi những suy nghĩ đó, đừng dính mắc vào bất cứ câu chuyện nào đang diễn ra, rồi thư giãn.

Tiếp theo, bạn quan sát cảm giác, và điều bạn đang quan sát thấy, chỉ là cảm giác. Và xung quanh cảm giác có một cái căng thẳng tinh thần nhỏ. Đó là “tôi thích hay không thích”.

Chúng ta luôn có xu hướng muốn kiểm soát cảm giác, muốn nó phải theo ý của mình. Nếu đó là cảm giác khó chịu, ta muốn nó biến mất, dừng lại hay xua đuổi nó đi. Nếu đó là cảm giác dễ chịu, ta muốn ôm ấp và giữ chặt bằng mọi cách. Nhưng sự thật là, khi cảm giác phát sinh, nó ở đó, và nó ở đó theo cách của nó. Đó là sự thật.

Bạn cần buông đi cái bọc căng thẳng tinh thần bao xung quanh cảm giác đó. Cảm giác đó có thể là tâm có định, có thể là tâm tán loạn, có thể là tâm có tham, có thể là tâm có sân... không quan trọng. Điều bạn cần làm là “Được rồi! Cảm giác ở đó, và đó là điều bình thường”. Bạn thư giãn căng thẳng và quay về với đề mục hành thiền.

Khi bạn ứng xử với cảm giác như vậy, bạn sẽ không gặp đau khổ. Không tồn tại cái “tôi muốn sự thật phải khác đi.” Không có gì cần kiểm soát. Bạn chỉ cần quan sát điều gì phát sinh theo cách nó thực tế phát sinh.

Đây là việc rất quan trọng. Bạn càng hình thành được thói quen thư giãn, tâm của bạn càng nhanh chóng được tự do.

Đây là những gì mà đoạn này của bài Kinh đề cập đến. Khi bạn đi sâu vào thiền hơn, bạn bắt đầu trải nghiệm được lợi lạc của hành thiền. Đức Phật gọi những trải nghiệm dễ chịu là Jhāna. Nhưng Jhāna không có nghĩa là sự tập trung. Jhāna mang ý nghĩa là bậc thang đo sự hiểu của bạn, và chỉ là như thế. Việc bạn biết mình đang ở Jhāna này hay Jhāna nọ không quan trọng. Người cần biết đó là tôi. Khi bạn trình Pháp với tôi về những trải nghiệm của bạn, tôi biết cách để hướng dẫn tiếp theo như thế nào. Tôi biết những hướng dẫn nào sẽ có lợi ích cho các bạn. Tuy nhiên, những gì tôi chia sẻ chỉ là gợi ý. Đừng hoàn toàn tin tưởng những gì tôi nói, hãy thử và xem liệu nó hiệu quả đến đâu. Nếu hướng dẫn có hiệu quả, giữ nó. Nếu không, gạt nó qua một bên. Tôi không bị dính mắc quá nhiều với điều tôi nói. Có lẽ là vẫn có một chút.

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.

Với bài Pháp thoại hôm trước, Trung bộ Kinh 111 (Anupada Sutta), tôi đã cho các bạn thấy rất nhiều những điều mà ngài Sariputta trải nghiệm khi đang ở trong các tầng thiền.

Tất cả những trải nghiệm đến rồi đi, đến rồi đi (sinh diệt), chúng không xuất hiện cùng một lúc. Và đây là cách bạn quan sát được tính vô thường – anicca.

Bạn càng quan sát rõ ràng điều này như là một phần của Giáo lý Duyên khởi, bạn càng hiểu sâu sắc rằng đây là quy trình tự nhiên (impersonal process).

Mọi điều diễn ra đều có nguyên nhân. Mọi điều đều phụ thuộc vào nguyên nhân. Bạn đang quan sát thấy sự thật tự nhiên của mọi thứ khi bạn thấy sự di chuyển và thay đổi liên tục, thấy được nó không liên quan gì tới mình.

“Có tâm đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.

Làm thế nào để không tham ái hay chấp thủ bất cứ gì ở đời? Định nghĩa của **tham ái**? Định nghĩa của **chấp thủ**? Đó là tất cả những suy nghĩ, khái niệm, câu chuyện trong tâm trí, việc đồng hóa bản thân với những điều trong tâm trí đó.

Nếu bạn muốn không bám víu (chấp thủ) bất cứ điều gì, hãy liên tục buông bỏ **tham ái**. Tại sao? Bởi vì **chấp thủ** sẽ không phát sinh sau đó. Tâm của bạn trong sáng, bạn không có suy nghĩ khi bạn buông tham ái ra.

Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

Bây giờ, chúng ta tới Quan sát Pháp. Đây là phần rất thú vị bởi vì đoạn đầu đề cập tới năm chướng ngại (triền cái), nhận thức được triền cái. Phần này hướng dẫn chính xác bạn cần ứng xử với chướng ngại như thế nào khi nó phát sinh.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi có ái dục”; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ái dục”.

Đoạn này rất rõ ràng.

Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

Làm thế nào bạn biết được ái dục chưa được sanh khởi? Khi tâm bạn đang ở đề mục hành thiền, và nó bắt đầu bị xao nhãng. Điều xảy ra là tâm của bạn ở chỗ này, rồi bỗng nhiên nó ở chỗ khác. Bạn đã không quan sát được quá trình này. Tất cả những gì bạn biết là tâm mình đã di chuyển từ hơi thở và dính vào chỗ xao nhãng. Làm thế nào điều đó diễn ra? Điều gì diễn ra đầu tiên? Tiếp theo là gì? Tiếp theo nữa là gì? Khi tâm bạn quân bình và niệm sắc bén hơn, bạn sẽ thấy có nhiều điều diễn ra hơn là bỗng dưng tâm đi lang thang.

Khi bạn buông đi cái xao lãng, thư giãn và đưa tâm về với đề mục, rồi tâm lại quay về với cái xao lãng. Nhưng giờ đây, bạn có thể sử dụng một trong những thành phần của giác ngộ: trạch pháp – điều tra/ nghiên cứu trải nghiệm. Bằng cách nào, tâm của bạn di chuyển đến chỗ xao lãng?

Việc bạn sẽ thấy là có điều diễn ra trước khi tâm bị dính mắc hoàn toàn vào dục lạc giác quan. Có điều đã diễn ra.

Khi bạn bắt đầu nhận biết được tâm cứ bị kéo, và bạn thư giãn rồi về với đề mục, bạn bắt đầu quen với cách xao nhãng xuất hiện. Đây là một trong những lý do tại sao chướng ngại là người bạn tốt. Chúng đang chỉ cho bạn thấy bạn đang bị dính mắc ở đâu và như thế nào. Tâm bị lôi kéo, và bạn sẽ thấy có cảm giác sinh khởi ngay trước khi suy nghĩ về dục lạc giác quan bắt đầu.

Đương nhiên bạn sẽ bị dính mắc vài phút trước khi bạn nhận ra mình bị dính mắc. Điều bạn cần là buông khỏi cái chướng ngại và thư giãn, và quay về với đề mục hành thiền.

Bản chất tự nhiên của chướng ngại là chúng kéo tâm bạn về phía chúng. Và đây là điều tốt. Tại sao? Bởi vì mỗi khi tâm bạn đi lang thang khỏi đề mục, bạn nhận biết được, bạn thư giãn và đưa tâm về đề mục, là bạn đang cải thiện chánh niệm.

Bạn đang cải thiện kỹ năng quan sát sự di chuyển của tâm. Tâm sẽ di chuyển liên tục chỗ này chỗ khác. Nhưng khi bạn bắt đầu quen thuộc với quy trình này, bạn bắt đầu quan sát được một cách tinh tế và sâu sắc hơn.

Điều gì diễn ra đầu tiên? Bạn sẽ không để ý, hầu hết các bạn sẽ không để ý được mà cần rèn luyện thêm. Bạn sẽ thấy là tâm của mình vốn đang rất yên tĩnh với đề mục, rồi rồi bỗng dưng nó dao động, nó rung rung. Nó rung ngày một rõ ràng hơn rồi cuối cùng nó di chuyển đi.

Điều đang được đề cập đến trong đoạn Kinh này là làm thế nào để có thể nhận biết được quá trình vi tế và sự dao động này. Lúc đầu, bạn không thể quan sát được, rồi bạn nhận biết ngay khi nó bắt đầu di chuyển, bạn thư giãn và quay về.

Bạn không còn bị chướng ngại lôi cuốn. Đôi lúc vẫn bị, đôi lúc không.

Bạn có thể phải làm việc này hàng trăm, hàng ngàn lần. Điều này phụ thuộc vào độ lớn của sự dính mắc của bạn tới đâu đối với các dục lạc giác quan.

Nhưng nếu bạn nhìn nhận những gì diễn ra chỉ là quy trình, bạn sẽ bắt đầu buông đi những niềm tin về cái tôi, về đây là của tôi. Với việc ngày một quen thuộc với sự xao lãng và cách nó sinh khởi, bạn càng nắm bắt được quá trình này nhanh hơn. Thay vì bị xao lãng 5 – 10 phút, bạn chỉ còn xao lãng 1-2 phút, rồi vài chục giây, rồi nhanh hơn, nhanh hơn.

Rồi với Chánh niệm ngày một mạnh mẽ và sắc bén, bạn sẽ đến giai đoạn mà bạn có thể nhìn thấy tâm bắt đầu rung động, bạn buông ngay lúc đó và tâm không còn đi

lang thang. Bạn bắt đầu hiểu tầm quan trọng của chướng ngại – đó là những người thầy của bạn.

Tôi không phải là thầy các bạn. Những chướng ngại là thầy của các bạn bởi vì chúng chỉ cho bạn rất rõ cách mà tâm trí bạn hoạt động. Khi bạn quan sát nó một cách rõ ràng, bạn sẽ nhận ra những phần mắt xích khác nhau của Giáo lý Duyên khởi.

Duyên khởi diễn ra rất nhanh. Tôi biết có một số chú giải chia sẻ về Duyên khởi diễn ra trong ba kiếp. Với tôi đó là sự mơ mộng. Nhưng chỉ với cái này (BV búng ngón tay), có hàng triệu Duyên khởi sinh diệt.

Khi bạn quen thuộc với cách quy trình Duyên khởi hoạt động, bạn sẽ huấn luyện bản thân cách buông đi niềm tin và sự dính mắc với mọi thứ. Không có gì xuất hiện là “tôi, của tôi, tự ngã của tôi”. Bạn sẽ thấy mọi thứ chỉ là một quy trình tự nhiên khách quan. Và bạn sẽ trải nghiệm sự tự do và giải thoát nếu bạn thực hành đúng như vậy.

(Lặp lại) Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

Vị ấy nhìn thấy những dao động vi tế.

và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Việc này là như thế nào? Đó là giữ vững tâm của mình tại đề mục. Khi bạn chú tâm vào đề mục, chướng ngại sẽ không sinh khởi. Khi bạn bắt đầu có xao lãng, bạn sẽ nhận biết nó mỗi lúc một sớm và rõ ràng hơn.

Bạn sẽ phát triển chánh niệm liên tục bằng cách buông những dính mắc và thả lỏng, quay về với đề mục.

Cuối cùng, chướng ngại không còn đủ năng lượng để có thể phát sinh và tâm bạn tự nhiên sẽ đặt ở đề mục hành thiền ngày một lâu hơn. Đó là cách bạn vượt qua chướng ngại.

Điều cần lưu ý ở đây là bạn chú ý vào đề mục hành thiền, nhưng không dính mắc vào đó. Nếu bạn đặt quá nhiều sự chú tâm và năng lượng, trạo cử (bồn chồn) sẽ quay lại thăm bạn.

Và mọi chướng ngại đều như vậy cả. Các bạn cũng xử lý như vậy với mọi chướng ngại. Cùng một cách. Tôi gọi tất cả các chướng ngại là “xao lãng”.

Bất cứ khi nào tâm bạn bị kéo đi, nó bị xao lãng. Hãy buông tâm khỏi đó, thư giãn, nhẹ nhàng quay lại với đề mục hành thiền.

Mỗi khi bạn buông sự căng thẳng, bạn đang trải nghiệm Nibbana. Đó là Nibbana thế gian, vẫn là Nibbana thuộc vật chất, nhưng nó không có sự khó chịu (lửa) trong đó. Nibbana, ni – không, bāna – lửa. **Tham ái** được gọi là lửa. Nó có tính chất nóng.

Mỗi khi bạn buông sự xao lãng, cho dù đó là loại chướng ngại (triền cái) nào, mỗi khi bạn buông nó, bạn thư giãn, bạn mang cái tâm trong sáng đó quay về với đề mục. Chánh niệm của bạn, theo đó, được mài sắc bén dần lên.

Bạn sẽ kéo dài thời gian chú tâm vào đề mục, tần xuất bị chướng ngại ảnh hưởng giảm đi, và đó là lúc bạn bắt đầu trải nghiệm các tầng thiền Jhāna. Trạch pháp (thẩm tra) liên tục hỗ trợ mài sắc chánh niệm.

Chúng ta sẽ trao đổi về thất giác chi sau. Tôi sẽ hướng dẫn bạn sau một lúc nữa.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi có sân hận”; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có sân hận”. Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên”; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên”. Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi có trạo hối”; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có trạo hối”. Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có nghi”; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có nghi”. Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Bây giờ chúng ta sẽ đề cập đến bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi). Chúng ta sẽ quay về lục thức và ngũ uẩn sau.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi”.

Bạn sẽ thích nghe điều này.

Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tâm bạn đang như thế nào lúc này? Cách tâm bạn di chuyển từ việc này sang việc khác thế nào? Điều đó diễn ra thế nào? Bạn thấy chứ, nó luôn liên quan tới trạch pháp và nhận biết giáo lý Duyên khởi.

Quan sát được những mắt xích sinh và diệt. Bạn hãy nhớ để quan sát, nhớ để nhìn. Đó là Niệm.

(Lặp lại) Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy

Làm thế nào nhận biết được như vậy? Hãy nhớ để ý. Nhớ là quan sát cách tâm di chuyển từ việc này sang việc khác.

Hãy để mọi thứ như là, thư giãn, quay về với đề mục đó là cách để mài sắc Niệm. Đó là cách bạn phát triển Niệm, và cách Niệm Giác Chi được bồi đắp, được tu thành viên mãn.

Hãy thực hành và trở nên giỏi với nó. Khi tôi nói với bạn về thực hành thiền, hầu hết mọi người nghĩ là ngồi ở trên đệm và đó là thế. Bạn biết tôi đang nói điều gì, tôi nói là hành thiền mọi lúc mọi nơi.

Việc hành thiền mọi lúc mọi nơi là việc không dễ. Thiền trong mọi việc là như thế nào? Đó là hãy rèn luyện sự chú ý về nhận biết tâm của mình đang làm gì trong phút giây hiện tại. Ví dụ, ngay bây giờ, tâm của mình đang căng thẳng. Tại sao? Bởi vì có tham ái trong đó. Hãy buông, thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục. Không chỉ có việc thiền ngồi mới khiến bạn có thể ở trong các bậc thiền Jhāna. Bạn có thể trải nghiệm Jhāna ngay trong khi thái rau, giặt quần áo, tắm rửa. Bạn có thể ở Jhāna bất kể lúc nào. Khi bạn tắm, bạn có thể cảm thấy niềm vui không? Khi bạn thái rau, bạn có thể cảm thấy niềm vui không? Khi bạn cắt cỏ dọn vườn, bạn có thể cảm thấy niềm vui không? Nếu chánh niệm sắc bén, bạn có thể ở trong Jhāna với bất kể công việc gì.

Đó là khi tâm mình tuyệt đối trong sáng. Khi bạn đang trải nghiệm Jhāna, không có chướng ngại nào phát sinh cả. Chướng ngại chỉ phát sinh khi Niệm của bạn yếu đi.

Hôm qua, tôi có cho các bạn xem một bảng thể hiện mối liên quan giữa ngũ uẩn và Tứ niệm xứ. Chướng ngại được vẽ ở dưới.

Khi Niệm của bạn yếu đi, chướng ngại sẽ xuất hiện, hoặc một hoặc hai hoặc ba. Chướng ngại thích xuất hiện cùng nhau, chứ không thích xuất hiện lần lượt.

Bạn có sự bồn chồn (trạo cử), và thực tế là bạn sẽ thích cái bồn chồn khi bạn đang có dự định gì đó, và bạn không thích sự bồn chồn khi bạn cảm thấy quá tải. Bạn không chỉ có bồn chồn, bạn còn có hoặc tham hoặc sân với cái bồn chồn đó.

Bạn cần phải có hứng thú với việc có một trạng thái tâm nhẹ nhàng, an tịnh. Việc có trạng thái tâm phù hợp sẽ giúp bạn nhận biết điều đang diễn ra, để nguyên nó đó, buông sự chú ý khỏi đó, thư giãn và quay về với đề mục hành thiền. Với một vài người, đề mục của bạn là hơi thở, bạn hãy quay về với hơi thở và thư giãn. Hơi thở

vào, thư giãn, hơi thở ra thư giãn. Với người khác, đề mục là Metta. Hãy quay về với cảm giác Metta. Trong hoạt động hàng ngày, bạn không nhất thiết phải lan tỏa tới người bạn tâm linh. Bạn có thể lan tỏa Metta tới tất cả mọi người.

Điểm mấu chốt là nhận biết tâm mình bị dính mắc vào chướng ngại, để chướng ngại ở đó, thư giãn, quay về với đề mục. Trong đời sống hàng ngày, bạn để ý thực hiện việc này. Đây chính là lý do tôi thúc các bạn bây giờ.

Với những công việc hàng ngày, bạn có thể ở trong trạng thái tâm vui vẻ, hạnh phúc chứ? Bạn có thể hạnh phúc khi rửa bát, rửa rau, dọn dẹp, ăn uống, đi vệ sinh? Bạn có thể chứ? Hãy đừng thả lỏng tâm, hãy để tâm trong những trạng thái tích cực.

Đây là mấu chốt của việc thực hành. Bạn càng có khả năng làm tốt những việc này, bạn càng ít trải nghiệm đau khổ. Và tâm bạn ngày càng an tĩnh, hạnh phúc, tích cực và nhạy bén. Bất cứ khi nào bạn có những suy nghĩ lặp đi lặp lại, bạn đang có sự dính mắc và tâm bạn bị vướng vào tham ái, chấp thủ.

Bạn thư giãn sau khi bạn nhận biết... Việc nhận biết vừa là Niệm, vừa là Trạch Pháp. Sau đó là Tinh Tấn – sự chủ động buông bỏ khỏi xao lãng.

Và rồi hỷ (niềm vui) phát sinh. Sau Hỷ, là Khinh an, và tâm bạn trở nên an tĩnh và cân bằng. Tôi vừa giảng nhanh qua tất cả những yếu tố của giác ngộ (Thất giác chi). Đó là cách Thất giác chi hoạt động.

Một điều nữa mà tôi muốn bạn nhớ: hãy phát huy khiếu hài hước, tự giễu chính mình. Mỗi khi bạn bị dính mắc vào điều gì đó, bạn có thể tự giễu mình bằng cách cười thoải mái. *“Cái tâm mình thật điên rồ. Ha ha! Mình lần nữa lại bị dính mắc rồi!” “Lại cơn giận! Mình lại dính rồi! Cũng không có gì”.*

Việc cười giễu chính mình thay đổi góc nhìn của bạn từ *“tôi là, tôi bị...”* trở thành *“cũng chỉ là...”*. Thay đổi từ *“đồng hóa thành vấn đề cá nhân, việc to tát, việc lớn”* trở thành *“cũng chỉ là có thể, cũng chỉ làm cảm thọ, cũng chỉ là cảm xúc...”*. Việc buông trở nên dễ dàng hơn. Bạn thấy không, đó là quá trình áp dụng đủ bảy yếu tố giác ngộ (Thất giác Chi).

Bạn có hỷ (niềm vui) ngay ở giữa. Niềm vui giúp bạn tách rời dễ dàng hơn và có cái nhìn khách quan. Khi bạn vui, tâm bạn nhẹ nhàng, sắc bén và tinh tế hơn.

Khi trạng thái tâm của bạn bắt đầu chùng xuống. Bạn sẽ dễ dàng quan sát được. Bạn có biết tại sao tôi luôn yêu cầu bạn mỉm cười không? Tại sao tôi luôn yêu cầu bạn cười thoải mái? Bởi vì nó giúp cho Niệm của bạn. Nó giúp bạn thẩm tra/ nghiên cứu trải nghiệm của bạn.

Càng cười nhiều, bạn càng dễ dàng đưa tâm về trạng thái thăng bằng. Bạn có thể đo sự tiến bộ trong việc phát triển tâm linh của mình bằng cách nhận ra mình đã bớt cười NHẠO mọi thứ, và bạn đã bắt đầu cười VỚI mọi thứ. Bạn không còn vơ mọi thứ vào mình.

Khi tôi ai nghe đó nói điều gì đó đúng. Điều tôi thường làm là cười to. Tôi không cười nhạo. Tôi chỉ cười vì đó là điều đúng, đó là điều tốt.

Đó là hỷ phát sinh.

Điều thú vị với bảy yếu tố giác ngộ là cách sử dụng chúng để đối xử với chướng ngại. Ví dụ khi bạn gặp hôn trầm (trạng thái lơ đãng, buồn ngủ). Lúc đó bạn cần Niệm, bạn cần Trạch Pháp, bạn cần Tinh Tấn, và khi bạn Tinh Tấn, Hỷ phát sinh.

Khi bạn có sự bồn chồn (trạo cử) bạn vẫn cần Niệm, Trạch Pháp nhưng bạn cần chú tâm nhiều hơn tới Khinh an, tới Xả, tới Định (an tĩnh của tâm).

Ta có thể chia yếu tố giác ngộ thành 7 yếu tố, và khởi lên khi cần. Tuy nhiên, chúng đều cần bắt đầu từ Niệm. Bạn cần nhớ, bạn nhớ chú tâm với trạng thái khinh an, chú tâm với trạng thái hỷ...

Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo cũng vô cùng quan trọng với việc thực hành của bạn. Với việc Trạch Pháp của bạn, bạn cần thực hiện với sự cân bằng của Tinh Tấn. Chánh Tinh Tấn là gì?

Chánh Tinh Tấn là nhận biết tâm đang có bất thiện, buông dính mắc khỏi bất thiện, thư giãn, khơi gợi là trạng thái tâm thiện, và duy trì trạng thái tâm thiện đó.

Bây giờ hãy nhìn lại các chướng ngại. Bạn đang làm gì khi chướng ngại phát sinh? Bạn quan sát thấy tâm có trạng thái bất thiện. Bạn buông sự dính mắc khỏi đó, thư giãn, mỉm cười và quay về với đề mục. Đó chính là Chánh Tinh Tấn. Nỗ lực và tinh tấn không phải cùng một thứ.

Bạn cần thực hành tinh tấn với sự nỗ lực vừa đủ. Nếu bạn cố gắng quá, bạn sẽ bị bồn chồn, bứt rứt (trạo cử). Nếu bạn không đủ cố gắng, bạn sẽ bị hôn trầm.

Tôi từng có một thiền sinh ở Malaysia. Sau buổi tôi hướng dẫn về thực hiện sự quyết tâm khi làm việc với Jhāna, cô ấy về nhà, và sau một tuần cô ấy quay lại và trình pháp “Con từng quen với việc trải nghiệm Jhāna” (Điều này tôi biết). Nhưng bây giờ con không thể vào được các Jhāna nữa. Điều gì đang diễn ra vậy ạ? Tôi hỏi “con đang quyết tâm như thế nào?” Và cô ấy nói “Con quyết tâm sẽ vào nhất thiền”.

Với cách quyết tâm như vậy, cô ấy đang cố gắng quá mức. Khi cô ấy không thể vào được Jhāna như ý muốn, cô ấy lại càng cố gắng và nỗ lực để thực hành. Và điều đó tạo nên sự bồn chồn, bất an. Cô ta không thể vào Jhāna được.

Tôi đã khuyên “Hãy thay đổi câu nói trong quyết tâm của mình đi. Hãy tạo sự quyết tâm để tâm trở nên an tĩnh và thoải mái, rồi con xem điều gì sẽ diễn ra. Và với cách quyết tâm như vậy, bỗng dưng cô ấy lại có thể vào các tầng thiền một cách dễ dàng.

Bạn thấy đấy, mọi thứ có thể rất tinh tế. Ví dụ bạn nghĩ là “hôm nay không thích hợp để ngồi thiền lắm, nhưng thôi cứ ngồi đi!”. Nếu bạn bắt đầu với trạng thái tâm đó, bạn sẽ gặp điều gì? Bạn sẽ gặp nhiều bồn chồn (trạo cử).

“Tôi không muốn ở ở đây làm việc này, nhưng tôi cảm thấy là tôi nên, vì thế nên tôi cứ làm thôi”. Bạn cần phải buông tất cả những suy nghĩ kiểu đấy.

Khi thực hành thiền, hãy khiến việc này trở nên nhẹ nhàng, như cách bạn chơi một trò chơi vậy. Đừng quá nghiêm túc. Tôi từng tham dự rất nhiều khóa thiền nhập thất dài ngày, ba tháng, tám tháng, đại loại thế. Nhiều người tham gia không hề có nụ cười nào trong suốt quá trình. Họ có lẽ đang cố gắng quá mức.

Tôi đánh giá cao sự chăm chỉ họ có. Tôi cũng giống họ. Tôi cũng không cười. Nhưng đó không phải là Tinh Tấn đúng cách, chăm chỉ đúng cách. Với cách như vậy, tâm trí hành giả trở nên nặng nề và nghiêm túc hơn cần thiết.

Và rồi sẽ có những chỉ trích bản thân một cách vi tế xuất hiện. Bạn đã rất chăm chỉ, bạn đã rất nỗ lực, nhưng bạn không thấy được kết quả như cách bạn nghĩ. Bạn lại nỗ lực thêm một chút, thêm một chút, thêm một chút và không hề có chút tiến bộ nào trong hành thiền.

Tại một trung tâm thiền, tôi gặp một vị Sư người Việt Nam. Vị ấy ở đó trước khi tôi đến một năm. Vị ấy đã rất nỗ lực và cố gắng. Và vị ấy gặp bình cảnh. Trước đây tôi thường chơi bóng rổ, và khi chơi quá nhiều, chúng tôi buộc phải nghỉ vài ngày để hồi sức và lấy lại cảm hứng.

Vị ấy không nghỉ, cho dù một hay hai ngày để giải tỏa áp lực cho bản thân. Khi tôi ở Trung tâm đó, vị ấy đã đạt được Tuệ Minh Sát thứ 2, sau một năm rưỡi thực hành – khi đó tôi còn thực hành thiền Vipassanā theo cách Ngài Mahasi hướng dẫn. Bởi vì vị ấy đã cố gắng quá, quá sức.

Toàn bộ vấn đề khi thực hành thiền là học cách điều chỉnh sự cố gắng của mình. Bạn càng đi sâu vào thiền, bạn càng phải học cách cân chỉnh sự nỗ lực của mình. Nó ngày càng trở nên vi tế hơn.

Việc này sẽ trở nên cực kì thú vị, đặc biệt là khi Niệm của mình sắc bén. Bởi vì chỉ cần bạn cố gắng hơn cần thiết một chút, tâm của bạn bắt đầu có xu hướng bị bồn chồn. Bạn lùi lại một chút và biết tâm đã cân bằng. Rồi bạn tự nhủ... mình cần giảm bớt sự nỗ lực. Và bạn sẽ gặp...đờ đẫn, một cách vi tế. Mỗi thời thiền bạn ngồi, bạn lại học cách điều chỉnh một chút năng lượng của mình để có sự cân bằng. Trải nghiệm việc này là rất thú vị.

Và có sự khác biệt lớn giữa những người Á và người Âu trong thực hành thiền. Người Châu Á thường có xu hướng thoải mái, thả lỏng, và họ thích những thú vui “tao nhã”, thích buôn chuyện, thích tụ họp cười đùa, và thích ăn nhiều. Và khi họ đến các trung tâm thiền, Thiền sư phải nghiêm khắc và để ý tới họ thường xuyên. Tôi đã thấy một vị sư, trong một khóa thiền nhập thất miên mật. Vị ấy lẽ ra đang phải ngồi thiền miên mật thì lại nằm ngủ trong phòng và bị thiền sư bắt gặp. Vị thiền sư ấy xách tai vị sư kia và mắng cho một trận và bắt đi ngồi thiền. Vị sư ấy phải ngồi thiền trước mặt thiền sư.

Ở đất nước này, chúng ta không cần làm thế, chúng ta không cần các vị thiền sư nghiêm khắc. Chúng ta cần những vị thiền sư kiểu như “con đang cố gắng quá mức, cần thoải mái hơn”. Sự nỗ lực của bạn cần nhẹ hơn.

Vấn đề của chúng ta là luôn muốn “nỗ lực vì sự hoàn hảo” và “chiến đấu để thành công”. Vậy nên chúng ta cần những thiền sư “thư giãn, chậm lại một chút!”. Chúng ta luôn hướng đến mục tiêu, vì thế chúng ta tự hại mình trên con đường đi. Và việc cố gắng kiểu này cơ bản là không hiệu quả. Toàn bộ Thất Giác Chi cần sự thăng bằng để đạt Nibbana. Điều này có nghĩa là Hỷ giác chi (niềm vui) cần phải có trong việc tạo nên sự cân bằng.

Rồi! Bây giờ chúng ta quay lại ngũ uẩn (năm tập hợp).

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Đây là một câu rất thú vị “năm thủ uẩn – chấp thủ/dính mắc vào ngũ uẩn”. Phụ thuộc vào Niệm của bạn, ngũ uẩn có thể bị dính mắc với **tham ái** và **chấp thủ** hoặc không.

Nếu một cảm giác xuất hiện và bạn quan sát thấy, bạn buông sự chú ý, thư giãn. Không có chấp thủ nào phát sinh. Nếu Niệm không đủ sắc bén, chấp thủ có thể phát sinh.

Chấp thủ là gì?

Tôi lặp lại, đó là tất cả những quan niệm, ý kiến, khái niệm, suy nghĩ, câu chuyện và những niềm tin về việc những thứ đang diễn ra là của bạn, là do bạn.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: “Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt”. Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Đây là việc nhận biết những uẩn khi chúng phát sinh và để nguyên chúng như vậy. Vậy làm thế nào để bạn biết được đây là nguyên bản, bạn đang quan sát thấy nguyên bản của cảm giác (mà không phải là chấp thủ)? Một câu hỏi khó nếu bạn không nắm rõ về Duyên khởi. Nhưng nếu bạn biết về Duyên khởi, bạn sẽ trả lời “Điều tạo nên cảm giác (**Thọ**) là **Xúc** (*xúc duyên thọ*)”.

Với Xúc là nguyên nhân, Thọ phát sinh. Và điều này áp dụng với toàn bộ ngũ uẩn. Vì vậy mọi thứ luôn quay về Duyên khởi và cách thức nó hoạt động, phát sinh, thay đổi...

Bây giờ, chúng ta nghe về nội xứ & ngoại xứ (6 giác quan)

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Nghe quen thuộc không? Những chướng ngại (triền cái). Khi mắt gặp hình ảnh và màu sắc, nhãn thức phát sinh. Ba cái (*hình ảnh-màu sắc, mắt, nhãn thức*) gặp mặt được gọi là Nhãn Xúc. Xúc là nguyên nhân, Nhãn Thọ phát sinh; với Nhãn Thọ là nguyên nhân, Nhãn Ái phát sinh; với Nhãn Ái phát sinh, Thủ phát sinh.

Khi mà mắt gặp hình ảnh và màu sắc, và thứ phát sinh, sẽ có cảm giác (thọ) phát sinh, cảm giác dễ chịu (lạc thọ), cảm giác khó chịu (khổ thọ), hoặc cảm giác trung tính (bất lạc bất khổ thọ).

Nếu bạn quan sát thấy và thư giãn, không dính mắc nào phát sinh. Nếu Niệm của bạn không đủ sắc bén, dính mắc sẽ phát sinh. Điều đang diễn ra là bạn bắt đầu suy nghĩ về việc bạn đang thấy cái gì, và “cái này hay đấy, mình thích” hoặc “mình đã từng thấy cái này rồi...! Rồi, bỗng nhiên, bạn đang lang thang ở chỗ nào đó cách xa việc quan sát vạn dặm. Đó là cách thức những xao lãng hoạt động.

Một lần ở Malaysia, tôi bắt đầu quen thuộc với Duyên khởi. Tôi nghĩ là sẽ rất thú vị nếu mình có thể thử ăn món ăn mình rất yêu thích, xoài, mà không hề có tham ái. Tôi cầm miếng xoài, cho vào miệng, và tôi cảm nhận được vị của nó. Tôi nhận thấy cách mà nhiều vị phát sinh. Và tôi bắt đầu nhai miếng xoài, và có những cảm giác dễ chịu phát sinh. Và tôi biết “tham ái”, và tôi thấy tham ái.

Rồi tôi thư giãn và tự nhủ “mình cần làm lại, mình chưa quan sát được việc này rõ ràng.” Tôi cầm miếng xoài khác và thực hành với thao tác y như lúc trước. Một lần nữa, tham ái lại diễn ra quá nhanh, tôi không thể thấy, tôi lại thực hành tiếp. Một lúc sau, tôi ăn hết cả bát xoài.

Đến miếng cuối cùng “được rồi, mình thử tiếp lần nữa”. Và rồi cuối cùng tôi cũng thấy được khi cảm giác phát sinh, tôi thư giãn và không có tham ái phát sinh. Đây là một phát hiện lớn, ngay lúc đó. Đây là điều cực kì thú vị.

Bạn có thể thực nghiệm việc này với tất cả các giác quan. Bạn thực nghiệm với mắt và hình ảnh, tai và âm thanh, mũi và mùi, lưỡi và vị, thân và cảm giác, tâm và đối tượng của tâm.

Bạn có thể quan sát được những điều này. Đương nhiên là bạn phải luyện tập nhiều thì mới có thể quan sát được rõ ràng. Và việc quan trọng nhất là bạn phải có hứng thú để thực nghiệm. Bạn có thể lựa chọn một giác quan nào đó, và chơi thử với cửa giác quan này trong vài ngày, để xem bạn có thể nhận biết được cảm giác phát sinh và thư giãn ngay sau đó. Bạn sẽ thấy đây là thí nghiệm cực kì thú vị. Tôi không khuyến khích bạn thí nghiệm quá nhiều với các món ăn bởi vì bạn sẽ sớm bị béo phì. Ha ha!

Vị Phật béo không phải là Đức Phật. Tôi kể các bạn nghe câu chuyện này. Đức Phật có người anh em họ trông rất giống Ngài. Và rất nhiều người bị nhầm lẫn khi gặp người họ hàng này. Và người anh em họ đã quyết định ăn thật nhiều để trông khác đi. Vị ấy là A la hán, và người Trung Quốc thấy vị ấy qua kinh điển Mahayana và gọi ngài là Phật béo.

Tại Trung Quốc thời xưa, ai mà béo đều được coi là rất hạnh phúc. Bởi vì họ gặp rất nhiều các vấn đề, bệnh tật...và rất ít người béo tốt. Họ đã thấy người anh em họ của Đức Phật béo và “Ngài là Đức Phật, ngài hạnh phúc”. Và đó là lý do họ rất thích Ngài.

Họ đã tạo dựng hình tượng một vị Phật với nụ cười sáng khoải.

Quay lại, chúng ta chuẩn bị kết thúc phần Quán Pháp.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng ... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương ... tuệ tri lưỡi ... và tuệ tri các vị ... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có niệm giác chi”; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có Trạch pháp giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có tinh tấn giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có hỷ giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có khinh an giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có định giác chi ... (như trên) ... hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi có xả giác chi”; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: “Nội tâm tôi không có xả giác chi”. Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: “Đây là Khổ”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ tập”; như thật tuệ tri: “Đây là Khổ diệt”; như thật tuệ tri: “Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt”.

Nếu bạn nghe kĩ các bài Pháp về Duyên Khởi, các bài không sử dụng từ Dukkha – khổ. Duyên khởi bắt đầu từ “vô minh” rồi “hành” rồi “thức” rồi “lục nhập”.... dần dần hết chuỗi mắt xích trong Thập Nhị Nhân Duyên. Và thay vì đề cập đến dukkha – khổ, các bài Kinh thường chia sẻ:

Vị ấy biết “đây là nguyên nhân của khổ”

Bạn có thể nói là dukkha hoặc mỗi mắt xích.

Vị ấy biết “đây là khổ diệt”, vị ấy biết “đây là con đường diệt khổ”

Đó là Bát Chánh Đạo.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. “Có những pháp ở đây”, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn (Anagami).

“Chánh trí ngay trong hiện tại”, Đức Phật đang đề cập đến việc trở thành A la hán. Nếu vẫn còn dấu vết của kiết sử, của tham ái và chấp thủ, sẽ trở thành Bất hoàn.

Đoạn Kinh này không đề cập gì đến hai quả vị đầu tiên đúng không? Tại sao lại thế?

Bạn không cần phải thực hành thiền để có thể trở thành Nhập lưu và Nhị Lai. Hai quả vị đầu tiên liên quan đến sự hiểu biết của các bạn và quan sát được Thập Nhị Nhân Duyên theo cách hiểu của bạn.

Bạn không phải thực hành thiền. Ngài Sariputta không tập thiền khi trở thành Sotapanna (Nhập lưu). Khi ngài gặp Đại Đức Assaji ngài hỏi “cốt lõi việc giảng dạy của Đức Phật là gì?” Và khi Đại Đức Assaji nói “Tathaga nói “các Pháp do duyên mà sinh”. Ngay khi nghe câu này Sariputta đã chứng quả Nhập Lưu.

Tiếp đó Đại Đức Assaji “Các pháp do duyên mà diệt. Thầy tôi là Đức Thế Tôn. Ngài giảng dạy như vậy”.

Tôi không nhớ chính xác lắm. Nhưng cơ bản là, Đại Đức Sariputta chỉ nghe đoạn này, và Ngài trở thành bậc Nhập lưu bởi vì trí tuệ của Ngài quá tốt. Ngài chỉ cần một chút gợi ý.

Và khi Moggallāna gặp Sāriputta, Ngài nói lại nguyên lời như vậy. Moggallāna cũng thành bậc Nhập Lưu.

Có rất nhiều ví dụ như vậy. Ngài Cấp Cô Độc đến gặp Đức Phật nghe Pháp một lần và đã trở thành *Sotāpanna*.

Đệ nhất nữ cư sĩ Visakha, khi bà mới tám tuổi, bà gặp Đức Phật nghe Pháp và cũng trở thành Nhập Lưu. Bạn không cần phải thực hành thiền để thành *Sotāpanna*. Nó phụ thuộc nhiều vào năng lực hiểu biết (trí tuệ) của các bạn>

Một lần nữa, điều gì bạn suy nghĩ và trăn trở, điều đó trở thành xu hướng của tâm bạn. Đây là gợi ý tôi đưa ra cho bạn.

Bậc Thánh quả thứ hai *Sakadāgāmi* cũng như vậy.

Liên quan tới Anagami và A la hán, cách duy nhất là bạn phải hành thiền. Bạn cần phải quan sát được sâu sắc các mắt xích của Duyên khởi.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Có ai hỏi hay chia sẻ gì không?

Thiền sinh: Nhập lưu là gì?

BV: Nhập lưu có nghĩa là một người đã đạt được kết quả đầu tiên của giác ngộ. Khi việc đó diễn ra, tâm của họ trở nên trong sạch, và họ sẽ không cố ý phạm giới vì bất kể lý do gì.

Đây là cách tốt để bạn thử xem liệu bạn đã là *Sotāpanna*. Hãy thử nói dối, tâm bạn sẽ không cho phép. Và theo Kinh điển, nếu bạn đã chứng quả Dự lưu, bạn sẽ còn tối đa sống bảy kiếp nữa.

Tứ đà hoàn (*Sakadāgāmi*) là bậc thứ hai của giác ngộ còn được gọi là Nhất lai. Điều này có nghĩa họ chỉ còn quay về kiếp người tối đa một lần trước khi trở thành A la hán và thoát khỏi luân hồi. Vị thánh Bất lai (*Anāgāmi*) là chúng sinh sẽ tái sinh ở một tầng trời đặc biệt (cung Đâu Suất) Đây là nơi họ sẽ sống rất rất rất lâu, và trở thành A la hán trước khi qua đời. Và họ cũng thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Khi bạn trở thành A La Hán, bạn sẽ không còn quay lại bất cứ cõi nào.

Nibbana là gì? Tôi không nói về nó vì tôi không thể. Nó là một trạng thái xuất thế gian, và làm thế nào để mô tả về trạng thái xuất thế gian khi sử dụng ngôn ngữ (là sản phẩm của thế gian)?

Tôi đã có nhiều buổi thảo luận với các vị sư, chúng tôi ngồi 4, 5 tiếng để cố gắng định nghĩa từ Nibbana, và trải nghiệm đó là thế nào. Lần nào cũng vậy, câu trả lời là “tôi không biết”.

Chúng tôi chỉ cố gắng diễn tả gần nhất điều đó. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, có một bài Kinh diễn tả

“Cách một vị A la hán nhìn nhận: nếu tôi bước xuống bãi biển và đắp một lâu đài cát. Sóng tới và đánh tan lâu đài. Cát vẫn còn đó, toàn bộ cát vẫn còn đó. Nhưng chúng không thể xếp chung lại giống hệt như trước”.

Bạn có thể nói keo dính ngũ uẩn lại với nhau là vô minh và tham ái. Khi bạn không còn vô minh và tham ái, khi qua đời, không còn gì kết dính những thứ đó lại nữa.

Nó đi đâu, nó là gì, tôi không biết. Nhưng Đức Phật có thuyết giảng nó như là một dạng của hạnh phúc. Thật nhẹ nhõm khi không có tham phát sinh trong tâm, vĩnh viễn! Hoặc là thật nhẹ nhõm khi bạn không còn giận dữ bất cứ điều gì vì bất cứ lý do nào. Đó là sự nhẹ nhõm đích thực, đó là một dạng hạnh phúc.

Thiền sinh: “*magga*” và “*phala*” là gì thưa Sư?

BV: Đó là Đạo và Quả.

Thiền sinh: Kết quả là gì?

BV: Đó là kết quả của trải nghiệm. Khi nói về tăng đoàn (*Saṅgha*), các bài Kinh nguyên thủy có đề cập đến tám nhóm người xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được tôn trọng, được tán dương và những điều đại loại như thế. Cụ thể đó là: Bạc nhập lưu, bậc Nhập Lưu với Quả, bậc Nhất Lai, Nhất Lai với Quả; bậc Bất Lai, bậc Bất Lai với Quả, bậc A La Hán, bậc A La Hán với Quả.

Đó là trải nghiệm khác với trải nghiệm Nibbana ban đầu mà bạn đã trải nghiệm.

Theo Vi Diệu Pháp, tôi không có cùng quan điểm, có mười bảy bậc của sát na tư tưởng (thought moment) và có 7 tư tưởng là *Javana*.

Bạn sẽ trải nghiệm Nibbana trong Javana đầu tiên hoặc javana thứ 2, thứ 3. Bạn sẽ có Quả tại Javana 5, 6. Vi Diệu Pháp mô tả là trong sát na tư tưởng bạn sẽ chứng nghiệm Đạo và Quả. Nhưng liệu ai có thể quan sát nổi những điều như thế? Với tôi nó không hợp lý.

Cách tôi nhìn nhận là khi người ta có trải nghiệm Nibbana, hoặc trí tuệ phát sinh và quan sát thấy Duyên khởi, rồi trong tương lai, họ sẽ trải nghiệm đó một lần nữa. họ sẽ quan sát Duyên khởi rõ ràng hơn, hiểu biết Duyên khởi sâu sắc hơn. Và đó là Quả. Một bậc Thánh đều như vậy.

Có bài Kinh xác nhận bạn có trải nghiệm Nibbana, nhưng nếu bạn để xuôi, để mọi thứ diễn ra y như cũ, bạn sẽ mất Đạo, mất lợi ích từ đó và vĩnh viễn không đạt được Quả. Bạn cần phải cẩn thận.

Khi bạn có trải nghiệm *Nibbāna*, bạn cần quan sát kỹ càng các cửa giác quan, nghiêm túc giữ giới, và rất cẩn thận, nếu không bạn sẽ mất đi bậc Thánh, trừ khi bạn có Quả.

Và trừ khi bạn có Quả, bạn sẽ không thấy được sự thay đổi rõ ràng về tính cách.

Được rồi! Bây giờ hãy hồi hướng công đức!

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-111: Kinh Bất Đoạn (Anupada Sutta)

Trình bày vào ngày 20 tháng 2 năm 2006

tại Trung Tâm Vipassanā Dhamma Dena, Joshua Tree, California

Bante Vimalaramsi: Bài kinh rất thú vị bởi vì Đức Phật đang mô tả quá trình hành thiền của Sāriputta (Xá-lợi-phất), và về những trạng thái thiền đã trải qua và những gì quan sát thấy trong từng bậc thiền.

Vì thế...

1. NHƯ VẦY TÔI NGHE. Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatti (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà-lâm), tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo” — “Thưa vâng, bạch Thế Tôn”. Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

2. “Này các Tỷ-kheo, Sāriputta (Xá-lợi-phất) là bậc Hiền trí; Sāriputta là bậc Đại tuệ; Sāriputta là bậc Quảng tuệ; Sāriputta là bậc Hỷ tuệ (Hasupanna);

Tôi thích điều này!

Sāriputta là bậc Tiệp tuệ (javanapanna); Sāriputta là bậc Lợi tuệ (tikkhapanna); Sāriputta là bậc Quyết trạch tuệ (nibbedhikapanna). Này các Tỷ-kheo, cho đến nửa tháng, Sāriputta quán bất đoạn pháp quán. Này các Tỷ-kheo, đây là do bất đoạn pháp quán của Sāriputta:

Trước khi chúng ta đi tiếp, từ "trí tuệ" là từ mà mọi người phải biết định nghĩa rõ ràng, nhưng không ai thực sự hiểu rõ.

Trong Phật học, bất cứ khi nào từ "trí tuệ" được sử dụng là đề cập trực tiếp đến việc thấy pháp Duyên Khởi (Thập Nhị Nhân Duyên). Khi bạn thấy pháp Duyên Khởi và cách thức hoạt động, bạn phát triển trí tuệ, bạn đang phát triển cái nhìn sâu sắc vào bản chất sự sinh khởi của mọi điều. Vì vậy, bất cứ lúc nào bạn nhìn thấy từ “trí tuệ,” nó thực sự đề cập đến pháp Duyên Khởi.

3. “Ở đây, này các Tỷ-kheo, Sāriputta ly dục, ly bất thiện pháp,

Làm thế nào để bạn trở nên tách biệt khỏi niềm vui dục lạc (sense pleasures)? Thật ra, trong khi bạn ngồi thiền, bạn đang ngồi với đôi mắt nhắm lại. Niềm vui dục lạc của cái nhìn là không có; nó được tách biệt. Nếu bạn nghe một âm thanh và bị phân tâm; ngay khi tâm của bạn đi đến sự xao lãng đó, hãy để nó đi, thư giãn, mỉm cười và trở lại với đối tượng thiền của bạn.

Bạn không dính mắc đến nội dung của âm thanh. Nếu ai đó đang nói chuyện, bạn không liên quan vào cuộc hội thoại. Bạn chỉ cần nghe nó như là chuỗi âm thanh, hãy để nó yên, thư giãn, mỉm cười và trở lại (với đề mục); và cũng như thế với nếm, và

ngửi, và chạm. Khi bạn tách biệt khỏi những thú vui dục lạc, có nghĩa là không liên quan đến bất cứ dục lạc nào phát sinh. Bạn không bị vướng mắc vào hình ảnh, âm thanh, xúc chạm, mùi, vị... Bạn chỉ biết nó là gì. Nó chỉ là niềm vui dục lạc, và mọi thứ vẫn ổn khi nó xuất hiện. Bạn cho phép những điều đó được yên; bạn thư giãn, mỉm cười và quay về đề mục hành thiền.

