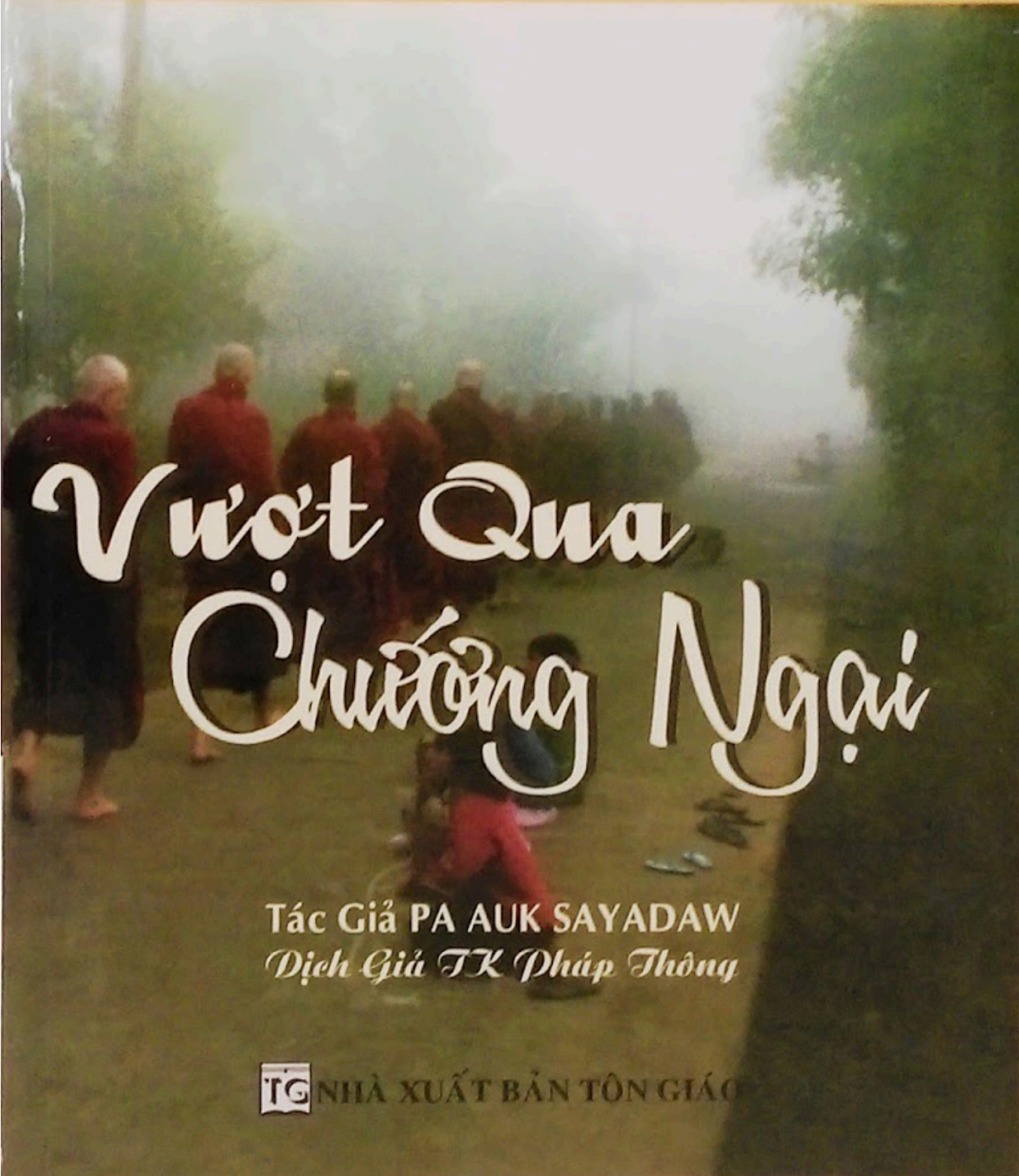


THERAVADA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY



**Vượt Qua
Chương Ngại**

Tác Giả PA AUK SAYADAW
Dịch Giả TK Pháp Thông



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI

𑖀𑖩𑖫𑖬𑖭

Giới Thiệu

Hôm nay tôi sẽ chỉ cho quý vị biết những cách thức khác nhau để vượt qua năm triền cái vốn được xem là những chướng ngại lớn đối với rất nhiều hành giả (người hành thiền). Trước tiên, Tôi sẽ trích dẫn chính những lời của Đức Phật để cho quý vị thấy tại sao việc vượt qua năm triền cái lại được xem là quan trọng.

Trong *Anguttara Nikāya* (Tăng Chi Kinh) Đức Phật có nói:

‘Có năm cấu uế của tâm, do bị các cấu uế này làm cho suy yếu tâm không dễ uốn nắn, không dễ sử dụng, không chói sáng và vững chắc, không thể tập trung tốt vào việc đoạn trừ các lậu hoặc¹. Năm cấu uế ấy là gì? Đó là: tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá, và hoài nghi.

‘Nhưng khi tâm được giải thoát khỏi năm cấu uế này, nó sẽ dễ uốn nắn, dễ sử dụng, chói sáng, vững chắc, và sẽ tập trung tốt vào việc đoạn trừ các lậu hoặc. Bất cứ pháp gì có thể chứng đắc bằng thắng trí (tuệ căn) vị ấy có thể hướng tâm đến pháp ấy, trong mỗi trường hợp, nếu các điều kiện đầy đủ, vị ấy sẽ có được khả năng để chứng đắc.’

Trong một bài kinh khác của cùng cuốn sách (*Anguttara Nikāya*) Đức Phật dạy như vậy:

‘Có năm chướng ngại và triền cái bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng. Thế nào là năm?’

‘Tham dục là một chướng ngại và triền cái, một pháp bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng. Sân hận...hôn trầm-thụy miên...trạo cử-hối quá... hoài nghi là những chướng ngại và triền cái, bao phủ tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng.

‘Không vượt qua được năm chướng ngại này, vị Tỳ-kheo thiếu sức mạnh và năng lực như vậy, không thể biết được lợi ích của mình, lợi ích của người, và lợi ích của cả hai; vị ấy cũng không thể chứng đắc siêu nhân pháp, tri kiến thù thắng giúp cho sự chứng đạt thánh quả.

‘Nhưng khi một vị Tỳ-kheo đã vượt qua năm chướng ngại và triền cái, những bao phủ của tâm làm cho tuệ giác mất tác dụng này, vị ấy có thể biết được lợi ích của mình, lợi ích của người, và lợi ích của cả hai; vị ấy sẽ có thể chứng đắc siêu nhân pháp, tri kiến thù thắng giúp cho sự chứng đạt thánh quả.’

Như vậy, để thành tựu mục tiêu cuối cùng của người Phật tử, tức thành tựu sự giải thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, chúng ta phải vượt qua năm triền cái. Vì khi tâm bị bất kỳ một trong năm triền cái này áp đảo nó không thể có định hay sự tập trung tốt được. Và một cái tâm không định tĩnh thì yếu ớt và không có năng lực để thể nhập vào danh sắc tối hậu hay ngũ uẩn. Nhưng

¹ Lậu hoặc (āsava) có bốn: dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.

khi tâm được giải thoát khỏi năm triền cái thì sẽ có định và **nhờ đó** nó có thể biết và thấy các pháp đúng như chúng thực sự là. Vì thế chỉ khi bạn đã vượt qua năm triền cái và đạt đến sự thanh tịnh tâm, bạn mới có thể thanh tịnh thêm nữa cái nhìn (*thanh tịnh kiến*) của bạn. Đó là lí do vì sao tôi thường dạy các thiền sinh thực hành thiền chỉ (*samātha*) trước.

Bây giờ tôi sẽ giải thích năm triền cái theo tuần tự.

1. Tham Dục

Trong Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya) Đức Phật có đưa ra một ảnh dụ để minh họa tham dục như sau:

‘Nếu nước trong một cái bình bị hoà lẫn với màu đỏ, màu vàng, màu xanh, hay màu cam, một người với thị lực bình thường, nhìn vào nước ấy, không thể nào nhận ra và thấy được hình ảnh của khuôn mặt mình. Cũng vậy, khi tâm một người bị tham dục ám ảnh, bị tham dục áp đảo, người ấy không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi tham dục đã khởi lên; do vậy người đó không hiểu và thấy đúng lợi ích của mình, không hiểu và thấy đúng lợi ích của người, không hiểu và thấy đúng lợi ích của cả hai; cũng thế, những bài pháp đã thuộc lòng trước đây không còn đi vào tâm người ấy (không còn nhớ được), nói gì đến những bài pháp không thuộc.’

Thường thường tâm của người mới bước đầu hành thiền bị tham dục gây phiền nhiễu rất nhiều. Tại sao? Bởi vì tâm họ không quen sống không có những dục lạc. Trước khi đến với thiền, tâm họ không ngừng tiếp xúc với các loại dục trần khác nhau, như phim ảnh, ca nhạc, thức ăn ngon, và cuộc sống giao du thú vị. Nói chung tâm họ có được sự thích thú lớn trong những thứ ấy. Nhưng bây giờ không có phim ảnh, không có ca nhạc, v.v... để làm thoả mãn mắt, tai... của họ, và vì thế tâm họ chẳng khác một con cá bị vớt ra khỏi nước bỏ trên đất khô, vẫy vùng trong khốn khổ và thêm khát nước. Ở đây, hơi thở vô-và-ra cũng giống như đất khô; nó quá đơn điệu và không làm thoả mãn cái tâm vốn luôn luôn khao khát các dục lạc của họ. Trong khi ngồi, thay vì tập trung vào hơi thở, họ dành hầu hết thì giờ của họ để sống với các dục lạc quá khứ mà họ đã hưởng thụ, hay trong các dục lạc tương lai mà họ **chờ** đợi sẽ được hưởng thụ. Nhưng làm vậy chỉ phí thì giờ và chẳng ích lợi gì cho việc trau dồi tâm. Cho dù họ có hành như thế suốt cả cuộc đời thì cũng sẽ chẳng có sự cải thiện nào đối với họ. **Như vậy, để vượt qua tham dục** họ phải tránh những nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và tu tập những gì đưa đến sự đoạn giảm của tham dục. Trong Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật có nói như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không biết một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho tham dục chưa sanh, sanh khởi, hay, tham dục nếu đã sanh được vững mạnh và tăng trưởng, như tịnh tướng (nét đẹp).

‘Nơi người nào phi lý tác ý đến tịnh tướng, tham dục, nếu chưa sanh sẽ sanh khởi, hay, nếu đã sanh có khả năng vững mạnh và tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không biết một pháp nào khác có sức mạnh ngăn ngừa tham dục, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hay, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như bất tịnh tướng (nét bất tịnh).

‘Này các Tỳ-kheo, Như lai không biết một pháp nào khác có sức mạnh ngăn ngừa sự sanh khởi của tham dục, nếu chưa sanh, hay, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như nét bất tịnh.

‘Nơi người nào như lý tác ý đến nét bất tịnh, tham dục nếu chưa sanh, sẽ không sanh, hay nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Ở đây, phi lý tác ý là tác ý không thích hợp, tác ý sai lỗi. Hay nói đúng hơn đó là sự tác ý vốn xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã, và bất tịnh là tịnh (đẹp). Như lý tác ý chỉ là đối nghịch của phi lý tác ý.

Trong Paṭhamasekha Sutta của bộ Itivuttaka Đức Phật có nói:

‘Này các Tỳ-kheo, đối với một vị Tỳ-kheo là bậc hữu học, chưa đạt đến sự hoàn thiện nhưng đang sống cần cầu sự an ổn tối thượng khỏi các trói buộc, liên quan đến các yếu tố bên trong (nội phần), Ta không thấy một yếu tố nào khác có nhiều lợi ích như Như Lý Tác Ý. Này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo (hữu học) như lý tác ý từ bỏ những bất thiện pháp và tu tập những thiện pháp.’

*Vị Tỳ-kheo hữu học,
Không pháp nào lợi hơn,
Để đạt đích tối thượng
Như như lý tác ý.
Vị Tỳ-kheo tinh tấn
Với như lý tác ý
Sẽ đoạn mọi khổ đau.*

Thêm nữa, chú giải bài kinh Đại Niệm Xứ nói rằng có sáu pháp đưa đến sự đoạn trừ tham dục, đó là:

1. học cách hành thiền bất tịnh;
2. dành hết nỗ lực cho việc hành thiền bất tịnh;
3. phòng hộ các căn;
4. tiết độ trong ăn uống;
5. thiện bạn hữu;
6. nói chuyện thích hợp.

1. Học Cách Hành Thiền Bất Tịnh

2. Dành Hết Nỗ Lực Cho Việc hành Thiền Bất Tịnh

Về hai pháp đầu, có hai loại thiền bất tịnh: một thuộc thiền chỉ (samātha), và loại kia thuộc thiền Minh-sát (Vipassana). Thiền chỉ về bất tịnh còn được chia thêm thành hai loại: thiền trên tính chất bất tịnh của thân hữu thức hay thân sống (saviññāna-asubha), và thiền trên tính chất bất tịnh của thân vô thức hay tử thi (aviññāna-asubha). Saviññāna-asubha là thiền trên tính chất bất tịnh của ba mươi hai thân phần bên trong và bên ngoài. Pháp hành này có thể loại trừ tham dục đối với các hữu tình chúng sinh. Aviññāna-asubha là thiền trên tính chất bất tịnh của tử thi. Trước tiên quý vị nên thiền trên xác chết bên ngoài cho tới khi sự tập trung hay định của quý vị sâu lắng và nắm thiền chỉ (tâm, tứ, hỷ, lạc và định) được rõ ràng. Sau khi đã thành công trong sự phân biệt (tử thi) bên ngoài, quý vị có thể phân biệt thân của chính mình và suy xét như vậy: ‘*Một ngày nào đó Ta chắc chắn sẽ chết. Khi ta chết thân của ta cũng sẽ bất tịnh như tử thi ấy.*’ Khi định của quý vị sâu hơn có thể quý vị sẽ thấy chính mình như là một tử thi như thế. Sau khi đã thành công trong sự phân biệt các tử thi bên ngoài và bên trong, bây giờ quý vị có thể lấy người mà quý vị ham muốn (dục) làm đối tượng, và phân biệt xác chết (trương lai) của anh ta hay cô ta. Nhờ thực hành theo cách này quý vị có thể loại trừ được lòng ham muốn hay tham dục của quý vị đối với anh hay cô ta.

Riêng thiền minh sát (Vipassana) trên tính chất bất tịnh, trước tiên quý vị phải phân biệt danh và sắc cùng tốt, và rồi suy xét trên tính chất đáng nhòm gớm liên hệ đến các màu sắc, âm thanh, mùi, v.v...bất tịnh của chúng, quý vị cũng nên suy xét rằng thân này đầy rẫy các loài sâu

bọ, và rằng nó (thân) chính là hồ phân, bệnh viện, và nghĩa địa của các loài sâu bọ ấy. Sau khi đã phân biệt tính chất bất tịnh bên trong và bên ngoài như vậy, tham dục của quý vị đối với các chúng sinh được loại trừ.

3. Phòng Hộ Các Căn:

Một lần nọ đức Vua Udena của xứ Kosambi hỏi Tôn-giả Pindola-Bhāradvaja: *‘Thưa Bhāradvaja, do nhân gì, do duyên gì, Những Tỳ-kheo trẻ tuổi này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’*

‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến này các Tỳ-kheo, với người nữ nào là mẹ, hãy nghĩ về họ chỉ như một người mẹ, người nữ nào là người chị, hãy nghĩ về họ chỉ như một người chị, và người nữ nào là con gái, hãy nghĩ về họ chỉ như người con gái.” Đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

‘Nhưng này Bhāradvaja, tâm thường hay thay đổi. Đôi khi những ý nghĩ tham dục có thể khởi lên đối với những người họ nghĩ chỉ là mẹ, chỉ là chị, chỉ là con gái. Có nhân nào khác, có lý do nào khác nhờ đó những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ không?’

‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến, này các Tỳ-kheo, hãy quán thân này tứ lóng bàn chân đổ lên, tứ đỉnh đầu đổ xuống, bao bọc bởi da, chứa đầy những vật bất tịnh. Trong thân này có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, hoành cách mô (màng treo), lá lách, phổi, ruột, bao tử, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, nước mũi, nước miếng, nước hoạt dịch, nước tiểu”. Thưa Đại Vương đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

‘Vâng, thưa Bhāradvaja, đối với những Tỳ-kheo nào có tu tập về thân, tu tập về giới, tu tập về tâm và tuệ, thì điều đó dễ rồi, nhưng đối với những người không tu tập, thì lại là chuyện khó. Đôi khi, có người nghĩ, “ta sẽ xem điều này là bất tịnh”, nhưng họ lại đi đến chỗ nghĩ về nó như là hấp dẫn (tịnh). Có nhân nào khác, có lý do nào khác, nhờ đó những vị Tỳ-kheo trẻ này, còn non trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ không?’

‘Thưa Đại Vương, điều này đã được đức Thế Tôn bậc biết và thấy, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác nói: “Hãy đến, này các Tỳ-kheo, hãy phòng hộ các căn của các ông, khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tưởng chung, không nắm giữ tưởng riêng (chi tiết) của nó. Bởi vì những ai sống không kiểm soát nhãn căn, tham, uu và những ác bất thiện pháp khác sẽ tuôn chảy vào trong họ. Do đó để kiểm soát nó hãy thực hành phòng hộ nhãn căn, luôn luôn phòng hộ nhãn căn. Khi nghe một âm thanh...ngửi một mùi...nếm một vị...cảm giác một sự xúc chạm...nhận thức một pháp trần, chớ có nắm giữ tưởng chung, chớ có nắm giữ tưởng riêng. Bởi vì những ai sống với nhĩ căn...tỷ căn...thiệt căn...thân căn...ý căn không kiểm soát, tham, uu và những ác bất thiện pháp khác sẽ tuôn chảy vào trong họ. Do đó để kiểm soát nó hãy thực hành phòng hộ nhĩ căn...ý căn, luôn luôn phòng hộ nhĩ căn...ý căn.” Đó là lý do vì sao những Tỳ-kheo trẻ này còn non

trẻ, tóc đen nhánh, với vẻ tươi tắn của tuổi trẻ, đang tuổi thanh xuân của cuộc đời, đã không thọ hưởng những dục lạc, có thể thực hành phạm hạnh một cách trọn vẹn và hoàn mãn cho đến cuối cuộc đời của họ?’

Đây là cách phòng hộ các căn đã được Đức Phật dạy trong rất nhiều bài Kinh. Các vị Tỳ-kheo phải phòng hộ các căn của mình theo cách này, và các nữ nhân tất nhiên cũng phải phòng hộ các căn của mình theo cách như vậy.

Để chỉ thêm cho quý vị thấy tầm quan trọng của việc phòng hộ các căn, tôi sẽ trích dẫn ra đây bài kinh thứ nhất của bộ Āṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh), trong kinh Đức Phật nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, ta không thấy một sắc nào khác qua đó tâm của người đàn ông bị biến thành nô lệ như sắc của người đàn bà như thế. Này các Tỳ-kheo, sắc của người đàn bà ám ảnh tâm của người đàn ông không ngừng. Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một tiếng nào khác biến tâm của người đàn ông thành nô lệ như tiếng nói của người đàn bà như thế. Này các Tỳ-kheo, tiếng nói của người đàn bà ám ảnh tâm của người đàn ông không ngừng.

Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một mùi nào khác...một vị nào khác...một sự xúc chạm nào khác qua đó tâm của người đàn ông bị biến thành nô lệ như mùi, vị, sự xúc chạm của người đàn bà như thế.

Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một sắc nào khác...một tiếng nào khác...một mùi nào khác...một vị nào khác...một sự xúc chạm nào khác qua đó tâm của người đàn bà bị biến thành nô lệ như sắc, tiếng nói, mùi, vị, sự xúc chạm của người đàn ông như thế. Này các Tỳ-kheo, tâm của người đàn bà bị ám ảnh bởi những thứ ấy không ngừng.

Như vậy quý vị phải phòng hộ các căn của mình với chánh niệm lớn. Nếu quý vị có thể chánh niệm về đề mục thiền của mình trong mọi lúc thì thật là tốt, vì như thế các căn của quý vị cũng sẽ được khéo phòng hộ. Nếu quý vị đang thực hành niệm hơi thở quý vị phải làm sao không để bị nhàm chán với hơi thở, vì nó cũng giống như người bạn tốt giúp quý vị loại trừ phiền não vậy. Do đó quý vị phải tác ý đến hơi thở với sự kính trọng. Nếu quý vị làm được như thế là quý vị đã kính trọng Pháp (Dhamma), và như vậy quý vị là những đệ tử có lòng tin của Đức Phật.

Ở đây tôi sẽ trích dẫn một bài kinh từ Mahāvagga của Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya) để cho quý vị thấy như thế nào là một vị đệ tử có lòng tin của Đức Phật, và biết sống theo những lời dạy của Ngài. Trong kinh Đức Phật nói:

‘Này các Tỳ-kheo, xưa có một con chim ưng cái bắt ngờ lao xuống và chop được một con chim cú. Rồi con chim cú, này các Tỳ-kheo, trong khi bị con chim ưng cái cắp đi, đã than khóc như vậy: “Đúng thực là vận rủi của tôi, thật là thiếu phước cho tôi! (Thật đáng đời tôi) vì đã vượt ra ngoài trú xứ của tôi và đi vào lãnh địa của người khác. Nếu hôm nay tôi cứ ở trong khu vực của tổ tiên tôi, thì con chim ưng cái này ắt hẳn không phải là đối thủ của tôi, nếu có xảy ra một cuộc chiến.”

“Thế, trú xứ của mày là gì, này con chim cú, đâu là khu vực của tổ tiên mày?”

“Đó là cánh đồng được lưỡi cày lật lên, một nơi phủ đầy vôi những ụ đất đầy.”

‘Rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ưng cái, không có khó khăn trong sự khẳng định sức mạnh của mình, cũng không màng tranh cãi với con chim cú về sức mạnh của nó, thả con chim cú ra và nói, “Cút đi, này chim cú, nhưng ngay cả có đi đến đó mày cũng sẽ không thoát khỏi tao đâu **đầy.”**

‘Thế là, này các Tỳ-kheo, con chim cú chạy nhanh vào một cánh đồng đã cày, đến một nơi có đầy những ụ đất, ngồi trên một ụ đất lớn và thách thức con chim ưng cái, như vậy: “Này chim ưng cái, hãy tòi đây! Này chim ưng cái, hãy tòi đây!”

‘Rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ưng cái không có khó khăn trong sự khẳng định sức mạnh của mình, cũng không màng tranh cãi với con chim cú về sức mạnh của nó, thặng bằng đôi cách, và lao vút xuống chộp con chim cú.

‘Nhưng, này các Tỳ-kheo, ngay khi con chim cú biết được rằng con chim ưng cái đã đến thật gần mình, nó bèn lui nhanh vào trong ụ đất ấy. Và rồi, này các Tỳ-kheo, con chim ưng vỗ ngực ở (ụ đất) đó.

‘Số phận cũng sẽ như vậy, này các Tỳ-kheo, với một người lang thang ra khỏi trú xứ của mình, vào lãnh địa của người khác. Vì thế, này các Tỳ-kheo, chớ có đi ra ngoài trú xứ của mình, chớ có đi vào lãnh địa của người khác. Này các Tỳ-kheo, với người nào đi ra ngoài trú xứ của mình, vào lãnh địa của người khác, Mara (Ác Ma) sẽ có được lối vào. Mara sẽ tìm được một sự ủng hộ nơi người ấy.

‘Và thế nào, này các Tỳ-kheo, không phải là trú xứ của một vị Tỳ-kheo, mà là lãnh địa của người khác? Đó là năm loại dục lạc. Thế nào là năm?’

‘Các sắc do mắt nhận thức, đáng thèm muốn, có sức quyến rũ, thú vị, làm say mê, đầy dục vọng, quyến rũ. Các tiếng...các mùi...các vị...các sự xúc chạm do thân nhận thức, đáng thèm muốn, có sức quyến rũ, thú vị, làm say mê, đầy dục vọng, quyến rũ. Này các Tỳ-kheo, đây không phải là trú xứ của một vị Tỳ-kheo, mà là lãnh địa của người khác.

‘Này các Tỳ-kheo, các ông hãy giới hạn chỗ trú xứ của mình, giữ khu vực của tổ tiên mình. Với những ai giới hạn trong trú xứ của mình, giữ khu vực của tổ tiên mình, Mara sẽ không có được lối vào. Mara sẽ không tìm được một sự ủng hộ nơi các ông.

‘Và thế nào, này các Tỳ-kheo, là trú xứ của một vị Tỳ-kheo? Thế nào là khu vực của tổ tiên vị ấy? Đó là bốn niệm xứ.’

Như vậy, nếu quý vị thực hành thiền minh sát quý vị phải luôn luôn phát triển bốn niệm xứ. Nói cách khác, quý vị phải phân biệt những tính chất đặc biệt hay những đặc tính chung của danh-sắc bên trong, bên ngoài, danh-sắc quá khứ, vị lai, và hiện tại. Nhờ thực hành theo cách này, quý vị được bảo là đang sống theo lời khuyên của Đức Phật. Nếu quý vị vẫn đang thực hành niệm-hơi-thở, đề mục nằm trong thân quán niệm xứ, là quý vị cũng đang sống theo lời khuyên của Đức Phật.

4. Tiết Độ Trong Ăn Uống

Trong Sabbasāva Sutta (Kinh Tất Cả Lậu Hoặc) của Trung Bộ Đức Phật dạy như vậy:

“Thế nào là tiết độ trong ăn uống? Ở đây vị Tỳ-kheo thọ dụng vật thực sau khi đã như lý tác ý: không phải vì mục đích hưởng thụ, không phải để ngã mạn, không để làm đẹp thân thể hay trang hoàng cho thân thể; mà chỉ để duy trì và nuôi dưỡng thân này, để tránh sự tổn thương và để hỗ trợ đời phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy ta sẽ diệt được cảm thọ cũ và sẽ không để cho cảm thọ mới sanh khởi. Ta sẽ được sống lâu, không làm lỗi và an vui.”

5. Thiện Bạn Hữu (làm bạn với thiện)

Liên quan đến thiện bạn hữu, tôi sẽ trích dẫn một bài kinh khác trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikāya):

Một lần nọ Đức Thế Tôn sống giữa những người dân Sakyas, tại Sakya thị tứ của Sakkara. Rồi Tôn-giả Ananda đi đến Đức Thế Tôn, cung kính dâng lễ và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên Tôn-giả Ananda nói với Đức Thế Tôn: **‘Bạch Đức Thế Tôn, phần nửa phạm hạnh này là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp.’**

‘Chớ có nói vậy, này Ananda. Chớ có nói điều đó, này Ananda. Toàn bộ phạm hạnh này là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp. Đối với một vị Tỳ-kheo, này Ananda, là bạn với thiện, giao du với thiện, kết hợp với thiện, được chờ đợi là sẽ tu tập và thực hành nghiêm túc Bát Thánh Đạo...Nhờ lấy Ta như một bậc thiện tri thức (bạn lành), các chúng sinh bị sanh được giải thoát khỏi sanh, các chúng sinh bị già được giải thoát khỏi già, các chúng sinh bị chết được giải thoát khỏi chết, và các chúng sinh bị sầu, bi, khổ, ưu, não được giải thoát khỏi sầu, bi, khổ, ưu, và não.’

‘Này Ananda, cần phải hiểu vì sao toàn bộ đời phạm hạnh là nhờ thiện bạn hữu, thiện giao du, thiện kết hợp theo cách này vậy.’

Hơn nữa, trong Dutiyasekha Sutta của Itivuttaka Đức Phật có nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, đối với vị Tỳ-kheo là bậc hữu học, chưa đạt đến sự hoàn thiện nhưng đang sống cần cầu sự an ổn tối thượng khỏi các trói buộc, về các yếu tố bên ngoài, Ta không thấy một yếu tố nào khác hữu ích như thiện bạn hữu. Này các Tỳ-kheo, một vị Tỳ-kheo có thiện bạn hữu (có bạn lành) sẽ đoạn trừ những pháp bất thiện và tu tập những pháp thiện.’

