

THERAVADA
(PHẬT-GIÁO NGUYÊN-THỦY)

PHÉP CHÁNH ĐÌNH
SU'U TẬP PHÁP



PHẬT LỊCH

2505

TỶ-KHUU : HỘ-TÔNG

BHIKKHU VAÑSARAKKHITA

Giới Tọa

Chánh-định là một phương-pháp tu tâm trọng yếu, khiến cho giới được trong sạch, cho tuệ được thanh-cao.

Sự trì-giới rất cần thiết cho thân và khẩu, để lánh xa nghiệp dữ : song, nếu không nhờ năng lực thiền-định thì phẩm hạnh phải bợn nhợt, trí tuệ cũng không sao phát-triển được.

Có đó, phép tu định rất cần yếu để thu thúc vọng tâm, làm cho nó trở nên chơn chánh, hầu chủ trì thân, khẩu trong đường ngay thẳng, cho trí tuệ được cao-siêu, mới có thể thấy rõ chơn-lý, hiệp theo Phật ngôn rằng :

Samādhin bhikkhave samāhito pajānāti sañjānāti passati :

« Này các thầy Tỷ-khuru, các người hãy tham-thiền đi, vì người có tâm thiền-định hằng thấy rõ, nhớ chắc và hiểu mọi việc đúng theo chơn-lý được ».

« PHÁP CHÁNH-ĐỊNH » tóm tắt và quyển « SUU TẬP PHÁP » này được xuất bản do lòng thành tín và sự yêu cầu của các thí chủ, nhưt là hàng cư sĩ Banam (hạt Preyveṅ) và hàng cư-sĩ Kiêm-biên và Sài-gòn.

Những lời lẽ trong kinh này đều trích dịch trong Tam-Tạng và chú giải Phạn-ngữ Pali.

Mong cho quả phúc phát-sanh, do sự ấn-tống kinh này được thành tựu đầy đủ đến các vị thí chủ và hàng đọc-giả.

Dịch-giả xin hồi hướng pháp thí này đến chư thiên, nhân-loại và các bậc ân-nhân, nhưt là thân phụ (còn hiện tại), cùng thân mẫu (đã quá vãng), cầu xin cho tất cả những bậc đó hoan-hỷ thọ lãnh phần phước này và sẽ được chứng quả Niết-Ban, thoát khỏi vòng sanh-tử luân-hồi.

Tỳ Khuru : HỘ-TÔNG

Bikkhu VANSARAKKHITA

PHÉP CHÁNH ĐỊNH

GIẢI VỀ PHÉP « CHÁNH ĐỊNH » (TÓM TẮT)
(samādhī niddesa sankhepa)

Xin giải về phép thiền-dịnh theo phẩm « visuddhimagga »
rằng:

« Idāni yasmā evam dhutāṅga pariharāna sampā-
ditehi appicchatādīhi guṇehi pariyodātehi imasmin
sīle patitthitena sīle patitthāya naro sappanno cittaṃ
pannanca bhāvuyanti vacanato cittaśīsena niddittho
samādhī bhavetaḅbo.

Nghĩa là: « Đức Tỳ-khuru trong Phật-Giáo, khi đã trú
trong Tứ-thanh-tịnh-giới (Catupārisuddhisīla), thân, khẩu, ý,
được trong sạch ít nhiều, do thọ-trì phép dẫu dả (Dhutāṅga)
như đã có giải trong « Luật xuất-gia » rồi, cần phải tu thiền-
định mà đức Phật đã giảng thuyết, nhưt là về cái tâm, do
Phật ngôn rằng: « Sīle patitthāya naro sappanno cittaṃ
pannanca bhāvayam ». *Nghĩa là:* « Chúng-sanh luân-hồi
hiệp theo ba nhân trí-tuệ (1) » (Trayaḅhetu patisandhipannā)
khi đã giữ giới rồi, nên hành phép thiền-dịnh (Samādhī) và
minh-sát (Vipassanā).

Đức Buddhaghosācāriya, tác-giả bộ « Gambir
Visuddhimagga », khi thuyết-pháp thiền-na, ngài có trù định
đặt mấy câu hỏi như sau đây, cho các hành-giả hấp thụ thiền-
định được dễ dàng:

Câu hỏi thứ nhưt: Thiền-dịnh là gì?

— 2: Vì sao gọi là thiền-dịnh?

— 3: Thế nào là: tướng (Lakkhana),
sự (Kicca), quả (Phala) và nhân
sinh thiền-dịnh (āsannahetu)?

— 4: Thiền-dịnh có mấy loại?

(1) Ba nhân là: không tham, không sân, không si (là trong giờ chết
đó đủ 3 tâm đó).

Câu hỏi thứ 5 : Cái chi làm cho thiền-định do nhóm ?

— 6 : Cái chi làm cho thiền-định trong sạch ?

— 7 : Hành-giả phải hành phép thiền-định bằng cách nào ?

— 8 : Thế nào gọi là quả báo của thiền-định ?

ĐÁP :

1.— ĐỊNH TÂM SỞ (Cetasika) có thắng lực phát sanh đồng thời với thiện-tâm (Kusalacitta) gọi là thiền-định.

2.— Trạng thái định tâm có thắng lực phát sanh đồng thời với thiện tâm gọi là thiền-định đó, có nghĩa duy trì tất cả tâm vương và tâm sở cho an trú bền vững trong một cảnh giới.

3.— Trạng thái tâm không xao động là tướng ; trừ diệt cái phóng tâm là sự ; giữ gìn tâm không cho lay chuyển là quả ; tình trạng yên vui dính trong thân và tâm là nhân sanh thiền-định (Āsannakāraṇa).

4.— a) Eka thì có một, do thế lực của tâm không xao động.

Phép thiền-định, đầu chia ra nhiều cách, cũng chẳng ngoài cái tướng « không xao động » đó. Cho nên khi thuyết về lakkhaṇa, mới gom tất cả thiền-định vào làm một.

b) Duka chia ra có 8 cách :

Trong duka đầu có 2 : cận-định (Upacārasamādhī) và nhập-định (appanāsamādhī).

Trong dutiya duka có 2 : phạm-định (lokiyasamādhī) và thánh-định (lokuttarasamādhī).

Trong tatiyaduka có 2 : thiền-định có phỉ-lạc và thiền-định không có phỉ-lạc.

Trong catutthaduka có 2 : thiền-định phát sanh cùng với an-lạc và thiền-định phát sanh cùng với xả (vô-ký).

c) Tika, chia ra có 12 cách :

Trong pathamatika có 3 : thiền-định bậc hạ, thiền-định bậc trung, thiền-định bậc thượng.

Trong **dutiyatika** có 3 : thiền-dịnh có tâm (**vitakka**), sát (**vicāra**), thiền-dịnh không có tâm chỉ có sát, thiền-dịnh lia khỏi tâm và sát.

Trong **tatiyatika** có 3 : thiền-dịnh có phi-lạc (**pīti**), thiền-dịnh có an-lạc (**sukha**), thiền-dịnh có xả.

Trong **catutthatika** có 3 : thiền-dịnh do thể lực của tiểu thiền (**paritta**), đại thiền (**mahaggata**), vô-lượng thiền (**appamāna**), là nói về thiền-dịnh trong cõi dục (**Kāma-vacara**), trong cõi sắc (**rūpāvacara**), trong cõi vô-sắc (**arūpāvacara**).

d) **Catuka** chia ra có 24 cách :

Trong **pathamacatuka** có 4 : thiền-dịnh khó hành và lâu giác-ngộ (**dukkhāpaṭipādādandābhiññāsamādhi**), thiền-dịnh khó hành mà mau giác-ngộ (**dukkhāpaṭipādākhippābhiññāsamādhi**), thiền-dịnh dễ hành, lâu giác-ngộ (**sukhāpaṭipādādandābhiññāsamādhi**), thiền-dịnh dễ hành, mau giác-ngộ (**sukhāpaṭipādākhippābhiññāsamādhi**).

Trong **dutiyatuka** có 4 : Tâm định không được thuần-thục, không có duyên đến thiền bậc trên, không có sự tiến-hóa thêm (**parittaparittārammaṇa**), tâm định không được thuần-thục, không có duyên đến thiền bậc trên và có sự tiến-hóa thêm (**paritta appamānarāmmaṇa**), tâm định thuần-thục có duyên đến thiền bậc trên không có sự tiến-hóa thêm (**appamānaparittārammaṇa**), tâm định thuần-thục có duyên đến thiền bậc trên có sự tiến-hóa thêm.

Trong **tatiyacatuka** có 4 : sơ thiền (**pathamajjhāna**), nhị thiền (**dutiyajjhāna**), tam thiền (**tatiyajjhāna**), tứ thiền (**catutthajjhāna**).

Trong **catutthacatuka** có 4 : Tâm định mà hành-giả đã đắc, rồi tiêu hoại (**hānabhāgiyasamādhi**), tâm định đắc bậc nào, trú trong bậc đó, không tấn mà cũng không thối (**thitibhāgiyasamādhi**), tâm định mà hành-giả đã đắc và càng tiến-hóa theo từng bậc (**visesabhāgiyasamādhi**), tâm định trí-tuệ phát sanh chán nãn lia khỏi sắc-tướng (**nibbadābhāgi-**

yaśamādhi).

Trong pañcacetukā có 4 : tâm thiền do nít trong cõi dục (kāmaśacara), do nít trong cõi sắc (rūpaśacara), do nít trong cõi vô-sắc (arūpaśacara), do nít trong xuất thế-gian (lokuttara).

Trong chacatuka có 4 : tâm thiền do thế lực lòng mong mỗi chủ yếu (chandādhīpatisamādhi), tâm thiền do thế lực sự tinh-tấn chủ yếu (viriyādhīpatisamādhi), tâm thiền do thế lực ý chủ yếu (cittādhīpatisamādhi), tâm thiền do thế lực trí-tuệ chủ yếu (vimañsādhīpatisamādhi).

h) Giải theo pancaka có 5 :

Do thế lực sơ-thiền, nhị-thiền, tam-thiền, tứ-thiền, và ngũ-thiền.

Tổng cộng : trong eka có 1.

— : trong duka có 8.

— : trong tika có 12.

— : trong catuka có 24.

— : trong pancaka có 5.

Thành 50 cách thiền-dịnh.

5.— (Đáp trong câu hỏi thứ 5) : Thiền-dịnh do nhóm vì có ý tưởng nhớ và phân biệt phát sanh cùng với tâm ham muốn trong ngũ dục (pañcakāmaguna).

6.— Thiền-dịnh trong sạch vì có ý tưởng nhớ và phân biệt chân chánh cao-thượng khẩn-khít trong phép niệm (đọc ngẫm) bằng cách, nghĩa là khi nào hành-giả chú tâm niệm-niệm chơn chánh rồi, thì thiền định sẽ được trong sạch.

7.— Phép niệm xuất thế-gian thiền (lokuttarasamādhi) thuộc về tuệ-niệm (paññābhāvanā). Dưới đây chỉ giải về phép phàm định (lokiyasamādhi).

Trước khi tham-thiền, hành-giả nên trau dồi giới cho trong sạch, dứt bỏ các điều bận lòng, tìm ngụ trong nơi yên vui hợp theo phép thiền-dịnh, lánh xa 18 chỗ ở không thích hợp. cần

nhất phải thân cận bậc thiên-sư có 17 đức tánh như sau này

- 1) Có đức tin tuệ-giác của Như-Lai.
- 2) Tin cái nghiệp và quả của nghiệp.
- 3) Có giới trong sạch.
- 4) Là nơi yêu mến, tôn kính, ngợi khen của người và chư thiên.
- 5) Là bậc chê trách kẻ dữ.
- 6) Là bậc kiên nhẫn.
- 7) Là bậc trong rõ chơn-lý sâu xa.
- 8) Chẳng làm nghiệp ác.
- 9) Có sự tri-túc.
- 10) Là bậc ít ham muốn.
- 11) Không quyến-luyến với kẻ thế.
- 12) Có sự tinh-tấn, không lười biếng.
- 13) Có trí nhớ bền chắc.
- 14) Có tâm yên-lặng, không phóng túng.
- 15) Là bậc có trí-tuệ chơn chánh.
- 16) Là bậc nghe nhiều học rộng.
- 17) Là bậc hồ thẹn điều tội lỗi xấu xa.

Bậc thiên-sư có các đức tính đó là bạn lành, đáng nương dựa để học thiền-dịnh.

Trong kinh « Pháp cú » (*dammapadakhuddakanikāya*) Phật có giải: *Natthijhānaṃ appānṇassa natthi paññā ajjhāyino. Nghĩa là: Chánh-dịnh chẳng phát sanh đến người không trí-tuệ, trí-tuệ chẳng phát sanh đến người không chánh-dịnh.*

Lời Phật nói trên đây chỉ cho biết rằng: Nếu ta muốn được giải-thoát thì phải nương theo trí-tuệ mà tu hành, không trí-tuệ thì chẳng suốt thông căn sanh của năm uẩn được, song Trí-tuệ mà phát sanh nhờ trước có thiền-dịnh, là phương pháp chú tâm trong một đề-mục.

Sự chú tâm quán-tưởng các cảnh giới theo sáu căn, là điều rất hữu-ích, làm cho ta thấy được căn sanh của các cảnh giới

một cách rõ rệt. Như quán-tưởng trong khi nghe đàn, kèn, thì cũng hiểu rõ, nhớ lâu được. Nghe sự gì, nhưt là nghe Phật-mà chẳng chú ý, hoặc chẳng suy xét, cũng không biết được phân minh chính chắn, ví như người nửa thức, nửa ngủ, khi có hoàn cảnh gì tiếp-xúc thân tâm, nhưt là có xuất hạg, cũng không biết chắc được, lại cho rằng nằm mộng, trời mưa, hoặc tắm, hoặc lội xuống nước.

Vậy nên chăm chỉ quan-sát, thâm-nhiếp cả sáu căn, dẹp hết cả vọng-tưởng đem lòng nhốt vào phạm-vi phép quán-tưởng, đó là cái nguyên-nhân phát sanh trí-tuệ. Nhưng, chú-ý trong điều tà thì thành tà-quán, trong lẽ chánh thì thành chánh-quán. Phép quán-tưởng là nhân sanh định, hằng nương theo phép Niệm-Niệm, nghĩa là một lòng ghi nhớ luôn luôn đức của Phật hoặc một đề-mục thiền-dịnh nào không tưởng nghĩ đến sự gì khác, để thâm nhiếp vọng-tâm cho xa khỏi phép cái (1) (**nivara-nadharmā**) thì mới thấy rõ chơn-lý được.

Bởi chung cái tâm hằng bị phép che lấp làm cho phải xao-dộng, khó nổi an-trụ trong cảnh giới thiền-dịnh nên không nhớ việc nào được đúng đắn, không biết chi được rõ rệt, ví như nước hằng lay động vì gió, khó soi cho thấy mặt được tỏ rõ.

Lẽ thường, nước đục đem dùng về việc gì cũng chẳng tốt, dầu chỉ để soi mặt cũng chẳng thấy rõ được. Ví như tâm hay loạn động vì một phiền-não nào, mà dùng để xem xét một điều gì, cũng chẳng thấu chơn-lý của điều ấy.

Sự trì-giới là chỉ đề thân và khẩu tránh xa nghiệp dữ, nhưng nếu không nhờ năng-lực của tâm dìu dắt, giữ gìn, thì thân và khẩu phải phóng túng, giới hạnh phải bợn-nhơ.

Theo sự ưa thích của thân và khẩu, nếu không có tâm lành kèm chế thì người đời làm chuyện gì cũng chẳng xong, nói lời chi cũng vô-vị. Tâm mà được trong sạch là nhờ có tu-dịnh (nhân-giới mà sanh Định — nhân Định mà phát Tuệ), rồi mới có thể đoạn tuyệt các nghiệp-chướng phiền-não, khiến cho hành-giả nhờ đó mà được giải-thoát.

Phép Chánh-Định là đề thâm tâm, gom ý cho yên lặng

(1) Che lấp con đường Chánh-Định.

vững vàng không cho duyên theo ngũ dục, khỏi bị Ma-Vương hãm hại.

THỀ CỦA TÂM

Tâm là vô hình, vô tướng, nhưng ta phải nên dày công tu tập nó cho lắm; bao giờ ta biết rõ nước tâm của ta rồi, mới có thể dùng năng-lực của nó để soi thấu những sự hành-vi của tâm kẻ khác. Nhưng, sự tu tâm phải cần nương theo Phật-ngôn đã có giải trong Pháp-cú kinh (*dhammapadakhuddakani-kāya*) như sau đây, mới có thể phát sanh trí-tuệ cao kiến được.

Phandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam ujumkaroti medhāvī usukārova tejanam vārijova thale khitto okamokata ubbhato pariphandatidam cittam mārādheyyam pahātave. Nghĩa là: Bạc trí-tuệ hằng tu cái tâm cho chơn-chánh, cho an-tĩnh, bởi cái tâm hay xao-dộng, hay phóng túng, khó gìn giữ, khó cấm ngăn, cũng như người thợ làm tên, sửa cây tên cho ngay vậy.

Loài cá bị đem lên khỏi nước, thì nó hằng nhảy vọt tứ tung, cũng như cái tâm của hành-giả mà đem ra khỏi chỗ của nó đã quen ở là ngũ dục, bỏ vào trong đẽ-mục Thiên-dịnh cho khỏi tay Ma-Vương, nó lại xao-dộng.

Tiếng « XAO ĐỘNG » là chỉ về cái tâm hằng duyên theo ngũ dục, không khi nào ở yên một chỗ, cũng như trẻ nhỏ chẳng bao giờ ở yên trong một oai-nghi được.

Cái tâm khó mà gìn giữ, là khó làm cho nó an-trụ trong một chỗ được, cũng như loài bò, khó cho ngăn ngừa không cho nó ăn ma lúa trong chỗ chật hẹp, cho nên nói « KHÓ MÀ GÌN GIỮ » vì cái tâm hay quấy-luyến theo cảnh giới dục-tình.