“Ly bất thiện pháp” hay “Tách biệt khỏi các trạng thái bất thiện,” điều đó có nghĩa là gì? Tách biệt khỏi các trạng thái bất thiện có nghĩa là buông bỏ mọi triền cái (chướng ngại). Khi tâm của bạn bắt đầu trở nên an tĩnh hơn, thoải mái hơn, triền cái sẽ không có xu hướng phát sinh tại thời điểm đó.

Sāriputta chứng đạt và an trú sơ Thiền (first *jhāna*), một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm (thinking), có tứ (examining thought).

Cách mà *jhāna* diễn ra: bạn đang xử lý sự xao nhãng - chướng ngại. Bất kể nó là gì, bạn để nó yên, và bạn thư giãn, mỉm cười và trở lại với đề mục thiền. Chướng ngại bắt đầu trở nên yếu dần, cho đến khi nó không phát sinh nữa.

Khi nó không phát sinh, bạn có một cảm giác nhẹ nhõm thực sự. Sau đó, ngay sau khi bạn có một sự nhẹ nhõm rõ ràng, tiếp theo bạn cảm thấy niềm vui phát sinh.

Có năm loại niềm vui khác nhau. Loại niềm vui đầu tiên là như nổi da gà; nó ở đó chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi và rồi nó đi mất.

Loại niềm vui tiếp theo như là một tia sáng; niềm vui này thật sự dữ dội trong một khoảng thời gian rất ngắn, và rồi nó mất dần đi.

Loại niềm vui tiếp theo giống như bạn đang đứng trong đại dương, và bạn có những làn sóng niềm vui đến với bạn; nó đến từng đợt và từng đợt.

Ba loại niềm vui này có thể xảy ra với bất kỳ ai vì bất kỳ lý do gì. Khi điều kiện phù hợp, những loại niềm vui này sẽ phát sinh.

Hai loại niềm vui cuối cùng chỉ có được qua việc rèn luyện tâm.

Loại niềm vui tiếp theo được gọi là niềm vui bay bổng, bạn cảm thấy rất nhẹ nhàng trong tâm của bạn và nhẹ trong cơ thể của bạn. Bạn cảm thấy rất hạnh phúc và có sự phấn khích trong đó.

Loại niềm vui cuối cùng được gọi là “niềm vui lan tỏa không giới hạn.” Nó đi ra từ khắp mọi nơi; nó như là những bong bóng tràn khắp và xuyên qua toàn bộ cơ thể của bạn.

Khi bạn nhìn vào những hình ảnh của Đức Phật, khá thường xuyên bạn sẽ thấy rằng đôi mắt của Ngài khép hờ.

Người nghệ sĩ đang thể hiện “niềm vui lan tỏa không giới hạn.” Và nó diễn ra khi niềm vui trở nên vi tế. Khi bạn ngồi thiền, niềm vui này phát sinh, bạn cảm thấy rất tốt, không có sự phấn khích trong đó. Tâm của bạn rất tỉnh táo và rất bình tĩnh; bạn hạnh phúc về bất cứ điều gì bạn đang thấy.

Khi bạn đang ngồi, đột nhiên niềm vui này xuất hiện và bạn mắt mở to. Sau đó, bạn nghĩ rằng: “Chà, thật lạ.” Vì thế bạn nhắm mắt lại, và mắt bạn mở ra; để rồi bạn nhắm mắt lại, và đôi mắt của bạn lại mở ra.

Bạn nói: “Được rồi, nếu mắt muốn mở, hãy để đôi mắt mở.” Và điều này là những gì nghệ sĩ đang cố gắng thể hiện với đôi mắt mở một phần trong hình ảnh Đức Phật.

Trong *jhāna* đầu tiên, và nếu bạn nhớ những gì tôi thường xuyên nói về từ “*jhāna*,” ở đất nước này (Mỹ), được dịch là tập trung (concentration).

Thật ra, từ “*jhāna*” có nghĩa là một giai đoạn thiền. Nó chỉ là một mức độ hiểu biết về pháp Duyên Khởi; Nó chỉ là một cấp độ. Niềm vui nảy sinh, ngay sau khi nó biến mất, bạn cảm thấy rất thoải mái trong tâm và trong cơ thể bạn.

Cảm giác này là những gì Đức Phật gọi là “*Sukha*” trong tiếng Pāli, có nghĩa là hạnh phúc. Tâm của bạn không đi lang thang rất nhiều trong lúc bạn thiền; tâm của bạn không rời đi (khỏi đối tượng thiền của bạn). Nó ở lại với bạn trong lúc thiền; bạn cảm thấy rất yên bình và rất bình tĩnh. Trong tiếng Pāli, từ ngữ diễn tả cho hiện tượng này được gọi là “*ekaggatā* (Nhất tâm).”

Nếu bạn tra từ này trong từ điển Pāli, thì “*ekaggatā*,” có nghĩa là yên tĩnh (tranquility), nó có nghĩa là yên bình, nó có nghĩa là sự tĩnh lặng của tâm. *Ekaggatā* có nghĩa là hành động của... sự tĩnh lặng.

Đây là những điều mà Sāriputta đã trải qua trong *jhāna* đầu tiên.

4. “Và những pháp thuộc về Thiền thứ nhất như tâm (thinking), tứ (examining thought), hỷ (joy), lạc (happiness), nhứt tâm (the unification of mind);

Đó là năm yếu tố trong đó. Đức Phật nói:

xúc (contact), thọ (feeling), tưởng (perception), tư (formations), tâm (mind);

Năm uẩn là một cách khác để nói về bốn nền tảng của chánh niệm (Tứ Niệm Xứ). Với năm uẩn được đề cập ở trên, Bốn nền tảng chánh niệm là cơ thể (body), cảm thọ (feeling), ý thức (consciousness), và đối tượng tâm (mind objects).

Khi bạn nhìn kỹ và bạn đặt tưởng (perception) và cảm giác (feeling) vào nhau, cả hai cùng là một thứ. Điều này rất quan trọng, bởi vì bất cứ khi nào bạn đọc Ngũ uẩn (trong bài Kinh này) thì đó liên quan đến bốn nền tảng chánh niệm nằm trong mỗi *jhānas*. Điều này chỉ dừng ở bậc thiền Phi tưởng và phi phi tưởng xứ (sẽ được giải thích sau).

Tiếp đó:

đục (enthusiasm), thắng giải (decision), tinh tấn (energy), niệm (mindfulness), xả (equanimity), tác ý (attention); các pháp ấy được an trú bất đoạn. Các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi an trú, được *Sāriputta* biết đến khi đoạn diệt.

Chúng ta đang nói gì ở đây? Chúng ta đang nói về vô thường (anicca). Bạn đang nhìn thấy sự vô thường trong khi bạn ở *jhāna*. Bạn nhìn thấy những điều này phát sinh và trôi qua lần lượt khi chúng xảy ra (khi bạn đang thực hành TWIM). Bạn không thấy được chúng khi bạn đang thực hành theo cách tập trung chú tâm vào một điểm (one-pointed concentration). Những điều này không nhất thiết phải đi theo trình tự được đưa ra ở đây; chúng xuất hiện theo cách của chúng.

***Sāriputta* biết rõ như sau: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”.**

Vô thường nữa.

***Sāriputta* đối với những pháp ấy, cảm thấy không luyến ái,**

Ngài không nắm lấy nó, cố gắng giữ lấy chúng.

không chống đối,

Ngài không cố gắng đẩy chúng ra khỏi, ngăn chúng xảy ra.

độc lập,

Ngài thấy bản chất thực sự của tất cả các trạng thái này là khách quan, là quy luật tự nhiên – không bị đồng hóa (impersonal); *anattā*. Tôi không thích định nghĩa của *anattā* là “không phải ngã” hay “vô ngã” (not-self) bởi vì rất nhiều người hiểu lầm từ này. Khi bạn nói “không thuộc về cá nhân – không bị đồng hóa,” bạn thấy điều đó là một phần của quy trình tự nhiên. Sẽ khó hiểu khi dịch *anattā* là “không cái tôi”.

không trói buộc,

Một lần nữa, không thuộc về cá nhân - khách quan.

giải thoát,

Một lần nữa, không thuộc về cá nhân - khách quan.

không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa.” Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn nữa.

Một tâm thoát khỏi các rào cản có nghĩa là tâm đã trở nên tinh khiết và không còn triền cái hoặc dính mắc vào niềm tin cá nhân trong đó.

Khi Ngài an trú vào *jhāna* đầu tiên, Ngài biết ở đó còn nhiều việc phải làm hơn nữa. Nhưng trong khi Ngài ở trong *jhāna* này, Ngài đã nhìn thấy được sự vô thường.

Bất cứ ai nhìn thấy vô thường đều thấy được một dạng của sự không hài lòng bởi vì chúng ta muốn mọi thứ giữ nguyên. Và khi không được như vậy, thì có chút không hài lòng phát sinh.

Chúng ta nhìn thấy bản chất khách quan của tất cả những trạng thái khác nhau này khi chúng xuất hiện và qua đi. Bạn không có quyền kiểm soát những điều này; chúng xảy ra khi có đủ điều kiện phù hợp. Không có “tôi” (me), không có “của tôi” (my); không có “ngã” (I).

Bạn nhìn thấy *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ), *anattā* (khách quan), trong khi bạn ở trong *jhāna*. Bạn cũng thấy năm Uẩn. Điều này rất quan trọng. Nhìn thấy những điều này, và chúng ta sẽ thấy rằng Sāriputta đã thấy những điều này cho đến bậc thiền vô sở hữu xứ (realm of nothingness).

Về việc nhận thấy năm uẩn; trong Kinh Tương Ưng Bộ, có một phần về năm uẩn và nói rằng năm uẩn và bốn nền tảng của chánh niệm là ư một thứ, chỉ khác góc nhìn.

Khi bạn đang tập luyện và an trú vào *jhāna*, bằng cách thêm vào bước thư giãn, bạn đang tập luyện bốn nền tảng của chánh niệm, trong khi bạn an trú trong *jhāna*.

5. “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta diệt tầm (thinking) và tứ (examining thought), chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ (joy) lạc (happiness) do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh, nhứt tâm (stillness of mind).”

Ở đây có nói về “sự tập trung” (concentration), nhưng tôi không thích sử dụng từ “tập trung” vì nó bị hiểu sai. Chỉ cần mọi người thực hành tập trung, họ đang thực hành một loại tâm bị hút vào đối tượng (absorption concentration).

Khi bạn đang đọc một cuốn sách và bạn thực sự tập trung, và ai đó xuất hiện và bạn thậm chí không biết họ đang ở đó bởi vì bạn quá mải mê với những gì bạn đang đọc, đó là sự tập trung. Nhưng những gì Đức Phật đã nói, bởi vì bạn có năm uẩn này, là một loại tâm an tĩnh không dao động (a collected kind of mind). Đó là một tâm yên bình; đó là một tâm tĩnh lặng và yên tĩnh, và nó nhận biết rõ mọi thứ diễn ra.

Bạn thấy đấy, khi chúng ta nói về năm uẩn, bài Kinh dùng từ dùng xúc (contact) thay vì “cơ thể” (body).

Để có xúc, bạn phải có thân, nhưng bạn không nhất thiết phải chú ý đến cơ thể của mình cho đến khi có xúc chạm xuất hiện. Khi có sự xúc chạm, bạn biết rằng cơ thể vẫn còn. Với cách thiền chỉ tập trung vào một điểm (absorption concentration) việc này không xảy ra.

Tôi đã đến các trung tâm thiền nơi mọi người thực hành loại thiền tập trung. Và cách chúng tôi tìm hiểu xem họ có thực sự thiền sâu không bằng cách chạm vào họ. Người đang ở Jhan theo cách thiền này, họ sẽ không hề biết.

Làm ấm i ngay bên cạnh họ, họ không biết. Họ không có nhận thức đầy đủ. Họ có tâm tập trung sâu sắc, nhưng họ không có nhận thức xung quanh. Họ không thể cảm nhận được xúc (xảy ra khi một trong lục căn tiếp xúc với đối tượng của nó trong lục trần).

Sự tiếp xúc với tai, sự tiếp xúc với cơ thể, họ không thể cảm thấy những điều này khi họ đạt đến giai đoạn tập trung sâu. Nhưng như bạn sẽ thấy ở đây, ngay cả khi bạn vào cõi vô sắc giới (*arūpa jhānas*), bạn vẫn có xúc.

Nếu bạn đang ở trong *arūpa jhāna*, và tôi bước đến gần bạn và tôi nói: “Ngay bây giờ tôi cần nói chuyện với bạn,” bạn sẽ nghe thấy điều đó. Sau đó, bạn đưa ra quyết định về việc bạn sẽ dừng việc thiền hay không. Bài kinh đặc biệt này rất quan trọng bởi vì nó cho thấy rằng có sự nhận thức đầy đủ (*full awareness*) trong khi bạn ở *jhāna*.

Sự khác biệt giữa tập trung bị hút (*absorption concentration*) và *samatha-vipassana* là gì? *Samatha-vipassanā* có thêm một bước thư giãn. Khi bạn có bước thư giãn trong cách thực hành. Bạn thay đổi toàn bộ phương pháp thiền. Đây là điều làm cho giáo lý của Đức Phật trở nên độc đáo so với bất cứ điều gì đang được các thiền sư khác dạy vào thời điểm đó.

6. “Và những pháp thuộc về Thiền thứ hai như nội tĩnh? (self confidence),

Tại sao bạn lại nội tĩnh (*tự tin*) khi bạn bắt đầu phát triển các giai đoạn thiền sâu hơn? Bởi vì bạn thực sự bắt đầu hiểu quy trình của pháp Duyên Khởi và bạn bắt đầu thấy nó là một quy trình khách quan (không do ai điều khiển).

Hôm qua tôi đã chia sẻ, tôi muốn bạn quan sát sự di chuyển của tâm bạn như thế nào. Điều gì xảy ra; Nó xảy ra như thế nào? Khi bạn quan sát được, bạn bắt đầu thấy một số mắt xích của Duyên Khởi, và bạn thấy mối quan hệ nhân quả: do mắt xích này xuất hiện, mắt xích sau cũng rồi cũng phát sinh.

Khi bạn buông bỏ Tham Ái (*craving*), khi bạn buông bỏ sự căng thẳng và sự thắt chặt gây ra bởi sự chú ý của tâm và chuyển động của nó, sẽ không có dính mắc (*chấp thủ - clinging*). Không có xu hướng thói quen phát sinh (*Hữu - Habitual Tendency*). Trong khoảng khắc đó, tâm của bạn rất sáng & rõ. Trong tâm không có suy nghĩ và bạn đưa sự chú ý quay về đề mục thiền.

Bạn có thể thấy kinh nghiệm của *Sāriputta*, trong khi ngài ở một trong những *jhānas* này, khác rất nhiều so với những gì được mô tả thông qua việc tập trung bị hút.

6. {lặp lại} “Và những pháp thuộc về Thiền thứ hai như nội tĩnh (self confidence),

Bạn bắt đầu thực sự nhìn thấy nó và bạn bắt đầu tin rằng những thứ này là có thật, và bạn có được rất nhiều sự tự tin khi bạn làm điều đó.

hỷ (joy),

niềm vui nảy sinh trong *jhāna* thứ hai mạnh hơn; bạn cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều trong tâm của bạn; bạn cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều trong cơ thể. Tôi đã có những thiền sinh mà họ nói rằng họ cảm thấy rất nhẹ. Họ cảm thấy nhẹ đến nỗi họ phải mở mắt ra vì họ nghĩ rằng họ bay chạm trần nhà. Đó là mức độ nhẹ nhàng mà họ cảm nhận được.

lạc (happiness),

Hạnh phúc bạn trải nghiệm: thoải mái hơn, rất, rất dễ chịu, bình yên, cảm giác êm đềm trong tâm và trong cơ thể bạn. Bạn không có nhiều nỗi đau phát sinh vì sự thoải mái tuyệt vời này.

và nhứt tâm (the unification of mind), xúc (contact), thọ (feeling), tướng (perception), tư (formations), tâm (mind);

Năm uẩn lần nữa, và bốn nền tảng của chánh niệm.

Dục (enthusiasm), thắng giải (decision), tinh tấn (energy), niệm (mindfulness), xả (equanimity), tác ý (attention), những pháp ấy được an trú bất đoạn. Các pháp ấy được Sāriputta biết đến khi chúng khởi lên, được Sāriputta biết đến khi chúng an trú, được Sāriputta biết đến khi chúng đoạn diệt.

Ngài ấy thấy *anicca, dukkha, anattā*, trong mỗi một *jhānas*.

Bạn sẽ có hứng khởi khi bạn bắt đầu thấy cách thức pháp Duyên Khởi hoạt động. Khi Tham Ái (craving) trỗi dậy, nó luôn luôn biểu hiện như một sự căng thẳng và thắt chặt trong cơ thể và tâm của bạn. Bạn có thể buông bỏ điều đó, và thư giãn, và quay trở lại đối tượng thiền của mình, bạn bắt đầu nhận được một chút sự nhiệt tình (dục) về điều đó.

Tôi không muốn bạn tin tôi, và tôi không muốn bạn tin Đức Phật. Hãy tự trải nghiệm để xác nhận.

{lặp lại} dục (enthusiasm), thắng giải (decision), tinh tấn (energy), niệm (mindfulness), xả (equanimity), tác ý (attention),

Đây luôn là một khía cạnh thú vị của thiền. Bạn có lựa chọn. Khi thiền, bạn có thể dính mắc vào những suy nghĩ hoặc cảm thọ (feeling), cảm giác (sensation), cảm xúc (emotion), hoặc không; tùy thuộc vào bạn.

Những gì phát sinh trong thời điểm hiện tại chỉ ra những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Sự lựa chọn của bạn là một phần nguyên nhân những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nếu bạn quyết định ở lại với cảm xúc đó, nỗi buồn đó, sự không hài lòng, hoặc bất cứ điều gì, bạn nắm lấy nó; bạn có thể mong đợi điều đó xảy ra nhiều lần; bạn có thể mong được đau khổ.

Hoặc bạn có thể thấy nó thực sự là gì, và bạn để nó đi, thư giãn, và trở lại với đề mục thiền. Khi bạn làm điều đó, giải thoát khỏi khổ đau sẽ đến. Đó là Thánh Đế Thứ Ba.

Tôi luôn luôn ngạc nhiên về cách dùng của từ “giác ngộ” (enlightenment). Nếu tôi nói với bạn điều gì đó mà bạn không biết, thì tôi đã khai sáng (giác ngộ) cho bạn.

Nếu bạn từ bỏ tham ái và quay về đối tượng thiền với tâm trong sáng, khoảnh khắc đó là một khoảnh khắc giác ngộ. Không có Tham Ái, chỉ có tâm không bị ràng buộc thuần khiết khi mà bạn quay trở lại đối tượng thiền của mình.

Họ nói về Đức Phật giác ngộ. Đúng là Ngài đã thực sự giác ngộ. Nhưng từ "Buddha" là một danh hiệu, không phải là một cái tên, và nó không có nghĩa là “Người Giác Ngộ” (The Enlightened One). Nó có nghĩa là “Người Đã Thức Tỉnh” (The Awakened One). Khi bạn từ bỏ tham ái, và bạn làm điều đó đủ để một triền cái (trở ngại) mất dần, bạn sẽ ngày càng tỉnh táo hơn về cách thức hoạt động của quy trình (Duyên Khởi).

Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để ngày càng thức tỉnh hơn, ngày càng tỉnh táo hơn với cách chúng ta gây ra đau khổ cho chính mình. Không có người nào khác trên thế giới này gây ra đau khổ cho bạn.

Bạn tự gây ra đau khổ cho chính mình bởi sự quyết định của bạn khi cảm giác xuất hiện. Một cảm giác đau đớn xuất hiện, và bạn không thích nó, nắm lấy điều đó và cố gắng kiểm soát nó và chiến đấu với nó.

Sau đó, bạn lại nói những điều và làm những điều gây đau khổ cho chính bản thân và những người xung quanh bạn. Nhưng đó là lựa chọn của bạn, đó là quyết định của bạn.

Khi bạn ngày càng tỉnh táo hơn về cách thức hoạt động của quy trình này, bạn bắt đầu nhìn thấy và nhận thức rõ hơn về cách bạn gây ra đau khổ của chính mình, và bạn bắt đầu buông, ngày một nhiều.

Sau đó, tâm của bạn bắt đầu đi vào trạng thái xả bỏ (equanimity). Khi không còn phản ứng nữa; hành động như bạn luôn hành động khi một cảm giác xuất hiện. Bạn bắt đầu buông bỏ những phản ứng cũ và bạn bắt đầu phản ứng theo một cách mới, theo cách có hạnh phúc và dẫn đến hạnh phúc cho chính bạn và mọi người xung quanh bạn.

Tiếp theo, tinh tấn (energy), thực sự thú vị. Khi hành giả lần đầu tiên thiền và làm đúng cách, và họ có được một niềm vui, và họ bước vào *jhāna* đầu tiên, họ trở nên rất tinh tấn.

Nhưng khi trải nghiệm chấm dứt, vì lý do này hay lý do khác. Và sau đó bạn tiếp tục ngồi thiền và tự nhủ: “Mình sẽ lại vào tầng thiền.”

Rồi bạn quá tinh tấn khiến tâm trở nên bồn chồn, và bạn lại phải làm việc với sự bồn chồn này. Sự tinh tấn thực sự rất thú vị, bởi vì nó không phải lúc nào cũng giống nhau. Bạn phải điều chỉnh nó một chút theo cách này hoặc một chút theo cách kia. Nó giống như là việc đứng thẳng bằng trên một sợi dây.

Nếu bạn quá hứng thú, bạn sẽ bị rời khỏi Jhana theo cách này. Nếu bạn không có đủ tinh tấn, bạn sẽ rơi theo cách khác. Bạn cần điều chỉnh liên tục tinh tấn để giữ thẳng bằng. “Vâng, trước tôi đã có trạng thái tinh thần này, giờ tôi sẽ tinh tấn hơn và làm cho nó biến mất.” Đôi khi không. Nó phụ thuộc vào cách bạn tinh tấn và điều chỉnh như thế nào cho phù hợp. Khi bạn đi sâu hơn vào *jhāna*, sự điều chỉnh tinh tấn ngày càng vi tế hơn.

Từ tiếp theo ở đây là “niệm” (mindfulness). Niệm là một trong những từ ngữ mà mọi người đều phải biết nó là gì, phải không? Định nghĩa của chánh niệm là gì?

ST: Thấy trước khi làm?

Bante Vimalaramsi: Nói một cách chung chung, điều đó đúng. Nhưng khi bạn ngồi thiền và bạn đang ở trong những trạng thái sâu hơn, chánh niệm là nhớ cách thức quan sát sự di chuyển của tâm, sự chuyển động của sự chú ý của tâm từ chỗ này sang chỗ khác. Và quan sát nó một cách khách quan, quan sát nó như một quy trình.

Bạn đang ngồi thiền, có cái đau ở đầu gối phát sinh. Làm thế nào để bạn xử lý cơn đau phát sinh ở đầu gối? Khi bạn đang thực hành theo cách mà tôi đang chỉ cho bạn ngay bây giờ, bạn nhận thấy điều đầu tiên là tâm của bạn bắt đầu nghĩ về cảm giác đau này: “Tôi ước nó sẽ dừng lại, tôi ước nó sẽ biến mất, tôi ghét nó khi nó ở đây.”

Tất cả những suy nghĩ đó làm cho cảm giác trở nên mạnh mẽ và dữ dội hơn. Điều chúng ta phải làm là đưa ra quyết định buông bỏ những suy nghĩ về cái đau và thư giãn, bởi vì điều đó đã và đang làm cho sự căng thẳng và thắt chặt phát sinh. Điều tiếp theo bạn sẽ nhận thấy là có một nắm đấm tinh thần chặt chẽ xung quanh cảm giác đó.

Sự thật là, khi một cảm giác xuất hiện, nó ở đó; đó là Giáo pháp (Dhamma); đó là sự thật. Những gì bạn làm với sự thật này, ngay tại đây, ngay bây giờ, chỉ ra những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

Nếu bạn chống lại sự thật, nếu bạn cố gắng kiểm soát sự thật, nếu bạn cố gắng biến sự thật theo cách bạn muốn, bạn có thể nhận lấy rất nhiều đau khổ. Liên tục, hết lần này đến lần khác, cho đến khi bạn biết bạn phải chấp nhận sự thật rằng nó ở đó.

Thư giãn, mỉm cười và cho phép sự thật đó làm bất cứ điều gì nó muốn làm. Nếu nó muốn nảy ra xung quanh như quả bóng, nó có thể nảy ra xung quanh. Nếu nó muốn đi đến một nơi khác trong cơ thể bạn, nó có thể đi đến một nơi khác trong cơ thể bạn. Điều đó không thành vấn đề. Cho phép cảm giác đó được yên, thư giãn và trở lại với đối tượng thiền của bạn.

Cảm giác mà chúng ta gọi là nổi đau, và nếu bạn nhớ, tôi đã nói với bạn rằng nổi đau là một khái niệm (concept). Nó được tạo thành từ rất nhiều điều nhỏ bé phát sinh và qua đi. Làm thế nào để cái đau phát sinh? Khi bạn nhìn vào pháp Duyên Khởi, bạn sẽ thấy có một cảm giác nảy sinh, và cảm giác đó thật khó chịu; thật đau đớn.

Điều tiếp theo bạn sẽ thấy là tâm bám lấy điều đó và nói: “Tôi không thích điều đó;” đó là Tham Ái (craving). Sau đó, bạn sẽ có những suy nghĩ, câu chuyện về cách bạn không thích nó và cách bạn muốn nó biến mất; đó là Chấp Thủ (clinging).

Quá trình này xảy ra rất nhiều lần nữa. Khi bạn buông bỏ những suy nghĩ và thư giãn, bạn cứ để yên cảm giác đó, và thư giãn, bạn đang buông bỏ sự chấp thủ vào cảm giác đó.

Bản chất của những loại cảm giác này là chúng không biến mất ngay lập tức. Nó sẽ được nảy qua nảy lại. Bạn để nó đi, bạn thư giãn, bạn trở lại với đối tượng thiền của bạn; bạn có thể có một điều ước, bạn có thể không, trước khi nó quay trở lại. Sau đó, điều tương tự lại xảy ra một lần nữa. Làm thế nào điều đó xảy ra?

Ngay trước khi nổi đau trở nên vô cùng mạnh mẽ, điều xảy ra ngay trước đó? và những gì đã xảy ra ngay trước đó; chuyện gì đã xảy ra trước đó?

Khi bạn bắt đầu thấy cảm giác này nảy sinh như thế nào, bạn sẽ bắt đầu thấy, thông qua chánh niệm rất mạnh mẽ, rằng đây là một phần của một quy trình. Khi bạn buông bỏ các phần khác nhau của quy trình, bạn sẽ có sự cân bằng trong tâm của bạn và tình trạng khẩn cấp biến mất. Người mà nói: “Tôi phải đứng dậy và di chuyển, tôi không thể chịu đựng được nữa;” nó sẽ biến mất.

Đôi khi cơn đau biến mất, và đôi khi không. Nhưng nếu nó không biến mất, có sự cân bằng tâm rất mạnh mẽ, để nó thậm chí không thu hút sự chú ý của bạn vào nó; sau đó bạn không chú ý đến nó.

Vì vậy, chánh niệm là nhớ quan sát sự chú ý của tâm chuyển từ một điều này sang một điều khác. Khi chánh niệm của bạn trở nên sâu hơn, bạn bắt đầu thấy ngày càng rõ hơn tất cả những phần nhỏ của sự trở ngại (distraction).

Khi bạn bắt đầu hiểu và buông bỏ sự trở ngại đó, cuối cùng sự trở ngại đó không kéo tâm bạn đến đó nữa; có một cảm giác nhẹ nhõm và bạn an trú vào một *jhāna*. Tôi nói điều đó với nổi đau, nhưng không quan trọng là thể chất hay tinh thần, bạn hãy đối xử với tất cả những điều này theo cùng một cách.

Một trong những điều mà tôi nhận thấy đang xảy ra ở đất nước này là khi bạn bắt đầu nói về năm uẩn, bạn nói có cơ thể, có cảm xúc, có nhận thức, có hành, có ý thức. Cảm giác: họ đang cố gắng biến nó thành một định nghĩa chỉ riêng về tinh thần. Sau đó, họ nói: “Vâng, bạn có những cảm xúc này xuất hiện; chúng ta cần phải làm việc với những cảm xúc này để bạn có thể thoát khỏi những cảm xúc này.” Đó không phải là những gì Đức Phật đã dạy. Ông đã dạy rằng cảm giác đó là dễ chịu và đau đớn. Không thành vấn đề nếu đó là nỗi buồn, nếu đó là sự tức giận, nếu đó là nỗi sợ hãi, nếu đó là sự lo lắng, nếu đó là trầm cảm, hay bất kì loại cảm giác tinh thần nào, bạn cần phải xem nó thực sự là gì, và quy trình đó hoạt động như thế nào.

Khi bạn bắt đầu buông bỏ sự thèm muốn, cảm giác đó mất năng lượng và ngừng thu hút sự chú ý của bạn. Bạn bắt đầu thấy cảm giác cân bằng trong tâm của bạn mạnh mẽ hơn, đó là phần tiếp theo của điều này, đó là xả.

Xả (equanimity) luôn tạo cảm giác cân bằng cho tâm. Đó không phải là tâm đang đi trên tàu lượn siêu tốc: “Tôi thích cái này, tôi không thích cái kia, tôi thích cái kia, tôi không thích cái này.” Đó là suy nghĩ nói rằng: “Ok, đây là ngay bây giờ, vậy thì sao.”

Đó không phải là sự thờ ơ; thờ ơ có ác cảm trong đó. Xả là trạng thái mà tâm cực kỳ rõ ràng, có thể nhìn thấy mọi thứ với sự cân bằng. Sự cân bằng giúp ích rất nhiều với việc có thể xem mọi thứ là một phần của quá trình khách quan (impersonal process). Tại sao điều đó quan trọng?

Nếu bạn nhận bất cứ điều gì phát sinh là liên quan tới mình, trong tâm bạn đang nói: “Đây là tôi. Đây là chính tôi.” Bạn không nhìn thấy Tứ diệu đế theo tính chất của chúng, và điều này rất quan trọng. Nếu bạn không nhìn thấy Tứ diệu đế, có nghĩa là bạn đang có vô minh.

Từ cơ bản của “vô minh” là gì: “phớt lờ” (to ignore). Điều đó có nghĩa là bạn đang phớt lờ sự thật về cách mọi thứ phát sinh và cách chúng hoạt động, bạn đang phớt lờ rằng có đau khổ, có nguyên nhân của đau khổ, có cách để từ bỏ sự đau khổ đó; có buông bỏ đau khổ và một cách buông bỏ đau khổ.

Có điều đó, nhưng bạn đang bỏ qua điều đó bằng cách lấy cảm giác này và nói: “Đây là tôi. Đây là chính tôi.” Bởi vì bạn phớt lờ nó, bạn khiến bản thân ngày càng đau khổ, ngày càng đau đớn, ngày càng lo lắng, trầm cảm...

***Sāriputta* biết rõ như sau: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”. *Sāriputta* đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa”.**

Bây giờ bạn đang ở *jhāna* thứ hai, bạn vẫn có cảm giác còn nhiều việc phải làm.

7. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba.

8. Và những pháp thuộc về Thiền thứ ba, như xả

Khi bạn vào *jhāna* thứ ba ... chúng ta hãy quay lại một chút. Khi bạn ở sơ thiền, bạn vẫn có thể có những suy nghĩ lang thang và vẫn có thể suy nghĩ chủ động. Khi bạn bước vào *nhị thiền*, đây là lúc sự im lặng cao quý thực sự bắt đầu. Bạn không thể thực hiện một điều ước, khi bạn thực hành thiền tâm từ (loving-kindness), bởi vì điều đó khiến đầu bạn bị thắt chặt bên trong. Bạn buông bỏ ước muốn và bạn chỉ cảm nhận điều ước.

Nếu bạn cố gắng diễn đạt bằng lời khi bạn ở *jhāna* thứ hai, nó sẽ gây ra căng thẳng; vì vậy bạn buông bỏ điều đó; và bạn đang im lặng cao quý. Khi bạn vào *jhāna* thứ ba, niềm vui không còn phát sinh nữa.

Khi hướng dẫn, tôi không nói với bạn ở *jhāna* nào, tôi để bạn tự tìm hiểu. Jhana chỉ là những cột mốc. Tại cột mốc đó có những điều phát sinh.

Chúng giống như những cột mốc với tôi, vì vậy tôi biết cách nói chuyện với bạn về trải nghiệm của bạn. Chúng giúp tôi có thể giúp bạn. Khi bạn vào *jhāna* thứ ba, nó luôn hài hước, đặc biệt khi đây là lần đầu tiên bạn bước vào *jhāna* thứ ba, bởi vì bạn đã quen với niềm vui này mà bỗng nhiên nó biến mất.

Bạn trình Pháp và tôi hỏi: “Việc hành thiền của bạn diễn ra thế nào?”

“Mọi điều đều ổn, nhưng tôi không còn niềm vui nào.”

Tôi nói: “Ừ! Đúng rồi.”

“Thầy không hiểu, tôi không thấy có niềm vui nữa. Vốn là nó có!”

Và tôi nói: “Yeah. Bạn có cảm thấy tâm bạn quân bình/ cân bằng hơn bao giờ hết không?”

“Vâng Vâng, nhưng không có niềm vui!”

“Ok, bạn có cảm thấy thực sự, thực sự, hạnh phúc không? Bạn có cảm thấy thoải mái trong tâm và trong cơ thể như chưa từng cảm thấy trước đây không?”

“Đúng.” Và tôi nói: “Tốt, tiếp tục. Bạn không cần phải có niềm vui.”

Khi bạn vào *jhāna* thứ ba, niềm vui biến mất, nhưng có những thứ khác diễn ra. Cảm giác cao nhất mà bạn có thể trải nghiệm là **xả**, sự cân bằng/ quân bình. Và sự cân bằng đó bắt đầu trở nên thực sự tốt.

Khi bạn vào *jhāna* thứ ba, bạn bắt đầu không cảm nhận thấy một số bộ phận cơ thể; Bạn sẽ ngồi và đột nhiên: “Tôi không cảm thấy bàn tay của mình,” hoặc “Tôi không cảm thấy chân mình,”

Khi bạn bước vào *jhāna* thứ ba, bạn buông bỏ rất nhiều căng thẳng trong tâm. Khi bạn buông bỏ nhiều căng thẳng trong tâm, bạn cũng buông bỏ rất nhiều căng thẳng trong thân. Và để cảm nhận cơ thể, cần có chút căng thẳng trên thân.

Khi bạn ngồi thiền và bạn cảm thấy có gì đó trong cơ thể. Đó là do sự căng thẳng trong tâm gây ra sự căng thẳng vật lý trong thân.

Khi bạn đi sâu hơn vào *jhāna* thứ ba, bạn đang buông bỏ tất cả những điều này; bỗng nhiên bạn bắt đầu mất cảm giác, trừ khi có xúc chạm; tôi có thể đến và tôi có thể chạm vào bạn, và bạn sẽ biết rằng điều đó đã xảy ra, nhưng bạn có một tâm cân bằng, tâm xả. Nó không làm cho tâm của bạn rung chuyển; nó không làm cho tâm của bạn rung động; nó chỉ nói rằng: “Ok, đã có một cái chạm”.

Đừng bận tâm, thư giãn, mỉm cười, trở lại với đối tượng thiền của bạn. Tâm bạn đang rất quân bình. Và bạn cảm thấy thoải mái hơn bạn từng cảm thấy, rất thoải mái trong cơ thể bạn. Tâm của bạn rất, rất an tĩnh, giống như một cái ao không có bất kỳ gợn sóng nào trong đó; rất phẳng lặng.

Và những pháp thuộc về Thiền thứ ba, như xả (quân bình), lạc (hạnh phúc), niệm, tỉnh giác,

Bạn thấy bạn vẫn có chánh niệm, bạn vẫn có thể thấy các chuyển động phát sinh, và bạn có nhận thức đầy đủ các cửa giác quan (sense doors). Bạn vẫn nghe thấy âm thanh, bạn mở mắt ra, bạn sẽ có thể nhìn thấy mọi thứ, nhưng tâm bạn có sự xả (equanimity) và không chạy đến chúng để chộp lấy chúng nữa.

và nhút tâm,

Tâm của bạn trở nên rất yên tĩnh, rất đồng nhất. Nó không tập trung một điểm (one-pointed) mà nó chỉ nương tựa trên một đối tượng. Tập trung một điểm không có chánh niệm ở đó; đó là sự tập trung bị hút.

Bạn có thể thấy khi gợn dao động đầu tiên trong tâm bắt đầu phát sinh. Bạn có thể để chúng đi và thư giãn. Bạn sẽ thấy rằng tâm bắt đầu rung động một chút, và sau đó có những gợn dao động ngày càng nhanh hơn, và sau đó tâm bị đi lang thang. Bạn sẽ thấy quy trình đó hoạt động như thế nào. Khi bạn bắt đầu thấy sự dao động này, nếu bạn thư giãn ngay, thì tâm của bạn vẫn đặt ở đề mục (mà ko bị cuốn đi lang thang).

xúc, thọ, tưởng, tư, tâm;

Lại nữa, chúng ta có năm uẩn ở đây, và bốn nền tảng của chánh niệm.

dục, thắng giải, tinh tấn, xả, tác ý; những pháp ấy được *Sāriputta* an trú bất đoạn;

Một lần nữa, một trong những điều mà tôi nhận thấy là nhiều người nói về *jhāna*; họ nghĩ rằng tất cả các trạng thái khác nhau trong *jhāna* đều xảy ra cùng một lúc.

Ngay tại đây, bạn có thể thấy những điều này đã được *Sāriputta* định nghĩa từng cái một khi chúng xảy ra. Tất cả đều không xảy ra cùng một lúc. Vì vậy, đó là một sự khác biệt nhỏ giữa thiền tập trung bị hút và samatha-vipassanā mà tôi đang nói đến.

các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi chúng an trú, được *Sāriputta* biết đến khi chúng đoạn diệt.

Đây là *anicca* một lần nữa, vô thường.

***Sāriputta* đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa.” Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa.**

9. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* xả lạc...

Ngay cả niềm hạnh phúc cũng trở nên thô thiển.

{lặp lại} xả lạc (abandoning of pleasure), xả khổ (abandoning of pain), diệt hỷ ưu (disappearance of joy and grief) đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm (equanimity), thanh tịnh (purity of mindfulness).

Điều đó không có nghĩa là không thể có một nỗi đau phát sinh, hoặc một cảm giác dễ chịu phát sinh. Nó có nghĩa là chúng không làm cho tâm của bạn dao động. Bạn thấy những cảm giác này là gì, và bạn có sự cân bằng đối với chúng.

Bạn thực sự không có bất kỳ cảm giác nào phát sinh trong cơ thể (cơ thể như biến mất). Nhưng một lần nữa, nếu một con kiến đi trên thân bạn, bạn biết điều đó. Nhưng bạn có sự bình tĩnh đến mức nó không làm phiền bạn, hoặc một con muỗi xuất hiện và nó cắn bạn, không sao cả, vậy thì sao, không có vấn đề gì lớn.

Một trong những sai lầm mà rất nhiều người mắc phải, khi họ nói về *jhāna* là họ nghĩ rằng *jhāna* chỉ phát sinh trong khi bạn đang ngồi thiền. Và bạn có thể ở trong *jhānas* và có *jhāna* đó trong khi bạn đứng dậy và thực hành thiền hành (walking meditation).

Bạn có thể có xả (equanimity) khi bạn rửa chén; bạn có thể có xả trong khi bạn đang tắm, hoặc đi vào phòng tắm, nhưng bạn cần chú tâm vào đề mục hành thiền và thực sự tập trung vào đề mục.

Với bất kỳ *jhāna* nào, bạn có thể có chúng trong các hoạt động hàng ngày của bạn. Đây là một trong những lý do tại sao tôi kiên quyết yêu cầu việc hành thiền của bạn diễn ra ở mọi lúc.

Tôi không quan tâm bạn đang làm gì; đó là một phần của việc thực hành. Tất cả những gì bạn làm là một phần của thực hành, nếu bạn thực hành theo cách này, nếu bạn làm điều kia. Thói quen của chúng ta là bị cuốn vào công việc hàng ngày và quên đi thiền. Sau đó, khi bạn quay lại và ngồi thiền, bạn phải mất một chút thời gian để trở lại thiền. Đó là thói quen của chúng ta.

Nhưng tôi muốn bạn nhận thức được những gì tâm bạn đang làm ở mọi lúc; ở trong trạng thái thiền nhiều nhất bạn có thể.

Một trong những chức năng của chánh niệm là ghi nhớ. Để nhớ gì? Để nhớ quan sát sự di chuyển của tâm từ thứ này sang thứ khác. Làm thế nào để buông dính mắc, thư giãn và trở lại với đề mục thiền của bạn. Rất quan trọng!

Khi bạn bước vào *jhāna* thứ tư, bởi vì có sự tiếp xúc khi bạn đi bộ, bạn sẽ cảm thấy chân mình. Bạn không cảm thấy bất cứ điều gì ở giữa đầu và chân của bạn. Trừ khi trời có gió, bạn sẽ cảm nhận cơ thể, nhưng đó là vì có sự tiếp xúc.

Cố gắng phát triển tâm luôn luôn tỉnh thức. Việc thực hành, dù không dễ dàng, nhưng chắc chắn có giá trị. Khi bạn ý thức hơn với các hoạt động hàng ngày của mình, biết làm thế nào chánh niệm của bạn biến mất, và biết chướng ngại phát sinh, thì những chướng ngại sẽ được giải tỏa nhanh hơn. Nếu bạn ý thức về cách thức hoạt động của tâm, bạn có thể thấy hạnh phúc mọi lúc mọi nơi.

Hạnh phúc này không phải là một loại hạnh phúc ham chơi; đây là một niềm hạnh phúc khi không có đau khổ, không đồng hóa với những suy nghĩ và cảm xúc mà nhìn thấy chúng để biết chúng là gì. Chúng chỉ là những suy nghĩ, chỉ là những cảm xúc, hãy để chúng yên, thư giãn, trở lại.

Một trong những điều thú vị mà tôi tình cờ đọc được trong Kinh Tương Ưng Bộ là bài Kinh đề cập về Metta liên quan đến các yếu tố giác ngộ (SN V.46.54.4). Bài kinh đặc biệt này có ý nghĩa thực sự đối với tôi. Nó chia sẻ về việc thực hành thiền Metta trong *jhāna* thứ tư. Lý do đó là khám phá vì tôi luôn được nghe và tin rằng tâm Từ chỉ có thể đưa bạn đến *jhāna* thứ ba.

Nhưng bài kinh này nói về nó (tâm từ) ở trong *jhāna* thứ tư. Đây là nói về Tứ Vô Lượng Tâm (Brahma Vihāras).

Tôi luôn được bảo rằng Tứ Vô Lượng Tâm, nghĩa là tâm Từ (loving-kindness), tâm Bi hoặc lòng trắc ẩn (compassion), tâm Hỷ hay niềm vui cảm thông (sympathetic joy) hay niềm vui vị tha (altruistic joy), và tâm Xả (equanimity); tâm bi

(compassion) chỉ đi đến *jhāna* thứ ba, tâm hỷ đi đến *jhāna* thứ ba, tâm xả đi đến *jhāna* thứ tư.

Khi tôi đọc bài kinh này, tôi thực sự kinh ngạc vì nó nói: tâm từ đi đến *jhāna* thứ tư, tâm Bi đi đến cõi không vô biên (realm of infinite space) tức *jhāna* thứ năm (*arūpa jhāna* đầu tiên), tâm Hỷ đi đến cõi thức vô biên (realm of infinite consciousness) và tâm Xả đi vào cõi vô sở hữu (realm of nothingness). Phương pháp thực hành mà tôi thực sự đang dạy cho bạn khi bạn thực hành thiền tâm Từ, đó không chỉ là tâm Từ; đó là sự thực hành của Tứ Vô Lượng Tâm.

10. Và những pháp thuộc về Thiền thứ tư, như xả (equanimity), bất khổ bất lạc thọ (the neither-painful-nor-pleasant feeling), vô quán niệm tâm (the mental unconcern due to tranquility),

Đó không phải là một tuyên bố thú vị sao?

Thanh tịnh nhờ niệm (the purity of mindfulness), nhứt tâm (the unification of mind), và xúc (contact), thọ (feeling), tưởng (perception), tư (formations), tâm (mind),

Năm uẩn và bốn nền tảng của chánh niệm vẫn còn.

Rất nhiều lần, tôi gặp nhiều thiền sư kiên quyết về vấn đề này: "Nếu bạn đang thực tập chánh niệm về hơi thở, khi bạn đến *jhāna* thứ tư, bạn không còn thở bằng phổi nữa."

Điều đó không hẳn đúng. Bạn vẫn có cơ thể và bạn vẫn còn xúc (contact); điều đó có nghĩa là bạn vẫn còn thở. Bạn không thở qua da.

Những gì họ đang nói là khi bạn đến *jhāna* trong cách thiền tập trung một điểm (fourth absorption *jhāna*), nhưng đó không phải cách chúng ta nhìn nhận *jhāna* như đang ở đây.

đục (enthusiasm), thắng giải (decision), tinh tấn (energy), niệm (mindfulness), xả (equanimity), tác ý (attention); những pháp ấy được *Sāriputta* an trú bất đoạn,

Vẫn có chánh niệm, vẫn nhận thức đầy đủ về những gì đang xảy ra. Tâm không bị dán hay bám chặt vào một điều cụ thể. Vẫn còn chuyển động cần được quan sát.

các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi chúng an trú, được *Sāriputta* biết đến khi chúng đoạn diệt. *Sāriputta* đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: "Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa".

Khi thiền sinh đến *jhāna* thứ tư, bạn không còn là một tân binh nữa. Bây giờ bạn đã trở thành một thiền sinh giỏi.

11. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* vượt lên hoàn toàn sắc tướng (perception of form), diệt trừ mọi chương ngại tướng (disappearance of perceptions of sensory impact), không tác ý đối với dị tướng (non-attention to perception of diversity),

Đây là một cách dịch tẻ. Không phải là không có sự chú ý (non-attention), tâm của bạn biết rõ rằng có sự thay đổi nhưng nó không dao động.

(*Sāriputta*) nghĩ rằng: “Hư không là vô biên”, (*Sāriputta*) chứng và trú Không vô biên xứ.

Kinh nghiệm được đề cập đến là gì? Tâm bạn có sự quân bình mạnh mẽ và đột nhiên thấy tâm như được mở rộng.

Nếu bạn đang thực hành thiền Metta, thì đây là lúc tâm từ biến thành tâm Bi (*Karuna*), đó là một loại cảm giác rất khác, tôi sẽ không mô tả nó cho bạn, bạn phải mô tả nó cho tôi, và tôi sẽ xác nhận xem đó có thực sự là nó hay không.

Cảm giác của tâm Bi có một sự mở rộng liên tục theo mọi hướng cùng một lúc, không có điểm trung tâm. Chỉ có một cảm giác mở rộng, và đó là không vô biên xứ (nơi không gian vô tận).