Tỳ-kheo có bạn lành,
Tôn quý và kính trọng,
Làm theo lời bạn khuyến,
Tỉnh giác và chánh niệm,
Sẽ tuần tự đạt đến,
Chỗ dứt mọi kiệt sử.

7. Nói Chuyện Thích Hợp

Trong Mahāsuññata Sutta của Trung Bộ kinh (Majjhimā Nikāya) Đức Phật nói:

‘Khi một vị Tỳ-kheo trú như vậy, nếu tâm vị ấy hướng đến nói chuyện, vị ấy quyết định như sau: **“Sự nói chuyện như thế là thấp hèn, thông tục, thô tháo, dè tiện, không có lợi ích và nhất là không dẫn đến sự yếm ly, ly dục, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết bàn, đó là, nói về vua chúa, nói về phường trộm đạo, nói về quan lại, quân binh, những hiểm nguy, chiến trận, đồ ăn, đồ uống, y phục, giường nằm, vòng hoa, dầu thơm, quyền thuộc, xe cộ, làng mạc, tỉnh lý, đô thị, quốc gia, phụ nữ, anh hùng, đường sá, giếng nước, người chết, chuyện tầm phào, nguồn gốc của thế gian, nguồn gốc của biển cả, những chuyện có như vậy hay không có như vậy, ta sẽ không nói những chuyện như thế.”** Theo cách này, vị ấy có sự tỉnh thức đầy đủ về việc nói.

‘Nhưng vị ấy quyết định: **“Nói chuyện như thế liên quan đến sự thu thúc, có lợi cho tâm giải thoát, nhất là dẫn đến sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết bàn, đó là, nói về thiếu dục (ít muốn), nói về trí túc (biết đủ), nói về độc cư, xa lánh quần tụ, khơi dậy tinh tấn, giới hạnh, định tâm, trí tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến: nói chuyện như thế ta sẽ nói.”** Theo cách này vị ấy có sự tỉnh thức đầy đủ về việc nói.’

Những Cách Khác

Trên đây là sáu pháp có lợi ích trong việc khắc phục tham dục. Ngoài sáu pháp ấy, chi thiền nhất tâm, niệm căn và niệm giác chi cũng lợi ích trong việc vượt qua tham dục nữa.

Để cho quý vị một ví dụ về cách phải tu tập chánh niệm như thế nào, Tôi sẽ trích dẫn một bài kinh khác từ Mahāvagga của Trương Ứng Kinh (Saṃyutta Nikāya):

Một lần nọ Đức Thế Tôn trú giữa những người dân xứ Sumbha tại Sedaka, một thị tứ của người dân Sumbha. Ở đó Đức Thế Tôn nói với các Tỳ-kheo:

‘Này các Tỳ-kheo, ví như có một đám đông người tụ tập với nhau, la lên: “Ô, hoa hậu! Hoa hậu! Và nếu cô gái hoa hậu ấy còn có năng khiếu diễn xuất như ca múa nữa, thời đám đông sẽ la lớn hơn: “Ô hoa hậu đang múa; hoa hậu đang hát!”

Rồi có một người, muốn sống không muốn chết, muốn lạc và chán ghét khổ đau. Mọi người nói với anh ta như sau: “Này anh kia, hãy nhìn đây! Đây là một cái bát dầu đầy lên tời miệng. Anh phải mang cái bát dầu này đi giữa đám đông người và cô gái hoa hậu. Một người vờ thanh kiếm giơ cao sẽ theo sau lưng anh, và tại chỗ nào anh làm đổ, dù chỉ một giọt dầu, tại chỗ đó người ấy sẽ chặt đứt đầu anh!”

‘Bây giờ, các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo? Liệu người đàn ông đó, có không chú ý đến bát dầu, có dám gạt sự chánh niệm ra ngoài không?’

‘Chắc chắn là không, bạch Đức Thế Tôn.’

‘Phải, này các Tỳ-kheo, ví dụ này Ta đưa ra đây để làm rõ ý nghĩa. Và ý nghĩa của nó là như thế này: “Bát dầu đầy tời miệng, này các Tỳ-kheo, là một tứ để chỉ niệm thân.

‘Do đó, này các Tỳ-kheo, các ông phải học tập như sau: “Chúng ta cần phải tu tập niệm thân, niệm thân phải được làm cho sung mãn, làm cho thành cỗ xe, làm cho thành mặt bằng. Niệm thân phải được làm cho có hiệu quả, làm cho khéo quen thuộc, và làm cho hoàn thành trong chúng ta.” Này các Tỳ-kheo, các ông phải học tập như vậy.’

Để chỉ cho quý vị thấy thêm tại sao chúng ta phải có sự chú niệm trong từng sát-na hay khoảnh khắc của cuộc sống, tôi sẽ trích dẫn Kinh Paduṭṭhacitta của bộ Itivuttaka ở đây Đức Phật nói như sau:

‘Ở đây, này các Tỳ-kheo, người kia có nội tâm đòi bại. Sau khi với tâm của ta, Ta xem xét tâm của người ấy, Ta biết rằng nếu người ấy chết lúc đó, người ấy sẽ rơi vào địa ngục. Lý do vì sao? Đó là vì nội tâm người ấy đòi bại. Chính vì nội tâm đòi bại mà một số chúng sinh ở đây (thế gian này), khi thân hoại mạng chung, sẽ tái sanh trong cõi khổ, ác thú, địa ngục.’

Tôi sẽ nêu ra đây cho quý vị một vài thí dụ để chứng minh bài Kinh trên. Giả sử một người nam thấy một người nữ đẹp và nghĩ, ‘Ồ, cô nàng này đẹp tuyệt! Đôi tay của cô ta thon thả làm sao! v.v... Và nếu anh ta chết ngay lúc đó, anh ta sẽ bị tái sanh vào một trong bốn ác đạo (địa ngục, ngã quỷ, súc sanh và Atula). Tương tự, nếu một người nữ chết vào lúc khởi lên một ý nghĩ nhục dục do thấy một người nam, cô ta cũng sẽ phải tái sanh vào một trong bốn ác đạo như vậy. Bất cứ lúc nào, nếu một người chết vào lúc khởi lên một ý nghĩ bất thiện, như ý nghĩ nhục dục hoặc ý nghĩ sân hận, chắc chắn người ấy sẽ phải tái sanh vào một trong bốn ác đạo. Quý vị thấy, ngay cả một ý nghĩ bất thiện cũng có sức mạnh như vậy, cũng khủng khiếp như vậy. Và chúng ta trong một ngày có nhiều ý nghĩ thiện hơn hay nhiều ý nghĩ bất thiện hơn? Thử nghĩ về điều đó xem. Tôi nghĩ chắc quý vị đã biết rằng Tôn-giả Devadatta (Đề-bà-đạt-đa) là người có tám thiên chúng và năm thần thông hiệp thể (bát thiên ngũ thông), nhưng cuối cùng ông ta vẫn rơi vào Địa Ngục Atỳ (Avīci) do ác nghiệp đã làm vậy. Còn hiện nay quý vị có bát thiên và ngũ thông không?

Như vậy, vì lợi ích của bản thân, mặc dù quý vị không thể có chánh niệm liên tục, song quý vị vẫn nên cố hết sức mình để giữ chánh niệm trong mọi lúc, dù khi đi, đứng, ngồi, hay nằm

trong suốt cả ngày. Quý vị phải luôn luôn chánh niệm về hơi thở của mình, về tứ đại, về ba mươi hai thể trước, về đề mục kasina, về danh và sắc, hay về mười hai chi phần duyên sanh (thập nhị nhân duyên), tùy thuộc vào đề mục nào quý vị đang thực hành. Nếu quý vị thực hành liên tục theo cách này, thời do sức mạnh của sự lập đi lập lại chắc chắn định và chánh niệm của quý vị sẽ càng lúc càng mạnh hơn. Việc làm này cũng giống như nấu nước sôi. Nếu quý vị nấu một bình nước trong vài phút rồi ngưng để cho nó nguội trở lại. Lần thứ hai quý vị lại nấu nước trong vài phút rồi ngưng để cho nó nguội lại. Theo cách này, dù cho quý vị có nấu cả trăm lần hay ngàn lần, nước cũng không thể sôi được. Tuy nhiên, nếu quý vị nấu nước liên tục không ngừng, chẳng bao lâu nó sẽ sôi. Tương tự, nếu quý vị hành thiền trong vài tuần hay vài tháng rồi ngưng. Lần thứ hai quý vị cũng lại thực hành trong vài tuần hay vài tháng rồi ngưng, không tiếp tục công việc hành thiền của quý vị nữa. Hay nếu quý vị hành thiền trong lúc ngồi nhưng lại làm công việc gì khác giữa các thời ngồi, thì sẽ thất bại. Dù quý vị có thực hành như thế này suốt cả cuộc đời quý vị cũng không thể đạt đến một đạo quả nào được. Nhưng nếu quý vị thực hành liên tục với lòng tôn kính (pháp hành) trong nhiều tháng hay nhiều năm, thì rất có thể quý vị sẽ thành tựu cứu cánh. Nếu thực lòng quý vị ước muốn cho sự an vui hạnh phúc của mình, tôi nghĩ quý vị biết những gì phải làm.

2. Sân-Hận

Trong Tương Ứng Kinh (Samyutta Nikāya) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa sân hận như sau:

‘Nếu có một bình nước đun nóng trên lửa, nước sẽ sôi bọt và sôi lên, một người với thị lực bình thường, nhìn vào bình nước ấy, không thể nhận ra và thấy được hình ảnh của khuôn mặt mình một cách đúng đắn. Cũng tương tự như vậy, khi tâm một người bị sân hận ám ảnh, bị sân hận áp đảo, họ không thể thấy được lối thoát khỏi sân hận đã khởi lên một cách đúng đắn; từ đó họ cũng không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của mình, không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của người, không thể hiểu và thấy một cách đúng đắn lợi ích của cả hai; những bài pháp đã học thuộc lòng trước đây không đi vào tâm họ (không nhớ được), nói gì đến những bài pháp không thuộc.’

Trong Eka-Nipāta của Tăng Chi Kinh (Aṅguttara Nikāya) Đức Phật nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy khiến cho sân chưa sanh, sanh khởi, hay, sân đã sanh khiến cho mãnh liệt, tăng trưởng, như nét đáng chán (đối ngại tướng).

Nơi người nào phi lý tác ý đến nét đáng chán, sân hận chưa sanh sẽ sanh khởi, hay, sân hận đã sanh trở nên mãnh liệt, tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, ngăn được sự sanh khởi của sân, nếu chưa sanh, hay, nếu sân đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như từ tâm giải thoát.’

Nơi người nào như lý tác ý đến từ tâm giải thoát thì sân, nếu chưa sanh, không sanh, hay, sân nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ.’

Cũng trong Tăng Chi Kinh (Aṅguttara Nikāya) bài pháp **Vượt Qua Sân Hận** được Đức Phật dạy như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, có năm cách vượt qua sân hận. Bất luận khi nào sân hận khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo nó cần phải được vượt qua một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?’

‘Nếu lúc nào sân hận khởi sanh nơi một người, trong người ấy từ phải được tu tập...trong người ấy bị phải được tu tập...trong người ấy xả phải được tu tập...trong người ấy trạng thái không nhớ (vô niệm) không tác ý đến đối tượng tạo ra sân hận cần phải được tu tập...trong người ấy ý thức về sự kiện nghiệp (kamma) của một người là tài sản riêng của người ấy phải được tu tập...Như vậy sân sẽ được vượt qua nơi người ấy. Quả thực, đây là năm cách vượt qua sân hận. Ở đâu sân hận khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, ở đó nó sẽ được vượt qua một cách hoàn toàn.’

Thường thì sân có hai loại, đó là, sân hung hăng và sân trầm uất. Để chế ngự hay vượt qua loại sân thứ nhất, tu tập tâm từ là pháp môn tốt nhất, bởi vì sân và từ là hai thái cực và không thể cùng hiện hữu. Vì lẽ trong một sát-na tâm chỉ một tâm duy nhất có thể khởi lên, nên khi từ tâm có mặt sân tâm không thể khởi lên, và ngược lại. Như vậy, khi quý vị có tâm từ, sân sẽ không thể nào sanh khởi. Nếu quý vị thường xuyên trau dồi tâm từ, dần dần nó sẽ trở thành một phần nhân cách của quý vị, và quý vị sẽ không thể nổi sân dễ dàng như trước nữa.

Ở đây tôi sẽ đưa ra một thí dụ để giải thích pháp môn ‘trong người ấy trạng thái không nhớ nghĩ (vô niệm) và không tác ý đến đối tượng tạo ra sân hận phải được tu tập’. Giả sử, trong lúc đi trên đường quý vị nhìn thấy một đồng phân hôi thối. Quý vị có cần phải hốt nó lên và bỏ vào túi, rồi nổi giận với mùi hôi thối của nó và trách cứ tại sao nó lại làm bẩn áo quần của quý vị không? Tất nhiên điều đó không cần. Quý vị chỉ việc đi ngang qua và hoàn toàn không cần phải để ý gì đến nó. Tương tự, một ác nhân ngu si cũng giống như một đồng phân hôi thối. Quý vị không cần phải bận tâm đến anh ta để chuốc lấy phiền phức vốn không đem lại tốt lành gì cho cả hai đàng. Quý vị nên tự hỏi mình như vậy: nổi giận có giúp ích gì cho việc hành thiện không? Nếu có thì quý vị nên nổi giận. Song đó là chuyện không thể. Vì thế có sao lại phải nổi giận?

Đối với loại sân trầm uất vốn bao gồm tất cả các loại ưu sầu, buồn bã, than khóc, tuyệt vọng (sầu, bi, khổ, ưu, não) v.v... quý vị cũng nên tác ý theo cách như trên. Tức là, nếu sân này có lợi cho việc hành thiện, thì quý vị nên tu tập nó. Thực sự, nó không lợi ích cho thiện mà chỉ có hại mà thôi. Như vậy, sao chúng ta lại ngu ngốc đến độ để rơi vào tình trạng sân đã hoàn toàn không có lợi mà còn có hại này chứ? Đức Phật, Tôn-giả Xá-lợi-phất, Tôn-giả Mục-kiền-liên, tất cả các vị Thánh Alahán và Thánh Bất-lai không bao giờ ưu sầu, buồn bã, than khóc và tuyệt vọng. Tại sao chúng ta không học những con người thánh thiện, trí tuệ ấy? Tóm lại, ưu sầu, buồn bã, than khóc và tuyệt vọng thuộc về những kẻ yếu đuối, và nó không đáng cho chúng ta tu tập vậy.

Lại nữa, chú giải Tứ Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna Sutta) nói rằng có sáu pháp lợi ích cho việc chế ngự sân hận:

1. học cách thiền tâm từ;
2. dành hết nỗ lực cho việc hành thiện tâm từ;
3. suy xét rằng ta là chủ nhân và kẻ thừa tự của nghiệp (Kamma);
4. thường xuyên tác ý đến nó;
5. thiện bạn hữu;
6. nói chuyện thích hợp.

Trong Chương Chín của bộ Thanh tịnh Đạo (Visuddhimagga) có một bản luận giải chi tiết về cách làm thế nào để chế ngự sân hận. Vì thấy nó rất hữu ích nên tôi sẽ mô phỏng lại ở đây cho quý vị biết:

Nếu sự tức giận khởi lên nơi hành giả khi hướng tâm đến một người thù vì nhớ lại những lầm lỗi người ấy đã làm (với mình). Hành giả nên gạt bỏ cơn giận bằng cách liên tục nhập vào

thiền (Jhāna) tâm từ hướng tâm đến bất kỳ hạng người nào đã đề cập ở trước, (đó là, một người thân, một người rất thân và một người không thân không thù) và rồi, sau mỗi lần xuất thiền, hướng tâm từ đến người (thù) đó.

Nhưng nếu sự tức giận vẫn không dứt sạch bất chấp những nỗ lực của hành giả, thì,

Hãy nhớ đến cái Cưa
 Với những hình ảnh tương tự khác,
 Và cứ nỗ lực liên tục như thế,
 để bỏ xả sự tức giận phía sau.

Hành giả nên tự răn bảo mình theo cách này: Này kẻ đang sân hận kia, chẳng phải đức Thế Tôn đã nói, ‘*Này các Tỳ-kheo, dù bọn lục lâm thảo khấu có man rợ cưa đứt tay chân các người với cây cưa hai tay nắm, người nào vì thế mà ôm lòng sân hận sẽ không phải là người thực hành giáo pháp của ta*’ đó sao? (M.i, 129) và,

‘Lấy sân đáp người sân
 Tệ hơn người sân trước;
 Không sân đáp người sân
 Thắng trận chiến khó thắng.
 Vì lợi ích cả hai,
 Lợi mình và lợi người
 Một khi ta đã biết,
 Kẻ thù là sân hận,
 Chánh niệm giữ bình yên.’ (S.i, 162)

Ở đây, này các Tỳ-kheo, có bảy pháp làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nữ hay nam. Thế nào là bảy? Này các Tỳ-kheo, ở đây một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy “*Mong cho nó bị xấu xí.*” Tại sao vậy? Vì kẻ thù không cảm thấy thích thú với dung sắc của người thù. Bây giờ người bị phần nộ chi phối này là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị; dù cho có tắm kỹ, có xúc dầu thơm, với tóc râu khéo cắt tỉa và mặc áo quần trắng tươm tất, nó vẫn cứ xấu, do là miếng mồi cho sân hận vậy. Đây là pháp thứ nhất làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy, “*Mong cho nó ngủ trong khổ sở!*...” Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người thù của nó ngủ một cách an lành. Này các Tỳ-kheo, bây giờ người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, dù có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu bông, nệm bằng da con sơn dương gọi là kadali, tắm thơm với lọng che phía trên, ghế dài có đồ gối chân màu đỏ. Tuy vậy, nó vẫn cứ ngủ một cách khổ sở, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, Đây là pháp thứ hai làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: “*Mong cho nó không có lợi ích!*” Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người thù của nó có được lợi ích. Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, thu hoạch điều bất lợi, lại nghĩ rằng: “*Ta được lợi ích*”, thu hoạch điều lợi ích, lại nghĩ rằng: “*Ta không được lợi ích*”. Những pháp này được nắm giữ khiến người khác trở thành thù địch, đưa đến không hạnh phúc, đau khổ lâu dài, do vì là miếng mồi cho sân hận vậy. Này các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ ba làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sân hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: “*Mong rằng nó không có tài sản!*” Tại sao vậy? Này các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có được tài sản! Bây giờ, người bị sân hận chi phối này, là miếng mồi cho sân hận, bị sân hận thống trị, những tài sản nào của nó thu hoạch được do sự phần chần tinh cần, cất chứa do sức mạnh của

cánh tay, chông chắt do những giọt mồ hôi, đúng pháp, thu hoạch hợp pháp. Các tài sản ấy bị nhà vua cho chở về ngân khố của nhà vua, do vì là miếng mồi cho sên hận vậy. Nay các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ tư làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, nay các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó không có danh tiếng!”* Tại sao vậy? Nay các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có danh tiếng. Bây giờ, người bị sên hận chi phối này, là miếng mồi cho sên hận, bị sên hận thống trị, nếu có được danh tiếng gì nhờ không phóng dật thu được, danh tiếng ấy xa lánh họ, do vì là miếng mồi cho sên hận vậy. Nay các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ năm làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, nay các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó không có bạn bè!”* Tại sao vậy? Nay các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù có được bạn bè! Bây giờ, người bị sên hận chi phối này, là miếng mồi cho sên hận, bị sên hận thống trị, nếu có bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, họ sẽ xa lánh, từ bỏ người đó, do vì là miếng mồi cho sên hận vậy. Nay các Tỳ-kheo, đây là pháp thứ sáu làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ. Lại nữa, nay các Tỳ-kheo, một kẻ thù mong muốn cho người nó thù như vậy: *“Mong rằng nó sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh vào trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục !”* Tại sao vậy? Nay các Tỳ-kheo, kẻ thù không hoan hỷ người nó thù sau khi thân hoại mạng chung, được sanh thiện thú, Thiên giới, cõi đời này! Bây giờ, người bị sên hận chi phối này, là miếng mồi cho sên hận, bị sên hận thống trị, làm các ác hạnh với thân, nói lời ác với khẩu, và nghĩ điều ác với ý, khi thân hoại mạng chung, sanh vào trong cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, do vì là miếng mồi cho sên hận vậy. Đây là pháp thứ bảy làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ.

Bảy pháp này, nay các Tỳ-kheo, làm thoả mãn và lợi ích cho kẻ thù xảy ra đối với một người sên hận, dù là nam hay nữ.

*Kẻ sên hận xấu xí,
Đau khổ khi nằm ngủ,
Được các điều lợi ích
Lại cho là bất lợi.
Sên hận, nó đã thương,
Vời thân vời lời nói,
Làm mồi cho sên hận,
Tài sản bị tiêu vong.
Bị sên hận điên loạn,
Danh dự bị hủy diệt,
Bà con cùng bạn bè,
Lánh xa người sên hận.
Sên hận sanh bất lợi,
Sên hận dao động tâm,
Sợ hãi sanh từ trong,
người ấy không biết rõ.
Sên hận không biết lợi,
Sên hận không thấy pháp... (A. iv, 94)*

Và, *‘Như một khúc gỗ từ giàn hỏa thiêu, bị cháy cả hai đầu, khúc giữa lại bị thổi, chẳng dùng làm gỗ (xây dựng) ở làng, cũng chẳng dùng làm gỗ ở rừng được, Ta nói một người làm mồi cho sên hận cũng thế’* (A.ii, 95; Iti.90) ? Nếu bây giờ mi sên hận, mi sẽ là một người không thực hành lời dạy của Đức Thế Tôn; do lấy sên hận đáp lại người sên hận mi còn tệ hơn người sên ấy và không thắng được cuộc

chiến khó thắng; chính mi sẽ làm cho mi những điều mà vốn chỉ có lợi cho kẻ thù, làm cho kẻ thù thỏa mãn, và mi cũng chẳng khác gì khúc gỗ ở giàn hỏa thiêu.

Nếu, sự tức giận của hành giả lắng xuống khi cố gắng và nỗ lực theo cách này, thì tốt. Bằng không, hành giả nên loại trừ sự khó chịu bằng cách nhớ lại một điều gì đó nơi người ấy đã được chế ngự, trong sạch, cổ vũ cho niềm tin khi nhớ đến.

Vì một người có thể chế ngự hành vi nơi thân của mình với sự chế ngự trong quá trình thực hiện một nhiệm vụ rộng lớn nào đó được mọi người biết đến, mặc dù những hành vi về lời nói và ý nghĩ không được chế ngự. Thời những khẩu hành và ý hành ấy cần phải được bỏ qua và chỉ nhớ đến sự chế ngự nơi thân hành của người ấy mà thôi.

Một người khác có thể chế ngự được hành vi về lời nói của mình, và sự chế ngự của anh ta mọi người đều biết — anh ta có thể lanh lợi tự nhiên trong việc tiếp đón (khách) một cách lịch thiệp, dễ nói chuyện, tương đắc, cởi mở, biết tôn trọng trong cách nói và có thể diễn giảng Pháp (Dhamma) với chất giọng ngọt ngào, giải thích Pháp với văn cú và chi tiết đầy đủ — mặc dù hành vi về thân và ý của anh ta không được chế ngự. Thời hai hành vi sau nên bỏ qua và chỉ nhớ sự chế ngự nơi khẩu hành của người ấy mà thôi.

Trong khi một người khác có thể chế ngự được hành vi ý thức của mình, và sự chế ngự của anh ta được thể hiện trong lúc lễ bái tại các điện thờ, v.v... rất hiển nhiên với mọi người. Vì khi một người không có sự chế ngự trong tâm đánh lễ tại các điện thờ (Phật, xá-lợi) hay tại cây Bồ-đề hoặc đánh lễ các bậc Trưởng lão, họ không làm điều ấy một cách cẩn trọng, và khi ngồi trong giảng đường nghe Pháp tâm họ cũng phóng đi lung tung hay ngủ gà ngủ gật. Ngược lại người tâm được chế ngự đánh lễ một cách thận trọng và có suy nghĩ, nghe Pháp một cách chăm chú, ghi nhớ pháp, và biểu lộ niềm tin trong tâm của mình qua thân và khẩu. Vì thế, người khác chỉ có thể chế ngự được hành vi ý thức của mình, dù thân và khẩu hành không được chế ngự. Thời hãy nhớ đến sự chế ngự nơi ý hành ấy và bỏ qua thân và khẩu hành của họ.

Nhưng có thể một người khác thậm chí không có một hành vi nào trong ba hành vi này được chế ngự nơi họ. Thời lòng bi mẫn đối với người ấy phải được khơi dậy như vậy: *Mặc dù hiện tại hẳn ta đang lang thang trong thế giới loài người, tuy nhiên sau một số ngày nào đó hẳn ta sẽ thấy mình nơi (một trong) tám đại địa ngục hay nơi mười sáu địa ngục nổi tiếng. Vì sự khó chịu cũng sẽ lắng dịu nhờ lòng bi mẫn vậy.*

Vẫn có một người khác cả ba hành vi đều được chế ngự. Trong trường hợp như vậy hành giả có thể nhớ đến bất cứ hành vi nào trong ba hành vi nơi người ấy mà hành giả thích nhất; vì sự tu tập tâm từ đến một người như vậy rất dễ.

Và để làm rõ ý nghĩa này bài kinh sau đây từ quyển V của Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) sẽ được trích dẫn đầy đủ: *‘Này các Tỷ-kheo, có năm cách xua tan hiềm hận, hiềm hận khởi lên ở chỗ nào nơi một vị Tỷ-kheo có thể được xua tan một cách hoàn toàn’*

Nhưng nếu sự khó chịu vẫn khởi lên bất chấp những nỗ lực của hành giả, thời hành giả nên tự cảnh tỉnh mình như sau:

*‘Nếu như có kẻ thù làm hại
Mi biết rời lãnh vực của y
Sao lại còn tự hại thân mình
Tâm mi? — Đâu phải lãnh vực của nó.*

*Vời nước mắt mi từ bỏ gia đình
Họ cũng nhân từ và giúp ích.
Thế sao không từ bỏ kẻ thù,
Sân hận đem hại đến cho mi?*

Sân hận này gặm mòn tận gốc
 Mọi giới đức mi từng gìn giữ-
 Hỏi còn ai ngu ngốc như mi?

Người kia làm những điều bất thiện.
 Vậy là mi bực – đúng không?
 Có nghĩa là mi muốn bắt chước
 Những lỗi lầm mà hẳn phạm chăng?

Nếu người khác, gây nên phiền muộn,
 Vội hành vi khỗ ở khích mi,
 Sao để cho nổi lên sân hận,
 Và làm như hẳn muốn mi làm?

Nếu như mi nổi giận, thì sao
 Mi làm hẳn khỗ, hay không khỗ!
 Dù đã đau do sân mang lại
 Chắc hẳn mi đáng bị phạt bây giờ.

Nếu kẻ thù do sân mù quáng
 Khởi sự trên đường khỗ bước đi
 Liệu mi có nổi sân như hẳn
 Nổi gót theo đường khỗ hay không?

Nếu kẻ thù làm mi tổn hại
 Lầm lỗi do sân hận của mi
 Thì hãy mau dập tắt nó đi,
 Vì sân ấy thật là phi lý.

Các pháp vốn sát-na tồn tại
 Ngũ uẩn kia, qua đó họ làm
 Việc khỗ ở, giờ cũng đã diệt,
 Thế thì mi giận vội cái chi?

Nó hại ai, và ai hại lại nó
 Chính sự hiện hữu của mi
 Mối là nhân gây đau khỗ
 Vậy còn sao mi còn nổi sân?’

Nhưng nếu khi đã tự cảnh tỉnh mình như vậy mà sự tức giận cũng không lắng xuống, thì hành giả nên xét đến sự kiện rằng cả hành giả và người kia đều là những chủ nhân của nghiệp (kamma).