Thợ làm tên, lấy một khúc cây trong rừng đem về lột vỏ, chẻ vót xong rồi thoa dầu, hơ trên ngọn lửa, uốn bằng nỏ, làm cho cây trở nên ngay thẳng, dùng để làm tên bắn cho ngay; đến khi làm xong đem dâng đến Đức Vua và các Quan Đại-thần, thì người thợ đó được ban thưởng, trọng dụng, cũng như bậc trí-tuệ, thông rõ mọi việc, biết phân biệt điều quấy lẽ phải, đã lột cái tâm bị xao-dộng cho sạch dứt phiền-não, nhờ sự ăn

tu nơi rừng vắng, là tu hạnh đầu-đà, rồi thoa dầu là đức-tín, đốt hơi bằng sự tinh-tấn, uốn bằng nò, là phép Chi-Quán (samatha) và Minh-Sát (vipassanā) làm cho cái tâm trở nên ngay thẳng, trừ các nghiệp dữ, xong rồi suy nguyên cho thấy rõ căn bản của nghiệp thiện và nghiệp ác, đoạn tuyệt Vô-Minh, được kết quả cao-thượng là : Ba cái Minh (vijjā) sáu cái Thông (abhiññā) 4 phép phân tích và chín Thánh-Pháp (1) chứng bực Thánh-nhơn, được phần giải-thoát.

Loài thủy tộc, nhưt là cá mà người dùng tay chun hoặc chài lưới bắt nó lên khỏi nước, đem bỏ trên khô, nó vẫn vùng vẫy lay-dộng, như cái tâm hằng duyên theo trần-cảnh là nơi nó đã quen ở mà hành-giả đem khỏi nơi ấy, bỏ vào phép Chi-Quán (sammatha) và Minh-Sát (vipassanā) cho hết luân-hồi sanh-tử, đốt hơi bằng sự tinh-tấn, thì nó hằng xao-dộng vọng-chuyển, khó mà làm cho nó an-trụ được. Tuy nhiên, cái tâm mặc dầu phóng túng, nhưng các bậc trí-tuệ cũng chẳng nản chí mỗi lòng, các ngài vẫn trao giới cái tâm ấy cho trở nên ngay lành, khi tâm đã chơn-chánh thì làm việc chi cũng được thành tựu mỹ-mãn.

Nhân đó hành-giả phải gấn sức dày công làm cho tâm thoát khỏi Ma-Vương, đoạn tuyệt căn bản phiền-não sanh-tử, để đến nơi vô-sanh bất-diệt là Niết-Bàn.

Theo Phật-ngôn và lời diễn-giải trên đây ta biết rằng cái tâm có trạng-thái không an-trụ một chỗ, nghĩa là : Không thỏa-mãn cũng chẳng chán-nản trong sự lãnh nạp các cảnh ngoại-trần, là Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp. Cấm ngăn không cho nó sa mê theo ngũ dục là một sự rất khó khăn đặc biệt, cũng như kẻ chăn bò khó giữ gìn không cho bò ăn trong chỗ có nhiều mạ lúa vậy.

(1) Ba cái Minh : Biết rõ tất cả tiền kiếp, biết rõ sự tử và sự sanh của chúng-sanh, biết rõ cái pháp tâm phiền não. — Sáu cái Thông : Nhân thông, Nhĩ thông, Tha-tâm-thông và thêm ba cái Minh trên. Chín Thánh-pháp : Đạo Tu-đà-Huơn, Quả Tu-đà-Huòn, Đạo Tu-đà-Hàm, Quả Tu-đà-Hàm, Đạo A-Nà-Hàm, Quả A-Nà-Hàm, Đạo A-La-Hán, Quả A-La-Hán và Niết-Bàn. 4 phép phân tích (PATISAMBHIDĀ) là : a) Trí-tuệ vi tế thông suốt trong giáo lý và hiểu biết rộng rãi những lời giải tóm tắt. — b) Trí-tuệ thông suốt trong các pháp. — c) Trí-tuệ thông suốt trong lời nói, (biết nói các thứ tiếng). — d) Trí-tuệ thông suốt nhân quả tức tức, mau lẹ.

Tâm có cái thể như nghĩa đã nói trên, gọi là tà-tâm, dầu làm việc gì cũng chẳng dặng hoàn-toàn tốt đẹp, cho nên các bậc tri-tuệ hằng cố gắng trau dồi cái tâm cho trở nên ngay lành, mới mong tìm thấy điều hạnh-phúc cao-thượng được.

Các loài chim mà bị sát hại, phần nhiều, vì mê ăn, ví như cái tâm người đời mà chịu các điều thống-khổ cũng vì mê ngũ dục, mới bị đắm chìm trong sáu nẻo, từ vô-thỉ đến nay, cũng vẫn còn chưa được giải-thoát.

Sự thâu nhiếp cái tâm buộc vào một chỗ, cần phải nương theo pháp Chỉ-Quán (samatha) và Minh-Sát (vipassanā) Nhưng bị buộc vào pháp Chỉ Quán và Minh-Sát thì cái tâm thường hay loạn-dộng, vọng-chuyển. Tuy nhiên hành-giả không nên chiu theo cái vọng-tâm cũng không nên thả lỏng nó, chỉ một lòng tinh-tấn, buộc chặt nó vào đề-mục Thiền-Định cho đến khi nó an-trụ, thì sự giải-thoát ở ngay trước mắt.

Cái tâm mà hay xao động là do ba Tà-tư-duy, là : suy nghĩ về sự ham muốn (kāma vitakka), suy nghĩ về sự giận hờn (byāpāda vitakka), suy nghĩ về sự làm khổ (vihimsā vitakka). Cũng như cái tâm của thầy Tỳ-Khưu Meghiya mà Đức Thế-Tôn đã ba phen khuyên giải ở nán lại chờ Tỳ-khưu khác đến thay thế, nhưng ông Meghiya vì bị tâm dắt dẫn, phải bỏ Phật ngự một mình, mà ra đi.

Phật có giải : *Diso disam yantam kayirā verī vā pana verinaṃ micchāpanihitam cittam pāpiyo naṃ tato kare* . Nghĩa là : Kẻ cướp thấy kẻ cướp, người thù gặp người thù, đã kết oán cùng nhau, thì hằng tìm cách hại lẫn nhau. Tâm của người đã chú ý sai lầm thì nó làm cho người phải hung dữ bạo tàn hơn kẻ cướp và người thù làm hại lẫn nhau nữa.

Giải rằng : Lễ thường, kẻ cướp nào làm khổ vợ, con, thân quyến hoặc tàn phá tài-sản của kẻ cướp khác ắt bị kẻ này phá hại lại chẳng sai. Con người đã kết oán cùng nhau họ cũng trả thù giết hại lẫn nhau. Nhưng sự báo-cừu ấy vẫn vừa vừa và trong một kiếp thời.

Chỉ như tâm đã chú ý sai lầm nó làm cho người khổ-nào bội phần, từ nay cho đến thác, rồi còn phải đọa vào bốn đường

đữ là : cầm thú, A-lu-la, nga-qui và địa-ngục, chịu thống-khổ vô ngần, cho đến ngàn đời muôn kiếp. Vậy ta phải tinh-tấn trau-dồi cái tâm, chú ý đến điều lành lẽ chánh, chớ để cho nó sa-mê theo việc dữ điều tà.

Phật nói : « *Na tam mātā pitā kayirā aññe va pica nātakā sammāpaṇihitam cittam seyyaso nam tato kare* ». Nghĩa là : Mẹ cha hoặc thân quyến không có thể làm điều đó được, thì cái tâm người đã chú ý chơn-chánh rồi, nó hằng làm cho người đó trở nên cao-thượng hơn hết được.

Giải rằng : Cha mẹ có thể cho con gia-tải sự sản, cùng nuôi con được an vui trọn đời chẳng cần buộc con phải làm việc kia sự nọ. Như cha mẹ nàng Visakhā giàu có muôn triệu cho nàng của cải và nuôi nàng được an vui đến trọn đời, tuy nhiên cũng chẳng cho nàng làm Chuyển-luân-Vương trong bốn châu Sa-Bà Thế-Giái, hoặc cho nàng hưởng phước ở cõi Trời, cùng đặc phép Thiên-Định được, chẳng cần nói đến Đạo-Quả và Niết-Bàn. Chỉ có cái tâm khi đã chú ý chơn-chánh rồi, mới có thể làm cho người an-hưởng các điều khoái-lạc, thanh-cao và hoàn-toàn giác-ngộ được. Nhân đó đức Phật nói : Cái tâm đã chú ý ngay lành rồi nó làm cho con người được trở nên cao-thượng hơn hết.

Đức Phật có giải về chuyện ông Soreyya là một thầy Tỳ-khưu, con ông phú-hộ trong xứ Soreyya. Trước khi chưa xuất-gia, ông Soreyya có đi chơi thuyền xem thấy Đại-Đức Kaccāyana rất xinh đẹp muốn cho đại-đức được làm vợ mình hoặc muốn cho vợ mình mỹ-lệ như đại-đức vậy. Trong khi vọng-tưởng ấy, thân của chàng biến thành gái. Vì sự hồ thẹn ấy ông Soreyya lánh mình đi ra khỏi xứ, gặp con trai ông trưởng-giả trong xứ Takkasīla cưới làm vợ sanh dặng hai con. Ngày sau Soreyya được tạ tội cùng Đại-đức Kaccāyana. Khi Đại-đức xá lỗi cho rồi, thân hình Soreyya biến trở thành trai như xưa.

Nhân sự xấu-hồ vì mình, trai biến gái, gái hóa trai, thườ còn trai có vợ được hai con, đến khi biến thành gái có chồng cũng được hai con, nên chàng sanh lòng chán nản, bèn xin xuất-gia nơi Đại-đức Kaccāyana. Song rồi ngài Soreyya

đi đến xứ Savatthī người xem thấy rộn rục phê-bình, đến hỏi ngài thương con nào hơn ? Ngài đáp : « Yêu con đẻ hơn ». Đến khi có nhiều người hỏi đi hỏi lại làm cho ông động-tâm, phải đi ẩn nơi rừng thanh vắng.

Tinh-tấn Tham-Thiền và chú tâm quan-sát nghiệp lành, nghiệp dữ và sự hành-vi tạo-tác đều là vô-thường biến đổi. Chẳng bao lâu ngài được chứng quả A-La-Hán, đắc toàn-giác (sambhidā-ñāṇa) đoạn-tuyệt nghiệp-chướng phiền-não, dứt nẻo sanh-tử luân-hồi, chứng quả vô-sanh bất-diệt.

Đến sau có người lại hỏi về chuyện con của ông nữa, ông bèn đáp trái hẳn lúc trước rằng : « Chẳng còn thương yêu con nào cả ». Chuyện ấy làm cho chư Tăng sanh lòng nghi hoặc, cho ngài phạm điều « Đại vọng-ngữ » khoe Đạo-quả. Chư Tăng đem điều ấy bạch cùng Đức Phật. Đức Thế-Tôn giải : « Các thầy Tỳ-khưu này ! Con Như-Lai chẳng phải khoe Đạo-quả A-La-Hán đâu. Từ khi con Như-Lai chú ý chơn-chánh, nên đã đắc quả A-La-Hán, chẳng còn thương yêu ham muốn thế-sự nữa ».

« Các thầy Tỳ-khưu này ! Của cải chi mà cha mẹ không thể cho con, thì chỉ có cái tâm đã chú ý ngay lành, yên lặng rồi nó hằng làm cho chúng-sanh được của cải ấy.

Lời Phật giảng trên đây, giải cho ta biết rằng, tâm có nhiều cái thắng lực đặc biệt khác, dạy cho ta chú ý giữ gìn. Chớ nên dễ dãi chịu theo vọng-tâm mà phải bị trầm-luân muôn đời ngàn kiếp, trong sáu đường Bằng ta đã thức-tỉnh chăm chỉ trau-dồi cái tâm cho trở nên chơn-chánh thì sẽ được siêu-xuất tam-giới, hưởng sự tiêu điều tự-tại đời đời kiếp kiếp.

Những người tu Định phải hiểu rằng, tâm hằng bị năm phép cái (nivarana dhamma) ngăn trở một cách mãnh-liệt, khiến cho cái thắng-lực của Thiền-Định không phát-triển ra được. Nhân đó mà công-phu phải dỡ dang, đạo tâm phải thối-chuyển, làm cho hành-giả phải lỡ đường trái bước, thối chí ngã lòng, xu-hướng theo thiên-ma ngoại-đạo, mà tự mình bất ngờ. Ôi ! thật rất trở ngại cho bước đường giải-thoát.

NĂM PHÉP CHE LẤP, LÃ:

- 1) Tham muốn (**Kāmachanda**) là lòng ưa thích quyến-luyến theo ngũ dục (Sắc, Thính, Hương, Vị, Xúc).
- 2) Oán giận (**Byāpada**) là tâm hờn giận, muốn làm hại người.
- 3) Hôn trầm (**Thīnamiddha**) là sự tối tăm, biếng nhác, buồn ngủ.
- 4) Phóng Tâm (**Uddhacca kukkucca**) là cái tâm hay vọng-trưởng, không yên-tĩnh.
- 5) Hoài nghi (**Vicikicchā**) là lòng không tin chắc, dự-dự không quyết định.

Nếu biết năm phép che lấp ấy mà không rõ cái nhân sanh nó, cũng khó diệt trừ được; không khác nào muốn phá giặc mà chẳng biết chỗ đồn binh của giặc, cũng chẳng bao giờ đánh tan quân nghịch đảng.

NGUYÊN NHÂN NĂM PHÉP CHE LẤP LÃ:

- 1) Thấy sắc rồi cho là xinh đẹp (**subhanimitta**) là nhân sanh tham muốn (**kāmacchanda**).
- 2) Thấy cảnh nghịch rồi bất-bình (**patighanimitta**) là nhân sanh oán giận (**byāpada**).
- 3) Không vui (**arati**) lười biếng (**tanti**), không thay đổi oai nghi (**vijambhitā**), mê ăn (**bhattachamada**) và dãi-dãi (**sinacitta**) đều là nhân sanh hôn-trầm (**thīnamiddha**).
- 4) Lòng không yên-tĩnh (**cetaso avupasamā**) là nhân sanh phóng tâm (**uddhacca kukkucca**).
- 5) Không xem xét và ghi vào lòng (**ayonisomananikāra**) là nhân sanh hoài nghi (**vickicchā**).

ĐỐI TRỊ

1.— TRỪ THAM MUỐN, CÓ 6 PHÉP

- 1) Học phép Thiền-dịnh về bất-tịnh (**asubhanimittā uggaho**).

- 2) Chăm chỉ niệm vật bất-tĩnh (asubhabhāvanānuyogo).
- 3) Thu thúc lục căn (indriyesu guttad vāratā).
- 4) Tiết chế sự ăn uống (bhojanamattānñuttā).
- 5) Nâng thân cận cùng bậc thiện-trí-thức (kalyāṇamittatā).
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt (sappāyakathā).

2.— TRỪ . OÁN GIẬN . CÓ 6 PHÉP :

- 1) Phải học đề-mục Thiền-dịnh về lòng bác-ái (mettā nimittassa uggaho).
- 2) Cố gắng niệm đề-mục Thiền-dịnh bác-ái (mettā bhāvanā nuyogo).
- 3) Xem xét cho thấy rõ tất cả chúng-sanh đều có cái nghiệp là của mình (kammassakattā pacca-vekkhanna).
- 4) Tinh-tấn xem xét cho thường thường như điều đã kể trên (paṭisanghanabahulatā).
- 5) Nâng thân cận cùng bậc thiện trí-thức.
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt.

3.— TRỪ . HÔN TRĂM . CÓ 6 PHÉP :

- 1) Ghi nhớ và xem xét sự ăn uống quá độ (atibhajanenimittaggaho).
- 2) Thay đổi oai nghi cho vừa được an-vui (iriyāpatha samparivattanatā).
- 3) Ghi nhớ tìm xem ánh-sáng (alokasaññāmanasikāro).
- 4) Ở nơi khoáng khoáng (abbhokasāvāso).
- 5) Nâng thân cận cùng bậc thiện trí-thức.
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt.

4.— TRỪ . PHÓNG TÂM . CÓ 6 PHÉP :

- 1) Phải thông hiểu Kinh luật cho nhiều (bahussutatā).

- 2) Siêng năng học hỏi điều phải lẽ quấy (**paripucchākatā**).
- 3) Thuộc nằm lòng giới-luật (**vinayepakantaññuttā**)
- 4) Xu hướng theo bậc lão thành, nhưt là Đại-dức Tỳ-Khưu (**vuddhasevitā**).
- 5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí-thức.
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt.

5.— TRỪ HOÀI NGHI . CÓ 6 PHÉP :

- 1) Thông hiểu Kinh-Luật cho nhiều (**bahussutatā**).
- 2) Siêng năng học hỏi điều phải lẽ quấy (**paripucchākatā**).
- 3) Thuộc lòng Giới-luật (**vinaye pakantaññuttā**)
- 4) Phải có đức tin cho nhiều (**adhimokkhabahulatā**)
- 5) Năng thân cận cùng bậc thiện trí-thức.
- 6) Hằng nói lời dịu ngọt.

Hành-giả phải biết, nếu muốn tu Định, trước phải nghiêm trì giới-luật, bởi Giới hay sanh Định, Định hay phát Tuệ : (Giới năng sanh Định, Định năng phát Tuệ).



Cái chi gọi là Thiên-Định ?

Thiên-Định có mấy thứ ?

Thề trạng của tâm lành an-trụ trong một cảnh giới gọi là Thiên-Định. Thiên-Định có nhiều thứ. Nhưng đây chỉ giải về hai thứ Thiên-Định :

- 1) Phàm-Định (**lokiyasamādhī**) là cái thề trạng của tâm lành an-trụ trong cảnh giới tham luyến theo ba cõi : cõi dục, cõi sắc và cõi vô-sắc.
- 2) Thánh Định (**lokuttarasamādhī**) là thề-trạng của tâm lành an-trụ trong một cảnh giới nương theo Thánh-Đạo.

Trong hai thứ Định ấy, đây chỉ nói về Phàm-Định. Còn Thánh-Định sẽ giải trong pháp Tuệ-Niệm.

• PHÂM-ĐỊNH • CÓ 2 BỰC :

- 1) Tâm gần nhập định (*upacāra samādhi*) là thể-trạng của tâm lành an-trụ trong một cảnh giới gần nhập-dịnh.
- 2) Tâm đã nhập-dịnh (*appanā samādhi*) là thể-trạng của tâm lành an-trụ trong một cảnh giới đã nhập-dịnh.

Trong 2 bực đó : Tâm gần nhập-dịnh ở gần cõi dục, tâm đã nhập-dịnh ở vào cõi sắc và cõi vô-sắc.

Nếu Tuệ-Niệm thì về Thánh-Vực.

VỀ CÁCH HỌC THIỀN-ĐỊNH

Những hành-giả muốn học Thiền-dịnh, trước phải trau dồi giới hạnh cho tinh nghiêm. Nếu có một trong mười điều quyển-luyện giải sau đây phát khởi lên, thì phải trừ cho tuyệt và tìm nương theo một vị Thiền-sur là bực Thiệ-trí-thức, để học hỏi cho thông thuộc một trong bốn chục đề-mục nào hiệp theo tính nết mình, lánh nơi nghịch, ở chỗ thuận, xong rồi chú tâm niệm tưởng đề-mục Thiền-dịnh theo phép Chánh-dịnh.