Đó là một cảm giác không gian là vô tận; nó chỉ tiếp tục mở rộng, mở rộng. Rất dễ chịu.

Đây là trạng thái mà rất nhiều người đề cập đến khi họ nói về tâm Bi vô lượng của Đức Phật. Đây là trạng thái mà Ngài đã thực sự trải qua. Ngài đã làm điều này mỗi buổi sáng, vào tầng thiền Không vô biên xứ với Tâm Bi là đề mục hành thiền.

12. “Và những pháp thuộc về Không vô biên xứ như hư không, vô biên xứ tướng, nhứt tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm,”

Bạn vẫn có năm uẩn, mặc dù bạn đang ở trong *arūpa jhāna* (thiền vô sắc giới). Điều này chỉ ra rằng bạn vẫn đang thực hành bốn nền tảng của chánh niệm ngay cả khi bạn ở trong trạng thái *arūpa jhāna*.

đục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; những pháp ấy được *Sāriputta* an trú bất đoạn, các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi chúng an trú, được *Sāriputta* biết đến khi chúng đoạn diệt. *Sāriputta* đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa.” Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa.

13. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* vượt lên hoàn toàn Không vô biên xứ, nghĩ rằng: “Thức là vô biên”, chứng và trú Thức vô biên xứ.

Đây là một trạng thái thực sự thú vị. Một lần nữa, cảm giác của tâm Bi thay đổi một lần nữa thành cảm giác của tâm vui vẻ vị tha (tâm Hỷ), nhưng đó không thực sự là một định nghĩa tốt; Tôi vẫn chưa tìm được một định nghĩa nào phù hợp. Nhưng đó là một cảm giác rất khác với tâm Bi.

Điều xảy ra tiếp theo là, nhận thức của bạn bắt đầu rất tốt và sắc bén đến mức bạn bắt đầu thấy từng thức (*individual consciousness, tỷ thức, nhãn thức...*) sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Bạn đang trực tiếp trải nghiệm mọi điều thực sự thay đổi (vô thường).

Không còn nghi ngờ gì nữa, mọi thứ là vô thường. Đôi khi tôi thấy thú vị khi thiền sinh đến trình pháp và chia sẻ: “Thưa Thầy, tôi đang nhìn thấy tất cả thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, cơ thể và tâm.”

Bạn đang nhìn thấy tất cả những ý thức này phát sinh và qua đi và khiến bạn thấy mệt, phiền toái. Những gì bạn đang thấy bây giờ không chỉ là vô thường, mà là bạn đang thấy đau khổ.

Và bạn cũng thấy rằng không có ai điều khiển những thứ này, nó tự xảy ra. Bạn đang trực tiếp quan sát *anicca* (vô thường), *dukkha* (đau khổ), *anattā* (khách quan - vô ngã), trong khi bạn ở trong *arūpa jhānas*, và đây thực sự là một trạng thái tuyệt vời.

Nó trả lời rất nhiều câu hỏi mà bạn từng có trước đây và mọi người đều nói về những điều này xảy ra quá nhanh. Giờ đây, niệm của bạn rất sắc nét, bạn có thể trực tiếp quan sát thấy. Nó thực sự rất thú vị, nếu không phải là một chút mệt mỏi sau một thời gian bởi vì chúng liên tục sinh diệt, sinh diệt.

Và cho dù bạn đang tập thiền hành, và bạn đang ăn, hay bất cứ điều gì, bạn có thể thấy liên tục thấy thức sinh diệt liên tục.

14. Và những pháp thuộc về Thức vô biên xứ như Thức vô biên xứ tưởng, nhất tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm,

Vẫn có năm uẩn và bốn nền tảng của chánh niệm ở đây.

dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; những pháp ấy được *Sāriputta* an trú bất đoạn; các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi chúng đoạn diệt. *Sāriputta* đối với những pháp ấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa.” Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa.

Khi bạn đi sâu hơn vào thiền, bạn bắt đầu nhận ra những điều này cho chính mình. Đây được gọi là “thắng tri, liễu tri” (direct knowledge and vision - kinh nghiệm trực tiếp)

15. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* vượt lên hoàn toàn Thức vô biên xứ, nghĩ rằng: “Không có vật gì”, chứng và trú Vô sở hữu xứ (realm of nothingness).

Đây là một trạng thái cực kỳ thú vị. Ở những nơi mà trước đây bạn nhìn thấy mọi thứ bên ngoài tâm, bây giờ bạn không nhìn thấy gì. Nhưng bạn vẫn thấy những chuyển động khác nhau của tâm, nhưng nó không nằm ngoài tâm.

16. Và những pháp thuộc về Vô sở hữu xứ,

Nhân tiện, nơi bạn đang cảm thấy niềm vui (joy) trước đây, bây giờ bạn đang cảm thấy sự quân bình (tâm xả) rất mạnh mẽ và bạn có sự phẳng lặng trong tâm. Trạng thái tâm đặc biệt này là trạng thái thú vị nhất mà bạn có thể trải nghiệm trong thiền.

Bạn vẫn có cần điều chỉnh năng lượng, và năng lượng trở nên thực sự, thực sự tinh tế. Nếu bạn không đặt đủ năng lượng để lan tỏa tâm Xả (equanimity), bạn sẽ bị đờ đẫn, lơ mơ. Bạn không buồn ngủ, nhưng có đờ đẫn xảy ra.

Nếu bạn đặt năng lượng dù chỉ nhiều hơn một chút, bạn sẽ gặp trạo cử, bồn chồn, bất an. Bởi vì theo cách thức mà chương ngại hoạt động, chúng không đến lần lượt. Nếu bạn có sự bồn chồn phát sinh vì có phần cố gắng, bạn không còn ở trong *jhāna* đó nữa; bạn bị dính mắc vào chương ngại.

Ở đây có trạo cử và cả việc không thích trạo cử. Bạn có hai chương ngại để giải quyết. Nhưng trong thời điểm này, xử lý nó khá dễ. Nó giống như đi trên sợi dây mỏng, bạn biết đấy, nó giống như đi trên một dây của nhện; nó tinh tế đến như thế. Sự cân bằng, chỉ cần một chút dao động, bạn mất cân bằng. Sau đó, bạn phải làm việc với điều đó, thư giãn, mỉm cười và quay trở lại. Sau đó, vẫn không đủ. Đây là trạng thái cực kỳ thú vị để làm việc với năng lượng.

Đây là một phần thú vị của trạng thái tâm đặc biệt này.

16. Và những pháp thuộc về Vô sở hữu xứ, như Vô sở hữu xứ tưởng, nhứt tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm,

Vẫn có năm uẩn; vẫn thực hành bốn nền tảng của chánh niệm.

dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; những pháp ấy được *Sāriputta* an trú bất đoạn; các pháp ấy được *Sāriputta* biết đến khi chúng khởi lên, được *Sāriputta* biết đến khi chúng an trú, được *Sāriputta* biết đến khi chúng đoạn diệt. *Sāriputta* đối với những pháp ấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa”.

Đây là trạng thái khi Ngài ấy còn là một vị Bồ Tát, Ngài trải nghiệm tầng thiền này với sự tập trung bị hút. Ngài hỏi vị Thầy khi đó: “Còn trạng thái nào cao hơn không?” Và vị Thầy chia sẻ: “Không, tầng thiền này cao nhất rồi. Con hãy giúp ta dạy nó. Là vị thầy cùng với ta.” Vị Bồ Tát đã chia sẻ: “con không thấy thế.” Ngài vẫn thấy rằng còn có thứ để làm.

17. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* vượt lên hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ (realm of neither-perception-nor-non-perception).

Hãy nhìn theo cách này, khi bạn bắt đầu thiền, tâm của bạn có dao động. Khi bạn tiến sâu hơn vào thiền, các dao động ngày càng ít đi.

Khi bạn vào *arūpa jhānas*, nó bắt đầu biến thành rung động. Khi bạn đi sâu hơn vào *jhānas*, sự rung động trở nên nhanh hơn và vi tế hơn.

Khi bạn đạt đến tầng phi tưởng phi phi tưởng (neither-perception-nor-non-perception), rung động trở nên rất nhẹ đến mức rất khó phát hiện. Tâm ở đó, nhưng thật khó để nhận biết có tâm ở đó..

Khi bạn thực hành Brahma Vihāras, họ sẽ đưa bạn đến vô sở hữu xứ, và là mức cao nhất bạn có thể đi, với Tứ Vô Lượng Tâm, bởi vì ...

18. Với chánh niệm, *Sāriputta* xuất khỏi định ấy.

Tâm rất tinh tế, thật khó để biết liệu nó có ở đó hay không, và cách duy nhất bạn biết rằng bạn đã trải nghiệm là, khi bạn rời khỏi bậc thiền, bạn bắt đầu chiêm nghiệm lại về những gì đã diễn ra.

Cảm giác/ cảm thọ vẫn còn đó mặc dù nó rất vi tế, và tưởng (perception) thì có khi ở đó và có khi không. Vì vậy, cách duy nhất bạn biết rằng bạn đã trải nghiệm điều này là bằng chiêm nghiệm lại những gì bạn trải qua khi ngồi thiền.

Đây là lúc tôi sẽ yêu cầu: “Tôi thực sự muốn bạn đảm bảo rằng bạn đã phát triển thói quen thư giãn, liên tục, mọi lúc. Khi bạn vào tầng thiền này, bạn đang thư giãn một cách tự động. Việc thư giãn để làm gì? Khi bạn thư giãn, chuyển động sẽ ngày càng ít đi, cho đến khi cuối cùng bạn cũng đến trạng thái mà bạn không thể thực sự nhìn thấy nó, nhưng nó vẫn rung động một chút.

Sau khi với chánh niệm xuất khỏi định ấy, *Sāriputta* thấy các pháp ấy thuộc về quá khứ, bị đoạn diệt, bị biến hoại:

Bạn vẫn có được điều đó, mặc dù bạn đang ở tầng thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ.

“Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu chúng đoạn diệt”. *Sāriputta* đối với những pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú

với tâm không hạn chế. *Sāriputta* biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với *Sāriputta*, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa”.

Vị ấy vẫn biết rằng còn nhiều việc phải làm. Khi vị ấy tiếp tục thư giãn ngày càng nhiều, sự rung động đó trở nên tĩnh lặng đến nỗi đột nhiên dừng lại.

19. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, *Sāriputta* vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và an trú Diệt thọ tướng (định) (cessation of perception, feeling and consciousness)

Giống như ai đó tắt đèn. Click! Không có cái gì ở đó; không có tướng (perception); không có cảm giác (feeling); không có ý thức (consciousness).

Sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc (taints) được đoạn tận.

Bạn nhớ từ “trí tuệ” mà tôi đã nói lúc đầu. Điều đó có nghĩa gì?

Khi Diệt thọ tướng định xảy ra, nó sẽ kéo dài theo cách của nó. rồi khi ý thức, cảm giác và tri giác (tướng) hoạt động trở lại, bạn có cơ hội nhìn thấy chính xác, rõ ràng, với chánh niệm sắc bén, từng mắt xích trong chuỗi Duyên Khởi.

Bạn sẽ thấy rõ như khi nguyên nhân ko sinh khởi thì hệ quả không sinh khởi. Bạn sẽ thấy Diệt Đế, và với việc buông bỏ vô minh, bạn sẽ thấy Tứ diệu đế; đó là khi Nibbāna xảy ra; đó là khi tất cả các kiết sử được buông bỏ. Đây là sự chấm dứt của quá trình Duyên Khởi.

20. Với chánh niệm, *Sāriputta* xuất khỏi định ấy. Sau khi với chánh niệm xuất khỏi định ấy, *Sāriputta* thấy các pháp ấy thuộc về quá khứ, bị đoạn diệt, bị biến hoại: “Như vậy các pháp ấy, trước không có nơi ta, sau có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”.

Vị ấy nhìn thấy tất cả các trạng thái của pháp Duyên khởi và cách chúng chấm dứt.

***Sāriputta* đối với các pháp ấy cảm thấy không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không hạn chế. *Sāriputta* biết: “Không có sự giải thoát nào vô thượng hơn thế nữa. Đối với *Sāriputta*, không có việc phải làm nhiều hơn thế nữa”.**

Không còn gì nữa để đi xa hơn. Khi điều này xảy ra, tâm Ngài trở nên vô cùng sạch và rõ ràng, sự hiểu biết của Ngài ấy về pháp Duyên khởi không thể lay chuyển. Cùng với đó, Ngài ấy buông bỏ tất cả những gì có thể khiến tâm bất thiện. Ngài ấy chỉ có những ý nghĩ thiện.

21. “Này các Tỷ-kheo, nếu nói một cách chơn chánh, một người có thể nói về người ấy như sau: “Người này được tự tại, được cứu cánh trong ánh giới, được tự tại, được cứu cánh trong ánh định, được tự tại, được cứu cánh trong ánh tuệ, được tự tại, được cứu cánh trong ánh giải thoát. Nói một cách chơn chánh về *Sāriputta*, người ấy có thể nói như sau: “*Sāriputta* được tự tại, được

cứu cánh trong ánh giới, được tự tại, được cứu cánh trong ánh định, được tự tại, được cứu cánh trong ánh tuệ, được tự tại, được cứu cánh trong ánh giải thoát”.

22. Nay các Tỷ-kheo, nếu nói một cách chơn chánh, một người có thể nói về người ấy như sau: “Người này là con chánh tông của ế Tôn, sanh ra từ miệng, sanh ra từ Pháp, do Pháp hóa thành, thừa tự Chánh pháp, không thừa tự vật chất”. Nói một cách chơn chánh về *Sāriputta*, người ấy có thể nói như sau: “*Sāriputta* là con chánh tông của ế Tôn, sanh ra từ miệng, sanh ra từ Pháp, do Pháp hóa thành, thừa tự Chánh pháp, không thừa tự vật chất”.

23. *Sāriputta*, nay các Tỷ-kheo, chơn chánh chuyển Pháp luân vô thượng đã được Như Lai chuyển vận.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các vị Tỷ-kheo hoan hỷ tín thọ lời ế Tôn dạy.

Bài Kinh đặc biệt này cho thấy chính xác rằng vipassanā & samatha xâu chuỗi với nhau không tách rời, như hai con bò cùng kéo một xe.

Chúng đi với nhau và kéo xe đến nơi bạn muốn. Chúng ta cần thực hành cả hai, không tách rời như *Sāriputta* đã thể hiện trong kinh nghiệm hành thiền của mình. Điều khác biệt tôi đang hướng bạn là cách ta buông những trở ngại và thư giãn. Chỉ cần thêm việc này (buông & thư giãn) vào thao tác thực hành, trải nghiệm thiền của bạn sẽ khác hoàn toàn. Bạn có thể thấy mọi điều mà Ngài Sariputta đã thấy.

Điều này có thể xảy ra! Tôi biết nhiều vị tăng nghĩ rằng việc Nibbana trong đời này là bất khả thi, nên cố gắng làm gì? Tôi nói là hoàn toàn có thể. Hướng dẫn rất đơn giản: hãy buông mọi chướng ngại, thư giãn và quay về với đề mục hành thiền. Quá đơn giản. Nhưng tâm của chúng ta, thường thích mọi thứ biến thành phức tạp.

Hãy quan sát sự chú tâm di chuyển. Tôi có những thiền sinh trải nghiệm tất cả những gì bài Kinh này đề cập đến. Tôi không nói họ là A-la-hán, nhưng họ đã thấy pháp Duyên Khởi thật sự và họ hiểu điều đó rất sâu sắc. Tôi biết rằng những điều này là có thể.

Tôi có một thiền sinh. Cô ấy tham gia khóa tu tám ngày. Và cô ấy đã trải nghiệm tầng thiền Vô sở hữu xứ, chỉ trong tám ngày. Điều đó phù hợp với những gì Đức Phật thuyết giảng, rằng Giáo pháp này có hiệu lực ngay lập tức. Bạn có thể thấy nó ngay tại đây, ngay bây giờ. Hãy thực hành!

Không quan trọng bạn đang làm gì; hãy quan sát tâm bạn. Nếu bạn bắt đầu đồng hóa (identify) với sự không hài lòng của bạn về điều này hoặc sự hài lòng của bạn về điều kia, ngay khi bạn nhận ra rằng tâm đang làm điều đó, hãy buông, thư giãn, và quay về đề mục hành thiền.

Hầu hết các bạn đang thực hành thiền Metta. Tại sao? Metta là đề mục có nhiều lợi thế. Một trong đó là sự tiến bộ nhanh hơn bất kỳ đề mục thiền nào khác. Nó đã bao gồm bốn nền tảng Chánh niệm (tứ niệm xứ), và có Nibbana là mục tiêu cuối cùng. Đây là biện pháp đi đến đích. Điều duy nhất là, đừng thêm bất cứ thứ gì, đừng bỏ đi bất cứ thứ gì (về cách thực hành). Chỉ khi tâm của bạn bị phân tâm, hãy buông khỏi đó, thư giãn và quay về. Nếu tâm quay lại điều lang thang, hãy chú ý đến việc đó đã xảy ra như thế nào; chuyện gì xảy ra đầu tiên; điều gì xảy ra sau đó; điều gì tiếp nữa?

Khi bạn bắt đầu thấy điều đó, bạn bắt đầu thấy pháp Duyên Khởi. Bạn đang bắt đầu thấy cách bạn gây ra nỗi đau bằng việc có quan điểm trái với sự thật hiện tại. Bạn đang gây ra nỗi đau cho riêng bạn. Không điều gì tạo nên nỗi đau của bạn. Đó là sự dính mắc (attachment - chấp thủ) của riêng bạn vào cái đau. Sự dính mắc là gì?

Sự dính mắc là: “Tôi đau quá! Cái đau này là tôi là của tôi. Tôi không thích nó, và tôi muốn nó thay đổi.” Hãy xem bạn tự gây ra bao nhiêu đau đớn cho mình!

Các chướng ngại là vô cùng quan trọng bởi vì chúng cho thấy bạn đang dính mắc ở đâu. Khi bạn bắt đầu thấy được chướng ngại phát sinh thế nào, nó kéo tâm bạn ra sao và bạn bắt đầu buông chúng đi từng chút một, thì bạn sẽ có thể trải nghiệm *jhānas*. Các *jhānas* không phải là thứ xa vời. *Jhānas* có thể dễ dàng diễn ra trong thời gian ngắn, phụ thuộc vào cách bạn thực hành chính xác đến đâu.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng đây không phải là phương pháp thực hành của tôi. Tôi đang đọc những điều này cho bạn từ giáo lý của Đức Phật. Tôi không có gì để làm với những thứ này. Tôi thực hành nó, nhưng đó không phải là tôi; đó không phải là phương pháp của tôi; đó là phương pháp Đức Phật hướng dẫn.

Bạn càng làm đúng cách Đức Phật hướng dẫn, bạn càng thấy sự đúng đắn của Đức Phật.

Tôi không có bất kỳ nghi ngờ gì về Đức Phật đúng hay sai. Bạn có thể nhận ra khi nghe tôi chia sẻ về Pháp. Tôi rất tin tưởng giáo lý của Đức Phật.

Tôi không có bất kỳ nghi ngờ gì trong lời dạy của Ngài cả. Tôi cũng muốn bạn có điều đó. Rằng khi bạn thực hành, bạn thực sự có thể nhìn thấy và xác nhận những điều này cho chính mình. Bạn biết đấy, trong kinh Kālāma, nó nói rất nhiều về việc: không tin những gì được viết, và không tin những gì truyền thống, và không tin bất cứ điều gì.

Đức Phật nói: “Hãy đừng tin tôi.” Hãy tự thực hành và tự xác nhận.

Rồi! Tôi đã nói rất dài. Có ai có câu hỏi nào không?

ST: “Ngài ấy thiết lập chánh niệm trước mặt mình.” Điều đó nghĩa là gì?

Bante Vimalaramsi: Điều đó có nghĩa là anh ấy đang theo dõi những gì phát sinh trong tâm. Đó là một loại biểu thức của tiếng Anh. Nhưng thiết lập chánh niệm trước mặt bạn có nghĩa là những gì trước mặt bạn lúc này, bạn đang trải qua những suy nghĩ gì? Quan sát những gì trước mặt bạn ngay lúc đó có nghĩa là nhìn thấy những gì đang xảy ra với sự chú ý của tâm vào lúc đó.

ST: Như thế nào mà phương pháp Bhante đang nói thay đổi những gì tôi đã thực hành với Vipassanā Miến Điện?

Bante Vimalaramsi: Nó thay đổi mọi thứ bởi vì đó là một dạng tập trung hấp thụ đã được phát triển, kể cả các tầng Tuệ. Ngài Mahasi Sayadaw thực sự tuyệt vời vì ông đã điều chỉnh 9 tầng Tuệ trong Thanh Tịnh Đạo thành 16 tầng.

Đó là một loại tập trung bị hút. Ngay cả sát na Định cũng vậy ... Nó không giúp việc quan sát Duyên Khởi hoạt động như thế nào. Nó chỉ nhìn thấy một phần của quá trình và dán một nhãn lên đó.

ST: Vì vậy, Vipassanā nói rằng có khoảnh khắc Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Nhưng những gì thầy chia sẻ có vẻ khác. Liệu nó có giống nhau không?

Bante Vimalaramsi: Tôi biết, và tôi đã hy vọng không ai sẽ hỏi tôi vì nó là câu hỏi khó. Bạn sẽ có trải nghiệm như là bị “ngất”, giống như kiểu mất điện. Mọi thứ dừng lại, nhưng nó không giống Diệt Thọ Tướng Định. Vẫn còn một cảm thọ rất vi tế trong đó. Nó vẫn ở đó. Điều khác biệt thực sự là những gì xảy ra sau đó, và đó là, khi bạn thực hành những hiểu biết sâu sắc, bạn có sự xem xét lại tất cả bậc Tuệ (reviewing of all the insight knowledges).

Khi bạn thực hành theo cách được mô tả trong Kinh điển, sau Diệt Thọ Tướng Định, bạn sẽ thấy chuỗi Duyên Khởi. Đây là giáo lý cốt lõi của Đức Phật. Và đó là nơi trí tuệ của chúng ta được phát triển, bằng cách nhìn thấy trực tiếp điều đó.

À, một điều khác mà họ nói đến là ngay trước khi sự cố mất điện này xảy ra, bạn thấy tầm quan trọng của tầng Tuệ với việc thấy vô thường (impermanence), khổ (suffering) và vô ngã (not self or not impersonal). Ngay trước khi điều đó xảy ra, theo Mahasi Sayadaw, bạn thấy sự vô thường, ba hoặc bốn lần rất nhanh liên tiếp, hoặc bạn thấy khổ ba hoặc bốn lần liên tiếp, hoặc bạn thấy *anattā* ba hoặc bốn lần nhanh chóng trong một hàng, và sau đó có “mất điện” này.

Điều đó không đề cập đến trong kinh điển và tôi đã xác nhận với Mingun Sayadaw, một nhà sư rất uyên bác.

Vị ấy nói với tôi rằng có rất nhiều sự khác biệt giữa các bài chú giải (commentaries) và kinh điển. Tôi yêu cầu vị ấy xác nhận nhiều điều mà tôi đã nghiên cứu vì tôi đã thực hành Vipassanā suốt trong hai mươi năm. Sau khi tôi có kinh nghiệm này, tôi muốn có sự xác nhận. Vì vậy tôi đã đến những nhà sư rất giỏi để trao đổi. Khi tôi gặp Mingun Sayadaw và chia sẻ: “Trong Kinh có đề cập đến cận định hay sát na định

không?” Vị ấy nói “không”. Điều đó khiến tôi tự hỏi liệu 20 năm qua mình có thực hành đúng Chánh pháp không.

Kinh nghiệm đó là như thế nào? Sau đó, tôi bắt đầu đi đến kinh điển, nhưng vì tôi vẫn lấy chú giải làm nguồn chính, tôi không thể hiểu kinh, cho đến khi tôi có ai đó bảo tôi cứ để các chú giải sang một bên, và đi sâu vào kinh điển. Và sau đó tất cả trở nên rất rõ ràng.

ST: Thầy nghĩ thế nào về *anattā* khi có người định nghĩa là “không kiểm soát được”?

Bante Vimalaramsi: Theo một cách nào đó, bạn có thể nói về *anattā*: “Anatta là không thể kiểm soát được,” nhưng “quy trình khách quan” là một cách dịch dễ hiểu hơn.

Khi bạn nói “quy trình khách quan,” điều đó có nghĩa mọi việc diễn ra như cách nó cần diễn ra. Không ai tác động, không ai điều khiển, chúng là sự thật khách quan. Tôi đã dành nhiều thời gian để suy ngẫm và quyết định chọn từ “quy trình khách quan” (impersonal).

Một trong những cuốn sách tôi yêu thích là Từ điển đồng nghĩa. Và tôi có nhiều hơn một cuốn. Tôi tra ba hoặc bốn từ điển đồng nghĩa với cùng một từ để chọn một từ dễ hiểu, đơn giản, nhưng chính xác. Thậm chí có một thiền sinh cho tôi Nguyên từ điển (etymology) tiếng Anh. Bây giờ tôi có thể xem và tìm kiếm tất cả những từ đồng nghĩa và sát nghĩa để chọn từ phù hợp.

Ok! Có ai có câu hỏi nào khác?

Mọi người sẽ hạnh phúc chứ? Có phải mọi người sẽ mỉm cười? Đây là điều quan trọng. Ý tôi là phần quan trọng nhất là: quan sát, buông, thư giãn, trở về đối tượng hành thiền với nụ cười. Bạn có thể thực hành với tâm nhẹ nhàng, thoái mái. Bạn có thể thực hành thiền với niềm vui, như là một trò chơi vậy. Trong gần hai mươi năm, tôi đã quá nghiêm túc với việc thực hành thiền của mình. Sau đó tôi phát hiện rằng có thể thực hành trong niềm vui và kết quả tốt hơn nhiều. Đó là một phát hiện rất thú vị.

Vâng! Bây giờ hãy cùng hồi hướng công đức!

*Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ
Bị sợ hãi hết sợ hãi
Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn
Và tất cả được an lành
Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi
Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi
Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân
Đều được hưởng công đức này
Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.*

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-38: Kinh Đoạn Tận Ái

Bài Kinh dài về diệt trừ Tham Ái

(Mahātanhāsankhaya Sutta)

Vị Tỳ Kheo Sati đã tuyên bố một quan điểm sai lầm (tà kiến): thức tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác, không cần điều kiện. Đức Phật đã chứng minh đây là tà kiến với Giáo Lý Duyên Khởi. Toàn bộ bài Kinh liên quan đến giải thích quy luật nhân quả của chúng sinh có ý thức. Để làm rõ việc này, Duyên Khởi đã được trình bày theo vài hướng khác nhau.

Trình bày vào 24 tháng 2 năm 2006 tại Trung tâm Vipassana Dhamma Dena, Joshua Tree, California.

BV: Đây là một bài kinh rất thú vị, các bạn chú ý lắng nghe. Rồi mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng!

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ) tại Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).

Lúc bấy giờ, Tỳ-kheo tên là Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác”.

Một số đông Tỳ-kheo nghe như sau: “Tỳ-kheo Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: ‘Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác’”. Rồi những Tỳ-kheo ấy đi đến chỗ Tỳ-kheo Sati, con của người đánh cá, khi đến xong liền nói với Tỳ-kheo Sati, con của người đánh cá như sau

—Này Hiền giả Sati, có đúng sự thật chẳng, Hiền giả khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác”.

—Thật sự là vậy, chư Hiền, theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

Rồi những Tỳ-kheo ấy muốn Tỳ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, liền cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận

—Hiền giả Sati, chớ nói như vậy, chớ xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn là không tốt. Thế Tôn không có nói như vậy. Hiền giả Sati, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi; không có duyên thì thức không hiện khởi.

Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, dù được các Tỷ-kheo ấy cật vấn, thảo luận, vẫn nói lên ác tà kiến ấy, cứng đầu chấp chặt, nắm chặt tà kiến ấy.

—Thật sự là vậy, chư Hiền. Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác.

Vì các Tỷ-kheo ấy không thể làm cho Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá từ bỏ ác tà kiến ấy, nên các vị ấy đến chỗ Thế Tôn ở, khi đến xong, đánh lễ Ngài rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, những Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn

—Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác”. Bạch Thế Tôn, chúng con nghe: “Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển, nhưng không đổi khác” ”. Bạch Thế Tôn, rồi chúng con đi đến chỗ Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá ở, khi đến xong, liền nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá:

“—Này Hiền giả Sati, có đúng sự thật chăng? Hiền giả khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo tôi hiểu, pháp Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác””.

Bạch Thế Tôn, khi nghe nói vậy, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá nói với chúng con như sau:

“—Thật sự là vậy, chư Hiền. Theo như tôi hiểu thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

Bạch Thế Tôn, chúng con muốn khiến Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, liền cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận:

“—Hiền giả Sati chớ có nói như vậy. Chớ có xuyên tạc Thế Tôn. Xuyên tạc Thế Tôn là không tốt. Thế Tôn không có nói như vậy. Hiền giả Sati, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi, không có duyên thì thức không hiện khởi.

“Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá đầu cho được chúng con cật vấn, nạn vấn lý do, thảo luận, vẫn nói lên ác tà kiến ấy, cứng đầu, chấp chặt, nắm chặt tà kiến ấy:

—Thật sự là vậy, theo tôi hiểu, Thế Tôn thuyết giảng thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác”.

Bạch Thế Tôn, vì chúng con không thể làm cho Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, từ bỏ ác tà kiến ấy, nên chúng con đến hỏi Thế Tôn ý nghĩa này.”

Rồi Thế Tôn gọi một Tỷ-kheo khác

—Này Tỷ-kheo, hãy đi và nhân danh Ta, gọi Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá: “Hiền giả Sati, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả”.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy vâng lời Thế Tôn, đến chỗ Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, sau khi đến, liền nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá

—Hiền giả Sati, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả.

—Thưa vâng, Hiền giả

Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá đáp lời Tỷ-kheo ấy, đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đang ngồi xuống một bên

—Này Sati, có thật chẳng, Ông khởi lên ác tà kiến như sau: “Theo như tôi hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác”?

—Thật sự là vậy, bạch Thế Tôn. Theo như con hiểu pháp Thế Tôn thuyết giảng, thì thức này dong ruổi, luân chuyển nhưng không đổi khác.

—Này Sati, thế nào là thức ấy?

—Bạch Thế Tôn, chính thức ấy nói cảm thọ, thọ lãnh chỗ này, chỗ kia, kết quả các hành động thiện ác.

—Này kẻ mê mờ kia,

Khi mà Đức Phật sử dụng từ này thì đó dấu hiệu chỉ trích rất nặng.

Vì ai mà Ông lại hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy. Này kẻ mê mờ kia, có phải chẳng, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói là thức do duyên khởi, không có duyên, thì thức không hiện khởi? Và này kẻ mê mờ kia, không những Ông xuyên tạc Ta, vì Ông đã tự chấp thủ sai lạc, Ông còn tự phá hoại Ông và tạo nên nhiều tổn đức. Này kẻ mê mờ kia, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho Ông.

Chúng ta vẫn đang nói về Sati, con người đánh cá, 2500 năm sau. Điều này đúng nhỉ?

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo

—Chư Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, có thể khởi lên tia lửa sáng gì trong Pháp, Luật này không?

—Bạch Thế Tôn, làm sao có thể có được, không thể được, bạch Thế Tôn.

Được nói vậy, Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, im lặng, hổ người, thụt vai, cúi đầu, lo âu, câm miệng. Rồi Thế Tôn sau khi biết được Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đang im lặng, hổ người, thụt vai, cúi đầu, lo âu, câm miệng, bèn nói với Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá

—Này kẻ mê mờ kia, người ta sẽ biết Ông qua ác tà kiến của chính Ông. Ở đây, Ta sẽ hỏi các Tỷ-kheo.

Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo

—Chư Tỷ-kheo, các Ông có hiểu pháp Ta thuyết giảng giống như Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá này, không những đã xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, mà còn tự phá hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức?

—Bạch Thế Tôn, không. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi, không có duyên, thức không hiện khởi.

—Lành thay, chư Tỷ-kheo, lành thay, chư Tỷ-kheo, các Ông hiểu pháp Ta thuyết giảng như vậy! Chư Tỷ-kheo, Ta đã dùng nhiều pháp môn nói thức do duyên khởi. Không có duyên, thức không hiện khởi. Nhưng Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, không những xuyên tạc Ta vì đã tự chấp thủ sai lạc, còn tự phá hoại mình và tạo nên nhiều tổn đức, và như vậy sẽ đưa đến bất hạnh và đau khổ lâu dài cho kẻ mê mờ ấy.

Việc đã diễn ra là Sati, con người đánh cá, đã hoàn tục và chỉ trích nặng nề những gì Đức Phật giảng dạy.

Này các Tỷ-kheo, do duyên mà thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên là tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh, và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức. Này các Tỷ-kheo, do duyên nào lửa sanh và lửa ấy có tên tùy theo duyên ấy: duyên củi, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa củi. Duyên vỏ gỗ bào, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa vỏ bào. Duyên cỏ, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa cỏ. Duyên

phân bò, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa phân bò. Duyên trấu, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa trấu. Duyên đồng rác, lửa sanh, lửa ấy gọi là lửa đồng rác. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, do duyên, thức sanh, và thức ấy có tên tùy theo duyên ấy. Do duyên mắt và các sắc, thức sanh, và thức ấy có tên là nhãn thức. Do duyên tai và các tiếng, thức sanh, và thức ấy có tên là nhĩ thức. Do duyên mũi và các hương, thức sanh, và thức ấy có tên là tỷ thức. Do duyên lưỡi và các vị, thức sanh, và thức ấy có tên là thiệt thức. Do duyên thân và các xúc, thức sanh, và thức ấy có tên là thân thức. Do duyên ý và các pháp, thức sanh, và thức ấy có tên là ý thức.

Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy sanh vật này không?

—Bạch Thế Tôn, có thấy.

- -Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy sự tác thành sanh vật do món ăn ấy không?

—Bạch Thế Tôn, có thấy.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy cũng bị đoạn diệt không?

Bạch Thế Tôn, có thấy.

Thức ăn là gì? Với mắt, đó là hình ảnh và màu sắc. Với tai đó là âm thanh.

—Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Sanh vật này có thể không có mặt?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Sự tác thành của món ăn ấy có thể có hay không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, vì do dự nên nghi hoặc sanh. Do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt hay không bị đoạn diệt?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Sanh vật này có thể không có mặt?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Sự tác thành của món ăn ấy có thể có hay không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, nếu thấy như thật với chánh trí tuệ, thì sự nghi ngờ này được trừ diệt. Do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật có thể bị đoạn diệt hay không bị đoạn diệt?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, sanh vật này có mặt, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, sự tác thành của món ăn ấy, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt, (đối với vấn đề này), ở đây, các Ông có phải không có nghi hoặc không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, sanh vật này có mặt, (đối với vấn đề này) có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

- Này các Tỷ-kheo, sự hiện hữu của sanh vật ấy là do các món ăn ấy tác thành, ... này, có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

—Bạch Thế Tôn, có vậy.

—Này các Tỷ-kheo, do sự đoạn diệt các món ăn ấy, sanh vật ấy có thể bị đoạn diệt, (đối với vấn đề này), có phải các Ông khéo thấy nhờ như thật chánh trí tuệ không?

Đức Phật đang hỏi liệu các vị Tỷ Kheo có thực chứng (trải nghiệm trực tiếp) không.

—Này các Tỷ-kheo, đối với tri kiến này được thanh tịnh như vậy, được làm cho trong sáng như vậy, nếu các Ông chấp trước, lấy làm hãnh diện, truy cầu, xem là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ chiếc bè, nói Pháp được giảng dạy là để đưa vượt qua, không phải để nắm lấy?

—Bạch Thế Tôn, không.

Nếu bạn dính mắc vào quan điểm này, bạn không tuân theo điều Đức Phật giảng dạy – Hãy chỉ quan sát, cho phép nó ở đó, không tác động.

—Nhưng này các Tỷ-kheo, đối với tri kiến này được thanh tịnh như vậy, được làm cho trong sáng như vậy, nếu các Ông không chấp trước, không lấy làm hãnh diện, không truy cầu, không xem là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể hiểu ví dụ là của mình, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thể ví dụ chiếc bè, nói Pháp được giảng dạy là để đưa vượt qua, không phải để nắm lấy?

—Bạch Thế Tôn, có.

—Này các Tỷ-kheo, có bốn món ăn giúp cho an trú các loài hữu tình đã sanh hay phò trợ các loài hữu tình sẽ sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực hoặc thô hoặc tế, thứ hai là xúc thực, thứ ba là tư niệm thực, và thứ tư là thức thực.

Và này các Tỷ-kheo bốn món ăn này, lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Bốn món ăn này lấy ái làm nhân duyên, lấy ái làm tập khởi, lấy ái làm sanh chủng, lấy ái làm nguyên nhân.

Ái (Tham Ái – *tanha*) được biểu hiện thế nào? Căng thẳng trong thân và tâm. Đó là cách mà bạn nhận biết được Tham Ái. Đó là lý do tại sao Tham Ái là mắt xích yếu trong chuỗi Thập Nhị Nhân Duyên. Tham Ái không phải đặc biệt mạnh mẽ nhưng lại đặc biệt bền vững. Được cái là nó không quá khó để buông, chỉ cần hành giả nhận biết được và thư giãn là đủ.

Này các Tỷ-kheo, ái này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Ái lấy thọ làm nhân duyên, lấy thọ làm tập khởi, lấy thọ làm sanh chủng, lấy thọ làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, thọ này lấy gì làm nguyên nhân, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Thọ lấy xúc làm nhân duyên, lấy xúc làm tập khởi, lấy xúc làm sanh chủng, lấy xúc làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, xúc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Xúc lấy sáu nhập làm nhân duyên, lấy sáu nhập làm tập khởi, lấy sáu nhập làm sanh chủng, lấy sáu nhập làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, sáu nhập này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Sáu nhập lấy danh sắc làm nhân duyên, lấy danh sắc làm tập khởi, lấy danh sắc làm sanh chủng, lấy danh sắc làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, danh sắc này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Danh sắc lấy thức làm nhân duyên, lấy thức là tập khởi, lấy thức làm sanh chủng, lấy thức làm nguyên nhân. Này các Tỷ-kheo, thức này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Thức lấy hành làm nhân duyên, lấy hành làm tập khởi, lấy hành làm sanh chủng, lấy hành làm nguyên nhân.

nhân. Nay các Tỷ-kheo, các hành này lấy gì làm nhân duyên, lấy gì làm tập khởi, lấy gì làm sanh chủng, lấy gì làm nguyên nhân? Các hành lấy vô minh làm nhân duyên, lấy vô minh làm tập khởi, lấy vô minh làm sanh chủng, lấy vô minh làm nguyên nhân.

Vô Minh (*Ignorance - Avijja*) là gì? Vô Minh là không hiểu về Tứ Diệu Đế. Vô Minh luôn liên quan tới việc không thấy rõ Tứ Diệu Đế.

Tại sao điều đó diễn ra? Bởi vì ta vơ mọi thứ vào mình và nghĩ rằng đó là ta, của ta. Và chúng ta bỏ qua sự thật là có đau khổ, có nguyên nhân của đau khổ, có diệt khổ và có con đường dẫn tới diệt khổ.

Như vậy, nay các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh,

“Hữu” (*Being - Bhava*) là cách dịch trong bản Kinh này. Chúng ta hãy thay thế bằng “tập khí” hoặc “hệ thống thói quen” (*habitual tendency*)

sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được hiện hữu. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Trước đã nói: Sanh duyên già, chết (Do duyên sanh nên già, chết hiện khởi). Nay các Tỷ-kheo, sanh duyên già, chết có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, sanh duyên già, chết. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Sanh duyên già, chết.

—Trước đã nói: hữu duyên sanh. Nay các Tỷ-kheo, hữu duyên sanh có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, hữu duyên sanh. Như vậy, đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Hữu duyên sanh.

—Trước đã nói: Thủ duyên hữu. Nay các Tỷ-kheo, thủ duyên hữu có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, thủ duyên hữu. Như vậy với chúng con, (nghĩa) ở đây là: Thủ duyên hữu.

—Trước đã nói: Ái duyên thủ. Nay các Tỷ-kheo, ái duyên thủ có phải không? Hay ở đây, (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, ái duyên thủ. Như vậy với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Ái duyên thủ.

—Trước đã nói: Thọ duyên ái. Nay các Tỷ-kheo, thọ duyên ái có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, thọ duyên ái. Như vậy với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Thọ duyên ái.

- Trước đã nói: Xúc duyên thọ. Nay các Tỷ-kheo, xúc duyên thọ có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, xúc duyên thọ. Như vậy với chúng con, (nghĩa) ở đây là: Xúc duyên thọ.

—Trước đã nói: Sáu nhập duyên xúc. Nay các Tỷ-kheo, sáu nhập duyên xúc có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, sáu nhập duyên xúc. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Sáu nhập duyên xúc.

—Trước đã nói: Danh sắc duyên sáu nhập. Nay các Tỷ-kheo, danh sắc duyên sáu nhập có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, danh sắc duyên sáu nhập. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Danh sắc duyên sáu nhập.

Danh sắc, trong tiếng Pali là nāma rūpa, và thường được dịch là danh và sắc. Cách dịch này rất khó hiểu. Nhưng nếu bạn dịch là “tinh thần” và “vật chất” thì dễ hiểu hơn nhiều. Một lát nữa tôi sẽ đi qua định nghĩa của từng mắt xích.

—Trước đã nói: Thức duyên danh sắc. Nay các Tỷ-kheo, thức duyên danh sắc có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, thức duyên danh sắc. Như vậy đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Thức duyên danh sắc.

—Trước đã nói: Hành duyên thức. Nay các Tỷ-kheo, hành duyên thức có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, hành duyên thức. Như vậy, đối với chúng con, (nghĩa) ở đây là vậy: Hành duyên thức.

—Trước đã nói: Vô minh duyên hành. Nay các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành có phải không? Hay ở đây (nghĩa) như thế nào?

—Bạch Thế Tôn, vô minh duyên hành. Như vậy đối với chúng con (nghĩa) ở đây là vậy: Vô minh duyên hành.

—Lành thay, nay các Tỷ-kheo! Các Ông nói như vậy và Ta cũng nói như vậy: “Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh”, như vô minh duyên

hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cùng sanh khởi. Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Bây giờ đi đến định nghĩa. Bây giờ hãy mở Tương Ưng Bộ Kinh, bài Kinh Phân Tích Duyên Khởi (Chương 3).

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là già, chết? Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ tàn lụi, các căn chín muồi. Đây gọi là già.

Tôi cảm nhận rõ từng điều ở đây, ha ha!

Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, sự từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, tử vong, các uẩn hư hoại, thân thể vứt bỏ. Đây gọi là chết. Như vậy, đây là già, đây là chết. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là già, chết.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sanh? Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, bị sanh, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là sanh.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hữu?

Đây là Tập Khí”; khi tôi đề cập về Tập Khí, nó thuộc về Dục Hữu. Bởi vì đây là cách mình có thể quan sát được thực tế. Rồi ta sẽ quay lại.

Này các Tỷ-kheo, có ba hữu này: Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là hữu.

Sắc Hữu là các bậc thiền dưới: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền. Và Vô Sắc Hữu là các tầng thiền vô sắc: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thủ? Đây các Tỷ-kheo, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ,

Các nghi thức và phong tục, tin rằng các nghi thức và phong tục có thể dẫn tới Nibbāna, hoặc có thể mang ta đến Nibbāna.

ngã luận thủ. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là thủ.

Trong mắt xích “Chấp Thủ” (*Clinging - Upadana*) này, bạn đã từng nghe tôi chia sẻ về việc suy nghĩ, và việc này liên quan tới góc nhìn và quan điểm. Tôi cũng chia sẻ

về những khái niệm (concepts) điều này cũng liên quan tới góc nhìn. Tôi cũng đã chia sẻ về việc nếu buông bỏ Tham Ái thì sẽ không còn Chấp Thủ. Điều này có nghĩa bạn buông bỏ góc nhìn trong một khoảng khắc, đồng nghĩa buông bỏ các khái niệm. Bạn cũng buông bỏ niềm tin là có một cái tôi cá nhân trong khoảng khắc đó. Khi bạn lặp lại điều này liên tục, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được.

Đây cũng là lý do tại sao khi chướng ngại bồn chồn (trạo cử) nổi lên, bạn cần coi đó là một người bạn thân. Bởi vì lúc đó, sẽ có những suy nghĩ, những khái niệm, những ý tưởng về việc bạn thích cái này bạn không thích cái kia, đại loại thế. Và khi bạn buông bỏ những niềm tin rằng những dòng suy nghĩ và khái niệm kia là của bạn, bạn sẽ bắt đầu thấy đây chỉ là vô thường. Những suy nghĩ và cảm giác đó không phải của bạn. Nó đến rồi đi theo quy luật khách quan.

Khởi đầu của việc hình thành niềm tin “tôi – của tôi” là Tham Ái, và việc bồi đắp niềm tin này là Chấp Thủ.

Một vấn đề tôi thấy là nhiều người đang đặt Tham Ái và Chấp Thủ vào làm một và nói rằng đó là dính mắc (grasping). Theo nghĩa nông, họ nói đúng. Nhưng khi quan sát kỹ hơn, bạn bắt đầu thấy đây là hai cái khác nhau, và không thể đặt chúng cùng với nhau.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là ái? Đây các Tỷ-kheo, có sáu ái này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là ái.

Đó là việc “Tôi thích, tôi không thích” tại các cửa giác quan. Tại mỗi cửa giác quan luôn có cảm giác và Tham Ái chờ trực. Đây là lý do tại sao việc nhận biết cảm giác sinh khởi ở các cửa giác quan là cực kỳ quan trọng. Ngay khi bạn nhận biết được cảm giác (cảm thọ) rồi bạn thư giãn, bạn sẽ không còn Tham Ái và những mắt xích còn lại trong Duyên Khởi không còn phát sinh. Đây là lý do tại sao tâm trí của bạn trở nên trong sáng và an tĩnh. Bởi vì khoảng khắc đó, bạn buông bỏ mọi khái niệm, bạn quan sát quá trình này chỉ là quá trình. Nó không mang tính cá nhân. Nó không có “ai” đằng sau đó. Tất cả phát sinh bởi vì có điều kiện (nguyên nhân). Khi bạn buông bỏ Tham Ái, sẽ không còn “tôi” “của tôi”.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thọ? Đây các Tỷ-kheo, có sáu thọ này: thọ do nhãn xúc sanh; thọ do nhĩ xúc sanh; thọ do tỷ xúc sanh; thọ do thiệt xúc sanh; thọ do thân xúc sanh; thọ do ý xúc sanh. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là thọ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là xúc? Đây các Tỷ-kheo, có sáu xúc này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là xúc.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sáu xứ? Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là sáu xứ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là danh sắc? Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý; đây gọi là danh. Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo ra; đây gọi là sắc. Như vậy, đây là danh, đây là sắc. Đây gọi là danh sắc.

Khi có cảm giác khởi lên, có vẻ là nó thuộc về mặt vật chất (sắc), đúng không? Không phải, đó thuộc về tinh thần (danh). Đó là cảm giác thuộc về tâm mặc dù nó diễn ra tại các cửa giác quan. Đây là lý do tại sao 2 cái này luôn đi cùng nhau (danh & sắc). Bạn phải có đủ 4 nguyên tố với tất cả những biểu hiện (hình tướng) của nó: nguyên tố lửa, đất, nước, không khí. Bạn phải có đủ 4 nguyên tố này thì cơ thể vật lý của bạn mới hình thành. Và 4 nguyên tố này cũng tạo nên vũ trụ tự nhiên đang tồn tại.