Ở đây, trước hết hành giả nên xét lại điều này nơi tự thân: Bây giờ điều quan trọng của việc mi nổi sân với hấn là gì? Chẳng phải nghiệp (kamma) bắt nguồn từ sân hận này của mi sẽ dẫn đến sự tự hại mình sao? Vì mi là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là cha mẹ, là quyền thuộc, là nơi nương nhờ của mi; mi sẽ trở thành kẻ thừa tự của những nghiệp mi đã làm. Và nghiệp mà mi đang làm đây không phải là loại nghiệp mang mi tới sự giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ không tuyên bố (Độc Giác Phật) hay đến đẳng cấp của vị đệ tử Phật, hoặc đến bất kỳ địa vị nào như địa vị của phạm thiên hay Đế Thích (Sakka), hay ngai vàng của một vị Chuyển Luân Vương, hay một vị vua thường, v.v... , mà đúng hơn đây là loại nghiệp sẽ dẫn đến sự rời xa Giáo Pháp của mi, thậm chí đến địa vị của một người ăn những vật bỏ đi, v.v..., và đến nhiều loại khổ **khác** trong các địa ngục, và vân vân. Do làm (nghiệp) này mi chẳng khác gì một người muốn đánh người khác lại lượm một hòn than hồng đang cháy hay một cục phân nhơ nhớp trong tay và trước hết tự làm phỏng tay mình hay làm dơ tay mình vậy.

Sau khi đã xét lại quyền sở hữu của nghiệp nơi tự thân theo cách này, hành giả cũng nên suy xét nó nơi người khác nữa: và điều quan trọng của việc hấn nổi sân với ta là gì? Chẳng phải nghiệp (kamma) bắt nguồn từ sân hận này của hấn sẽ dẫn đến sự tự hại mình sao? Vì hấn là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là cha mẹ, là quyền thuộc, là nơi nương nhờ của hấn; hấn sẽ trở thành kẻ thừa tự của những nghiệp hấn đã làm. Và nghiệp mà hấn đang làm đây không phải là loại nghiệp mang hấn tới sự giác ngộ viên mãn, đến sự giác ngộ không tuyên bố hay đến đẳng cấp của vị đệ tử Phật, hoặc đến bất kỳ địa vị nào như địa vị của phạm thiên hay Đế Thích (Sakka), hay ngai vàng của một vị Chuyển Luân Vương, hay một vị vua thường, v.v..., mà đúng hơn đây là loại nghiệp sẽ dẫn đến sự rời xa Giáo Pháp của hấn, thậm chí đến địa vị của một người ăn những vật bỏ đi, v.v..., và đến nhiều loại khổ khác trong các địa ngục, và vân vân. Do làm (nghiệp) này hấn chẳng khác gì một người muốn ném bụi vào người khác lại đứng ngược gió và chỉ lãnh bụi đầy mình mà thôi.

Vì điều này đã được Đức Thế Tôn nói đến:

'Khi kẻ ngu hại người vô hại,

Người thanh tịnh, không làm điều lầm lỗi,

Điều ác ấy sẽ quay lại kẻ ngu,

Như ngược gió mà nhè người quăng bụi' (Dhp. 125)

Nhưng nếu sân hận vẫn không lắng xuống khi hành giả suy xét về nghiệp theo cách này, thì hành giả nên suy xét đến những đức đặc biệt trong cách cư xử của Đức Phật trước đây.

Đây là cách suy xét: Bây giờ mi, người đã xuất gia, chẳng phải là khi Đạo Sư (Đức Phật) của mi còn là một vị Bồ-tát, trước khi tìm được sự giác ngộ viên mãn, lúc vẫn còn đang thực hành để chu toàn các ba-la-mật suốt bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, Ngài đã không để cho sân hận làm ô nhiễm tâm ngài ngay cả khi những kẻ thù cố tìm mọi cơ hội để giết hại ngài đó sao? Chẳng hạn như, trong chuyện tiền thân *Sīlavant (Sīlavant Jātaka 1, 216)* khi những người bạn của Ngài đồng đứng lên để ngăn vương quốc ba trăm lý của ngài bị chiếm giữ bởi một vị vua thù nghịch, người đã bị một viên đại thân độc ác xúi dục và chính hoàng hậu đã gieo sự thù hận đó vào tâm trí ông ta, nhưng ngài không để cho những người bạn của mình cầm vũ khí. Lại nữa, khi Ngài bị chôn sống, cùng với một ngàn người bạn, **đất lấp** lên tới cổ trong một cái hố mà người ta đào trong nghĩa địa, ngài cũng không khởi một ý nghĩ sân hận. Và, sau khi tự cứu mạng mình bằng một nỗ lực anh hùng được giúp đỡ bởi những con chó rừng cào đất ra khi chúng đến để ăn những xác chết, ngài đã đi về phòng ngủ của mình với sự trợ giúp của một phi nhân và

nhìn thấy kẻ thù của mình đang nằm trên chính giường của ngài, Ngài không nổi giận mà đối xử với y như một người bạn, cùng nhau đưa ra lời hứa, và rồi ngài tuyên bố:

*‘Lòng khát khao đũng cảm’
bậc trí không thất vọng;
Ta đã thấy chính ta
Như Ta đã ước nguyện.’*

Và trong chuyện tiền thân *Khantivādi (Khantivādi Jātaka)*, vua Kasi ngu ngốc hỏi ngài *‘Này nhà sư, ông dạy pháp gì?’* và ngài trả lời *‘Ta dạy pháp nhẫn nhục’*; và khi nhà vua cho người đánh ngài bằng roi gai và chặt đứt tay chân của ngài, ngài vẫn không cảm thấy chút sân hận nào. (Ia. Iii, 39)

Có lẽ khi một người trưởng thành và thực lòng xuất gia sống đời không gia đình hành động theo cách này thì không có gì là kỳ diệu lắm; nhưng khi còn là một đứa trẻ thơ ngài cũng đã làm như vậy. Vì trong chuyện tiền thân *Cūla-Dhammapāla (Cūla-Dhammapāla Jātaka)* tay chân ngài đã bị phụ vương, đức Vua Mahā Patāpa, ra lệnh cho quân lính cắt đứt giống như bốn búp măng, và mẫu hậu đã than khóc ngài như thế này:

*‘Ôi đôi tay con ta, Dhammapāla, đã bị cắt đứt
Đôi tay từng được tắm trong trầm hương;
Con là kẻ thừa tự của toàn cõi đất;
Hỡi đức vua, ta ghen thờ mắt đi thôi!’ (Jā. iii, 181)*

Thế mà cha ngài, vẫn không thoả mãn, còn ra lệnh cho cắt đứt luôn đầu của ngài. Nhưng ngay cả lúc đó ngài cũng không chút dấu vết sân hận, vì lẽ ngài đã quyết định vững chắc: *‘Giờ là lúc để ta chẻ ngọc tâm của ta; này hỡi Dhammapāla kia hãy vô tư đối với bốn người này, đó là, đối với người cha đang ra lệnh cắt đầu người, với người đang chặt đầu người, với người mẹ đang than khóc của người, và với chính bản thân người.’*

Và có lẽ, một chúng sinh được làm người hành động theo cách này thì không có gì đáng kinh ngạc lắm; nhưng khi làm thú vật ngài cũng đã hành động như thế. Vì trong lúc đức Bồ-tát còn là một con voi có tên là Chaddanta ngài đã bị người ta đâm vào rốn bằng một mũi lao tẩm thuốc độc. Nhưng ngay cả như vậy ngài cũng không để cho sân hận đối với người thợ săn đã đâm ngài bị thương làm ô nhiễm tâm của ngài, vì như chuyện kể:

*‘Con voi, khi bị đâm bằng một mũi lao,
Đã nói với thợ săn với tâm không sân hận:
“Mục đích của người là gì? Lý do tại sao
Người lại giết ta như vậy? mục đích để làm gì?” (Jā. v, 51)*

Và khi voi nói như vậy, người thợ săn trả lời *‘Thưa ngài, Hoàng hậu của Vua Kāsi phái tôi đến đây để lấy cặp ngà của ngài’*, để hoàn thành ước muốn của hoàng hậu ngài đã cắt cặp ngà của mình, cặp ngà mà sự rực rỡ tuyệt vời của nó chiếu sáng với những tia sáng sáu màu, và trao nó cho người thợ săn.

Lại nữa, khi đức Bồ-tát làm Khi Chúa, người đàn ông mà ngài đã cứu mạng hẳn bằng cách kéo hẳn lên khỏi vực đá nghĩ,

'Đây món ăn cho người
 Như những thú rừng khác,
 Vậy sao người đang đói
 Không giết khí để ăn?
 Ta sẽ đi tự tại
 Lấy thịt khí để dành;
 Ta sẽ vượt hoang địa
 Vời thịt khí làm lương.' (Jā. v. 71)

Nghĩ rồi hần liền lượm một hòn đá và ném mạnh vào đầu ngài. Nhưng Khi Chúa nhìn hần với đôi mắt đăm lẹ và nói,

'Ồ chớ có làm thế,
 bởi vì nếu không thì
 Sở phận mà người gặt,
 sẽ cản trở lâu dài
 Đã có những người khác
 Bị những nghiệp như vậy
 Như người làm hôm nay'

Và với tâm không sân hận, bất chấp sự đau đớn, ngài đã đưa người đàn ông ấy đến cuối cuộc hành trình của hần một cách an toàn.

Khi làm Long Vương Campeyya cũng vậy, ngài không để cho sân hận khởi lên trong tâm lúc bị một ông thầy bắt rắn đòi xử một cách độc ác, vì như chuyện kể,

'Ta đang sống trong Pháp
 Giữ Giới Bát-quan-trai
 Thấy rắn thì bắt ta
 Dẫn trò tại cổng thành.
 Màu sắc nào hần nghĩ,
 Màu xanh, vàng hay đỏ,
 Tùy theo ý hần nghĩ
 Ta biến màu hần muôn;
 Ta biến đất thành nước,
 Và biến nước thành đất.
 Nếu như ta nổi giận
 Ta có thể đốt cháy
 Khiến y thành tro tàn,
 Nếu không làm chủ tâm
 Ta đã làm hỏng giới;

*Và ai làm hỏng giờ
Không thể nào đến đích.'*

Còn khi ngài làm Long Vương Saṅkha-pāla, lúc bị gánh đi trên một cây sào bởi mười sáu cậu bé trong làng sau khi chúng đã dùng những mũi giáo nhọn đâm ngài bị thương ở tám chỗ và nhét dây gai vào miệng vết thương, chúng còn làm cho ngài đau đớn quần quai khi xỏ một sợi dây rắn chắc qua mũi ngài và kéo lê để cho thân ngài va vào mặt đất, mặc dù chỉ cần liếc một cái ngài có thể biến những đứa bé ấy thành than, song ngài thậm chí không tỏ chút dấu vết sân hận nào trên đôi mắt, vì như chuyện kể:

*Này Ālāra,
'Ngày mười bốn, mười lăm,
Ta thường giữ Trai Giới,
Mười sáu đứa bé đến
Mang theo dây và giáo.
Chúng tách mũi ta ra,
Và qua khe hở đó
Chúng luồn vào sợi dây
Kéo lê ta như thê,
Đu đầu đom quần quai,
Ta không để sân hận
Quầy động ngày Trai Giới.'* (Jā. v, 172)

Ngài đã thực hiện không chỉ những điều kỳ diệu ấy mà còn nhiều điều kỳ diệu khác như đã được kể trong Mātuposaka Jātaka (Jā, iv,90). Bây giờ, ở mức độ cao nhất sẽ là không thích hợp và không xứng đáng cho mi để khởi lên những ý nghĩ tức giận, bởi lẽ mi đang cố gắng để được giống như Bạc Đạo Sư của mi, rằng Đức Thế Tôn đã đạt đến Toàn Giác và là bậc có đức kham nhẫn đặc biệt không ai sánh bằng trong thế gian với các hàng chư thiên của nó.

Nhưng nếu, khi hành giả đã suy xét đến những phẩm chất đặc biệt trong cách ứng xử trước đây của bậc Đạo Sư, mà sự tức giận vẫn không lắng xuống, *bởi vì từ lâu hành giả đã quen làm nô lệ cho những phiền não*, thời hành giả nên hồi tưởng lại những bài kinh (Sutta) đề cập đến sự vô thi (không khởi đầu) của vòng sinh tử luân hồi. Đây là những gì Kinh nói: *'Này các Tỷ-kheo, không để gì tìm được một chúng sinh nào trước đây chưa từng là mẹ của các ông... là cha của các ông... là anh của các ông... là chị của các ông... là con trai của các ông... là con gái của các ông'* (S.ii,189-190). Do vậy hành giả nên nghĩ về người đó như vậy: *'Hình như người này, khi là mẹ ta trong quá khứ đã mang ta trong bào thai cả mười tháng trường và đã lau chùi phân, nước tiểu, nước rãi, nước mũi v.v... cho ta không hề nhòm gò coi đó như thể là trầm hương vàng, và để ta đùa chơi trên lòng bà, cho ta bú mớm, bông bè ta đi đây đi đó. Và người này khi là cha ta đã phải đi trên những con đường mòn dẽ dẽ và những con đường làm trên những cột trụ cheo leo, v.v... để theo đuổi việc buôn bán, đã vì ta mà liều mạng đi vào trong chiến trận giữa hai hàng quân, hay trên những chiếc tàu vượt đại dương và làm những việc khó khăn khác. Bằng phương tiện này hay phương tiện khác ông đã đem của cải về nhà nghĩ là để nuôi dưỡng con cái. Và khi là anh, là chị, là con trai, con gái, của ta, người này đã giúp cho ta việc này việc nọ. Vì thế, thật không xứng đáng cho ta để ôm ấp oán thù người ấy trong tâm.'*

Nhưng nếu hành giả vẫn không thể dập tắt ý nghĩ đó theo cách trên, hành giả nên ôn lại những lợi ích của tâm từ như thế này: Bây giờ, mi là người xuất gia, chẳng phải là Đức Thế Tôn

đã nói như sau: *‘Này các Tỷ-kheo, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, tu tập, được thực hành thường xuyên, được làm cho thành cổ xe, làm cho thành nền tảng, được thiết lập, củng cố vững chắc, và thọ trì thích hợp, mười một phước báu có thể trông đợi. Thế nào là mười một? Người ấy ngủ trong an lạc, thức trong an lạc, không có những ác mộng, người ấy thân ái đối với mọi người, thân ái đối với các hàng phi nhân, chư thiên hộ trì người ấy, lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại được người ấy, tâm dễ đắc định, về mặt an tịnh, chết không rời loạn, nếu không đắc cao hơn, vị ấy sẽ tái sanh cõi Phạm thiên’* (A.v,342). Nếu không chấm dứt những ý nghĩ hiềm hận, kể như mi đã phủ nhận những lợi ích này vậy.

Nhưng nếu hành giả vẫn không thể chấm dứt (sân hận) theo cách vừa nói, hành giả nên cố gắng phân giải thành các yếu tố. Như thế nào? Bây giờ mi, người đã xuất gia, khi mi tức giận hẳn, mi tức giận với cái gì? Phải chăng mi tức giận tóc? Hay lông? Hay móng (tay, chân)?... hay mi tức giận nước tiểu? Hoặc, phải chăng mi tức giận yếu tố đất (địa đại) trong tóc v.v...? hay yếu tố nước? hay yếu tố lửa? hay phải chăng mi tức giận yếu tố gió? Hay trong số năm uẩn hay mười hai xứ hay mười tám giới mà với những yếu tố đó vị này được gọi bằng tên như vậy, như vậy, thì cái nào, có phải mi tức giận sắc uẩn? hay thọ uẩn? hay tưởng uẩn? hay hành uẩn? hay thức uẩn? hay có phải mi tức giận nhãn xứ? hay sắc xứ? ...hay mi tức giận ý xứ? hay mi tức giận pháp xứ? Hay phải chăng mi tức giận nhãn giới? hay mi tức giận sắc giới? hay mi tức giận nhãn thức giới?...Hay mi tức giận ý giới? hay pháp giới? hay ý thức giới? Vì khi hành giả cố gắng phân giải thành các yếu tố, sự tức giận của hành giả không thể tìm thấy chỗ đứng, giống như hạt cải (đặt) trên đầu mũi dùi hay bức vẽ trên hư không.

Nhưng nếu hành giả không thể thực hiện sự phân giải thành các yếu tố được, hành giả nên cố gắng tặng một món quà. Món quà có thể do bản thân hành giả tặng cho người kia hay tự mình chấp nhận món quà của người kia. Tuy nhiên nếu sự nuôi mạng (sinh kế) của người kia là không thanh tịnh và những món vật dụng của họ không thích hợp để sử dụng, thì chính hành giả phải là người cho. Và nơi người làm điều này sự khó chịu đối với người kia sẽ hoàn toàn lắng xuống. Và nơi người kia ngay cả sự oán giận đã từng bám sát họ từ đời kiếp trước lúc đó cũng sẽ hạ xuống ngay, như đã xảy ra đối với ngài trưởng lão cao hạ, người đã nhận một cái bát được trao cho ngài tại Tu viện Cittalappabatta do một vị trưởng lão thấp hạ chuyên ăn trong bát¹, người đã ba lần bị chính ông ta làm cho phải rời chỗ trú ngụ, và vị trưởng lão này đã dâng tặng cái bát ấy với những lời này *‘Bạch Ngài, cái bát này đáng giá tám ducats đã được mẹ tôi, một tín nữ, dâng cúng và nó được nhận một cách chính đáng; mong cho tín nữ hiền thiện ấy có được phước báu’*. Hành động dâng tặng hay bố thí này thực là có hiệu quả. Và điều này đã được nói như sau:

*‘Tặng quà (để) thuần hoá kẻ chưa thuần,
Tặng quà cho ta mọi sự tốt lành;
Nhờ tặng quà (mà) tình thế bớt căng,
Và hạ mình để nói lời tử tế.’*

Trên đây là những gì được đưa ra trong Thanh Tịnh Đạo liên quan đến việc làm thế nào để loại trừ sân hận. Tuy nhiên chỉ khi hành giả đắc Bất Lai Thánh Đạo, lúc đó sân mới không còn khởi lên nữa mà thôi.

3. Hôn Trâm và Thuy Miên

Trong Anguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa hôn trâm và thuy miên như sau:

¹ Chuyên ăn trong bát ở đây muốn ám chỉ một vị tu pháp khổ hạnh chỉ ăn những đồ ăn khát thực trong bình bát mà thôi.

‘Nếu có một lu nước, phủ trùm vôi rêu và thủy táo, một người vôi thị lực bình thường, nhìn vào lu nước ấy, không thể nhận ra và thấy đúng hình ảnh của khuôn mặt mình. Cũng vậy, khi tâm bị ám ảnh bởi hôn trầm và thủy miên, bị áp đảo bởi hôn trầm và thủy miên, hành giả không thể thấy một cách đúng đắn lối thoát khỏi hôn trầm và thủy miên đã sanh; vì lý do đó hành giả không thể thấy và hiểu đúng lợi ích của bản thân, không thấy và hiểu đúng lợi ích của người khác, không thấy và hiểu đúng lợi ích của cả hai; những pháp hành giả đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (không nhớ được) nói gì đến những pháp không thuộc.’

Trong Eka-Nipāta của Āṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật nói như thế này:

‘Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thủy miên chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như không háng hái, lơ đãng, biếng nhác dài thầy, buồn ngủ sau khi ăn và tâm trí thụ động.

Nơi người nào tâm trí thụ động, hôn trầm và thủy miên nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, được mạnh mẽ và tăng trưởng.’

Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hôn trầm và thủy miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như yếu tố khơi dậy nghị lực của một người (tinh cần giới), yếu tố khơi dậy sự nỗ lực (tinh tấn giới), yếu tố khơi dậy sự nỗ lực liên tục của một người (đồng mãn giới).

Nơi người nào phần dẫu một cách đầy nghị lực, hôn trầm và thủy miên chưa sanh, sẽ không sanh, hoặc hôn trầm và thủy miên nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Chú giải Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*) tuyên bố rằng có sáu pháp đưa đến sự đoạn trừ của hôn trầm và thủy miên:

1. *biết rằng ăn quá no là một nguyên nhân gây ra hôn trầm và thủy miên.*
2. *thay đổi oai nghi;*
3. *nghĩ về tướng ánh sáng;*
4. *ở nơi thoáng khí;*
5. *bạn lành;*
6. *nói chuyện thích hợp.*

Những pháp sau cũng hữu ích trong việc khắc phục hôn trầm và thủy miên:

1. Niệm sự chết

Như: *‘Hôm nay nhiệt tâm làm; ai biết chết (sẽ đến) ngày mai?’*

2. Tướng Khổ trong Vô Thường

Như đã được nói trong Āṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh): *‘Nơi vị Tỷ-kheo quen thấy khổ trong vô thường và thường xuyên áp dụng pháp quán này, thời một ý thức thấm thía về sự nguy hiểm của lưới biếng, dễ duôi, lơ đãng, thụ động và vô tu lự sẽ được thiết lập nơi vị ấy, như thế vị ấy đang bị đe dọa bởi một tên sát nhân vôi thanh kiếm đã rút ra vậy.’*

3. (Hoan) Hỷ

Như đã được nói trong Tương Ứng Kinh (*Samyutta Nikāya*): *‘Khi tâm chậm chạp, không nhanh nhẹn, thì đó không phải là lúc thích hợp để tu tập các chi phần giác ngộ sau: tịnh giác chi, định giác chi và xả giác chi, bởi vì một cái tâm không nhanh nhẹn khó có thể được khơi dậy bằng các chi phần ấy vậy.’*

4. Quán Tưởng về Cuộc Hành Trình Tâm linh

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: ‘*Ta phải bước đi trên con đường đó, con đường mà chư Phật, chư Phật Độc Giác và các bậc Thánh Đệ Tử đã đi; nhưng nếu là một con người bình thường thì làm sao có thể bước đi trên con đường đó được.*’

5. Quán Tưởng về sự Vĩ Đại của Bậc Đạo Sư

Như đã tuyên bố trong Thanh tịnh Đạo: ‘*Độc hết tinh tấn lực đã được bậc Đạo sư của ta khen ngợi, và trong sự chỉ dẫn và giúp đỡ đệ tử không có ai sánh bằng ngài. Ngài được tôn kính nhờ thực hành Pháp (Dhamma), chứ không bằng gì khác.*’

6. Quán Tưởng về Sự Vĩ Đại của Di Sản Giáo Pháp

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: ‘*Ta phải trở thành người chủ sở hữu của Di Sản Vĩ Đại, gọi là Diệu Pháp này, còn người lười biếng không thể nào nắm giữ Giáo Pháp.*’

7. Làm Thế Nào Để Khích Lệ Tâm

Như đã tuyên bố trong Thanh Tịnh Đạo: *Hành giả khích lệ tâm như thế nào lúc tâm cần sự khích lệ? Nếu do chậm chạp trong việc áp dụng trí tuệ hay do chưa đạt đến lạc của khinh an, tâm hành giả cùn nhụt không sắc bén, thì hành giả nên đánh thức nó bằng sự hồi tưởng lại tám pháp động (tâm). Tám pháp đó là: sanh, hoại, bệnh và chết; cái khổ trong các cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh...); cái khổ của sanh tử luân hồi trong quá khứ; cái khổ của sanh tử luân hồi trong tương lai; Cái khổ của hiện tại gốc ở việc phải tìm kiếm thức ăn.*

8. Làm Thế Nào Để Vượt Qua Hôn trầm

Một lần họ Đức Thế Tôn nói với Tôn-giả Mục Kiền Liên như vậy: ‘*Này Mục Kiền Liên, có phải ông ngủ gật? Này Mục Kiền Liên, có phải ông ngủ gật?*’ — ‘*Thưa vâng, bạch Đức Thế Tôn.*’

‘(1) *Vậy thì, này Mục Kiền Liên, bất cứ khi nào ý nghĩ buồn ngủ xảy đến, ông không nên tác ý đến ý nghĩ ấy, ông không nên thường xuyên trú trong ý nghĩ ấy. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(2) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên nghĩ tưởng và suy xét trong tâm về Pháp (Dhamma) như ông đã được nghe và học nó, và ông nên ôn lại trong tâm pháp ấy. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(3) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên học thuộc lòng Pháp (Dhamma) với từng chi tiết của nó, như ông đã được nghe và học, và ông nên ôn lại trong tâm pháp ấy. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(4) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên lắc lắc lỗ tai, và chà xát chân tay với lòng bàn tay của ông. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(5) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi, và sau khi rửa mặt với nước mát, ông nên nhìn quanh các hướng và nhìn lên các vì sao trên bầu trời. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(6) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên thiết lập vững chắc tưởng ánh sáng: ngày như thế nào, đêm cũng như vậy; đêm như thế nào, ngày cũng như vậy. Với một cái tâm trong sạch và không bị tắc nghẽn như thế, ông nên tu tập một ý thức đầy đủ sự sáng suốt. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(7) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông nên nhận biết đâu là phía trước đâu là phía sau, đi lên và đi xuống, với các căn hướng vào bên trong, với tâm không đi ra ngoài. Nhờ làm như vậy, có thể con buồn ngủ sẽ biến mất.*

‘(8) *Nhưng nếu làm như vậy mà con buồn ngủ không biến mất, ông có thể nằm xuống bên hông phải, trong thế nằm của sư tử, chân này trên chân kia — chánh niệm, và tỉnh giác, giữ trong tâm ý nghĩ đứng dậy. Sau khi đã thức dậy, ông phải nhanh chóng đứng lên, nghĩ rằng: “Ta sẽ không đắm chìm trong sự hưởng thụ thú nằm và tựa, trong sự hưởng thụ ngủ nghỉ!”*

‘Này Mục Kiền Liên, ông nên học tập như vậy!’

9. Suy Xét về Năm Nguy Hiểm Đang Đe Doạ

Trong Cuốn Năm của Āṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật nói rằng có năm nguy hiểm đang đe dọa:

‘Này các Tỳ-kheo, nếu vị Tỳ-kheo nào nhìn thấy năm nguy hiểm đang đe dọa này, thật là vừa đủ cho vị ấy để sống không dễ duôi, nhiệt tâm, với tâm quyết định thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ. Năm nguy hiểm ấy là gì?’

‘(1) Ở đây, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ ta còn trẻ, còn thanh niên, tuổi trẻ, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong giai đoạn đầu của cuộc đời. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà thân xác này sẽ bị gò bó trong tuổi già. Mà người bị tuổi già khuất phục thì không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dù có bị già.”

‘(2) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ Ta không ốm đau không bệnh tật, khả năng tiêu hoá của ta làm việc trơn tru, thể chất của ta không quá lạnh và không quá nóng, được quân bình và thích hợp cho việc nỗ lực tinh tấn. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà thân này sẽ bị gò bó trong bệnh tật. Mà người bị ốm đau bệnh tật thì không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dù có bị bệnh.”

‘(3) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ có được dồi dào thực phẩm, mùa màng tươi tốt, dễ nhận được đồ ăn khất thực, thực dễ dàng để sống nhờ khất thực và của cúng dường. Nhưng một thời nào đó sẽ đến khi mà có nạn đói, mùa màng hư hỏng, sẽ khó mà có được một bữa ăn khất thực, khó mà sống được nhờ khất thực và khó mà có các của cúng dường. Và trong nạn đói người ta phải di cư đến những nơi ở đây thực phẩm được thoải mái, và nơi đó sự trú ngụ sẽ bị tụ tập lại và đông đúc. Mà ở chỗ nào sự trú ngụ bị tụ tập lại và đông đúc người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dù có bị nạn đói.”

‘(4) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ con người sống trong hoà hợp và tình thân thiện, sống trong tình bạn bè hữu nghị như sữa hoà với nước và nhìn nhau với cặp mắt thiện cảm. Nhưng một thời nguy hiểm sẽ đến, tình trạng náo động giữa các bộ tộc khi dân chúng phải leo lên xe để chạy trốn và những người lâm vào cảnh sợ hãi phải di chuyển đến những nơi an toàn, và ở đó sự trú ngụ sẽ bị tụ tập lại và đông đúc. Mà ở chỗ nào sự trú ngụ bị tụ tập lại và đông đúc người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, dù có sống vào thời nguy hiểm.”