VỀ CÁCH TRAU DỒI GIỚI HẠNH :

Chỗ nói : Phải trau-dồi giới-hạnh cho tinh-nghiêm ấy, có lời hỏi rằng : Nếu hành-giả chỉ chú tâm tham-thiền, không cần phải giữ giới, có được kết quả chi cao-thượng chẳng, vì có nào ?

ĐÁP : Không có thể được, bởi những người phá giới thì tâm thường không trong sạch. Chẳng cần nói đến sự phạm trọng giới, dầu là phá khinh giới, như cố ý phạm tác-ác (*dukkatā-patti*) cũng đủ làm cho tiêu hoại các đức cao-thượng, nhưt là Thiền-Định. Nhân đó hành-giả phải cần trì giới-luật cho trong sạch theo phạm tại gia hoặc xuất-gia.

MƯỜI ĐIỀU QUYỂN LUYẾN :

- 1) Quyển-luyện vì săn-sóc chỗ ở (*āvāsapalibodha*).
- 2) Quyển-luyện vì buộc ràng theo thân-quyển hoặc theo gia-tộc của người hộ mình (*kūlapalibodha*).
- 3) Quyển-luyện vì thọ lợi nghĩa là buộc ràng theo sự tụng kinh chú-nguyện hoặc thuyết-pháp cho thí-chủ nghe (*lābhapalibodha*).

- 4) Quyển-luyện vì nghe người học Kinh hoặc học Luận nghĩa là quyển-luyện sự học (*ganapalibodha*).
- 5) Quyển-luyện vì công việc tự mình làm hoặc chỉ bảo người làm (*kammapalibodha*).
- 6) Quyển-luyện vì đi đường xa (*addhānaplaibodha*).
- 7) Quyển-luyện vì nuôi bịnh người thân (như nuôi thầy Giáo-thọ, Hòa-thường, hoặc nuôi cha mẹ (*ñatipalibodha*)).
- 8) Quyển-luyện vì lo chữa bịnh cho mình (*ābādhapalibodha*).
- 9) Quyển-luyện vì lo học Tam-tạng (*ganthapalibodha*).
- 10) Quyển-luyện vì lo gìn giữ thần-thông (*iddhipalibodha*).

Muốn dứt bỏ cả mười điều quyển-luyện ấy, phải tùy cơ và do theo hai cách sau này :

- 1) Dứt bỏ ngay (1).
- 2) Làm cho xong (2).

BẠC THIÊN-TRÍ-THỨC

Bạc Thiên-trí-thức đáng làm Thiên-sur của ta là người thế nào ? (3)



SỰ PHÓ THÁC TÍNH MẠNG CHO THẦY

Khi muốn phó thác tính mạng cho Thiên-sur là bậc Thiên-trí-thức, có đủ đức-tin như đã nói trên, cần phải thủ lễ theo phép và bạch rằng :

Bạch Đại-Đức : Tôi xin phó thác Tính-mạng này đến Ngài (*imāhambhante attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi*).

Trong sự phó thác tính-mạng ấy có quả báo thế nào ?

(1) Việc nào dứt bỏ được thì nên dứt bỏ ngay.

(2) Việc nào không dứt bỏ được thì phải làm cho xong.

(3) Có giải nơi trang 6.

— Làm cho mình dứt lòng cống cao ngã-mạng, không tự-do làm theo ý riêng của mình, cho ông thầy được trọn quyền dạy bảo và hết lòng độ mình.

Nếu mình không phó thác Tính-mạng thì có sự hại thế nào ?

— Mình chưa đáng cho ông thầy dạy bảo, như thế, thì khó cho mình hành theo chánh-pháp được và ông thầy cũng chẳng hết lòng tế-độ cho, không đem lý-dạo cao-thâm chỉ dạy, làm cho mình không nơi nương dựa tu hành, không tinh-tấn, lâu ngày ắt phải thối chí ngã lòng. Nhân đó, hành-giả phải phó thác Tính-mạng cho Thầy.



SÁU Ý CHÍ

Những người tu Thiên-định phải có thêm sáu phép Thỏa-mãn như sau này :

- 1) Phải có ý chí trong sự không xan-tham, thấy tội trong xan-tham (alopahajjhāsaya).
- 2) Phải có ý chí trong sự không sân-hận, thấy tội trong giận hờn (adosajjhāsaya).
- 3) Phải có ý chí trong sự không si-mê, thấy tội trong lằm-lạc (amohajjhāsaya).
- 4) Phải có ý chí trong sự xuất-gia, thấy tội trong tại gia (nekkhammajjhāsaya).
- 5) Phải có ý chí trong nơi thanh vắng, thấy tội trong sự hội họp (pavivekajjhāsaya).
- 6) Phải có ý chí trong giải-thoát, thấy tội trong luân-hồi (nissaranajjhāsaya).



ĐỀ MỤC THIÊN-ĐỊNH

Chỗ nói, học lấy đề-mục Thiên-định, cái chi gọi là đề-mục Thiên-định ?

— Cái đề-mục nên niệm cho phát sanh sự ghi nhớ cùng trí-tuệ và các đức cao-thượng, nhưt là Thiên-định, gọi là đề-

mục Thiền-dịnh, nghĩa là cảnh giới (1) đề niệm tưởng.

Những đề-mục Thiền-dịnh :

- 1) Đề-mục Thiền-dịnh hiệp theo tất cả tính nết hành-giả và phải hành trước hết (sabbatthakakamma-thāna).
- 2) Trong bốn mươi đề-mục Thiền-dịnh, một đề-mục nào hiệp theo tính nết của hành-giả và phải trì niệm cho tinh-tấn (pārihāriyakamma-thāna).

(Sabbatthakakamma-thāna) có ba :

- 1) Niệm tâm đại-từ (mettā). — Phải thường thường thăm tưởng rải tâm từ đối với thầy Tăng trong Tịnh-Xá với chư Thiên ngự trong ranh Tịnh-Xá, với bậc thủ lãnh, cùng tất cả chúng-sanh như vậy :

« Xin cho thầy Tăng, chư Thiên ngự trong ranh Tịnh-Xá, bậc thủ lãnh, cùng tất cả chúng-sanh đều được an-vui. Chẳng có sự khổ chi cả ». (sukhitā bhavantu abyāpajjhā).

- 2) Niệm cái chết (maranassati). — Phải thường thường thăm tưởng cái chết của mình như vậy : « Ta phải chết, chắc như vậy (avassam māya māritabbam) ».

- 3) Niệm vật dơ nhớp (2) (asubhasaññā). — Phải thường thường tưởng vật dơ nhớp.

Sự quả báo trong 3 phép niệm ấy thế nào ?

- 1) Niệm tâm từ, thì được hòa-thuận chung cùng thầy Tăng, chư Thiên và mọi người, thì mình đi đến đâu cũng được an-vui.

- 2) Niệm cái chết thì tránh khỏi tà-mạng, tu hành càng thêm tinh-tấn, không giải-dãi.

- 3) Niệm vật dơ nhớp, thì tâm không cố chấp vì sự xan-tham.

(1) Cảnh giới: là cái mà tâm người chú vào đó.

(2) Tiếng ASUBHANIMITTA dịch là vật thuộc cảnh dơ nhớp tức là « từ thì » có giải trong trường 24.

TÍNH - NẾT

Chỗ nói học bốn chục đề-mục Thiên-dịnh, một đề-mục nào hiệp theo tính nết mình đó, cái chi gọi là tính nết ? — Có mấy thứ ? Phải biết bằng cách nào ?

— Bản tính con người đã có, từ khi sanh ra, hoặc đã tạo ra và lưu-truyền từ kiếp trước, gọi là tính nết.

Tính nết của người có nhiều, nhưng nói tóm tắt có sáu :

- 1) Tính nhiều ái-dục (rāgacarita).
- 2) Tính nhiều sân-hận (dosacarita).
- 3) Tính nhiều si-mê (mohacarita).
- 4) Tính nhiều đức-tin (saddhācarita).
- 5) Tính nhiều trí-tuệ (buddhīcarita).
- 6) Tính nhiều suy nghĩ (vitakkacarita).

Tất cả nhân-loại trong thế-gian, mỗi người đều có đủ cả sáu tính ấy nhưng nhiều ít khác nhau. Nếu người có một tính nào nhiều hơn năm tính khác, như có nhiều tính ái-dục thì gọi là người nhiều tính ái-dục, vân vân....

Vì như Tứ-dại, trong một Đại cũng có đủ cả Tứ-dại, khác nhau là một Đại nào có phần nhiều hơn, nước hoặc đất nhiều thì gọi Đại ấy là nước hoặc đất, kỳ thật trong nước vẫn có đất, lửa, gió ; trong đất vẫn có nước, lửa, gió.

Muốn biết con người, trong sáu tính ấy thì phải xem xét cho kỹ trong cách : Đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, nói và khi hành sự, như :

Tính nhiều ái-dục (rāgacarita) : Đi, đứng, ngay thẳng, chun bước đều đặn êm ái, giấu chun đi vung dất giữa bàn chun, ngồi phải cách đáng khen, dọn chỗ ngủ vén khéo, sạch sẽ, nằm thì tay chun để ngay thẳng rồi mới ngủ, khi thức chặm-rãi, nói năng dịu ngọt, làm công việc sạch-sẽ gọn gàng, mặc y-phục đều-dặn phải phép, hay ưa thích vật thật ngon ngọt và ăn uống vén khéo, nhai thiệt nát rồi mới nuốt, được cái chi chút ít mau vui mừng, như thấy sắc tốt hoặc nghe tiếng hay thì mau quuyến-luyến, rần quan-sát và lóng nghe lâu, ít hay nhớ lỗi người, đi đến đâu thường nhớ tiếc nơi ấy, hay giấu lỗi mình, hay khoe tặng mình, nhiều ái-tình, nhiều tham-dục, không tiết-dộ.

Tính nhiều sân-hận (dosacarita): Người có tính nóng giận nhiều: Khi đi, ngón chưa cái hay giúi dất, bước đi hóp tốp, nặng sâu phía trước, tướng đi và cách ngồi không đều-dàng, dọn chỗ ngủ không vén khéo, làm việc chi không sạch sẽ. Khi ngủ nằm xuống mạnh và mặt mày hay nhăn nhó, lúc thức chồi dậy lệ làng, nói tiếng như nóng giận, làm công việc nặng tay và không vén khéo, mặc y-phục hay chật hẹp, không đều-dặn, hay dùng vật-thực chua và không sạch, hay dọn đồ ăn hai bên miệng, ăn mau nuốt và nhai không kỹ. Được vật không tốt mau bất bình, nhứt là thấy sắc hoặc nghe tiếng chi không vừa lòng, làm như khó chịu lắm, không thể xem hoặc nghe lâu được, hay chấp lỗi người. Đi đến đâu không hay tiết chỗ ngụ. Hay nóng giận, thường nhớ sự này việc nọ để dành. Hay quên ơn người hằng trọng mình, vì mình như người cao sang, hay uất-ức, bòn sẻn.

Tính nhiều Si-mê (mohacarita): Người có tính tối tăm lăm lặc nhiều: Bước đi xình-xàng, nặng gót, tướng đi cách ngồi không nghiêm chỉnh, dọn chỗ ngủ không thứ tự, nằm ngủ nghinh ngan, hay nằm ngủ úp mặt, có ai gọi thức, thì hay kêu rên, chặm chồi dậy. Làm công việc không chắc chắn, không kỹ-càng sạch sẽ, mặc y-phục không đều-dặn, ưa thích vật-thực không chừng (lúc vậy lúc khác), ăn từng chút, từng chút, hay làm rót cơm vào đồ ăn, ăn hay lăm miệng. Khi ăn, tâm hay suy nghĩ việc kia sự nọ. Thấy sắc hoặc nghe tiếng, vân vân... thì hay tùy người, nếu người nói cũng nói, người khen cũng khen theo, một mình thì không hay chú ý đến việc gì, thường hay thối-chí, biếng nhát và buồn ngủ, tâm hay phóng túng, tức giận và hối-hận, hay hồ-nghi chấp đầu thì cố đó, khó dứt bỏ.

Tính Tin Nhiều (saddhācarita): Người có tính tin nhiều: Cách đi đứng nằm ngồi, làm công việc, ăn uống, ngó, xem, vân vân ... đều giống người có tính nhiều ái-dục. Nhưng người có tính Tin khác hơn người có tính ái-dục là hay tìm dịp bố-thí, mong cầu được gặp bậc Thánh-nhân, hằng tìm nghe Phật-pháp, ham làm sự phước, không hay khoe mình, thích những việc đáng thích.

Tính nhiều Giác (buddhacarita) : Người có tính giác nhiều cách đi, đứng, nằm, ngồi, vân vân.... đều giống với người có tính sân, nhưng người có tính giác nhiều, khác hơn người có tính sân là hay làm lành lánh dữ, không quuyến-luyến theo hoàn cảnh hay tìm xét lý Nhân-Quả để hành theo cho dặng giải-thoát. Người có tính giác lại là người dễ dạy, hay tìm thân-cận cùng bực Thiện-Tri-Thức, ăn ở có tiết độ, có tính Ghi-Nhớ, hay thức-tỉnh, hằng tìm việc nên tìm, hay dùng trí-tuệ và tinh-tấn tu hành.

Tính nhiều Tâm (vitakkacarita) : Người có tính tâm nhiều : Cách đi, đứng, nằm, ngồi, vân vân... đều giống người có tính Si, nhưng người có tính tâm, tâm hay thay đổi vì lo tính nhiều việc. Người có tính tâm lại hay nói lời vô ích, không căn-cứ hay chơi dờn, ưa thích theo tình bạn bạn, ít chịu làm việc phước thiện, không hay quyết-dịnh, ban đêm thường toan tính nhiều việc như khỏi bay, ban ngày hành sự nóng nảy như lửa cháy, làm việc không chừng dỗi, làm dây bỏ kia, làm kia bỏ đây.

Phải biết tính người y theo phép đã giải trên đây.

VẤN : Tại sao con người có tính khác nhau như vậy ?

ĐÁP : Bởi kiếp trước đã quen tánh làm việc nào, rồi cái tính ấy in dính theo, hoặc kiếp trước có làm một việc lành nào lớn lao, cái lành ấy có thắng lực hơn, nên in khấn vào tâm ; đến khi thác, cái lành ấy đưa đi thụ sanh, cái dấu-tích của pháp ấy cũng theo, nhân đó mà người trong thế-gian mới có tính khác nhau như vậy.



MƯỜI CÁI THỀ

Chỗ nói phải học bốn chục đề-mục Thiên-dịnh rồi lựa một đề-mục hiệp theo tính mình, vậy bốn chục đề-mục ấy là thế nào ?

Trong sáu tính, đề-mục nào hiệp với tính nào ?

Nếu muốn biết bốn chục đề-mục Thiên-dịnh, trước phải biết mười cái thề.

MƯỜI CÁI THÈ ẤY LÀ :

- 1) **Saṅkhātaniddesa** : Phải biết cái thè, cách giải về số đề-mục Thiền-dịnh.
- 2) **Upacārappanāvaha** : Phải biết đề-mục có thăng lực đem đến bực gần nhập-dịnh và đề-mục đem đến bực Nhập-dịnh.
- 3) **Jhānappabheda** : Phải biết những phần của đề-mục Thiền-dịnh.
- 4) **Samatikkama** : Phải biết cách hành bỏ Thiền-dịnh bực thấp lên Thiền-dịnh bực cao.
- 5) **Vaḍḍhanāvaddhana** : Phải biết đề-mục Thiền-dịnh nên niệm thêm và đề-mục Thiền-dịnh không nên niệm thêm.
- 6) **Arammana** : Phải biết cảnh-giới của đề-mục Thiền-dịnh.
- 7) **Bhūmi** : Phải biết cõi của đề-mục Thiền-dịnh.
- 8) **Gaḥana** : Phải biết cách niệm của đề-mục Thiền-dịnh.
- 9) **Paccaya** : Phải biết duyên sanh của đề-mục Thiền-dịnh.
- 10) **Cariyānukula** : Phải biết đề-mục Thiền-dịnh hiệp với tính nết của hành-giả.



GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 1

BỐN CHỤC ĐỀ-MỤC THIỀN-ĐỊNH

Chỗ nói phải biết cái thè cách giải về số đề-mục Thiền-dịnh là phải biết trong phép Thiền-dịnh có bốn chục đề-mục :

- 10 đề, dùng vật đề tưởng niệm (*kasina*).
- 10 đề Tử-thi (*āsubha*).
- 10 đề Niệm-niệm (*anussati*).
- 4 đề, pháp bậc Đại-nhơn (*brahmavihāra*)
- 4 đề Vô-sắc (*arūpa*).
- 1 đề phân biện (*vavatthāna*).
- 1 đề Tưởng xét (*saññā*).

MƯỜI ĐỀ (KASIṆA)

- 1) **Pathavīkaṣiṇa** : Dùng đất làm đề-mục.
- 2) **Āpokasiṇa** : Dùng nước làm đề-mục.
- 3) **Tejokaṣiṇa** : Dùng lửa làm đề-mục.
- 4) **Vāyokaṣiṇa** : Dùng gió làm đề-mục.
- 5) **Nilakaṣiṇa** : Dùng vật có sắc xanh làm đề-mục.
- 6) **Pītakaṣiṇa** : Dùng vật có sắc vàng làm đề-mục.
- 7) **Lohitakaṣiṇa** : Dùng vật có sắc đỏ làm đề-mục.
- 8) **Odāsakaṣiṇa** : Dùng vật có sắc trắng làm đề-mục.
- 9) **Ākāśakaṣiṇa** : Dùng hư-không làm đề-mục.
- 10) **Ālokakaṣiṇa** : Dùng ánh sáng làm đề-mục.



MƯỜI ĐỀ TỬ-THI (ĀSUBHA)

- 1) **Uddhumātaka** : Tử-thi sinh nổi lên.
- 2) **Vinīlaka** : Tử-thi sinh có sắc xanh nhiều chỗ.
- 3) **Vipubbaka** : Tử-thi sinh đã có mủ chảy ra.
- 4) **Vicchiddaka** : Tử-thi đã bị người chặt đứt nửa thân mình.
- 5) **Vikkhāyitaka** : Tử-thi đã bị thú ăn có dấu nhiều chỗ.
- 6) **Vikkhittaka** : Tử-thi đã bị người cắt đứt rời ra từng đoạn.
- 7) **Hatavikkhittaka** : Tử-thi đã bị người bằm nhiều chỗ.
- 8) **Lohikata** : Tử-thi đã phạm khí-giới, máu chảy tràn trề.
- 9) **Pulūvaka** : Tử-thi có vôi đục đủ cả cửu-khiếu.
- 10) **Atṭhika** : Tử-thi chỉ còn những xương rời ra.