Việc nhận ra điều này và mối liên hệ không tách rời giữa vật chất và tinh thần là một trong những điều cực kì đặc thù của Phật học. Tinh thần và vật chất phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại. Khi bạn thực hành thiền và đặc biệt loại thiền tập trung một điểm (one-pointed concentration), bạn sẽ mất hết cảm thọ (cảm giác) trên cơ thể. Chắc bạn còn nhớ vài hôm trước, chúng ta có thảo luận về Kinh Bất Đoạn (*bài số 111, Kinh Trung Bộ, Anupada Sutta*). Xúc (phassa) có mặt cho đến bậc thiền Vô sở hữu xứ. Nói cách khác, bạn có cơ thể vật lý, và khi có Xúc, Thọ (cảm giác) phát sinh. Khi bạn ở trong các tầng thiền vô sắc, bạn sẽ không nhận biết được cơ thể trừ khi có sự xúc chạm (Xúc). Bạn có thể cảm thấy gió chạm vào mặt, hoặc kiến bò trên người. Tuy nhiên tâm Xả (tâm quân bình, cân bằng) rất tốt nên Tâm bạn không bị rung động hay ảnh hưởng chút nào. Đây là điều khác biệt giữa điều Đức Phật dạy và điều được dạy trước thời Đức Phật.

Khi bạn thực hành thiền tập trung vào một điểm, sức tập trung của bạn dần mạnh và sâu đến mức không cảm nhận được cơ thể. Bởi vì lúc đó bạn quá tập trung vào một điểm. Khi hành giả thực hành thiền tập trung một điểm, người đó sẽ có nhiều căng thẳng và khó chịu trong đầu. Tôi đã gặp rất rất nhiều người thực hành những phương pháp tập trung một điểm khác nhau. Có những người bị đau như bị kim nóng đâm xuyên vào đầu.

Cách hướng dẫn phổ biến của người thực hành thiền tập trung một điểm thường là “đừng để ý đến cái đau đó, rồi nó sẽ biến mất, cứ tiếp tục thực hành”. Cách hướng dẫn này, với tôi, không phải là sự tỉnh thức. Bạn tiếp tục rèn luyện tập trung vào một điểm. Việc tập trung này trở nên mạnh mẽ đến mức bạn không còn cảm giác gì trên cơ thể nữa. Cho dù tôi ở bên cạnh, gõ vào đầu bạn, bạn cũng không cảm nhận được. Và nếu tôi lấy khẩu súng, dí vào bên tai bạn bóp cò, bạn cũng không nghe thấy. Đây không phải sự tỉnh thức. Và đây là điều được thực hành nhiều trước thời kì của Đức Phật. Có một thao tác nhỏ, thư giãn, được Đức Phật đưa vào. Thao tác này sẽ giúp tâm bạn không còn bị quá hút vào đề mục. Bạn có có sự tỉnh thức, bạn sẽ cảm nhận được ngũ uẩn trong các bậc thiền.

Khi Đức Phật nói về thân và tâm, Ngài nói về mối liên hệ luôn tồn tại ở đó. Bạn không thể có cái này mà thiếu cái kia.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thức? Đây các Tỷ-kheo, có sáu thức thân này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là thức.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hành? Đây các Tỷ-kheo, có ba hành này: thân hành, khẩu hành, ý hành. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là hành.

Nhân tiện, khi Bhikkhu Bodhi dịch Kinh, vị ấy đưa thêm từ “có ý định (volitional)” vào Hành. Việc này vừa đúng vừa không đúng. Hành – nguyên gốc tiếng Pali là sankhāra. Sankhāra là một từ có nghĩa cực rộng. Có rất nhiều nghĩa liên quan tới Sankhāra. Theo cách nào đó “có ý định (volitional)” là tốt. Theo cách nhìn khác, nó dễ khiến hiểu nhầm. Tôi nghĩ là không nên thêm cái “có ý định” vào định nghĩa này.

Đây các Tỷ-kheo, thế nào là vô minh? Đây các Tỷ-kheo, không rõ biết Khổ, không rõ biết Khổ tập, không rõ biết Khổ diệt, không rõ biết Con đường đưa đến Khổ diệt. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là vô minh.

Như vậy này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Nhưng do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.

Rồi và bây giờ chúng ta tiếp tục với một bài Kinh thú vị. Nó là bài Kinh tiếp theo trong Tương Ưng Bộ Kinh với tên là “Con đường...”

Trú ở Sāvatti

—Đây các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các Ông về tà đạo và chánh đạo. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

—Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tà đạo?

Tại sao nó được coi là tà đạo?

Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức ... (như trên) ... như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tà đạo.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chánh đạo? Do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt ... (như trên) ... Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh đạo.

Một con đường là để Duyên Khởi cứ hoạt động. Một con đường là dập tắt những nguyên nhân. Đức Phật dạy rằng con đường đúng là con đường dập tắt những nguyên nhân.

Trong lúc hành thiền, bạn có những suy nghĩ xao lãng, bạn buông bỏ, bạn thư giãn và quay về đề mục. Bạn lặp đi lặp lại việc này. Và dần bạn sẽ phát hiện trước khi suy nghĩ hình thành có điều gì đó phát sinh. Khi bạn thấy được điều này, và bạn buông bỏ. Và cứ thế tiếp tục thực hành, bạn sẽ chứng kiến được sự dập tắt (đoạn diệt) của nhiều thứ. Tuyệt vời!

Khi chúng ta thực hành quan sát mọi thứ khởi sinh và khi chúng ta ngày một biết rõ quy trình Duyên khởi, thì chúng ta ngày càng thực hành đúng đắn Diệt Đạo (dập tắt). Đó là con đường đúng.

Bây giờ chúng ta quay lại Kinh Đoạn Tận Ái

—Lành thay, này các Tỷ-kheo! Các Ông nói như vậy và Ta cũng nói như vậy: “Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh”, như vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên sáu nhập, sáu nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cùng sanh khởi. Như vậy, là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Do vô minh đoạn diệt, xả ly một cách hoàn toàn nên các hành diệt. Do các hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu nhập diệt. Do sáu nhập diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi bạn hành thiền, Diệt Thọ Tướng Định có thể xảy ra bất cứ khi nào. Nó diễn ra giống như là có ai đó tắt đèn, “tách một cái”. Trong trạng thái này, không có Tướng, không có Thọ (cảm giác). Và khi mà Tướng và Thọ phát sinh trở lại, bạn sẽ thấy

được rất nhiều mắt xích khác nhau của Duyên Khởi. Bạn sẽ thấy chiều thuận của mắt xích, bạn sẽ nhìn thấy sự sinh khởi, rồi bạn chứng kiến đoạn diệt. Khi bạn buông bỏ được Vô Minh một cách hoàn toàn, bạn sẽ có trải nghiệm Nibbāna vào đúng khoảng khắc đó. Đây là cách bạn trải nghiệm Nibbāna. Đây là trải nghiệm sâu sắc về quan sát thực chứng Duyên Khởi. Khi bạn nhận ra điều này, mọi thứ đều thay đổi. Các kiết sử không còn sinh khởi nữa.

Việc này tuyệt vời chứ? Hãy nghĩ về nó. Điều tôi muốn nói là ít nhất năm kiết sử đầu tiên của bạn sẽ được gỡ bỏ. Và đây là lý do tại sao bạn cần ngồi thiền. Bạn cần ngồi để có thể quan sát trực tiếp và rõ ràng cách quy trình này hoạt động.

Với việc hiểu bằng phân tích và lý trí sự hoạt động của Duyên Khởi, bạn có thể trở thành Sotapanna hoặc Sakadagami, 2 bậc Thánh đầu tiên. Bạn sẽ không thể hiểu sâu sắc hơn nếu bạn không thực hành thiền. Đương nhiên, việc hành thiền cũng có thể giúp bạn đạt được hai quả vị Thánh đầu tiên. Có một bài Kinh rất thú vị (*Trung Bộ Kinh, bài số 70*). Tôi đang viết một cuốn sách về bài Kinh này và cách mà Đạo & Quả biểu lộ. Ví dụ khi bạn đã là Anagami, vào một thời điểm nào sau đó thì Quả Anagami có thể phát sinh. Có thể là vào thời thiền tiếp theo, có thể là ngày hôm sau... Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

Việc diễn ra như sau. Khi bạn đang chuẩn bị bữa ăn, bạn đang thái rau và bạn cảm thấy tâm mình trở nên rất sáng, rất trong và tỉnh thức. Bạn biết mình nên ngồi thiền. Bạn ngồi xuống và bất ngờ là Diệt Thọ Tướng Định diễn ra một lần nữa. Sau khi Tướng và Thọ quay trở lại, bạn quan sát thấy Duyên Khởi, phát sinh rồi biến mất rất nhanh chóng 3 lần. Rồi bạn sẽ có trải nghiệm Nibbāna. Và đó được gọi là Quả của bậc Thánh. Nếu bạn là bậc Thánh đầu tiên, bạn sẽ thấy Duyên khởi phát sinh và diệt đi một lần và rồi bạn sẽ có trải nghiệm tương tự khi gặp Quả. Với Quả, bạn sẽ không bao giờ còn nghi ngờ. Việc nghi ngờ về con đường sẽ không bao giờ khởi lên nữa. Bạn cũng không còn bất kỳ niềm tin nào về việc thực hành những nghi thức sẽ dẫn tới Nibbāna. Điều này có bao gồm việc đọc Kinh, tụng chú hay những điều tương tự. Bạn cũng không còn tin việc có một cái tôi bất biến, thường hằng. Bạn thấy rằng mọi thứ là vô thường, thay đổi.

Nếu bạn đạt được quả vị Thánh thứ hai, khi Quả xuất hiện, bạn sẽ trải nghiệm Diệt Thọ Tướng Định và bạn thấy được Duyên Khởi hai lần. Bạn sẽ thấy phát sinh và diệt đi, phát sinh và diệt đi. Nó diễn ra cực nhanh. Và rồi bạn sẽ có trải nghiệm Nibbāna thêm một lần nữa. Khi điều này diễn ra, tham dục và sân hận đã được giảm đi rất nhiều.

Khi điều này diễn ra lần thứ ba, bạn sẽ thấy Duyên Khởi ba lần. Và điều này dẫn đến việc ba kiết sử (trói buộc) biến mất, tham dục & sân hận cũng sẽ không khởi lên nữa. Đây là điều thật sự đặc biệt. Tôi cũng chỉ mới gặp một người như vậy.

Khi bạn có trải nghiệm về bậc thánh Arahāt, Quả cũng sẽ diễn ra như vậy, nhưng bạn chứng kiến Duyên Khởi bốn lần. Và 5 kiết sử cuối đã được diệt trừ hoàn toàn. Kiêu ngạo, trạo cử, vô minh, tham đắm cõi sắc, tham đắm cõi vô sắc. Bạn nghĩ thử đi, vô minh sẽ không bao giờ khởi sinh nữa. Bạn sẽ thấy mọi thứ thật rõ ràng. Đó là một lý do tại sao sống trong thời Đức Phật tại thế là điều vô cùng đặc biệt. Bạn sẽ có thể gặp và thảo luận với những vị này. Tâm của họ rất sáng và sạch (thanh tịnh), và khi bạn thảo luận với họ, bạn cũng sẽ có những trải nghiệm rất sâu sắc.

Thiền sinh: Sư có chia sẻ là bậc Anagāmi vẫn còn gặp trạo cử (bồn chồn, lo lắng)?

BV: Đúng! Chỉ có một chút trạo cử cũng như còn một chút dờ dẫm (hôn trầm). Bạn vẫn đang học cách để tâm ở trạng thái cực kỳ cân bằng. Đây cũng là điều chúng ta đang thực hành tại đây.

Thiền sinh: Có cách nào để biết được một vị là Thánh Arahāt?

BV: Trong các quốc gia mà Phật giáo phát triển, bạn sẽ nghe thấy người ta thảo luận rằng vị Tỳ kheo này là Arahāt, vị Tỳ kheo kia là Arahāt. Tôi đã dành rất nhiều thời gian để tìm kiếm. Và thực sự rất khó phân biệt một vị là Arahāt hay không. Bạn phải dành thời gian với họ.

Có chuyện kể về hai vị Tỳ kheo cùng đi khất thực. Vị Tỳ kheo già đã ngồi xuống uống luôn bát cháo gạo nóng ngay sau khi được cúng dường. Vị Tỳ kheo trẻ thấy vậy nên chỉ trích vị Tỳ kheo già nặng nề. Bởi vì Tỳ kheo không nên làm như vậy. Rồi vị Tỳ kheo già nói “tôi bị đau bụng và ăn bát cháo nóng sẽ giúp bớt đau đi nhiều. Đây là tại sao tôi làm vậy.” Rồi Tỳ kheo già hỏi người Tỳ kheo trẻ “Hiền giả, bạn có đạt được quả vị nào trên con đường tâm linh không? Vị Tỳ kheo trẻ đáp “Tôi là Sotapanna”. Vị Tỳ kheo già nói “Bạn sẽ không tiến bộ thêm nữa trong đời sống này!” Vị Tỳ kheo trẻ bị sốc và hỏi “Tại sao?” Và vị Tỳ kheo già đáp “bởi vì bạn đã chỉ trích một vị Arahāt”.

Thiền sinh: Liệu đó là ngã mạn của vị Tỳ kheo già?

BV: không! Vị ấy chỉ nói sự thật.

Thiền sinh: Câu chuyện này nằm trong các bản chú giải ạ?

BV: Rồi rồi rồi! Không phải các bản chú giải là xấu và sai, bởi vì chính bản thân tôi cũng đang chú giải cho bạn nghe. Bạn có thể nghe, bạn có thể không. Điều này phụ thuộc vào bạn. Điều quan trọng là những chú giải có thống nhất với Kinh điển hay không. Đây là cách bạn phân biệt.

Nhưng tôi không nghĩ đã gặp vị Arahāt. Tôi biết là có nhiều vị được coi là Arahāt. Ví dụ như ngài Taungpulu Sayadaw. Khi tôi còn học cùng U Silananda, nhiều người đã rủ rê nhau tham gia nhập thất với Sayadaw vì tin rằng đó là vị Arahāt. Và U

Silananda đã nói với tôi là “Chắc chắn vị đây không phải Arahāt” Bởi vì Taungpulu Sayadaw, trong buổi pháp thoại, đã đề cập đến việc phát nguyện Bồ Tát Hạnh.

Khi bạn phát nguyện Bồ Tát, lời nguyện này sẽ khiến bạn không thể chứng nghiệm Nibbāna trong kiếp này. Đây là sức mạnh của lời phát nguyện. Nếu bạn đã từng phát nguyện Bồ Tát và bạn muốn đạt Nibbāna ngay trong kiếp này, tôi khuyên bạn nên từ bỏ Hạnh Nguyện này. Những người theo Đại Thừa và Mật Tông thường yêu cầu hành giả phát nguyện Bồ Tát. Họ sẽ chuyên tâm phục vụ và không chứng Nibbāna cho đến khi mọi chúng sinh đều giải thoát. Việc này có vẻ rất tuyệt vời nhưng khi chính Đức Phật cũng không làm được việc này. Nếu Đức Phật làm được việc này, chúng ta cũng không còn ở đây nữa. Với tôi đây là lời Nguyện thiếu thực tế.

Bồ Tát Hạnh là lời Nguyện một chúng sinh thực hiện với mong muốn trở thành Bồ Tát. Vị ấy vốn có đủ công đức để trở thành Arahāt trong bảy ngày khi gặp Đức Phật. Nếu vị ấy không phát nguyện Bồ Tát, vị ấy sẽ trở thành Arahāt ngay trong thời kỳ đó. Nhưng dưới sự chứng kiến của Đức Phật, vị ấy phát nguyện “Tôi muốn trở thành Đức Phật trong tương lai”. Đức Phật đó sẽ nhìn vào tương lai và xác nhận là vị đó sẽ trở thành Đức Phật.

Với việc người ta tự phát nguyện Bồ Tát, sau khoảng năm trăm, một ngàn, hay năm ngàn, hay hai mươi lăm ngàn kiếp sống, họ bắt đầu nhận ra “Việc này khó quá”. Và họ từ bỏ Bồ Tát Hạnh. Nhưng khi họ từ bỏ Bồ Tát Hạnh vào thời kỳ mà không tồn tại Giáo Pháp Đức Phật, họ sẽ mất cơ hội đạt Nibbāna. Chỉ khi nào mà Giáo Pháp Đức Phật hiện hữu thì việc này mới khả thi. Và họ phải chờ đến bao giờ? Ai biết được? Với nguyện Bồ Tát, Đức Phật hiện tại cần bốn Đại kiếp (mahakappa) và hàng ngàn hàng ngàn kiếp sống.

Một Đại kiếp là khoảng thời gian dài với bốn phần. Mỗi phần gọi là A tăng kỳ kiếp (asankheyya). Mỗi A tăng kỳ kiếp kéo dài hàng trăm ngàn năm. Bạn có thể thấy, nó rất dài. Thêm nữa, bạn có thể nghĩ thế này. Có bốn kỳ A tăng kỳ kiếp. Trong một kỳ, vũ trụ này giãn nở. Một kỳ khác, nó dừng lại. Một kỳ khác nó co lại chỉ với kích thước của một lỗ đen. Và sinh vật chỉ có thể tồn tại khi vũ trụ giãn nở...

Khi đề cập đến Đại kiếp, ta đang nói về khoảng thời gian rất rất dài, với rất rất nhiều kiếp sống. Có thể là hàng triệu kiếp...

Với mỗi một kiếp sống, Đức Phật có những bài học quan trọng để buông bỏ. Ngài trải qua rất nhiều và cũng đau khổ rất nhiều. Có thời điểm ngài sinh ra là naga (sinh vật như rắn) và rất hùng mạnh. Nếu Ngài tức giận và nhìn vào ta, ta sẽ bị biến thành đá. Ha ha! Đó là câu chuyện được kể. Trong kiếp sống đó, ngài thực hành hai phẩm hạnh Parami. Ngài thực hành Tâm Từ và Kham Nhẫn. Trong ngôi làng nhỏ, mấy

đứa bé nhìn thấy con rắn lớn này (là Ngài) và đã lấy những que sắc nhọn đâm thủng Ngài nhiều lần và đem về làng. Bởi vì Ngài đang ý thức thực hành Kham Nhẫn và Tâm Từ, Ngài đã không phản ứng gì với những đứa trẻ. Ngài đã có một bài học, một bài học trực tiếp. Và đó chỉ là một kiếp.

Trong một kiếp khác, Ngài sinh ra là một hoàng tử và mẹ Ngài rất yêu Ngài. Khi Ngài lớn lên tầm một tuổi hay một tuổi rưỡi gì đó, Ngài có một buổi chơi rất vui với mẹ. Lúc đó nhà vua bước vào phòng, nói gì đó với hoàng hậu, và hoàng hậu lúc đó không phản hồi gì cả. Vì thế Đức Vua ghen tị và rất tức giận.

Vị vua bắt đầu nghĩ “Điều gì đang xảy ra thế này? Cô ta quá dính mắc với đứa con. Sau này chúng nó sẽ chống đối ta, rồi ám sát ta. Điều này không thể xảy ra được, không thể để hoàng tử này trở thành vua như ta.”

Đức Vua đã gọi đao phủ đến. Đao phủ đã túm lấy hoàng tử bé. Và mặc cho sự đau xót và khóc lóc của người mẹ, Đao phủ đã làm theo mệnh lệnh của Đức Vua, chặt tay hoàng tử.

Vị Bồ Tát, trong khoảng khắc đó, nhận ra đây là thử thách cho mình trong Tâm Từ. Ngài nhìn quanh căn phòng và thấy có bốn loại chúng sinh tại đó. Đầu tiên là ngài. Rồi mẹ Ngài, người mà ngài rất yêu quý. Đao phủ, người Ngài không biết rõ. Và kẻ thù của Ngài, Đức Vua.

Và Ngài thực hành gửi Tâm Từ tới bốn chúng sinh và ngài không hề khóc khi tay bị chặt. Đức Vua điên tiết và ra lệnh “chặt chân nó!”. Rồi Đao Phủ chặt chân Ngài. Và Ngài vẫn không dính mắc vào cái đau đó, Ngài không khóc. Ngài đang thực hành Metta. Cuối cùng, Đức Vua ra lệnh “chặt đầu nó!” và đao phủ làm.

Hoàng tử ngay lập tức được đầu thai trong cõi thiên bởi vì tâm của ngài rất sạch. Ngài không có một suy nghĩ bất thiện – điều thường xảy ra với chúng ta khi chứng ngại sinh khởi. Ngài chỉ chú tâm vào đề mục và ngài đầu thai vào cõi thiên. Ngay khi Hoàng Tử bị chặt đầu, Hoàng Hậu cũng qua đời với trái tim tan vỡ. Và bà tái sinh ngay bên cạnh Hoàng Tử ở thiên giới bởi vì tình yêu sâu sắc bà dành cho Ngài.

Rồi Đức Vua cũng qua đời. Vua bị đau tim và tái sinh ở địa ngục. Trong bốn người, chỉ có Đao phủ là không chết trong ngày đó. Tại sao? Vì đao phủ không thực hiện với tâm sân. Đao Phủ chỉ làm điều mà được bảo làm. Đương nhiên theo tôi đây không phải là nghề nghiệp tốt. Đao phủ cuối cùng cũng chết và tái sinh ở một trong những cảnh địa ngục.

Khi bạn phát nguyện Bồ Tát, những thử thách này diễn ra thường xuyên trong suốt quá trình. Nếu bạn không được ấn chứng bởi một vị Phật là bạn sẽ trở thành Phật, thì bạn dễ bỏ cuộc vì hành trình là quá khó khăn.

Ngay trong thời Đức Phật tại thế, có những người đã phát nguyện Bồ Tát và họ được khuyên là không nên làm thế.

Ngay thời điểm hiện tại này, có nhiều người phát nguyện Bồ Tát dù tu theo dòng Nguyên Thủy. Có điều họ không nói cho ai. Họ tin rằng niềm tin của họ đủ mãnh liệt để đi tiếp con đường. Nhưng theo tôi, về mặt cá nhân, tôi không ủng hộ việc này. Tôi không hiểu tại sao phải phát nguyện Bồ Tát và dừng việc đạt Nibbāna.

Cho dù bạn chỉ đạt được Nibbāna ở bậc Thánh đầu tiên thì ít nhất bạn cũng được đảm bảo là rời vòng luân hồi. Bạn sẽ không còn phải chịu đựng tất cả những nỗi khổ nữa.

Một trong những lợi ích lớn nhất khi rời vòng luân hồi, với tôi, là không phải trải qua tuổi teen lần nữa. Điều tôi muốn nói là tất cả những trải nghiệm cảm xúc lên xuống bất chợt, sự điên rồ trong suy nghĩ, và những bài học cay đắng. Yêu một ai đó và hết yêu một ai đó chỉ trong vài tuần. Rồi bỗng dưng thấy cơ thể mình thay đổi để tự hỏi “điều gì đang diễn ra?”. Tất cả những điều đó là đau khổ thật sự.

Với tôi, khi ta đang sống trong thời gian mà giáo Pháp của Đức Phật còn tương đối nguyên vẹn thì ta nên lắng nghe và làm theo những gì Phật dạy. Ta nên rời vòng luân hồi càng sớm càng tốt.

Và theo góc nhìn của tôi đây là điều khiến Đức Phật hạnh phúc. Càng nhiều người chứng nghiệm Nibbāna, Đức Phật sẽ càng hạnh phúc nếu như Ngài vẫn còn hiện diện.

Một điều thú vị nữa về việc phát nguyện Bồ Tát đó là nếu bạn tái sinh là con người, khi bạn còn trẻ, đại loại khoảng tám hoặc mười tuổi hoặc khoảng như vậy, bạn sẽ có một giấc mơ. Trong giấc mơ đó, bạn sẽ thấy hình ảnh của Đức Phật. Bạn sẽ thấy mình đi vào trong Đức Phật, hòa nhập vào hình ảnh trong giấc mơ đó. Đây là cách bạn biết là bạn đã từng phát nguyện. Phát nguyện là việc rất riêng tư. Lúc này, bạn biết bạn chắc chắn đã phát nguyện Bồ Tát.

Trong giấc mơ, nếu bạn nhập vào chân của Đức Phật – Ngài ngồi đó và bạn đi vào chân hoặc đầu gối của Ngài – thì điều đó có nghĩa bạn mới chỉ bắt đầu hành trình. Nếu bạn đi vào vùng rốn, bạn đã đi được một hành trình dài nhưng quãng đường phía trước vẫn còn xa. Nếu bạn đi vào trái tim, thì con đường còn xa nhưng bạn đã sẵn sàng đến đích và bạn có sự hiểu biết rất sâu sắc. Nếu bạn nhập vào con mắt thứ ba thì điều này có nghĩa bạn chỉ còn vài trăm ngàn kiếp sống nữa thôi.

Bạn có giấc mơ và bạn biết chắc chắn điều bạn đang làm. Bạn đang đi đến đích cuối cùng. Bạn sẽ không thể tái sinh trong thời kì của Đức Phật. Bạn sẽ phải tự làm mọi điều.

“Chuyện tiền kiếp Đức Phật” Jataka có rất nhiều câu chuyện về những nghịch cảnh mà Đức Phật phải vượt qua. Đó là những kiếp sống đầy thử thách mà Ngài phải vượt qua, và đó là lý do tại sao với mỗi câu chuyện Jataka, mỗi câu chuyện đều có câu như “và Ngài đã hoàn thiện phần này, phần kia của Parami”.

Chủ động hoàn thiện các phẩm hạnh Parami là điều mà Bồ Tát thực hành. Như trong câu chuyện cuối cùng của tập Jataka. Chuyện hơi dài, khoảng 70 trang. Chuyện kể về việc Ngài biết Ngài đang hoàn thiện phẩm hạnh cuối cùng là cho đi. Ngài là Đức Vua và Ngài bắt đầu cho đi mọi thứ. Khi Ngài cho đi con voi trắng thì điều này khiến mọi người vô cùng bất mãn và họ ép ngài rời khỏi ngai vàng và buổi đi. Rồi có người đòi hỏi vợ ngài, rồi con ngài... Nhưng rồi đến cuối cùng, họ đều quay trở lại sống với nhau hạnh phúc.

Được rồi! Bây giờ quay lại phần Duyên Khởi.

Này các Tỷ-kheo, các Ông nên biết như vậy, thấy như vậy, có còn chạy theo thời quá khứ, và suy nghĩ: “Ta có mặt trong thời quá khứ hay không có mặt trong thời quá khứ? Ta có mặt trong thời quá khứ như thế nào? Ta có mặt trong thời quá khứ, hình vóc như thế nào? Trước kia ta là gì và ta có mặt như thế nào trong thời quá khứ”?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, có còn chạy theo thời vị lai, và suy nghĩ: “Ta sẽ có mặt trong thời vị lai hay ta sẽ không có mặt trong thời vị lai? Ta sẽ có mặt trong thời vị lai như thế nào? Ta sẽ có mặt trong thời vị lai, hình vóc như thế nào? Trước kia là gì và ta sẽ có mặt như thế nào trong thời vị lai”?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nghi ngờ gì về mình trong thời hiện tại: “Ta có mặt hay ta không có mặt. Ta có mặt như thế nào? Ta có mặt, hình vóc như thế nào? Hữu tình này từ đâu đến? Và rồi nó sẽ đi đâu”?

Nếu bạn quan sát được Duyên Khởi, những câu hỏi này sẽ không còn xuất hiện.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nói như sau: “Bậc Đạo Sư được chúng ta tôn trọng. Chúng ta nói vì chúng ta tôn trọng bậc Đạo Sư”?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

Không, họ sẽ không nói vậy. Tại sao? Bởi vì các Tỷ-kheo đã trực tiếp chứng kiến Duyên Khởi và cách nó vận hành. Họ không còn nói chỉ vì Đạo Sư của họ nói như thế. Họ nói chỉ vì tin tưởng và kính trọng bậc Đạo Sư. Họ nói từ kinh nghiệm trực tiếp.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có nói như sau: “Một Sa-môn nói với chúng tôi như vậy, các Sa-môn khác cũng nói như vậy, và còn chúng tôi không có nói như vậy”?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có tìm một vị Đạo Sư khác không?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Này các Tỷ-kheo, các Ông biết như vậy, thấy như vậy, các Ông có trở lui lại các giới cấm, tế tự đàn tràng của các tục tử Sa-môn, Bà-la-môn và nghĩ rằng chúng là căn bản không?

—Thưa không, bạch Thế Tôn.

—Này các Tỷ-kheo, có phải các Ông chỉ nói những gì các Ông tự biết, tự thấy, tự ý thức được?

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

—Lành thay, này các Tỷ-kheo! Này các Tỷ-kheo, các Ông đã được Ta giới thiệu Chánh Pháp, Pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Này các Tỷ-kheo, Pháp này thiết thực, hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự thân giác hiểu. Tất cả những gì đã nói là do duyên này mà nói.

Này các Tỷ-kheo, có ba sự hòa hợp mà một bào thai thành hình: ở đây, cha mẹ có giao hợp và người mẹ trong thời có thể thụ thai, và hương ẩm (gandhabba) không hiện tiền, như vậy bào thai không thể thành hình. Ở đây, cha và mẹ có giao hợp, và người mẹ trong thời có thể thụ thai, nhưng hương ẩm (gandhabba) không hiện tiền, như vậy bào thai không thể thành hình. Này các Tỷ-kheo, khi nào cha mẹ có giao hợp, và người mẹ trong thời có thể thụ thai, và hương ẩm có hiện tiền; có ba sự hòa hợp như vậy, thì bào thai mới thành hình.

Rồi này các Tỷ-kheo, người mẹ trong chín hay mười tháng mang bào thai ấy, với sự lo âu lớn đối với gánh nặng ấy. Rồi này các Tỷ-kheo, sau chín hay mười

tháng, người mẹ sinh đẻ với sự lo âu lớn đối với gánh nặng ấy. Khi đã sinh, người mẹ nuôi hài nhi ấy với máu của mình. Nay các Tỷ-kheo, trong luật của bậc Thánh, sữa của bà mẹ được xem là máu.

Này các Tỷ-kheo, đứa trẻ ấy, sau khi lớn lên, sau khi các căn đã thuần thục, chơi với những trò chơi dành cho các đứa trẻ, như với cái cày nhỏ, chơi khăn, chơi nhảy lộn nhào, chơi chong chóng, chơi với đồ đóng bằng lá, chơi xe con, chơi cung nhỏ.

Này các Tỷ-kheo, đứa trẻ sau khi lớn lên, sau khi các căn do mắt nhận thức, được thuần thục, thọ hưởng đầy đủ năm món dục lạc; các sắc do mắt nhận thức, sắc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn; các tiếng do tai nhận thức ... Các hương do mũi nhận thức ... Các vị do lưỡi nhận thức ... Các xúc do thân cảm xúc; các xúc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục.

Khi thấy sắc bằng mắt, người đó tham ái đối với sắc đẹp, người đó ghét bỏ đối với sắc xấu, người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn. Người đó không như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ, người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước thọ ấy. Vì tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy, nên dục sanh hỷ, có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh. Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ. Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, sanh. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi người đó nghe tiếng với tai ... khi người đó ngửi hương với mũi ... khi người đó nếm vị với lưỡi ... khi người đó cảm xúc với thân ... khi người đó nhận thức pháp với ý, người đó tham ái đối với pháp tốt, ghét bỏ đối với pháp xấu. Người đó sống niệm không an trú trên thân, với một tâm nhỏ mọn. Người đó không như thật tuệ tri đến tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của người đó được trừ diệt, không còn dư tàn. Như vậy, đối diện với thân, sơ (thuận, nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy. Vì người đó tùy hỷ, hoan nghênh, tham trước cảm thọ ấy nên dục hỷ sanh. Có tâm dục hỷ đối với những cảm thọ ấy, tức là chấp thủ. Do duyên thủ nên hữu sanh; do duyên hữu nên sanh sinh khởi; do duyên sanh nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não sanh. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ khổ uẩn này.

Ở đời, này các Tỷ-kheo, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên thuyết điều Như Lai đã chứng ngộ. Như Lai thuyết pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa. Như Lai truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con vị gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nào nghe Pháp ấy. Sau khi nghe Pháp, người ấy sanh lòng kính ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng, vị ấy suy nghĩ: “Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình”. Sau một thời gian, người ấy bỏ tài sản nhỏ hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống thành tựu học pháp chánh hạnh, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, sống thanh tịnh, không có trộm cắp, từ bỏ tà hạnh, sống theo phạm hạnh, sống hạnh viễn ly, từ bỏ dâm dục hèn hạ.

Từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời, từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoả mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp, từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh Pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.

Vị ấy từ bỏ làm hại đến các hộ giống và các loại cây cỏ, dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm, từ bỏ ăn phi thời, từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, trình diễn, từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thơm và các thời trang,

từ bỏ dùng giường cao và giường lớn, từ bỏ nhận vàng bạc, từ bỏ nhận các hạt sống, từ bỏ nhận thịt sống, từ bỏ nhận đàn bà, con gái, từ bỏ nhận nô tỳ, gái và trai, từ bỏ nhận cừu và dê, từ bỏ nhận gia cầm và heo, từ bỏ nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái, từ bỏ nhận ruộng nương và đất đai, từ bỏ nhận người môi giới hoặc tự mình làm môi giới, từ bỏ buôn bán, từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc, đo lường, từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo, từ bỏ làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.

Vị ấy biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Ví như con chim bay đến chỗ nào cũng mang theo hai cánh; cũng vậy, Tỷ-kheo biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Vị ấy nhờ thành tựu Thánh giới uẩn này nên hưởng được lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng.

Tướng chung và tướng riêng là gì (signs & features)?

Thiền Sinh: đồng hóa bản thân với những gì đang diễn ra.

BV: Chính xác. Đồng hóa bản thân với gì đang diễn ra và dính mắc vào đó.

Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.

Làm thế nào để hộ trì con mắt?

Thiền sinh: nhắm mắt lại ạ?

BV: không phải, khi bạn ngồi thiền, bạn nhắm mắt.

Thiền sinh: đừng nhìn vào nó?

BV: Không nhất thiết. Ta có thể nhìn, nhưng hãy để nó là như thế, không có tham ái, không có chấp thủ. Đây là mấu chốt.

Khi tai nghe tiếng ... mũi ngửi hương ... lưỡi nếm vị ... thân cảm xúc ... ý nhận thức các pháp; vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng.

Dính mắc vào những câu chuyện, những khái niệm, những suy nghĩ xuất hiện trong tâm.

Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Vị ấy khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thọ dụng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiểu tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác.

Tỉnh giác về điều gì?

Thiền sinh: về đề mục hành thiền?

BV: và cả sự di chuyển chú ý của tâm.

Vị ấy với sự thành tựu Thành giới uẩn này, với sự thành tựu Thánh hộ trì căn này, và với Thánh chánh niệm tỉnh giác này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng, tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa, tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hối quá, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Sau khi từ bỏ năm triền cái làm ô nhiễm tâm, làm cho yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm giác sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là “xả niệm lạc trú”, chứng và trú Thiền thứ ba. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Khi vị ấy thấy sắc bằng mắt, vị ấy không tham ái đối với sắc đẹp, không ghét bỏ đối với sắc xấu, vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng. Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát, chính nhờ chúng mà các ác bất

thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy từ bỏ (thuận nghịch), có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Khi vị ấy nghe tiếng bằng tai ... khi vị ngửi hương bằng mũi ... Khi vị ấy nếm vị bằng lưỡi ... Khi vị ấy cảm xúc bằng thân ... Khi vị ấy nhận thức pháp bằng ý, vị ấy không tham ái đối với pháp tốt, không ghét bỏ đối với pháp xấu. Vị ấy sống an trú niệm trên thân, với tâm vô lượng.

Tâm vô lượng là gì?

Vị ấy như thật tuệ tri tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Làm thế nào để có Tuệ giải thoát?

Thiền sinh: Duyên Khởi

BV: Quan sát Duyên Khởi

Chính nhờ chúng mà các ác, bất thiện pháp của vị ấy được trừ diệt, không có dư tàn. Như vậy, vị ấy đoạn trừ (thuận nghịch) có cảm thọ nào khởi lên: lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ; vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy. Vì vị ấy không tùy hỷ, không hoan nghênh, không tham trước thọ ấy, nếu có dục hỷ nào đối với các cảm thọ, dục hỷ ấy được trừ diệt. Do dục hỷ của vị ấy diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này.

Này các Tỷ-kheo, các Ông hãy thọ trì ái tận giải thoát này, được Ta nói một cách tóm tắt, nhưng (phải nhớ là) Tỷ-kheo Sati, con của người đánh cá, đã bị mắc trong cái lưới lớn của ái, trong sự rối loạn của ái.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Có ai có câu hỏi nào không?

Ngày mai là ngày cuối khóa thiền. Bạn hãy từ bỏ những dự định và sắp xếp. Đó là một phần của bồn chồn lo lắng (trạo cử). Bạn có thể lên kế hoạch rất chi tiết và cuối cùng sự thật nó không diễn ra như thế. Về cơ bản là lãng phí thời gian.

Thời tôi còn tu tập ở Myanmar, Tôi biết là Chính phủ Miến sẽ trục xuất tôi khỏi đất nước vì lúc đó đang là giai đoạn xã hội bất ổn (*đảo chính*). Tất cả người nước ngoài phải rời khỏi Myanmar. Tôi biết việc này một tuần rưỡi trước khi phải đi. Và tôi bắt đầu lên kế hoạch. Tôi có một người bạn Tỳ kheo người Anh ở Thái Lan. Tôi có ý tưởng về việc làm một video quay lại sự phân hủy của xác người. Tôi đã hình dung ra điều tôi sẽ làm khi đến Thái Lan: tìm bạn mình; thu xếp việc ra sao và việc này sẽ có ích thế nào với các vị tỳ kheo khác. Tôi dành hơn một tuần để lên kế hoạch cho việc này. Khi tôi rời Miến và đến Thái Lan và phát hiện người bạn đã hoàn tục và cưới vợ. Vâng! Và tôi đã dành hơn một tuần lên kế hoạch tuyệt vời và cuối cùng là lãng phí thời gian.

Bạn hãy lưu ý về cái tâm lên kế hoạch. Hãy buông nó đi, nó không đáng đâu.

Rồi! Hãy cùng san sẻ công đức!

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-135: Bài Kinh Ngăn Phân Biệt Các Loại Nghiệp

(Cūḷakammavibhanga Sutta)

Bạn muốn khỏe mạnh, sống lâu, giàu có, quyền lực, trí tuệ? Hoặc bạn muốn tất cả những điều này?

Mọi thứ diễn ra đều có quy luật của nó. Không phải vì may mắn mà người thì mạnh khỏe, người thì không. Tuy nhiên quy luật là như thế nào thì chúng ta không thực sự hiểu rõ. Chúng ta chỉ biết là do nghiệp – điều chúng ta đã làm trong quá khứ. Ai cũng có nghiệp quả của mình. Tuy nhiên điều này không có nghĩa ta phải chấp nhận hoàn cảnh là như vậy. Tương lai của chúng ta như thế nào phụ thuộc một phần vào điều chúng ta hành động bây giờ. Việc phân biệt điều gì nên làm và điều gì không nên làm là dấu hiệu của người có trí tuệ. Và việc phân biệt này cũng là dấu hiệu của một người sống có mục đích, có sự kiểm soát phần nào về những gì sẽ diễn ra với cuộc đời mình.

Bài thuyết trình ngày 31 tháng 3 năm 2007 tại Khóa thiền Seattle, Washington

Bhante Vimalaramsi: Đây là bài Kinh có tên gọi “Tiểu Kinh nghiệp phân biệt”. Tức là bài giảng ngăn gón phân biệt về các loại Nghiệp”.

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở Sāvatti (Xá-vệ) Jetavana (Kỳ-đà-lâm), tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).

Rồi thanh niên Subha Todeyyaputta đi đến Thế Tôn;

Lúc này Subha chỉ khoảng 15 hay 16 tuổi khi gặp gỡ Đức Thế Tôn. Subha rất rất thông minh và thường trực tiếp hỏi Đức Thế Tôn nhiều điều và Đức Thế Tôn luôn coi Subha là người trưởng thành khi trả lời.

Sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào hỏi thăm thân hữu, liền ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thanh niên Subha Todeyyaputta bạch Thế Tôn

—Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?

Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi thấy có người đoản thọ, có người trường thọ; chúng tôi thấy có người nhiều bệnh, có người ít bệnh; chúng tôi thấy có người xấu sắc, có người đẹp sắc; chúng tôi thấy có người quyền thế nhỏ, có người quyền thế lớn; chúng tôi thấy có người tài sản nhỏ, có người tài sản

lớn; chúng tôi thấy có người thuộc gia đình hạ liệt, có người thuộc gia đình cao quý; chúng tôi thấy có người trí tuệ yếu kém, có người có đầy đủ trí tuệ.

Thưa Tôn giả *Gotama*, do nhân gì, do duyên gì, giữa loài Người với nhau, khi họ là loài Người, lại thấy có người liệt, có người ưu?

—Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt (xấu), có ưu (tốt).

—Tôi không hiểu nghĩa một cách rộng rãi điều mà Tôn giả *Gotama* nói một cách vắn tắt, không có giải nghĩa rộng rãi (nói rõ ràng, chi tiết). Lành thay, nếu Tôn giả *Gotama* thuyết pháp cho tôi để tôi có thể hiểu nghĩa một cách rộng rãi điều mà Tôn giả *Gotama* nói.

—Vậy này Thanh niên, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói.

—Thưa vâng, Tôn giả.

Thanh niên Subha Todeyyaputta vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau

—Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loại chúng sanh. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, nếu được đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy phải đoản mạng. Con đường ấy đưa đến đoản mạng, này Thanh niên, tức là sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình.

Những người làm nghề giết mổ thường không có sức khỏe tốt và không sống thọ.

Có những người phụ nữ mang thai, sinh con và đứa trẻ được sinh ra trong thời gian ngắn rồi qua đời. Những người mẹ này thường xuyên tự trách và tự hỏi “Vì sao? Vì sao? Vì sao?” Thực ra đứa trẻ mất sớm không phải lỗi của họ. Đó là nghiệp của đứa trẻ.

Có thể trong những kiếp quá khứ, đứa trẻ đã giết nhiều chúng sinh nên trong kiếp này không sống lâu.

Tôi luôn dặn dò các thiện sinh là khi thực hành thiện, hãy thực hành sự cho đi.

Có rất nhiều phương pháp cho đi bạn có thể thực hành. Một cách rất tốt là phóng sinh: bạn ra chợ, mua loài động vật nào đó đang còn sống nhưng bạn biết nó sẽ bị

giết. Ví dụ như tôm, cua, cá, gà... Bạn mua và thả đi, cho chúng được tự do. Khi bạn cho chúng được tự do, tâm bạn sẽ hạnh phúc. Trao tặng sự sống là món quà quan trọng.

Tôi biết có người ốm rất nặng và họ đã thực hành việc phóng sinh. Khi họ phóng sinh, họ cũng buông bỏ muộn phiền trong tâm và họ khỏe lại. Bạn hãy nhớ, phóng sinh là một trong những món quà cao thượng nhất mà bạn có thể cho đi.

Trong nhà hàng luôn có các con vật như là tôm, cua, cá. Người ta đi nhà hàng và chỉ trỏ “tôi muốn con này, tôi muốn con kia” và rồi đầu bếp tóm lấy, làm thịt và chuẩn bị bữa ăn. Khi bạn cũng tham gia chỉ trỏ chọn con này con nọ, bạn đang nhúng tay một phần vào cái chết của nó. Bạn đang gieo nghiệp bất thiện.

Còn nếu bạn làm khác đi như “tôi chọn con này, nhưng giữ nó lại. Lát nữa tôi mang nó về nhà, còn sống” và rồi bạn thả nó đi.

Nếu bạn làm vậy, điều gì diễn ra trong tâm trí những con tôm? Những con tôm biết rằng nó bị bắt, và nó biết nó sẽ bị giết. Tại sao? Bởi vì nó thấy những con tôm khác cùng cảnh ngộ, cùng bị bắt và cùng lên đĩa. Nó biết điều này. Con tôm rất lo lắng và sợ rằng sẽ có ai đó tóm lấy và giết nó. Rồi nó được lấy ra ngoài nhưng không bị giết. Và nó được bạn thả ra biển.

Con tôm từ việc có một ngày tệ nhất trong đời – nó biết nó sẽ bị giết, nó đang rất lo lắng – và được trải nghiệm ngày đẹp nhất trong đời – tự do. Nó được sống. Mọi chúng sinh đều muốn được tồn tại.

Trong lúc bạn phóng sinh, hãy nhủ thầm trong “Tôi buông đi những lo lắng, tôi buông đi những đốn đau, tôi buông đi những dính mắc”.

Bạn muốn có sức khỏe và những con vật không muốn chết. Bạn phóng sinh những con vật này và buông lo lắng, căng thẳng về bệnh tật của mình. Công đức bạn có được khi phóng sinh sẽ trở quả lúc nào đó.

Tôi có biết một người ở Malaysia. Cô ta đã đến gặp và chia sẻ với tôi là cô ta sẽ chết sau khoảng 1 tháng. Bác sĩ nói là không làm gì được nữa. Bệnh ung thư của cô ý rất nặng. Cô ta hỏi tôi là nên làm gì để có được hạnh phúc trong một tháng tới. Tôi khuyên cô ta hãy phóng sinh và để ý tới niềm hạnh phúc việc này đem lại. Tôi cũng khuyên cô nên cười thường xuyên. Cô ta đã làm theo như vậy. Cô ta gặp các thuyền đánh cá, thường các thuyền có rất nhiều cá con làm mồi. Cô mua hàng trăm con và phóng sinh xuống biển. Việc này khiến cô hạnh phúc và cười thoải mái. Điều tuyệt vời là cô ta thực hành việc này mỗi ngày.

Sau khoảng sáu tuần, cô ý đi thăm khám vì cảm thấy tốt hơn rất nhiều. Sau khi khám bác sĩ đã rất ngạc nhiên “cô đã làm gì trong thời gian vừa rồi? Đã uống thuốc

nào? Điều gì đã diễn ra” và cô ta chia sẻ “tôi dừng uống thuốc. Tôi chỉ lên thuyền, mua cá và phóng sinh hàng ngày. Tất cả những gì tôi làm là như vậy. Bên cạnh đó tôi cũng thấy vui vẻ hơn, sống trong khoảng khắc hiện tại với niềm hạnh phúc”.

Rồi cô ý cũng khỏi bệnh ung thư. Bạn thấy đấy, món quà sự sống là món quà rất cao quý. Nếu bạn đang lo lắng quá mức về điều gì, bạn hãy thực hành phóng sinh và buông bỏ những lo lắng đó. Mọi điều sẽ thay đổi và những lo lắng của bạn cũng sẽ tan đi. Đây là việc thực hành cực kì lợi lạc.

Thiền sinh: Con có câu hỏi.

Bhante Vimalaramsi: ừ?

Thiền sinh: Những động vật ở các trại đi lạc kiểu như chó hay mèo, mình phóng sinh kiểu gì ạ?

Bhante Vimalaramsi:Ồ! Với những loại động vật như thế, thường thì con mang chúng về nhà và chăm sóc. Tôi biết có một cô – năm nào tôi cũng tổ chức khóa thiền nhập thất ở Joshua Tree, California – và cô ta thường đến các trại tập trung chó mèo lạc, đưa chúng về nhà nuôi. Cô ý yêu thương chúng, nuôi dưỡng chúng cho tới khi chúng qua đời.