‘(5) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo suy xét như vậy: “Bây giờ Tăng Chúng (Đoàn Thể các vị Tỳ-kheo) sống trong hoà hợp và tinh thân thiện, không cãi nhau, sống an vui dưới một giáo lý. Nhưng một thời sẽ đến khi có sự chia rẽ trong Tăng Chúng. Và khi Tăng Chúng bị chia rẽ, người ta không dễ gì suy tưởng những Lời Dạy của Đức Phật; thật không dễ cho người ta để sống trong những nơi hoang vu hay rừng núi, hay trong những chỗ ở hẻo lánh. Trước khi tình trạng không ai muốn này, tình trạng không đáng ưa, không vừa ý này, đến với ta, trước khi đó, ta hãy thu hết nghị lực để thành tựu những gì chưa thành tựu, đạt đến những gì chưa đạt đến, chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ, nhờ chứng đạt trạng thái đó ta sẽ sống an vui, ngay cả khi Tăng Chúng bị chia rẽ.”

Trong Cara Sutta của Bộ Itivuttaka Đức Phật đưa ra một định nghĩa rất rõ ràng về một vị Tỳ-kheo lười biếng và một vị Tỳ-kheo siêng năng. Trong bài kinh ấy ngài nói như sau:

‘Này các Tỳ-kheo, nếu trong khi đang đi một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, và nếu vị ấy không có phản kháng, không có bỏ đi, không có xua đuổi, không có loại trừ nó và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là thiếu nhiệt tâm và không sợ hãi làm điều bất thiện, vị Tỳ-kheo ấy được gọi là lười biếng không ngưng và thường xuyên thụ động. Nếu trong khi đang đứng ... Nếu trong khi đang ngồi... Nếu trong khi đang nằm một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, và nếu vị ấy không có phản kháng, không có bỏ đi, không có xua đuổi, không có loại trừ nó và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là thiếu nhiệt tâm và không sợ hãi làm điều bất thiện, vị Tỳ-kheo ấy được gọi là lười biếng không ngưng và thường xuyên thụ động.

‘Nhưng nếu trong khi đang đi... đang đứng... đang ngồi... đang nằm một ý nghĩ tham dục hay một ý nghĩ sân hận hay một ý nghĩ độc ác khởi lên nơi một vị Tỳ-kheo, nếu vị Tỳ-kheo không chấp nhận nó, bỏ đi, xua đuổi, loại trừ và đưa nó đến chỗ chấm dứt, vị Tỳ-kheo với thái độ như vậy là có nhiệt tâm và biết sợ hãi làm điều bất thiện, và được gọi là tinh tấn không ngưng và kiên quyết không ngưng.’

Dù khi đi hay đứng
 Dù khi ngồi hay nằm
 Ai nghĩ những ý nghĩ
 Độc ác và trần tục—
 Thói đang theo tà đạo,
 cuồng đại với si pháp.
 Vị Tỳ-kheo như vậy
 Không thể nào đạt đến
 Sự Giác ngộ tối cao.

Dù khi đi hay đứng
 Dù khi ngồi hay nằm
 Ai diệt những ý nghĩ
 Vui thích trong việc diệt (những tà ý)
 Vị Tỳ-kheo như vậy
 Sẽ có ngày đạt đến .
 Sự Giác ngộ tối cao.

Là một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni, quý vị được những người cư sĩ hộ độ. Lãng phí cuộc đời sau khi thọ dụng vật thực do tín thí cúng dường là một điều đáng hổ thẹn. Như vậy quý vị phải cố gắng có được tinh tấn lực như Đức Phật đã nói.

4. Trạo Cử và Hối Hận

Trong Tương Ứng Kinh (Saṃyutta Nikāya) Đức Phật đưa ra một hình ảnh để minh họa cho trạo cử và hối hận như sau:

‘Nếu có một bình nước, bị gió quấy động, lao xao, đứng đưa và tạo ra các gợn sóng, một người vờ thị lực bình thường, nhìn vào bình nước, không thể nhận ra và thấy đúng được hình ảnh của khuôn mặt mình. Cũng thế, khi tâm bị ám ảnh bởi trạo cử và hối hận, bị áp đảo bởi trạo cử và hối hận, người ta không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi trạo cử và hối hận đã khởi lên ấy; và như vậy họ cũng không thể hiểu đúng và thấy đúng được sự lợi ích của bản thân, lợi ích của người khác, và lợi ích của cả hai; những pháp họ đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (không còn nhớ được) nói gì đến những pháp không thuộc.’

Trong Eka-Nipāta của Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật nói:

‘Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy khiến cho trạo cử và hối hận chưa sanh, được sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng, như sự bất an của tâm.’

Nơi người nào nội tâm phiến não thời trạo cử và hối hận, nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.’

‘Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn cản trạo cử hối hận chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc nếu đã sanh khiến cho được đoạn trừ, như sự an tịnh của tâm.’

Nơi người nào tâm được an tịnh trạo cử hối hận chưa sanh, không sanh, hoặc nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Chú giải Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipatṭhāna Sutta) nói rằng có sáu pháp dẫn đến sự đoạn trừ của trạo cử và hối hận:

1. tri kiến;
2. đặt câu hỏi;
3. hiểu biết giới luật;
4. thân cận với những bậc niên trưởng, có nhiều kinh nghiệm hơn mình để thực hành những pháp như giới luật;
5. bạn lành;
6. nói chuyện thích hợp.

Giải thích những pháp này chú giải nói như sau: Trạo cử và hối hận biến mất nơi người nào học và ghi nhớ từng chi tiết được một, hai, ba, bốn hay năm bộ Nikāya¹. Đây là cách vượt qua trạo cử và hối hận bằng tri kiến. Đặt câu hỏi có nghĩa là: hỏi nhiều về những điều thích hợp và không thích hợp, theo sự thực hành của Tăng Đoàn. Nơi người nào thường hỏi như vậy trạo cử và hối hận cũng sẽ biến mất. Kế đến hai ác pháp (trạo cử và hối hận) này biến mất nơi người nào tinh thông Luật (Vinaya) do áp dụng thực tiễn và am hiểu tính chất Giới Luật của Tăng Đoàn. Đây là cách vượt qua trạo cử và hối hận bằng sự hiểu biết Giới Luật. Thân cận với những bậc niên trưởng, có nhiều kinh nghiệm hơn mình ...; tức là đi đến tham kiến và đàm luận với các bậc trưởng lão giới đức trong Tăng Đoàn. Nhờ những cuộc viếng thăm như vậy trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Bạn lành: thân cận với các bậc thông thạo về Luật giống như Tôn-giả Uubali

¹ Năm Nikāya hay năm bộ Kinh: 1. Trường Bộ (Dīgha Nikāya) 2. Trung Bộ (Majjhima Nikāya) 3. Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya) 4. Tương Ứng Bộ (Saṃyutta Nikāya) và 5. Tiêu Bộ (Khuddaka Nikāya)

(Upāli), tinh thông giới luật đệ nhất trong Tăng Đoàn của Đức Phật. Bằng sự thân cận này trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Nói chuyện thích hợp trong trường hợp này đặc biệt muốn nói đến những vấn đề thực hành giới luật nhờ đó hành giả đi đến chỗ hiểu biết được điều gì thích hợp và điều gì là không thích hợp để làm. Bằng cách này trạo cử và hối hận sẽ biến mất. Do đó, luận mới nói sáu pháp này dẫn đến sự đoạn trừ của trạo cử và hối hận, song cần hiểu rằng trạo cử bị trừ xuất bằng sáu pháp này cuối cùng chỉ không sanh khởi trong tương lai nhờ chứng Alahán Thánh Đạo, và hối hận bị trừ xuất bởi sáu pháp này cuối cùng chỉ chấm dứt không còn sanh khởi trong tương lai nhờ chứng Bất Lai Thánh Đạo mà thôi.

Trạo cử là một vấn đề lớn đối với nhiều hành giả, đặc biệt những người từ các đô thị hay thành phố lớn tới. Tâm của họ thực sự lan man và không thể tập trung thậm chí trong một hoặc hai phút được. Đây là do thói quen của họ, tâm họ chẳng khác nào một con khỉ, hết nhảy sang bên này lại nhảy sang bên kia. Tuy nhiên, dù họ cứ suy nghĩ và suy nghĩ hoài như thế trong cả một trăm năm thì họ cũng sẽ không tiến bộ. Như vậy, nếu họ thực sự muốn có sự tiến bộ trong việc hành thiền họ phải chế ngự và lắng tâm của họ xuống. Không có cách nào khác cả. Họ phải để qua một bên mọi ý nghĩ miên man dù là lớn hay nhỏ, và chỉ làm một việc: tập trung trên đề mục thiền của mình.

Trong **Meghiya Sutta** Đức Phật nói rằng một vị Tỳ-kheo nên tu tập niệm hơi thở để cắt đứt những tư duy lan man. Niệm hơi thở cắt đứt những tư duy lan man như thế nào? Tôi sẽ đưa ra đây một ví dụ để minh họa cho quý vị biết.

Giả sử có một con trâu hoang bị một người huấn luyện trâu bắt. Khi người huấn luyện trâu muốn thuần hoá con trâu này, ông sẽ đóng một cây cọc chắc chắn và dùng một sợi dây bền chắc để cột con trâu vào cái cọc đó. Thoạt tiên con trâu sẽ rất là bất kham và nhảy hết bên này sang bên kia. Tuy nhiên, do bị cột chặt vào cây cọc bằng một sợi dây bền chắc nó không thể nào chạy thoát được. Nó chỉ có thể xoay vòng vòng quanh cây cọc. Sau một thời gian, do mệt và biết rằng có cố gắng chạy thoát cũng vô ích, nó sẽ lặng yên nằm xuống bên cây cọc. Và như vậy nó đã được thuần hoá.

Ở đây con trâu hoang giống như cái tâm bất an, không tu tập. Cây cọc giống như hơi thở vô và hơi thở ra. Và sợi dây bền chắc cũng như chánh niệm. Mặc dù tâm lúc đầu bất kham, nhưng sau một thời gian nó sẽ ổn định trên hơi thở nếu nó được cột chặt liên tục vào hơi thở bằng chánh niệm.

Như vậy, nếu tâm hành giả có bản chất bất an thì nên thực hành niệm hơi thở một cách liên tục trong mọi oai nghi. Nếu quý vị thực hành như vậy với lòng kính trọng lớn đối với Pháp (Dhamma), không bao lâu tâm của quý vị chắc chắn sẽ trở nên yên lặng và tập trung. Đây không chỉ là nói suông. Từ kinh nghiệm giảng dạy của tôi, rất nhiều hành giả, từng có lần không thể nào dừng lại được cái dòng suy nghĩ bất trị của mình, đã thành công trong việc đắc thiền (Jhāna—bậc thiền) nhờ thực hành niệm hơi thở. Và quý vị nên có niềm tin nơi chính bản thân mình rằng quý vị cũng có thể làm được như vậy nữa.

5. Hoài Nghi

Trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) đã đưa ra một hình ảnh để minh họa hoài nghi, như sau:

‘Nếu có một bình nước bị vặn đục, bị khuấy động và đầy bùn, cái bình này được đặt ở chỗ tối tăm, rồi một người có thị lực bình thường, nhìn vào bình, không thể nào nhận ra và thấy đúng được khuôn mặt của mình trong nước đục. Cũng vậy, khi tâm bị ám ảnh bởi hoài nghi, bị áp đảo bởi hoài nghi, người ta không thể nào thấy đúng được lối thoát khỏi hoài nghi đã khởi lên ấy; và như vậy họ cũng không thể hiểu đúng và thấy đúng được sự lợi ích của bản thân, lợi ích của người khác, và lợi ích

của cả hai; những pháp họ đã thuộc lòng trước đây còn không đi vào tâm (không còn nhớ được) nói gì đến những pháp không thuộc.'

Còn trong Eka-Nipāta của Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Kinh) Đức Phật nói như vậy:

'Này các Tỷ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, khiến cho hoài nghi chưa sanh, sanh khởi, hoặc, hoài nghi nếu đã sanh, được mạnh mẽ và tăng trưởng., như phi lý tác ý.'

Nơi người nào không như lý tác ý, hoài nghi chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc hoài nghi đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.'

'Này các Tỷ-kheo, Ta không biết một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, ngăn được sự sanh khởi của hoài nghi, nếu chưa sanh, hoặc hoài nghi, nếu đã sanh khiến cho được đoạn trừ, như như lý tác ý.'

Nơi người nào có như lý tác ý thì hoài nghi không sanh, hoặc nếu đã sanh, nó sẽ được đoạn trừ.'

Trong sáu pháp dẫn đến sự đoạn trừ của hoài nghi, ba pháp đầu và hai pháp cuối giống với những pháp đã đưa ra trong hôn trầm và thụy miên. Riêng pháp thứ tư **được giải thích** như sau:

Có niềm tin vững chắc nơi Đức Phật (Buddha), Giáo Pháp (Dhamma), và Chư Tăng (Saṅgha).

Hành giả có thể trực xuất được hoài nghi nhờ sáu pháp này, nhưng cuối cùng chỉ khi hành giả chứng đắc tầng thánh thứ nhất (Tu-đà-hoàn Đạo) tuyệt diệt hoài nghi thì nó mới không khởi lên trong tương lai nữa mà thôi.

Những Đoạn Trích Từ Kinh Sa-môn Quả (Sāmaññaphala Sutta) của Trường Bộ Kinh (Dīghā Nikāya) và Chú Giải

Trước hết tôi sẽ đưa ra đây một đoạn trích từ kinh Sa-môn Quả (Samaññaphala Sutta), ở đây Đức Phật nói với đức vua A-xà-thế (Ajātasatu) như vậy:

'Sau khi đã từ bỏ tham ái đời vùi thế gian, vị ấy sống đời tâm không tham; gột rửa tâm hết tham ái. Sau khi đã từ bỏ sân hận, vị ấy sống đời tâm quảng đại, cảm thông đời vùi sự an vui hạnh phúc của tất cả chúng sinh; gột rửa tâm hết sân hận. Sau khi đã từ bỏ hôn trầm và thụy miên, vị ấy sống đời tưởng ánh sáng, chánh niệm và tỉnh giác; vị ấy gột rửa tâm hết hôn trầm và thụy miên. Sau khi đã từ bỏ trạo cử và hồi hận, vị ấy sống thoải mái đời chính mình, đời một cái tâm bình lặng; vị ấy gột rửa tâm hết trạo cử và hồi hận. Sau khi đã từ bỏ hoài nghi, vị ấy sống như người đã thoát khỏi nghi, không lưỡng lự đời vùi những thiện pháp; vị ấy gột rửa tâm hết hoài nghi.'

'Thưa đại Vương, giả sử có một người đi vay nợ và dùng nó vào việc kinh doanh của mình, và công việc của anh ta thành công, nhờ thế anh ta có thể trả hết nợ cũ và tiền còn lại đủ để nuôi dưỡng vợ con. Người ấy suy xét về điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.'

'Lại nữa, thưa đại Vương, giả sử có một người bị bệnh, ốm đau trầm trọng, đau đờn, vì thế mà người ấy không thể thưởng thức được các món ăn và sức khoẻ suy yếu. Sau một thời gian người ấy khỏi bệnh, thưởng thức được các món ăn và phục hồi thể lực. Người ấy suy xét về điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.'

'Lại nữa, thưa đại Vương, giả sử một người bị giam trong tù. Sau một thời gian người ấy được thả ra khỏi nhà tù, an toàn, an ổn, không có mất mát tài sản. Người ấy suy xét về điều này, và nhờ vậy người ấy cảm thấy hài lòng, sung sướng.'

*'Lại nữa thưa đại Vương, giả sử một người bị làm nô lệ, không được tự chủ, **phải phục vụ cho những người khác, không thể đi nơi nào hần muốn**. Sau một thời gian người ấy được phóng thích khỏi cảnh nô lệ và lấy lại quyền tự chủ của mình; người ấy không còn phải phục vụ cho những người khác*

nữa mà là một con người tự do có thể đi nơi đâu hẳn muốn đi. Người ấy suy xét đến điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.

‘Lại nữa, thua đại Vương, giả sử một người mang theo của cải và tài sản đi ngang qua sa mạc ở đây thực phẩm khan hiếm và những hiểm nguy lại rất nhiều. Sau một thời gian người ấy vượt qua được sa mạc và về đến làng an toàn, an ổn không có hiểm nguy. Người ấy suy xét lại điều này và nhờ vậy cảm thấy hài lòng, sung sướng.

‘Tương tự như vậy, thua đại Vương, khi một vị Tỷ-kheo thấy rằng năm triển cái này chưa được đoạn trừ trong tự thân, người ấy xem đó như một người mang nợ, như người bệnh, như bị giam hãm trong tù, như kẻ nô lệ, và như một con đường nguy hiểm.

‘Nhưng khi vị ấy thấy rằng năm triển cái này đã được đoạn trừ trong tự thân, vị ấy xem đó như thoát khỏi nợ nần, như người lành mạnh, như thoát khỏi tù tội, như thoát kiếp nô lệ, và như một nơi an toàn vậy.

‘Khi vị ấy thấy rằng năm triển cái đã được đoạn trừ trong tự thân, hân hoan sanh. Khi vị ấy được hân hoan, hỷ sanh. Khi tâm vị ấy tràn đầy với hỷ, thì thân trở nên khinh an; do thân khinh an, vị ấy cảm nghiệm lạc thọ; do lạc, tâm vị ấy trở nên định tĩnh.

‘Hoàn toàn ly dục, ly các bất thiện pháp, vị ấy nhập vào và an trú trong sơ thiền...nhị thiền...tam thiền...tứ thiền.’

Đến đây tôi sẽ đưa ra cho quý vị những trích đoạn từ chú giải, giải thích những ví dụ về năm triển cái và sự đoạn trừ của chúng như đã đề cập trong các đoạn trên:

Người đi vay nợ người khác và tiêu xài hoang phí hết món tiền đó thì không thể bảo vệ được mình khi chủ nợ đến đòi, họ sẽ nói năng với anh ta một cách khó nghe, hoặc họ sẽ trói anh ta lại và đánh đập anh ta; anh ta phải chịu đựng tất cả những chuyện này, và món nợ là lý do anh ta phải chịu đựng nó. Tương tự, nếu một người khởi lên tham dục đối với một người khác và lấy (người ấy) làm đối tượng của tâm tham, thì y phải hoàn toàn chịu đựng khi người ấy nói với y một cách khó nghe, hay khi người đó trói y và đánh đập y; và lòng dục của y là lý do khiến y phải chịu đựng điều đó. Một ví dụ là trường hợp của những người phụ nữ bị đánh đập bởi những gia chủ (tức chồng của họ). Như vậy tham dục phải được xem như món nợ.

Một người, sau khi đã vay nợ, dùng nó vào việc kinh doanh của mình và được thành công. Anh ta nghĩ, ‘Món nợ này là một trở ngại chính,’ vì thế anh ta trả hết món nợ cùng với tiền lời và xé bỏ giấy hẹn trả nợ. Từ đó trở đi không ai gọi giấy báo hay thơ (nhắc anh ta về món nợ) nữa. Khi anh ta thấy người chủ nợ anh ta có thể đứng dậy hay cừ ngồi yên trên ghế của mình, tùy thích. Tại sao vậy? vì anh ta không còn bị ràng buộc vào họ, không còn bị lệ thuộc vào họ nữa. Tương tự, một vị Tỷ-kheo nghĩ, ‘Tham dục là trở ngại chính,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ dục tham triển cái. Khi vị ấy đã đoạn trừ được dục tham triển cái như vậy, lúc đó cũng như người thoát nợ không còn cảm thấy sợ hãi hay lo âu khi nhìn thấy chủ nợ như thế nào, vị Tỷ-kheo cũng không cảm thấy dính mắc hay ràng buộc đối với bất kỳ ngoại cảnh nào như thế. Cho dù vị ấy có thấy những hình dáng đẹp tuyệt trần thì phiền não cũng không tấn công vị ấy. Do đó Đức Thế Tôn mới nói rằng đoạn trừ dục tham cũng giống như thoát khỏi nợ nần vậy.

Người bị khố sở với chứng bệnh đau mật, nếu có được người ta cho những món như mật ong và đường, anh ta cũng sẽ không thường thức được hương vị của chúng do bệnh đau mật của mình. Thậm

chí anh ta còn nhớ những món ấy ra vì nghĩ chúng đáng. Tương tự, nếu một người với nội tâm sân hận được vị thầy có lòng từ mẫn giáo giới dù chỉ qua loa thôi, y cũng sẽ không chấp nhận lời giáo giới ấy. Thậm chí còn bác bỏ nó, nói rằng ‘Thầy đã áp bức tôi quá nhiều rồi!’ và bỏ đi. Cũng như người bị khở sở vì chùng đau mắt không thể thưởng thức được hương vị của mật ong như thế nào, người bị khở sở với sân hận cũng thế, không thể thưởng thức được hương vị của giáo pháp Đức Phật, đó là, lạc của bậc thiện (Jhāna)... Vì vậy, sân hận phải được xem như một chùng bệnh.

Một người khở sở với bệnh đau mắt biết chế ngự bệnh ấy bằng cách uống thuốc. Từ đó trở đi anh ta thưởng thức được hương vị của những thừ như mật ong và đường. Tương tự, một vị Tỷ-kheo (Bhikkhu) nghĩ, ‘Sân hận là nguyên nhân chính của tai họa,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ được sân triền cái. Khi vị ấy đã đoạn trừ được sân hận, thì như người khỏi bệnh đau mắt ăn được những thừ như mật ong hay đường và thích thú với hương vị của chúng thế nào, vị Tỷ-kheo cũng vậy, sau khi thành kính tiếp nhận những học giới như những công bố liên quan đến cách cư xử (hạnh)... vị ấy học tập chúng và thích thú chúng. Do đó, đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ sân hận cũng giống như được sức khỏe tốt vậy.

Vào ngày lễ hội một người bị nhốt trong tù không thể thấy được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội. Nếu như hôm sau y được thả ra, và nghe người ta nói, ‘Ồ, hôm qua có một lễ hội thật là vui! Với những điệu múa, những bài hát như vậy, như vậy!’ y không thể trả lời gì được. Lý do tại sao? Bởi vì bản thân y không có tham dự lễ hội. Tương tự, nếu một vị Tỷ-kheo bị hôn trầm và thuy miên áp đảo khi buổi thuyết Pháp (Dhamma) nói về những pháp môn khác nhau diễn ra, vị ấy không thể hiểu đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn cuối của bài Pháp. Khi buổi thuyết Pháp chấm dứt vị ấy nghe mọi người tán dương thời Pháp, ‘Ồ, thật là một thời Pháp tuyệt diệu! với những lý lẽ, và những ví dụ như vậy, như vậy!’ nhưng vị ấy không thể đưa ra một câu trả lời. Vì lý do gì? Vì vị ấy bị hôn trầm và thuy miên chiến thắng và không thể thưởng thức được thời Pháp. Vì thế hôn trầm và thuy miên phải được xem như bị giam hãm trong tù vậy.

Một người bị nhốt trong tù vào một ngày lễ hội. Vào ngày lễ hội sau y nghĩ, ‘Trước đây, do để duôi, ta đã bị nhốt trong tù, và vì vậy ta không thưởng thức được lễ hội. Bây giờ ta sẽ thiện trọng lưu ý.’ Như vậy người ấy trở nên thận trọng, vì thế mà những kẻ xấu không có cơ hội (để làm cho y bị tù). Sau khi thưởng thức lễ hội, y thốt lên những lời vui sướng, ‘Ồ, thật một lễ hội tuyệt vời! Ô, thật là một lễ hội tuyệt vời!’ Tương tự, vị Tỷ-kheo nghĩ, ‘Hôn trầm và thuy miên là nguyên nhân chính của tai họa,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ hôn trầm và thuy miên. Khi vị ấy đã đoạn trừ được hôn trầm và thuy miên, thì, như người thoát khỏi tù tội thưởng thức được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội thậm chí trong cả tuần lễ, thế nào, vị Tỷ-kheo cũng vậy, thưởng thức được đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của Pháp (Dhamma) và chùng đắc Alahán Thánh Đạo cùng với từ tuệ phân tích. Do đó Đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ hôn trầm và thuy miên cũng giống như thoát khỏi tù tội vậy.

Một người nô lệ, ngay cả khi đang vui chơi tại một lễ hội, cũng có thể bị chủ nhân sai bảo: ‘Này có công việc khẩn cấp cho mi làm đây. Hãy đi đến đó nhanh lên! Nếu mi không đi, ta sẽ chặt chân chặt tay mi, ta sẽ cắt tai cắt mũi mi đây!’ Như vậy y phải nhanh chóng mà đi làm và không được thưởng thức đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối của lễ hội. Vì sao? Vì y phải phục tùng cho những người khác vậy. Tương tự, khi một người không thiện xảo trong Luật (Vinaya) đi vào rừng sống độc cư (hành thiền), vị ấy có thể mắc phải một giới tội nhỏ nào đó, ngay cả nhận thịt không được phép (thọ dụng) là thịt được phép (thọ dụng). Thế là vị ấy phải từ bỏ sự độc cư của mình. Tại sao? Vì vị ấy đã bị trạo cử và hồi hận áp đảo. Như vậy trạo cử và hồi hận phải được xem như tình trạng nô lệ.

Một người nô lệ, với sự giúp đỡ của một người bạn, đưa tiến cho chủ nhân của y và giải thoát y khỏi tình trạng nô lệ. Từ đó trở đi y có thể làm những gì tùy theo ý muốn của y. Tương tự, vị Tỳ-kheo nghĩ, ‘Trao cử và hồi hận là nguyên nhân chính của tai họa,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ trao cử và hồi hận. Khi vị ấy đã đoạn trừ được trao cử và hồi hận, thì, cũng như người được tự do có thể làm những gì mình muốn không ai có thể dùng vũ lực ngăn không cho họ làm điều đó, vị Tỳ-kheo cũng vậy an vui thực hành giải thoát đạo, và trao cử và hồi hận không thể dùng sức mạnh ngăn cản không cho vị ấy làm điều đó. Vì thế Đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ trao cử và hồi hận cũng giống như thoát khỏi tình trạng nô lệ vậy.

Một người đi trên con đường hoang vắng, sau khi đã nhìn thấy nguy cơ cho những tay đao tặc **nhảy ra** giết người, trở nên lo lắng và sợ hãi, ngay cả với âm thanh xào xạc của một cành cây hay của một con chim y cũng nghĩ rằng ‘Những tay đao tặc đã đến!’ Y đi tới trước (một chút), dừng lại, và xoay lưng. Cừ như thế suốt cuộc hành trình những chỗ y dừng nhiều hơn cả những chỗ y đi. Y về đến nơi an toàn với đầy lo lắng và khó khăn, hoặc có thể y hoàn toàn không về được đến nơi nữa là khác. Tương tự, nếu hoài nghi về tám trường hợp đã khởi lên nơi một người, y sẽ tiếp tục hoài nghi, không hiểu ‘Bậc Đạo Sư có Giác Ngộ hay không?’ và sẽ không thể nào giải quyết (nghi) và chấp nhận nó với niềm tin. Do không thể nào quyết nghi và chấp nhận với niềm tin, người ấy không đạt đến đạo và quả. Như vậy, cũng như người lữ hành trên hoang lộ, do hoài nghi không biết có những tay đao tặc hay không, cứ liên tục nổi lên tình trạng lưỡng lự và do dự, thiếu niềm tin và hoảng sợ, tạo ra một chướng ngại trong việc đi đến nơi an toàn của anh ta thế nào, vị Tỳ-kheo cũng vậy do hoài nghi không biết Đạo Sư có phải là một Bậc Giác Ngộ hay không, cứ liên tục khơi dậy tình trạng lưỡng lự và do dự, thiếu niềm tin và hoảng sợ, tạo ra một chướng ngại trong việc đi đến Thánh cảnh của mình (cảnh giới của các Bậc Thánh). Như vậy hoài nghi phải được xem như một con đường hoang vắng.