MƯỜI ĐỀ NIỆM-NIỆM (ANUSSATI)

- 1) **Buddhānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Phật.
- 2) **Dhammānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Pháp.
- 3) **Sanghānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Tăng.
- 4) **Sīlānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của Giới.

- 5) **Cāgānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức của sự Cho.
- 6) **Devatānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến đức tin của Chư-Thiên và đức tin của Minh.
- 7) **Marañānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến sự Chết.
- 8) **Kāyagatāssati** : Tưởng nhớ luôn luôn theo Thân-thể (sắc-uẩn).
- 9) **Anāpānassati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến hơi thở ra thở vô.
- 10) **Upasamānussati** : Tưởng nhớ luôn luôn đến Niết-Bàn là nơi tịch-tĩnh dứt khỏi sự thống-khổ.



BỐN ĐỀ PHÁP BẠC ĐẠI NHƠN (Brahmavihāra)

- 1) **Mettā** : Rải tâm Từ đến tất cả chúng-sanh.
- 2) **Karuṇā** : Rải tâm Bi đến tất cả chúng-sanh.
- 3) **Muditā** : Rải tâm Hỷ đến tất cả chúng-sanh.
- 4) **Upekkhā** : Rải tâm Xả đến tất cả chúng-sanh.



BỐN ĐỀ VÔ SẮC (ARÚPA)

- 1) **Ākāsānañcāyatana** : Lấy « hư-không, vô hạn » làm cảnh giới.
- 2) **Viññānañcāyatana** : Lấy « thức vô hạn » làm cảnh giới.
- 3) **Akiñcaññāyatana** : Lấy « Cái chi dầu nhỏ nhen cũng không có » làm cảnh giới.
- 4) **Nevaśaṅṅāsaññāyatana** : Lấy « Phi phi tưởng » làm cảnh giới.

MỘT ĐỀ TƯỞNG (Saññā)

- 1) Tưởng « Thực-phẩm mà mình dùng là món đáng gớm » đề niệm.

MỘT ĐỀ PHÂN BIỆT (Vavat'hāna)

- 1) Chăm-chỉ suy-xét lú-dại trong thân-thể.

Tổng cộng thành 40 đề-mục Thiền-dịnh.

GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 2

Chỗ nói : Phải biết các đề-mục Thiên-dịnh có thắng-lực đem tâm hành-giả đến bực gần Nhập-dịnh và đề-mục đem đến Nhập-dịnh, là phải biết Mười đề mục Niệm-niệm (trừ ra đề niệm theo thân-thể và đề niệm hơi thở). Một đề tưởng Thực-phẩm và một đề phân-biệt (còn lại ba chục đề-mục) đều có thắng lực đem tâm đến bực Nhập-dịnh.



GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 3

Các phần của đề-mục Thiên-dịnh. Chỗ nói : Phải biết các phần của đề mục Thiên-dịnh là phải biết : Trong ba chục đề-mục có thắng lực đem tâm đến bực Nhập-dịnh. Mười một đề-mục : 10 đề *ka-sina* và một đề Niệm Hơi-thở, có thắng-lực đem tâm từ Sơ-Định đến Tứ-Định hoặc Ngũ-Định.

Mười một đề-mục : 10 đề tử-thi và một đề niệm theo thân-thể, có thắng-lực chỉ đem tâm đến bực Sơ-Định.

Ba đề-mục *brahmavihāra* : Từ, Bi, Hỷ, có thắng-lực đem tâm từ bực Sơ-Định đến Tam-Định hoặc Tứ-Định.

Năm đề-mục ; Một đề *brahmavihāra*, Xả và bốn đề Vô-Sắc có thắng-lực đem tâm đến bực Tứ-Định hoặc Ngũ-Định.



GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 4

Đề-mục Thiên-dịnh qua khỏi chi và cảnh-giới.

Chỗ nói : Phải biết cách hành qua khỏi đề-mục Thiên-dịnh là bỏ Thiên bực dưới lên bực trên, có hai cách :

1) *Āṅgasaṃmatikkama* qua khỏi chi.

2) *Araṃmaṇasaṃmatikkama* qua khỏi cảnh giới.

Những đề-mục Thiên-dịnh có thắng lực đem tâm từ Sơ-dịnh đến Tam-dịnh và đề-mục Thiên có thắng-lực đem tâm từ Sơ-dịnh đến Tứ-dịnh, phải hành qua khỏi các chi ; bởi hành-giả muốn nhập-dịnh bực trên phải qua khỏi các chi đầu của Thiên bực dưới như qua khỏi tầm (*vitakka*) và sát (*vicāra*) v.v.. mới nhập-dịnh bực trên được.

Về đề **brahmavihāra** cũng thế, bởi hành-giả muốn nhập bực định ấy cũng phải qua khỏi Phi của **brahmavihāra**: Từ Xả 4 đề Vô-sắc phải hành qua khỏi cảnh-giới là muốn nhập Sơ-thiền vô-sắc, phải hành qua khỏi 9 đề **kasina** (trừ đề hư-không ra).

Ba Vô-sắc sau chót, nhứt là phải hành qua khỏi cảnh giới: đề « Hư-không, không ngăn mé ». Bởi hành-giả muốn nhập định trong 4 đề Vô-sắc đều phải hành qua khỏi cảnh-giới như đã giải trên, mới có thể nhập-dịnh bực trên được.



GIẢI VỀ CÁI THỀ SỐ 5

Đề-mục Thiền-dịnh nên niệm thêm và không nên niệm thêm.

Chỗ nói: Phải biết đề-mục Thiền-dịnh nên niệm thêm và đề-mục Thiền-dịnh không nên niệm thêm là phải biết: Tất cả 40 đề-mục Thiền-dịnh, nếu hành-giả đã niệm kết quả rồi mà muốn đắc bực cao hơn nữa, chỉ phải niệm thêm 10 đề **kasina** bởi 10 đề **kasina** có thể lực rất cao-siêu, hành-giả muốn rõ sự gì, dầu bao xa cũng có thể thông rõ được cả. Nhờ có « Nhân-thông » xem thấu suốt tất cả chỗ, không vật gì ngăn-ngại; nhờ có « Nhĩ-thông » nghe tất cả thứ tiếng có chúng-sanh; nhờ có « Tha-tâm-thông » rõ biết tất cả tâm niệm của chúng-sanh, v.v.... Còn các đề-mục Thiền-dịnh khác, không nên niệm thêm, vì không có sự kết quả như 10 đề-mục **kasina** được.



GIẢI VỀ CÁI THỀ SỐ 6

Cảnh-giới của đề-mục Thiền-dịnh.

Chỗ nói: Phải biết cảnh-giới của đề-mục Thiền-dịnh là phải biết:

Hai mươi hai đề-mục: 10 đề **kasina**; 10 đề Tử-thi (**āsubha**) một đề Hơi-thở (**ānāpānassati**) và một đề-niệm theo thân-thể (**kāyagatāsati**), dùng triệu chứng **paṭibhāganimitta** (1) làm cảnh-giới. Còn lại 18 đề-mục dùng **paṭibhā-**

(1) **PAṬIBHĀGANIMITTA** là triệu-chứng từ **UGGAHANIMITTA** mà phát sinh trong khi gần nhập-dịnh.

ganimitta không dặng.

Mười hai đề-mục : 8 đề Niệm-Niệm (trừ đề niệm Hơi-thở và niệm theo thân-thể ra), một đề Tưởng vật-thực, một đề Phân-biệt, một đề thức vô hạn, một đề Phi-Phi Tưởng đều dùng Pháp-thể (*sabhābhamma*) làm cảnh giới.

Hai mươi hai đề-mục : 10 đề *kasīṇa*, 10 đề Tử-thi (*asubha*), một đề niệm Hơi-thở, một đề niệm theo Thân-thể dùng *nimitta* (1) làm cảnh-giới.

Sáu đề-mục : Bốn đề pháp bậc đại-nhơn *brahmāvihāra*, mô đề Hư-không vô hạn (*ākāśānañcāyatana*); một đề « cái chi dầu nhỏ-nhen cũng không có » *ākīñcāññāyatana* dùng cảnh-giới không nhứt định.

Tám đề-mục : Một đề Tử-thi sinh có mủ (*vipubbakaasupha*); một đề Tử-thi phạm khí-giới có máu chảy trắng-trề (*lohitakaasupha*); một đề Tử-thi có vôi ăn đủ cửu-khiếu (*pulūvakaasupha*); một đề niệm Hơi-thở (*ānāpānassati*); một đề (*kasīṇa*) Nước (*apokasīṇa*); một đề *kasīṇa* Lửa (*tejokasīṇa*); một đề *kasīṇa* Gió (*vāyokasīṇa*); một đề *kasīṇa* Ánh-sáng (*ālokkasīṇa*) trước khi phát sanh (*paṭibhāganimitta*) cảnh-giới rung động, đến chừng *paṭibhāganimitta* sanh, cảnh-giới yên lặng.



GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 7

Chỗ nói : Phải biết cõi của cảnh-giới là phải biết :

Mười hai đề-mục Thiền-dịnh : 10 đề Tử-thi, một đề niệm theo Thân-thể, một đề tưởng Vật-thực, không có thể hành ở cõi Dục-Thiên được (2).

Mười ba đề-mục Thiền-dịnh : 10 đề Tử-thi, một đề niệm theo Thân-thể; một đề tưởng Vật-thực, một đề niệm Hơi-thở, hành trong cõi Phạm-Thiên không được. Tất cả đề-mục Thiền-dịnh ngoài một đề Vô-sắc hành trong cõi Vô sắc không được.

(1) Triệu chứng.

(2) Bởi các cõi ấy không có cảnh-giới nên không thể hành được.

Còn trong cõi thế-gian, cả 40 chục đề-mục Thiền-định đều hành được cả.



GIẢI VỀ CÁI THỀ SỐ 8

Cách thức học đề-mục Thiền-định.

Chỗ nói: Phải biết cách thức học đề-mục Thiền-định là phải biết:

Mười chín đề-mục: 9 đề kasina (trừ 1 đề kasina gió ra) và 10 đề Tử-thi, trước hết phải hành bằng cách xem thấy đề-mục ngay trước mắt. (Một đề niệm theo Thân-thể phải hành bằng cách xem thấy đề-mục ngay trước mắt, hoặc nghe rồi hành theo cũng được). « Trong 32 thề, tóc, lông, móng, răng, da, v.v... phải đem đề-mục ngay trước mắt, ngoài ra, chỉ nghe vị Thiền-sư dạy rồi niệm theo »; 1 đề Hơi-thở phải hành theo hơi Gió, thở ra và hít vô; 1 đề kasina Gió (vāyokasina) phải hành theo cách thấy Gió thổi xao-dộng lá cây hoặc gió thổi nhăm thân-thể mình. Còn lại 18 đề phải hành theo lời dạy của vị Thiền-sư.

« Năm đề-mục: 1 đề xả brahmavihāra và bốn đề Vô-sắc, bậc sơ-cơ không nên hành ».



GIẢI VỀ CÁI THỀ SỐ 9

Duyên-sanh của đề-mục Thiền-định.

Chỗ nói: Phải biết duyên-sanh của đề-mục Thiền-định là phải biết: 9 đề kasina (trừ ra đề Hư-Không là duyên-sanh 4 đề Vô-sắc); 10 đề kasina là duyên-sanh của Ngũ-thông; 3 đề brahmavihāra (Tỳ, Bi, Hỷ) là duyên-sanh đề xả brahmavihāra; 3 đề Vô-sắc bậc dưới là duyên-sanh Vô-sắc bậc trên; đề Phi-Phi Tưởng là duyên-sanh « diệt-thọ-tưởng-định » (saññāvedayidamirodha) 40 đề-mục Thiền-định là duyên làm cho các bậc Thánh-nhân được ở yên trong hiện kiếp, tức là duyên-sanh trí-tuệ.

« Nếu hành-giả tu phép Chánh-định mà không được kết quả cao thượng trong kiếp này, cũng là duyên-sanh quả lành trong kiếp sau ».

GIẢI VỀ CÁI THÈ SỐ 10

Đề-mục Thiền-dịnh hiệp tính-nết.

Chỗ nói : Phải biết đề-mục Thiền-dịnh hiệp theo tính-nết là phải biết :

Mười một đề-mục : 10 đề Tứ-Thi, một đề niệm theo Thân-thể hiệp theo tính Ái-dục.

Tám đề-mục : 4 đề brahmavihāra, 4 đề kasina (vật có sắc vàng, xanh, đỏ, trắng) hiệp theo tính Sân, một đề niệm Hơi-thở hiệp theo tính Si-mê và Tính-tầm.

Sáu đề Niệm-niệm : Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Đức-tin đạo-hạnh Chư-thiên hiệp theo tính-tin (đức tin nhiều).

Bốn đề-mục : Đề niệm sự Chết, niệm Niết-Bàn, đề Phân-biện, đề Tưởng thực-phẩm hiệp theo Tính-giác (Nhiều trí-tuệ).

Còn lại 10 đề-mục : 6 đề kasina (đất, nước, gió, lửa, hư-không, ánh-sáng) và 4 đề Vô-sắc, hiệp theo đủ cả tính-nết. Nhưng người có Tính-Tâm phải làm (kasina) vòng tròn nhỏ, có tính Si mê phải làm kasina vòng tròn lớn.

VẤN : Nếu tu Thiền-dịnh lựa đề-mục không hiệp theo Tính-nết thì chẳng được lợi-ích chi sao ?

ĐÁP : Cũng được vậy, lẽ thường dầu việc phước nào mà chúng-sanh đã làm, thì đều được hưởng quả vui chẳng sai. Nhưng không có thể kết quả cao-thượng mỹ-mãn, tỷ như uống thuốc mà không thiết nhằm bệnh, thì cũng được sự lợi ích nhưng không thể trừ hết chứng bệnh được.



CẢNH KHÔNG THUẬN VỚI PHÉP CHÁNH-ĐỊNH

Chỗ nói : Phải lánh khỏi cảnh nghịch với phép Chánh-dịnh, vậy có mấy cảnh và những cảnh nghịch ấy có sự hại như thế nào ?

Có 18 cảnh không thuận với phép Chánh-Định :

1) Mahantattam : Chỗ ở rộng lớn.

2) Navattam : Chỗ ở mới tạo lập.

3) Jinnattam : Chỗ ở hư sập.

- 4) **Panthasannissitattam** : Chỗ ở gần đường đi.
- 5) **Sandim** : Chỗ ở có ao nước.
- 6) **Pannam** : Chỗ ở có nhiều lê hoát.
- 7) **Puppham** : Chỗ ở có nhiều bông hoa.
- 8) **Phalam** : Chỗ ở có nhiều trái cây.
- 9) **Patthanijatā** : Chỗ ở có nhiều người tụ hội.
- 10) **Nagarasannissitatā** : Chỗ ở trong thị-tứ.
- 11) **Dārusannissitatā** : Chỗ ở gần rừng củi.
- 12) **Khettasannissitattā** : Chỗ ở gần ruộng rẫy.
- 13) **Visabhāganampuggalānamatthitā** : Chỗ ở có người nghịch.
- 14) **Pattanasannissittā** : Chỗ ở gần bến thuyền.
- 15) **Paccantasannissitatā** : Chỗ ở giáp biên-giới xa Kinh-dô.
- 16) **Rajjasīmantarannissitatā** : Chỗ ở gần trong hai nước.
- 17) **Asappāyatā** : Chỗ ở hay có điều lo sợ.
- 18) **Kalyānamittānam** : Chỗ ở không có bậc Thiện-trí-thức.

Chỗ ở rộng lớn có nhiều người ở, có nhiều ý-thích khác nhau, khó làm tròn phận sự được. Chỗ ở mới tạo-lập và hư-sập có nhiều công việc làm. Chỗ ở gần đường sá và gần bến thuyền, có nhiều bộ hành tới lui. Chỗ ở có ao nước, có nhiều lê-hoát và nhiều trái cây, có nhiều người tới lui hái bẻ. Chỗ ở có nhiều người tụ hội nhiều khách. Chỗ ở trong thị-tứ, có nhiều điều nghịch. Chỗ ở gần rừng củi và gần ruộng rẫy, có nhiều việc ràng buộc vì sự cậy mượn và gởi gắm món này vật nọ. Chỗ ở có người nghịch, khó làm cho vừa lòng nhau. Chỗ ở xa Kinh-dô ít người tin-tưởng Phật-Pháp. Chỗ ở trong ranh hai nước khó làm cho vừa theo Pháp của hai vua. Chỗ ở có phi-nhơn, hay bị khuấy-khóa. Chỗ ở không có bậc Thiện-trí-thức có sự hại nhiều hơn hết, là không có người cho mình nương nhờ để học hỏi những pháp cao-siêu.

Tất cả 18 chỗ ở có sự hại như thế, hành-giả phải lánh, vì là nghịch cảnh của Pháp Chánh-Định.

CHỖ Ở THUẬN VỚI PHÉP CHÁNH-ĐỊNH

Chỗ ở thuận với phép Chánh-Định phải có đủ năm duyên cơ như sau :

- 1) Không xa hơn 3.000 thước, không gần xóm hơn 1.000 thước.
- 2) Ban ngày không lẫn lộn cùng người thế; ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người.
- 3) Không thú dữ và muỗi mòng nhiều.
- 4) Dễ bề tìm bốn món vật dụng.
- 5) Có bực Thiện-trí-thức, tiện cho hành-giả học hỏi những Pháp minh nghi-nan.



NHỮNG ĐIỀU QUYỂN-LUYẾN NHỎ-NHEN VÀ CÁCH DỨT BỎ

Chỗ nói : Phải dứt bỏ những điều quyển-luyến nhỏ-nhen. Vậy điều gì ? Phải dứt bỏ bằng cách nào ?

Điều ràng buộc nhỏ-nhen : Tóc, râu, móng, dài phải cạo cắt; y-phục cũ hoặc dơ phải giặt, nhuộm cho rồi, bình-bát dơ phải chùi lau, giường ghế không sạch phải rửa cho xong.



CÁCH THỨC NIỆM 40 ĐỀ-MỤC THIỀN-ĐỊNH

I.— 10 Đề kasiṇa

Đề-mục Đất (pathavī kasiṇa) : Phép Thiền-định cao-thâm huyền-diệu nói không cùng. Đây chỉ lược giải, để hành theo cho khỏi sự sai lầm.