Đây là một trong những cách thực hành phóng sinh. Hoặc bạn mua cua, mua tôm sống và phóng sinh chúng ra biển. Bạn có thể tóm chuột và phóng sinh chúng ra rừng, lưu ý là đừng để chúng gần nhà.

Thiền sinh: và bạn có chuột trắng chuột đen chạy khắp nhà! Ha ha!

Con có lúc muốn mua một vài con chim nhưng con nghĩ là một số con chưa bao giờ sống trong tự nhiên cả và rất khó để sinh tồn.

Bhante Vimalaramsi: Mua chim? Điều bạn nên làm là đầu tiên giữ chúng trong lồng, rồi chỉ chúng nơi bạn để thức ăn. Bạn cho chúng ăn tại đó rồi để thêm đồ ăn ra ngoài. Sau vài lần hãy thả chim được tự do nhưng vẫn để thức ăn vào chỗ cũ. Chim cũng thông minh, chúng sẽ ở gần chỗ đó. Đây là cách mình có thể phóng sinh chim. Hoặc nếu bạn muốn mua rắn, bạn có thể mua rắn nhưng hãy đảm bảo phóng sinh trong rừng, nơi không có người. Loài rắn tự biết cách sinh tồn.

Có câu chuyện tại Miến Điện như sau. Một vị Tỳ kheo ngày nào cũng đến làng để khát thực vào buổi sáng. Có con trâu nước biết việc này. Một ngày, chủ con trâu dự định giết thịt nó. Con trâu đang có thai. Ngay trước đêm trâu bị giết thịt, nó gửi tới vị Tỳ kheo suy nghĩ mạnh mẽ trong tâm thức “Con rất sợ con sẽ bị giết. Khi con chết, con của con cũng chết. Con không muốn con con bị chết”.

Sáng ngày hôm sau, vị Tỳ kheo đi tìm và thấy được người giết mổ và xin hoãn việc giết. Vị ấy đi khắp làng thu thập tiền đủ để trả cho người chủ định bán con trâu. Khi trả đủ tiền, vị Tỳ kheo đã thả trâu về rừng để nó được sống. Con trâu rất biết ơn vị Tỳ kheo và đã quỳ trước mặt vị Tỳ kheo. Vị tỳ kheo đó đã cứu hai mạng người ngày hôm đó. Một món quà tuyệt vời!

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay đàn ông, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào thiện thú, Thiên giới, ở đời. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào thiện thú, Thiên giới, ở đời, nếu người ấy đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy được trường thọ. Con đường ấy đưa đến trường thọ, này Thanh niên, tức là từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình.

Nếu bạn muốn sống thọ hãy thực hành trao đi sự sống, đừng tước đoạt sự sống.

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, tánh hay não hại các loài hữu tình, với tay, hay với cục đất, hay với cây gậy, hay với cây đao. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, nếu người ấy đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy phải bị nhiều bệnh hoạn. Con đường ấy đưa đến nhiều bệnh hoạn, này Thanh niên, tức là tánh hay não hại các loài hữu tình với tay, hay với cục đất, hay với cây gậy, hay với cây đao.

Nếu bạn để ý, bạn sẽ thấy những người hành nghề giết mổ thường không sống thọ.

Nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng nhiều vị bác sĩ cũng không sống thọ bởi vì họ cũng cắt mổ người khác. Đúng là họ làm việc đó với ý định tốt đẹp, hy vọng là thế. Nhưng các bạn cũng thấy, có ít bác sĩ sống đến 80, 90 hay 100 tuổi. Họ thường qua đời năm họ 50, 60 hay 70 tuổi.

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, tánh không hay não hại các loài hữu tình, với tay, hay với cục đất, hay với cây gậy, hay với cây đao. Do nghiệp ấy thành đạt như vậy. Thiện thú ... người ấy được ít bệnh hoạn. Con đường ấy đưa đến ít bệnh hoạn ... tánh không não hại ... hay với cây đao.

Khi bạn không làm tổn thương các loài khác, bạn sẽ sống khỏe mạnh. Và bạn nên rèn luyện để trở nên tử tế và cảm thông hơn với đa dạng chúng sinh chứ không chỉ con người, ví dụ như côn trùng, muỗi.

Thường bạn sẽ làm gì khi bị muỗi đốt? Bạn thậm chí không hề nghĩ. Nhưng lưu ý việc đó cũng dẫn đến cơ thể không được quá khỏe. Đừng giết muỗi. Nếu muỗi đậu lên bạn, hãy thổi nó đi. Có thời gian tôi tu tập ở Thái Lan, và ở gần tổ ong. Loại ong rất độc. Nếu bạn bị 6,7 con đốt cùng lúc thì nguy cơ tử vong là rất cao. Cái thất tôi ở ngay gần tổ ong. Hàng ngày, tôi đi ra ngoài khát thực và phải đi qua tổ ong. Mấy con ong bay lại gần và vo ve xung quanh. Ngày đầu tiên tôi nhìn thấy ong và nghĩ “Ồ! Đây là thử thách của tôi”. Tôi đã nói với bầy ong “Chào bạn, khỏe không? Chúc bạn một ngày an lành” và rồi chúng để tôi yên. Những người khác muốn gặp tôi, thường họ sẽ phải chạy qua đó vì bị ong đuổi. Tôi chưa bao giờ bị đốt vì tôi không sợ chúng. Tôi không cố chạy vì tôi thực hành Metta. Tôi chúc tụi ong một ngày an lành, một ngày hạnh phúc và chúng bay vo ve quanh tôi một lúc rồi đi mất. Tôi ra ngoài khát thực và quay trở về. Rồi tôi lại gặp ong và lại chúc chúng “ngày hôm nay của tôi rất tốt. Tôi hy vọng chú cũng có ngày vui”. Rồi ong lại bay mất. Tôi không bị đốt bao giờ. Có người đến thăm tôi, cố tình xua đuổi hay giết ong nên họ bị đốt.

Thiền sinh: Thầy khuyên con nên làm thế nào ạ. Mùa hè năm ngoái, trước nhà con có một tổ ong xanh. Nó ở ngay trước cửa ra vào. Con không thể bỗng dưng ra nói chuyện với chúng kiểu “*Chúc bạn ngày tốt lành. Hãy đến và hãy bay đi...*” nhưng mà...

Bhante Vimalaramsi:Ồ! Bạn có thể làm một số việc. Bạn có thể thuê người có chuyên môn đến xử lý tổ ong. Họ thường đến với một cái hộp to, đặt tổ ong vào đó và mang chúng đi. Có những người chuyên nuôi ong lấy mật và họ biết cách làm việc với chúng.

Nếu nhà bạn có gián. Thường thì nhiều người rất ghét gián và giết chúng. Nếu bạn muốn gián rời đi, bạn có thể lấy dưa chuột, băm nhỏ, bỏ vào đĩa và đặt vào chỗ có gián. Chúng sẽ bỏ đi. Gián không thích mùi dưa chuột. Bạn không cần giết chúng.

Thiền sinh: Chuột thì sao ạ?

Bhante Vimalaramsi: Bạn có thể giao tiếp với chuột. Bạn có thể nói chuyện với chúng là bạn không muốn chúng ở nhà. Trao đổi với chúng. Hoặc nếu có thể, bạn lấy ít lông mèo và rải chúng xung quanh. Chuột cũng sẽ đi vì chúng ngửi được mùi mèo. Với chuột cống, nghe thì rất kì lạ, bạn có thể viết thư cho chúng. Chúng đọc được. Tôi đã vài lần làm việc này. Tôi viết thư cho chúng và bảo là chúng không được chào đón ở đây. Nếu cố tình ở, tôi sẽ phải làm biện pháp mạnh, hãy đi đi. Và tôi đặt bức thư ở sàn. Và chúng đi thật. Biện pháp này có hiệu quả, bạn hãy tự thử.

Nếu bạn có kiến quanh nhà và muốn bỏ chúng đi, bạn hãy lấy nước và ớt cay trộn lại và xịt. Kiến sẽ bỏ đi. Kiến không thích ớt. Bản thân bạn nếu xử lý ớt không khéo, bạn cũng sẽ rất khó chịu.

Thiền sinh: Ớt bột được không ạ?

Bhante Vimalaramsi: Ớt bột dùng được.

Thiền sinh: Nhưng khi gặp mưa, mọi thứ trôi hết.

Bhante Vimalaramsi: Bạn sẽ phải làm lại. Rồi thì từ từ bột ớt sẽ ngấm vào đất và kiến sẽ rời đi.

Một điều chúng tôi thỉnh thoảng làm để chó hoang không vào vườn là đặt một chai nhựa rỗng đầy nước vào sân. Tôi không hiểu sao cách này có tác dụng. Chúng tôi thử và nó hiệu quả. Liệu nó có tác dụng ở nơi khác và lần khác không thì tôi không rõ. Bạn cứ thử xem.

Quay lại, nếu bạn muốn mạnh khỏe không bệnh, bạn đừng cố gây tổn hại hoặc giết động vật. Có những lúc bạn di chuyển và dẫm vào con gì đó. Vì đó không phải là việc cố ý nên không vấn đề gì.

Điều kiện để việc giết/ tổn hại chúng sinh một cách chủ đích như sau:

1. Có loài sinh vật
2. Bạn có ý định giết chúng
3. Bạn có công cụ
4. Bạn dùng công cụ đó tấn công
5. Con vật đó chết.

Được chứ? Phải có đủ năm điều kiện thì nghiệp xấu mới xuất hiện. Bạn đi dạo và vì không để ý nên đã dẫm vào bầy kiến. Nhưng vì bạn không hề cố ý nên không có nghiệp bất thiện ở đây.

Thiền sinh: Thầy nghĩ sao nếu có người giết động vật vì mục đích nhân đạo?

Bhante Vimalaramsi: Không

Thiền sinh: Không được giết (trợ tử) theo cách đó ạ?

Bhante Vimalaramsi: Không. Tại sao mình phải giết động vật chỉ vì nó đang chịu đau khổ?

Thiền sinh: Con nghĩ, trong trường hợp mà có con bò bị mắc kẹt trong bẫy thú. Nó rất đau đớn và không thể gỡ được. Nếu người ta thấy nó như vậy thì điều nên làm là giúp nó chết ngay, chứ không phải để nó chậm rãi chết trong đau đớn.

Bhante Vimalaramsi: Đó là nghiệp của con vật đó. Và bây giờ bạn đang can thiệp vào nghiệp của nó và tự tạo nghiệp xấu cho mình. Tôi thì không đồng ý với việc “Con mèo nhà tôi bị ốm nặng quá. Tôi đưa nó đến bác sĩ thú y và nhờ bác sĩ giết nó cho tôi. Tôi không đồng ý việc này. Tất cả chúng sinh đều muốn sống thọ nhất có thể, cho dù chúng sinh đó đang chịu đau đớn. Con người cũng như thế, đúng không?

Thiền sinh: Dạ! Thí dụ như trong đời sống hoang dã chẳng hạn. Thầy nghĩ thế nào nếu cấm biển hướng dẫn “Vui lòng không cứu khi thấy chết” (*Do not resuscitate*). Liệu đây có phải là tác ý tự tử?

Bhante Vimalaramsi: Không, không phải vậy! Hãy để cho tự nhiên làm việc của nó.

Thiền sinh: Nhưng nếu có một cái máy giúp con tiếp tục sống; và con bảo người khác hãy rút điện máy đẩy ra để con có thể chết. Liệu đó có tạo nghiệp xấu cho cả con lẫn người hỗ trợ?

Bhante Vimalaramsi: Nếu nghiệp của bạn không kết thúc khi người ta rút dây cắm, thì bạn không chết. Phải vậy không?

Hiện tại nhiều máy móc trong nhiều bệnh viện được dùng như một công cụ kiểm tiền của bệnh viện. Tôi không đồng ý việc kéo dài sinh mạng bằng những cách nhân tạo. Nó không tự nhiên. Chúng ta sinh ra, tồn tại và chết đi. Việc cố sống thêm hai tuần vì có cái máy trợ thở, để làm gì? Điều này có nghĩa là tôi không chịu đựng được; tôi không thể đối mặt với những gì xảy ra sắp tới.

Thiền sinh: Bố chồng con đang hôn mê và chồng con đang túc trực cạnh ông. Và ngày mai con phải qua thăm bố.

Bhante Vimalaramsi: Con có thể cho chồng con biết là rút máy trợ thở ra khỏi ông không gây ác nghiệp nào cho ai cả. Để cho ông được qua đời tự nhiên là việc đạo đức nhất con có thể làm. Tôi đã dành rất nhiều thời gian làm việc ở bệnh viện, ở viện dưỡng lão và tôi luôn động viên mọi người hãy để tự nhiên đến tự nhiên đi. Việc ai đó qua đời là việc bình thường. Lý do duy nhất bạn đặt họ vào các loại máy là vì “Tôi muốn người đó sống lâu hơn” nhưng đó là thời gian sống không có ý nghĩa. Tốt nhất là hãy để họ được ra đi.

Thiền sinh: nếu chúng con rút dây, đó không phải là sát sinh?

Bhante Vimalaramsi: Đó không phải là sát sinh.

Thiền sinh: Vì chúng con tôn trọng nguyện vọng của người đó?

Bhante Vimalaramsi: Đúng rồi! Một vấn đề lớn với nhiều người, đặc biệt ở quốc gia này, là họ sống quá lâu ở các đô thị nên họ không thấy được cách cuộc sống thực tế vận hành. Nhiều người nghĩ là họ rất trẻ và họ sẽ trẻ mãi không già. Nếu họ không

sống gần tự nhiên, không trực tiếp quan sát những loài động vật sinh ra rồi chết đi thì họ thường không chấp nhận được sự thật này. Rồi họ tự tạo cho mình nhiều đau khổ hơn cần thiết.

Tốt nhất là hãy để tự nhiên vận hành. Nếu bạn từng sống ở Sri Lanka, bạn thấy họ không có nhiều máy móc như vậy. Người ta sống rồi người ta qua đời liên tục. Và đó là quy luật tự nhiên. Bạn nên chấp nhận và tôn trọng người đó đến khi họ qua đời. Bạn dành thời gian chăm sóc và mong ước người ta hạnh phúc. Nhưng hãy để quy luật tự nhiên vận hành.

Thiền sinh: Liệu ai đó ăn thịt có nghiệp quả xấu như những người hành nghề giết mổ không ạ?

Bhante Vimalaramsi: Không! Có 5 điều kiện để sát sinh diễn ra:

- 1) Cần có sinh vật sống. Nếu bạn mua thịt ở cửa hàng, sinh vật đó còn sống không?
- 2) Bạn có ý định giết nó không? Không, bạn không có ý giết nó. Điều bạn dự định là mua miếng thịt, chế biến, nấu và ăn để có năng lượng mà sống tiếp.
- 3) Bạn có vũ khí không?
- 4) Bạn có sử dụng vũ khí không?
- 5) Sinh vật đó bị chết không?

Cả 5 điều kiện đều không diễn ra nếu bạn đến cửa hàng mua thịt về nấu. Người giết mổ tạo nhiều nghiệp bất thiện vì đã có sinh vật sống, họ muốn giết nó, họ có vũ khí, họ dùng vũ khí và sinh vật đó chết. Do vậy nên bạn không tạo nghiệp bất thiện.

Thiền sinh: nếu con muốn giúp người giết mổ, con không ăn thịt nữa và vì thế họ không còn lý do để giết thịt?

Bhante Vimalaramsi: Bạn nghĩ rằng việc bạn ăn rau có nghĩa là chúng sinh không chết? Bạn có nghĩ đến đám sên trong vườn rau của mình không?

Thiền sinh: Chúng vẫn chết, nhưng, thầy biết đấy...

Bhante Vimalaramsi: Chúng vẫn chết nhưng chúng chết theo cách nào? Người nông dân chỉ sử dụng đôi tay, và đó cũng là vũ khí. Bạn không thể sống trong một thế giới mà không có gì chết đi. Bạn đang sống và có hơn 80 loại sinh vật khác nhau đang cộng sinh cùng cơ thể bạn, sinh ra và chết đi liên tục.

Có một câu chuyện về một vị Tỳ kheo. Vị đó trở thành Arahant. Vị đó đi đường và phát hiện ra là có chúng sinh bị chết do những bước chân của mình. Vị đó đứng lại

một chỗ và phát hiện ra chính việc mình thở cũng khiến nhiều chúng sinh bị chết. Và vị đó ngừng thở.

Đức Phật đến và hỏi “Này đạo hữu đang làm gì?” Vị Tỳ kheo thưa với Đức Phật và Đức Phật trả lời “ Đó là lý do tại sao đạo hữu thực hành để thoát khỏi luân hồi. Đó là lý do tại sao đạo hữu muốn đạt Nibbana. Khi đời sống này kết thúc, sẽ không còn chúng sinh nào chết với nguyên do là đạo hữu có cơ thể.”

Khi bạn chia sẻ “Tôi là người ăn chay” thì vẫn có chúng sinh bị chết. Chỉ cần mình đào đất là có chúng sinh bị giết.

Tôi có một ví dụ như này. Nếu tôi ở bãi biển và có mang theo dao. Có người bắt được cá và mượn tôi con dao để mổ và nấu cá. Tôi cho anh ta mượn con dao và để anh ta làm bất cứ điều gì anh ta muốn. Tôi sẽ không tạo quả ác nào bởi vì tôi không định giết và tôi cũng không giết.

Tôi đã có nhiều lần thảo luận với những người ăn chay. Nhưng rồi tất cả mọi thứ đều quay về với việc “Bạn đang làm gì với tâm mình hiện tại?” Nếu tôi ăn miếng thịt. Miếng thịt chỉ là thịt. Ăn thịt tạo năng lượng cho cơ thể. Tôi có thể tiếp tục sống. Nhưng rồi có người phát ngôn “Nếu bạn không trả tiền, người giết mổ không có cơ để giết động vật nên con vật đó sẽ sống”. Điều này không đúng. Con vật đó đã chết rồi. Tôi không liên quan gì đến việc đó. Tôi không có nghiệp quả ác nào từ đó.

Thiền sinh: Nhưng sự thật là nếu người ta giữ giới được tốt thì sẽ ít người ăn thịt hơn nhiều.

Bhante Vimalaramsi: Vẫn có người ăn chay, vẫn có người ăn thịt và vẫn có chúng sinh bị chết. Đó là như thế. Sở hữu một cơ thể nghĩa là rồi sẽ chết. Và còn thực tế là nhiều chúng sinh sẽ bị chết hơn khi bạn lôi rau củ lên từ đất hơn là chỉ một con bò. Nếu bạn làm đất, rất nhiều chúng sinh bị chết. Thực tế là nhiều chúng sinh sẽ chết do con người ăn rau củ hơn là con người ăn thịt.

Thiền sinh: Đức Phật ăn chay mà ạ?

Bhante Vimalaramsi: Đức Phật cũng ăn thịt.

Thiền sinh: Nhưng việc đó diễn ra trước khi Ngài thành Phật?

Bhante Vimalaramsi: Không! Không! Ngài ăn thịt. Ngài ăn bất cứ thứ gì được cúng dường. Trước khi Đức Phật qua đời, Devadatta đã gặp và muốn trở thành người thừa kế lãnh đạo tăng đoàn. Devadatta đã muốn Đức Phật tạo theo những Luật mới cho Tăng Đoàn như: tỳ kheo luôn sống trong rừng, không được sống ở thành thị, tỳ kheo phải ăn chay...”. Đức Phật đã không đồng ý.

Thiền sinh: Con đã hiểu tại sao mà các vị tỳ kheo Tây Tạng ăn thịt.

Bhante Vimalaramsi: Đúng! Bạn biết tại sao họ ăn thịt không? Bởi vì đất ở đó không trồng trọt được gì. “Chúng tôi ở quá cao trên núi”. Họ phải ăn thịt để có thể tồn tại.

Thiền sinh: Không có đất, toàn đá. Vậy ai giết thịt cho họ? Họ đi chợ ạ?

Bhante Vimalaramsi: Không! Họ không mua, họ được người khác cho. Họ được cúng dường.

Thiền sinh: Tỳ kheo theo Phật giáo nguyên thủy cũng ăn thịt chứ ạ?

Bhante Vimalaramsi: Hầu hết Tỳ kheo theo Phật giáo nguyên thủy đều ăn thịt cũng như tỳ kheo ở Tây Tạng. Tôi quen nhiều vị Tỳ kheo người Việt Nam ăn thịt. Tôi biết nhiều vị Tỳ kheo Hàn Quốc ăn thịt nhưng các vị Tỳ kheo Trung Quốc không ăn. Tôi cũng quen nhiều vị Tỳ kheo ăn chay.

Khanti Khema: Nếu những bạn ăn chay đến thiền tại Trung tâm, chúng tôi không bắt bạn ăn thịt.

Bhante Vimalaramsi: Ừ! Chúng tôi phục vụ bạn những loại thức ăn bạn quen thuộc khi bạn tới Trung tâm. Nếu bạn ăn chay, chúng tôi chuẩn bị bữa ăn chay. Nếu bạn ăn thịt, chúng tôi chuẩn bị bữa ăn tương ứng.

Thiền sinh: Thầy có ăn thịt không?

Bhante Vimalaramsi: Có! Tôi ăn hầu hết mọi thứ, trừ một vài món hải sản. Tôi bị dị ứng với vài loại hải sản như cua, tôm, tôm hùm. Tôi vẫn nhận những gì người ta cúng dường nhưng tôi không ăn.

Thiền sinh: Thầy có giống như các Tỳ kheo Theravada là không ăn sau 12 giờ trưa?

Bhante Vimalaramsi: Đúng! Đây là một trong những Giới luật rất tốt cho sức khỏe. Tôi chỉ ăn một bữa một ngày và nó thật sự có ích. Tôi ít khi bị cúm. Tôi ít bị bệnh vì tôi chỉ ăn một bữa một ngày. Thời gian còn lại, tôi không ăn gì.

Thiền sinh: Thế thầy có uống nước hay mật ong sau bữa trưa không?

Bhante Vimalaramsi: Có chứ! Có một số thứ tôi có thể dùng sau bữa trưa, đại loại như đồ ngọt. Nhưng mấy cái này không tốt cho sức khỏe. Tôi có thể dùng bơ Ghee, mật ong, muối...

Thiền sinh: Thầy có uống rượu không?

Bhante Vimalaramsi: Không! Không rượu! Đó là việc phạm giới. Tôi biết một số Tỳ kheo Tây Tạng có uống bia bơ Yak. Đó không phải điều đúng. Tôi đã từng được mời dùng thử loại bơ này. Tôi đã thử nhấp một ngụm nhỏ và... sẽ không bao giờ thử lại những thứ như thế. Mùi của nó rất khó chịu và vị của nó cũng thế.

Được rồi...

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, phần nộ, nhiều phật ý, bị nói đến một chút thời bất bình, phần nộ, sân hận, chống đối, và tỏ lộ phần nộ, sân hận, bất mãn. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy ... cỗi dũ ... xấu sắc. Con đường ấy đưa đến xấu sắc, này Thanh niên, tức là phần nộ ... bất mãn.

Các bạn đã bao giờ thấy ai đó giận dữ đến mức mặt trở nên đen xì? Lúc đó, họ rất xấu xí.

Khuôn mặt họ đang thể hiện chính những gì diễn ra trong nội tâm. Đây là một lý do nữa mà tôi muốn mọi người hãy mang theo cái gương nhỏ để tự soi khuôn mặt của mình khi giận giữ. Và liệu xem người ta có muốn mình trông như vậy. Đó cũng là cách nhanh nhất để nói “không không không không. Tôi không muốn làm thế. Tôi muốn mỉm cười. Khuôn mặt tôi rạng ngời khi tôi cười”

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không phần nộ, không nhiều phật ý, dầu cho bị nói đến nhiều, cũng không bất bình, phần nộ, sân hận, chống đối, và không tỏ lộ phần nộ, sân hận, bất mãn. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy ... thiện thú ... đẹp sắc (pasadika: hoan hỷ) Con đường ấy đưa đến đẹp sắc, này Thanh niên, tức là không phần nộ ... không bất mãn.

Đây là một trong những lợi lạc của thực hành thiền tâm từ.

Đức Phật có chia sẻ mười một lợi ích từ thực hành thiền Tâm Từ; và một trong đó là tiến bộ trong thực hành nhanh hơn bất cứ đề mục nào khác. Một lợi ích khác là khuôn mặt mình trở nên đẹp hơn, rạng rỡ hơn. Mình càng cười nhiều, khuôn mặt càng trở nên đẹp, càng trở nên rạng rỡ. Bạn sẽ thấy là mọi người sẽ thấy việc đó và nói lại với mình.

Đó là một trong những lợi ích của thực hành thiền Tâm Từ.

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, tạt đổ, đối với người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường, sanh tạt đổ, sanh tâm, ôm ấp tâm tạt đổ. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy ... ác thú ... quyền thế nhỏ. Con đường ấy đưa đến quyền thế nhỏ, này thanh niên, tức là tạt đổ ... ôm ấp tâm tạt đổ.

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không có tạt đổ, đối với những người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường, không sanh tạt đổ, không sanh tâm, không ôm ấp tâm tạt đổ. Do nghiệp ấy ... thiện thú ... quyền thế lớn. Con đường ấy đưa đến quyền thế lớn, này Thanh niên, tức là không tạt đổ ... không ôm ấp tạt đổ.

Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao có người nói điều gì đó và mọi người đồng ý ngay? Và có người cũng nói điều như thế và chẳng ai quan tâm cả? Đó là vì trong quá khứ, người đó không thích người khác thành công. Họ không thích thấy người khác được tôn trọng. Tâm của họ rất thô cứng. Và đến kiếp sống này, họ không có nhiều ảnh hưởng. Cho dù họ có ý tưởng tốt đến mấy chăng nữa họ cũng không thể thuyết phục bất kì ai. Nếu bạn muốn thay đổi thì ngay trong kiếp sống này, bạn hãy tôn trọng mọi người và bạn sẽ hạnh phúc khi thấy người khác đạt được thành công, được tăng lương, được thăng chức. Bạn thấy vui khi người khác thành công.

Và sau một thời gian như vậy, bạn sẽ bắt đầu có tầm ảnh hưởng. Mọi người sẽ để ý và nghe những gì bạn nói.

Thiền sinh: Liệu có cần thực hiện một cách chân thành không?

Bhante Vimalaramsi: Nó phải chân thành, không thể giả tạo được.

Bạn càng bồi đắp tâm hạnh phúc khi thấy người khác thành công, bạn càng có tầm ảnh hưởng tới người khác.

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không bố thí cho Sa-môn hay Bà-la-môn, đồ ăn uống, y phục, xe cộ, vòng hoa, hương liệu, phấn sáp, ngọc cụ, nhà cửa, đèn đuốc. Do nghiệp ấy. Đọa xứ ... tài sản nhỏ. Con đường đưa đến tài sản nhỏ. Ngọc cụ, nhà cửa, đèn đuốc.

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông có bố thí cho Sa-môn hay cho Bà-la-môn các đồ ăn uống ... ngọc cụ, nhà cửa, đèn đuốc. Do nghiệp ấy ... thiện thú ... nhiều tài sản. Con đường đưa đến nhiều tài sản nhỏ ... ngọc cụ, nhà cửa, đèn đuốc.

Thiền sinh: Bill Gate đã từng làm thế.

Bhante Vimalaramsi: Ông ta đã rất rất hào phóng. Bạn có thể hào phóng theo nhiều cách khác nhau. Đức Phật từng chia sẻ, nếu bạn biết lợi lạc của việc cho đi thức ăn, bạn sẽ không bao giờ ăn một mình. Bạn sẽ luôn chia sẻ thức ăn với những người xung quanh. Cúng dường thức ăn tới chư Tỳ Kheo là một cách thực hành cho đi. Khi bạn chuẩn bị thức ăn, hãy gửi các món ăn đó nhiều Metta, nhiều tình thương. Khi bạn cho đi thức ăn, bạn hãy nhớ lại hành động đó với cái tâm hạnh phúc “Tôi đã làm một hành động đẹp! Tôi đang hạnh phúc”!

Là một Tỳ kheo, tôi đã quen với việc được cúng dường những món ăn được gửi gắm nhiều tâm từ. Tôi chỉ ăn một chút và thấy đủ cả ngày. Thỉnh thoảng có người cúng dường đồ không tốt lắm. Tôi gặp khó khăn khi ăn những đồ như thế.

Thiền sinh: Làm sao mà Thầy biết?

Bhante Vimalaramsi: Bạn có thể cảm nhận được sự khác biệt. Chỉ cần một miếng ăn và nó sẽ đại loại như “ăn món khác đi, món này rất ghê”. Nó có thể khiến bạn đau bụng.

Bất cứ khi nào được cúng dường, tôi không được phép từ chối. Tôi phải chấp nhận. Và đó là những bài học khó khăn cho tôi. Việc cho đi là dễ dàng nhưng việc đón nhận là khó khăn. Là một Tỳ kheo tôi phải học cách đón nhận mọi thứ. Tôi có thể không dùng nó nhưng tôi sẽ chấp nhận vì tôi muốn người cúng dường được hạnh phúc.

Khi tôi còn ở Miến Điện, tôi từng sống một thời gian ở một ngôi làng rất nhỏ. Nhưng vì tôi là một vị Tỳ kheo người Mỹ, người lại to lớn nên mọi người đều muốn cho tôi đồ ăn. Tôi thường được nhận đồ ăn đủ cho năm người. Khi quay về thư viện, tôi thường cầm về tất, giữ lại những gì mình ăn được và để tất cả những thức ăn khác vào một cái khay. Rồi sau đó tôi đến những hộ nghèo nhất làng và đưa đồ ăn cho họ. Tôi cũng yêu cầu họ chia sẻ thức ăn với những ai đến thăm. Tôi biết ở một số nước các vị Tỳ Kheo thường bỏ đồ ăn thừa sau khi ăn xong. Tôi không thể làm việc đó, đặc biệt khi ở nước nghèo như Miến Điện. Ở đó, có người nghĩ rằng việc nhận được khoai Tây hay các loại hạt là việc rất đặc biệt. Đó là món quà lớn với họ. Vì thế nên làm thế nào mà tôi bỏ thức ăn đi được. Tôi chấp nhận những gì được cho nhưng tôi luôn đảm bảo đồ ăn của tôi sẽ được người khác dùng hết.

Thiền sinh: Dạ! Nhưng nếu mà thức ăn bị ôi thiu thì...

Bhante Vimalaramsi: Có thể thức ăn sẽ bị ôi thiu. Nhưng vào buổi sáng, người ta thường cúng dường đồ tươi. Khi ở Miến, tôi thường đi khất thực hơi muộn một chút. Tôi thường đi vào khoảng 8 giờ sáng để người ta có đủ thời gian để chuẩn bị thức ăn. Và khi tôi ăn xong vào khoảng 10 giờ, tôi sẽ ngay lập tức đưa những thức ăn không dùng đến cho người khác.

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông ngạo nghễ, kiêu mạn, không đánh lễ những người đáng đánh lễ, không đứng dậy đối với người đáng đứng dậy, không mời ngồi những người đáng mời ngồi, không nhường chỗ đi cho những người đáng được nhường chỗ đi, không tôn trọng những người đáng tôn trọng, không cung kính những người đáng cung kính, không cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy ... đọa xứ ... thuộc gia đình hạ liệt. Con đường đưa đến gia đình hạ liệt. Không cúng dường những người đáng cúng dường.

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không có ngạo nghễ quá mạn, đánh lễ những người đáng đánh lễ ... cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy ... thiện thú ... vào gia đình cao quý. Con đường đưa đến gia đình cao quý ... cúng dường những người đáng cúng dường.

Được sinh ra trong gia đình cao quý là gia đình giàu có, gia đình có tầm ảnh hưởng, gia đình Phật tử. Sinh ra trong gia đình hạ liệt là sinh ra trong hoàn cảnh rất nghèo và luôn bị trói trong cái nghèo đó, gia đình đó cũng không có tầm ảnh hưởng gì. Đại loại như thế.

Ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi đi đến Sa-môn hay Bà-la-môn, không hỏi: “Thưa Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện? Thế nào là phạm tội? Thế nào là không phạm tội? Thế nào là cần phải thực hành? Thế nào là không cần phải thực hành? Tôi đã làm gì để không lợi ích và đau khổ lâu dài? Hay tôi đã làm gì để được lợi ích và an lạc lâu dài? Do nghiệp ấy ... đọa xứ ... trí tuệ yếu kém. Con đường đưa đến trí tuệ yếu kém ... lợi ích, hạnh phúc lâu dài?”

Khi tôi ở Châu Á, những người Trung Quốc thường chẳng hỏi gì. Họ có rất nhiều câu hỏi trong đầu nhưng không hỏi. Tôi thường bảo họ là nếu các bạn không hỏi gì tôi khi tôi yêu cầu các bạn hỏi, bạn sẽ đầu thai trong tình trạng ngu ngốc. Và bỗng dưng có rất nhiều cánh tay giơ lên. Không ai muốn đầu thai thành người ngu ngốc.

Thiền sinh: Có phải đó là do văn hóa của họ?

Bhante Vimalaramsi: Đúng rồi! Đúng rồi! Văn hóa của họ coi trọng người thầy. Bất kể người thầy nói gì, nó luôn đúng. Bạn không được phép hỏi bởi vì thầy chưa chắc biết câu trả lời. Nhưng tôi không phải người Trung Quốc, tôi đã hỏi rất rất rất nhiều câu hỏi khi quyết định trở thành Phật tử. Tôi từng ở cùng với một vị Tỷ kheo học giả rất uyên bác và thông thái, tôi thường xuyên hỏi hỏi hỏi hỏi. Và vị ấy đã nói “Nếu mà cậu chết rồi đầu thai, cậu sẽ đầu thai thông minh hơn cả Einstein”. Bởi vì tôi hỏi rất nhiều. Tôi cũng khuyến khích mọi người hỏi tôi. Và nếu tôi không biết câu trả lời, tôi sẽ nói là tôi không biết nhưng tôi sẽ cố gắng tìm câu trả lời. Với cách đó, cả hai bên đều có lợi ích bởi vì chắc chắn là tôi không biết mọi thứ. Bạn biết đấy, những gì Đức Phật dạy rất khác biệt, và nó không mâu thuẫn với những tôn giáo khác. Theo Đạo Thiên Chúa, bạn có đức tin, bạn tin vào Chúa Jesus và những gì tương tự. Nhưng với Phật giáo, nó không phải là niềm tin, nó là về cách mà tâm hoạt động. Đây là điều khác biệt, và nó không mâu thuẫn với Đạo Thiên Chúa.

Thiền sinh: Con vẫn giữ việc cầu nguyện hàng đêm.

Bhante Vimalaramsi: Bạn nghĩ xem bạn đang làm gì khi bạn đang thực hành thiền Tâm Từ?

Việc cầu nguyện không có vấn đề gì. Khi bạn thiền sâu hơn, đến lúc tôi sẽ gặp và hướng dẫn bạn “Bây giờ, bạn cần lan tỏa Metta tới những người trong gia đình” và bạn bắt đầu gửi Metta tới chồng bạn, con bạn và những người thân khác. Điều này không có nghĩa là trong ngày bạn không thể mong ước và gửi những suy nghĩ tốt đẹp tới họ. Bạn hoàn toàn nên! Chỉ là khi bạn ngồi thiền, bạn hãy gửi Metta đến người bạn tâm linh. Nhưng còn trong ngày, nếu bạn nghĩ về ai đó, hãy mỉm cười và gửi nụ cười đó đến với họ, cảm nhận niềm vui trong đó!

Thiền sinh: Con đã làm thế. Con đã nghĩ đến việc đó, nhưng như thầy đã hướng dẫn, con lại hướng tâm trí mình về với người bạn tâm linh.

Bhante Vimalaramsi: Việc đó là dành cho ngời thiền. Những lúc còn lại, bạn có thể lan tỏa Tâm Từ cho bất cứ ai bạn muốn.

Thiền sinh: Dạ vâng! Con cảm ơn!

Nhưng ở đây, này Thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, sau khi đến Sa-môn hay Bà-la-môn, có hỏi: “Thưa Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện ... lợi ích, an lạc lâu dài? Do nghiệp ấy ... thiện thú ... đầy đủ trí tuệ. Con đường đưa đến đầy đủ trí tuệ ... lợi ích, an lạc lâu dài?”.

Các bạn thấy chứ! Đây là điều mà thầy tôi đã nói với tôi. Tôi có thể sẽ thành người thông thái nhất trên thế giới bởi vì tôi đã hỏi rất nhiều. Tôi có những học trò cũng sẽ trở nên rất rất rất thông thái. Thực tế, tôi từng nói với một học trò là nếu mà học trò ấy qua đời, tôi sẽ viết lên bia mộ người đó là “Tôi có câu muốn hỏi ạ?”

Ở đây, này Thanh niên, con đường đưa đến đoản thọ, dẫn đến đoản thọ, con đường đưa đến trường thọ, dẫn đến trường thọ; con đường đưa đến nhiều bệnh, dẫn đến nhiều bệnh; con đường đưa đến ít bệnh, dẫn đến ít bệnh; con đường đưa đến xấu sắc, dẫn đến xấu sắc; con đường đưa đến đẹp sắc, dẫn đến đẹp sắc; con đường đưa đến quyền thế nhỏ, dẫn đến quyền thế nhỏ; con đường đưa đến quyền thế lớn dẫn đến quyền thế lớn; con đường đưa đến tài sản nhỏ, dẫn đến tài sản nhỏ; con đường đưa đến tài sản lớn, dẫn đến tài sản lớn; con đường đưa đến gia đình hạ liệt, dẫn đến gia đình hạ liệt; con đường đưa đến gia đình cao quý, dẫn đến gia đình cao quý, con đường đưa đến trí tuệ yếu kém, dẫn đến trí tuệ yếu kém; con đường đưa đến đầy đủ trí tuệ, dẫn đến trí tuệ đầy đủ.

Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu.

Khi nghe nói vậy, thanh niên Subha Todeyyaputta nói với Thế Tôn

—Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả *Gotama*! Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả *Gotama*! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả *Gotama* dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Con xin quy y Tôn giả *Gotama*, quy y Pháp và chúng Tỷ-kheo Tăng. Mong Tôn giả *Gotama* nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

Đây là một dấu ấn đáng kể vì Subha là một học giả Bà La Môn. Vị ấy thuộc toàn bộ Kinh Vệ Đà và với lời giải thích rõ ràng này của Đức Phật, vị ấy từ bỏ Bà La Môn và trở thành Phật Tử.

Có ai có câu hỏi nào không?

Thiền sinh: Điều gì khác biệt giữa người Bà La Môn và Đức Phật?

Bhante Vimalaramsi: Người Bà La Môn theo Kinh Vệ Đà. Về cơ bản, Kinh hướng dẫn thiền tập trung một điểm và tái sinh (reincarnation). Họ có quan niệm về một cái tôi bất diệt, linh hồn bất diệt, tái sinh từ kiếp sống này đến kiếp sống khác rồi kiếp sống khác. Nhưng trong Đạo Phật, chúng tôi tin vào đầu thai (rebirth). Đầu thai đại loại là, bạn có nhớ điều gì diễn ra ngày hôm qua không? Những gì ngày hôm qua đã chết. Điều diễn ra bây giờ là khoảng khắc hiện tại, nhưng rồi cũng chết đi, và rồi khoảng khắc hiện tại mới ra đời.

Mọi điều sinh ra rồi diệt đi như là một phần của quy luật khách quan. Với việc ngồi thiền, bạn sẽ có khả năng quan sát rõ ràng và trực tiếp. Thiền càng sâu, sự quan sát của bạn càng tốt.

Bạn đang ngồi thiền và bỗng dưng cơn đau xuất hiện. Cơn đau này của ai? Liệu có ai nghĩ là “Đã lâu rồi tôi không thấy đau. Bây giờ tôi muốn cơn đau xuất hiện, ngay tại đây”. Không! Mọi thứ không diễn ra như thế.

Mình không thể kiểm soát được cơn đau. Cơn đau xuất hiện bởi vì những điều kiện cần và đủ xuất hiện. Khi bạn buông sự chú ý và thư giãn, cơn đau có thể sẽ tan biến hoặc không. Nhưng nếu nó không tan biến sau khi bạn thư giãn, tâm của bạn cũng thăng bằng hơn và đón nhận nó như là. Bạn sẽ thấy trực tiếp nó chỉ là quy luật khách quan. Nó không phải do ai đó điều khiển.

Đây là một trong những điều khác biệt chính giữa Bà La Môn và Đạo Phật.

Bây giờ bạn nghe chỉ là lý thuyết nhiều chữ. Nhưng khi bạn thực hành tốt hơn, bạn sẽ thấy trực tiếp một cách rõ ràng và bạn sẽ hiểu. Chỉ đơn giản là hãy kiên nhẫn.

Thiền sinh: Đạo Phật không có niềm tin về tái sinh (reincarnation)?

Bhante Vimalaramsi: Tái sinh có nghĩa là có một cái tôi trường tồn hoặc linh hồn bất diệt di chuyển từ kiếp này sang kiếp khác và rồi kiếp khác. Nhưng quy luật tự nhiên không như vậy. Bạn sẽ thấy được trực tiếp nếu bạn thiền đủ sâu.

Đây không phải là vấn đề triết học mà là trải nghiệm thực tế. Bạn sẽ thấy mọi thứ sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Nó là thể liên tục (continuum) nhưng không có ai đó đằng sau (personal continuum).

Thiền sinh: Con muốn chia sẻ về trải nghiệm của mẹ con với thầy. Rất lâu về trước, mẹ con có ngồi thiền và thiền rất sâu, giờ bà không ngồi thiền nữa. Mẹ con đã thấy

gia đình của mình trong kiếp trước và đã chia sẻ với bọn con. Liệu điều này có khả thi không?

Bhante Vimalaramsi: Khả thi! Con có nhớ điều gì diễn ra hôm qua không?

Thiền sinh: Con đi làm.

Bhante Vimalaramsi: Đó có phải là kiếp trước không?

Thiền sinh: Dạ đúng!

Bhante Vimalaramsi: Bạn học cách phát triển trí nhớ của mình và khi ngồi thiền sâu hơn, bạn có thể nhớ được các kiếp trước.

Thiền sinh: Và mẹ con rất sợ hãi bởi vì mẹ thấy bản thân, rồi thấy linh hồn của mình bị nhấc khỏi cơ thể khi đang ngồi thiền.

Bhante Vimalaramsi: Đây là lý do tại sao mẹ con nên có thầy hướng dẫn. Mẹ con không cần sợ những trải nghiệm như thế. Những việc như thế rất dễ để giải thích. Tôi biết mẹ con đang trải nghiệm gì và nó không có gì đáng sợ. Có người thầy hướng dẫn bên cạnh luôn có lợi hơn là tự tập một mình.

Được rồi! Hãy san sẻ công đức!

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-95: Kinh Canki (Cankī Sutta)

Bài Kinh này bàn về Sự Thật và giáo điều (lời dạy) cứng nhắc. Những người theo chủ nghĩa giáo điều cứng nhắc (dogmatist) thường nói “chỉ có cách này đúng, mọi cách khác là sai”. Trong bài Kinh này, người giáo điều là thanh niên Bà La Môn, dính mắc vào những quan niệm truyền thống mà không tự mình chứng nghiệm sự thật. Những người giáo điều dù thuộc bất cứ tôn giáo hay tổ chức chính trị nào cũng giống nhau, đều như những người mù. Họ không trực tiếp trải nghiệm với con mắt trí tuệ (samatha & Vipassana), trực tiếp chứng kiến mà chỉ đi theo một cách mù quáng.

Như thanh niên Bà La Môn trong bài Kinh, người ta tin không phải chỉ do đức tin thuần túy mà còn vì truyền thống tâm linh cao đẹp. Đức Phật đã chia sẻ năm nguyên nhân mà niềm tin được hình thành:

- Tín - Đức tin
- Tùy hỷ - Sở thích
- Tùy văn - (Truyền miệng) Truyền thống
- Chấp nhận quan điểm - Tranh luận dựa trên bằng chứng
- Cân nhắc suy tư các lý do, góc nhìn

Những nguyên nhân này đều khiến niềm tin có thể đúng, có thể sai. Và năm nguyên nhân này đều không đảm bảo niềm tin là là sự thật, nhưng chắc chắn nó sẽ hình thành thái độ giáo điều và cứng nhắc.

Thanh niên Bà La Môn, vốn có tâm sắc sảo, hào hứng với cuộc thảo luận bằng cách hỏi “Làm thế nào để bảo vệ chân lý (cho đến mức độ nào để hộ trì chân lý)? Và khi hoan hỷ với câu trả lời, vị ấy hỏi tiếp “làm thế nào để khám phá chân lý (cho đến mức độ nào chân lý được giác ngộ)? Đức Phật trả lời bằng cách dõi theo đức hạnh của Tỳ Kheo đã giác ngộ và rồi có niềm tin vào vị ấy. Con đường khám phá chân lý được trình bày từng bước, đi từ niềm tin đến đón nhận sự thật tối hậu nhờ trí tuệ. “Làm thế nào để đạt được chân lý cuối cùng (chứng đạt chân lý) là câu hỏi cuối và Đức Phật đã chia sẻ Pháp này là điều kiện của Pháp kia (kỹ thuật thực hành này là điều kiện của kỹ thuật thực hành kia).

*Bài giảng ngày 5 tháng 10 năm 2006
tại Trung Tâm thiền Dhamma Sukha, Missouri*

Bhante Vimalaramsi: Tôi nghĩ các bạn sẽ thấy bài Kinh này rất thú vị.

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn du hành trong nước *Kosala* cùng với Đại chúng Tỷ-kheo, và đi đến một làng Bà-la-môn của dân chúng *Kosala*, tên là *Opasada*.

Thế Tôn trú tại *Opasada*, tại rừng chư Thiên (*Devavana*), rừng cây *sāla* (*Salavana*), phía Bắc làng *Opasada*. Lúc bấy giờ, Bà-la-môn Canki trú ở *Opasada*, một chỗ dân cư đông đúc, cây cỏ, ao nước, lúa gạo phì nhiêu, một vương địa do vua *Pasenadi*, vua nước *Kosala* cấp, một ân tứ của vua, một tịnh ấp.

Thời đó có rất nhiều đất chia. Nếu ai làm việc gì có công cho người trị vì họ sẽ được ban thưởng một vùng lãnh thổ. Vùng lãnh thổ có thể rất rộng với nhiều làng mạc và thị trấn. Canki là một người trong số đó.

Các Bà-la-môn gia chủ ở *Opasada* được nghe: “Sa-môn *Gotama* là Thích tử, xuất gia từ dòng họ *Sakya* (Thích-ca) đang du hành ở *Videha*, cùng với đại chúng Tỷ-kheo khoảng năm trăm vị”. Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Tôn giả *Gotama*: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn. Với thắng trí, Ngài tự thân chứng ngộ thế giới này cùng với Thiên giới, Phạm thiên giới, cùng với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, các loài Trời và loài Người. Khi đã chứng ngộ, Ngài còn tuyên thuyết điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, văn nghĩa đầy đủ, Ngài tuyên dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, trong sạch. Tốt đẹp thay sự chiêm ngưỡng một vị A-la-hán như vậy!”.

Rồi các Bà-la-môn gia chủ ở *Opasada*, từng đoàn, từng đoàn lũ lượt đi ra khỏi *Opasada* và đi đến ngõ phía Bắc, rừng chư Thiên, rừng cây *sāla*. Lúc bấy giờ, Bà-la-môn Canki đi lên trên lầu để nghỉ trưa. Bà-la-môn Canki thấy các Bà-la-môn gia chủ ở *Opasada* từng đoàn, từng đoàn lũ lượt đi ra khỏi *Opasada* và đi đến ngõ phía Bắc, rừng chư Thiên, rừng cây *sāla*. Thấy vậy, Bà-la-môn Canki bèn gọi người gác cửa

—Này người Gác cửa, vì sao các Bà-la-môn gia chủ ở *Opasada* từng đoàn, từng đoàn lũ lượt đi ra khỏi *Opasada* và đi đến ngõ phía Bắc, rừng chư Thiên, rừng cây *sāla* như vậy?