Một người khỏe mạnh, sau khi đã cầm những vật có giá trị lớn trong tay, có thể du hành qua sa mạc, võ trang đầy đủ cùng với những tùy tùng của mình. Bọn đao tặc thấy người ấy từ xa cũng sẽ bỏ chạy. Sau khi vượt qua sa mạc và đến một nơi an toàn, y sẽ vô cùng sung sướng và hồ hởi. Tương tự, vị Tỳ-kheo nghĩ, ‘Hoài nghi là nguyên nhân chính của tai họa,’ vì thế vị ấy tu tập sáu pháp và đoạn trừ hoài nghi triển cái. Khi vị ấy đã đoạn trừ được hoài nghi, thì, như người đàn ông khỏe mạnh võ trang đầy đủ cùng với những tùy tùng của mình, không sợ hãi, và xem những tên đao tặc kia không hơn cỏ rác, an toàn đi trong sa mạc và đến một nơi an toàn, vị Tỳ-kheo cũng vậy vượt qua sa mạc tà hạnh đến nơi an toàn tối thượng, tức sự bất tử hay Niết-bàn. Do đó Đức Thế Tôn mới nói rằng sự đoạn trừ hoài nghi cũng giống như một nơi an toàn vậy.

Đoạn từ sự đoạn trừ dục tham cho đến cảm nghiệm lạc thọ bởi một người có sự yên tịnh nơi thân được nói là thuộc về sự tu tập chuẩn bị định, chứ không phải tu tập an chỉ định. Nhưng trong trường hợp khi **mà** tâm của một người có lạc trở thành định, thì cả chuẩn bị định và an chỉ định được nói tới, vì lạc là nhân gần cho định cũng như cho sự tu tập cận hành (định), và bởi vì an chỉ của sơ thiền v.v... được thành tựu nhờ (phương tiện) tương quan nhân và quả. Nói khác hơn, giống như lạc của giai đoạn chuẩn bị, lạc của an chỉ cũng là một nhân cho an chỉ định vậy

Đây là sự giải thích từ chú giải.

Đừng Dừng Lại Khi Chưa Đến Đích

Mặc dù năm triền cái có thể được đè nén bằng Jhāna (bậc thiền) và đoạn trừ tạm thời bằng tuệ Minh sát (Vipassanā, song nếu chúng chưa được bứng gốc bằng đạo tuệ, chắc chắn chúng vẫn khởi lên trở lại trong tương lai. Nói khác hơn khi quý vị mất Jhāna (thiền) và tuệ

minh sát, các loại tai hoạ khác nhau có thể xảy đến cho quý vị. Để chứng minh tầm quan trọng của việc nỗ lực liên tục cho đến khi đạt đến thánh đạo và thánh quả, tôi sẽ liên hệ ở đây một câu chuyện được ghi lại trong Sammoha-vinodanī, chú giải của Vibhaṅga (Bộ Phân Tích, một trong bảy bộ sách của tạng Diệu Pháp):

Một vị Trưởng-lão nọ là bậc đã đoạn tận các lậu hoặc (*ám chỉ một bậc Alahán*) nghĩ đến việc đi đánh lễ tại ngôi Đại Điện (thờ Xá-lợi Đức Phật) và cây Đại Thọ Bồ-đề (tại Anurādhapurā). Tháp tùng ngài là một vị Sa-di có các thiên chứng phục vụ như một thị giả, vì ngài từ một vùng quê đến ngôi Đại Tự này. Khi Tăng-chúng đi đánh lễ ngôi Đại Điện chiều hôm ấy, ngài không đi theo họ (để đánh lễ). Vì sao? Vì những vị đã đoạn tận các lậu hoặc tin Tam Bảo là rất thiêng liêng. Do đó khi Tăng-chúng đánh lễ xong và trở về, vào cái giờ mà mọi người đang ăn bữa tối, ngài ra đi một mình không thông báo cho vị Sa-di, với ý định đánh lễ ngôi Đại Điện.

Vị Sa-di nghĩ: ***‘Tại sao Trưởng-lão lại đi ra ngoài một mình vào cái giờ bất thường như thế này? Ta sẽ khám phá xem.’*** Và vị ấy đi ra ngoài lần theo những bước chân của thầy tế độ¹. Không hay biết sự hiện diện của Sa-di do không tác ý², vị Trưởng-lão đi lên và vào trong khuôn viên của ngôi Đại Điện bằng cổng nam. Vị Sa-di, theo dấu chân ngài, cũng đi lên. Khi vị Trưởng-lão nhìn đăm đăm vào ngôi Đại Điện, ngài cảm thấy say mê với hình ảnh Đấng Giác Ngộ kê như đối tượng và, tập trung toàn tâm toàn ý của mình, ngài đánh lễ ngôi Đại Điện với niềm hỷ lạc vô biên. Nhìn thấy cách ngài đánh lễ, vị Sa-di nghĩ: ***‘Thầy tế độ của ta đánh lễ với lòng tràn đầy niềm hoan hỷ. Nếu như ngài có những bông hoa và dâng lên cúng dường thì sao nhỉ?’***

Sau khi đánh lễ xong, vị Trưởng-lão đứng dậy và với hai tay chấp lại với nhau ở trên đầu nhìn vào ngôi Đại Điện. Vị Sa-di đặng háng cho ngài biết có sự hiện diện của mình. Vị Trưởng-lão quay lại nhìn chú và hỏi: ***‘Người đến khi nào?’***

‘Khi ngài đang đánh lễ ngôi Đại Điện, bạch Trưởng-lão. Ngài đã đánh lễ điện thờ với niềm hoan hỷ vô cùng tận. Nếu như ngài có những bông hoa để dâng lên cúng dường thì sao ạ?’

‘Đúng vậy, này Sa-di. Không ở nơi nào khác tập trung được nhiều xá-lợi như ở ngôi điện thờ này. Ở một nơi tưởng niệm vĩ đại không đâu sánh bằng như thế, nếu có hương hoa ai lại không muốn dâng lên cúng dường chứ?’

Vị Sa-di nói: ***‘Hãy chờ, bạch Trưởng-lão, Con sẽ trở lại.’*** Nói như thế xong vị ấy nhập thiền (Jhāna) và, bằng năng lực thần thông của mình, bay đến Hi-mã-lạp-sơn (Himalayas), vị ấy bỏ đầy vào túi lọc nước³ của mình những bông hoa thơm, sắc màu tươi đẹp nhất. Và trước khi vị Trưởng-lão đến được cổng tây của ngôi điện thờ từ cổng nam, vị Sa-di đã đặt túi lọc nước đựng đầy hoa ấy vào tay ngài và nói: ***‘Bạch Trưởng-lão, hãy dâng lên cúng dường.’***

Trưởng-lão nói: ***‘Những bông hoa này dường như quá ít, có phải vậy không?’***

‘Cứ đi, bạch Trưởng-lão, và khi cúng dường hoa hãy quán tưởng đến những ân đức của Bậc Giác Ngộ.’

Vị Trưởng-lão đi lên bằng cầu thang của cổng tây và bắt đầu cúng dường hoa trên sân thượng của hàng rào chắn song bên trong. Sân thượng đầy hoa. Những bông hoa rơi xuống tầng hai ngập lên đến gối. Từ đó đi xuống, ngài cúng dường hoa tại chân hành lang. Nơi đó cũng đầy hoa. Thấy hoa đã đầy, ngài đi xuống và rắc hoa trên nền đất ở phía dưới. Trưởng-lão đã rắc đầy cả khuôn viên điện thờ. Khi tất cả đã đầy ngài nói: ***‘Này Sa-di, hoa vẫn chưa hết.’***

‘Hãy lộn ngược túi lọc nước lại, bạch Trưởng-lão.’

Lộn ngược xong, ngài lắc lắc cái túi và những bông hoa đã hết. Trưởng-lão đưa cái túi lọc nước lại cho vị Sa-di và nhiễu quanh điện thờ cùng với Bức Tường Voi ba vòng về bên phải và

¹ thầy tế độ là vị thầy cho xuất gia và dạy dỗ đệ tử.

² ở đây cần hiểu, mặc dù là một bậc Alahán, ngài có đủ khả năng để biết chuyện này, nhưng do không sử dụng trí (để tác ý) nên ngài không biết mà thôi.

³ Túi lọc nước: một túi vải như cái túi lọc café, được dùng để lọc nước uống (một trong tám vật dụng của vị Tỳ-kheo).

đánh lễ tại bốn cửa điện. Trên đường trở về phòng, ngài nghĩ: ***‘Sa-di này thật là có năng khiếu về thần thông! Liệu y có thể giữ gìn được những năng lực thần thông ấy không?’*** Và (bằng khả năng của mình) ngài thấy rằng y không thể, Trưởng-lão bèn nói với Sa-di: ***‘Này Sa-di, hiện tại ông rất mạnh với những năng lực thần thông. Nhưng sau này, khi mà những năng lực ấy mất đi, ông sẽ phải húp cháo gạo bóp bằng tay của một cô gái thợ dệt mù đấy.’***

Chính do sự nông nổi của tuổi trẻ mà vị Sa-di đã không bị động tâm bởi những lời nói của thầy tế độ mà còn yêu cầu ngài: ***‘Hãy giải thích cho con một đề tài thiền đi, bạch Trưởng-lão.’*** Và y bỏ đi như thể không nghe thấy gì, nghĩ rằng; ***‘Thầy tế độ của ta đang nói cái gì thế nhỉ?’***

Sau khi đánh lễ tại ngôi Đại Điện và Đại Thọ Bồ-đề xong, vị Trưởng-lão bảo Sa-di cầm lấy bát và y (tăng-già-lê) của mình, và đúng thời họ đi đến Đại Tự Kutelitissa.

Vị Sa-di không đi khát thực theo thầy; mà sau khi hỏi: ***‘Bạch Trưởng-lão, ngài sẽ đi làng nào?’*** khi y biết thầy tế độ của mình đã đi đến tại cổng làng, y cầm lấy y bát của mình cũng như y bát của vị Trưởng-lão và, phi hành bằng đường hư không, y đưa bát và y cho vị Trưởng-lão rồi đi vào làng khát thực. Mỗi lần như vậy, vị Trưởng-lão đều cảnh báo: ***‘Này Sa-di, chớ có hành động như vậy. Thần thông của hàng phàm nhân (người chưa đắc Thánh) không bền lâu; chỉ cần lấy một cánh sắc không thích hợp làm đối tượng chúng lập tức đứt ngay đấy. Và sau khi mất một thiền chứng người ta không thể tiếp tục an trú vững chắc trong đời phạm hạnh được đâu.’*** Nhưng vị Sa-di nghĩ: ***‘Thầy tế độ của ta đang nói cái gì vậy?’*** và y không muốn nghe. Y vẫn tiếp tục làm như trước.

Đánh lễ những ngôi tháp thờ xá lợi tại Đại Tự Kutelitissa xong, đúng thời Trưởng-lão đi đến Đại Tự Kupavena. Trong khi vị Trưởng-lão trú ở đó, vị Sa-di tiếp tục sử dụng thần thông như trước. Thế rồi một hôm cô con gái của người thợ dệt xinh đẹp, đang độ tuổi thanh xuân đi ra khỏi làng Kupavena, và cô đi xuống một hồ sen để hái những bông hoa sen ở đó, vừa làm vừa hát (như cô vẫn từng làm). Nhưng đúng vào lúc đó vị Sa-di bay ngang (qua hư không) trên hồ sen và, giống như người đánh cá mù trong cái sàng! Y bị tóm chặt trong tiếng hát của cô. Lập tức những năng lực thần thông của y biến mất và y (roi) không khác một con quạ bị cắt cánh. Tuy nhiên nhờ thiền chứng y không đến nỗi rơi thẳng xuống nước, mà giống như một hạt bông chìm từ từ y dạt vào nghỉ trên bờ hồ sen.

Nhanh chân, y chạy đi đưa y bát cho thầy tế độ và quay trở lại. Vị Trưởng-lão [Nghĩ] ***‘Thật đúng như ta đã đoán trước; nếu y bị vướng ngại y sẽ không trở lại,’*** vị Trưởng-lão không nói gì và lặng lẽ đi vào làng khát thực.

Vị Sa-di quay trở lại và đứng trên bờ hồ sen chờ cô gái lội lên khỏi nước. Cô gái đã thấy vị Sa-di bay qua hư không và [bây giờ] y đã quay trở lại và đang chờ, cô biết chắc chắn là vì cô mà y đã trở nên bất mãn. ***‘Xin lui lại, bạch Sa-di’*** cô nói. Y làm theo như vậy. Cô bước lên khỏi nước và, sau khi đã mặc quần áo vào, đi đến chỗ y. ***‘Có chuyện gì thế, bạch Ngài?’*** cô hỏi.

Vị Sa-di kể lại sự tình của mình. Với nhiều lý lẽ cô gái chỉ ra cho thấy những nguy hiểm của đời sống gia đình và những lợi ích của đời phạm hạnh [nhưng] dù hết lời dỗ dành cô vẫn không thể nào xua tan được sự bất mãn của y. [Suy nghĩ] ***‘Chính vì ta mà y đã mất những năng lực thần thông; bỏ y lúc này thật là không phải,’*** cô bèn nói y đứng chờ ở đó. Cô chạy về nhà và kể lại cho cha mẹ mình những gì đã xảy ra. Họ cùng đi đến và, mặc dù đã cảnh báo y bằng nhiều cách, song vì y không chú ý đến những lời họ nói: ***‘Chớ có xem chúng tôi là một gia đình sang cả, chúng tôi chỉ là những người thợ dệt. Liệu anh có thể làm công việc của người thợ dệt được không?’*** Vị Sa-di nói: ***‘Này cư sĩ, nếu tôi trở thành một người tại gia tôi sẽ làm công việc của người thợ dệt hay công việc của người đan rổ rá cũng được. Có gì nào? Chớ có miễn cưỡng tôi một miếng vải [để tôi mặc như một người tại gia cư sĩ].’***

Sau khi đưa cho y một miếng vải để quấn quanh hông, người thợ dệt đưa y về nhà và gả con gái cho y. Học xong nghề dệt, y làm việc trong gian phòng lớn cùng với những người thợ dệt khác. Vợ của những người khác lo chuẩn bị bữa ăn từ sáng sớm và mang nó đến gian phòng

lớn. Còn vợ của y không đến liền. Trong khi những người khác ngưng công việc để ăn cơm, y phải ngồi rầu rĩ với con thoi. Cuối cùng thì vợ y cũng đến. Y trách vợ: **‘Cô làm gì mà lâu thế mới đến!’**

Và khi những người phụ nữ biết rằng tâm [của một người đàn ông] rất quan tâm đến họ, họ thường đối xử với y như kẻ nô lệ, cho dù y có là một vị Chuyển Luân Vương chẳng nữa. Vì thế mà cô vợ trả lời như vậy: **‘Ở nhà người khác, rau củi, mắm muối và các thứ đồ khác có sẵn, vả lại còn có người giúp việc cũng như tôi tớ từ ở ngoài đến nữa. Còn tôi thì chỉ có một mình. Anh không biết trong nhà anh cái gì có, cái gì không. Nếu anh muốn ăn thì ăn; còn không muốn ăn thì đừng ăn, vậy thôi.’**

Y nói: **‘Chẳng những trưa trầy trưa trật cô mới mang cơm đến mà lại còn nói với tôi bằng những lời xúc phạm như thế hả!’** Và thế là nổi cơn thịnh nộ, không tìm ra cái gì để đánh cô vợ, y kéo cái cán con thoi ra khỏi con thoi và ném nó [vào cô ta]. Thấy nó bay tới, cô xoay người tránh. Vì đầu của cán con thoi rất bén và vì cô ta xoay người qua một bên nên nó đâm vào đuôi mắt của cô ta và cắm chặt ở đó. Lập tức cô đưa hai tay lên bưng mắt. Máu tuôn ra từ vết thương.

Ngay giây phút ấy y nhớ đến lời nói của vị thầy tế độ. Thế là y bắt đầu khóc rống lên trong tiếng nức nở: **‘Chính vì điều này mà thầy tế độ của ta nói: “Trong tương lai sắp tới ông sẽ húp cháo gạo bốp bằng tay của cô gái thợ dệt mù đây sao.” Bây giờ những gì ngài tiên đoán đã trở thành sự thực. Ôi, ngài thấy xa biết chừng nào! Than ôi!’**

Nghe thế những người kia nói: **‘Thôi đủ rồi, này ông bạn, đừng có khóc nữa. Có khóc con mắt hư cũng không lành lại được.’**

Y nói: **‘Tôi không khóc vì lý do đó. Mà tôi khóc vì điều này [điều thầy tế độ của tôi nói].’** Và y kể lại cho mọi người biết những gì đã xảy ra.

Từ câu chuyện trên chúng ta biết rằng ngưng hành thiền chỉ và thiền Minh-sát (Vipassanā) sẽ dẫn đến tai họa như vậy. Và quý vị không nên theo tấm gương đáng thương này mà hãy cố gắng thực hành liên tục cho đến khi quý vị đạt đến thánh đạo và thánh quả mới thôi.

Sống Theo Pháp (Dhamma)

Có lẽ sẽ thích hợp để tôi chấm dứt bài giảng ở đây với bài kinh được gọi là **‘Sống Theo Pháp (Dhamma)’** trong **Anguttara Nikāya** (Tăng Chi Kinh):

Lúc bấy giờ một vị Tỳ-kheo đến thăm viếng Đức Thế Tôn, sau khi đến vị ấy đánh lễ Đức Thế Tôn, đánh lễ xong vị ấy ngồi xuống một bên. Ngồi xong, vị ấy nói với ngài như sau:

‘Bạch Thế Tôn, người ta nói: Sống theo Pháp, sống theo Pháp! Bạch Thế Tôn, một vị Tỳ-kheo sống theo Pháp là thế nào?’

‘Này Tỳ-kheo, hãy suy xét, một vị Tỳ-kheo tinh thông Pháp (Dhamma): Khế kinh, Ứng tụng, Ký thuyết, Phúng tụng, Không hỏi tự nói, Như thị thuyết, Bốn sanh, Vị tăng hữu pháp, Trí giải hay Phương quảng — vị ấy dành trọn cả ngày để học thuộc lòng Pháp-Dhamma; bỏ phế sống độc cư (để hành thiền) và không nỗ lực để an tịnh tự thân. Này Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đó được nói là nhanh chóng tinh thông kinh điển, nhưng không sống theo Pháp.’

‘Lại nữa, này Tỳ-kheo, hãy suy xét vị Tỳ-kheo dạy Pháp cho người khác một cách chi tiết như vị ấy đã được nghe, như vị ấy đã được học — vị ấy dành trọn cả ngày để thuyết phục những người khác về Pháp; bỏ phế sống độc cư (để hành thiền) và không nỗ lực để an tịnh tự thân. Này Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đó được nói là nhanh chóng thuyết phục, nhưng không sống theo Pháp.’

‘Lại nữa, này Tỳ-kheo, hãy suy xét vị Tỳ-kheo lập lại đầy đủ Pháp, như vị ấy đã được nghe, như vị ấy đã được học nó — vị ấy dành trọn cả ngày để lập đi lập lại Pháp;’

bỏ phé sống độc cư (để hành thiền) và không nỗ lực để an tịnh tự thân. Nay Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đó được nói là nhanh chóng lập lại Pháp, nhưng không sống theo Pháp.

‘Lại nữa, này Tỳ-kheo, hãy suy xét, vị Tỳ-kheo hướng tâm đến Pháp, tư duy Pháp, phản tỉnh Pháp, như vị ấy đã được nghe, như vị ấy đã được học — vị ấy dành trọn cả ngày để tư duy về Pháp; bỏ phé sống độc cư (để hành thiền) và không nỗ lực để an tịnh tự thân. Nay Tỳ-kheo, vị Tỳ-kheo đó được nói là nhanh chóng tư duy Pháp, nhưng không sống theo Pháp.

‘Nhưng, này Tỳ-kheo, lấy trường hợp vị Tỳ-kheo tinh thông Pháp (Dhamma): Khế kinh, Ứng tụng, Ký thuyết, Phúng tụng, Không hỏi tự nói, Như thị thuyết, Bốn sanh, Vị tăng hữu pháp, Trí giải hay Phương quảng — vị ấy không dành trọn cả ngày để học thuộc lòng Dhamma; không bỏ phé sống độc cư (để hành thiền) và nỗ lực để an tịnh tự thân. Nay Tỳ-kheo, quả thực vị Tỳ-kheo đó được nói là người sống theo Pháp.

‘Này Tỳ-kheo, thực sự như vậy Ta đã nói về vị nhanh chóng tinh thông, vị nhanh chóng thuyết phục, vị nhanh chóng lập lại, vị nhanh chóng tư duy, và vị sống theo Pháp.

‘Này Tỳ-kheo, những gì một vị đạo sư cần phải làm cho các đệ tử vì sự tốt đẹp của họ, những điều ấy Như lai đã làm xuất phát từ lòng bi mẫn, từ lòng thương xót đối với họ. Nay Tỳ-kheo (hãy nhìn) đây là những gốc cây, đây là những ngôi nhà trống. Nay Tỳ-kheo, hãy hành thiền, chớ có phóng dật; chớ để tự trách mình về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho ông.’

Trên đây là những gì Đức Phật nói trong bài kinh gọi là ‘*Sống Theo Pháp (Dhamma)*’ Cầu chúc quý vị hành thiền thật chuyên cần và sống đúng theo Pháp.

Hỏi & Đáp

- **Câu Hỏi 1:** Có phải Bát Thánh Đạo chỉ là đạo lộ mở đầu, không phải là đạo lộ hỗn hợp? Đạo lộ mở đầu là thế nào? Tại sao Bát Thánh Đạo không phải là đạo lộ hỗn hợp? Có phải vì nó không bao gồm các pháp siêu thế?

Trả Lời Câu Hỏi 1: Đạo lộ mở đầu là đạo lộ đi trước sự sanh khởi của thánh đạo, nó bao gồm tất cả các tuệ minh sát sanh trước đạo tuệ. Bát Thánh Đạo không bao gồm vừa hiệp thế lẫn siêu thế đạo, nhưng tôi nghĩ hành giả đã hiểu lầm những gì tôi nói, bởi vì cái tôi muốn nói là ‘**tứ niệm xứ là đạo lộ mở đầu**’, chứ không phải ‘Bát Thánh Đạo là đạo lộ mở đầu’.

Khi Kinh Tứ Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna Sutta) nói rằng tứ niệm xứ là con đường duy nhất, thì tất cả bảy (chi) đạo khác ngấm ngấm cũng được bao hàm trong đó, nhưng tám chi đạo ở đây chỉ đề cập tới Bát Thánh Đạo hiệp thế. Điều này có thể hiểu được, bởi vì Bát Thánh Đạo siêu thế lấy Niết-bàn làm đối tượng, chứ không phải lấy thân (kāya), thọ (vedanā), tâm (citta), và Pháp (dhamma). Hơn nữa, mỗi tâm đạo chỉ sanh lên có một lần, và tất nhiên cũng không thể khởi lên nối tiếp nhau trong bảy ngày, hay cho tới bảy năm. Nhưng trong Kinh Đức Phật nói rằng nếu một vị Tỳ-kheo thực hành Tứ Niệm Xứ một cách chuyên cần trong bảy ngày hay tới đa bảy năm, vị ấy sẽ đạt đến đạo quả Alahán, hay đạo quả bất lai. Từ hai điểm vừa nêu chúng ta có thể kết luận rằng tứ niệm xứ chỉ thuộc về đạo lộ mở đầu mà thôi.

- Câu Hỏi 2: Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) không giải thích là khi hành pháp Tuỳ Niệm Phật nhất thiết phải hình dung hình ảnh của Đức Phật, lý do tại sao Sayadaw (Thầy) luôn luôn hướng dẫn các hành giả ở đây trước tiên phải hình dung hình ảnh của Đức Phật vậy?

Trả Lời Câu Hỏi 2: Trong Dhajagga Sutta Đức Phật dạy: ‘Mameva tasmim samaye anussareyyātha: Itipiso bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjhācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasāratthi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’^{ti} — ‘Vào lúc có sự nguy hiểm, hãy nhớ đến ta, và niệm tưởng như vậy: “*Ngài quả thực là Đức Thế Tôn: Bạc ừng cúng, chánh biến tri, minh hạnh túc, thiện thế, thế gian giải, vô thượng sĩ, điều ngự trượng phu, thiên nhân sư, phật, thế tôn.*”’ Do đó, ở giai đoạn đầu của việc thực hành pháp tuỳ niệm Phật, trước tiên chúng ta phải hình dung hình ảnh của Đức Phật, nếu không thì làm sao chúng ta biết được những ân đức mà chúng ta đang niệm ấy là của ai? Khi Đức Phật còn tại thế người ta có thể hình dung được Đức Phật dễ dàng, nhưng bây giờ Đức Phật đã nhập Niết-bàn quá lâu rồi, vì thế chúng ta chỉ có thể mượn tượng hình ảnh một vị Phật và lấy hình ảnh ấy để thay thế cho Đức Phật. Tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ mượn tượng hình ảnh của Đức Phật ở giai đoạn đầu của việc thực hành mà thôi, sau đó chúng ta phải tập trung vào những ân đức của Đức Phật, và lúc đó hình ảnh của Đức Phật có biến mất cũng không thành vấn đề.

- Câu Hỏi 3: Trong thời Pháp ngày 21 tháng Ba Sayadaw có nói rằng khi một hành giả thực hành pháp duyên khởi phân biệt tương lai, người ấy phải phân biệt được trong một kiếp sống tương lai nào đó vị ấy sẽ đạt đến đạo quả Alahán, nhập vô dư Niết-bàn, và lúc đó tất cả danh-sắc của vị ấy sẽ chấm dứt. Có phải tất cả mọi hành giả thực hành lên đến giai đoạn này đều có thể phân biệt được như thế không?

Trả Lời Câu Hỏi 3: Phải. Bởi vì sau đó khi tu tập Sanh-Diệt Trí (Udayabbayañāṇa), mỗi hành giả phải phân biệt hai loại (trạng thái) sanh và diệt của tất cả các hành, đó là, sự sanh diệt trong từng sát-na của các hành (khaṇato udayabbaya) và sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (paccayato udayabbaya).

Về sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (paccayato udayabbaya), tôi sẽ giải thích nó với ví dụ về sắc. Trước tiên hành giả phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của sắc bằng cách thấy nó theo phương pháp thứ năm của duyên khởi¹. Hành giả nhìn lại những sát-na cận tử của kiếp trước của mình, để thấy năm nhân quá khứ, những nhân khiến cho có sự sanh khởi của sắc nghiệp (sắc do nghiệp tạo — Kammaja-rūpa) trong kiếp này. Lúc ấy hành giả sẽ thấy rằng:

1. Vô minh sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.
2. Ái sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.
3. Thủ sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.
4. Các hành sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.
5. Nghiệp (Kamma) sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

Kế đó hành giả cần phải thấy sự sanh theo nhân duyên của sắc tâm (sắc do tâm tạo — cittaja-rūpa), sắc thời tiết (sắc do thời tiết tạo — Utuja-rūpa) và sắc vật thực (sắc do vật thực tạo — Āhāraja-rūpa)².

6. Hành giả phân biệt để hiểu rằng tâm (là nhân) khiến cho có sắc do tâm tạo.
7. Hành giả phân biệt để hiểu rằng thời tiết (là nhân) khiến cho có sắc do thời tiết tạo.

¹ Phương pháp thứ năm phân biệt duyên khởi do Tôn giả Xá-lợi-phất giảng và được ghi lại trong Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga). Xem chi tiết trong Biết và Thấy, Tr 353.

² Về bốn loại nguồn gốc của sắc này, xem lại trong Biết & Thấy trang 214-223.

8. Hành giả phân biệt để hiểu rằng vật thực (là nhân) khiến cho có sắc do vật thực tạo.

Sau khi hành giả đã có thể phân biệt được sự sanh theo nhân duyên của sắc rồi, thì tiếp theo hành giả cố gắng thấy đi thấy lại nhiều lần sự diệt của chúng, và nhân duyên diệt của chúng. Chẳng hạn, trong trường hợp của sắc, hành giả phân biệt sự diệt theo nhân duyên của sắc bằng cách thấy nó theo phương pháp thứ năm của duyên khởi (xem lại ở trên). Hành giả nhìn về kiếp sống tương lai trong (kiếp) đó hành giả trở hành một bậc A-la-hán, hành giả thấy rằng khi hành giả đạt đến Đạo & Quả A-la-hán (arahatamagga và arahataphala), tất cả mọi phiền não đều diệt. Hành giả thấy rằng vào cuối của kiếp sống đó tất cả các hành đều ngưng lại: đây là cái thấy trực tiếp Parinibbāna (sự nhập Niết-bàn) của hành giả khi không còn danh và sắc mới sanh lên nữa. Hành giả thấy rằng:

1. Vô minh diệt khiến cho sắc nghiệp (sắc do nghiệp sanh) diệt.
2. Ái diệt khiến cho sắc nghiệp diệt.
3. Thủ diệt khiến cho sắc nghiệp diệt.
4. Các hành diệt khiến cho sắc nghiệp diệt.
5. Nghiệp diệt khiến cho sắc nghiệp diệt.