Những hành-giả sơ cơ, nếu muốn niệm đề-mục đất, phải dùng đất làm vòng tròn. Lấy cây cột làm chữ thập có 4 góc, lấy miếng vải hoặc miếng dệm cột căn ra cho thẳng, xong rồi dùng đất thật nhuyễn rờn sắc đỏ như mặt trời mới mọc, không sắc nào lẫn lộn vào. Nhồi đất lên trên làm cho tròn, lớn một gan bốn ngón tay, hoặc lớn hơn chút ít cũng đặng (tùy tính nết) (1) cạo gọt cho láng đều đặn như mặt trống. Không cho

(1) Tính sân thì làm vòng nhỏ, tính si làm vòng lớn.

cỏ, rác, đá, sỏi, lộn vào; rồi phơi cho cứng. Đến giờ công-phu đem dề trước mặt xem và niệm. Phải ngồi trên một cái dôn bề cao một gan bốn ngón tay, xa dề-mục 2 hắc 1 gan, ngồi kiết-dà, hoặc bán dà, cho thẳng thớm, thông thả. Trước hết, suy xét tội của ngũ-dục, có 10 điều như sau này :

1) **Atthikankhalūpamā** : Ngũ dục là sắc, thanh, hương, vị, xúc, ít có sự vui sướng, trái lại nhiều tội lỗi, khổ sở vô cùng.

Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như khúc xương không, bỏ rơi trên đất.

2) **Tiṇṇukkūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như cây duối rom.

3) **Aṅgārakāsūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như hăm lửa.

4) **Maṅsapesūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như miếng thịt thúi.

5) **Supinakūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như giấc mộng.

6) **Yāvakālitakūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như vật mượn của người.

7) **Rukkhaphalūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như trái cây có chất độc.

8) **Asisunūnamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như dao với thót.

9) **Sattisulūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như kiếm và lao.

10) **Saprasirūpamā** : Đức Thế-Tôn ví ngũ-dục như dầu con rắn.

Bởi các món dục đó có nhiều tội lỗi, nhiều điều uất ức, khổ não.

Trong lời chú giải (**atthakathā**) có giảng thích rộng về tội ngũ-dục, có 10 điều như sau này :

1) Ngũ-dục ví như khúc xương không bỏ rơi trên đất. Người sa-mê ngũ-dục cũng như con chó gặm khúc xương không,

nó chỉ liếm nước miếng nó, đã chẳng được sự lợi ích chi, lại còn thêm mệt sức.

- 2) Ngũ-dục ví như miếng thịt thú. Người sa mê ngũ-dục cũng như kên kên, quạ quạ dành ăn miếng thịt đó, thì đâu tránh khỏi sự tàn hại lẫn nhau.
- 3) Ngũ-dục ví như cây đuốc rơm. Người sa mê ngũ-dục cũng như kẻ cầm cây đuốc rơm đang cháy mà đi ngược gió, bị lửa tấp cháy tay mà không chịu rời cây đuốc ra, thật rất khổ sở.
- 4) Ngũ-dục ví như hầm lửa đang cháy. Người sa mê ngũ-dục cũng như bị té vào hầm lửa, phải chịu sự đau nóng vô cùng.
- 5) Ngũ-dục ví như giấc mộng, bởi nó hằng biến đổi vô thường.
- 6) Ngũ-dục ví như vật mượn của người, vì mượn của người thì không dùng được lâu dài.
- 7) Ngũ-dục chỉ làm cho sanh các điều nguy hiểm, thân thể tiêu hoại ví như trái cây, khi có trên cây rồi, làm cho người liệng bẻ rụng lá gãy nhánh vậy.
- 8) Ngũ-dục ví như dao vói thót. Người sa mê ngũ-dục cũng như bị phạm khí giới mỗi ngày, đau đớn không xiết kể.
- 9) Ngũ-dục cũng như kiếm và lao. Người sa mê ngũ-dục hằng chịu sự đau đớn thái quá. Nếu không đến nỗi thác, cũng phải khổ như trong cơn hấp hối.
- 10) Ngũ-dục ví như dầu con rắn độc. Người sa mê ngũ-dục cũng như bị rắn mỗ, chịu khổ não vô cùng. Nếu chưa đến nỗi thác cũng phải bị nọc hành thân tâm rất đau đớn.

Người sa mê ngũ-dục hằng chịu tiếng xấu xa, là kẻ thấp hèn.

Ngũ-dục là pháp để cho hạng người mê-tiền thọ dụng.

Ngũ-dục ví như phần để cho vôi đục ; hoặc như nước thú vị để cho heo tắm.

Suy xét như vậy, cho thấy ngũ-dục có lợi rất ít, mà khổ não rất nhiều, chẳng nên quyến-luyến ; rồi đem cả tinh thần nghị lực, đề đạt đến bậc Nhập-Định, quán tưởng như vậy : « Phép công-phu tham-thiền này là con đường trung đạo, sẽ đưa ta ra khỏi dục giới ; một phương tiện làm cho ta được

khỏi các sự thống khổ » rồi thăm tưởng đến các ân đức của Phật (1) cho phát sanh phỉ lạc trong thâm tâm, phải hết lòng tin chắc trong phép tham-thiền của mình rằng :

« Đây là con đường đi của chư Phật, Duyên-Giác, Thinh-Văn. Chắc, ta sẽ được an-vui trong cảnh-giới thanh-tịnh, do nhờ Thiên-Định này chẳng sai », và phải hết lòng tinh-tấn trong giờ ấy, xong rồi mới mở mắt xem đờ-mục (chẳng nên mở mắt lớn lắm, hoặc nhỏ lắm, nhưng không nên để ý xem xét sắc tướng hoặc chất mềm, cứng của đờ-mục dất chỉ xem qua, rồi đem tinh-thần thăm niệm: « pathavī... pathavī dất... dất... ». Như vậy, mở mắt xem đờ-mục đôi phút, rồi nhắm mắt đôi phút, niệm như vậy đến 100 lần, hoặc 1.000 lần..... niệm nhiều chừng nào, càng tốt), cho nên khi mở mắt xem thấy thế nào, nhắm lại cũng thấy y như thế đó, chỗ này gọi **uggahanimitta** (2). Khi đã niệm có **uggahanimitta** rồi, không nên ở nơi đó nữa, phải lui tìm chỗ khác, để niệm tưởng thêm, phải mang giày, cầm gậy (3) (tích trượng) để gìn giữ **uggahanimitta** đó, đừng cho hư hại.

Đi đến nơi rồi, phải ngồi cho tử-tế nhớ niệm kéo **uggahanimitta** dờ vào tâm rằng: « pathavī, pathavī.. dất, dất.. » như trước, niệm cho tinh-tấn hơn trước. Nếu hành-giả chú ý niệm nhớ trong tâm được thường thường như thế, thì 5 phép che lấp (**nivaraṇadhama**) lặng êm, các điều phiền-não cũng do đó mà yên tịnh, trong khi ấy tâm của hành-giả đến bực gần nhập-dịnh, có **paṭibhāganimitta** (4) phát sanh.

Uggahanimitta và **paṭibhāganimitta** khác nhau như thế nào ?

Trong « Đờ-mục Đất », **uggahanimitta** chưa được trong sạch màu sắc vẫn còn lẫn lộn, nhưt là những sắc xanh, sắc vàng ; còn **paṭibhāganimitta** rất thanh-khiết, tinh-vi 100, 1.000 lần hơn nữa, ví như mặt kính mà người mới đem ra khỏi vỏ, hoặc như ốc xa-cừ mà thợ đã dõil rất khéo léo, xinh

(1) Xem nơi phép lễ Phật trong quyển « Nhựt hành ».

(2) UGGAHANIMITTA : triệu chứng do học niệm mà sanh.

(3) Để tránh sự hại (rắn, rít, chổ...)

(4) PAṬIBHĀGANIMITTA : triệu chứng từ UGGAHANIMITTA mà sanh

đẹp, hoặc như mặt trăng mới ra khỏi đám mây, nhưng không có sắc, không có hình thể. Từ khi triệu-chứng này phát sanh, 5 phép che lấp và những phiền-não đều yên lặng: tâm hành-giả an-trụ vững vàng trong cảnh-giới gần nhập-dịnh, 5 chi thiền (tầm, sát, phi-lạc, an-lạc, định) tuy lực lượng chưa đều đủ, nhưng hành-giả tinh-tấn niệm niệm bất vọng, ắt sẽ nhập định được. Nếu hành-giả đã niệm có **paṭibhāganimitta** phát sanh, mà còn chưa nhập-dịnh được, thì phải niệm, giữ gìn triệu chứng ấy chẳng nên để cho hư-hoại là vì rất khó cho **paṭibhāganimitta** sanh được.



PHƯƠNG-PHÁP GÌN GIỮ TRIỆU CHỨNG (*rakkhanā vidhī*)

Phương-pháp gìn giữ **paṭibhāganimitta**, là phải lánh 7 điều nghịch và hiệp 7 điều thuận.

Bảy điều nghịch là :

- 1) **Avāso** : Chỗ ngụ không phát sanh 2 triệu - chứng hoặc đã phát mà phải hư hoại.
- 2) **Gocaro** : Chỗ ngụ xa, hoặc gần xóm lảm, làm khó bề khát thực, hoặc không được thanh-tĩnh.
- 3) **Bhassam** : Những lời nói vô ích.
- 4) **Puggalo** : Những người hay nói lời vô-ích.
- 5) **Bhojanam** : Thực phẩm ăn vào làm cho tâm khó an-trụ.
- 6) **Utu** : Thời khí nóng quá, khó cho tâm an-trụ.
- 7) **Iriyāpatho** : Oai nghi không đều, khó cho tâm an-trụ.

Trái lại, là 7 điều thuận.

Khi hành-giả lánh 7 điều nghịch, gần 7 điều thuận ấy rồi cũng có khi nhập-dịnh được.



PHƯƠNG-PHÁP LÀM TINH-THÔNG ĐỀ THIỀN-ĐỊNH ĐƯỢC KẾT QUẢ (*appanākosallavidhī*)

Nếu hành-giả đã xa cảnh nghịch, gần cảnh thuận, mà cũng chưa nhập-dịnh được, thì phải hành đều đủ theo phép thuận-

thực cho thiền-dịnh được kết-quả (**appanākosalla**vidhi), có 10 điều như sau đây:

- 1) **Vatthuvisadakiriyā**: Dọn mình cho được sạch-sẽ nhưt là cạo tóc, cắt móng tay....
- 2) **Indriyasamattapatipādanam**: Làm cho ngũ căn, tín căn (**saddhā**), tuệ căn (**paññā**), định căn (**samādhi**) cùng tấn căn (**virīya**) có sức mạnh đồng nhau. Còn niệm căn (**sati**) có năng lực đều đủ.
- 3) **Nimittakosallam**: Phải là người thông-thuộc trong phương-pháp niệm và gìn giữ triệu chứng (**nimitta**) đã phát sanh không cho hư-hoại.
- 4) **Samayecittampagganhāti**: Phải tùy thời phấn chí nghĩa là phải niệm **dhammavicayasambojjhanga** và **pīṭisambojjhanga** trong lúc tâm thối chuyển (1).
- 5) **Samayecittamnigganhāti**: Phải tùy thời dè nén tâm là phải niệm **passaddhisambojjhanga** **samadhisambojjhanga** và **upekkhasambojjhabga** trong giờ tâm phóng túng (2).
- 6) **Samayecittamsampahamseti**: Tùy thời làm cho tâm ưa thích, là phải quán-tưởng đến pháp kinh-cảm **samvegadhamma** hoặc suy xét đến đức của Phật.
- 7) **Samayecittamajjupekkhati**: Tùy thời dè xem chừng cái tâm, là không cần phải phấn chí, phải dè nén tâm khi tâm đã hành đúng theo phép chỉ-quán.
- 8) **Asamāhipapuggaparivajjanā**: Lánh xa kẻ không có tâm thiền-dịnh là hay bị thế-sự buộc ràng.
- 9) **Samāhipuggalasevanā**: Thân cận cùng người có tâm an-tịnh.
- 10) **Tadadhimuttatā**: Phàm-hạnh như người có tâm nhập-dịnh đúng đắn.

Khi hành-giả đã hành đều đủ theo 10 pháp **appanākosalla**vidhī, tâm định sẽ dần dần phát sanh cho đến tứ-thiền hoặc ngũ-thiền.

ĐỀ-MỤC NƯỚC (āpokasīna)

Nếu hành-giả muốn dùng nước làm đề-mục thì nên hứng lấy nước mưa trên hư-không mới rót xuống chưa tới đất, hoặc nước nào khác cũng được, nhưng phải trong sạch như nước mưa vậy. Lấy vải lọc cho sạch, đổ vào bát cho đầy chí miệng, đem đề nơi thanh vắng mà niệm, ngồi trên đôn, mở mắt xem đề-mục nước. Nhưng chẳng nên suy xét đến sắc của nước, nhứt là chẳng nên để ý tới chất lỏng của nước, chỉ phải ghi nhớ niệm : « āpo... āpo... Nước... Nước... » cho đến khi có **uggahanimitta** và **paṭibhāganimitta** phát sanh.

Trong đề-mục nước, **uggahanimitta** phát sanh ra hơi rung động. Nếu nước dùng làm đề-mục có lộn bọt bèo thì **uggahanimitta** cũng phát sanh ra y như vậy. Còn **paṭibhāganimitta** phát sanh cũng như nước sôi trào lên, rõ rệt như cây quạt có khảm châu, mà lơ lửng trên hư-không hoặc như mặt kính có khảm châu vậy.



ĐỀ-MỤC LỬA (tejokasīna)

Những hành-giả muốn niệm đề-mục lửa, thì nên dùng củi cứng (lõi cây) đem bửa phơi khô, cột thành bó tròn, đến thời công-phu tìm nơi thanh vắng, đốt cho lên ngọn, rồi dùng miếng đệm hoặc miếng vải khoét lỗ tròn, bề ngang một gan bốn ngón tay, đem đề trước mặt cho vừa xem thấy ngọn lửa, ngay cái lỗ tròn ấy. Xong rồi ngồi cho thẳng thớm, thông-thả, mở mắt ra xem đề-mục lửa (ngay chính giữa ngọn lửa ấy) nhưng chẳng nên để ý đến cây cỏ, hoặc củi ở phía dưới, hoặc vật gì ở phía trên. Không nên suy xét đến cái sắc hoặc sự nóng của lửa. Chỉ phải niệm sơ sắc lửa, rồi đem hết tinh-thần niệm : « tejo... tejo... Lửa... Lửa... ». Khi mở mắt xem, khi nhắm mắt niệm đề-mục lửa cho đến khi có **uggahanimitta** và **paṭibhāganimitta** phát sanh.

Uggahanimitta phát sanh ra rõ rệt như ngọn lửa, rồi tan tã rơi xuống. Nếu ngọn lửa có khói, thì cũng thấy y như vậy. Còn **paṭibhāganimitta** thì đứng vững không lay động như vải **kambala** (1) có sắc đỏ treo trên hư-không hoặc như

(1) KAMBALA : Thừ vải làm bằng lông thú hoặc tóc người.

cây quạt có mạ vàng, hoặc như cây cột sơn vàng dựng đứng giữa hư-không.



ĐỀ-MỤC GIÓ (vāyokasina)

Những hành-giả muốn niệm đề-mục Gió, nên dùng ngọn mía hoặc ngọn tre cao ngan đầu, hoặc tóc của người mà mình xem thấy gió thổi phất-phơ. Bằng không thì ngói ngan cửa sổ, hoặc ngan lỗ hở nơi vách. Nếu gió phất nhằm mình chỗ nào thì phải rán nhớ gió thổi nhằm chỗ ấy rồi niệm: « vāyo... vāyo... Gió... Gió... » như vậy cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh.

Trong đề-mục Gió uggahanimitta có hơi rung động như hơi com mới nhứt trên bếp xuống. Còn paṭibhāganimitta thì không lay động.



ĐỀ-MỤC SẮC XANH (nīlakasina)

Những hành-giả muốn niệm đề-mục Sắc Xanh, nên dùng bông hoa có sắc xanh đem để cho đầy (nhứt là để trong hộp), để cho vừa đầy miệng và cột cho bằng như mặt trống, hoặc muốn dùng vật gì khác cũng được, nhưng phải có sắc xanh, không nên để cho sắc nào khác lộn vào, rồi đem treo trên vách để làm đề-mục mà niệm cũng được. Xong rồi niệm: « nīlam... nīlam... Xanh... Xanh... », như vậy cho đến khi có uggahanimitta và paṭibhāganimitta phát sanh.

Trong đề-mục sắc xanh này, uggahanimitta cũng paṭibhāganimitta phát sanh ra rõ rệt như quạt cổ khảm châu sắc xanh ở trong đề-mục, chiếu ra giữa hư-không.

Đề-mục sắc vàng (pītakasina), sắc đỏ (lohitakasina), sắc trắng (odtāakasina).

Những hành-giả muốn niệm đề-mục sắc vàng, đỏ hoặc trắng nên dùng nhứt là hoa cây cũng như đã có giải trong đề-mục Sắc Xanh (nīlakasina), chỉ có khác nhau về màu sắc: vàng, đỏ, trắng và niệm theo tên của mỗi đề-mục ấy: « pītakam... pītakam... Vàng... Vàng... », « lohitakam... lohitakam... »

Đỏ... Đỏ... », « odātam... odātam... Trắng... Trắng... », như vậy, cho đến khi có **uggahanimitta** và **paṭibhāganimitta** phát sanh.

Hai thứ **nimitta** ấy cũng như trong đèn-mục sắc xanh, nhưng khác nhau về màu sắc **paṭibhāganimitta** phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu như vàng, trong đèn-mục sắc đỏ **paṭibhāganimitta** phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu đỏ ; trong đèn-mục sắc trắng **paṭibhāganimitta** phát sanh ra rõ rệt như cây quạt có khảm châu màu trắng.



ĐÈ-MỤC ÁNH-SÁNG (*alokakasīṇa*)

Những hành-giả muốn niệm đèn-mục Ánh-Sáng, nên dùng ánh-sáng mặt trời, hoặc mặt trăng soi vào vách, hoặc soi theo kẽ lá cây chiếu trên mặt đất. Bằng không, nên dùng vịn, lu, hủ, khoét lỗ trống dể dền vào trong, dậy nắp lại cho kín, cho có ánh-sáng rọi ra thấu vách. Khi ánh-sáng rọi tỏ rõ vào vách thì lấy đó làm đèn-mục niệm : « āloko... āloko... Ánh-Sáng... Ánh-Sáng... », như vậy cho đến khi có **uggahanimitta** và của đèn-mục **paṭibhāganimitta** phát sanh ra rõ rệt giống như ánh-sáng rọi vào vách hoặc chiếu trên mặt đất vậy. Còn **paṭibhāganimitta** phát sanh ra tỏ rõ như một khoảng ánh-sang dày và rất trong trẻo giống như hào-quang (song kim-thân của Đức Thế-Tôn) tủa ra xa một sải vậy.