—Thưa Tôn giả Canki, có Sa-môn *Gotama*, dòng họ Thích-ca, xuất gia từ gia tộc Thích-ca đang du hành trong nước *Kosala* cùng với đại chúng Tỷ-kheo khoảng năm trăm vị. Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Tôn giả *Gotama*: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc,

Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn. Với thắng trí, Ngài tự thân chứng ngộ thế giới này cùng với Thiên giới, Phạm thiên giới, cùng với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, các loài Trời và loài Người. Khi đã chứng ngộ, Ngài còn tuyên thuyết điều Ngài đã chứng ngộ. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, văn nghĩa đầy đủ, Ngài tuyên dạy Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, trong sạch”. Nay những người ấy đi đến yết kiến Tôn giả *Gotama*.

—Này người Gác cửa, hãy đi đến các Bà-la-môn gia chủ ở Opasada, khi đến nơi, hãy nói với những Bà-la-môn gia chủ: “Bà-la-môn Canki có nói: “Này các Hiền giả, hãy chờ đợi. Bà-la-môn Canki sẽ tự thân hành đến yết kiến Sa-môn *Gotama*”.”

Lúc bấy giờ, có khoảng năm trăm Bà-la-môn, từ nhiều địa phương khác nhau, đến tại Opasada vì một vài công vụ. Những Bà-la-môn nghe: “Bà-la-môn Canki sẽ đi yết kiến Sa-môn *Gotama*”. Những Bà-la-môn ấy đến Bà-la-môn Canki, khi đến xong, liền thưa với Bà-la-môn Canki

—Có phải Tôn giả Canki sẽ đến yết kiến Sa-môn *Gotama*?

—Này các Hiền giả, đó là ý định của ta. Ta sẽ đến yết kiến Sa-môn *Gotama*.

—Tôn giả Canki, chớ có đến yết kiến Sa-môn *Gotama*. Thật không xứng đáng cho tôn giả Canki đến yết kiến Sa-môn *Gotama*; trái lại, thật xứng đáng cho Sa-môn *Gotama* đến yết kiến Tôn giả Canki. Lại nữa, Tôn giả Canki thiện sanh cả từ mẫu hệ và phụ hệ, huyết thống thanh tịnh cho đến bảy đời tổ phụ không bị một vết nhơ nào, không bị một dèm pha nào về vấn đề huyết thống thọ sanh. Vì Tôn giả Canki thiện sanh cả từ mẫu hệ và phụ hệ, huyết thống thanh tịnh cho đến bảy đời tổ phụ, không bị một vết nhơ nào, không bị một chỉ trích nào về vấn đề huyết thống thọ sanh. Do điểm này, thật không xứng đáng cho Tôn giả Canki đến yết kiến Sa-môn *Gotama*; trái lại, thật xứng đáng cho Sa-môn *Gotama* đến yết kiến Bà-la-môn Canki. Lại nữa, Tôn giả Canki là nhà giàu có, đại phú, sung túc. Lại nữa, Tôn giả Canki là nhà phúng tụng, nhà trì chú, thông hiểu ba tập Veda với danh nghĩa, lễ nghi, ngữ nguyên, chú giải và lịch sử truyền thống là thứ năm, thông hiểu ngữ pháp và văn phạm, biện tài về Thuận thế luận và Đại nhân tướng. Tôn giả Canki đẹp trai, khả ái, làm đẹp lòng người, với màu da thù thắng, khôi ngô tuấn tú, cử chỉ trang nhã, đáng điệu cao thượng. Tôn giả Canki có giới hạnh, trưởng thành trong giới hạnh, thành tựu sự trưởng thành trong giới hạnh. Tôn giả Canki thiện ngôn, dùng lời thiện ngôn, nói lời tao nhã, ý nghĩa minh bạch, giọng nói không bập bẹ phều phào, giải thích nghĩa lý minh xác. Tôn giả Canki là bậc Tôn sư của hàng Tôn sư nhiều người, dạy ba trăm thanh niên Bà-la-môn tụng đọc chú thuật. Tôn giả Canki được vua *Pasenadi* xứ *Kosala* kính trọng, tôn sùng, chiêm

ngưỡng, kính lễ, trọng vọng. Tôn giả Canki được Bà-la-môn Pokkarasati kính trọng, tôn sùng, chiêm ngưỡng, kính lễ, trọng vọng. Tôn giả Canki sống ở Opasada, một địa phương dân chúng đông đúc, cỏ cây, ao nước phì nhiêu, lúa gạo sung túc, một vương lãnh địa, một tịnh thí địa, một ân tứ của vua *Pasenadi* nước *Kosala*. Do điểm này, thật không xứng đáng cho Tôn giả Canki đến yết kiến Sa-môn *Gotama*; trái lại, thật xứng đáng cho Sa-môn *Gotama* đến yết kiến Tôn giả Canki.

Nghe nói vậy, Bà-la-môn Canki nói với những vị Bà-la-môn ấy

—Các Hiền giả hãy nghe ta giải thích, vì sao thật xứng đáng cho chúng ta đến yết kiến Sa-môn *Gotama*; trái lại, thật không xứng đáng cho Sa-môn *Gotama* đến yết kiến chúng ta. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* thiện sanh cả từ mẫu hệ và phụ hệ, huyết thống thanh tịnh cho đến bảy đời tổ phụ, không bị một vết nhơ nào, không bị một dèm pha nào về vấn đề huyết thống thọ sanh. Do điểm này thật không xứng đáng cho Sa-môn *Gotama* đến yết kiến chúng ta, trái lại, thật xứng đáng cho chúng ta đến yết kiến Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* xuất gia, từ bỏ rất nhiều vàng bạc, bỏ cả loại đang chôn dưới đất lẫn loại trên mặt đất. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* trong tuổi thanh niên, tóc còn đen nhánh, trong tuổi trẻ đẹp của thời niên thiếu, đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama*, dầu song thân không đồng ý, khóc than, nước mắt thấm ướt cả mặt, vẫn cạo bỏ râu tóc, khoác áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* đẹp trai, khả ái, làm đẹp lòng mọi người với màu da thù thắng, khôi ngô tuấn tú, cử chỉ trang nhã, đáng diệu cao thượng. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* có giới hạnh, gìn giữ giới hạnh của bậc Thánh, có thiện đức, đầy đủ thiện đức. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* thiện ngôn, dùng lời thiện ngôn, nói lời tao nhã, ý nghĩa minh bạch, giọng nói không bập bẹ, phều phào, giải thích nghĩa lý minh xác. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* là bậc Tôn sư các hàng Tôn sư của nhiều người. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* đã diệt trừ tham dục, đã diệt được mọi xao động của tâm. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* chủ trương về nghiệp, chủ trương về hành động, đặt trọng tâm vào chí thiện khi thuyết pháp với chúng Bà-la-môn. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* xuất gia từ chủng tộc cao quý, từ dòng họ Sát-đế-lỵ thanh tịnh. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* xuất gia từ chủng tộc khá giả, đại phú, tài sản sung mãn. Nay các Hiền giả, thật vậy, dân chúng bằng ngàn vượt biển bằng qua nhiều địa phương, bằng qua nhiều quốc độ, đến hỏi đạo Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, có hàng ngàn Thiên nhân đến quy y Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Sa-môn *Gotama*: “Ngài là bậc Thế Tôn, A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự

Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn”. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* có đầy đủ ba mươi hai tướng tốt của bậc Đại nhân. Nay các Hiền giả, thật vậy, vua *Seniya Bimbisāra* nước *Magadha*, cùng với vương tử, cung phi, thị tòng đều quy y Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, vua *Pasenadi* nước *Kosala*, cùng với vương tử, cung phi, thị tòng đều quy y Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, Bà-la-môn *Pokkharasati* cùng với các con, vợ, thị giả đều quy y Sa-môn *Gotama*. Nay các Hiền giả, thật vậy, Sa-môn *Gotama* đã đến *Opasada*, nay đang ở tại *Opasada* về phía Bắc *Opasada*, trong rừng chur Thiên, rừng cây *sāla*. Những Sa-môn, Bà-la-môn nào đến ruộng làng chúng ta đều là khách của chúng ta. Đối với khách, chúng ta phải kính trọng, tôn sùng, chiêm ngưỡng, kính lễ, trọng vọng. Nay các Hiền giả, nay Sa-môn *Gotama* đã đến *Opasada*, hiện ở tại *Opasada*, về phía Bắc *Opasada*, trong rừng chur Thiên, rừng cây *sāla*. Như vậy Sa-môn *Gotama* là khách của chúng ta. Và đã là khách, chúng ta phải kính trọng, tôn sùng, chiêm ngưỡng, kính lễ, trọng vọng. Do điểm này, thật không xứng đáng cho Tôn giả *Gotama* đến yết kiến chúng ta, trái lại, thật xứng đáng cho chúng ta đến yết kiến Tôn giả *Gotama*. Nay các Hiền giả, đó là những ưu điểm mà ta được biết về Tôn giả *Gotama*. Tôn giả *Gotama* không phải có chừng ấy ưu điểm mà thôi. Tôn giả *Gotama* có đến vô lượng ưu điểm.

Nay các Hiền giả, chỉ với một ưu điểm thôi, thật không xứng đáng cho Tôn giả *Gotama* đến yết kiến chúng ta; thật xứng đáng cho chúng ta đến yết kiến Tôn giả *Gotama*. Vậy tất cả chúng ta hãy đi đến yết kiến Tôn giả *Gotama*.

Rồi Bà-la-môn *Canki*, cùng với đại chúng Bà-la-môn đi đến Thế Tôn, sau khi đến nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những người chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên.

Lúc bấy giờ Thế Tôn đang ngồi và nói lên với những Bà-la-môn trưởng thượng những lời thân hữu về vấn đề này, vấn đề khác. Khi ấy có thanh niên Bà-la-môn tên *Kapathika*, trẻ tuổi, đầu cạo trọc, mới có mười sáu tuổi, từ khi sanh, thông hiểu ba tập *Veda* với danh nghĩa, lễ nghi, ngữ nguyên, chú giải và lịch sử truyền thống là thứ năm, thông hiểu ngữ pháp và văn phạm, biệt tài về Thuận thể luận và Đại nhân tướng, thanh niên này đang ngồi giữa hội chúng ấy. Thanh niên này thỉnh thoảng cắt đứt cuộc đàm luận giữa Thế Tôn và các vị Bà-la-môn trưởng thượng. Rồi Thế Tôn khiển trách thanh niên Bà-la-môn *Kapathika*

—Hiền giả *Bhāradvāja*, chớ có cắt ngang cuộc đàm luận của các Bà-la-môn trưởng thượng. Hiền giả *Bhāradvāja* hãy chờ cho đến khi câu chuyện chấm dứt.

Khi nghe nói vậy, Bà-la-môn *Canki* bạch Thế Tôn

—Tôn giả *Gotama*, chớ có khiển trách thanh niên Bà-la-môn Kapathika. Thanh niên Bà-la-môn Kapathika là Thiện nam tử. Thanh niên Bà-la-môn Kapathika là bậc đa văn. Thanh niên Bà-la-môn Kapathika phát ngôn thiện xảo. Và thanh niên Bà-la-môn Kapathika là bậc có trí. Và thanh niên Bà-la-môn Kapathika có thể đàm luận với Tôn giả *Gotama* trong vấn đề này.

Thế Tôn nghĩ như sau: “Thật sự thanh niên Bà-la-môn Kapathika này đã thông hiểu ba tập Veda, và các Bà-la-môn tôn trọng người này”.

Và thanh niên Bà-la-môn Kapathika nghĩ như sau: “Khi nào Sa-môn *Gotama* lấy mắt nhìn con mắt ta, ta sẽ hỏi Sa-môn *Gotama*”.

Rồi Thế Tôn với tâm tư của mình biết được tâm tư của thanh niên Bà-la-môn Kapathika liền lấy mắt nhìn thanh niên Bà-la-môn Kapathika. Thanh niên Bà-la-môn Kapathika suy nghĩ: “Sa-môn *Gotama* chăm chú nhìn ta, vậy ta hãy hỏi Sa-môn *Gotama* một câu hỏi”. Rồi thanh niên Bà-la-môn Kapathika bạch Thế Tôn

—Thưa Tôn giả *Gotama*, câu chú thuật (mantapadam) của các cổ Bà-la-môn y cứ tiếng đồn, truyền thống và Thánh tạng. Và ở đây, các vị Bà-la-môn chắc chắn đi đến kết luận: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Ở đây, Tôn giả *Gotama* đã nói gì?

—Nhưng này *Bhāradvāja*, có một Bà-la-môn nào giữa các vị Bà-la-môn đã nói như sau: “Tôi biết việc này, tôi thấy việc này. Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”?

—Thưa không, Tôn giả *Gotama*.

—Nhưng này *Bhāradvāja*, có một vị Tôn sư nào của các vị Bà-la-môn, cho đến vị Tôn sư của các vị Tôn sư trở lui cho đến bảy đời, các vị Đại Tôn sư đã nói như sau: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”?

—Thưa không, Tôn giả *Gotama*.

—Nhưng này *Bhāradvāja*, thuở xưa những vị ẩn sĩ giữa các Bà-la-môn, những tác giả các chú thuật, những nhà tụng tán các chú thuật, đã hát, đã nói lên, đã sưu tầm những Thánh cú mà nay những Bà-la-môn hiện tại cũng hát lên, nói lên, đọc lên giống như các vị trước đã làm. Như là *Atthaka*, *Vāmaka*, *Vamadeva*, *Vessamitta*, *Yamataggi*, *Angirasa*, *Bhāradvāja*, *Vasettha*, *Kassapa*, *Bhagu*, những vị ấy đã nói như sau: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”?

—Thưa không, Tôn giả *Gotama*.

—Như vậy này *Bhāradvāja*, không có một Bà-la-môn nào nói như vậy với một Bà-la-môn: “Tôi biết việc này, tôi thấy việc này. Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Không có một vị Tôn sư nào của các vị Bà-la-môn, một vị Đại Tôn sư, cho đến bảy đời, vị Đại Tôn sư đã nói như sau: “Tôi biết việc này, tôi thấy việc này. Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Thuở xưa những vị ẩn sĩ, giữa các Bà-la-môn, những tác giả các chú thuật, những nhà tụng tán các chú thuật, đã hát, đã nói lên, đã sưu tầm những Thánh cú và nay, những Bà-la-môn hiện tại cũng đã hát lên, nói lên giống như các vị trước đã làm. Như là Attaka, *Vāmaka*, Vamadeva, *Vessamitta*, Yamataggi, Angirasa, *Bhāradvāja*, Vasettha, *Kassapa*, Bhagu, những vị ấy không có nói như sau: “Chúng tôi biết việc này, chúng tôi thấy việc này. Chỉ có đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Ví như này, *Bhāradvāja*, một chuỗi người mù ôm lưng nhau, người trước không thấy, người giữa cũng không thấy, người cuối cùng cũng không thấy; cũng vậy, này *Bhāradvāja*, Ta nghĩ rằng, lời nói của các Bà-la-môn cũng giống như chuỗi người mù: người trước không thấy, người giữa cũng không thấy, người cuối cùng cũng không thấy. Này *Bhāradvāja*, Ông nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, có phải lòng tin của các vị Bà-la-môn trở thành không có căn cứ?

—Thưa Tôn giả *Gotama*, các Bà-la-môn không chỉ dựa trên lòng tin, các Bà-la-môn còn dựa trên điều nghe (tùy văn: *anussava* –truyền miệng theo truyền thống, điều được nghe).

—Trước hết, này *Bhāradvāja*, Ông đi đến lòng tin, nay Ông nói đến tùy văn (điều được nghe). Này *Bhāradvāja*, năm pháp này có hai quả báo ngay trong hiện tại. Thế nào là năm? Tín (niềm tin, đức tin), tùy hỷ (sở thích), tùy văn (được nghe thấy), cân nhắc suy tư các lý do và chấp nhận quan điểm (tranh luận dựa trên bằng chứng). Này *Bhāradvāja*, năm pháp này có hai quả báo ngay trong hiện tại. Tuy vậy, này *Bhāradvāja*, có điều được khéo tin tưởng, có thể là trống không, trống rỗng, hư vọng. Trái lại, có điều không được tin, có thể là thật, chân, không thay đổi. Lại nữa này *Bhāradvāja*, có điều được khéo tùy hỷ ... được khéo tùy văn ... được khéo cân nhắc suy tư ... được khéo chấp nhận, có thể là trống không, trống rỗng, hư vọng. Trái lại, có điều không được khéo chấp nhận, có thể là thật, chân, không thay đổi. Hộ trì chân lý, này *Bhāradvāja* không đủ để một người có trí đi đến kết luận một chiều là: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”

—Nhưng thưa Tôn giả *Gotama*, cho đến mức độ nào là hộ trì chân lý ? Cho đến mức độ nào, chân lý được hộ trì? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama* về hộ trì chân lý.

—Này *Bhāradvāja*, nếu có người có lòng tin và nói: “Đây là lòng tin của tôi”, người ấy hộ trì chân lý, nhưng người ấy không đi đến kết luận một chiều: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm”. Cho đến như vậy, này *Bhāradvāja*,

là sự hộ trì chân lý. Cho đến như vậy, chân lý được hộ trì. Và cho đến như vậy, chúng tôi chủ trương hộ trì chân lý. Nhưng ở đây, chưa phải là giác ngộ chân lý. Đây *Bhāradvāja*, nếu có người có lòng tùy hỷ, đây *Bhāradvāja*, nếu có người có lòng tùy văn; đây *Bhāradvāja*, nếu có người có sự cân nhắc suy tư các lý do; đây *Bhāradvāja*, nếu có người chấp nhận một quan điểm và nói: “Đây là sự chấp nhận quan điểm của tôi”, người ấy hộ trì chân lý. Nhưng người ấy không đi đến kết luận một chiều: “Chỉ đây là sự thật, ngoài ra là sai lầm”. Cho đến như vậy, đây *Bhāradvāja*, là hộ trì chân lý. Cho đến như vậy, đây *Bhāradvāja*, chúng tôi chủ trương hộ trì và cho đến như vậy, đây *Bhāradvāja*, chúng tôi chủ trương hộ trì chân lý. Nhưng ở đây chưa phải sự giác ngộ chân lý.

—Cho đến như vậy, thưa Tôn giả *Gotama*, là hộ trì chân lý. Cho đến như vậy, thưa Tôn giả *Gotama*, chân lý được hộ trì. Cho đến như vậy, thưa Tôn giả *Gotama*, chúng con nhìn thấy hộ trì chân lý. Nhưng thưa Tôn giả *Gotama*, cho đến mức độ nào là giác ngộ chân lý? Cho đến mức độ nào chân lý được giác ngộ? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama* về giác ngộ chân lý.

—Ở đây, đây *Bhāradvāja*, Tỷ-kheo sống gần một làng hay một thị trấn. Một gia chủ hay con trai một gia chủ đi đến vị ấy và tìm hiểu vị ấy trong ba điều, tức là tham, sân, si. Người này nghĩ rằng: “Không hiểu vị Tôn giả ấy có tham ái hay không, do những tham ái này, tâm vị ấy bị chi phối đến nỗi dầu không biết vẫn nói: “Tôi biết”, dầu không thấy vẫn nói: “Tôi thấy,” hay xui khiến người khác có những hành động khiến người ấy không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài”. Trong khi xem xét vị ấy, người này biết như sau: “Vị Tôn giả ấy không có những tham pháp, do những tham pháp này tâm vị ấy bị chi phối đến nỗi dầu không biết vẫn nói: “Tôi biết”, dầu không thấy vẫn nói: “Tôi thấy”; hay xui khiến người khác có những hành động khiến người ấy không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài. Thân hành của vị ấy là như vậy, khẩu hành là như vậy, là hành động của một người không có lòng tham. Còn Tôn giả ấy thuyết pháp, pháp ấy thâm sâu, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, thù thắng, vượt ngoài luận lý suông, tế nhị, được người trí chấp nhận; pháp ấy không thể do một người có lòng tham khéo giảng”.

Sau khi quan sát vị ấy và thấy vị ấy trong sạch không có những tham pháp, người kia lại xem xét thêm vị ấy về các sân pháp: “Không hiểu vị Tôn giả ấy có sân pháp hay không, do những sân pháp này, tâm vị ấy bị chi phối đến nỗi dầu không biết vẫn nói: “Tôi biết”, dầu không thấy vẫn nói: “Tôi thấy”, hay xui khiến người khác có những hành động khiến người ấy không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài”. Trong khi xem xét vị ấy, người này biết như sau: “Tôn giả ấy không có những sân pháp, do những sân pháp này, tâm vị ấy bị chi phối đến nỗi dầu không biết vẫn nói: “Tôi biết”, dầu không thấy vẫn nói: “Tôi thấy”, hay xui khiến người khác có những hành động, khiến người ấy

không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài. Thân hành của vị ấy là như vậy, khẩu hành là như vậy, là hành động của một người không có lòng sân. Còn Tôn giả ấy thuyết pháp, pháp ấy thâm sâu, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, thù thắng, vượt ngoài luận lý suông, tế nhị, được người trí chấp nhận, pháp ấy không thể do một người có lòng sân khéo giảng”.

Sau khi xem xét vị ấy và thấy vị ấy trong sạch, không có những sân pháp, người kia lại xem xét thêm vị ấy về các si pháp: “Không hiểu tôn giả ấy có si pháp hay không, do những si pháp này, tâm của vị ấy bị chi phối đến nỗi đầu không biết, vẫn nói: “Tôi biết”, đầu không thấy vẫn nói: “Tôi thấy”, hay xui khiến người khác có hành động khiến người ấy không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài”. Trong khi xem xét vị ấy, người này biết như sau: “Tôn giả ấy không có những si pháp, do những si pháp này, tâm vị ấy bị chi phối đến nỗi đầu không biết, vẫn nói: “Tôi biết”, đầu không thấy, vẫn nói: “Tôi thấy”, hay xui khiến người khác có những hành động khiến người ấy không được hạnh phúc, phải đau khổ lâu dài.

Si Pháp là gì? Tâm si là gì? Si là gì? Có ai biết không?

Thiền sinh: Vô minh

Bhante Vimalaramsi: Về cái gì?

Thiền sinh: Sự thật.

Bhante Vimalaramsi: Và sự thật là gì?

Thiền sinh: im lặng

Bhante Vimalaramsi: Si là niềm tin rằng suy nghĩ và cảm giác là thuộc về mình (take it personally). Đó là khi bạn có tâm Si, nghĩa là bạn có *attā* (quan niệm về cái tôi). Khi tâm bạn sáng, khách quan, điều đó đồng nhất với *anattā*. Biết điều này sẽ khiến mọi thứ dễ hiểu hơn.

Trong khi xem xét vị ấy, người này biết như sau: “Tôn giả ấy không có những si pháp. Thân hành của vị ấy là như vậy, khẩu hành là như vậy, là hành động của một người không có lòng si. Còn Tôn giả ấy thuyết pháp, pháp ấy thâm sâu, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, thù thắng, vượt ngoài luận lý suông, tế nhị, được người trí chấp nhận.

Điều chúng ta đang đề cập đến là quan sát được Duyên Khởi (thập nhị nhân duyên). Điều Đức Phật muốn đề cập là như vậy khi ngài nói về thù thắng, vượt ngoài luận lý suông, tế nhị, được người trí chấp nhận.

Trí tuệ, bất cứ khi nào được đề cập đến trong Kinh luôn liên quan đến Duyên Khởi.

Pháp ấy không thể do một người có lòng si khéo giảng

Có truyền thống gọi đây là tam độc (tham, sân, si). Ai cũng biết tham là gì, sân là gì nhưng rất ít người hiểu si là gì. Bạn có thể đã biết câu trả lời khi tôi hỏi trong các buổi Pháp thoại. Hãy nhớ điều này. Bất cứ khi nào bạn thư giãn, bạn đang buông bỏ Si. Vì ngay sau khi bạn thư giãn, tâm bạn trở nên rõ ràng, sáng suốt và tách rời. Bạn có nhận thức thuần túy, không bị đồng hóa với điều gì.

Thiền sinh: Thế Chấp Thủ là gì?

Bhante Vimalaramsi: Chấp Thủ là những suy nghĩ về bất cứ điều gì bạn tham. Đó là cảm giác ở một trong những cửa giác quan.

Để có thể nhìn được, bạn cần con mắt còn hoạt động được, màu sắc và hình thể (*đồ vật bên ngoài*) và ý thức. Ba cái này cộng lại gọi là Xúc (contact). Đây là một phần của Duyên Khởi. với Xúc là duyên, Thọ (cảm giác) phát sinh. Với Thọ (cảm giác) là duyên, Tham Ái phát sinh. Với Tham Ái là duyên, Chấp Thủ phát sinh. Đó chính là suy nghĩ, quan niệm, tưởng tượng, câu chuyện, khái niệm trong bạn. Cơ bản đó là cái tâm suy tư của bạn. Khi bạn hình thành quan niệm hay niềm tin nào đó và bạn bắt đầu nói “Đây là điều tôi tin! Đây là điều đúng!”. Đó là cách bạn đang tạo thêm nhiều Chấp Thủ vào đó.

Như ở đây, quan niệm có thể đúng, có thể sai, tùy vào điều kiện. Nhưng nếu bạn có thể quan sát khách quan mà không có Chấp Thủ (dính mắc) thì bạn có một tâm trong sáng. Và như Đức Phật đó là con mắt tuệ giác. Bạn đang quan sát sự thật với cái tâm Arahat.

Thiền sinh: Ta không nhất thiết phải quan sát từng điều một, bởi vì nó có thể không ở đó.

Bhante Vimalaramsi:Ồ! Khi bạn buông Tham Ái, Chấp Thủ sẽ không khởi lên, Hữu (tập khí) cũng không khởi lên cũng như phần còn lại của các mắt xích Duyên Khởi như Sinh, Già lão bệnh tử.

Đây là một trong những nguyên nhân tại sao mắt xích Tham Ái thường xuyên được đề cập đến trong các bài Kinh.

Thiền sinh: Vậy Tham Ái là quá trình đồng hóa (identification – cảm giác là của mình, là mình)?

Bhante Vimalaramsi: Nó là sự khởi đầu cho quá trình đồng hóa. Khi tôi yêu cầu bạn để ý quan sát điều gì diễn ra giữa mắt xích Thọ và Tham Ái, đó là tôi yêu cầu bạn phải quan sát Tham Ái kỹ lưỡng hơn. Bởi vì nó rất vi tế. Quá trình luôn bắt đầu với kiểu như “Tôi là thế này. Tôi thích thế này. Tôi không thích thế này”. Khi nó bắt đầu đi vào Chấp Thủ, đó là những lúc “à ra thế!” và sự dính mắc vào khái niệm, tưởng tượng, câu chuyện; đồng hóa với những thứ đó và Hữu (*tập khí, thói quen cũ*) phát

sinh. Có vị Tỳ kheo ở San Diego không thích tôi dùng từ Tập khí (*habitual tendency*) cho *bhāva*(Hữu) dù nó là như thế. Tôi đã có thảo luận rất dài với U Silananda về việc này và rồi chúng tôi đồng ý với cách hiểu này.

Tập Khí – Hữu (*habitual tendency*) là cách bạn biện minh cho cái Chấp Thủ của mình, cho cái dính mắc của mình vào góc nhìn nào đó. Đó là cái dính mắc vào một góc nhìn “Tôi đúng, bạn sai”. Khi bạn buông bỏ Tham Ái vi tế nhất, tâm bạn rất sáng, thì không tập khí nào phát sinh.

Đó là lý do tại sao Tham Ái được coi là mắt xích yếu nhất trong Duyên Khởi. Bởi vì nếu không có quá trình đồng hóa nếu không có Tham Ái. Bạn sẽ hiểu khi bạn có thể quan sát được điều này.

Thiền sinh: Nhiều thiền sư luôn nói về việc nếu mình quan sát được Vô thường, Khổ và Vô Ngã bạn sẽ giác ngộ. Đó là cái gì?

Bhante Vimalaramsi: Bạn sẽ tự động thấy *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Bởi vì khi bạn quan sát được Duyên Khởi, bạn sẽ thấy sự sinh và diệt của các hiện tượng. Bạn sẽ quan sát được quan hệ Nguyên Nhân – Kết Quả của các hiện tượng. Bạn sẽ quan sát thấy khi bạn buông Tham Ái, bạn sẽ không có *dukkha* sau đó. Nhưng chỉ cần với một vài gợn nhỏ Tham Ái, sẽ có *dukkha*, sẽ có quá trình đồng hóa. Quá trình đồng hóa này che phủ tâm thức bạn.

Ví dụ, có ai đó liên lạc với tôi bằng điện thoại và họ nói điều tôi không muốn nghe. Và bỗng dưng cơn giận xuất hiện. Đó là lúc tập khí về cách bạn muốn thấy thế giới ra sao (Hữu) chiếm hữu và khiến bạn không còn có mặt ở hiện tại. Nhiều khổ đau phát sinh. Tôi thường nhấn mạnh việc nở nụ cười vì nó giúp tâm bạn trở nên nhẹ nhàng hơn và dễ dàng nhận ra những khoảng khắc như vậy. Bạn có thể dừng lại quá trình đồng hóa. Bạn nhận biết “đây chỉ là cảm giác; cảm giác khó chịu” và chấp nhận cảm giác khó chịu đó là như thế, không phản ứng, không chống đối.

Thiền sinh: Vậy nên nếu ta mỉm cười ta đang giữ...

Bhante Vimalaramsi: Ta đang giữ tâm cởi mở và nhẹ nhàng.

Khanti Khema: Trước khi tôi gặp Bhante, tôi vẫn đang làm việc cho một vị CEO. Ông ta luôn yêu cầu nhân viên có cái gương ở ngay bên cạnh điện thoại. Nhân viên không được phép gọi điện nếu thiếu tấm gương. Nhân viên cần quan sát chính bản thân mình trong gương khi trao đổi qua điện thoại. Mình đang cười? Mình đang cau có? Đây là điều rất thú vị. Bản thân tôi rất hay quên nhìn vào gương.

Bhante Vimalaramsi: Khi bạn cười, bạn không dễ phát rồ.

Sau khi xem xét vị ấy và thấy vị ấy trong sạch, không có những si pháp, người này sanh lòng tin đối với vị ấy, với lòng tin sanh, người này đến gần, khi đến gần liền thân cận giao thiệp, do thân cận giao thiệp, nên lóng tai, lóng tai, người ấy nghe pháp, sau khi nghe, liền thọ trì pháp, rồi tìm hiểu ý nghĩa các

pháp được thọ trì; trong khi tìm hiểu ý nghĩa, các pháp được hoan hỷ chấp nhận; khi các pháp được hoan hỷ chấp nhận, ước muốn sanh, khi ước muốn sanh, liền cố gắng, sau khi cố gắng liền cân nhắc, sau khi cân nhắc, người ấy tinh cần. Trong khi tinh cần, người ấy tự thân chứng ngộ tối thượng chân lý, và khi thể nhập chân lý ấy với trí tuệ, người ấy thấy.

Bạn bắt đầu đọc Kinh và hiểu sâu sắc hơn. Những hướng dẫn trong Kinh điển rất đơn giản, chính xác và vẫn bao hàm đủ mọi thứ. Tôi bị choáng ngợp khi chú tâm đọc Kinh. Tôi bắt đầu thấy được sự chính xác, đúng đắn và đơn giản khi Đức Phật giảng dạy. Và cách này luôn hiệu quả trong mọi trường hợp. Ôi! Đấy cũng là lý do tại sao chuyển nhập thất 2 tuần của tôi kéo dài thành ba tháng. Tôi bị chìm đắm trong Kinh và liên tục đọc đi đọc lại kĩ càng.

Cho đến mức độ này(theo cách này), này *Bhāradvāja* là sự giác ngộ chân lý, cho đến mức độ này, chân lý được giác ngộ, và cho đến mức độ này(theo cách này), chúng tôi chủ trương giác ngộ chân lý. Nhưng như vậy chưa phải là chứng đạt chân lý.

Tôi thích đọc lại những đoạn này bởi vì nó sự rất hay.

Sau khi xem xét vị ấy và thấy vị ấy trong sạch, không có những si pháp, người này sanh lòng tin đối với vị ấy, với lòng tin sanh, người này đến gần, khi đến gần liền thân cận giao thiệp, do thân cận giao thiệp, nên lóng tai, lóng tai, người ấy nghe pháp, sau khi nghe, liền thọ trì pháp, rồi tìm hiểu ý nghĩa các pháp được thọ trì; trong khi tìm hiểu ý nghĩa, các pháp được hoan hỷ chấp nhận; khi các pháp được hoan hỷ chấp nhận, ước muốn sanh, khi ước muốn sanh, liền cố gắng, sau khi cố gắng liền cân nhắc, sau khi cân nhắc, người ấy tinh cần.

Đây là chuỗi những lựa chọn. Lựa chọn là có hoặc lựa chọn là không

Trong khi tinh cần, người ấy tự thân chứng ngộ tối thượng chân lý,

Tự thân là việc thư giãn căng thẳng, bởi vì việc này thực hiện ở cả thân và tâm. Đây cũng là một lý do tại sao hướng dẫn trong Kinh Anapana rất tuyệt vời. Chỉ trong bốn câu bài Kinh chỉ cho bạn cụ thể cách để “an tịnh thân hành – thư giãn cơ thể”. Điều này có nghĩa là có căng thẳng khởi sinh trong cơ thể. Bạn nhận biết và thư giãn chúng, những căng thẳng trong tâm cũng tan biến. Đó là một phát hiện đột phá. Ý tôi là việc này quá đơn giản và dễ dàng. Con người chúng ta thường thích những gì phức tạp và những giải pháp phức tạp.

và khi thể nhập chân lý ấy với trí tuệ, người ấy thấy. Cho đến mức độ này(theo cách này), này *Bhāradvāja* là sự giác ngộ chân lý, cho đến mức độ này(theo cách này), chân lý được giác ngộ, và cho đến mức độ này, chúng tôi chủ trương sự giác ngộ chân lý. Nhưng như vậy chưa phải là chứng đạt chân lý.

—Cho đến như vậy, thưa Tôn giả *Gotama*, là giác ngộ chân lý, cho đến như vậy, chân lý được giác ngộ, và cho đến như vậy chúng con thấy giác ngộ chân lý. Nhưng thưa Tôn giả *Gotama*, cho đến mức độ nào là chứng đạt được chân lý, cho đến mức độ nào chân lý được chứng đạt? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama* về sự chứng đạt chân lý.

Đã đến đoạn hay!

Này *Bhāradvāja*, chính nhờ luyện tập, tu tập và hành tập nhiều lần, chân lý mới được chứng đạt.

Luyện tập... thực hành... và bồi đắp. Thực hành là cách rèn luyện thói quen buông bỏ Tham Ái ngay khi những cảm thọ vi tế xuất hiện. Bạn có thể hiểu là ngay khi cảm thọ khởi lên, bạn thư giãn thì Tham Ái không xuất hiện.

Buông bỏ, thư giãn và quay về với đề mục. Khi đề mục thiền của bạn dần trở nên vi tế, bạn cũng sẽ trực tiếp quan sát được những cảm thọ rất vi tế. Càng thiền sâu, bạn càng quan sát được những cảm thọ vi tế. Sau cùng, bạn sẽ đến tầng thiền Phi tưởng phi phi tưởng. Nơi mà bạn không thể nhận biết được liệu có cái căng thẳng nào ở đó không. Đương nhiên là vẫn có căng thẳng vi tế, nhưng bạn không nhận biết được chúng, theo cách thông thường.

Khi bạn rời khỏi tầng thiền, bạn cần hồi tưởng lại những gì mình quan sát trong đó, và bạn tự “thấy vẫn còn những căng thẳng rất vi tế tồn tại, mình cần thư giãn hơn trong tầng thiền đó.”

Việc này khá là tinh tế. Khi người ta thực hành loại thiền chú tâm vào một điểm (one pointed concentration), hơi thở dường như biến mất. Hành giả không cảm thấy hơi thở nữa. Nhưng theo một số bài Kinh, ngũ uẩn vẫn hiện hữu cho dù bạn ở các bậc thiền vô sắc *arūpa jhānas*. Điều này đồng nghĩa với việc Xúc vẫn có, tức là hơi thở vẫn có. Hơi thở là lời nhắc cho việc thư giãn. Khi bạn đi vào các tầng thiền sâu, mọi thứ trở nên rất tinh tế và rất thú vị.

Thiền sinh: Nhưng hình như là mỗi lần mình buông bỏ, thư giãn thì như là có ống nhòm đưa vào giúp mình quan sát rõ ràng hơn.

Bhante Vimalaramsi: Đúng! Nhưng chỉ một chút xíu chút xíu mỗi lần.

Thiền sinh: Nếu ta buông bỏ và không thư giãn thì đồng nghĩa với việc bỏ đi ống nhòm. Và ta sẽ cảm thấy mình thiền ngày càng sâu hơn, sâu hơn. Và một số điều vi tế như những thứ ở Vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ...

Bhante Vimalaramsi: Cái mà bạn đang nói đến là thiền tập trung một điểm (absorbed concentration). Loại tập trung này không dẫn đến *Nibbāna*.

Tại sao?

Bởi vì bạn không buông bỏ những Tham Ái vi tế nhất.

Ngay cả trong những trạng thái tâm tinh tế và sâu sắc như vậy, chúng ta vẫn buông bỏ Tham Ái. Chánh Tinh Tấn cần được sử dụng cho tới khi trải nghiệm được *Nibbāna*. Đây là lý do tại sao ta cần phát triển thói quen thư giãn.

Thiền sinh: đúng vậy ạ! Thư giãn rất quan trọng. Con có xu hướng bị hút vào Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ và kiểu như trạng thái đó đến rồi đi rồi một lúc sau đến rồi đi.

Bhante Vimalaramsi: Đây là cách mà nó diễn ra. Điều bạn cần làm là hồi tưởng lại điều gì diễn ra trong tầng thiền đó. Đến khi bạn đạt được tầng thiền đó, bạn đã phải phát triển được thói quen thư giãn liên tục rồi. Bạn không cảm nhận được hơi thở. Bạn không quan sát thấy gì. Điều bạn quan sát được là một vài hiện tượng tinh thần nhỏ lúc đó.

Thiền sinh: Nhưng lúc đó con ngộ ra con bị hút vào đề mục.

Bhante Vimalaramsi: Nếu đó thực sự là bị hút vào thì có nghĩa là bạn đang đè nén việc phát sinh của một số thứ gì đó. Khi bạn thư giãn, bạn dần sẽ thấy được những rung động ngày một vi tế hơn của tâm. Nó không hoàn toàn là bị hút vào đề mục. Bởi vì ở tầng thiền đó, bạn vẫn cần thói quen thư giãn.

Thiền sinh: Thầy có nhớ một thiền sinh trong khóa bị dính mắc trong tầng thiền đó không ạ? Cô ý có nói là khi rời khỏi tầng thiền, cô ý không nhớ gì hết. Không có gì để nhớ. Sự chú tâm bị hút vào đề mục. Nhưng thỉnh thoảng, sau khi cô ý đi lại một lúc và nhớ được một ít những gì đã diễn ra. Đó có phải là điều Thầy muốn nói về hồi tưởng lại sau đó?

Bhante Vimalaramsi: Chà! Ý thức vẫn ở đó. Nhưng rất khó để nói liệu nó có ở đó không. Có một chút thọ, tưởng và thức. Tầng thiền đó không phải là trạng thái không có thức thọ tưởng (ý thức, nhận biết, cảm giác), cũng không phải là trạng thái có thức thọ tưởng. Bạn biết đấy. Đó là lý do tại sao nó được gọi là Phi tướng (không có nhận biết) Phi Phi Tướng (không phải không có nhận biết). Có một chút rung động vẫn ở đó. Rồi thực tập tiếp bạn sẽ gặp giai đoạn thọ tưởng và thức dừng lại (*đoạn diệt - Diệt Thọ Tướng Định*) tức là mọi vận hành dừng lại. Đây là lý do tại sao bạn nên phát triển thói quen thư giãn. Bởi vì mỗi khi bạn thư giãn, sự rung động trở nên giảm dần, giảm dần và cuối cùng dừng hẳn.

Thiền sinh: và rồi Duyên Khởi xuất hiện?

Bhante Vimalaramsi: Khi mà thức, tưởng, thọ bắt đầu lại, niệm của bạn cực kì sắc bén nên bạn có thể quan sát rõ ràng được các mắt xích của Duyên Khởi. Bạn nhìn thấy Nguyên nhân và Kết quả. Bạn nhìn rõ khi cái này không xuất hiện thì cái kia không xuất hiện, bạn trải nghiệm được Đoạn Diệt. Và rồi WHOOPE!

Cho đến mức độ này, này *Bhāradvāja* là sự giác ngộ chân lý, cho đến mức độ này, chân lý được giác ngộ, và cho đến mức độ này, chúng tôi chủ trương sự giác ngộ chân lý.

Cho đến như vậy, thừa Tôn giả *Gotama*, là giác ngộ chân lý, cho đến như vậy, chân lý được giác ngộ, và cho đến như vậy chúng con thấy giác ngộ chân lý. Nhưng thừa Tôn giả *Gotama*, cho đến mức độ nào là chứng đạt được chân lý, cho đến mức độ nào chân lý được chứng đạt?

Câu hỏi hay!

Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama* về sự chứng đạt chân lý.

Này *Bhāradvāja*, chính nhờ luyện tập, tu tập và hành tập nhiều lần, chân lý mới được chứng đạt. Cho đến như vậy, này *Bhāradvāja*, là chứng đạt chân lý, cho đến như vậy, chân lý được chứng đạt, cho đến như vậy, chúng tôi chủ trương sự chứng đạt chân lý.

Đây là nguyên nhân chúng ta áp dụng 6 Biết (6R), đặc biệt bước thư giãn mọi lúc.

Nhưng trong sự chứng đạt chân lý, thừa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự chứng đạt chân lý, pháp nào được hành trì nhiều.

tinh cần (scrutiny)...

Tôi không thích từ này (scrutiny). Thay vì nỗ lực, tôi thích dùng từ hứng thú. Bạn càng hứng thú (interest) nhận biết những thứ đang vận hành vi tế, bạn càng chăm chỉ quan sát tiếp. Và bạn cần quan sát một cách thẳng băng.

Trong sự chứng đạt chân lý, này *Bhāradvāja*, tinh cần được hành trì nhiều. Nếu không tinh cần theo đuổi chân lý thì không thể chứng đạt chân lý. Nhưng nếu tinh cần thì chứng đạt được chân lý. Do vậy, trong sự chứng đạt chân lý, tinh cần được hành trì nhiều.

—Trong sự tinh cần, thừa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự tinh cần, pháp nào được hành trì nhiều.

sự cân nhắc được hành trì nhiều

việc thư giãn một cách chủ đích, tiếp tục thư giãn là cách thức tốt nhất để tinh cần.

Nếu không cân nhắc thì không thể tinh cần theo đuổi chân lý. Nếu có cân nhắc sẽ được tinh cần; do vậy, trong sự tinh cần, cân nhắc được hành trì nhiều.

Trong sự cân nhắc, thừa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự cân nhắc, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự cân nhắc, này *Bhāradvāja*, cố gắng được hành trì nhiều. Nếu không cố gắng thì không thể cân nhắc. Nhưng nếu có cố gắng thì có cân nhắc; do vậy trong sự cân nhắc, thì cố gắng được hành trì nhiều.

—Trong sự cố gắng, Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự cố gắng, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự cố gắng, này *Bhāradvāja*, ước muốn được hành trì nhiều. Nếu ước muốn đối với chân lý ấy không khởi lên thì không có cố gắng. Vì ước muốn có khởi lên nên có cố gắng, do vậy, trong sự cố gắng, ước muốn được hành trì nhiều.

—Trong ước muốn, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con muốn hỏi Tôn giả *Gotama*, trong ước muốn, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong ước muốn, này *Bhāradvāja*, hoan hỷ chấp nhận pháp được hành trì nhiều. Nếu không hoan hỷ chấp nhận pháp thì ước muốn không khởi lên. Vì có hoan hỷ chấp nhận pháp nên ước muốn khởi lên; do vậy, trong ước muốn, hoan hỷ chấp nhận pháp được hành trì nhiều.

—Nhưng trong sự hoan hỷ chấp nhận pháp, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự hoan hỷ chấp nhận pháp, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự hoan hỷ chấp nhận pháp, này *Bhāradvāja*, tìm hiểu ý nghĩa được hành trì nhiều. Nếu không tìm hiểu ý nghĩa thì không hoan hỷ chấp nhận pháp. Và vì có tìm hiểu ý nghĩa nên có sự chấp nhận pháp; do vậy, trong sự hoan hỷ chấp nhận pháp, tìm hiểu ý nghĩa được hành trì nhiều.

—Nhưng trong sự tìm hiểu ý nghĩa, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự tìm hiểu ý nghĩa, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự tìm hiểu ý nghĩa, này *Bhāradvāja*, thọ trì pháp được hành trì nhiều. Nếu không có thọ trì pháp thì không tìm hiểu ý nghĩa. Và vì có thọ trì pháp, nên có tìm hiểu ý nghĩa; do vậy, trong sự tìm hiểu ý nghĩa, thọ trì pháp được hành trì nhiều.

—Trong sự thọ trì pháp, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Trong sự thọ trì pháp, chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự thọ trì pháp, này *Bhāradvāja*, nghe pháp được hành trì nhiều. Nếu không nghe pháp thì không có thọ trì pháp. Và do có nghe pháp nên có thọ trì pháp; do vậy, trong sự thọ trì pháp, nghe pháp được hành trì nhiều.

—Trong sự nghe pháp, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự nghe pháp, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự nghe pháp, này *Bhāradvāja*, lóng tai được hành trì nhiều. Nếu không có lóng tai thì không có nghe pháp. Và vì có lóng tai nên có nghe pháp; do vậy, trong sự nghe pháp, lóng tai được hành trì nhiều.

—Trong sự lóng tai, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự lóng tai, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự lóng tai, này *Bhāradvāja*, thân cận giao thiệp được hành trì nhiều. Nếu không có thân cận giao thiệp thì không có lóng tai. Vì có thân cận giao thiệp nên có lóng tai; do vậy, trong sự lóng tai, thân cận giao thiệp được hành trì nhiều.

—Trong sự thân cận giao thiệp, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự thân cận giao thiệp, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự thân cận giao thiệp, này *Bhāradvāja*, đi đến gần được hành trì nhiều. Nếu không đi đến gần thì không có thân cận giao thiệp. Và vì có đi đến gần nên có thân cận giao thiệp; do vậy, trong sự thân cận giao thiệp, đi đến gần được hành trì nhiều.

—Trong sự đi đến gần, thưa Tôn giả *Gotama*, pháp nào được hành trì nhiều? Chúng con hỏi Tôn giả *Gotama*, trong sự đi đến gần, pháp nào được hành trì nhiều.

—Trong sự đi đến gần, này *Bhāradvāja*, lòng tin được hành trì nhiều. Nếu lòng tin không sanh thì không đi đến gần. Và vì lòng tin sanh, nên có đi đến gần; do vậy, trong sự đi đến gần, lòng tin được hành trì nhiều.