Kế đó hành giả cần phải thấy sự diệt theo nhân duyên của sắc tâm (sắc do tâm tạo), sắc thời tiết, và sắc vật thực. Hành giả thấy rằng:

6. Tâm diệt khiến cho sắc tâm (sắc do tâm sanh) diệt.
7. Thời tiết diệt khiến cho sắc thời tiết (sắc do thời tiết sanh) diệt.
8. Vật thực diệt khiến cho sắc vật thực (sắc do vật thực sanh) diệt.

Sau đó hành giả phân biệt sự sanh và diệt của sắc theo nhân duyên cùng với nhau.

Nếu như hành giả không thấy được kiếp sống cuối cùng trong tương lai, ở kiếp đó hành giả sẽ đoạn diệt hoàn toàn mọi phiền não và đạt đến A-la-hán thánh quả, hành giả không thể nào phân biệt được sự sanh và diệt của các hành theo nhân duyên, mà chỉ phân biệt được sự sanh theo nhân duyên của các hành mà thôi. Đó là lý do vì sao việc phân biệt kiếp sống cuối trong tương lai là cần thiết.

- Câu-Hỏi 4: Lý do chính trong trường hợp này là gì, nếu một người muốn trở thành một bậc A-la-hán thường thôi, sau khi đã phân biệt năm, mười hay nhiều hơn nữa các kiếp sống trong tương lai nhưng vẫn không thấy được kiếp sống cuối trong tương lai của mình?

- Trả LỜI Câu Hỏi 4: Một trong những lý do khả dĩ là người ấy đã nhận được một lời thọ ký xác định trong giáo pháp của một vị Phật trước. Nghĩa là có thể người ấy đã được vị Phật đó thọ ký rằng sau một thời gian lâu hơn thời gian mà hành giả vừa đề cập (năm, mười v.v... kiếp sau) người ấy sẽ đạt đến Giác Ngộ. Một lý do khả dĩ khác là mặc dù người ấy chưa từng nhận được một lời thọ ký nào cả, song vị ấy đã phát nguyện đạt đến giác ngộ trong thời kỳ giáo pháp của một vị Phật tương lai khác. Chẳng hạn, có hai ngàn vị Tỳ-kheo Ni là bậc A-la-hán thường đã nhập Vô-dư Niết-bàn cùng một ngày như bà Da-du-đà-la (Yasodharā). Trong thời kỳ Đức Phật Nhiên Đăng Dīpaṅkara, họ đã cùng nhau phát nguyện giải thoát từ sanh luân hồi (Saṃsāra) trong giáo pháp của Đức Phật Thích-ca (Sakyamuni) của chúng ta. Mặc dù, để trở thành một vị A-la-hán thường không cần thiết phải tích tạo Ba-la-mật **tới** bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp như vậy, song họ đã **phải** ở lại trong vòng luân hồi từ thời Đức Phật Nhiên Đăng (Dīpaṅkara) cho đến thời kỳ của Đức Phật Thích-ca (Sakyamuni), chỉ vì nguyện vọng của họ. Tức là họ không nhận được lời thọ ký xác định, mà chỉ thực hiện một lời phát nguyện mà thôi.

- Câu Hỏi 5: Một hành giả, do phân biệt mà biết được rằng sau chừng ấy kiếp nữa họ sẽ đạt đến A-la-hán Thánh quả, họ có cần phải phân biệt cùng số kiếp như vậy nữa trong quá khứ không? Chẳng hạn, nếu họ thấy rằng họ còn thêm mười kiếp sống trong tương lai, vậy họ có cần phân biệt mười kiếp sống trong quá khứ nữa không?

Trả Lời Câu Hỏi 5:

Trong kinh Duyên (Paccaya Sutta) của Tăng Chi Kinh (Aṅguttara Nikāya), Đức Phật nói rằng chúng ta phải phân biệt các nhân của ngũ uẩn quá khứ; và trong cuốn Sammohavinodanī, chú giải của bộ Pháp Tụ (Dhammasangani) cũng có nói là vị Tỳ-kheo phải phân biệt để hiểu được rằng các kiếp sống trong quá khứ và tương lai chỉ là các (tiền trình) nhân và quả. Như vậy việc phân biệt các nhân của ngũ uẩn quá khứ là việc cần thiết phải làm, tuy nhiên cần phải phân biệt bao nhiêu kiếp sống trong quá khứ thì không thấy nói.

Có vài lý do tại sao lại cần thiết phải phân biệt các nhân của ngũ uẩn quá khứ, chẳng hạn, thứ nhất để loại trừ hoài nghi liên quan đến các kiếp sống quá khứ, hai nữa để loại trừ chấp thủ đối với các kiếp quá khứ, và thứ ba là để phân biệt xem những hạt giống minh (vijjā) và hạnh (carana) đã tích lũy trong quá khứ là gì. Chính vì lý do thứ ba này mà Tôi luôn luôn dạy các hành giả phân biệt để khám phá xem trong kiếp quá khứ nào họ đã tích lũy đủ những hạt giống trí tuệ Ba-la-mật cho mình để đạt đến sự giác ngộ trong kiếp hiện tại này. Còn việc họ cần phải phân biệt bao nhiêu kiếp sống tùy thuộc vào khả năng cá nhân của họ.

- Câu Hỏi 6: Liệu thời gian chứng đắc giác ngộ trong tương lai có thay đổi không? Chẳng hạn, một hành giả có thể đạt đến quả vị Alahán sớm hơn hoặc trễ hơn thời gian mà vị ấy đã phân biệt không?

Trả Lời Câu Hỏi 6: Trừ phi người ấy nhận được một lời thọ ký xác định từ trước, còn không thì việc khi nào vị ấy sẽ đạt đến quả vị Alahán vẫn có thể thay đổi. Chẳng hạn, thời Đức Phật có một người đàn ông tên là Mahādhāna. Đức Phật nói rằng nếu người này từ bỏ thế gian (xuất gia) và thực hành Pháp trong giai đoạn đầu của cuộc đời (tuổi thanh niên), ông ta sẽ đắc quả Alahán; nếu người đàn ông này từ bỏ thế gian và thực hành Pháp trong giai đoạn thứ nhì của cuộc đời (tuổi trung niên), ông ta sẽ đạt đến đạo quả bất lai; còn nếu ông ta từ bỏ thế gian và thực hành Pháp trong giai đoạn cuối của cuộc đời (lão niên), ông ta sẽ đạt đến đạo quả nhất lai. Tuy nhiên, khi Đức Phật gặp ông ta, ông ta đã trở thành một kẻ ăn mày nghèo hèn, không thể thực hành Pháp, và cũng không còn khả năng để đạt đến bất kỳ đạo quả nào.

- Câu Hỏi 7: Bài Kinh Susīma (Susīma Sutta) có đề cập ‘*chúng tôi biết rằng sanh tử đã chấm dứt, đời phạm hạnh đã được thiết lập...*’ và ‘*pháp trú trí (dhammaṭṭhitināna) phải đạt đến trước, sau đó trí về Niết-bàn mới đắc*’. Liệu hai lời tuyên bố này có cùng một ý nghĩa như Sayadaw đã đề cập trong bài giảng ngày 21 tháng Ba không? Chẳng hạn, liệu ‘*một hành giả do phân biệt mà biết được rằng trong một kiếp sống tương lai nào đó anh ta sẽ đạt đến Alahán Thánh quả*’ có cùng ý nghĩa như ‘*chúng tôi biết rằng sanh và tử đã chấm dứt, đời phạm hạnh đã được thiết lập...*’ và ‘*pháp trú trí (dhammaṭṭhitināna) phải đạt đến trước, sau đó trí về Niết-bàn mới đắc*’ không?

Trả Lời Câu Hỏi 7: Tôi nghĩ rằng hành giả đã hiểu sai cả bài Kinh Susīma lẫn những gì tôi nói. Câu ‘*Tôi biết rằng sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm xong, không còn gì phải làm nữa*’ là những lời thường được các vị Alahán dùng để thừa nhận sự chứng đắc đạo quả Alahán của mình, làm thế nào một người chỉ mới thực hành đến tuệ phân biệt duyên khởi lại có thể đưa ra một lời tuyên bố như vậy?

Susīma đã nghe nói rằng nhiều vị A-la-hán đi đến Đức Phật, và báo rằng họ đã đạt đến quả vị A-la-hán. Vì thế Susīma mới hỏi các vị xem họ có tám thiện chứng và ngũ thông hay không. Các vị trả lời “Không”. ‘Nếu các vị không có tám thiện chứng và ngũ thông, các vị đạt

đến quả vị A-la-hán như thế nào?’ Lúc đó các vị A-la-hán trả lời ‘*Paññāvimuttā kṣo mayam āvuso Susīma*’: ‘*Này hiền giả Susīma, chúng tôi đạt đến sự giải thoát nhờ trí tuệ.*’ Susīma không thể hiểu nổi điều này nên ông ta đã hỏi Đức Phật câu hỏi nêu trên. Đức Phật nói, ‘*Pubbe kṣo Susīma dhammatṭhitiñānam pacchā nibbāne nānam.*’: ‘*Pháp Trí Trí đến trước, Đạo Trí lấy Niết-bàn làm đối tượng đến sau.*’

Điều này có nghĩa là gì? Đạo Trí không phải là kết quả của tám thiền chứng và ngũ thông, mà nó là kết quả của các tuệ Minh-sát (Vipassanā). Vì thế Đạo Trí chỉ có thể khởi lên sau khi các tuệ Minh-sát (Vipassanā) đã khởi lên; chứ không phải sau khi chứng bát thiền và ngũ thông. Trong bài kinh Susīma này, tất cả các tuệ (hay trí) Minh-sát đều muốn nói tới Pháp Trí. Ở đây, pháp (các hiện tượng) là tất cả các hành (saṅkhāra-dhamma), ‘pháp trí’ có nghĩa là ‘lấy các hành làm đối tượng’, và trí muốn nói tới trí hay tuệ minh sát. Như vậy Pháp Trí Trí là minh sát trí về tính chất vô thường, khổ và vô ngã của tất cả các hành, tức danh, sắc và các nhân của chúng.

- Câu Hỏi 8: Theo những gì Sayadaw nói, thì để thực hành Vipassanā trước hết chúng ta phải phát triển định thật vững mạnh, nhưng các vị A-la-hán đề cập trong Kinh Susīma không có ai chứng thiền (Jhāna) cả. Sayadaw có thể vui lòng giải thích sự giải thoát nhờ tuệ là như thế nào được không?

Trả Lời Câu Hỏi 8: ‘Giải thoát nhờ tuệ’ là sự giải thoát đạt được bằng việc thực hành cỗ xe thuần quán (thuần quán thừa), không có bất kỳ thiền chứng nào. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng giải thoát ấy có thể đạt được mà không cần phải có định vững mạnh làm nền tảng. Những ai muốn đạt đến giải thoát đều phải thực hành thiền (phân tích) tứ đại, tức là phân tích các đặc tính của tứ đại nơi thân. Các đặc tính đó là: cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ, lưu chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ, và đẩy. Họ phải phân biệt các đặc tính ấy cho tới khi thấy thân của họ trở nên trong suốt và phát ra ánh sáng rực rỡ. Khi họ tiếp tục để phân biệt tứ đại trong thân trong suốt ấy hay (tiếp tục) để thấy những khoảng trống trong đó, họ sẽ thấy những phân tử rất nhỏ sanh và diệt một cách nhanh chóng. Lúc đó kể như họ đã đạt đến sát-na định vững mạnh, định này có sức mạnh tương đương với cận định. Dựa trên sát-na định vững mạnh này, họ phải phân tích thêm tất cả các loại phân tử nhỏ trong sáu môn và bốn mươi hai phần của thân, để phân biệt tất cả sắc cùng tột trong mỗi loại phân tử nhỏ ấy. Rồi họ phải phân biệt thêm danh cùng tột đúng theo những tiến trình tâm nữa. Sau khi đã phân biệt danh-sắc cùng tột bên trong và bên ngoài, họ phải phân biệt các nhân của danh-sắc. Lúc đó họ mới có thể hiểu danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã, cho đến khi họ đạt đến quả vị A-la-hán.

- Câu Hỏi 9: Có phải hầu hết những hành giả đã đắc các bậc thiền (Jhāna) và thực hành thiền Minh-sát (Vipassana) đến Hành Xả Trí đều đạt đến Niết-bàn trong kiếp hiện tại này? Và hầu hết các bậc thánh ấy đều tái sanh trong cõi sắc giới?

Trả Lời Câu Hỏi 9: Đúng vậy, hầu hết những hành giả đã đắc các bậc thiền (Jhāna) và thực hành Minh-sát (Vipassana) đến Hành Xả Trí đều có thể đạt đến Niết-bàn trong kiếp này. Nếu họ không đắc Niết-bàn, hầu hết trong họ sẽ đắc nó trong kiếp kế.

Còn về việc có phải hầu hết các bậc thánh ấy đều tái sanh trong cõi sắc giới hay không, điều đó tùy thuộc vào việc họ đã đạt đến bao nhiêu thánh đạo và thánh quả, cũng như họ đã đắc bậc thiền nào, và họ có ý định tái sanh ở đâu. Bởi lẽ tất cả các bậc A-la-hán sẽ không còn tái sanh nữa, nên việc tái sanh cõi sắc giới đối với họ là không có. Tất cả các bậc thánh Bất lai sẽ tái sanh nơi cõi sắc giới, có thể nói phần lớn trong họ sẽ tái sanh cõi tịnh cư thiên, nhưng họ cũng có thể chọn tái sanh trong một cõi sắc giới thấp hơn theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn như Phạm Thiên Sahampati là một bậc thánh bất lai nhưng tái sanh trong cõi sơ thiên. Còn về các

bậc thánh nhất lai và nhập lưu, nếu họ đã đắc một hay nhiều hơn một bậc thiền, và có thể duy trì một trong những bậc thiền ấy cho đến sát-na cận tử của họ, họ sẽ tái sinh trong cõi sắc giới hợp theo bậc thiền họ đắc. Riêng những bậc nhất lai và nhập lưu không có một thiền chứng nào cả, họ chỉ có thể tái sinh trong cõi dục giới như một vị chư thiên hay con người mà thôi.

Câu-Hỏi 10: Trong bài Pháp vừa rồi, Sayadaw có đề cập: thiền tự nó chỉ có lợi ích, chứ không có hại; vấn đề duy nhất là ngã mạn và chấp trước phát sanh sau khi hành thiền mà thôi. Làm thế nào để một người hành thiền có thể khám phá ra là ngã mạn và chấp trước đã phát sinh trong tâm mình? Và làm cách nào để ngăn không cho chúng khởi lên?

Trả Lời Câu Hỏi 10: Nếu người ấy có thể phân biệt được danh tối hậu, thì sẽ rất dễ cho họ để kiểm tra xem ngã mạn và chấp trước có khởi lên trong tâm mình hay không. Nếu người ấy không thể phân biệt được danh tối hậu, thì cũng không khó để người ấy kiểm tra chúng, bởi vì những trạng thái ấy rất rõ ràng. Chẳng hạn, nếu một hành giả đã đạt đến các thiền chứng và coi thường những người không đắc thiền, kể như ngã mạn đã khởi lên nơi người ấy. Nói chung bất cứ khi nào người ấy có ý nghĩ so sánh mình với người khác, như ‘Hắn hay hơn ta’, ‘Ta hay hơn hắn’, hoặc ‘Chúng ta đồng đẳng như nhau’, thì ngã mạn đã khởi lên nơi người ấy.

Trong Kinh Điển Pāli có một câu chuyện về ngã mạn như sau: Một lần Tôn-giả A-nậu-lâu-đà (Anuruddha) đã hỏi Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sāriputta): ‘Tôi có thể thấy một ngàn thái dương hệ chỉ với một thiền nhãn tâm, thế nhưng tại sao tôi vẫn không thể đạt đến giải thoát? Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) trả lời: ‘Khi ông nói “Tôi có thể thấy một ngàn thái dương hệ chỉ với một thiền nhãn tâm” thì đó là ngã mạn, và khi ông nói “tại sao tôi vẫn không thể đạt đến giải thoát?” là trạo cử.’ Sau khi nghe Ngài Xá-lợi-phất trả lời, Tôn-giả A-nậu-lâu-đà (Anuruddha) hiểu ra rằng ngã mạn và trạo cử chính là những chướng ngại cản trở con đường giải thoát của mình vậy.

Để loại trừ ngã mạn và chấp trước, người đang hành thiền minh sát Vipassanā cần phải thường xuyên tuệ tri các hành, danh và sắc, là vô thường, khổ và vô ngã. Với minh sát trí về tam tướng hay ba đặc tính này, vị ấy sẽ dần dần loại bỏ được những ảo tưởng về thường, lạc, và ngã đối với tất cả các hành, từ đó làm suy yếu đi sự ngã mạn và chấp trước của mình. Khi đạt đến A-la-hán Thánh Đạo nhờ hành thiền Vipassanā, thánh đạo này sẽ tiêu diệt hoàn toàn mọi phiền não, nhờ thế chúng sẽ không thể nào khởi sanh trong tương lai nữa.

Còn đối với những người không hành thiền Vipassanā, họ có thể đè nén tạm thời ngã mạn và chấp trước bằng cách phản tỉnh sáng suốt. Họ sẽ phản tỉnh như vậy: “Ngã mạn và chấp trước có hại cho ta, nó có thể khiến cho ta phải tái sinh vào bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula). Nếu ta muốn không tự hại mình, ta nên chấp nhận không ngã mạn và chấp trước”, hoặc ‘Trong nghĩa cùng tột, thế gian này chẳng có gì để hãnh diện và chấp trước vào, vậy thì tại sao ta lại hãnh diện và chấp trước?’ Do phản tỉnh sáng suốt, chúng ta có thể thấy được những nguy hiểm của ngã mạn và chấp trước, và như vậy từ bỏ được chúng.

- Câu Hỏi 11: Vị trí hiện nay của xứ Kuru là ở đâu?

Trả Lời Câu Hỏi 11: Theo một số học giả thì vị trí hiện nay của xứ Kuru là New Delhi, thủ đô của Ấn-độ.

- Câu Hỏi 12: Thế nào là sự khác nhau giữa niệm căn, niệm giác chi và chánh niệm? Người ta nói rằng chánh niệm của Bát Thánh Đạo chỉ nói đến tứ niệm xứ có đúng không?

Trả Lời Câu Hỏi 12: Chúng là như nhau. Sở dĩ chúng mang những tên khác chi là vì Đức Phật giải thích niệm từ những góc độ khác nhau mà thôi.

Bát Thánh Đạo có Bát Thánh Đạo hiệp thế và Bát Thánh Đạo siêu thế; tứ niệm xứ thuộc về chánh niệm hiệp thế.

- Câu Hỏi 13: Tuệ căn có thể biết được tợ tướng (paṭibhāga-nimitta), và trạch pháp giác chi cũng có thể biết được tợ tướng (paṭibhāga-nimitta), Vậy thế nào là sự khác nhau giữa tuệ căn và trạch pháp giác chi?

Trả Lời Câu Hỏi 13: Tuệ căn và trạch pháp giác chi là như nhau; chúng chỉ là chánh kiến, trí tuệ tâm sở.

Để tránh cho các hành giả khỏi bị hiểu lầm rằng chúng chỉ có thể bắt tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) làm đối tượng, tôi sẽ giải thích các loại chánh kiến khác nhau cho mọi người cùng hiểu. Chúng ta có: chánh kiến thuộc thiên (định), chánh kiến thiên Minh-sát (Vipassanā), chánh kiến thuộc Thánh Đạo, và chánh kiến thuộc Thánh Quả.

Thường thì đối tượng của chánh kiến thiên định là tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) vốn là một khái niệm. Tuy nhiên một số chánh kiến thiên định có thể lấy thực tại cùng tột làm đối tượng, chẳng hạn, chánh kiến của thức vô biên xứ lấy tâm thiên không vô biên xứ làm đối tượng, chánh kiến của phi tướng phi phi tướng xứ lấy tâm thiên vô sở hữu xứ làm đối tượng. Tuy nhiên, chánh kiến thiên định không qua trọng.

Chánh kiến thiên Minh-sát (Vipassanā) gồm:

1. Chánh kiến phân biệt Khổ Thánh Đế, tức phân biệt danh-sắc tối hậu.
2. Chánh kiến phân biệt Nhân Sanh Khổ Thánh Đế, đó là phân biệt duyên khởi. Nó cũng được gọi là chánh kiến thấy đúng nghiệp là tài sản của mỗi người (kammassakātā sammādiṭṭhi).
3. Chánh kiến hiệp thế đạo là chánh kiến phân biệt tất cả các hành (danh-sắc).

Chánh kiến Thánh Đạo chỉ lấy sự diệt làm đối tượng. Cần nhớ ở đây là có hai loại diệt: vĩnh viễn diệt (accantanirodha) và **biến hoại** diệt (khayanirodha). Vĩnh viễn diệt là Niết-bàn, và chánh kiến lấy Niết-bàn làm đối tượng và là chánh kiến siêu thế đạo. Biến hoại diệt là giai đoạn diệt của các hành, tức, giai đoạn diệt của danh-sắc và các nhân của chúng. Chánh kiến lấy sự diệt này làm đối tượng là chánh kiến hiệp thế đạo.

Chánh kiến Thánh Quả là tâm sở trí tuệ của tâm quả vốn luôn luôn lấy Niết-bàn làm đối tượng.

- Câu Hỏi 14: Chúng con cần phải chuẩn bị thân và tâm như thế nào trước khi tham dự một khoá thiền thất?

Trả Lời Câu Hỏi 14: Quý vị phải hành thiền đều đặn ở nhà, chẳng hạn, một tiếng vào lúc buổi sáng và một tiếng trước khi đi ngủ, như vậy để cho thân và tâm của quý vị quen với việc ngồi thiền. Nếu quý vị có những công việc gì phải làm, quý vị nên làm chúng trước hoặc sau khoá thiền thất. Nếu quý vị cứ luôn luôn nghĩ về những công việc ấy trong thời gian thiền thất, quý vị sẽ không thể nào hành thiền một cách toàn tâm toàn ý, và do đó cũng không thể phát triển định sâu được. Vì thế quý vị phải bỏ chúng qua một bên trong thời gian hành thiền. Quý vị nên hiểu rõ giá trị của việc hành thiền và tận dụng cơ hội quý hiếm này để tích lũy Ba-la-mật thiền vững mạnh.

- Câu Hỏi 15: Nếu một người luôn luôn bận rộn với công việc của mình, như buôn bán, rồi những vấn đề gia đình, đời sống hôn nhân, liệu họ có thể thành công trong thiền khi họ tham dự một khoá thiền không?

Đức Phật có nói gì về tác động của hôn nhân trên việc hành thiền? Liệu một người đã có vợ hoặc chồng có hành thiền tốt được không? Nếu điều đó là có thể, người ấy phải làm như thế nào?

Sau khi từ một khoá thiền trở lại với công việc hàng ngày, nhịp độ của cuộc sống rất nhanh, chứ không chậm và bình yên như trong thời gian khoá thiền. Chúng con sẽ duy trì được một nội tâm thanh thản và bình yên như vậy trong công việc như thế nào?

Sau khi đạt đến sơ thiền, hay cho đến tứ thiền với năm pháp thuần thực, nếu một hành giả sống dễ dãi và đắm chìm trong các dục lạc, như ăn, uống, xem phim ảnh, ca hát, khiêu vũ, hay nếu họ quá tất bật với công việc, hoặc nếu họ bị bệnh và suy yếu, nhưng vẫn thiền mỗi ngày, liệu thiền của người ấy có xuống cấp không? Tại sao?

Trả Lời Câu Hỏi 15: Thời Đức Phật, ở Sāvatti (Xá-vệ) có bảy mươi triệu người. Năm mươi triệu trong đó là các vị thánh đệ tử tại gia của Đức Phật. Con số các vị thánh đệ tử tại gia ở Rājagaha (Vương Xá) cũng vào khoảng năm mươi triệu. Hàng ngày họ sửa soạn thức ăn vào buổi sáng và cúng dường đến chư Tăng (Saṅgha). Sau bữa ăn trưa, các vị tín nữ đi đến tu viện để nghe Pháp và hành thiền ở đó. Họ trở về nhà trước lúc hoàng hôn. Buổi tối, các vị thiện nam đi đến tu viện để nghe Pháp và hành thiền ở đó. Họ về nhà sáng sớm ngày hôm sau. Theo cách này họ hành Pháp (Dhamma) cho đến mức có thể. Vì thế có rất nhiều vị thánh đệ tử tại gia trong thời Đức Phật.

Nếu quý vị muốn được là một người đệ tử có lòng tin của Đức Phật, quý vị nên cố gắng bắt chước tấm gương của họ, bởi vì chỉ những vị thánh đệ tử mới có niềm tin bất động nơi Đức Phật mà thôi. Quý vị không nên cố gắng để trở thành những đệ tử tại gia tân thời của Đức Phật. Quý vị có biết đệ tử tại gia tân thời là thế nào không? Họ là những đệ tử Phật chỉ vài giờ trong một tuần, đặc biệt là khi cúng dường đến các vị sư và nghe thuyết Pháp ngày Chủ nhật. Còn hầu hết thời giờ họ là những đệ tử có niềm tin của vô tuyến truyền hình, của âm nhạc, xi-nê, báo chí, mua sắm, nói chuyện tâm phào, v.v... Vui lòng cho tôi biết quý vị muốn làm loại đệ tử có niềm tin nào đây?

Quý vị không thể vừa đắm chìm trong dục lạc vừa muốn duy trì định sâu cùng một lúc được, bởi vì dục lạc là một trong năm chướng ngại (triền cái) đối với định. Nếu thực lòng quý vị muốn thành công trong thiền hay muốn duy trì thiền của mình, quý vị phải từ bỏ các dục lạc. Chớ đừng lấy phiền não của quý vị như một cái cớ (bào chữa) cho việc không có thì giờ hành thiền. Điều đó thực sự là tai hại, vì nghiệp xấu của quý vị sẽ không chấp nhận một lời bào chữa như vậy, và chắc chắn nó sẽ kéo quý vị vào khổ cảnh trong kiếp sau.

Nếu quý vị muốn thành công trong thiền, quý vị nên dành thật nhiều thời gian cho việc hành thiền. Thiền trong một vài tuần lễ như vậy là quá ngắn, vì thế quý vị không nên trông đợi nhiều từ nó. Tôi hiểu, là những người thế tục, quý vị rất bận rộn và có nhiều vấn đề trong cuộc sống. Bởi lẽ có nhiều người trong quý vị gặp rất nhiều vấn đề trong cuộc sống của mình, nên cho phép tôi được đưa ra một đề nghị: nếu quý vị trở thành một vị sư hay tu nữ thì thế nào?(quý vị có muốn xuất gia hay không?)

- Câu Hỏi 16: Một hành giả sơ cơ có nên phớt lờ ánh sáng phát sanh do thiền khi nó xuất hiện không? Nếu người ấy phớt lờ nó, liệu ánh sáng ấy có biến mất và không bao giờ xuất hiện lại không? Sau khi theo những hướng dẫn của thiền sư để phớt lờ ánh sáng, tâm con trở nên bất an và không thể tập trung một cách yên ổn như trước, tại bắt đầu chú ý đến những âm thanh vô ích, niềm tin của con bị lung lay và cảm thấy muốn từ bỏ hành thiền. Có phải chướng ngại này là do nghiệp xấu trong quá khứ của con hay do Ma-vương (Māra) quấy phá?