ĐÈ-MỤC HƯ-KHÔNG (*ākāsakasiṇa*)

Những hành-giả muốn niệm đèn-mục Hư-Không nên dùng lỗ trống trong vách hoặc miếng vải, miếng dệm cũng được, khoét lỗ tròn bề ngang một gan bốn ngón tay và xem hư-không theo lỗ trống ấy mà niệm « ākāso... ākāso... Hư-Không... Hư-Không... », như vậy cho đến khi **uggahanimitta** và **paṭibhāganimitta** phát sanh.

Trong đèn-mục Hư-Không, **uggahanimitta** phát sanh ra như lỗ trống tròn của đèn-mục có cả và vành lỗ (vách hoặc vải, hoặc dệm), hành-giả, dầu có rán niệm muốn cho đèn-mục lớn thêm cũng không được. Còn **paṭibhāganimitta** phát sanh

ra rõ rệt như hư-không chớ chẳng phải chỉ thấy một cái đê-mục ấy đâu và nếu hành-giả muốn niệm cho đê-mục ấy lớn thêm cũng được.



MƯỜI ĐỀ-MỤC TỬ-THI

TỬ-THI MỚI SINH (uddhumātaka asubha)

Khi hành-giả muốn niệm đê-mục tử-thi mới sinh, nên tìm thụ giáo với một vị thiền-sư như đã có giải trước ; phải học phương-pháp đi đến chỗ đê tử-thi, phương-pháp phân biệt tử-thi bên cạnh, phương-pháp tìm tử-thi, làm đê-mục, phương-pháp quan-sát theo đường đi tới, trở lui, cho dễ cách nhập-định, đi ngụ nơi thuận cảnh theo pháp chánh-định, và tìm tử-thi đê quán-tưởng.

— Thế nào là học phương-pháp đi đến chỗ đê tử-thi ?

— Phải học cho biết : Trước khi đi đến chỗ đê tử-thi, phải cho sư cả biết, rồi mới nên đi, mà chẳng nên đi 2 hoặc 3 vị. Phải niệm Phật luôn luôn, đừng gián-đoạn. Phải cầm tích-trượng mà đi, đề ngừa tai hại xảy đến (chó, rắn...). Phải chăm chỉ mà đi, lục-căn cho thanh-tịnh. Phải phân biệt phương hướng, biết cửa nẻo, biết đường đi ra, đi vào. Phải biết bên tả, bên hữu, nơi nào có những vật gì. Chẳng nên đi phía dưới gió mà vào chỗ đê tử-thi.

— Chỗ nói : Học phương-pháp đê phân biệt tử-thi bên cạnh ấy là thế nào ?

— Phải học cho biết : Khi đi đến tử-thi rồi, chẳng nên chăm chỉ xem tử-thi trước, phải tìm cho biết phương hướng quán tử-thi cho rõ rệt, phải dùng khoảng, không trên gió, không dưới gió, không xa, không gần lắm, không quay về bên đầu hoặc bên chun lắm. Phải phân biệt chung quanh cho biết trước phía nào có những vật gì (dá, gò mối...) nhỏ hoặc lớn, thấp hoặc cao. Phải ghi vào tâm những vật bên cạnh tử-thi rằng : đây dá, kia tử-thi...

— Chỗ nói học phương-pháp tìm tử-thi làm đê-mục ấy như thế nào ?

— Phải học cho biết : Phương-pháp quan-sát tử-thi theo 2 điều như sau này :

- 1) **Vaññato** : Đây là thi-hài của người trắng hoặc đen... v.v...
- 2) **Lingato** : Đây là thi-hài của người ấu-niên, trung-niên, hoặc lão-niên.
- 3) **Santhānato** : Đây về phần đầu, hoặc về phần chun v.v..
- 4) **Disato** : Trong thi-hài này, từ rún trở xuống về phần dưới, từ rún trở lên về phần trên : « Đây về phần dưới, đây về phần trên », hoặc ghi nhớ cho biết : « Ta đứng trong phân này, tử-thi ở phía này ».
- 5) **Okāsato** : Tay ở phía này, chun ở phía này », « hoặc ta đứng ở phía này, tử-thi ở phía này ».
- 6) **Paricchedato** : Phân biệt cho biết : « Thi-hài này ; phía dưới tới bàn chun, phía trên tới ngọn tóc, chung quanh có da bao bọc, trong khoảng ấy chỉ đầy những 32 thê trực, hoặc phải cho biết : « Tay chùng này, chun chùng này ».
- 7) **Sandhito** : Phân biệt cho biết trong cả thi-hài, có 180 khớp xương.
- 8) **Vivarato** : Phân biệt cho biết : khoảng trong tay chun và bụng.
- 9) **Ninnato** : Phân biệt cho biết chỗ hũng tử-thi, như : mắt, miệng... v.v... ; phân biệt cho biết : ta đứng chỗ thấp, tử-thi nơi cao.
- 10) **Unnatata** : Phân biệt cho biết chỗ gò của tử-thi (đầu gối... v.v...), hoặc phân biệt cho biết ta đứng chỗ cao, tử-thi ở dưới thấp.
- 11) **Samantato** : Phải đem trí-tuệ quan-sát khắp cả tử-thi cho đều đủ, nếu chỗ nào phát ra rõ rệt, phải ghi nhớ chỗ ấy.

Chỗ nói phải học phương-pháp quan-sát theo dàng, đi đến, đi về ấy như thế nào ?

Phương-pháp quan-sát theo dàng đi đến đã có giải trong phương-pháp đi đến chỗ để tử-thi ở đoạn trước.

Đây chỉ giải về phương-pháp quan-sát theo dăng về. Khi hành-giả đã quan-sát tử-thi chính chắn rồi mà cũng chưa thấy kết-quả mỹ-mãn thì nên trở về chỗ ngụ. Lúc trở về phải ghi nhớ đề-mục tử-thi ấy luôn luôn. Phải chăm chỉ mà đi, lục-căn phải thanh-tịnh. Khi ra khỏi chỗ đề thi-hài mộ địa, phải nhớ dăng đi, nhớ phương hướng, nhớ vật kế cận cho đều đủ, như khi đến chỗ ngụ rồi, nếu đứng, đi hoặc ngồi thì phải cho kỹ-cần, day mặt qua phía đề tử-thi. Phải đem ý tìm nhớ tử-thi mà mình đã quan-sát ấy đề niệm tưởng.

— Phương-pháp phân biệt tử-thi bên cạnh, có sự hữu ích thế nào ?

— Phương-pháp ấy làm cho mình không lầm lạc trong khi tử-thi bày dạng dáng ghê gớm.

Phương-pháp niệm tử-thi theo 2 điều đã giải trên, đề buộc chặt đề-mục thiên-định cho phát sanh **uggahanimitta**, **patibhāganimitta** và nhập-định, cho đến khi đắc quả A-la-hán, nếu hành-giả niệm theo phép minh-sát.

Phương-pháp quan-sát theo đường đi đến và đi về là cho được kết-quả trong khi hành-giả công-phu có **uggahanimitta**, đi trở về chỗ ngụ. Nếu **uggahanimitta** hư-hoại, hành-giả hành y theo phương-pháp ấy, triệu chứng ắt phát sanh trở lại.

Khi hành-giả đã học những phương-pháp đã giải trên nơi vị Thiên-sư đều đủ rồi, nếu hay tin có tử-thi sinh trong nơi nào, nên tìm đến đề quan-sát y theo phương-pháp đã giải. Đi đến chỗ rồi, đứng hoặc ngồi quan-sát (không xa hoặc không gần lắm) vừa xem thấy tử-thi cho rõ rệt. Phải tin rằng: « *Ta chắc sẽ được thoát khỏi những thống khổ luân-hồi, do nhờ học pháp thiên-định chơn chánh này* ».

Phải phấn-chí hành cho tinh-tấn, phải hết lòng thỏa-thích, phải đem cả tinh-thần vào đề-mục Thiên-định ấy và mở mắt nhìn xem, ghi nhớ và niệm như vậy: « **uddhumātakam patikūlam, uddhumātakam patikūlam... v.v...** Tử-thi sinh dáng ghê gớm, Tử-thi sinh dáng ghê gớm... v.v... » và nhắm mắt lại cũng niệm như thế đến 100, 1,000 lần, cho đến khi **uggahanimitta** phát sanh rõ rệt, mở mắt cũng thấy, nhắm mắt cũng thấy như nhau. Đến khi ra khỏi nơi ấy, về đến chỗ

ngủ của mình cũng hằng nhớ niệm luôn luôn như thế cho đến khi **paṭibhāganimitta** phát sanh.

Trong đề-mục tử-thi này, **uggahanimitta** phát sanh ra có điều lạ, là dáng ghê gớm lắm. Còn **paṭibhāganimitta** phát sanh ra như người có tay, chun, mắt, mũi đều đủ thân thể to béo, như người mới dùng cơm no nằm ngủ. Đến đây, 5 phép che lấp và các phiền-não của hành-giả đều dần dần êm lặng, tâm an-trụ vào bậc gần nhập-định (**upacārasamadhi**). Nếu hành-giả tinh-tấn niệm luôn đề-mục thiền-định ấy, ắt sẽ nhập-định được. Nhưng đề-mục thiền-định này chỉ có thắng-lực đem đến bậc sơ-định thôi, chớ không có thể kết-quả đến bậc định trên nữa. Chín đề-mục tử-thi sẽ giải ra sau cũng vậy.



TỬ-THI SINH SẮC XANH (**vinilaka asubha**)

Chín đề-mục tử-thi giải tiếp sau đây có phương-pháp giống nhau gần đều đủ, cho nên không cần giải nhiều, trừ ra chỗ nào khác nhau thì mới nói. Chỗ nào không giải rộng, xin xem lại trong đề-mục tử-thi trên.

Trong đề-mục tử-thi có sắc xanh, phải niệm như vậy : « **vinilakam, patikūlam, vinilakam, patikūlam v.v...** Tử-thi sinh có sắc xanh dáng ghê gớm, Tử-thi sinh có sắc xanh dáng ghê gớm v.v... ». **Uggahanimitta** phát sanh ra có nhiều màu sắc, còn **paṭibhāganimitta** có nhiều sắc : đỏ, trắng, xanh ; sắc nào nhiều hơn sẽ trở nên rõ rệt.



TỬ-THI SINH CÓ MŨ CHẢY BÊN TRÊN, BÊN DƯỚI (**vipubbaka asubha**)

Trong đề-mục tử-thi này, phải niệm như vậy : « **vipubbakam patikūlam, vipubbakam patikūlam v.v...** Tử-thi sinh có mũ chảy bên trên, bên dưới v.v... Tử-thi sinh có mũ chảy bên trên, bên dưới... v.v... » **Uggahanimitta** phát sanh ra như có mũ đang chảy ra, còn **paṭibhāganimitta** như tử-thi có mũ nhưng êm lặng.

TỬ-THI MÀ NGƯỜI CHẶT ĐỨT NỬA THÂN MÌNH (vicchedaka asubha)

Trong đề-mục tử-thi này, thường có ở nơi chiến trường, hoặc trong chỗ có bọn cướp hay cư ngụ, trong chỗ giết tội nhọn, hoặc nơi có thú dữ (cọp, beo), cho nên hành-giả tìm kiếm được tử-thi ấy trong một nơi nào, nếu tử-thi đứt lìa xa nhau, phải gom tinh-thần, niệm hiệp dính lại làm một, hoặc nhờ người hoặc tự mình dùng cây hiệp tử-thi lại (chẳng nên mó tay vào), và phải niệm như vầy: « vicchedakam paṭi-kūlam, vicchedakam paṭikūlam... v.v... Tử-thi người chặt đứt nửa thân mình đáng ghê gớm... v.v... ». Uggahanimitta phát-sanh ra như tử-thi đứt lìa phân nửa, còn paṭibhāganimitta như tử-thi dính lại làm một.



TỬ-THI CÓ THÚ BƯƠI, MƠI ĂN (vikkhayitaka asubha)

Trong đề-mục tử-thi này, phải ghi nhớ niệm như vầy: « vikkhayitakam paṭikūlam; vikkhayitakam paṭikūlam, v.v... Tử-thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm. Tử-thi có nhiều dấu thú bươi ăn, đáng ghê gớm... v.v... ».

Ăn-chứng uggahanimitta trong đề-mục tử-thi này phát sanh ra như có nhiều dấu thú bươi ăn, còn paṭibhāganimitta phát sanh ra như tử-thi còn đều đủ.



TỬ-THI BỊ NGƯỜI CHẶT ĐỨT LÌA TỪNG ĐOẠN RẢI RÁC (vikkhattaka asubha)

Trong đề-mục tử-thi này, phải ghi nhớ niệm như vầy: « vikkhattakam paṭikūlam, vikkhattakam paṭikūlam, v.v... Tử-thi bị người chặt đứt lìa từng đoạn rải rác đáng ghê gớm, Tử-thi bị người chặt đứt lìa từng đoạn rải rác đáng ghê gớm v.v... ».

Uggahanimitta trong đề-mục tử-thi này phát sanh ra như tử-thi đứt lìa ra từng mảnh, còn paṭibhāgamitta phát sanh ra như tử-thi còn đều đủ.

TỬ-THI BỊ NGƯỜI BẮM NHIỀU DẤU

(*hatavikkhittaka asubha*)

Trong đề-mục tử-thi này phải ghi nhớ, niệm như vậy : « *hatavikkhittakam patipūlam* », « *hatavikkhittakam patikūlam* ». v.v... : Tử-thi bị người bằm nhiều dấu, đáng ghê gớm. Tử-thi bị người bằm nhiều dấu, đáng ghê gớm v.v..».

Uggahanimitta trong đề-mục tử-thi này phát sanh ra có dấu bằm dứt ; còn *patibhāganimitta* phát sanh ra như tử-thi còn nguyên.



TỬ-THI CÓ MÁU CHẢY LẮM (*lohitaka asubha*)

Hành-giả phải tìm đề-mục tử-thi này tại nơi chiến-trường, như đã có giải trong đề-mục « *Tử-thi bị người chặt đứt nửa thân mình (viccheddaka asubha)* » ; nhưng chỉ phải niệm trong khi máu đang chảy ra, bằng không thì niệm trong khi máu chảy ra mấy chỗ nứt sình, hoặc ngoài tử-thi ra cũng được (người còn sống bị thương tích). Phải ghi nhớ niệm như vậy : « *lohitakam patikūlam* », « *lohitakam patihūlam* » .. v.v... Tử-thi có máu chảy lắ m đáng ghê gớm, Tử-thi có máu chảy lắ m đáng ghê gớm. v.v...».

Uggahanimitta trong đề-mục tử-thi này phát sanh rằ ng như miếng vải đỏ bị gió thổi phát-phơ. Còn *patibhāganimitta* phát sanh ra có sắc đỏ yên lặng.



TỬ-THI CÓ GIÒI ĂN TỪ TRONG CỬU-KHIẾU

BÒ RA (*puluvaka asubha*)

Trong đề - mục tử - thi này, phải niệm trong khi giòi từ trong cửu-khiếu bò ra, hoặc trong khi hài cốt rời ra từng đoạn, chỉ còn giòi từng cục như cục cơm cũng được, dầu hài cốt ấy của loài thú (chó, ngựa, trâu, bò,) cũng niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như vậy : « *puluvakam patikūlam, puluvakam patikūlam*. v.v... Tử-thi bị giòi ăn từ trong cửu-khiếu bò ra đáng ghê gớm, Tử-thi bị giòi ăn từ trong cửu-khiếu bò ra đáng ghê gớm v.v... »

Uggahanimitta trong đề-mục tử-thi này phát sanh ra như rung rinh ; còn patibhāganimitta phát sanh ra yên lặng như cục com.



TỬ-THI CHỈ CÒN XƯƠNG KHÔNG, RỜI RẢ RA TỪNG ĐOẠN (atthika asubha)

Trong đề-mục tử-thi này, đều chỉ còn xương không hoặc rời rả từng đoạn mà chỉ còn một hai đoạn mục nát đến đâu cũng đều dùng đề niệm được cả. Phải ghi nhớ niệm như vậy : « atthikam patikūlam, atthikam patikūlam. v.v... Tử-thi chỉ còn xương không, rời rả ra dáng ghê gớm, Tử-thi chỉ còn xương không, rời rả ra dáng ghê gớm. v.v... »

Uggahanimitta phát sanh ra như tử-thi chỉ còn xương rời xa nhau từng chặng, còn patibhāganimitta phát sanh ra như tử-thi còn đều đủ.

Trong 10 đề-mục tử-thi này, khi hành-giả niệm phát sanh patibhāganimitta thì 5 phép che lấp (nivarana-dharma) dần dần yên lặng ; hành-giả được vào bậc gần nhập-định, rồi sẽ nhập-định được, nhưng chỉ nhập-định đến bậc sơ-thiền thôi. Dầu hành-giả có gắn niệm đến đâu cũng chẳng có thể nhập-định bậc trên, hoặc đặc nhãn-thông, nhĩ-thông được, chỉ thấy tử-thi rõ rệt khắp mặt đất. Tuy nhiên nếu hành-giả tu thêm phép minh-sát thì sẽ đặc đến A-la-hán quả.



MƯỜI ĐỀ-MỤC NIỆM NIỆM

NIỆM NIỆM ĐỨC CỦA PHẬT (buddhānussati)

Khi hành-giả muốn niệm đức của Phật, phải nhứt tâm tín-ngưỡng đức của Phật không thối chuyển và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ ghi nhớ đức của Phật. Khởi đầu niệm từ : itipiso bhagavā araham (Đức Thế-Tôn có hiệu Á-RÁ-HĂN) cho đến bhagavā (1). Phải lựa trong 10 hiệu Phật mà niệm như vậy :

« So bhagavā itipi araham » : Đức Thế-Tôn, hiệu araham bởi Ngài đã xa lìa các phiền-não và tiền-khiên tật

(1) Xem thêm trong Kinh « Nhựt-Hành ».

rồi, Ngài đã bẻ gãy bánh xe luân-hồi, Ngài đáng cho chúng-sanh lễ bái cúng-dường, và Ngài không làm việc tội lỗi trong nơi khuất lấp...