—Chúng con đã hỏi Tôn giả *Gotama* về hộ trì chân lý. Tôn giả *Gotama* đã trả lời về hộ trì chân lý. Chúng con tùy hỷ và chấp nhận, và do vậy, chúng con hoan hỷ. Chúng con đã hỏi Tôn giả *Gotama* về giác ngộ chân lý. Tôn giả *Gotama* đã trả lời về giác ngộ chân lý. Chúng con đã tùy hỷ và chấp nhận; do vậy, chúng con hoan hỷ. Chúng con đã hỏi Tôn giả *Gotama* về chứng đạt chân lý. Tôn giả *Gotama* đã trả lời về chứng đạt chân lý. Chúng con tùy hỷ và

chấp nhận; do vậy, chúng con hoan hỷ. Trong sự chứng đạt chân lý, chúng con hỏi Tôn giả *Gotama* về pháp nào được hành trì nhiều. Trong sự chứng đạt chân lý, Tôn giả *Gotama* đã trả lời pháp nào được hành trì nhiều. Chúng con tùy hỷ và chấp nhận; do vậy, chúng con hoan hỷ. Chúng con đã hỏi Tôn giả *Gotama* về bất cứ điều gì, Tôn giả *Gotama* đã trả lời các điều ấy. Chúng con tùy hỷ và chấp nhận; do vậy, chúng con hoan hỷ. Thừa Tôn giả *Gotama*, xưa kia chúng con biết (sự phân biệt) như sau: “Và ai là những Sa-môn trọc đầu, tiện nô, hắc nô, sanh từ gót chân của Phạm thiên, và ai là những người hiểu biết Chánh Pháp”. Thật sự Tôn giả *Gotama* đã làm sống dậy nơi con lòng ái kính Sa-môn đối với các Sa-môn, lòng tin kính Sa-môn đối với các Sa-môn.

Thật vi diệu thay, Tôn giả *Gotama*! Thật vi diệu thay, Tôn giả *Gotama*! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả *Gotama* dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng Tỷ-kheo. Mong Tôn giả *Gotama* nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con xin trọn đời quy ngưỡng.

Đây là một bài Kinh có nội dung phi thường. Đức Phật giảng giải cho người Bà La Môn trẻ này. Trong thời của Đức Phật, có nhiều người Bà La Môn như vậy, nhiều vị thầy Bà La Môn như vậy, họ đã từ bỏ tư duy về việc có một cái tôi vĩnh hằng bất biến của đạo Bà La Môn và đón nhận lời dạy của Đức Phật. Với bài Kinh này, đã rất nhiều người đã giác ngộ.

Tôi rất thích bài Kinh này. Điều tinh tế ở chỗ nếu bạn không thực sự thực hành, bạn sẽ không bao giờ thấu hiểu được những gì Đức Phật giảng giải trong bài Kinh này. Bạn có thể đến nghe giảng từ những vị thầy lớn, những vị học giả tên tuổi. Nhưng nếu họ không thực sự thực hành theo cách Đức Phật giảng dạy, họ sẽ bỏ qua một số những điểm rất vi tế quan trọng. Ví dụ như thế nào là si? Bạn có thể đưa ra câu trả lời tốt. Nhưng nó không hoàn toàn chính xác là như thế. Đây là lý do tại sao tôi thường nói với bạn là bạn đúng, nhưng bạn cần thực hành sâu hơn. Và rồi bạn có câu trả lời khác và... bạn tiếp tục có câu trả lời sâu sắc hơn khi bạn thực hành đúng đắn.

Và như tôi thấy, quan sát các đặc điểm của vạn vật khách quan luôn luôn quay về chỉ một đặc điểm. Đó là *anattā* (vô ngã). Khi bạn quan sát mọi điều phát sinh, quan sát từng mắt xích của Duyên khởi chỉ là một quy trình tự nhiên khách quan. Mọi thứ chỉ là những liên hệ nhân và quả diễn ra tự nhiên. Và khi bạn có thể quan sát được từng mắt xích, theo dõi, đó là lúc bạn thực sự ngộ ra mọi thứ là như vậy. Với sự giác ngộ này, Niết bàn có thể diễn ra. Nibbana diễn ra khi có sự hiểu biết sâu sắc (giác ngộ).

Mỗi tầng thiền *jhāna* là một mốc đo trí tuệ của bạn về quy trình này. Bởi vì bạn càng đi vào chiều sâu, bạn bắt đầu quan sát được những điều rất vi tế, và bạn quan sát được sự thay đổi. Và bạn sẽ thấy rất hứng thú bởi vì bạn bắt đầu có khả năng làm việc với những thứ tinh tế. Bạn hãy nỗ lực thực hành thiền mọi lúc mọi nơi. Tôi không quan tâm bạn đang làm gì, hãy tiếp tục thiền, tiếp tục thư giãn, tiếp tục buông bỏ. Bạn có một suy nghĩ, và bỗng nhiên suy nghĩ biến thành “nó không nên thế này, nó không nên thế kia”. Lưu ý đó là dấu hiệu của sự tức giận, sự bất mãn. Đó là tâm sân. Đó là việc không thích cảm giác xuất hiện ở cửa giác quan. Bạn có cơ hội để quan sát việc này diễn ra nhanh như thế nào và tập khí điều khiển mọi thứ nhanh ra sao. Bạn càng sớm nhận biết điều này và buông nó thì mọi điều càng thuận lợi. Niệm của bạn càng tốt bao nhiêu thì nhận biết của bạn càng nhạy bấy nhiêu.

Thực hành trong đời sống hàng ngày là một phần rất quan trọng bởi vì khi tâm bạn không tĩnh như khi ngồi, bạn vẫn có thể quan sát được những tập khí khởi sinh. Khi tôi hướng dẫn mọi người là đừng quá nghiêm túc, hãy mỉm cười với mọi người. Nó có lý do của nó. Vì khi bạn mỉm cười, tâm bạn sẽ thả lỏng và bạn sẽ bắt đầu tiếp xúc với thực tại. Bạn bắt đầu quan sát được “việc này dẫn đến đau khổ, tôi sẽ không làm nó nữa”. Bạn quyết định sẽ thay đổi tập khí, thay đổi những thói quen cũ, thay đổi việc phản ứng. Và như thế, bạn có sự tự do, có sự giải thoát. Hạnh phúc sẽ tới theo. *Nibbāna* là mục tiêu chính trong đời sống này. Nhưng chúng ta sẽ phải có rất nhiều khoảng khắc “ngộ” hay Niết bàn thế gian trước khi trải nghiệm *Nibbāna* xuất thế gian. Điều này có nghĩa là chúng ta sẽ phải dần buông bỏ những dính mắc vi tế hơn của tâm. Buông bỏ và thư giãn. Nếu bạn thực hành như vậy, có hai điều diễn ra.

Điều đầu tiên là bạn học cách từ bỏ sự kiểm soát. Trong không biết bao nhiêu kiếp sống, chúng ta hình thành tư duy là mình có thể kiểm soát được điều đang diễn ra. Khi ta không thấy được trực tiếp (*anatta*) – đó là lúc những bất toại nguyện phát sinh. Điều bạn đang làm, mỗi khi thư giãn, là bạn buông bỏ ý niệm có ai đó điều khiển tất cả. Khi bạn thực hành thư giãn nhiều hơn, bạn đang phát triển một cái tâm tĩnh thức và nhẹ nhõm. Vì thế, nở nụ cười, nghe thì vớ vẩn, lại là mấu chốt.

Tâm của bạn càng nhẹ, bạn càng dễ dàng tách rời và buông đi. Buông đi thái độ, ý kiến, quan điểm, khái niệm, tưởng tượng, tất cả những thứ đó. Bạn đang buông tất cả những điều đó vì chúng không quan trọng. Tất cả những điều đó chỉ là khái niệm của bạn về sự thật khách quan. Và khi bạn nhìn sâu hơn vào nguyên nhân, bạn sẽ phát hiện đó chỉ là biểu hiện của Tham Ái, Chấp Thủ.

Cho tôi hỏi, động cơ nào đằng sau hành động của ta (why we do what we do)?

Thiền sinh: Một điều mà con cảm thấy rất thú vị là khoảng khắc nhận biết được quyết định được ra. Ví dụ bạn đang lái xe, và bạn đến ngã ba và cả hai đường đều đi đến đích. Và ở ngã ba đó bạn có hai lựa chọn, hai lựa chọn đều như nhau. Nhưng

lúc đó có một quyết định chọn cái này, chọn cái kia rõ ràng. Kiểu như tại sao có lựa chọn đó?

Bhante Vimalaramsi: Nó được quyết định bởi kinh nghiệm quá khứ. Tuy nhiên kinh nghiệm quá khứ không nhất thiết chỉ giới hạn trong kiếp sống này. Trực giác, tiếng nói nhỏ nhỏ trong tâm, thường luôn luôn đúng, được khởi lên từ bản chất thiện tự nhiên của bạn trong nhiều kiếp. Khi đến ngã ba, nó nói là “rẽ trái ở đây”. Và đó là quyết định của bạn. Và nếu trực giác đủ mạnh, bạn chỉ cần đi theo mà chẳng cần nghĩ ngợi cân nhắc. Nếu nó không đủ mạnh, bạn sẽ có Tham Ái và Chấp Thủ liên quan. Và cái tâm phán xét sẽ lại nói “Không, tôi không muốn đi đường này, tôi muốn đi đường kia”.

Thiền sinh: Con nhớ bố con có thói quen rất thú vị. Bố con không bao giờ rẽ trái nếu gặp ngã ba đường. Điều này rất dị.

Bhante Vimalaramsi: Điều này có thể là do bố bạn từng gặp vấn đề rất lớn khi lựa chọn rẽ trái trong những kiếp quá khứ.

Thiền sinh: Con nhớ có lần mẹ con phát điên lên vì cả nhà biết chắc chắn là nên rẽ trái nhưng bố con lại lẩn tránh và rẽ hướng khác. Không phải bố cố tình chơi xấu hay đại loại thế, nó chỉ là thói quen. Cũng như con tò mò về cách mình ra quyết định khi đi chuyển trên đường, bởi vì dường như lúc đó con không có ý thức. Nó cũng không phải là trực giác. Bỗng dưng con quyết định “đi đường này”. Tại sao mà quyết định đó được đưa ra? Đó là điều con thắc mắc!

Bhante Vimalaramsi: Những điều vi tế! Và cũng là điều cực kì thú vị để quan sát. Ý tôi là nó liên quan đến mọi thứ. Bạn biết là tôi thích làm những việc đơn giản, lặp lại. Ví dụ như bức tranh thêu tôi làm cho bạn. Các thao tác quen thuộc tạo cơ hội cho tôi quan sát cách tâm mình hoạt động. Và tôi thích điều này. Nhiều người không thích và nói rằng những việc kiểu này nhàm chán. Nhưng với tôi thì nó không thế. Việc lặp đi lặp lại các thao tác đồng thời quan sát tâm mình đang làm gì khi thực hiện cực kì tuyệt vời. Bởi vì cơ bản đó là cách bạn làm khi bạn ngồi thiền.

Bạn quan sát hơi thở, bạn liên tục quan sát hơi thở và không cử động cơ thể. Đó là thao tác lặp đi lặp lại. Bạn phải học điều đó, và khi bạn bắt đầu bạn sẽ thấy... nhàm chán, tẻ nhạt. Và đây là điều bạn học được. Cái nhàm chán này là như thế nào? Mình làm gì khi mình thấy chán? Điều gì khiến mình phân tâm? Và khi bạn trải qua những điều đó thì tâm bạn sáng suốt hơn rất nhiều. Mọi điều trở nên thực sự thú vị.

Thiền sinh: Cũng giống việc nhổ cỏ trong vườn nhỉ? Nó trở thành một loại thực hành thiền động.

Bhante Vimalaramsi: Chính xác! Bạn phải rất cẩn thận khi nhổ cỏ. Vì nếu thiếu chú tâm, bạn có thể nhổ nhầm cây, nhổ sót cỏ hoặc đại loại như thế. Một trong những

thuật ngữ Bhikkhu Bodhi thường dùng là từ “nhổ bật” (extirpate) (*trong các quyển Kinh*). Khi mình nhổ cỏ, mình phải nhổ bật cả rễ.

Thiền sinh: giải phóng cỏ?

Bhante Vimalaramsi: Nhổ cả rễ. Có ai có câu hỏi gì liên quan tới việc thực hành của mình?

Thiền sinh: Đôi lúc con cảm thấy con hơi dật dờ trong quá trình thiền, nhưng đêm nay con thấy rất rõ ràng. Con quan sát hơi thở, thư giãn tâm trí. Nó như kiểu một quy trình vậy, như là trì chú.

Bhante Vimalaramsi: Hãy để ý những điều vi tế vì nó rất thú vị. Đừng để tâm mình bị tự động hóa khi thực hành. Khi bạn làm theo kiểu tự động hóa, máy móc, bạn có xu hướng nghĩ linh tinh khi thực hành.

Thiền sinh: Con không suy nghĩ. Nó chỉ đại loại như là con quan sát hơi thở và không có sự đào sâu để hiểu sâu sắc.

Bhante Vimalaramsi: À! Hãy để ý hơn một chút. Con càng để ý thực hiện, con càng có cảm hứng. Càng có cảm hứng, con càng dễ dàng đi sâu. Con cần phải rất cẩn thận với năng lượng. Bởi vì tinh tấn quá, tâm sẽ bị bồn chồn trạo cử. Nó không có nghĩa là con sẽ có nhiều suy nghĩ mà trạo cử ở đây chỉ là những cảm thọ khó chịu nhỏ và có sự phản ứng với cảm thọ đó. Và nếu con không có đủ sự tinh tấn, con sẽ bị hôn trầm. Bạn không có biểu hiện buồn ngủ rõ ràng, mà nó vi tế hơn. Tâm của bạn dờ dẫm một chút. Khi tâm bạn dờ dẫm, bạn sẽ thấy có hiện tượng là tâm như không có gì, trắng xóa, trống rỗng. Nó giống như có ai đó lấy giẻ lau xóa sạch cái bảng. Điều này diễn ra vì bạn không đặt đủ sự tinh tấn và năng lượng vào việc quan sát. Bạn cũng cần lưu ý với năng lượng về thân. Khi mà thân yếu, năng lượng yếu điều này cũng sẽ diễn ra. Khi gặp phải vấn đề này, bạn nên đứng dậy và đi lại.

Lưu ý khi bạn hành thiền vào buổi sáng, hãy quan sát tâm mình. Bạn thấy nó không muốn hoạt động. nó chỉ muốn đưa vào chế độ tự động. Đừng để nó như vậy. Đó là biểu hiện của sự dính mắc khác. “Việc này thật tẻ nhạt, tôi hành thiền mỗi ngày, tôi không thích việc này lắm. Nhưng dù tôi không thích thì tôi vẫn cứ làm. Trạng thái này có tâm sân trong đó. Vì thế hãy buông bỏ tâm sân và mọi thứ sẽ trở nên sống động hơn trong tâm bạn khi bạn thực hành đúng. Điều này rất thú vị!

Thiền sinh: Hallelujah!

Bhante Vimalaramsi: Được rồi! Bây giờ hãy hồi hướng công đức!

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN148: Kinh sáu nhóm sáu (Chachakka Sutta)

Đây là một trong nhóm nhỏ các bài Kinh mà trong khổ cuối có đề cập việc nhiều Tỷ kheo đạt được quả vị Arahant. Bài Kinh thì có vẻ khô khan và lặp đi lặp lại liên tục, vậy tại sao các vị Tỷ kheo lại không bị ngáp và ngủ gật? Đây là điều khác biệt giữa tâm của người có thực hành Dhamma chuyên chú và những phàm phu như chúng ta. Chúng ta gặp khó khăn để yêu thích những tài liệu khô khan. Đương nhiên, Đức Phật giảng dạy bài Kinh này. Đức Thế Tôn luôn thuyết pháp với những câu được lựa chọn cẩn thận và độc đáo, như là được ghi lại trong bản Kinh Pali này. Những vị Tỷ Kheo nghe Pháp cũng ngồi trong tư thế thiền và lắng nghe chu đáo lời Đức Phật dạy. Và việc lặp đi lặp lại nhiều lần có tác dụng thúc đẩy lớn, đảm bảo các tỷ kheo, bằng cả thân và tâm, thấy trực tiếp rõ ràng. Phần đầu tiên của bài Kinh mô tả từng bước quá trình tri giác hoạt động tại sáu cửa giác quan, nơi Tham Ái sinh khởi. Phần thứ hai là mô tả điều diễn ra ở các cửa giác quan (lục nhập) và phân tích để chỉ rõ không có một cái gì được gọi là “tôi” “ngã” hay “linh hồn”. Niềm tin về “ngã” được mô tả trong đoạn ba và nó được diệt trừ như thế nào ở đoạn bốn. Đoạn năm chỉ ra tầm quan trọng của thiền nã ngũ ngàm (ngủ ngàm), cách chúng sinh khởi và cách dừng sinh khởi. Đoạn kết luận mô tả lý tham của các vị Arahant. Đức Thế Tôn, bằng cách này, đã dẫn các vị Tỷ Kheo chứng quả cuối cùng. Và chúng ta hoàn toàn tin rằng các vị ấy “được hoan hỷ với lời dạy của Thế Tôn”.

Thuyết pháp vào ngày 25 tháng 8 năm 2011.

Bhante Vimalaramsi: Bài Kinh đặc biệt này có lẽ là một trong những bài Kinh tạo nên tác động lớn nhất trong tuyển tập Trung Bộ Kinh. Bài Kinh có tên “Kinh sáu sáu”, Chachakka Sutta, bài số 148, được dịch bởi Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications xuất bản (*bản tiếng Việt được dịch bởi hòa thượng Thích Minh Châu*). Tôi sẽ đọc đầy đủ bài Kinh, không cắt đi đoạn nào, không nói tắt vì thế sẽ có rất nhiều đoạn lặp đi lặp lại. Nếu bạn lắng nghe, bạn sẽ thấy được lợi ích cực lớn cho việc hành thiền.

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvattthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm) tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc).

Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo”

. “Thưa vâng, Bạch Thế Tôn”.

Thế Tôn nói như sau

—Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng pháp cho các Ông, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Ta sẽ dạy về Phạm hạnh hoàn toàn viên mãn, thanh tịnh, tức là sáu nhóm sáu. Hãy lắng nghe Ta giảng.

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau

(Tóm lược)

—Sáu nội xứ cần phải được hiểu. Sáu ngoại xứ cần phải được hiểu. Sáu thức cần phải được hiểu. Sáu xúc cần phải được hiểu. Sáu thọ cần phải được hiểu. Sáu ái cần phải được hiểu.

(Liệt kê)

Khi được nói đến: “Sáu nội xứ cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ. Khi được nói đến: “Sáu nội xứ cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ nhất.

Khi được nói đến: “Sáu ngoại xứ cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Sắc xứ, thanh xứ, hương xứ, vị xứ, xúc xứ, pháp xứ. Khi được nói đến: “Sáu ngoại xứ cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ hai.

Khi được nói đến: “Sáu loại thức cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên thân thức. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Khi được nói đến: “Sáu loại thức cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ ba.

Khi được nói đến: “Sáu loại xúc cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên thân thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Khi được nói đến: “Sáu loại xúc cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ tư.

Khi được nói đến: “Sáu loại thọ cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên

mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên thân thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Khi được nói đến: “Sáu loại thọ cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ năm.

Khi được nói đến: “Sáu loại ái thân cần phải được hiểu”, là nói đến điều gì? Do duyên mắt và duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Do duyên thân và do duyên các xúc, khởi lên thân thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc là thọ. Do duyên thọ là ái. Khi được nói đến: “Sáu loại ái cần phải được hiểu”, là những điều này. Đây là nhóm sáu thứ sáu.

(Giảng về vô ngã)

Nếu ai nói rằng: “Mắt là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của mắt đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của mắt đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Mắt là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Các sắc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của các sắc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của các sắc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Các sắc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Nhãn thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhãn thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của nhãn thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Nhãn thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Nhãn xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhãn xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của nhãn xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Nhãn xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, nhãn xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, nhãn xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, con mắt là vô ngã, các sắc là vô ngã, nhãn thức là vô ngã, nhãn xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Tai là tự ngã” như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của tai đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của tai đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Tai là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Các tiếng là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của các tiếng đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của các tiếng đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Các tiếng là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Nhĩ thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhĩ thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của nhĩ thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Nhĩ thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã, nhĩ thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Nhĩ xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của nhĩ xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của nhĩ xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Nhĩ xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã, nhĩ thức là vô ngã, nhĩ xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã, nhĩ thức là vô ngã, nhĩ xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, tai là vô ngã, các tiếng là vô ngã, nhĩ thức là vô ngã, nhĩ xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Mũi là tự ngã” như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của mũi đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của mũi đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Mũi là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “hương là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của hương đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của hương đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Hương là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã, hương là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Tỷ thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của tỷ thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của tỷ thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Tỷ thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã, hương là vô ngã, tỷ thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “tỷ xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của tỷ xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của tỷ xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Tỷ xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã, hương là vô ngã, tỷ thức là vô ngã, tỷ xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã, hương là vô ngã, tỷ thức là vô ngã, tỷ xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, mũi là vô ngã, hương là vô ngã, tỷ thức là vô ngã, tỷ xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Lưỡi là tự ngã” như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của lưỡi đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của lưỡi đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Lưỡi là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “vị là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của vị đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của vị đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Vị là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Thiệt thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thiệt thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thiệt thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thiệt thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã, thiệt thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “thiệt xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thiệt xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thiệt xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thiệt xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã, thiệt thức là vô ngã, thiệt xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã, thiệt thức là vô ngã, thiệt xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, lưỡi là vô ngã, vị là vô ngã, thiệt thức là vô ngã, thiệt xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thân là tự ngã” như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thân đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thân đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thân là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “xúc chạm là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của xúc chạm đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của xúc chạm đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Xúc chạm là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã, xúc chạm là vô ngã.

Nếu ai nói rằng: “Thân thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thân thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thân thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thân thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã, xúc chạm là vô ngã, thân thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “thân xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thân xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thân xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thân xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã, xúc chạm là vô ngã, thân thức là vô ngã, thân xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã, xúc chạm là vô ngã, thân thức là vô ngã, thân xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, thân là vô ngã, xúc chạm là vô ngã, thân thức là vô ngã, thân xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ý là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ý đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ý đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ý là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Các pháp là tự ngã”, như vậy, là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của các pháp đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của các pháp đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt ở nơi tôi”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Các pháp là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã, các pháp là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ý thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ý thức đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ý thức đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu ai nói rằng: “Ý thức là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ý xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ý xúc đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ý xúc đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu có ai nói rằng: “Ý xúc là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của thọ đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu có ai nói rằng: “Thọ là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã, thọ là vô ngã.

Nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy. Vì rằng sự sanh và sự diệt của ái đã được thấy, nên phải đưa đến kết luận: “Tự ngã sanh và diệt”. Do vậy, nếu có ai nói rằng: “Ái là tự ngã”, như vậy là không hợp lý. Như vậy, ý là vô ngã, các pháp là vô ngã, ý thức là vô ngã, ý xúc là vô ngã, thọ là vô ngã, ái là vô ngã.

(Nguồn gốc thân kiến)

Này các Tỷ-kheo, nhưng đây là con đường đưa đến sự tập khởi của thân kiến.

Ai quán mắt là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán các sắc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán nhãn thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán nhãn xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

Ai quán tai là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán các tiếng là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán nhĩ thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán nhĩ xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

Ai quán mũi là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán hương là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán tỷ thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán tỷ xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

Ai quán lưỡi là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán vị là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thiệt thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thiệt xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

Ai quán thân là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán xúc chạm là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thân thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thân xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

Ai quán ý là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán Pháp là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ý thức là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ý xúc là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán thọ là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”.

(Đoạn diệt thân kiến)

là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”.

Ai quán ý là: “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”. Ai quán Pháp là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”. Ai quán ý thức là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi” Ai quán ý xúc là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi” Ai quán thọ là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”. Ai quán ái là “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”.

(Ba độc ngũ ngầm)

Này các Tỷ-kheo, do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ, mà sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm xúc bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Này các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngũ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngũ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngũ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là nhĩ xúc. Do duyên nhĩ xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ, mà sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Này các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngũ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngũ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngũ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là tỷ xúc. Do duyên tỷ xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ, mà

sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên lười và do duyên các vị, khởi lên thiết thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là thiết xúc. Do duyên thiết xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ, mà sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên thân và do duyên các xúc chạm, khởi lên thân thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là thân xúc. Do duyên thân xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ, mà sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

Này các Tỷ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là xúc. Do duyên xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy do cảm nhận lạc thọ, mà hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận khổ thọ mà sầu muộn, kêu ca, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Vị ấy do cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà không như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngủ ngầm của vị ấy tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do không tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do không nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, không

đoạn tận vô minh, không làm cho mình khởi, thì việc vị ấy chấm dứt khổ đau ngay trong hiện tại sẽ không xảy ra.

(Đoạn tận ba độc)

Này các Tỷ-kheo, do duyên mắt và do duyên các sắc, khởi lên nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là nhãn xúc. Do duyên nhãn xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Này các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngàm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngàm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngàm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho mình khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

Này các Tỷ-kheo, do duyên tai và do duyên các tiếng, khởi lên nhĩ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là nhĩ xúc. Do duyên nhĩ xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Này các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngàm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngàm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngàm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho mình khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

Này các Tỷ-kheo, do duyên mũi và do duyên các hương, khởi lên tỷ thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là tỷ xúc. Do duyên tỷ xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngàm của vị ấy không tồn tại. Này các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngàm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngàm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngàm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho mình khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

Này các Tỷ-kheo, do duyên lưỡi và do duyên các vị, khởi lên thiệt thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là thiệt xúc. Do duyên thiệt xúc, khởi lên lạc thọ, khổ

thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngẫm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngẫm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngẫm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

Này các Tỷ-kheo, do duyên thân và do duyên các xúc chạm, khởi lên thân thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là thân xúc. Do duyên thân xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ, mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ, mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ, mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngẫm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngẫm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngẫm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

Này các Tỷ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba pháp này là ý xúc. Do duyên ý xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ mà không hoan hỷ, tán thán, trú ở ái trước; tham ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngũ ngẫm của vị ấy không tồn tại. Nay các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngũ ngẫm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngũ ngẫm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngũ ngẫm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.

(Giải thoát)

Này các Tỷ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán mắt, nhằm chán các sắc, nhằm chán nhãn thức; nhằm chán nhãn xúc, nhằm chán thọ, nhằm chán ái.

Vị ấy nhằm chán tai, nhằm chán các tiếng, nhằm chán nhĩ thức, nhằm chán nhĩ xúc, nhằm chán thọ, nhằm chán ái.

Vị ấy nhằm chán mũi, nhằm chán các hương, nhằm chán tỷ thức, nhằm chán tỷ xúc, nhằm chán thọ, nhằm chán ái.

Vị ấy nhàm chán lưỡi, nhàm chán các vị, nhàm chán thiết thức, nhàm chán thiết xúc, nhàm chán thọ, nhàm chán ái.

Vị ấy nhàm chán thân, nhàm chán các xúc chạm, nhàm chán thân thức, nhàm chán thân xúc, nhàm chán thọ, nhàm chán ái.

Vị ấy nhàm chán ý, nhàm chán các pháp, nhàm chán ý thức, nhàm chán ý xúc, nhàm chán thọ, nhàm chán ái.

Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: “Ta đã được giải thoát”. Và vị ấy tuệ tri: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy được hoan hỷ và tín thọ lời dạy Thế Tôn dạy. Trong khi Đức Thế Tôn giảng pháp, tâm của sáu mươi Tỷ-kheo ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

MN-21: Kinh Ví Dụ Cái Cưa

(Kakacūpama Sutta)

Đây là bài Kinh về sự kham nhẫn và kiên trì với rất nhiều câu chuyện và hình ảnh ẩn dụ thú vị. Mỗi câu chuyện, mỗi ẩn dụ cần được nghiên cứu kỹ để hiểu thấu đáo nội dung, đặc biệt liên hệ tới đạo đức của bản thân. Câu chuyện về bà chủ Vedehika và nô tỳ Kali rất đáng để học hỏi. Liệu bản thân ta có giống như Vedehika, chỉ kiên nhẫn khi mọi điều thuận lợi? Liệu ta chỉ tử tế và lịch sự khi môi trường xung quanh thuận lợi, khi ta không thiếu thốn điều gì? Những gian khó bất ngờ, những lời nói độc địa sẽ là thử thách cho sức mạnh Dhamma của mỗi người. Bốn hình ảnh ẩn dụ (trái đất, vẽ tranh trong không khí, đun sôi sông Hằng với ngọn đuốc, đập vỡ túi làm bằng da mèo) cho ta thấy nên phản ứng như thế nào với năm loại lời nói “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận; chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới, với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”...

Từng ẩn dụ đều có những điều “bất khả thi” như đào hết trái đất, vẽ màu lên hư không, đun sôi sông Hằng. Cũng giống như vậy, người có tâm từ vô lượng cũng bao la như nước sông Hằng, khó có thể bị mất kiên nhẫn hay tức giận. Những người cố tình gây sự đều chỉ tự rước lấy thất vọng. Và cuối cùng là ví dụ nổi tiếng về cái cưa. Nếu người đó có thể an tĩnh khi bị cưa tay chân, người đó đã đạt đến đỉnh cao của sự kiên nhẫn với nền tảng tâm từ. Đây là điều đức Phật lặp lại trong suốt bài kinh “Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như sau Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”.

Thuyết pháp ngày 12 tháng 3 năm 2010 tại Trung Tâm Vipassana Dhamma Dena, Joshua Tree, California.

Bhante Vimalaramsi: Đây là bài Kinh “ví dụ cái cửa”

Như vậy tôi nghe.

Một thời, Thế Tôn ở *Sāvatthi* (Xá-vệ), tại *Jetavana* (Kỳ-đà Lâm), vườn ông *Anāthapiṇḍika* (Cấp Cô Độc).

Lúc bấy giờ, Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo ni một cách quá độ. Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni như sau: Nếu có Tỷ-kheo nào, trước mặt Tôn giả Moliya Phagguna nói xấu các Tỷ-kheo-ni ấy, Tôn giả Moliya Phagguna liền phẫn nộ, bất mãn, vẩn tội ngay; nếu có Tỷ-kheo nào, trước mặt các Tỷ-kheo ni ấy, nói xấu Tôn giả Moliya Phagguna, các Tỷ-kheo ni ấy liền phẫn nộ, bất mãn, vẩn tội ngay. Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni như vậy.

Có một Tỷ-kheo khác đi đến chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn

—Bạch Thế Tôn, Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo ni một cách quá độ. Bạch Thế Tôn, Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni như sau: Nếu có Tỷ-kheo nào, trước mặt Tôn giả Moliya Phagguna nói xấu các Tỷ-kheo-ni ấy, Tôn giả Moliya Phagguna liền phẫn nộ, bất mãn và vẩn tội ngay; nếu có Tỷ-kheo nào, trước mặt các Tỷ-kheo ni ấy, nói xấu Tôn giả Moliya Phagguna, các Tỷ-kheo-ni ấy liền phẫn nộ, bất mãn và vẩn tội ngay. Bạch Thế Tôn, Tôn giả Moliya Phagguna sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni một cách quá độ như vậy.

Thế Tôn gọi một Tỷ-kheo khác và bảo

—Này Tỷ-kheo, hãy đi, nhân danh Ta, cho gọi Tỷ-kheo Moliya Phagguna: “Hiền giả Phagguna, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả”.

—Bạch Thế Tôn, vâng!

Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, đi đến chỗ Tôn giả Moliya Phagguna, khi đến xong, liền thưa Tôn giả Moliya Phagguna

—Hiền giả Moliya Phagguna, bậc Đạo Sư gọi Hiền giả.

—Vâng, Hiền giả.

Tỷ-kheo Moliya Phagguna vâng đáp Tỷ-kheo ấy, đến chỗ Thế Tôn ở, khi đến xong, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Moliya Phagguna đang ngồi xuống một bên

—Này Phagguna, có đúng sự thật không, như lời người ta đồn là Ông sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni một cách quá độ. Người ta đồn Ông sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni như sau: “Nếu Tỷ-kheo nào, trước mặt Ông nói xấu các Tỷ-kheo-ni ấy, Ông liền phẫn nộ, bất mãn, vấn tội ngay; nếu Tỷ-kheo nào, trước mặt các Tỷ-kheo-ni ấy, nói xấu Ông, các Tỷ-kheo-ni ấy liền phẫn nộ, bất mãn, vấn tội ngay”. Này Phagguna, có phải Ông sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni như vậy?

—Bạch Thế Tôn, có như vậy.

—Này Phagguna, có phải Ông là Thiện nam tử, vì lòng tin, đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình?

—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

—Này Phagguna, thật không xứng đáng cho Ông, một Thiện nam tử, vì lòng tin đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, mà sống liên hệ với các Tỷ-kheo-ni một cách quá độ như vậy. Do vậy, này Phagguna, nếu có ai trước mặt Ông, nói xấu các Tỷ-kheo-ni ấy, này Phagguna, Ông phải từ bỏ những dục liên hệ đến thế tục, những tư duy liên hệ đến thế tục. Này Phagguna, Ông phải học tập như sau: “Mong rằng tâm của ta sẽ không bị biến nhiễm! Mong rằng ta sẽ không nói những lời ác ngữ! Mong rằng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, không ôm lòng sân hận!” Này Phagguna, Ông phải học tập như vậy.

Điều đang được nhắc đến là tức giận được biểu lộ. Điều này không có nghĩa có ai đó bắt nạt một vị tỷ kheo ni, còn bạn là một tỷ kheo thì cho phép điều đó diễn ra và bỏ đi. Việc bạn cần làm là không nói lời khó nghe, không tức giận, không sân hận. Một trong những trách nhiệm của tỷ kheo là giúp ai đó đang phạm giới dừng lại việc đó, và vị tỷ kheo không sử dụng bạo lực, chỉ là bạn có tác động. Vậy nên họ thấy và họ thay đổi, và bạn luôn cố gắng tác động với tâm từ.

Do vậy, này Phagguna, nếu có ai trước mặt Ông, lấy tay đánh những Tỷ-kheo-ni ấy, lấy đất ném, lấy gậy đập, lấy gươm đánh, này Phagguna, Ông phải từ bỏ những dục ... không ôm lòng sân hận. Này Phagguna, Ông phải học tập như vậy. Do vậy, này Phagguna, nếu có ai trước mặt Ông nói xấu (ai), này Phagguna, Ông phải từ bỏ những dục ... không ôm lòng sân hận. Này Phagguna, Ông phải học tập như vậy. Do vậy, này Phagguna, nếu có ai trước mặt Ông lấy tay đánh, lấy đất ném, lấy gậy đập, lấy gươm đánh, này Phagguna, Ông phải từ bỏ những dục liên hệ đến thế tục, những tư duy liên hệ đến thế tục. Này Phagguna, Ông phải học tập như sau: “Mong rằng tâm của ta sẽ không bị biến nhiễm! Mong rằng ta sẽ không nói những lời ác ngữ! Mong rằng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, không ôm lòng sân hận!” Này Phagguna, Ông phải học tập như vậy.

Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo

—Này các Tỷ-kheo, một thời các Tỷ-kheo của Ta có tâm rất thuần thực hoan hỷ. Này các Tỷ-kheo, ở đây, Ta bảo các Tỷ-kheo, này các Tỷ-kheo, Ta theo hạnh nhất tọa thực. Chư Tỷ-kheo, sống theo hạnh nhất tọa thực. Ta cảm thấy không bệnh tật, không ốm đau, nhẹ nhàng, Khang kiện và sảng khoái. Chư Tỷ-kheo, các Ngươi hãy sống theo hạnh nhất tọa thực.

Hạnh nhất tọa thực có nghĩa là ngày ăn một bữa trước giờ chiều. Nếu bạn để ý, lúc phát nguyện giữ giới, tôi đã hướng dẫn bạn phát nguyện không ăn sau bữa trưa. Nếu bạn đang ăn mà đến 12h, bạn cứ tiếp tục. Nếu bạn ngồi thiền qua thời điểm 12h, bạn vẫn cần ăn. Tôi hướng dẫn như vậy là đảm bảo nếu bạn đang có thời thiền tốt, bạn không muốn dừng, bạn vẫn có thể ăn sau đó. Là người xuất gia như chúng tôi, chúng tôi phải hoàn thành bữa ăn trước đó.

Ngày trước, tôi đã có chuyến đi rất thú vị. Việc di chuyển từ nơi có những ngày dài nhất trong năm ở Bắc Bán Cầu đến nơi có những ngày ngắn nhất ở Nam Bán Cầu. Tôi đang ở Malaysia đầy nắng nóng, đến Australia giữa mùa đông. Tôi thiếu chuẩn bị đến mức không có nổi một đôi tất. Tôi đi bộ, trời mưa lạnh. Đôi chân tôi như đóng băng đến tận xương. Và tôi bắt đầu nghĩ về “những đôi tất”. Trời quá lạnh.

Tôi buông suy nghĩ đó, và tiếp tục đi bộ đến một tu viện và ngồi đó một lúc. Vị tu sĩ ở đó nhìn thấy đôi chân tôi đã chuyển sang màu xanh tím và hỏi “ngài có cần đôi tất không”. Tôi đáp “được thế thì tuyệt vời”. Và vị ấy cho tôi đôi tất. Hai ngày sau có người cho tôi tất. Một tuần sau có người cho tôi 6 đôi. Tôi được cho rất nhiều tất.

Lần di chuyển gần đây, có người đã cho tôi 24 đôi tất. Tôi biết làm gì với 24 đôi tất? Đôi tất rất to vì chân tôi rất to. Tôi không cho ai được vì tất rất to, không vừa với nhiều người.

Quay lại, lý do tôi đến Australia là tôi muốn học thiền với vị sư người Thái đang du hành ở đó. Tôi đã có thói quen chỉ ăn một bữa một ngày. Chúng tôi đã trải qua một mùa đông rất lạnh và đất vẫn đầy băng cho tới tận 10h30 11h sáng, và tôi không hề bị cảm lạnh. Tôi đã rất khỏe trong cả quãng thời gian đó.

Rồi đến mùa xuân, tôi cư ngụ 3 tháng trong 1 khu rừng. Tôi đã giao lưu và trao đổi với các vị tu sĩ khác. Họ có ăn sáng, và tôi bắt đầu ăn chút chút, dần thành một bữa ăn sáng nữa. Ngay lập tức tôi bị cảm lạnh. Tôi ngừng ngay việc ăn sáng và cảm lạnh hết lập tức.

Đó là lý do tôi chỉ ăn một bữa một ngày bởi vì nếu bạn đưa quá nhiều thức ăn vào dạ dày, bạn sẽ bị đờ ỉa và buồn ngủ. Và việc có một bữa ăn có thể khiến bạn mất tới 3 giờ. Chuẩn bị nguyên liệu, nấu nướng, ăn uống, dọn rửa, chờ tiêu hóa...

Bằng việc chỉ ăn một bữa một ngày, tôi có nhiều thời gian để làm việc quan trọng.

Một lý do nữa mà Đức Phật hướng dẫn như vậy vì khi bạn đến nhà một vị cư sĩ để ăn tối và rồi đi về nơi cư ngụ. Thời đó mọi người chưa có đèn pin, và tu sĩ đi bộ mà không có gì chiếu sáng. Có thể họ sẽ rơi vào ao hay hồ nước nào đó, có thể va vào con bò đang ngủ trên đường. Đó là việc nguy hiểm.

Có lúc các vị Tỳ kheo vô tình gặp phải người cư sĩ cũng ra đường và khiến người ta khiếp sợ. Người dân có thể nghĩ các vị Tỳ kheo là hồn ma hoặc đại loại như thế. Đây là lý do Đức Phật hướng dẫn các vị Tỳ kheo không ăn buổi tối. Nhiều vị Tỳ kheo không thích việc này.

Rồi Đức Phật tiếp tục yêu cầu “không ăn vào buổi chiều, chỉ ăn buổi sáng”.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy từ bỏ bất thiện, hãy nỗ lực đối với các thiện pháp,

Điều tôi thường xuyên lặp lại trong khóa thiền này là gì? Được rồi. Hãy nhớ kĩ điều này, đừng chỉ rèn luyện ở mỗi khóa thiền rồi quên đi. Hành thiền là một cách sống, nghệ thuật sống. Bạn cần thực hành sự rộng lượng.

Thiền sinh: Thừa Sư, Con xin phép chia sẻ một chút. Con đã tham dự khóa thiền tháng 6 vừa rồi. Sư có dặn là “hãy ghi nhớ kĩ” và con đã làm theo. Điều đầu tiên con nhận ra đó là việc khi lái xe, cách con nói chuyện với những tài xế khác trên đường không được tử tế lắm!

Con quyết định chúc họ có có những chuyến đi an lành và con đã làm thế. Việc lái xe trở thành niềm vui và con đã không phi nhanh như trước. Con vốn thích tốc độ, và lúc trước hiếm khi con nói với những lái xe khác. Và đó là cách tốt nhất để thực hành 6R (6 biết).

Con nghĩ Los Angeles có thể thay đổi hoàn toàn mọi nơi. Con nhường đường xe khác và họ đã ra tín hiệu “cảm ơn”. Con thấy được qua gương phụ. Điều này rất dễ chịu. Và đó là sự rộng lượng.

Bhante Vimalaramsi: Đúng rồi

Khi ở Đức, chúng ta thường nghĩ người Đức rất cứng nhắc và cực kì ngăn nắp đến mức khắc nghiệt. Họ cũng là những tài xế cực kì lịch sự. Ý của tôi là, dù họ gặp khó khăn trong đoạn đường hẹp họ vẫn dừng lại và nhường đường cho người khác. Quan sát cách người Đức lái xe là điều rất thú vị cho đến khi họ có đường cao tốc liên bang. Khi đó mọi thứ thay đổi một chút.

Bạn thực hành sự rộng lượng với lời nói, bạn thực hành sự rộng lượng với hành động. Bạn nhường đường cho các tài xế cũng là một cách thực hiện. Bạn thực hành tử tế với tâm của mình. Bạn nghĩ về người khác trong sự tử tế, mong những điều tốt đẹp đến với họ.

Tôi chia sẻ bài Kinh này trong hôm nay bởi vì đây là cách mà bạn thực hành trong cuộc sống. Bất kể người khác nói gì, bất kể người khác làm gì, bạn lan tỏa tâm từ đến với họ, hãy lịch sự, hãy tử tế, hãy sẵn lòng giúp đỡ theo cách mà bạn có thể.

Khi bạn gặp nhân viên bán hàng, hãy nói những điều tử tế với họ. Một nụ cười nhỏ sẽ giúp họ tạm thời được nhẹ nhõm hơn. Có thể họ sẽ tử tế hơn với người tiếp theo.

Trong một lần tôi đi du lịch vòng quanh đất nước khi mới về từ Châu Á, tôi di chuyển bằng xe bus và quan sát thấy mọi người hay than phiền. Nhưng với tôi, đây là những chuyến đi rất tiện nghi. Tôi đã quá quen với những chuyến xe bus ở Châu Á, xe vẫn chạy và cửa vẫn đang mở.

Thiền sinh: sao họ làm vậy?

Bhante Vimalaramsi: Bởi vì có quá đông người trên xe bus và hành khách thì muốn xuống xe nhanh nhất ngay khi xe dừng.

Hãy ứng xử tử tế với mọi người, nhường họ ghế nếu họ thật sự cần. Bất kể điều tử tế gì đều đáng ghi nhận. Khi tôi đi vòng quanh nước Mỹ. Tôi đi tới vùng phía Bắc, và tới Florida. Khi tôi quay trở về, tôi phải giặt là một lần. Tôi không thích sử dụng mấy cái gói giặt nhỏ tốn 1 đô. Tôi đã qua cửa hàng tiện lợi và mua 1 gói bột giặt lớn. Tôi dùng một phần bột và rồi có người cũng đi giặt. Tôi đã chia sẻ với bà ý “Tôi mua bịch to này vì nó rẻ hơn là mua 3 bịch nhỏ. Nhưng tôi dùng không hết. Bà cứ dùng”.

“Tôi hơi ngại!”

“Bà cứ dùng đi! Và rồi bà ý dùng, và vẫn còn dư. Một người phụ nữ khác đến giặt đồ và được bà kia chia sẻ bột giặt. Khi nhìn thấy mọi người thực hành điều tử tế mà bạn khởi xướng đầu tiên, bạn sẽ cảm thấy rất vui. Và đây là cách mà chúng ta thực hành.

Tại sao tôi yêu cầu các bạn mỉm cười thường xuyên? Bởi vì các bạn có thể cho nó đi. Bạn buông bỏ những bất thiện pháp (những trạng thái tiêu cực) và phát triển thiện pháp (trạng thái tích cực). Bạn đang thực hành 6 Biết (6R). Bạn hãy thực hành mỗi khi bạn nhớ đến. Nhưng đừng tự trách bản thân nếu bạn quên. Bởi vì tự trách cũng là một điều bất thiện. Bạn tha thứ cho bản thân vì đã mắc sai lầm, đã quên rồi lại bắt đầu. Đây là cách bạn cần thực hành.

như vậy Bạn sẽ phát triển trưởng thành, hưng thịnh, lớn mạnh trong Pháp và Luật.

Việc thực hành Phật pháp có thể được tóm lại trong việc thực hành quy luật phổ quát về nhân quả: thực hành sự rộng lượng, sự tử tế và giữ gìn giới luật. Và khi bạn bắt đầu ngồi thiền, bạn sẽ có những thời thiền giàu lợi lạc. Khi bạn không giữ giới, bạn chắc chắn sẽ có những thời thiền khó chịu.

Cũng như gần một thôn làng hay thị trấn nhỏ, có ngôi rừng cây tala lớn, ngôi rừng bị các cây leo y lan bao phủ. Có một người đến khu rừng này, muốn lợi ích cho ngôi

rừng, muốn hạnh phúc, muốn an ổn khỏi các ách phược cho ngôi rừng. Người ấy chặt đứt các nhánh cây cong thiếu hẳn sinh lực, vất chúng ra khỏi ngôi rừng, dọn dẹp trong rừng sạch sẽ. Người ấy săn sóc kỹ lưỡng các nhánh cây tala thẳng thắn, khéo mọc. Chư Tỷ-kheo, sau một thời gian, ngôi rừng như vậy được trưởng thành, hưng thịnh, lớn mạnh.

Bát Chánh Đạo

Bạn càng phát triển những thiện pháp về thân khẩu ý, bạn sẽ càng tiến gần tới thành công. Chúng ta sẽ quay trở lại việc này.

Như tôi đã nói với bạn từ đầu khóa thiền, tôi sẽ hướng dẫn về Bát Chánh Đạo. Giờ là thời điểm phù hợp.

Liệu mọi người đều biết về Bát Chánh Đạo? Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (suy nghĩ), Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Bản thân tôi không thích cách dịch những từ này. Ví dụ như Chánh Kiến, tôi đã thay đổi một chút. Tôi không thích từ “chánh”. Bạn sử dụng từ “chánh” bởi vì có gì đó “đúng - chánh”, và có gì đó “sai - tà”. Và điều này biến thế giới thành hai màu đen trắng và không có màu sắc gì ở giữa. Chỉ có “đúng” hoặc “sai”, “chánh” hoặc “tà”. Vậy nên thay vì dùng từ “chánh” tôi dùng từ “Hamonious” (Hài hòa, phù hợp)

Chánh Kiến – (Harmonious Perspective Cách Nhìn Hài Hòa)

Dùng từ “hiểu biết” hay “cái biết” đều được, nhưng tôi thích từ “góc nhìn – cách nhìn” (perspective). Khi bạn thực hành Góc Nhìn Hài Hòa, bạn đang thực hành việc quan sát mọi điều sinh khởi (phát sinh) như là một phần của quy trình tự nhiên.