Trả Lời Câu Hỏi 16: Điều đó không phải do Nghiệp xấu trong quá khứ hay Māra gì cả. Khi ánh sáng lần đầu tiên xuất hiện, thường thì nó không ổn định bởi vì thiền của hành giả vẫn chưa vững chắc. Ánh sáng xuất hiện khi sức tập trung hay định của hành giả mạnh, và biến mất khi sự tập trung yếu đi. Hành giả mất nó bởi vì sức tập trung của hành giả yếu chứ không có gì khác. Và bây giờ sở dĩ hành giả không thể lấy lại ánh sáng ấy là vì hành giả đã thất vọng. Trong

lúc hành thiền hơi thở, hành giả không nên trông đợi một điều gì, mà chỉ tập trung vào hơi thở. Nếu sức tập trung hay định của hành giả mạnh và vững chắc, ánh sáng sẽ luôn luôn có mặt ở đó (chỗ hơi thở xúc chạm).

- Câu Hỏi 17: Chỉ nhờ hành thiền mà người ta mới có thể đạt đến Niết-bàn và giải thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi, có phải vậy không?

Trả Lời Câu Hỏi 17: Có bốn loại người trong thế gian này, uggaṭitaññū, vipaṅcittaññū, neyya, và padaparama. Người uggaṭitaññū (lược khai trí giả) là người có thể đạt đến Niết-bàn chỉ do nghe một bài kệ ngắn. Tôn-giả Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên thuộc về loại người này. Người vipaṅcittaññū (quảng khai trí giả) là người có thể đạt đến Niết-bàn chỉ do nghe một bài pháp. Chẳng hạn, Tôn-giả Kiều-trần-như trở thành một bậc thánh Nhập lưu do nghe Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattana Sutta). Giờ đây hai loại người ấy không còn hiện hữu nữa. Người Neyya (ứng dẫn trí giả) là người phải thực hành tuần tự theo hệ thống để đạt đến Niết-bàn. Hầu hết các hành giả hiện nay đều thuộc loại người này. Người padaparama (văn cú tối vi giả) là người không thể đắc bất cứ một bậc thiền (Jhāna) hay đạo quả nào cho dù người ấy có chịu khó thực hành tới mức nào chăng nữa. Mặc dù vậy nếu quý vị thuộc loại người này quý vị cũng nên chịu khó thực hành để tích lũy đủ Ba-la-mật ngũ hầu đạt đến Niết-bàn trong kiếp vị lai.

- Câu Hỏi 18: Sau khi đắc (bậc) thiền hơi thở (ānāpāna jhāna), người hành thiền có thể thấy một vài sự kiện trong tiền kiếp của mình, chẳng hạn như kiếp trước họ là ai và được sanh ra ở đâu, được không?

Trả Lời Câu Hỏi 18: Không được, việc thấy ấy thuộc về lĩnh vực của thân thông gọi là túc mạng thông (khả năng nhớ lại các kiếp quá khứ).

Với sự trợ giúp của bậc thiền hơi thở, hành giả có thể hành thiền phân tích tứ đại một cách dễ dàng, và rồi tiếp tục hành thiền phân biệt danh và sắc. Sau đó hành giả có thể phân biệt danh và sắc trong kiếp quá khứ của mình để thấy năm nhân quá khứ: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp, làm phát sanh kiếp sống hiện tại của hành giả. Như vậy, với sự trợ giúp của bậc thiền, hành giả có thể phát triển minh sát trí để thấy danh và sắc quá khứ được, còn những khái niệm về tên hành giả là gì, tên của nơi hành giả được sanh ra là gì v.v...thì không.

- Câu Hỏi 19: Có một hành giả nói rằng trong khi anh ta đang tọa thiền, phân biệt quả đồi ở trước mặt, thì anh thấy một con rồng bay vào trong người anh. Kể từ đó anh ta có con rồng trong mình. Rất nhiều khi, vô tình hay cố ý, anh ta gợi ý cho mọi người biết rằng anh ta khác với người phàm, bởi vì anh ta đã thuần phục được con rồng vào trong người anh ta. Liệu những điều đại loại như vậy có thể xảy ra với người hành thiền không?

Trả Lời Câu Hỏi 19: Có lẽ anh ta đang mơ.

- Câu Hỏi 20: Những phiền não nào một người hành thiền phải đoạn trừ để đạt đến quả vị nhập lưu? người ấy có cần một vị thầy để xác nhận cho mình không hay họ tự mình biết điều đó khi họ thực sự đạt đến quả vị nhập lưu?

Trả Lời Câu Hỏi 20: Theo một số bài Kinh, người ấy phải đoạn trừ thân kiến (sakkāyadiṭṭhi), hoài nghi (vicikiccha) và giới cấm thủ (silabbataparamasa). Song ở một số bài kinh khác lại nói, người ấy phải đoạn trừ ba phiền não trên và thêm hai phiền não khác nữa là ganh tỵ (issa) và bòn xén (macchariya). Nếu người ấy rành rẽ Kinh Điển, họ có thể biết rằng mình đã là một bậc thánh rồi. Nhưng nếu anh ta không thông kinh điển, anh ta có thể không biết rằng mình đã là một bậc thánh. Chẳng hạn, Mahānāma (Ma-ha-nam), một người bà con của Đức Phật, không biết được phiền não nào ông ta đã đoạn trừ vậy.

- Câu Hỏi 21: Chúng ta có cần định sâu để thực hành bốn loại thiền bảo hộ không?

Trả Lời Câu Hỏi 21: Có thì tốt hơn, nhưng đó không phải là điều cần thiết.

- Câu Hỏi 22: Khi nào thì các Ba-la-mật (pāramīs) được gọi là chín mùi?

Trả Lời Câu Hỏi 22: Khi bạn đạt đến Thánh Đạo.

- Câu Hỏi 23: Mỗi người hành thiền phải tích lũy các Ba-la-mật (pāramīs) trong rất nhiều kiếp sống để đạt đến giác ngộ. Nhưng nếu tình cờ người ấy phải tái sinh vào một khổ cảnh (địa ngục, ngã quỷ, súc sanh...), hay nếu người ấy sinh lại làm người nhưng quên không tiếp tục việc thực hành của mình hay không có cơ hội để nghe pháp (Dhamma), liệu các Ba-la-mật (pāramīs) quá khứ của họ có mất không? Hành giả nên thực hành cho đến mức độ nào để họ sẽ không quên tiếp nối công việc thực hành của mình trong mỗi và mọi kiếp sống tương lai?

Trả Lời Câu Hỏi 23: Các Ba-la-mật (pāramīs) quá khứ của quý vị không thể nào biến mất, cho dù nó đã được tích lũy cả mười ngàn kiếp trước. Khi quý vị đạt đến Nhập Lưu Thánh Đạo, quý vị sẽ không bao giờ quên tiếp tục công việc thực hành Pháp (Dhamma) của mình trong tương lai được.

- Câu Hỏi 24: Thói quen có phải là một loại nghiệp (kamma) không?

Trả Lời Câu Hỏi 24: Thói quen tốt là thiện nghiệp, và thói quen xấu là bất thiện nghiệp, tuy nhiên thói quen của một vị A-la-hán không thể xem là thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp, mà chỉ là duy tác.

- Câu Hỏi 25: Có phải sự tập trung và chánh niệm chỉ tu tập được trong những chuyển động chậm rãi như đi thật chậm..., chứ không được trong những chuyển động nhanh lẹ?

Trả Lời Câu Hỏi 25: Điều đó tùy thuộc vào cá nhân mỗi hành giả. Một số người hành thiền chỉ có thể tập trung và ghi nhận được khi họ chuyển động chậm rãi, nhưng một số hành giả có khả năng chánh niệm và tập trung tốt cho dù họ chuyển động một cách bình thường, hoặc nhanh nhẹn.

- Câu Hỏi 26: Người hành thiền có phải cố gắng giữ vẻ thanh tịnh và nghiêm túc suốt đời không? Đức Phật có biểu lộ tính u mặc hay hài hước của ngài trong một số bài Kinh, đúng không?

Trả Lời Câu Hỏi 26: Đức Phật rất nghiêm túc, nhưng hoà nhã và đầy lòng bi mẫn. Đức Phật không bao giờ nói đùa. Ngài chỉ nói sự thực.

Có lần Đức Phật kể cho các vị Tỷ-kheo nghe một câu chuyện tiền thân như sau:

Ngày xưa, có một người lái buôn tên là Kappaṭa. Ông có một con lừa dùng để chuyên chở hàng gốm, mỗi ngày ông thường đi một cuộc hành trình dài bảy lý (khoảng 30 km). Một dịp nọ Kappaṭa chất hàng hoá lên lưng lừa và đi đến Takkaṣila. Trong khi bận rộn sắp xếp những hàng hoá ra bày bán, ông để cho con lừa được chạy đi rong thoải mái. Khi chú lừa lang thang dọc theo bờ mương, chú nhìn thấy một chị lừa cái và chạy thẳng đến cô nàng. Chị lừa cái cho anh ta một lời chào rất thân thiện và nói, ‘Anh từ đâu đến?’ ‘Từ Ba-na-nại (Benares)’ ‘Về việc gì?’ ‘Mua bán.’ ‘Anh mang khối hàng lớn bao nhiêu?’ ‘Một khối hàng gốm lớn.’ ‘Mang một khối hàng lớn như thế anh đi được bao nhiêu lý?’ ‘Bảy lý.’ ‘Những nơi khác anh đến, có ai bóp chân và đấm lưng cho anh không?’ ‘Không.’ ‘Nếu vậy thì, anh hẳn đã phải trải qua một thời gian cực kỳ gian khổ đấy nhỉ.’

Vì lời nói của cô nàng, mà chú lừa trở nên bất mãn. Sau khi người lái buôn đã sắp xếp xong hàng hoá của mình, ông trở lại với chú lừa và nói với nó, ‘Này con, Jack, chúng ta hãy đi về.’ ‘Ông đi một mình đi; tôi không đi đâu.’ Bằng những lời dịu dàng, người lái buôn cố gắng thuyết phục chú lừa nhiều lần; và khi, bất chấp những cố gắng của ông, chú lừa vẫn giữ thái độ bướng bỉnh,

ông quở trách nó. Cuối cùng ông nghĩ trong bụng, ‘Ta biết có cách để làm cho nó đi,’ và nói lên bài kệ sau:

*Ta sẽ làm gậy nhọn,
mũi gai mười sáu inh(-xơ);
Cắt mi thành từng miếng;
Biết điều, hơi lúa kja.*

Khi nghe như thế, chú lừa nghĩ, ‘Nếu vậy thì tôi sẽ biết cách phải làm gì với ông.’ Và nó cũng đáp lại bằng bài kệ sau:

*Ông nói làm gậy nhọn,
mũi gai mười sáu inh(-xơ).
Được lắm!
Tôi sẽ chống chân trước,
tung bóng hai chân sau,
Hắt ông ngã gãy răng;
Biết điều, hơi Kap-pat-ta.*

Khi người lái buôn nghe thế, ông tự nghĩ, ‘lý do gì khiến hắn nói như thế?’ Người lái buôn nhìn tới nhìn lui, và cuối cùng ông thấy con lừa cái. ‘À té ra!’ người lái buôn nghĩ bụng, ‘Cô nàng chắc hẳn đã dạy cho nó những mánh lới này đây!’ Ta sẽ nói với lừa, ‘Này con, ta sẽ mang về nhà cho con một cô vợ giống thế.’ Như vậy, nhờ dùng miếng mồi nữ nhân, ta sẽ làm cho hắn đi.’ Do đó ông tuyên bố bài kệ sau:

*Một chị lừa cái, mặt như ngọc,
Có tất cả tường của mỹ nhân.
Ta sẽ cho con để làm vợ;
Hãy biết điều này, hơi lúa kja.*

Khi chú lừa nghe nói vậy, lòng nó vô cùng hân hoan, và trả lời chủ bằng bài kệ:

*Lừa cái, mặt như ngọc,
Đầy đủ tường mỹ nhân,
Cho tôi làm vợ sao!
Vậy thì, Kappata
Trước giờ đi bảy lý,
Sau này sẽ tăng lên
mười bốn lý một ngày.*

‘Tốt lắm,’ Kappata nói, ‘hãy đến đây!’ Và ông dắt lừa cùng đi với ông trở lại chỗ để xe.

Sau vài ngày con lừa nói với ông, ‘Chẳng phải là ông đã nói với tôi, “Ta sẽ mang về cho con một người vợ sao?” Người lái buôn trả lời, ‘Đúng, ta có nói như thế, và ta sẽ không nuốt lời lừa; ta sẽ mang về nhà cho con một cô vợ. Nhưng phải nhớ là ta sẽ chỉ cung cấp thức ăn cho một mình con. Thức ăn ấy, có thể đủ hoặc cũng có thể không đủ cho cả hai, con và vợ con, nhưng đó là vấn đề tự con quyết định. Sau khi hai đứa sống với nhau, những chú lừa con sẽ được sinh ra. Thức ăn ta cung cấp cho con, cũng có thể hoặc không thể đủ cho hai vợ chồng và con cái của con đâu đấy, nhưng vẫn để tùy thuộc một mình con quyết định.’ Khi người lái buôn nói những lời ấy, chú lừa mất hết cả hứng thú.

Vào cuối câu chuyện, Đức Phật nói rằng người lái buôn lúc ấy chính là ngài, chú lừa là Nanda, và chị lừa cái là Janapadakayāṇi, người vợ sắp cưới cũ của Nanda.

Quý vị có thể cho rằng Đức Phật đã kể một câu chuyện hài hước. Nhưng Ngài không có ý đùa tí nào, Ngài chỉ nói sự thực.

- Câu Hỏi 27: Những ý nghĩ lung tung (phóng tâm) phát sinh trong lúc hành thiền có phải là một loại nghiệp (kamma) không? Nếu đó là nghiệp, thì có nghĩa rằng trong khi chúng ta hành thiền, chúng ta không chỉ thực hiện những thiện nghiệp mà cũng có thể thực hiện những bất thiện nghiệp nữa, có phải vậy không thưa Ngài?

Trả Lời Câu Hỏi 27: Điều đó còn tùy thuộc vào ý nghĩ khởi lên là loại gì nữa. Nếu hành giả nghĩ với như lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ về việc cúng dường Chư Tăng ngày mai, thì đó là thiện. Nhưng nếu hành giả nghĩ với phi lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ đến việc thọ hưởng các dục lạc, thì đó là bất thiện.

- Câu Hỏi 28: Trong bài Pháp đầu tiên của Sayadaw, con nghe Ngài có đề cập rằng ở một trong các tuệ (minh sát) nào đó người ta có thể thấy chính xác thời điểm họ sẽ đắc Alahán Thánh Quả. Có phải điều này muốn nói rằng khi nào đạt đến A-la-hán Thánh Quả đã được định trước rồi phải không? Nếu vậy, khi một người đã có được trí thấy ‘thời điểm họ sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả’, thì số lượng nỗ lực và công đức sau này của họ sẽ không giúp được gì cho các Ba-la-mật của họ chín mùi nhanh hơn và làm cho sự giác ngộ xảy ra sớm hơn, phải không?

Trả Lời Câu Hỏi 28: Bộ Song Đôi (Yamaka), một trong bảy bộ của Tạng Diệu Pháp (Abhidhamma), cho biết rằng Đức Phật nói có hai loại người kiếp chót (pacchimabhavika—tối hậu hữu giả). Một loại người trong đó là nhất định, và loại người kia thì bất định.

Người nhất định kiếp chót là người chắc chắn sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả trong kiếp đó, chẳng hạn, Tôn-giả Xá-lợi-phát (Sāriputta), Tôn-giả Mục-kiền-liên (Mogallāna), Tôn-giả Bakkula, và Tôn-giả Saṅkicca.

Khi Tôn-giả Bakkula còn là một đứa trẻ thơ được người nhà đem đi tắm ở một con sông nhân ngày cát tường, do bất cẩn người vú nuôi đánh rơi ngài xuống dòng nước. Một con cá đã nuốt lấy ngài và cuối cùng đi đến một bến tắm ở Benares (Ba-la-nại). Ở đó nó bị một người đánh cá bắt được và đem bán cho vợ của một phú ông. Bà rất quan tâm đến con cá, và nghĩ sẽ tự mình nấu nó, nên bà xẻ bụng nó ra. Khi xẻ ra, bà thấy một đứa bé chẳng khác gì một bức tượng vàng, nằm trong bao tử của con cá. Là một người không con, bà vô cùng vui sướng, nghĩ rằng ‘Cuối cùng thì ta đã có một quý tử’. Sự sống sót an toàn của Tôn-giả Bakkula trong bao tử của con cá trong kiếp cuối cùng của ngài này là do sự kiện rằng ngài nhất định sẽ đắc A-la-hán Thánh Đạo Tuệ ngay trong kiếp đó.

Còn về Tôn-giả Saṅkicca, mẹ ngài chết lúc ngài vẫn còn nằm trong bào thai. Lúc hoá táng, xác bà bị chọc thủng bằng những cây gậy nhọn và đem đặt trên giàn hoả. Đứa bé chịu một vết thương nơi đuôi mắt do gậy nhọn thọc vào và bật lên một tiếng kêu. Nghĩ rằng đứa bé chắc phải còn sống, nên người ta lấy cái xác xuống và mổ bụng lấy đứa bé ra. Họ trao đứa bé cho bà nội nó. Dưới sự chăm sóc của bà ngài lớn lên. Khi lên bảy tuổi ngài xuất gia làm sa-di và đắc A-la-hán Thánh Quả cùng với tứ tuệ phân tích. Sở dĩ Tôn-giả Saṅkicca có thể sống sót được trong bào thai cho dù người mẹ của ngài đã chết, chính là do sự kiện rằng ngài chắc chắn sẽ đạt đến A-la-hán Thánh Đạo Tuệ trong kiếp đó vậy.

Trong khi đó lộ trình của loại người kiếp chót kia vẫn có thể thay đổi, chẳng hạn, thanh niên Mahādhanaśeṭṭhiputta. Một lần Đức Phật nhìn thấy một cặp vợ chồng người ăn mày già và mỉm cười. Tôn-giả Ānanda hỏi Đức Phật lý do vì sao ngài lại cười. Nhân đó Đức Phật kể cho Ānanda biết rằng nếu cặp vợ chồng này thực hành Pháp (Dhamma) vào giai đoạn đầu của cuộc

đời họ (tức lúc tuổi thanh niên), người chồng gọi là Mahādhānasetthiputta này lẽ ra đã đắc A-la-hán Thánh Quả, và vợ ông ta đắc đạo quả Bất-lai. Nếu họ thực hành Pháp ở giai đoạn thứ nhì của đời (tuổi trung niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Bất-lai, và người vợ sẽ đắc đạo quả Nhất-lai. Nếu họ thực hành Pháp vào giai đoạn thứ ba của cuộc đời (lão niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Nhất-lai, và người vợ đắc đạo quả Nhập lưu. Nhưng bây giờ thì họ đã trở thành những kẻ ăn xin và quá già yếu để có thể thực hành Pháp (Dhamma), vì thế họ đã bỏ lỡ cơ hội thực hành Pháp và không thể đạt được bất kỳ đạo quả nào cả.

Một trường hợp khác là đức Vua A-xà-thế (Ajatasattu). Đức Vua có tiềm năng để đạt đến đạo quả nhập-lưu trong khi nghe Đức Phật thuyết Kinh Sa-môn Quả (Sammaññaphala Sutta), nhưng ngài không thể đắc được vì đã không gặp Đức Phật trước khi giết cha của mình.

Theo sự giải thích của Ngài Ledi Sayadaw, đức Vua A-xà-thế, người ăn mày Mahādhānasetthiputta và vợ của ông ta có tiềm năng giác ngộ bởi vì họ đã có đủ hạt giống trí tuệ (Minh-vijja). Nhưng do không có đủ hạt giống thiện hạnh (carana), nên họ không thể gặp được Đức Phật đúng thời và phải chịu sự mất mát cơ hội thoát khỏi tử sanh luân hồi to lớn bằng vàng này.

Do đó, có thể một số hành giả chắc chắn sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả ở một trong những kiếp tương lai của mình, nhưng cũng có một số hành giả khác sự chứng đắc vẫn chưa chắc chắn lắm. Vì thế, quý vị cần phải tiếp tục thực hành để phân biệt danh sắc trong các kiếp tương lai của mình như vô thường, khổ và vô ngã để phát triển Tuệ Phân Biệt đối với danh sắc. Tuệ này càng mạnh, hành giả sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả càng nhanh hơn, có khi ngay trong kiếp này cũng có. Chẳng hạn, khi một số hành giả đang phân biệt duyên khởi họ thấy rằng họ sẽ còn bốn hay năm kiếp tương lai nữa, nhưng sau một thời gian hành thiền Minh-sát (Vipassanā) họ lại thấy rằng họ chỉ còn có một hoặc hai kiếp sống trong tương lai nữa mà thôi. Đối với loại người này, tương lai của họ vẫn có thể thay đổi theo những điều kiện.

- Câu Hỏi 29: Nếu y của một vị sư được làm bằng chất liệu hảo hạng và đắt tiền có thể đem lại sự thoải mái cho vị ấy khi hành thiền, nhất là dễ giặt, dễ khô, như vậy vị ấy vẫn thực hành pháp tĩnh giác việc thích hợp có phải không?

Trả Lời Câu Hỏi 29: Phải.

- Câu Hỏi 30: Sayadaw dạy các thiền sinh phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại trong toàn thân để phát triển cận định, và rồi chuyển thẳng sang hành Minh-sát (Vipassanā) để tu tập năm thanh tịnh cuối trong thất tịnh¹. Chỉ sau khi những thanh tịnh ấy đã được hoàn tất người hành thiền mới có thể đạt đến Niết-bàn. Ngày nay cũng có một loại pháp hành được nói là xuất phát từ Lời Dạy của Đức Phật. Pháp hành này bắt đầu với việc quán cảm thọ của toàn thân là vô thường. Nó rất nhấn mạnh vào việc phân biệt hiện tại, chứ không cần thiết phải phân biệt danh sắc chơn đế. Liệu một hành giả có thể đắc thiền (Jhāna) hay Niết-bàn do thực hành theo phương pháp này không? phương pháp này có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) không?

Trả Lời Câu Hỏi 30: Hành giả đã được nghe Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), vì thế hành giả nên tự mình xác định xem pháp hành đó có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta) hay không.

Trong Kinh Aparijānana, phẩm Sabbavagga của Saḷāyatana Samyutta (Trung Ưng Xứ), Đức Phật nói: ‘sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ aparijānaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāy...(P) ...Sabbañña kho bhikkhave abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ

¹ Thất Thanh Tịnh hay Bảy Giai Đoạn Thanh Tịnh: 1. Giới Tịnh, 2. Tâm Tịnh, 3. Kiến Tịnh, 4. Đoạn Nghi Tịnh, 5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, 6. Đạo Hành Tri Kiến Tịnh, 7. Tri kiến Tịnh.

bhabbo dukkhakkhayāya.’ — *‘Này các Tỷ-kheo, không thắng tri (hiểu biết đầy đủ), không liễu tri (tuệ tri), không ly tham, không tứ bỏ Tất Cả, thời không thể có đoạn tận khổ đau... Này các Tỷ-kheo, do thắng tri, liễu tri, ly tham, tứ bỏ Tất Cả, người ta có thể đoạn tận khổ đau.’*

Chú giải bài kinh giải thích thêm rằng điều này muốn nói tới ba loại tuệ tri (pariññā). Chú giải nói: ‘Iti imasmim sutte tissopi pariññā kathitā, ‘parijānan’ti vaccanena, tīraṇapariññā, ‘virājayam pajahan’ ti dvīhi pahānapariññāti.’ — Những gì được nói trong Kinh này là ba loại tuệ tri. “Thắng tri” nói tới sự hiểu biết đầy đủ kể như *trí đạt tri (nāta pariññā)*, “tuệ tri” nói tới sự hiểu biết đầy đủ kể như *trí thẩm sát (tīraṇa pariññā)*, và hai loại cuối “ly tham và đoạn trừ” muốn nói tới sự hiểu biết kể như *trí đoạn trừ (pahāna pariññā)*.

Liên quan đến chữ ‘Tất Cả’, bộ Mahāṭikā nói: ‘Tanhi anāvasesato pariññeyyam ekamsato virājittabbam.’ – Trước tiên nhất thiết phải phân biệt một cách toàn diện và không ngoại trừ tất cả năm thủ uẩn vốn là những đối tượng của thiền Minh-sát (Vipassanā).’ Tất cả năm thủ uẩn là gì? Chúng là mười một loại của năm thủ uẩn: quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần. Như vậy, để loại trừ tham ái đối với danh & sắc và để thoát khỏi khổ đau, hành giả phải tuệ tri tam tướng (ba đặc tính) của tất cả các loại danh&sắc vốn là những đối tượng của thiền Minh-sát (Vipassanā).

Trong Mahānidāna Sutta (Kinh Đại Duyên) của Trường Bộ Kinh (Dighā Nikāya), Đức Phật nói: ‘Gambhīro cāyam Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīravabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭvedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyam duggati, vinipātam nātivattati.’ — *“Này A-na-đa, pháp duyên khởi này rất là sâu xa và thật là thâm sâu khó hiểu. Chính vì không thấy rõ duyên khởi vởi tùy giác trí và thông đạt trí, cũng như do không đạt đến các đạo, quả trí, mà các chúng sinh bị rơi ren trong vòng luân hồi giống như một cuộn chỉ rối, giống như một tổ kén, giống như một thâm cỏ lát rối bời không thể lần ra đầu là đầu, đầu là cuối; và không thể thoát khỏi các khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula).*

Ở đây, Tuỳ giác trí và Thông đạt trí muốn nói đến ba loại tuệ tri. Liên quan tới đoạn văn trong kinh này, chú giải sư nói như sau: ‘Nāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmatanam. Samsārabhaya-mātito, na koci supinantarepyatthi.’ — *‘Không người nào, dù là trong giấc mơ, có thể thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi mà không có khả năng cắt đứt bánh xe sanh hữu, bánh xe vẫn luôn luôn bứt bách các chúng sinh giống như sấm sét, vởi guom trí được khéo mài sắc trên đá thiền định.’*

Theo như kinh điển thì người hành thiền trước phải có khả năng phân biệt tất cả các loại danh & sắc tạo thành từng uẩn một của ngũ thủ uẩn. Đó là: Trí phân biệt tất cả các loại danh & sắc mà trong mười sáu tuệ minh sát thường gọi là Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāmarūpaparicchedañāṇa). Cần hiểu thêm, Trí phân biệt được danh & sắc như hai nhóm riêng biệt thì gọi là Danh Sắc Phân Tích Trí. Ở giai đoạn này, nếu như trí (minh sát) thấy rõ rằng không có người, không có chúng sinh hay linh hồn, mà chỉ có danh & sắc thì được gọi là Trí Minh Định Danh và Sắc.

Một người cố gắng phân biệt tất cả các loại danh & sắc, nếu không đắc thiền, có thể bỏ sót những gì liên quan đến bậc thiền (Jhāna). Tuy nhiên, nếu người ấy có khả năng đắc thiền người ấy nên phân biệt (tâm thiền) và vởi minh sát trí trên danh - sắc kết hợp vởi bất cứ bậc thiền nào vị ấy đã đắc.

Thứ hai, các nhân sanh ra danh & sắc ấy cũng phải được biết một cách chính xác đúng như chúng thực sự là. Đây là Trí Phân Biệt Nhân và Duyên.

Bởi vì với hai trí này, Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāmarūpaparicchedañāṇa) và Phân Biệt Nhân và Duyên Trí, vị ấy thấy một cách rõ ràng, tách bạch và đúng đắn các pháp được xem là những đối tượng của minh sát trí, nên hai trí ấy cũng còn được gọi là **trí đạt trí (ñāta pariññā)**.

Thứ ba, các tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh & sắc và các nhân của chúng phải được thấy rõ ràng. Trong suốt những giai đoạn minh sát từ Trí về Sự Hiểu Biết (Tam Tướng) hay Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng trở đi, vốn làm thành vipassanā (minh sát), danh, sắc, và các nhân của danh & sắc được hiểu rõ bằng việc thấy tam tướng hay ba đặc tính của chúng.

Trong các minh sát trí này, hai trí: Thẩm Sát Tam Tướng Trí (Sammasanañāṇa) và Sanh Diệt Trí (Udayabbayañāṇa), mà nhiệm vụ của chúng là để thẩm sát và phân biệt các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả danh, sắc và các nhân của chúng, được gọi là sự hiểu biết đầy đủ hay tuệ trí kể như **trí thẩm sát (tīraṇa pariññā)**.