Hành-giả nhớ niệm niệm đức của Phật y theo lời giải trên, tâm sẽ dần dần xa lìa phiền-não, rồi an-trụ theo đức của Như-Lai, luôn cả năm phép che lấp cũng do đó mà êm lặng. Nhờ chi thiền, tầm-sát, phỉ-lạc đã phát sanh, làm cho thân tâm không còn quuyến luyến theo thế-sự, tâm của hành-giả khẩn-khít trong đức Phật mà được vào bực gần nhập-dịnh.

Đề-mục niệm niệm đức của Phật, chỉ có thắng-lực đem tâm hành-giả đến bực gần nhập-dịnh thôi, không có thể vào sơ-thiền được, bởi đức của Phật rất cao thâm, hành-giả chẳng có thể nhớ ghi cho cùng tột được, dầu cho 7 đề-mục niệm niệm (trừ ra đề-mục niệm theo thân-thể và hơi thở sẽ giải ra sau) cũng chỉ có thắng-lực đem tâm hành-giả đến bực cận-dịnh thôi.



NIỆM NIỆM PHÁP (dhammānussati)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục niệm niệm Pháp, phải một lòng tín-ngưỡng đức của Pháp và tìm nơi thanh vắng chăm chỉ nhớ ghi đức của Pháp học và Pháp hành, kể từ svakkhato, bhagavatā, dhammo... cho đến paccattam veditabbo viññuhi và phải lựa một đức nào để niệm cho thấy rõ triệu-chứng phát sanh.



NIỆM NIỆM TĂNG (sanghānussati)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục niệm niệm Tăng, phải hết lòng tín-ngưỡng đức của Tăng và tìm nơi thanh vắng, chăm chỉ nhớ ghi đức của Thánh-Tăng, kể từ supatipanno bhagavato... cho đến anuttaram punnakkhetam lokassa và phải dùng mỗi đức để niệm niệm.



NIỆM NIỆM GIỚI (silānussati)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục niệm niệm giới, phải hành cho giới của mình đã thọ-trì được trong sạch và tìm

nơi thanh vắng, chăm chỉ niệm niệm đức của Giới như vậy :
« aho vata me sīlāni akhandāni acchibdāni asaba-
lāni akammāsāni bhujissāmi viññūpasatthāni aparā-
matthāni samādhi samvattanikāni ». *Nghĩa* : Ô ! Giới
của ta thọ-trì không hư-hoại, không nhơ-bợn, thoát khỏi vòng
ái-dục và tà-kiến đáng cho bực minh-triết nhưt là Đức Phật
ngợi khen. Giới được trong sạch ắt sanh thiên-dịnh.



NIỆM NIỆM SỰ THÍ (cāgānussati)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục Niệm-niệm sự thí, phải
một lòng tín-thành trong việc thí, bằng chia sớt của cải cho
người. Trong thời công-phu phát nguyện rằng : « Nếu có kẻ
đến xin, mà ta chưa cho được dầu là một vắt cơm, thì ta
cũng chẳng ăn trước ». Khi ta được bố-thí ít nhiều cho một
bực đại-đức nào rồi, ta phải tìm nơi thanh-vắng, chăm chỉ nhớ
niệm sự thí mà ta đã làm như vậy : « lābhāvata me sulad-
dham vata me yoḥam maccheramalapariyutthitāya
pajāya vigatamalamaccherena cetasā viharāmi mut-
tacāgo payatapāni vossaggarato yācayogo dānasam-
vibhāgarato ». *Nghĩa* : Năm quả báo mà Đức Phật ngợi
khen (1) là tài lợi của thí-chủ, quả báo ấy là của ta thật. Phật
Pháp hoặc hình thể con người mà ta đã được đày gọi là được
theo lẽ chánh (bởi chúng-sanh bị lăm nhơ vì bị lòng bợn-sẻn)
ta đem của ra tự mình bố-thí theo lẽ đạo, đó là cách hành-
động của người ưa thích việc đem của mình cho người khác.



NIỆM NIỆM ĐỨC TIN CỦA CHƯ THIÊN

(devatānussati)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục này, phải hết lòng tín-
ngưỡng. nhưt là đức tin Chư-Thiên và tìm nơi thanh vắng chăm
chỉ niệm đức tin của Chư-Thiên và đức tin của mình như vậy :
« Chư-Thiên trong cõi Tứ-Đại-Thiên-Vương (cātummahā-
rajikā), Chư-Thiên trong cõi Trời Đạo-Lợi (tavatīṣa),

(1) Năm món quả báo trong sự thí : được sống lâu, sắc đẹp, yên
vui, sức mạnh và giàu sang.

tùng Dạ-Ma-Thiên (*yāmā*), Đâu-Xuất-Đà (*tusitā*)... v.v... trong cõi Phạm-Thiên hoặc trên nữa, tất cả Chư-Thiên đó đều nhờ Tin, Giới, Văn, Thí, Tuệ và có thái trạng thế nào ở cõi người mới sanh lên cõi Đức Thiên hoặc cõi Phạm-Thiên, ta đây cũng có thái-trạng như thế ấy.



NIỆM NIỆM SỰ CHẾT (*maranānussati*)

Nếu hành-giả muốn niệm sự chết, phải tìm ở nơi thanh vắng và niệm như vậy : « *maranam bhavissati jivitindriyam upacchijjissati* ». Nghĩa là : Sự chết hẳn có thật, sanh mạng con người phải tiêu-diệt. Hoặc niệm : *maranam... maranam... Sự chết... Sự chết... cũng được.*

Nếu đã niệm như thế đó rồi, 5 phép che lấp chưa yên lặng, ý nhớ chưa trọn đủ, tâm chưa đến bậc gần nhập-dịnh thì phải suy gẫm đến sự chết, theo 8 điều sau này :

- 1) **Vadhakapaccupatthānato** : Phải nhớ : Thấy sự chết rõ rệt, như kẻ nghịch cầm dao đưa ngan cổ.
- 2) **Sampattivtpattito** : Phải nhớ : Vạn-vật trong thế-giới đều phải tiêu hoại không sao tránh khỏi.
- 3) **Upasamharanato** : Phải nhớ : Đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người.
- 4) **Kāyabahusadhāranato** : Phải nhớ : Thân - thể này hằng bị nhiều sự tai hại, nhưt là bị 80 thứ giòi (1).
- 5) **Āyudubbalato** : Phải nhớ : Tuổi thọ này không được lâu dài, bởi sự sống của chúng-sanh chỉ nhờ hơi thở ra, thở vô.
- 6) **Animittato** : Phải nhớ : Sự sống không chừng, bởi sự sống của chúng-sanh không nhưt định được.
- 7) **Addhānaparicchedato** : Phải nhớ : Sự sống của chúng-sanh trong thời kỳ này có lâu lắm chỉ được 100 tuổi là cùng.
- 8) **Khanaparittato** : Phải nhớ : Sự sống chốc lác của chúng-sanh, nếu nói theo lẽ chánh thì rất ngắn ngủn.

(1) Giòi trong cơ-thể.

Cả 8 điều trên đây, điều thứ 3 đây phải nhớ đến sự chết của mình và đem so sánh với sự chết của người ấy là phải so sánh sự chết của 7 hạng người sau này :

- 1) **Yasamahattato** : So sánh với sự chết của người cao sang, có bộ hạ đông đúc như các bậc đại Hoàng-đế.
- 2) **Puñña mahatattato** : So sánh với sự chết của người đại phước đức, như các bậc đại phú-gia.
- 3) **Thāmamahattato** : So sánh với sự chết của người có sức lực nhiều, như đức Vua Vasudeva và Baladeva.
- 4) **Iddhimahattato** : So sánh với sự chết của người có nhiều thần thông như Đại-đức Moggallānathera.
- 5) **Paññāmahattato** : So sánh với sự chết của người có đại trí-tuệ như Đại-đức Saripu ttathera.
- 6) **Pacchekabuddhato** : So sánh với sự nhập-diệt của bậc Độc-Giác Phật.
- 7) **Sammāsambuddhato** : So sánh với sự nhập Niết-Bàn của đức Phật Thế-Tôn.

— Phải so sánh với sự chết của 7 hạng người ấy như thế nào ?

— ĐÁP : Phải so sánh rằng : Tất cả bậc cao-siêu như thế mà cũng chẳng tránh khỏi sự chết, huống hồ là hạng thấp hèn, có thể nào ta thoát khỏi sự chết được.

Khi hành-giả nhớ đến sự chết theo một trong 8 điều ấy rồi do sự ghi vào tâm thường thường như thế thì 5 phép che lấp ắt yên lặng, các triệu-chứng Thiền-dịnh sẽ phát sanh. Nhưng trong đề-mục niệm niệm sự chết này chỉ có thắng-lực đem tâm đến bậc gần nhập-dịnh thôi, không có thể vào sơ-thiền được.



NIỆM THEO THÂN THÊ (kāyagatasati)

Trong đề-mục thiền-dịnh này, phải chú ý đến 32 thê trong thân mình do sự ghi nhớ rằng là : « Vật dơ nhớp », gọi là đề-mục thiền-dịnh niệm theo thân-thê.

Khi hành-giả muốn niệm đề-mục này, trước phải học 7 phương-pháp uggahakosalla, sau học 10 pháp thông hiểu nơi vị Thiền-sư.

Bảy phương-pháp uggahakosalla :

- 1) Học đọc cho trôi chảy cả 32 thẻ (vacasā).
- 2) Học đọc thầm cho trôi chảy cả 32 thẻ (manasā).
- 3) Học phân biệt màu sắc của 32 thẻ ấy (vaṇṇato).
- 4) Học phân biệt rõ ràng hình trạng các thẻ ấy (saṅthānato).
- 5) Học phân biệt rõ ràng chỗ ở các thẻ ấy (disato).
- 6) Học phân biệt rõ ràng thẻ nào ở chỗ nào (okāsato).
- 7) Học phân biệt rõ ràng nơi chung quanh và thái-trạng của thẻ ấy, không lăm lộn (parichedato).

GIẢI : — Phương-pháp thứ nhứt dạy phải học đọc cho trôi chảy cả 32 thẻ ấy, chia ra 6 phần :

a) — Phần thứ nhứt 5 thẻ : Tóc (kesā), Lông (lomā), Móng (nakhā), Răng (dantā), Da (taco).

b) — Phần thứ nhì có 5 thẻ : Thịt (mamsam), Thần-kinh (nhārū), Xương (atthi), Tủy trong xương (atthimujam), vakkam (1).

c) — Phần thứ ba có năm thẻ : Tim (hadayam), Gan (yakanam), Màng bao ruột (kilomakam), Dạ dày (pihakaṇ), Phổi (papphasam).

d) — Phần thứ tư có 5 thẻ : Ruột già (antam), Ruột non (antagunam), Vật-thực mới (udariyam), Vật-thực cũ (karisam), Tủy trong óc (matthalunggam).

e) — Phần thứ 5 có 6 thẻ : Mật (pittam), Đàm (samham), Mủ (pubbo), Máu (lohitam), Mỡ dặt (medo), Mồ hôi (sedo).

f) — Phần thứ sáu có 6 thẻ : Nước mắt (assu), Mỡ lỏng, (vasā), Nước miếng (khelo), Nước mũi (siṅghanikā), Nhớt (lasikā), Nước tiểu (muttam).

Trước hết phải học đọc xuôi và đọc ngược phần thứ nhứt cho thuộc lòng, rồi mới nên học đọc qua phần thứ nhì. Khi học

(1) VAKKAM : — Chú giải : 2 cục thịt từ cuống họng chọt xuống trái tim.

đọc thuộc lâu phần thứ nhì rồi, phải đọc lại từ phần thứ nhất trở xuống (cũng phải học đọc xuôi và ngược). Khi đọc lâu (xuôi và ngược) rồi mới nên học đến mấy phần sau nữa.

Trong phương-pháp thứ nhì dạy phải học thuộc thêm cho trôi chảy như học đọc bằng miệng, nghĩa là phải ghi nhớ cả 32 thẻ ấy y theo phương-pháp học đọc bằng miệng.

— Trong phương-pháp thứ ba dạy phải phân biệt màu sắc các thẻ ấy cho biết rằng: Thẻ này màu này... thẻ kia màu kia... như vậy cho đủ cả 32 thẻ.

— Trong phương-pháp thứ tư dạy phải học phân biệt hình-trạng các thẻ ấy cho biết rằng: Thẻ này hình-trạng như thế này... thẻ kia hình-trạng như thế kia... như vậy cho đủ cả 32 thẻ.

— Trong phương-pháp thứ năm dạy phải phân biệt cho biết: Thẻ nào ở hướng nào, phía trên hoặc phía dưới, phía trên từ rún trở lên, phía dưới từ rún trở xuống.

— Trong phương-pháp thứ sáu dạy phải phân biệt cho biết thẻ nào ở chỗ nào... cho đủ cả 32 thẻ.

— Trong phương-pháp thứ bảy dạy phải học phân-biệt cho biết nơi chung quanh của mỗi thẻ, thẻ nào cận tiếp với thẻ nào và phân-biệt cho biết cả 32 thẻ ấy.



MƯỜI PHƯƠNG-PHÁP HỌC NẮM LÒNG

NƠI VỊ THIỀN-SU LÀ:

- 1) Phải ghi nhớ theo thứ tự mỗi thẻ, từ phần thứ nhất và tiếp theo, không nên nhớ lẫn lộn (trước ra sau, sau ra trước (anupubbato)).
- 2) Phải ghi nhớ không nên đọc mau lắm (nātisīghato).
- 3) Phải ghi nhớ không nên đọc chậm lắm (nātisānikato).
- 4) Khi tâm bỏ đề-mục Thiền-dịnh, tìm hoàn-cảnh khác, phải kèm-chế dừng đề cho tâm thối-chuyển (vikkhepaṭi-bāhanato).
- 5) Phải ghi nhớ bỏ sự niệm: « Tóc, lông... » chỉ phải nhớ đến trạng-thái đơ nhớp, đơ nhớp... thôi.

- 6) Phải ghi nhớ học theo thứ tự của mỗi thẻ, nếu thẻ nào không phát sanh rõ rệt, thì bỏ ra, chỉ phải ghi nhớ thẻ nào phát sanh rõ rệt (*anupubbamuñcanato*).
- 7) Phải biết thẻ nào đem đến sự nhập-dịnh, là phải biết 32 thẻ (nhứt là tóc...) đều có thắng lực đem tâm hành-giả vào định được cả (*appanāto*).
- 8) Phải thông hiểu Kinh *adhicittasūtra* (1) mà Đức Phật đã giảng rằng: Phải ghi nhớ luôn luôn (2) đến ba triệu chúng: Thiên-dịnh, *uggaha* và tâm xả.
- 9) Phải thông hiểu Kinh *sitibhāvasūtra* mà Đức Phật đã giảng giải rằng: Thầy Tỳ-Khưu có đủ 6 pháp (3) nên hành cho thấy rõ Niết-Bàn (*sitibhāvato*).
- 10) Phải thông hiểu Kinh *sattabojjhangakosallasūtra* mà Đức Phật đã giảng giải phải hành theo 7 pháp bổ-đề trong khi tâm giải-đái (*sattabojjhangakosallasuttato*) (4).

Bực hành-giả khi đã học xong 7 pháp *uggahakosalla* và 10 pháp thuộc năm lòng nơi vị Thiên-sur như đã giảng trên đây, biết phân biệt màu sắc, hình trạng, phương hướng và không lăm-lộn cả 32 thẻ xong rồi, phải ghi nhớ rằng: các thẻ ấy đều là vật dơ nhớp, ghi nhớ theo 5 điều sau này, đừng mau lắm, đừng chậm lắm.

Năm điều dơ nhớp là :

- 1) Dơ nhớp vì màu sắc (*vannato*).
- 2) Dơ nhớp vì hình-trạng (*sañthānato*).
- 3) Dơ nhớp vì mùi vị (*gandhato*).

(1) Kinh giải về tâm cao-thượng.

(2) Nếu chỉ hành phép thiên-dịnh thì tâm phát hôn-trầm; chỉ hành phép tinh-tấn thì tâm phát xao-lãng; chỉ hành phép xả thì tâm phát phóng dăng.

(3) Sáu pháp: Đề nén tâm trong khi nên đề nén; xem chừng tâm trong khi nên xem chừng; phẩn khởi tâm trong khi nên phẩn khởi; kèm chế tâm trong khi nên kèm chế; tâm trụ trong đạo quả; thỏa thích trong Niết-Bàn.

(4) Xem trong Phật ngôn trích lục.

4) Dơ nhóm vì chỗ nương dựa (*āsayatō*).

5) Dơ nhóm vì không-khí chỗ ở (*okāsato*).

Khi hành-giả đã ghi nhớ sự dơ nhóm trong mỗi thể theo 5 điều ấy, nhớ đủ cả 32 thể trong mình, sự ghi nhớ ấy phát sanh ra đều nhau, không trước không sau, chỉ phải ghi nhớ xuôi rằng: « Tóc... », thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến « nước tiểu » là thể cuối cùng rồi ghi nhớ trở ngược lại: « Nước tiểu... », thì sự ghi nhớ ấy thông thấu đến « Tóc » là thể đầu tiên.

Đầu ghi nhớ đến thân thể kẻ khác thì sự ghi nhớ cả 32 thể trong thân cũng phát sanh ra rõ rệt giống nhau.

Nếu hành-giả hằng niệm sự dơ nhóm y theo 10 phương-pháp đọc thầm, theo thứ tự, ắt nhập-dịnh được.

Trong 10 đề-mục Niệm-niệm, (*uggahanimitta*) và (*paṭibhāganimitta*) không phát sanh được đều đủ, chỉ phát sanh trong đề-mục « Niệm theo thân thể » và đề-mục « Niệm theo hơi thở » thôi.

Tuy nhiên, (*uggahanimitta*) trong đề-mục « Niệm theo thân thể » thì thấy rõ rệt màu sắc hình-trạng, phương-hướng chỗ ở và chung quanh của 32 thể.

Còn *paṭibhāganimitta* phát sanh thấy sự dơ-nhóm đủ cả 32 thể.

Nếu hành-giả thường gìn giữ *paṭibhāganimitta*, được thì sẽ đắc định, nhưng chỉ vào đến sơ-thiền, cũng như trong đề-mục tử-thi vậy.



ĐỀ-MỤC NIỆM HƠI THỞ RA VÔ (*anāpānassati*)

Nếu hành-giả muốn niệm đề-mục hơi thở, trước hết phải trì-giới cho trong sạch và học phương-pháp niệm đề-mục hơi thở theo 5 điều sau này nơi vị Thiên-sư xong rồi mới nên hành:

- 1) Phải học cho thông hiểu đều đủ cách niệm đề-mục Thiền-dịnh ấy (*uggaho*).
- 2) Phải tìm học hỏi nơi vị Thiên-sư cho biết rõ rệt nơi nào mình còn hoài nghi (*paripucchāna*).