Cách nhìn của bạn, khi hòa hợp, sẽ luôn quan sát mọi thứ như là. Đúng vậy chứ nhỉ? Quan sát mọi thứ như là đồng nghĩa với việc bạn có thể thay đổi quan điểm của mình về điều đang phát sinh trong tâm lúc đó.

Điều tôi muốn nói là các cảm xúc như giận dữ, thất vọng, lo sợ, buồn, chán. Khi góc nhìn của bạn không hài hòa, bạn vơ nó vào mình (cảm xúc của tôi). Tâm của bạn đang đấu tranh với điều đang phát sinh trong hiện tại và bạn bị dính mắc vào việc cứ nghĩ về các cảm xúc của mình. Bạn càng cố gắng xua đuổi cảm xúc bằng suy nghĩ, nó lại càng trở nên mạnh mẽ.

Cách Nhìn Hài Hòa có nghĩa là thay đổi cách nhìn mang tính cá nhân (atta) thành cách nhìn quy luật tự nhiên (anatta). Các bạn đã nghe tôi chia sẻ cả tuần nay rồi. Và phương pháp thay đổi góc nhìn nào nhanh nhất? Ha ha ha!

Việc này hơi dị. Và đúng là việc này hơi dị. Tôi biết được phương pháp này từ hồi còn là cư sĩ. Tôi đã sống ở Hawaii 1 thời gian và có hàng xóm đang xây nhà. Tôi đã hỗ trợ. Tôi không được trả tiền để làm, tôi chỉ muốn giúp và làm bạn với người hàng xóm này. Rồi chỉ sau thời gian ngắn, anh ta nghĩ mình là sếp của tôi. Có ngày anh ta nói một số điều khiến tôi rất bức. Tôi bỏ đi và tự làm bầm trong đầu kiểu

như “mình dốt nát, mình bị.... đại loại thế”. – Anh ta nghĩ anh ta là sếp mình” và ngay khi tôi nói thế với bản thân, tôi bắt đầu cười phá lên.

Khi suy nghĩ “anh ta nghĩ anh ta là sếp mình” xuất hiện, cơn giận chuyển biến từ “Tôi đang cáu phát điên lên” trở thành “đây là cơn giận. Tôi có thể giữ cơn giận này nếu tôi muốn, nhưng ai muốn ôm cơn giận này? Hãy buông đi”. Và rồi tôi thư giãn.

Mỗi khi bạn cười nhạo cái tâm trí điên cuồng của mình là mỗi lần bạn “chào mừng đến với thế giới của con người, chúng ta đều điên cuồng theo cách nào đó”. Mỗi khi bạn cười bản thân, góc nhìn của bạn thay đổi, cách bạn đón nhận thế giới thay đổi. Tôi cười khúc khích một lúc và nhận ra tâm mình đang sáng và tích cực như thế nào. Và tôi lại tiếp tục nuôi dưỡng những thiện pháp phát sinh.

Việc tự cười nhạo cái tâm trí điên rồ của mình không dễ, nhiều người đã nói với tôi như vậy. Và điều này luôn khiến tôi buồn cười, và họ cáu vì tôi cười. Nhưng tôi cứ cười và rồi bỗng nhiên họ cũng cười. Và rồi không có vấn đề gì cả. Tôi cũng được nghe các thiền sinh nhắc nhở “đây là việc nghiêm túc ạ”. Việc này buồn cười thật! Tâm của bạn như thế nào khi bạn cười? Bạn tỉnh thức, bạn sáng suốt và bạn không bị dính mắc vào điều gì cả. Đây là Góc nhìn hài hòa (chánh kiến). Đó là việc chuyển hóa suy nghĩ bất thiện “tôi là, tôi muốn nó thay đổi theo cách tôi muốn” trở thành “cũng chỉ có thế”.

Đúng là tôi có thể bị dính mắc một chút và vui chơi thử nghiệm một chút, nhưng liệu có ai muốn mình phát rồ? Hãy buông đi. Khi bạn buông thì điều gì sẽ diễn ra trong tâm trí bạn? Một cách tự nhiên, tâm của bạn quay về thực tại, tâm bạn vui vẻ và bạn sẵn sàng đón nhận bất cứ điều gì sinh khởi.

Nếu bạn bị dính mắc vào những trạng thái cảm xúc và nếu bạn không cười, bạn tự tạo thêm những đau khổ cho chính mình. Tự mình làm khổ mình. Bạn cần có lựa chọn đúng đắn. Hãy nhớ điều này!

Tôi rất thích việc Đạo Phật nhấn mạnh vào việc chịu trách nhiệm cá nhân. Cá nhân chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Tôi đã từng ở nhiều trung tâm thiền. Có những nơi mọi người luôn đổ lỗi “đó là lỗi của người này” “tôi không thể làm việc này bởi vì....”. Và tôi gọi những thiền viện đó là “trung tâm đổ lỗi”

Bạn đang chối bỏ trách nhiệm về hành động và tâm trí của mình nếu bạn nghĩ việc đau khổ đang có là nguyên nhân nào đó ngoài bạn. Bạn đau khổ là việc của bạn, và tôi không trừ bỏ được đau khổ cho bạn. Chỉ có bạn mới giải tỏa được đau khổ cho chính mình.

Bằng cách nào? Bằng cách buông những điều bất thiện. Tại sao là bất thiện? Bởi vì “tôi là, tôi muốn”. Đó là một quan niệm sai lầm về cái tôi “tôi có ý kiến này, tôi có quan niệm này, tôi có ý tưởng này và tôi sẽ thực hiện nó đến cùng”.

Đây là lúc mà chiến tranh bắt đầu, phải không? Bạn muốn ảnh hưởng tích cực tới thế giới xung quanh? Hãy mỉm cười, hãy cười, hãy hạnh phúc. Đừng đổ lỗi cho điều gì hay cho ai về vấn đề của mình. “Đây là lỗi của anh ý, anh ý đã không làm điều anh ý đã hẹn”. Ồ, vậy cơn giận này là do ai tạo ra? Ai đang khiến mình đau khổ?

Ngày trước, khi còn là cư sĩ. Ngài Munindra, người đàn ông Ấn Độ nhỏ bé đã tới San Jose thăm chúng tôi. Ngài thường chia sẻ về Tâm từ và cách chúng ta có thể thay đổi thế giới, thay đổi cách mọi người nhìn về thế giới. Tôi thì không tin nên quyết định thử nghiệm xem sao. Và tôi đến trung tâm mua sắm.

Có hàng ngàn người ở trung tâm mua sắm. Tôi ngồi xuống băng ghế và cố tình tạo gương mặt khổ sở, khó gần và buồn bã. Tôi nhìn mọi người xung quanh và khuôn mặt họ cũng đầy khó chịu. Họ không vui, không hạnh phúc, họ giống như tôi. Và tôi đã nghĩ “việc suy nghĩ tiêu cực không hiệu quả. Bây giờ hãy thay đổi sang cách tích cực, vậy thử cười xem sao”. Và tôi ngồi trên ghế, nhắm mắt, mỉm cười và cảm nhận hạnh phúc. Và tôi bắt đầu cảm thấy có nhiều ánh mắt về mình. Tôi nghĩ “điều gì đang diễn ra đây?” Tôi mở mắt và thấy cả chục người xung quanh tôi và đều cười tươi. Tôi đã nghĩ “ồ! Việc này hiệu quả!”. Tôi đứng dậy và ra về.

Bạn càng mỉm cười nhiều, bạn càng chăm chỉ mong mọi người hạnh phúc, an vui, mạnh khỏe thì bạn càng có ảnh hưởng tích cực đến những người xung quanh. Và đây là cách bạn thực hành Cách Nhìn Hải Hòa (Chánh Kiến).

Hình ảnh hài hòa (Harmonious Imaging Chánh tư duy)

Phần tiếp theo của bát chánh đạo được gọi là Chánh tư duy, suy nghĩ đúng đắn (right thought). Tôi không thích cách dịch này bởi nó không lột tả được về phần này của Bát Chánh Đạo. Tôi thích gọi là Hình ảnh Hài Hòa (Harmonious Imaging).

Có vẻ nó giống như việc tưởng tượng nhĩ (imagination)? Nhưng không phải thế. Đó là hình ảnh, quan niệm, tư duy mà bạn đang có trong tâm trí. Bạn đang tự thấy bản thân mình thế nào? Hình ảnh nào về bản thân bạn đang xây dựng trong đầu? Bạn có đang tự thấy bản thân mình hạnh phúc? Hình ảnh của bạn trong chính bạn có đang thịnh vượng?

Tôi biết rất nhiều người muốn “giàu có” nhưng liệu họ đang có hình ảnh bản thân thế nào? Họ đang nghĩ họ nghèo! Hãy có hình ảnh về bản thân mình thịnh vượng. Hãy có hình ảnh này trong đầu và vũ trụ sẽ đáp lại.

Rất nhiều người đang thất nghiệp, khoảng 20% trong nhiều nơi tại California. Bạn có thể nghĩ mình thất bại và nghèo khổ hoặc không. Đây là lựa chọn của bạn.

Bạn có tư duy về sự tử tế. Bạn lan tỏa tâm từ và sự tử tế tới những người khác. Và bài Kinh này đề cập vấn đề gì? Nó đề cập đến việc khi bạn buông những bất thiện, bạn nuôi dưỡng thiện pháp, bạn sẽ trở nên thịnh vượng. Hoàn cảnh bên ngoài không liên quan gì tới sự thịnh vượng của bạn (*ngoại cảnh và trạng thái tâm*). Bạn có trách nhiệm với sự thịnh vượng của bản thân.

Trong một bài Kinh trong tập Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật có đề cập đến tạo công đức. Ngài nói “Cư sĩ tạo nên vô lượng công đức nếu cúng dường vật thực tới tăng đoàn. Nhưng công đức chỉ có khi bạn cúng dường đúng cách. Việc chỉ để thức ăn lên bàn thôi là không đúng. Tôi thường hướng dẫn thiền sinh là phải dùng hai tay với sự tôn trọng

Tại sao? Bởi vì tôi đang giúp họ tạo công đức nhiều hơn. Khi bạn cúng dường, bạn đang có tư duy thế nào (trạng thái tâm)? Nếu bạn đang hạnh phúc khi bạn cúng dường tới tăng đoàn, bạn đang thực hành đúng cách.

Việc tiếp theo tạo nhiều công đức hơn đó là bạn quy y Tam Bảo (Phật – Pháp – Tăng). Công đức do việc này nhiều hơn là cúng dường vật thực chư Tăng. Điều này kì diệu chứ? Bạn sẽ tạo nhiều công đức hơn khi bạn giữ năm giới, không vi phạm giới trong đời sống hàng ngày.

Khi bạn giữ giới trong công việc, điều gì sẽ xảy ra? Mọi người biết rằng bạn sẽ không nói dối, không lợi dụng họ, không lấy điều gì từ họ. Uy tín bạn đang xây dựng sẽ như thế nào? Liệu trong mắt người khác, hình ảnh của bạn là khó chịu, khó gần? Bạn có nên có một tấm gương nhỏ trên bàn, và bạn có thể thấy mình đang mỉm cười hay không. Nếu chuông điện thoại reo, hãy mỉm cười và chúc họ hạnh phúc. Theo bạn lúc đó, bạn đang có hình ảnh gì về bản thân trong tâm?

Nhẹ nhõm, hạnh phúc. Bạn tạo ra nhiều công đức chỉ với một khoảng khắc của Tâm Từ. Theo bạn, công đức bạn nhiều thế nào khi bạn ở đây (trong khóa thiền)?

Thiền sinh: Sư giải thích thêm về công đức ạ?

Bhante Vimalaramsi: Nó liên quan tới karma (nghiệp). Bạn có công đức khi làm việc tốt, việc tử tế, việc thiện. Khi bạn có công đức, bạn buông những bất thiện pháp và bạn phát triển thiện pháp và nhờ đó bạn ngày càng thịnh vượng. Việc này không chỉ diễn ra trong kiếp hiện tại mà bất kể khi nào. Quả của nghiệp luôn quay về với bạn. Nếu bạn làm với tâm bất thiện, bạn đang tạo ra việc ác (bất thiện), làm tổn hại công đức. Đó là cách nghiệp vận hành; đó là hành động. Có người nói rằng nghiệp là dự định (intention), dự định chỉ là một phần trong đó. Bạn cần có dự định thiện để làm việc thiện. Nhưng nếu bạn chỉ có dự định thiện nhưng không làm, bạn không có kết quả tốt đẹp từ đó. Và bạn có nhiều công đức nhất khi bạn bắt đầu quan sát và nhận ra cách giáo lý Duyên Khởi vận hành...

Có một cô ở khu vực Ironton (Missouri) thường xuyên than thở “tôi không mua được, tôi không có tiền”, và khi cô ta và chồng nói về việc kiếm tiền, họ đang tạo cho mình một hình ảnh nghèo đói. Và đương nhiên ở bên cạnh những người như vậy không thú vị bằng ở bên những người có hình ảnh thịnh vượng trong đầu.

Khi người có tư duy thịnh vượng hoặc nhìn chính bản thân mình là người thịnh vượng, họ sẽ làm những điều như vậy với những người xung quanh. Và điều này tiếp tục củng cố hình ảnh về bản thân trong họ.

Báo chí và truyền thông luôn tạo nên sự sợ hãi cho công chúng, và phần nào đó họ đã thành công. Tôi khuyên bạn đừng đọc bản tin. Đừng xem bản tin trên TV. “Chúng tôi cần phải cập nhật tin tức thời sự chứ!”

Tôi cho bạn biết một bí mật. Bạn không cần. “Tôi cần được giáo dục”! Thực tế, những điều gì quan trọng và đáng được biết, mọi người xung quanh sẽ cho bạn biết. Bạn không cần phải đọc báo mới biết. Rất nhiều thứ bạn đọc được ở báo chí mà bạn nghĩ là rất quan trọng và phải biết thì thực tế không quan trọng lắm. Mẹ của nữ hoàng qua đời. “Ồ! Vậy cuộc sống của tôi sẽ thay đổi như thế nào?” Chẳng có gì thay đổi hết. Liên bang Xô Viết tan rã, “cuộc sống của tôi thay đổi gì?”. Tôi biết việc này 2 năm sau sự kiện đó diễn ra vì có người nói cho tôi biết. Việc này ảnh hưởng gì tới cuộc sống của tôi không? Không!

Bạn có thêm bao nhiêu thời gian nếu bạn dừng đọc tin tức báo chí? À hãy trừ việc đọc phần chuyện cười ra, he he. Điều thú vị duy nhất của báo chí là những mẫu chuyện cười và thời tiết.

Có người hỏi tôi về Ti vi. Tôi bảo họ” có một thứ rất có ích gọi là cục gạch. Hãy đặt cục gạch vô TV và bạn sẽ thấy bạn có thêm rất nhiều thời gian làm những việc có ích và xứng đáng hơn.

Bạn nghĩ thử xem, bạn sẽ có thêm bao nhiêu thời gian nếu bạn không buông lơỉ bản thân? Những thứ như báo chí không ảnh hưởng đến sự thịnh vượng của bạn. Sự thịnh vượng của bạn bị ảnh hưởng bởi trạng thái tâm bạn và những hình ảnh bạn có về bản thân. Bạn càng sống hài hòa theo đúng hình ảnh bạn đang có trong tâm, cuộc sống của bạn và những người xung quanh sẽ ngày càng thịnh vượng. Đây là luật phổ quát. Đây là cách nhân quả vận hành. Khi bạn có hình ảnh là người thành công trong con đường tâm linh, rồi bạn sẽ trở thành như vậy.

Chánh Ngữ (Harmonious Communication Giao tiếp hòa hợp)

Phần tiếp theo của con đường tám nhánh là Chánh Ngữ và tôi không thích cách dịch này, và tôi gọi là Giao Tiếp Hòa Hợp. Người bạn thường xuyên giao tiếp nhất là ai? Chính bạn.

Bạn tử tế với bản thân thế nào? Bạn hay chỉ thích bản thân thế nào? Nếu bạn khắc nghiệt với bản thân, ai là người nuôi dưỡng những hình ảnh về bản thân không tốt? Ai sẽ phát triển cái tâm bất thiện?

Bạn có những ngày tuyệt vời, và bạn đã làm rất nhiều điều tốt đẹp cho mình và người xung quanh. Bạn vui vẻ và hạnh phúc. Những người xung quanh bạn cũng vui vẻ và hạnh phúc. Và rồi bạn làm điều gì đó không tốt, có thể chỉ trong tâm trí. Có thể chưa kịp gây hại cho ai, chỉ diễn ra trong tâm trí.

Và rồi liệu bạn có nghĩ về nó, lặp đi lặp lại, lần này đến lần khác? Lúc đó, liệu bạn có đang thực hành Góc Nhìn Hải Hòa? Có đang thực hành Tư Duy Hải Hòa? Có đang

thực hành Giao Tiếp Hòa Hòa? Bạn nên đối xử tử tế với bản thân, không chỉ trích, và tha thứ cho bản thân vì đã không hoàn hảo.

Trong đời, tôi chưa gặp được nhiều người hoàn hảo lắm, nên là.... Và rồi Niệm của bạn khi thực hành sẽ tốt lên. Khả năng quan sát điều bạn đang làm với người khác và với chính bản thân mình trở nên dễ dàng hơn. Bạn nhận biết được bạn đang là gì. Nhưng điều này cần rèn luyện. Đây là việc không đơn giản. Chúng ta có nhiều thói quen cũ, và chúng ta biết điều chúng ta nên làm. Nhưng chúng ta không làm đúng và rồi ta sẽ tự trách bản thân. Nếu bạn thấy bạn lại mắc phải thói quen này, hãy tha thứ cho bản thân là đã không hoàn hảo. Hãy chào mừng bản thân đã đến đời sống thật. Và hãy tự nhủ không làm lại việc này.

Chánh Nghiệp (Harmonious Movement Hành Động Hòa Hòa)

Phần tiếp theo gọi là Chánh nghiệp. Tôi công nhận là hay điều chỉnh lại khái niệm, và tôi gọi nó là “Hành Động Hòa Hòa”. Và nó là gì, đặc biệt khi bạn đang ngồi thiền? Đó là làm đúng việc với đúng tốc độ. Đó là làm việc với nguồn năng lượng phù hợp. Bạn không cố lạm dụng tâm mình, không cố thay đổi những thứ không cần thay đổi, không cố hết năng lượng vào công việc và tạo nên trạo cử cho mình. Hành Động Hòa Hòa trong đời sống cũng có nghĩa là biết điều mình làm khi mình đang làm.

Chánh Mạng (Harmonious Lifestyle Lối Sống Hòa Hòa)

Cách sống là: đừng giết sinh mệnh nào, không bán thuốc độc, không bán súng, không buôn nô lệ... và những điều như vậy.

Hãy nghĩ về Bát Chánh Đạo. Lần đầu Bát Chánh Đạo được biết đến là từ bài Pháp đầu tiên Đức Phật giảng. Ngài giảng cho năm vị tu sĩ đang trên con đường thanh lọc. Liệu nó có ích gì với những vị tu sĩ này? Không bán thuốc độc; họ không làm việc đó. Không bán vũ khí, họ không làm; không buôn bán nô lệ, điều này cũng không hợp lý.

Tôi gọi nó là Lối Sống Hòa Hòa. Lối sống của bạn đang như thế nào? Lối sống bạn đang có liệu có dẫn đến hạnh phúc cho bản thân và những người xung quanh? Hay nó mang lại đau khổ cho bản thân và người khác?

Có bạn thiền sinh ở Malaysia, cô ta rất tuyệt vời. Một hôm, cô ấy trình Pháp với tôi và chia sẻ “con có nhiều giấc mơ kinh hoàng. Con gặp ác mộng!” Và tôi nói “sao thế?” “Con không biết. Nó luôn xảy ra sau khi con xem những bộ phim kinh dị. “Đừng xem film thể loại đó nữa”. “Nhưng mà con thích, thầy ạ!”. Và tôi “vậy đừng chia sẻ những ác mộng đó với tôi”

Trong Kinh điển, có bài Kinh thuộc Kinh Trung Bộ có đề cập việc Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng thuộc về Giới – đạo đức.

Khi bạn hành thiền, bạn tự động thực hành việc giữ giới. Do vậy bạn không cần quan tâm tới ba nhánh này. Có người nói Bát Chánh Đạo thực tế chỉ cần 5 nhánh.

Và rồi những người thực hành Vipassana rằng chi phần cuối cùng, Chánh Định – chi phần mà định nghĩa là tuyệt đối: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Và chỉ cần sát na định là đủ (Khanika samadhi). Họ đã chủ động bỏ đi chi phần cuối, và giờ chúng ta có con đường 4 nhánh.

Nhưng khi Đức Phật thuyết Pháp, lần đầu giảng về Bát Chánh Đạo, Đức Phật nói về cách mà những tu sĩ về cách thực hành và cách họ nên thực hành. Không có phần nào bị bỏ đi cả. Và tôi phát hiện ra từ khi Đức Phật qua đời, các học giả đã biến Bát Chánh Đạo thành Ngũ Chánh Đạo, và những hành giả thì phản đối “không, không, không, không, không thể làm thế”. Các vị tu sĩ đã thảo luận việc này hàng nghìn năm. Và chắc việc tranh luận này còn kéo dài đến khi hết thời kì của Đức Phật (Buddha sasana). Bởi vì tôi là hành giả, cho nên tôi sẽ cung cấp đủ các bạn con đường Bát Chánh Đạo.

Thực hành Lối Sống Hòa Hòa có nghĩa là như thế nào? Hãy giữ cho tâm mình tích cực, và giúp người khác có trạng thái tâm tích cực; nói những điều tích cực với người khác. Trong hành động hàng ngày, không làm những điều gây hại cho ai hay con vật nào. Về cơ bản, là sống một cuộc sống an tịnh, tỉnh giác.

Có người thích đọc những đầu sách độc hại, và họ tạo ra nhiều thứ rối rắm, đại loại thế. Có lúc người ta lên mạng và dành thời gian cho những thứ có hại. Họ đang làm gì với tâm trí của họ? Đó liệu có phải là Lối Sống Hòa Hòa? Liệu đó có phải là cách mình nên dành thời gian?

Chánh Tinh Tấn (Harmonious Practice Thực hành hài hòa)

Chi phần tiếp theo của Bát Chánh Đạo được gọi là “Chánh Tinh Tấn”. Tôi có thể giữ nguyên nhưng tôi vẫn đổi, và tôi gọi nó là “thực hành hài hòa có 4 phần. Nhận biết điều bất thiện, buông đi điều bất thiện và thư giãn, gọi lên điều thiện, mỉm cười và quay về với đề mục thực hành và giữ tâm ở trạng thái tích cực. Đó là Chánh Tinh Tấn, và có thể được gọi là 6 Biết (6R).

Chánh Niệm (Harmonious Attention)

Phần tiếp theo của Bát Chánh Đạo được gọi là Chánh Niệm. Từ “Niệm” bản thân đã là một từ gây nhiều bối rối. Ni Khema đã từng cho tôi đọc một bài báo, trong đó 4 hay 5 thiền sư chia sẻ về định nghĩa của Niệm. Một trong số đó đưa ra ý kiến “Niệm là việc nhớ để nhớ”. Tôi không hiểu được họ đang nói cái gì.

Sức mạnh của quan sát của bạn nằm ở chỗ khả năng nhìn rõ ràng tâm mình di chuyển như thế nào. Quan sát sự di chuyển của tâm càng rõ ràng, sự hiểu của bạn về Thập Nhị Nhân Duyên càng rõ.

Nhiều người hỏi tôi là liệu tôi có đang dạy thiền Quán không. Tôi trả lời: tất nhiên. Khi bạn đang ở trong từng Jhana, tôi đã chỉ cho bạn Quán những điều gì. Thực tế tôi không chỉ cho bạn, bạn tự quan sát thấy.

Tuệ giác bạn có được khi nhận biết được sự chú ý của tâm di chuyển như thế nào, bạn thấy được những mắt xích diễn biến thế nào và “ồ, thật tuyệt diệu”.

Chức năng của Niệm là nhớ (để ý). Để ý đến cái gì? Hãy để ý quan sát sự di chuyển của tâm. Tâm của bạn như thế nào khi Niệm của bạn rất tốt? Khi Niệm tốt, bạn sẽ thấy được rất nhiều những điều vi tế phát sinh và biến mất (sinh rồi diệt) và cách thức những điều vi tế đó xuất hiện. Mục tiêu quan trọng nhất của 6 Biết (6R) là khiến mình có thể quan sát rõ ràng, trực tiếp với một tâm sáng, sạch, tỉnh giác. Ta có thể quan sát được cách mọi thứ vận hành mà không dính mắc.

Chánh Định (Harmonious Collectedness)

Phần cuối của Bát Chánh Đạo được gọi là Chánh Định. Mọi người hay hiểu là sự tập trung. Nhưng tôi gọi là Harmonious Collectedness.

Định nghĩa về “Định – Collectedness” là gì? Đó là trạng thái tâm an nhiên, hòa hợp, tỉnh thức và tĩnh lặng. Và đó là điều mà bạn trải nghiệm khi vào các bậc thiền Jhana. Bạn trải nghiệm những mức độ khác nhau trong các Jhana. Từ Jhana đã bị dịch và hiểu sai trong thời gian rất dài. Và có nhiều bối rối về cách hiểu từ này. Hiện tại có hai cách hiểu về Jhana đang phổ biến trên thế giới. Jhana theo lời Phật dạy là mức độ - giai đoạn của sự hiểu biết. Hiểu biết cái gì? Mỗi tầng thiền – mỗi tầng hiểu biết sẽ cho chúng ta cách nhìn ngày một sâu sắc hơn về cách Giáo Lý Duyên Khởi (Thập Nhị Nhân Duyên) hoạt động. Đây là gọi là Jhana tỉnh thức. Trong Jhana có Niệm và nhận biết rõ ràng.

Jhana tĩnh lặng (absorption Jhana) là một cách hiểu khác, vốn cũng rất phổ biến hiện nay. Khi người ta thực hành loại Jhana tĩnh lặng này, tâm của họ trở nên cực kì tập trung. Tâm của họ dính chặt vào đề mục hành thiền.

Cách thực hành loại Jhana này như sau: Hành giả đặt sự chú tâm của mình vào đề mục, ví dụ như hơi thở vào, hơi thở ra. Khi tâm đi lang thang hay bị xao nhãng, hành giả được hướng dẫn là ngay lập tức buông đi cái xao nhãng và quay về với hơi thở.

Khi tâm ở với đề mục một thời gian đủ lâu, sẽ có một thứ phát sinh mà trong tiếng Pali gọi là Nimitta (Quang tướng – ánh sáng). Nó sẽ giống như một cái đĩa rất sáng, và hành giả buông khỏi đề mục hơi thở và đặt tâm vào ánh sáng này.

Khi tâm ngày một tập trung, hành giả sẽ mất cảm giác trên thân và sức mạnh của sự tập trung (định lực) sẽ chặn mọi chương ngại. Chương ngại không phát sinh. Đây là lúc tâm thật sự bị hút (absorbed). Trạng thái này được gọi là appanā samādhi, nhưng đó không phải là cách Đức Phật hướng dẫn và thực hành. Đây là loại Định mà Ngài thực tập khi còn là Bồ Tát. Ngài phủ định loại thiền này bởi vì nó có gì đó không đúng với loại Jhana này.

Loại thiền mà Đức Phật dạy và thực hành có phần tương tự như chú tâm nhất điểm nhưng sẽ như sau: thay vì tập trung toàn bộ tâm trí chỉ vào hơi thở, Đức Phật đưa

bên một bước vào thao tác thực hành. Bước nhỏ này sẽ khiến tâm không bị hút hết vào đề mục. Bước này là bước thư giãn.

Tại sao bước thư giãn cực kì quan trọng trong hành thiền? Trước khi tôi trả lời, tôi muốn hỏi các bạn: “Tham Ái” là gì? và làm thế nào để nhận biết được Tham Ái.

Thiền sinh: là nắm giữ, dính mắc

Bhante Vimalaramsi: Nghĩa là gì?

Thiền sinh: Nó kiểu như việc muốn gì đó và dính mắc vào việc đó.

Bhante Vimalaramsi: Không, nó không hoàn toàn đúng. Tham Ái là tâm “tôi muốn” hoặc “tôi không muốn”. Tham Ái luôn được biểu hiện là những căng thẳng hay khó chịu trong tâm trí và cơ thể.

Khi chúng ta có bước thư giãn khi hành thiền, chúng ta buông bỏ Tham Ái và đây là lúc ta trải nghiệm Sự thật thứ 3 “Diệt Đế”! Mỗi khi bạn sử dụng bước thư giãn, bạn đang thanh lọc tâm mình. Khi bạn thư giãn, bạn sẽ thấy tâm rất sáng và nhẹ nhõm. Tại sao lại thế? Vì đó là khoảng khắc Tham Ái vắng mặt trong thân và tâm.

Khi Đức Phật đưa vào thao tác nhỏ này trong thực hành, Ngài cho ta thấy cách buông bỏ Tham Ái. Đức Phật đã hướng dẫn Jhana tỉnh thức và chắc chắn không có Tham Ái trong các Jhana này. Đồng thời, hành giả trong khi thực hành Jhana có thể quan sát và trải nghiệm trực tiếp bát chánh đạo. Loại Jhana bị hút vẫn có Tham Ái trong đó nhưng hành giả không nhận ra được.

Và đây chỉ là mô tả đơn giản sự khác biệt giữa hai loại Jhana. Do loại Jhana chú tâm không buông bỏ Tham Ái nên nó không thể dẫn tới trải nghiệm Nibbana.

Tóm tắt Bát Chánh Đạo

Khi bạn thực hành 6 Biết, bạn đang thực hành toàn bộ Bát Chánh Đạo. Khi bạn cười, bạn cũng đang thực hành Bát Chánh Đạo. Khi bạn cười to, bạn cũng đang thực hành Bát Chánh Đạo. Bạn có thấy nó đơn giản chứ?

Điểm cốt lõi của Bát Chánh Đạo, con đường Đức Phật hướng dẫn, con đường Trung Đạo, là học cách buông bỏ đi bất thiện pháp (đồng hóa bản thân với bất cứ điều gì sinh khởi) và gọi lên Góc Nhìn Hải Hòa, quan sát mọi cảm giác, suy nghĩ, cảm thọ với sự tách rời.

Tất cả những gì diễn ra trên thế giới đều là quy luật khách quan, quy luật tự nhiên. Mọi thứ không có bất kì khái niệm gì trong đó. Mọi thứ không có bất kì ý kiến gì trong đó. Bạn cần nhìn mọi thứ rõ ràng, mọi thứ chỉ là quy luật tự nhiên.

Và lợi lạc gì khi thấy được điều này? Khi bạn quan sát mọi thứ chỉ là những quy luật, quy trình, bạn buông bỏ Tham Ái, buông bỏ đau khổ. Tâm trí bạn trở nên nhẹ nhõm, mãn nguyện và cuộc sống trở nên dễ chịu.

Mỗi khi bạn quá nghiêm túc, hãy đoán xem điều gì diễn ra “Tôi là”. Đoán xem ai đang tạo ra đau khổ “tôi”. Ai đang cố gắng kiểm soát “tôi”. Bởi vì bạn đồng hóa (vào mình) những suy nghĩ và cảm xúc, bạn đang tạo ra Tham Ái, bạn dính mắc vào những suy nghĩ, ý tưởng, khái niệm. Khi bạn bắt đầu nhìn sự vật hiện tượng chỉ là quy luật khách quan, tâm trí của bạn sẽ không có chướng ngại. Hãy lưu ý, mỗi khi bạn có những suy nghĩ lặp lại liên tục, hãy để ý xem ai đang ở đó “tôi”. Ai cần 6 Biết tất cả những điều này “tôi”>

Chư Tỷ-kheo, thuở xưa, tại thành *Sāvatthi* này có nữ gia chủ tên là Vedehika. Chư Tỷ-kheo, tiếng đồn tốt đẹp sau đây được khởi lên về nữ gia chủ Vedehika: “Nữ gia chủ Vedehika là hiền thực, nữ gia chủ Vedehika là nhu thuận; nữ gia chủ Vedehika là ôn hòa”. Chư Tỷ-kheo, nữ gia chủ Vedehika có người nữ tỳ tên là *Kālī*, người này khéo tay, siêng năng, và làm việc cẩn thận chu toàn. Chư Tỷ-kheo, nữ tỳ *Kālī* khởi lên ý nghĩ.....

Cũng vậy chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa trong khi chưa bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm. Và chư Tỷ-kheo, chỉ khi nào Tỷ-kheo bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm mà vị ấy vẫn hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa, khi ấy vị ấy mới được xem là hiền lành, mới được xem là nhu thuận, mới được xem là ôn hòa. Chư Tỷ-kheo, Ta không gọi một Tỷ-kheo là dễ nói, khi vị ấy dễ nói về các vật dụng như y áo, món ăn, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh, khi vị ấy thành tựu được tánh dễ nói.

Đây là bốn nhu yếu phẩm cần thiết. Tỷ kheo không nên ứng xử tử tế và ôn hòa chỉ vì có những nhu yếu phẩm này. Bạn nghĩ xem, tâm trí lúc đó sẽ như thế nào?

Vì sao vậy? Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy khi không được các vật dụng như y áo, thức ăn, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh, không còn là dễ nói, không còn thành tựu tánh dễ nói. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào tôn trọng Pháp, cung kính Pháp, sùng kính Pháp trở thành dễ nói, thành tựu tánh dễ nói, vị ấy Ta mới gọi là dễ nói. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy suy nghĩ: “Chỉ vì tôn trọng Pháp, cung kính Pháp, sùng kính Pháp chúng ta sẽ trở thành dễ nói, thành tựu tánh dễ nói”. Chư Tỷ-kheo, các Ngươi phải học tập như vậy.

Chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ngươi có thể dùng khi nói với các người khác: đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyến hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời nhu nhuyến hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Ngươi cần phải học tập như

sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng địa vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỷ-kheo, như vậy các Ngươi cần phải học tập.

Đây là điều bạn đang học. Quan điểm của người khác thế nào không quan trọng. Cách họ đưa quan điểm tới cho bạn thế nào không quan trọng. Thời điểm họ đưa quan điểm tới bạn không quan trọng. Họ nổi tâm sân với bạn, không quan trọng. Họ chỉ trích bạn, không quan trọng.

Bạn lan tỏa Tâm Từ tới người đó và nhớ rằng đó chỉ là phần đầu tiên. Và rồi bạn lan tỏa Tâm Từ tới tất cả chúng sinh xung quanh và thế giới xung quanh.

Cách tôi dạy Dhamma bị rất nhiều người chỉ trích. Bởi vì tôi không dạy Dhamma theo cách mọi người hay làm.

Có người ở Đức đã trích 1 đoạn trong bài giảng của tôi và biến nó thành việc to tát và chỉ trích những gì tôi nói. Có người khác tại Đức đọc được, gửi cho tôi và nhắn nhủ “Thầy cần phải nói lại, thầy phải quay lại đây, gặp bạn kia và cho người ta biết điều gì đúng, điều gì sai. Thầy phải giải thích lại.” Tôi không quan tâm đến việc họ nói gì. Đây là lời giải thích của tôi.

Cũng có bài viết chỉ trích tôi về việc chia sẻ có 2 loại Nibbana, Nibbana thế gian và Nibbana xuất thế gian. Tôi đã muốn viết phản hồi cho họ là “hãy chỉ trích nữa đi!”. Đã có rất nhiều người truy cập website (dhammasukha) và có nhiều quan điểm. Đơn giản là lan tỏa Tâm Từ tới người đó và sử dụng những điều họ nói như là lời gợi ý để thực hành lan tỏa Tâm Từ tới mọi chúng sinh. Trong đời sống hàng ngày, hãy lan tỏa Tâm Từ nhiều nhất có thể.

Và bạn sẽ có thịnh vượng, bạn sẽ được chăm nom. Sự thịnh vượng không cần thiết phải đồng nghĩa với giàu có vật chất. Có người cảm ơn bạn vì bạn tử tế, bạn có lòng trắc ẩn, bạn đã trợ giúp để cuộc sống người ta thuận lợi hơn. Và đó là thịnh vượng. Lo lắng về thiếu thốn vật chất? Không.

Trong năm nay, tôi không còn di chuyển nhiều. Tôi chỉ đến Việt Nam, khoảng cách là 12 ngàn dặm, cách Đức khoảng 6 ngàn dặm. Và tôi không có một xu khi di chuyển. Tôi không có tiền. Tất cả những khoản tiền tôi được cúng dường đều dành cho việc xây dựng thiền viện. Tôi không có tiền và tôi vẫn đi lại khắp nơi trên thế giới. Tôi làm việc đó bằng cách nào? Bằng cách giúp đỡ người khác. Bằng cách trân trọng người khác và mong muốn cuộc sống của họ tốt đẹp hơn với việc giảng dạy Dhamma.

Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm xẻng và thùng, nói như sau: “Tôi sẽ làm cho trái đất này không còn đất nữa”, và người ấy đào chỗ này chỗ kia, rải

đất chỗ này chỗ kia, nhổ nước miếng chỗ này chỗ kia, đi tiểu tiện chỗ này chỗ kia, với ý nghĩ: “Người trở thành không phải đất, Người trở thành không phải đất”. Chư Tỷ-kheo, nghĩ thế nào? Người ấy có thể làm cho đất lớn này trở thành không phải đất chăng?

—Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Vì đất lớn này thâm sâu và vô lượng, không dễ gì khiến cho đất lớn này trở thành không phải đất, trước khi người ấy bị mệt mỏi và bị thất bại.

—Cũng vậy, này chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ này mà các Ông có thể nói với người khác: “Đúng thời hay phi thời ... hay với sân tâm”. Các Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói: “Đúng thời ... hay với sân tâm”. Các Tỷ-kheo, ở tại đây, các Ông cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận; chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới, với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”. Các Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm màu sơn, màu vàng, màu xanh sẫm hay màu đỏ tía; người ấy có thể nói như sau: “Ta sẽ viết các hình sắc trên hư không này. Ta sẽ làm cho các hình sắc hiển hiện”. Các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể viết các hình sắc trên hư không và làm cho các hình sắc hiển hiện được không?

—Bạch Thế Tôn, không thể được. Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, hư không là vô sắc, không thể thấy được. Ở đây, không dễ gì viết các hình sắc và làm hình sắc hiển hiện, trước khi người ấy bị mệt mỏi và bị thất bại.

—Cũng vậy, này Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ này mà các Ông có thể nói với người khác: “Đúng thời hay phi thời ... hay với sân tâm ... (như trên) ... Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Chư Tỷ-kheo, ví như một người đến, cầm một bó cỏ khô đang cháy và nói như sau: “Ta với bó cỏ khô đang cháy này sẽ hâm nóng và đun sôi sông Hằng này. Chư Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy, với bó cỏ khô đang cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được không?

—Bạch Thế Tôn, không. Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, vì sông Hằng thâm sâu và vô lượng, không dễ gì với bó cỏ khô đang cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được, trước khi người ấy mệt mỏi và bị thất bại.

—Cũng vậy, này chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ này mà các Ông có thể nói với các người khác: “Đúng thời hay phi thời ... hay với sân tâm”. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói: “Đúng thời ... hay với sân tâm ... (như trên) ... Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Bạn lưu ý, có nhiều cái lặp lại trong đoạn này. Đức Phật muốn người nghe ngấm sâu. Hãy chú tâm lắng nghe và bạn sẽ có nhiều lợi lạc. Nếu bạn phán xét “đã nghe rồi, đã biết rồi, không cần lặp lại nữa” ... theo bạn thì trạng thái tâm nào bạn đang có lúc đó? Nên hãy chú tâm.

—Cũng vậy, chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ông có thể dùng khi nói với các người khác: “Đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuỷ hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm”. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời nhu nhuỷ hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ông có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Ông cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân” Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Chư Tỷ-kheo, như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân; dầu vậy, nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của Ta. Ở đây, chư Tỷ-kheo các Ông phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân”. Chư Tỷ-kheo, các Ông cần phải học tập như vậy.

Và này chư Tỷ-kheo, nếu các Ông luôn luôn suy tư lời dạy ví dụ cái cưa này, thì này các Tỷ-kheo, các Ông có thấy loại ngôn ngữ nào, dầu tế nhị hay thô bạo mà các Ông không kham nhẫn được chăng?

—Bạch Thế Tôn, không.

—Chư Tử-kheo, do vậy, hãy luôn luôn suy tư lời dạy ví như cái cửa này, và các Ông sẽ được hạnh phúc an lạc lâu ngày.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tử-kheo được hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Đức Phật đã thuyết pháp rất đúng và tuyệt vời! Lắng nghe những điều này giúp tâm luôn tập trung vào Tâm Từ.

Bạn làm gì khi bạn đi từ nhà tới xe? Nghĩ ngợi lung tung, về việc này về việc nọ?

Điều gì khiến bạn không 6 Biết (6R) những suy nghĩ đó và lan tỏa Tâm Từ? Khi bạn đang phải xếp hàng, tâm bạn đang như thế nào, bạn làm gì? Nhìn đồng hồ và tự nhủ “lâu quá, đi chỗ khác thôi”. Đó là cách mọi người thường làm. Và tại sao bạn không tận dụng lan tỏa Tâm Từ vào lúc đó.

Có rất nhiều hành động, khoảng khắc mà bạn có thể kết hợp để rèn luyện Tâm Từ. Bạn có thể làm cách như sau “Mỗi khi tôi thực hiện hành động này, mỗi khi tôi mở cửa tủ, mở cửa nhà, cắm chìa khóa; thì những điều đó là gợi ý cho tôi thực hành lan tỏa Tâm Từ tới mọi chúng sinh.

Và theo bạn, cuối cùng bạn sẽ làm gì với tâm của mình cả ngày?

Hãy nhớ điều Đức Phật đã nói “ta suy tư, quán sát nhiều vấn đề gì, thời tâm sanh khuynh hướng đối với vấn đề ấy!”. Bạn càng mỉm cười, càng vui vẻ và suy nghĩ tích cực, tâm trí bạn càng hướng đến những điều tích cực và hạnh phúc.

Vậy bạn nên làm gì? Khi rời khỏi khóa thiền, bạn lưu ý khóa là hãy tiếp tục. Tham gia khóa thiền trực tiếp này chỉ là phần đầu tiên. Khóa thiền đích thực ở ngoài kia. Khóa thiền ở ngoài kia sẽ thử thách, kiểm tra bạn theo nhiều cách khác nhau.

Hãy nhớ bài Kinh này.

Nguyện cho chúng sinh đang khổ được hết khổ

Bị sợ hãi hết sợ hãi

Nguyện cho chúng sinh đang hoạn nạn được hết hoạn nạn

Và tất cả được an lành

Nguyện cho mọi chúng sinh được san sẻ công đức của chúng tôi

Nguyện cho mọi chúng sinh trong các cõi

Thiên, Địa, Nhân, Phi Nhân

Đều được hưởng công đức này

Nguyện cho họ sẽ cùng bảo vệ Phật Pháp lâu dài.

Về tác giả



Thượng Tọa Bhante Vimalaramsi Mahāthera sinh tại New York và lớn lên tại Chicago & California. Khóa thiền Quán nhập thất đầu tiên của ngài vào năm 28 tuổi tại California. Với quyết tâm mạnh mẽ hành thiền, Ngài xuống tóc quy y vào năm 1986. Năm 1998, Ngài chuyển tới Miến Điện để hành thiền miên mật trong các trung tâm thiền thuộc dòng Mahasi Yeiktha, Rangoon. Sau đó Ngài di chuyển tới Malaysia để thực hành thiền Tâm Từ trong 6 tháng.

Năm 1990, Bhante trở về Miến Điện để tiếp tục hành thiền Vipassana. Ngài tham gia các khóa thiền với lịch trình thiền 14 tới 16 tiếng một ngày tại Chanmyay Yeiktha, Rangoon. Trong khoảng thời gian này, có giai đoạn ngài liên tục ngồi những thời thiền 7, 8 tiếng. Sau hai năm thực hành miên mật và trải nghiệm điều được gọi là kết quả cuối cùng, Ngài cảm thấy thất vọng, và rời Miến Điện để tiếp tục cuộc hành trình tìm kiếm.

Ngài quay về Malaysia và giảng dạy Thiền Tâm Từ. Vào 1995, tại được mời cư ngụ và dạy tại Brickfields, tu viện Theravada lớn nhất tại Malaysia với trụ trì là ngài K. Sri Dhammanada. Tại đây, K Sri bị ấn tượng với kiến của của Bhante và đã mời Bhante chủ trì những chương trình giảng pháp và dạy thiền tại đây.

Sau đó, Bhante gặp hòa thượng người Sri Lanka, vị ấy đã khuyên Ngài không nên sử dụng Thanh Tịnh Đạo để tham khảo và giảng dạy nữa mà chỉ sử dụng Kinh nguyên thủy.

Nhờ vậy, Bhante bắt đầu chuyên chú vào Kinh điển và thực hành thiền theo đúng những gì được viết. Sau ba tháng tự nhập thất, ngài trở về Malaysia và viết cuốn thiền niệm hơi thở “Ānāpānasati Sutta : Hướng dẫn thực hành Niệm sự thở và Thiền Trí Huệ Tĩnh”. Cuốn sách được biên tập và xuất bản với tên “Hơi thở của tình thương”.

Bhante Vimalaramsi quay về USA năm 1998 và bắt đầu hành trình hướng dẫn thiền tại đây. Năm 2003 Ngài đồng sáng lập United International BuddhaDhamma Society, UIBDS. UIBDS hỗ trợ Trung tâm thiền Dhamma Sukha tại Annapolis, Missouri hoạt động. Ngài dạy thiền hàng năm tại đây từ tháng 5 tới tháng 11. Thời gian còn lại trong năm, Ngài thuyết pháp và dạy thiền tại nhiều nơi trên thế giới. Bhante cũng đại diện cộng đồng Phật giáo nước Mỹ tại hội đồng World Buddhist Council tổ chức tại Kobe, Nhật Bản vào năm 2007.

Nếu bạn muốn tìm hiểu, bạn có thể truy cập website dhammasukha.org để có thêm thông tin và nghe các bài Pháp thoại. Đồng thời bạn có thể nghe Pháp thoại của Ngài tại youtube.com.

Danh mục Kinh

Các bản dịch tiếng Việt được trích dẫn từ Trung Bộ Kinh và Tương Ưng Bộ Kinh, được cố hòa thượng Thích Minh Châu chuyển ngữ và đăng tải trên website suttacentral.net.

MN-20 Kinh An Trú Tầm

https://suttacentral.net/mn20/vi/minh_chau

MN-10 Kinh Tứ Niệm Xứ

https://suttacentral.net/mn10/vi/minh_chau

MN-111 Kinh Bất Đoạn

https://suttacentral.net/mn111/vi/minh_chau

MN-38 Kinh Đoạn Tận Ái

https://suttacentral.net/mn38/vi/minh_chau

MN-135 Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt

https://suttacentral.net/mn135/vi/minh_chau

MN-95 Kinh Canki

https://suttacentral.net/mn95/vi/minh_chau

MN-148 Kinh Sáu Sáu

https://suttacentral.net/mn148/vi/minh_chau

MN-21 Kinh Ví Dụ Cái Cửa

https://suttacentral.net/mn21/vi/minh_chau