Từ Hoại Diệt Trí (Bhangañāṇa – trí quán sự tan hoại) cho đến các minh sát trí còn lại, chỉ có sự diệt của tất cả danh, sắc và các nhân của chúng được biết và nhận thức như vô thường, khổ và vô ngã. Vì vào lúc đó các phiền não vốn phải được đoạn trừ đã tạm thời vắng mặt, nên những minh sát trí này còn được gọi là sự hiểu biết kể như **trí đoạn trừ (pahāna pariññā)**.

Chỉ sau khi phân biệt tất cả các loại danh & sắc theo cách như vậy người hành thiền mới có thể đạt đến thánh đạo.

Liên quan đến ‘sát-na hay khoảnh khắc hiện tại’, ở đây tôi muốn giải thích một cách ngắn gọn thêm. Sẽ là điều không thể cho chúng ta để phân biệt tâm đang sanh trong sát-na hay khoảnh khắc hiện tại. Tại sao? Bởi vì trong một sát-na hay khoảnh khắc tâm chỉ một tâm sanh, và nó không thể lấy chính nó làm đối tượng, mà chỉ có thể lấy một tâm khác làm đối tượng mà thôi, cũng giống như chúng ta không thể dùng đầu ngón tay để tự sờ nó, nhưng có thể dùng nó để sờ ngón tay khác thì được. Do đó những gì thường được người ta nói bằng câu: ‘**phân biệt tâm của sát-na hiện tại**’ thực sự là phân biệt tâm vừa mới diệt, chứ không phải tâm đang sanh vậy.

Đoạn kinh văn trên muốn nói đến sự kiện rằng khi người hành thiền hành minh sát cho đến giai đoạn thành thực của Sanh Diệt Trí (Udayabbayañāṇa), người ấy sẽ thấy một cách chính xác các sát-na hay khoảnh khắc sanh, trú và diệt của danh & sắc trong các kiếp quá khứ, hiện tại và tương lai; đây là sự phân biệt sát-na hiện tại. Chẳng hạn, một tâm hành nào đó sanh lên, giữ yên (trú) và diệt ở một sát-na nào đó trong kiếp quá khứ của hành giả, và hành giả có thể phân biệt một cách chính xác những sát-na sanh, trú và diệt của nó, thời hành giả đang phân biệt sát-na hiện tại.

Tôi hy vọng sự giải thích này sẽ giúp hành giả loại trừ được hoài nghi của mình.

- Câu Hỏi 31: Sayadaw dạy các thiền sinh bắt đầu thực hành thiền tứ đại với việc phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại. Thực sự hiện tượng rõ ràng nhất là cảm thọ. Tại sao Sayadaw không hướng dẫn chúng con bắt đầu với việc phân biệt cảm thọ?

Trả Lời Câu Hỏi 31: Phân biệt một mình cảm thọ thì không đủ để hành giả chứng ngộ Niết-bàn; hành giả cũng phải phân biệt các tâm hành kết hợp với nó nữa. Có nhiều tâm hành sanh lên trong các tiến trình tâm thuộc sáu môn. Nếu hành giả muốn phân biệt danh, hành giả phải thấy đúng như thực tất cả tâm hành trong mỗi sát-na tâm của các tiến trình tâm thuộc sáu môn. Bây giờ hành giả có thể cố gắng để thấy chúng xem. Tức là hành giả thử xem là mình có thể phân biệt được các tâm hành trong các tiến trình tâm hay không.

Đối với các hành giả thuần minh sát (không qua giai đoạn tu tập định) thì việc bắt đầu với thiền tứ đại là một quy luật chung. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy những người muốn hành theo **con đường thuần quán** hay **minh sát thuần túy** bắt đầu với phân biệt tứ đại. Khi họ đã có thể thấy được các Kalāpas (tổng hợp sắc), chúng tôi dạy họ cách phân biệt sắc, để phân tích các

loại sắc khác nhau. Sau khi làm xong điều này, danh sẽ tự động xuất hiện một cách rõ ràng đến tâm minh sát của họ. Vì thế, chỉ ở giai đoạn này chúng tôi mới dạy họ cách phân biệt danh, để phân tích các loại danh khác nhau trong những tiến trình tâm thuộc sáu môn.

- Câu Hỏi 32: Trong bài giảng trước đây, Sayadaw nói rằng chú ý đến cái đau sẽ gây trở ngại cho tiến bộ của định. Nhưng có một loại pháp hành chú trọng vào việc phân tích cái đau khi nó xảy ra. Việc phân tích này là để phát triển minh sát trí do phân biệt toàn bộ tiến trình của sự đau như là vô thường, khổ và vô ngã. Liệu pháp hành này có đúng hay không?

Trả Lời Câu Hỏi 32: Ở giai đoạn thiền chỉ (samātha), người hành thiền nên tập trung duy nhất vào đề mục thiền của mình để phát triển định sâu. Cái đau là thọ khổ (cảm giác đau) kết hợp với thân thức quả bất thiện (unwholesome resultant body consciousness) trong tiến trình tâm thuộc thân môn. Trong sát-na tâm thân thức, có cả thấy tám tâm hành, đó là, thân thức, xúc, thọ (khổ), tưởng, tư, mạng quyền, tác ý, và nhất tâm. Ngoài sát-na tâm thân thức, cũng còn có các sát-na tâm khác trong tiến trình tâm thuộc thân môn. Nếu hành giả muốn phân biệt **cái** đau, hành giả không nên phân biệt nó một mình, mà nên phân biệt từng tâm hành trong mỗi sát-na hay khoảnh khắc tâm.

- Câu Hỏi 33: Lúc đầu con muốn xuất gia để thực hành tam học—giới, định và tuệ, đặc biệt là hành theo phương pháp của trường thiền Pa-Auk. Nhưng con thấy một số người giữ giới nghiêm túc nhưng lại thích dính dáng vào những chuyện vu khống, chê bai, chỉ trích. Điều này làm cho con cảm thấy buồn và hoang mang. Tại sao một người giữ giới nghiêm túc như vậy lại không thể có được sự hiểu biết và thông cảm hơn đối với những người khác?

Trả Lời Câu Hỏi 33: Bạn không nên cảm thấy khó chịu và dễ bị tác động bởi phiền não của người khác. Bạn phải nhớ rằng ngay cả Đức Phật cũng bị những người khác chỉ trích và cáo gian. Khi một người nào đó vu khống hay chỉ trích bạn hoặc người khác, đó là nghiệp bất thiện của anh ta. Bạn không nên **biểu lộ thái độ giống như vậy** đối với anh ta.

- Câu Hỏi 34: Nếu một người cho mình là người giữ giới nghiêm túc nhưng thích cáo gian và chỉ trích những lỗi lầm của người khác, và có một nội tâm đầy sân hận và ganh ghét, cách cư xử của y như vậy có hợp với lời dạy của Đức Phật không? Nếu hành thiền, liệu y có gặp khó khăn nào không?

Trả Lời Câu Hỏi 34: Tất nhiên cách cư xử của người ấy không hợp với lời dạy của Đức Phật rồi. Và hành thiền đối với anh ta là một điều khó.

Xưa, có một vị Tỳ-kheo Trưởng-lão và một vị Tỳ-kheo trẻ đi khát thực trong một ngôi làng nọ. Ở ngôi nhà đầu tiên họ chỉ nhận được một muống cháo nóng. Bao tử của vị Trưởng-lão đang bị gió (trúng gió bao tử) làm cho đau đớn. Ngài nghĩ *‘Muống cháo này sẽ hữu ích cho ta; ta sẽ uống nó trước khi nó bị nguội đi’*. Người ta mang tới cho ngài một cái ghế gỗ đặt ở bậc cửa, và ngài ngồi xuống đó để húp cháo. Vị Tỳ-kheo trẻ tỏ ra ghê tởm và nói *‘Ông già này đã để cho con đối diện thất bại và làm những điều lẽ ra ông nên cảm thấy hổ thẹn để làm vậy’*. Vị Trưởng-lão tiếp tục đi khát thực, và lúc trở về tu viện ngài mới hỏi vị Tỳ-kheo trẻ *‘Hiện giả đã có chỗ đặt chân nào trong Giáo-Pháp này chưa? – ‘Có, bạch Trưởng-lão, tôi là một bậc nhập lưu (Thánh Tu-đà-hoàn, bậc thánh đầu tiên trong tứ quả thánh)’ — ‘Thế thì, này Hiền giả, đừng cố gắng để (đạt đến) những đạo quả cao hơn làm gì; một người là bậc lậu tận (tức bậc đã đắc A-la-hán) đã bị ông xỉ vả đấy.’* Vị Tỳ-kheo trẻ (hiểu được) vội vàng xin sám hối và nhờ đó thoát khỏi chướng ngại cho việc đạt đến các chứng đắc cao hơn do lời chỉ trích của mình gây ra.

Nếu một người đã chỉ trích một bậc thánh và không sám hối, họ sẽ không thể đạt đến bất cứ đạo quả nào được, và nếu một bậc thánh chứng đạo quả thấp chỉ trích một bậc thánh chứng đạo quả cao hơn và không sám hối, họ sẽ không thể đạt đến bất kỳ đạo quả nào cao hơn khác

trong kiếp ấy. Từ điều này chúng ta có thể thấy rằng chỉ trích bất cứ người nào là điều hoàn toàn không có lợi, vì chúng ta không biết được là họ có phải là thánh nhân hay không vậy.

- Câu Hỏi 35: Để đạt đến Niết-bàn, người hành thiền có nhất thiết phải hành mọi loại thiền bao gồm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna (thân hành niệm nghiệp xứ, hay các đề mục niệm thân), chẳng hạn ānāpānasati trước, rồi thiền tứ đại, thiền ba mươi hai thể trước, v.v... không? Nếu có, làm thế nào người ấy có thể hành mộ địa quán (quán tử thi trong nghĩa địa) trong thời buổi ngày nay được? Trình tự này có phải do Đức Phật quy định không?

Trả Lời Câu Hỏi 35: Để đạt đến Niết-bàn, không nhất thiết phải hành hết mọi loại thiền bao gồm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna (thân hành niệm nghiệp xứ, hay các đề mục niệm thân). Sở dĩ Đức Phật liệt kê chuỗi đề mục thiền này là để giải thích giáo pháp (desana) của ngài, chứ không phải để quy định như một trình tự hành thiền cố định. Khi quý vị hành Mộ địa quán, thì cũng không nhất thiết phải hành tất cả chín loại (chín giai đoạn phân hoại của tử thi). Quý vị có thể quán trên bất kỳ loại tử thi nào mình đã nhìn thấy trước đây như bất tịnh để phát triển định lực. Nếu quý vị chưa bao giờ thấy một tử thi nào, quý vị có thể quán trên xác của bất kỳ con vật nào hay thậm chí trên bất kỳ bức hình của một xác chết nào trên báo chí hay tạp chí cũng được.

- Câu Hỏi 36: Sayadaw nhấn mạnh rất nhiều đến các Ba-la-mật và nói rằng ‘chỉ khi nào có đủ Ba-la-mật người ta mới có thể đạt đến các Thánh Đạo và Thánh Quả.’ Ngày nay chúng con tu tập loại Ba-la-mật dành cho sự giác ngộ này như thế nào?

Trả Lời Câu Hỏi: Để hoàn thành các Ba-la-mật cho sự giác ngộ, hành giả phải trau dồi cả hai hạt giống— ‘hạt giống minh hay trí tuệ’ và ‘hạt giống hạnh’ với ước nguyện để chứng đắc Niết-bàn. Hai loại hạt giống này được gọi là Ba-la-mật (Pāramī). Để trau dồi hạt giống trí tuệ (minh), hành giả phải phân biệt danh & sắc tối hậu, rồi phân biệt các nhân của chúng, và tiếp đến quán cả hai — tính chất nhân quả lẫn danh & sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Bất kỳ giai đoạn nào trong ba giai đoạn tu tập này đều là hạt giống trí tuệ (minh) vững mạnh cho hành giả để đạt đến Niết-bàn. Để tu tập hạt giống hạnh, hành giả phải thực hiện các nghiệp công đức, bằng cách bố thí, giữ giới và hành thiền chỉ (samatha). Những thiện nghiệp này sẽ dẫn dắt hành giả đến một sanh hữu an vui, cung cấp cho hành giả những điều kiện thích hợp khác để hành thiền và cho hành giả cơ hội lớn được gặp Đức Phật hay các vị đệ tử của Đức Phật. Với sự hỗ trợ của những hạt giống hạnh, hành giả nên tu tập hạt giống trí tuệ của mình thêm nữa bằng cách thực hành thiền Minh-sát (Vipassanā) theo những lời dạy của Đức Phật. Khi các Ba-la-mật của hành giả chín mùi, hành giả sẽ đạt đến Thánh Đạo và Thánh Quả.

- Câu Hỏi 37: Nếu một hành giả thất bại trong việc hành thiền chỉ (samatha) và muốn chuyển sang hành thiền Minh-sát (Vipassanā), họ nên bắt đầu từ đâu?

Trả Lời Câu Hỏi 37: Những hành giả hành thắng thiền Minh-sát (Vipassanā) không có bất cứ một thiền chứng nào được gọi là *thuần quán hành giả* hay *khô quán hành giả* (sukkhavipassaka). Trước tiên họ phải hành thiền tứ đại, vốn là một đề mục thiền căn bản và bắt buộc cho mọi hành giả thuần quán. Với sự trợ giúp của định mạnh và vững chắc do hành thiền tứ đại đem lại, họ sẽ thấy các tổng hợp sắc (rūpakalāpas), hay các phân tử nhỏ của vật chất. Nhờ phân tích các kalāpas và thể nhập vào sắc tối hậu (sắc chân đế), họ phá vỡ được tính rắn chắc của sắc (vật chất). Kế đó họ phân biệt các căn xứ và đối tượng của danh cùng nhau để giúp cho việc quán các trạng thái tâm thiện và bất thiện. Sau đó, họ phải phân biệt các nhân của danh & sắc, và rồi quán sắc, danh và các nhân của chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách này, khi minh sát trí của họ thuần thực, họ sẽ chứng ngộ Niết-bàn. Dĩ nhiên đây chỉ là một sự giải thích tóm tắt về sự thực hành của các hành giả thuần quán mà thôi.

- Câu Hỏi 38: Có phải đối với người mới bắt đầu hành thiền niệm hơi thở (ānāpānasati), môi trường, nơi chốn và các oai nghi là rất quan trọng không? Liệu những điều kiện bên ngoài này có tác động đến sự yên tĩnh và thư thái của tâm người ấy không?

Trả Lời Câu Hỏi 38: Có, môi trường và oai nghi thích hợp rất quan trọng đối với một hành giả để phát triển định. Những điều kiện bên ngoài không thích hợp sẽ ảnh hưởng đến sự yên tĩnh và thư thái của tâm họ. Tu tập định trong một môi trường ồn ào dĩ nhiên phải khó hơn tu tập trong một môi trường yên tĩnh vậy. Còn về các oai nghi, nói chung, oai nghi ngồi được xem là tốt nhất trong tất cả các oai nghi hành thiền.

- Câu Hỏi 39: Loại môi trường và chỗ ở nào được xem là thích hợp cho một người mới bắt đầu hành thiền?

Trả Lời Câu Hỏi 39: Đức Phật chỉ ra cho chúng ta thấy rằng một khu rừng, dưới gốc cây hay một nơi trống trải (căn nhà trống) là nơi thích hợp nhất cho việc hành thiền. Mặc dù hiện tại quý vị không ở trong rừng, cũng chẳng ở dưới gốc cây và nơi đây lại còn đông đúc với rất nhiều thiền sinh, song nếu quý vị có thể phớt lờ sự hiện diện của những người khác, bỏ qua một bên tất cả những việc khác và chỉ hay biết về mục thiền của mình, thì nơi đây cũng giống như một nơi trống trải cho quý vị. Hơn nữa, thiền theo nhóm hay thiền tập thể còn giúp quý vị dễ khơi dậy năng lực tinh tấn và tiến bộ nhanh hơn trong thiền nữa.

- Câu Hỏi 40: Vì sao ở một nơi thanh tịnh và yên vắng người hành thiền có thể tập trung tâm dễ dàng hơn, còn trong một môi trường ồn ào thì sự tập trung không tốt được như vậy? Có phải là do sức tập trung của người ấy không đầy đủ? Vậy, người ấy phải làm thế nào để cho tâm yên lắng trong khi ở một nơi ồn náo?

Trả Lời Câu Hỏi 40: Ở một nơi thanh tịnh và yên lắng, hầu như lúc nào người hành thiền cũng có thể tập trung tâm trên đề mục thiền của mình được, và khi thoảng mới chú ý đến các đối tượng khác. Đó là lý do vì sao người ấy có thể tập trung tâm dễ hơn ở đây. Còn trong một môi trường ồn náo, hầu hết thời gian tâm của họ bị các đối tượng khác, chẳng hạn như những tiếng ồn đủ mọi loại, làm cho phân tán và thỉnh thoảng mới chú ý đến đối tượng thiền của mình. Vì thế ở những nơi đó họ không thể tập trung tốt được. Dĩ nhiên, họ không thể tập trung tốt được là vì định lực của họ còn yếu. Đối với những người có đủ định lực, như Đức Phật và các vị Thánh đệ tử của ngài, tiếng ồn không thể khuấy động được các vị. Các vị có thể nhập định ở bất cứ nơi nào. Để làm cho tâm yên lắng khi ở một nơi ồn ào, tất cả cái quý vị cần phải làm là phớt lờ tiếng ồn và tập trung tâm duy nhất vào đề mục thiền của quý vị. Đừng cảm thấy thất vọng khi quý vị bị tiếng ồn khuấy động. ‘Thực hành làm cho hoàn thiện.’ Nếu quý vị thường xuyên thực hành theo cách vừa đề cập này một cách kiên trì, dần dần quý vị sẽ tiến bộ và cuối cùng có thể lắng yên tâm của mình ngay cả trong một môi trường ồn ào nhất được.

Trưởng-lão Vebu-Sayadaw nổi tiếng (của Miến-điện) nói rằng bạn phải đi đến một nơi nào đó ở đây bạn không nghe thấy gì cả, một nơi hoàn toàn yên lặng. Làm thế nào bạn đi đến một nơi như vậy được? Thực sự rất khó tìm được một nơi hoàn toàn yên vắng. Ngay cả trong rừng cũng đầy những âm thanh khác nhau – âm thanh của các loài thú, âm thanh của chim chóc, âm thanh của các loài côn trùng và gió. Cách để đi đến một nơi hoàn toàn yên vắng là tập trung hoàn toàn vào đề mục thiền của quý vị mà thôi. Khi quý vị nhập định, quý vị sẽ không nghe một âm thanh nào cả. Như vậy mới có thể nói được rằng quý vị đã đi đến một nơi ở đây quý vị không nghe thấy gì cả. Theo Abhidhamma (Vi-diệu-pháp), hai tâm không thể cùng khởi lên trong một sát-na (tâm). Do đó khi tâm quý vị tập trung trên đề mục thiền của mình không gián đoạn, quý vị sẽ không thể nào biết bất kỳ một đối tượng nào khác, huống gì là âm thanh.

- Câu Hỏi 41: Tâm Bhavaṅga là gì? Có phải đó là tâm làm nhiệm vụ phân biệt không?

Trả Lời Câu Hỏi 41: Bhavaṅga được dịch là ‘hữu phần’ hay ‘hộ kiếp’. Nó là một loại tâm thụ động và là yếu tố chính duy trì trạng thái tâm lý suốt cả đời người. Nhờ Bhavaṅga mà dòng tâm không dừng lại trong suốt cuộc đời. Chỉ khi có một tiến trình tâm khởi lên, bhavaṅga mới tạm thời dừng lại. Nhưng khi tiến trình tâm kết thúc, bhavaṅga liền xuất hiện nối tiếp nhau một cách liên tục. Chẳng hạn, khi quý vị đang ngủ say không mơ mộng gì, sẽ không có tiến trình tâm nào cả, mà chỉ có rất nhiều tâm bhavaṅga hay hữu phần khởi lên liên tục không ngừng. Nếu những bhavaṅga hay hữu phần này không khởi lên, quý vị sẽ chết. Bởi vì khi tiến trình tâm dừng lại, cái chết xảy ra. Trước đây một số học giả thường dịch bhavaṅga hay hữu phần như là ‘vô thức’ hay ‘tiềm thức’. Nhưng thực sự ra bhavaṅga hay hữu phần là một loại tâm. Tuy nhiên, nó không bắt bất kỳ một đối tượng hiện tại nào cả, mà chỉ bắt đối tượng quá khứ mà tốc hành tâm cận tử của đời trước bắt mà thôi.

- Câu Hỏi 42: Nếu một người hành thiền không thấy được nimitta (ánh sáng trong thiền định) hay không có được những kết quả tốt nào khác sau khi đã hành thiền trong ba hoặc năm năm, hoặc lâu hơn nữa, người ấy nên làm gì?

Trả Lời Câu Hỏi 42: Người hành thiền như thế trước tiên phải kiểm tra lại để thấy xem mình có hành theo **đúng cách và hành một cách** hệ thống không, có hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy có đủ khả năng không, và có chuyên cần thực hành hàng ngày với sự thích thú lớn hay không. Nếu có, thời người ấy nên chọn một đề mục thiền khác trong số bốn mươi đề mục thiền đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và chuyên cần hành nó trong một tháng. Nếu vẫn không đạt được tiến bộ gì, người ấy nên thử một đề mục thiền khác và chuyên cần hành trong một tháng. Nếu đề mục đó cũng thất bại, thời nên chọn một đề mục khác nữa... Theo cách này người ấy cứ thử hết các đề mục cho đến khi tìm ra được một đề mục thiền thích hợp. Rồi từ đó nên thực hành đề mục thiền thích hợp này cho đến lúc thành công.

- Câu Hỏi 43: Liệu ngài thiên có làm cho người ta **ngây ngây dại dại** hay không?

Trả Lời Câu Hỏi 43: Từ tấm gương của Đức Phật Gotama, chúng ta có thể thấy rõ điều này. Trong cái đêm mà ngài chắc chắn sẽ Giác Ngộ, ngài đã tọa thiền một cách kiên trì dưới gốc cây Bồ Đề. Nếu ngài thiên làm cho người ta ngây dại, Ngài đã đến Giác Ngộ như thế nào?

- Câu Hỏi 44: Làm sao người ta biết được rằng họ đã hiểu sai những lời dạy của Đức Phật?

Trả Lời Câu Hỏi 44: Họ phải nghiên cứu giáo lý hay những lời dạy của Đức Phật, đặc biệt là hai bộ: Trung Bộ kinh (Majjhima Nikāya) và Tương Ưng Kinh (Saṃyutta Nikāya). Lại nữa, họ cũng nên nghiên cứu các bản chú giải, nhất là Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa (Abhidhammatthasaṅgaha) một cách cẩn thận. Lúc ấy họ sẽ biết được là mình có hiểu sai những lời dạy của Đức Phật hay không.

- Câu Hỏi 45: Người ta được sanh ra làm người nam hay người nữ là **vì sao?**

Trả Lời Câu Hỏi 45: Nếu một người làm được một thiện sự nào đó, chẳng hạn như bố thí, giữ giới, hành thiền chỉ hay thiền quán, và phát nguyện được sanh làm một người nam hay một người nữ, và nếu thiện nghiệp của người ấy chín mùi vào sát na cận tử của họ, họ sẽ được tái sanh làm người nam hay người nữ theo như ước nguyện của họ.

Nếu một người phạm tội tà dâm và nếu bất thiện nghiệp ấy chín mùi vào sát-na cận tử của họ, họ sẽ tái sanh trong địa ngục. Sau khi thoát khỏi địa ngục và trở lại nhân giới, họ sẽ phải tái sanh làm người nữ.

- Câu Hỏi 46: Trong bài giảng ngày 27 tháng 12, khi trả lời câu hỏi Sayadaw có nói rằng một người có thể chứng đắc Niết-bàn nhờ tự mình thực hành với những cuốn sách của Sayadaw và bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) kể như người hướng dẫn. Nếu chỉ cần như vậy, tại sao

Sayadaw vẫn khuyến khích những người khác đi đến Thiền Viện Pa-Auk? Và tại sao Sayadaw phải nhọc lòng từ xa đến Penang này để dạy thiền? Từ giờ chúng con có thể tự mình thực hành theo những hướng dẫn trong sách của Sayadaw và không cần phải đi trình pháp (vấn thiền) nữa được không?

Trả Lời Câu Hỏi 46: Nếu như quý vị hiểu thông suốt những cuốn sách của tôi và bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) quý vị có thể tự mình thực hành được, nhưng hầu hết mọi người không thể hiểu thông suốt chúng và gặp phải nhiều vấn đề trong lúc hành thiền, vì thế chấp nhận sự chỉ dẫn từ một vị thầy thiền xảo vẫn tốt hơn.

- Câu Hỏi 47: Một người bác sĩ dù tư cách phải trải qua một khoá huấn luyện nghiêm túc. Không phải rằng một bệnh nhân sau khi lành bệnh là có thể trở thành một ông bác sĩ và đi đây đi đó trị bệnh cho những người khác được. Sayadaw có bao giờ huấn luyện cho những người khác một cách nghiêm túc để trở thành một vị thiền sư đủ phẩm chất chưa?

Trả Lời Câu Hỏi: Từ trước đến nay tôi chưa bao giờ huấn luyện bất cứ một vị thiền sư đủ tư cách nào cả, bởi vì tôi quá bận, tuy nhiên trong tương lai tôi sẽ cố gắng huấn luyện một số người.

- Câu Hỏi 48: Bởi lẽ hầu hết những thiền sinh ngoại quốc (không phải người Miến) sau khi hành đến một mức nào đó là rời Thiền Viện Pa-Auk để đi giảng dạy, không sẵn lòng chấp nhận những sự thử nghiệm và huấn luyện nghiêm ngặt, và sau đó khiến cho những người khác hoài nghi phương pháp thiền Pa-Auk bởi vì trình độ giảng dạy nghèo nàn của họ, Sayadaw có thể vui lòng cho thêm những thiền sư người Miến đã trải qua sự huấn luyện nghiêm túc đi ra nước ngoài để dạy thiền, nhờ thế mà nhiều người có thể có được những chỉ dẫn hành thiền đúng đắn được không?

Trả Lời Câu Hỏi 48: Mặc dù tôi đã yêu cầu những thiền sinh ngoại quốc này ở lại trong Thiền Viện Pa-Auk, song họ không muốn ở lại mà muốn đóng vai trò như một vị thiền sư không được huấn luyện. Thế thì tôi có thể làm được gì đối với họ chứ? Có lẽ tôi sẽ làm như những gì quý vị đề nghị thôi.

- Câu Hỏi 49: Có lần một vị Tỳ-kheo kia dạy phương pháp thiền Pa-Auk nói công khai rằng trong lúc ở trạng thái định sâu vị ấy thấy một người cư sĩ nọ đạt đến đạo quả nhập lưu (tức đắc thánh quả Tu-đà-hoàn). Năng lực gì vị Tỳ-kheo phải có để nói được một điều như thế? Quả (báo) dành cho người nói như thế sẽ là gì? Sayadaw có thể vui lòng giải thích điều này được không, bởi vì nhiều người không thể không hoài nghi phương pháp thiền Pa-Auk sau khi nghe một việc như vậy?

Trả Lời Câu Hỏi 49: Để biết được người khác đã đạt đến đạo quả nhập lưu, bản thân người ấy ít nhất cũng phải đắc cùng đạo quả và phải có năng lực thần thông biết được tâm người khác (paracittavijānana abhiñña—tha tâm thông). Muốn có thần thông này, người ấy phải hành mười kasiṇa (biển xứ đất, nước, lửa, gió...) và tám thiền chứng theo mười bốn cách. Nhưng y đã không làm điều này, vì thế chúng tỏ y không có thần thông. Như vậy rất có khả năng là y đã vọng ngữ, và đó không phải là một lời nói dối nhỏ mà là đại vọng ngữ. Phạm điều này là phạm tội bất cộng trụ (parajika), và có thể y không còn là một vị Tỳ-kheo thực nữa. Quả bất thiện của đại vọng ngữ sẽ là rất xấu; y có thể phải tái sanh vào địa ngục.