- 3) Phải ghi nhớ, giữ gìn triệu chứng đã niệm phát sanh được (*upatthānam*).
- 4) Phải học cho biết sự nhập-dịnh được trong đề-mục này, như thế này (*appanā*).
- 5) Phải học cho biết cái tướng của đề-mục này rằng : Phương-pháp nhập-dịnh được nhờ năng-lực của *gananāvidhī*, *anubandhanāvidhī* và *phusanāvidhī* (1).

Khi hành-giả đã học thuộc nằm lòng phương-pháp niệm đề-mục Thiền-dịnh theo 5 điều ấy rồi, phải tìm nơi thanh vắng, ngồi thông thả, tưởng ân-dức Tam-Bảo cho tâm được thư-thối và nhớ làm y theo lời giáo-huấn của vị Thiền-sư, chẳng nên lăm lộn điều nào cả.

Phương-pháp phải ghi nhớ cách niệm đề-mục hơi thở có 8 điều :

- 1) Cách đếm hơi gió thở ra hít vô (*gananā*).
- 2) Cách khấn-khít chú ý theo hơi gió thở ra hít vô (*anubandhanā*).
- 3) Nơi mà hơi gió thở ra, hít vô tiếp xúc nhằm (*phusanā*).
- 4) Cách ghi nhớ chơn-chánh cảnh giới nhập-dịnh (*thapanā*).
- 5) Cách ghi nhớ về cái tướng vô-thường là ghi nhớ pháp minh-sát (*sallakkhanā*).
- 6) Cách dứt bỏ sự luân-hồi nương theo 4 đạo.
- 7) Cách trong sạch, lánh xa các phiền-não, nương theo 4 quả.
- 8) Trí-tuệ suy xét thấy rõ thể tướng vũ-trụ theo pháp minh-sát.

Trong 8 phương-pháp ghi nhớ ấy, từ phương-pháp số 1 đến số 4 để cho bực hành-giả sơ-cơ. Từ số 5 đến số 8 về phần hành-giả đã đắc tứ-thiền và ngũ-thiền rồi.

Trong phương-pháp thứ nhất giải rằng : Hành-giả bực sơ-cơ đã học nằm lòng cách niệm đề-mục Thiền-dịnh này rồi, trước hết phải ghi nhớ phép đếm hơi gió thở ra hít vô.

(1) Xem lời giải phía dưới : 1, 2, 3.

Phép đếm ấy, chẳng nên đếm ít hơn 5 (làm cho tâm phải tối tưng rung động), chẳng nên đếm nhiều hơn 10 (làm cho tâm hàng ngưng theo phép đếm). Chẳng nên ngưng đếm khoảng dứt hơi thở ra và hít vô, làm cho tâm xao-lãng. Trước hết phải đếm thông thả, hiệp hơi thở ra và hơi hít vô, lại đếm làm một đôi. Hơi nào tiếp xúc nhằm chót mũi, phải bắt đầu đếm hơi gió ấy, nhưng phải đếm 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, đến 5-5... trở lại đếm 1-1, 2-2,... đến 6-6, trở lại đếm 1-1... đến 7-7; trở lại đếm 1-1... cho đến 10-10. Rồi trở đếm 1-1..., cho đến 5-5 như trước, đếm cho đến khi hơi gió thở ra, hít vô phát sanh rõ rệt. Đến khi hơi gió thở ra hít vô càng mau, cũng phải đếm cho mau và không nên bắt đếm hơi gió từ trong thở ra, hoặc từ ngoài hít vô, chỉ phải đếm hơi gió tiếp xúc nhằm cửa mũi thôi, như thế này: 1, 2, 3, 4, 5. — 1, 2, 3, 4, 5, 6. — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. — 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10.

Khi đề-mục thiên-dịnh đã trụ theo cách đếm như trên đây, thì tâm cũng an-trụ vững vàng trong một cảnh giới.

Trong cách khấn-khít chú ý theo hơi gió thở ra hít vô (anubandhanā) có giải rằng: Khi hành-giả đã ghi nhớ cách đếm rồi phải ngưng, chú ý theo hơi gió thở ra hít vô, ghi nhớ dừng cho gián đoạn, nhưng nên nhớ chặn đầu, chặn giữa hay là chặn chót, nghĩa là ghi nhớ gián đoạn như vậy: Hơi thở ra rún là chặn đầu, tim là chặn giữa, chót mũi là chặn cuối cùng; hơi hít vô chót mũi là chặn đầu, tim là chặn giữa, rún là chặn cuối cùng, như thế là gián đoạn thì tâm phải xao-lãng.

— Chỗ nói: Nơi hơi thở ra hít vô tiếp xúc nhằm ấy, chẳng phải khác với hai phương-pháp trên, chỉ phải chú ý theo cách đếm và ghi nhớ dừng cho gián đoạn chỗ mà hơi gió thở ra hít vô, tiếp xúc nhằm đó.

— Chỗ nói: Cách ghi nhớ chơn chánh trong cảnh-giới nhập-dịnh ấy. Giải rằng: Khi hành-giả đếm hơi gió ngay chỗ hơi thở ra và hít vô tiếp xúc nhằm và phải ghi nhớ hơi gió ấy về sự đếm và sự ghi nhớ chỗ hơi gió tiếp xúc nhằm, xong rồi phải đếm trong chỗ ấy và chú ý theo hơi thở ra, hít vô. Nếu triệu chứng nào phát sanh rõ rệt, có thể làm cho tâm nhập-dịnh được, thì chỉ ghi nhớ triệu chứng đó.

— Chỗ phương-pháp đếm từ số 1 đến số 5 — số 1 đến số 6 — số 1 đến số 7 — số 1 tới số 8... giải rằng : Hành-giả đắc tứ-thiền và ngũ-thiền rồi, nếu muốn hành thêm pháp Minh-sát và 4 thánh-dạo đề đạt đến 4 thánh-quả, chứng bực A-la-hán, là hàng cao-nhân đáng cho chúng-sanh lễ bái cúng-dường, thì phải hành phép nhập-dịnh theo 5 điều nhuần-nhã và thăm xét cả danh và sắc, quán-tưởng thêm phép Minh-sát thì sẽ đắc kỳ sở nguyện chẳng sai.

Trong phép niệm hơi thở (*ānāpānassatikammatthāna*) này nếu hành-giả là bực sơ cơ (*ādikammika*) chú ý trong chỗ mà hơi thở ra, hít vô chạm nhằm, cho thường thường theo phương tiện trí-tuệ, do 4 phương-pháp phía đầu, không bao lâu, hơi thở ra, hít vô đó sẽ trở nên rõ rệt, *uggahanimitta* và *paṭibhāganimitta* cũng phát sanh. Song cả 2 *nimitta* trong *kammatthāna* này khếp chung vào với nhau, không thấy giải khác nhau.

Có hành-giả, khiến *sukhasamphassa* phát lên, được *nimitta* sanh rõ rệt như bông, như gòn, như sao, như ngọc *mani* cũng có ; có hành-giả lại thấy như hột bông, như chùm hoa, như lưới nhện-nhện, như hoa sen, như bánh xe, như mặt trăng, như mặt trời cũng có.

Từ khi *nimitta* sanh lên rồi, các pháp cái và phiền-não của hành-giả cũng yên lặng, trí nhớ tươi tỉnh, tâm cũng an-trụ vào cận định.

Nếu hành-giả gìn giữ *nimitta* cho chơn chánh theo *rakkhanāvidhī*, thường thường, theo *appanākosallavidhī* có thể đắc định cả *catukanaya* (1) và *pañcakanaya* (2) như trong 10 *kasina*.



NIỆM PHÁP NIẾT-BÀN (*upasamānussati*)

Khi hành-giả muốn niệm *upasamānussatikammatthāna*, nên tìm ngụ trong nơi thanh vắng, xa khỏi các cảnh-giới ngoại trần, rồi nhớ đến đức của Niết-Bàn (*nibbāna*) là

(1) và (2) Có giải ra phía sau.

pháp yên lặng trừ diệt tất cả đều thông khổ sanh-tử luân-hồi nhưt là theo Phật ngôn rằng: « **yāvata bhikkhave dhammā sankhatā vā asankhatā vā virāgo tesam dhammānam aggamakhāyati** » : Nầy các Tỳ-khuru, tất cả bao nhiêu pháp, dầu là tạo-tác (**sankhata**) hoặc không tạo-tác (**asankhata**) chỉ có pháp ly-dục (**virāga**) tức là Niết-Bàn, rõ rệt cao quý hơn tất cả pháp đó « **yadidaṃ madaniṃ madano pipā-savinayo ālayasamugghāto vaṭṭupaccheto tanhakkhayo virāgo nirodho nibbānam** » : Phép ly-dục này là điều sát hại sự say mê, đuổi xô sự dối khát lòng ham muốn, dứt khỏi sự thương tiếc trong ngũ-dục, cắt đứt sự luân-chuyển trong tam-giới, tiêu diệt ái-dục là phép ly-dục, dập tắt ái-dục thoát-ly khỏi hẳn rừng sâu, tức là sự khao khát. Hoặc niệm một trong mấy tiếng sau này :

Ālayasamugghādo : Niết-Bàn, pháp rút khỏi sự thương tiếc tức là ngũ-dục.

Vaṭṭupacchedo : Niết-Bàn hằng cắt đứt sự luân-chuyển trong ba cõi.

Tanhakkhayo : Niết-Bàn, pháp tiêu-diệt ái-dục!

Virāgo : Ly-dục.

Nirodho : Tắt ái-dục.

Nibbānam : Khỏi ái-dục.

Phép niệm **upasamānussatikammatthāna** này chỉ có thể lực cho kết quả đến cận-dịnh thôi, như trong phép niệm ân-dức Phật vậy.



NIỆM PHÉP TỪ (**brahmavihāra**)

Hành-giả muốn niệm từ **brahmavihāra** nên tìm ngu trong nơi vắng vẻ, trước hết cần phải suy-nghĩ đến tội của sự sân-hận và phước của tư cách kiên nhẫn rằng : « Người mà bị lòng giận dè nén rồi, nhưt là có thể sát hại kẻ khác được. Về phước báu của nhẫn nại, hãy xét rằng, sự nhịn nín là một đức tánh quý cao, để dứt tâm sân, cho phát sanh nhẫn. Nếu không suy cứu cho thấy trước thì không có thể trừ điều dữ oán được.

Đức Phật hằng ngợi khen đức nhân-nại là Niết-Bàn cao-
thượng thật. Người nào có sự nhịn nín là sức mạnh. Như-Lai
ngợi người đó là **Khīnāsavabrahmana** (1) cao quý. — Khi
hành-giả quán-tưởng thấy tội của sự giận, rõ phước của điều
nhân-nại rồi, nên chú tâm ghi nhớ trong sự nhịn nín có quả-
báu rõ rệt như thế rồi, lúc niệm **mettā**, không nên tìm rải
lòng từ ái đến 4 hạng người sau này :

- 1) Người mình không yêu.
- 2) Người mình quá thương.
- 3) Người mình không thương, ghét.
- 4) Người mình oán giận.

Chẳng phải chỉ có thế thôi, dầu là với hạng người khác
tính nhau (nam, nữ) và người quá vãng, cũng không nên rải
mettā trước. Các hạng người đó có sự bất lợi như sau này :

- 1) Với người mình không yêu, thì khó làm cho thương được.
- 2) Người mình quá thương khó làm cho trở nên người lãnh
đam.
- 3) Người không thương, ghét khó làm thành người tôn kính
và thương yêu được.
- 4) Người oán giận cùng nhau, nếu rải **mettā** thì thêm sân-hận.

Với người có tính khác nhau, thì sanh tình-ái ; người đã
quá vãng thì không có thể cho sanh cận-dịnh và định.

Vì lẽ đó nên không cho rải **mettā** đến các hạng người
như đã giải trên.

Trước hết phải rải **mettā** cho mình, theo pāli rằng :
**aham sukhitā homi niddukkho homi avero homi
abyāpajjho homi anigho homi sukhī attānam pari-
harāmi** : Xin cho ta được vui, đừng có khổ, đừng oán giận,
không làm hại, cho khỏi khổ, hãy giữ mình cho được an-vui.

Nếu niệm niệm như thế đó mà chưa nhập-dịnh được, thì
quán-tưởng rằng : « Ta mong được vui, gồm khổ, ham sống,
sợ chết thế nào, tất cả chúng-sanh cũng ao ước sự vui, ghê
khổ, hy-vọng được sống không muốn chết, cũng như thế đó ».

Xong rồi phải rải **mettā** thường thường đến hạng người

(1) **KHĪNĀSAVABRAHMANA** : BALAMON hết tâm phiền-não (phiền-
não ngảm).

dáng tôn kính, nhưt là ông thầy thế độ, giáo đạo rằng: « **esa sappuriso sukhito hotu niddukkho**: « Xin cho bực thiện-trí-thức đó được vui đừng có khổ ».

Do thế lực niệm niệm **mettā brahmāvihāra** ngay bực ân-nhân như thế đó, tâm định sẽ phát sanh không sai.

Nếu chưa được như ý nguyện, cần phải niệm **mettā** đến hạng người: mình thương, người mình lạnh-dạm, người mình oán giận nhau, nghĩa là đem hạng người mình thương để vào địa vị người không thương, không ghét, hạng người mình không thương, ghét để vào địa vị người mình oán-giận dứt trừ lòng bất hình trong người cừ thù nhau.

Lại nữa, nên niệm **mettā** thường thường đến 4 hạng người:

- 1) Mình (hành-giả).
- 2) Người thương.
- 3) Người không thương ghét.
- 4) Người thù.., cho đều, không cho nặng nhẹ hơn nhau.

Khi hành-giả niệm như thế đó được khẩn-khít, trong 4 oai-nghi (đứng, đi, ngồi, nằm) chắc sẽ đắc định được dễ dàng và 11 phước bảo sau này:

- 1) **Sukkham supati**: Ngũ hăng được vui.
- 2) **Sukham patibujjhati**: Thức dậy cũng vui.
- 3) **Na papakam supinam passati**: Hăng không thấy mộng xấu xa.
- 4) **Manussānam piyo hoti**: Được lòng thương yêu của mọi người.
- 5) **Amanussānam piyo hoti**: Được lòng thương yêu của hàng phi-nhơn.
- 6) **Devatā rakkhanti**: Chư thiên cũng hộ-trì.
- 7) **Nāssa aggi vā visam vā kamati**: Lửa, thuốc độc, binh khí, không làm hại được.
- 8) **Tuvatam cittam samadhiyati**: Tâm nhập-dịnh được mau lẹ.
- 9) **Mukhavanno vipassīdatti**: Sắc mặt tươi tỉnh khác thường.

- 10) **Asammulho kalam karoti**: Không hôn-mê trong giờ chết.
- 11) **Uttarin appativajjhanto brahmalokūpaggo hoti**: Nếu chưa được giác-ngộ pháp cao-thượng, đạo quả, thì hằng thọ sanh trong cõi phạn thiên.



BI BRAHMAVIHĀRA (Karunā brahmavihāra)

Khi hành-giả muốn niệm **Bi brahmavihāra** nên trú ngụ trong nơi vắng vẻ, tìm xét tội lỗi trong sự làm khổ (**vihiṇsa**) và phước trong sự thương xót (**karunā**) trước rằng: « Sự làm khổ chúng-sanh nhưt là bằng tay hoặc bằng cây thật là rất xấu xa, cả và trong kiếp này và kiếp sau, quả báo của tâm thương xót, mong cho chúng-sanh khỏi khổ mới là cao-thượng trong đời này và đời sau.

Nếu hành-giả niệm đức **Bi brahmavihāra**, đầu tiên, khoáng nên tưởng đến 4 hạng người, như **mettā brahmavihāra** vậy, lúc thấy người đáng thương hại, như kẻ tàn-tật, đói khát, nên rải lòng từ-bi đến người đó rằng: « **Kiccama vatayama satta appanno appeva nama imamha dukkha mucceyya** » : Ô ! Chúng-sanh này đang bị khổ, làm thế nào há cho (họ) khỏi khổ được ?

Nếu niệm như vậy không được, phải tưởng đến người đang thọ vui mà làm nghiệp dữ, đề thí dụ với tội nhờn bị phép nước gia-hình, rồi quán tưởng đức **Bi** cho phát sanh rằng: « Người đó chỉ được vui trong kiếp này thôi, từ đây về sau họ phải chịu khổ thái quá trong hốn đường dữ không sai, vì không thấy làm điều lành nào, ví như tội nhờn bị dẫn đi đến pháp-trường, khi có người cho chút ít thực phẩm thì làm như tuồng thỏa thích được vật cao-lương, song chẳng có ai nhận rằng được vui đâu, họ chắc rằng kẻ đó sẽ bị hại thật.

Kế tiếp phải rải tâm **Bi** đến 4 hạng người (thương, không thương, ghét...), dầu là hạng người đó có tạo nghiệp lành thì cũng niệm rằng: « Người sẽ chịu khổ hẳn thật, vì chưa được giải thoát.

Lại nữa, phải rải lòng thương xót đều nhau đến 4 hạng người trên đó, đừng cho nặng nhẹ hơn nhau, niệm cho đến khi đắc định, thì được phước báu như trong phép từ **brahmavi-hāra** vậy.



HĨ BRAHMAVIHĀRA (muditābrahmavihāra)

Nếu muốn niệm phép Hỉ **brahmavihāra**, không nên quán tưởng đến 3 hạng người thương, người không thương ghét, người oán giận cùng nhau và đến hai hạng người nữa, là người khác tính nhau (nam với nữ), người đã quá vãng, trước hết, phải niệm trong mình quá thương yêu.

Khi thấy người đó, đáng thỏa thích, được vui, cần làm cho hỉ **brahmavihara** phát sanh lên rằng: « **modati vata-yam satta aho sadhu aho sutthu** » : Ô ! Chúng-sanh này hoan hỉ rất chơn-chánh, rất phải lẽ. Dầu là người đó ngày trước đã được vui, hôm nay phải chịu khổ, cũng nên ghi nhớ đến điều vui của họ trong ngày đã qua, xét đến cái vui đã hưởng, khiến cho hỉ **brahmavihāra** phát sanh rằng: « **esa atite evam mahabhogo mahaparivaro niccamudito aho si** » : Từ trước người đó là bậc giàu có như vậy, được nhiều kẻ phục tụng như vậy, là bậc thường hoan-hỉ như vậy.

Rồi nên hành hỉ **brahmavihara** rằng: « Trong hạng người mình thương, người không thương không ghét, người thù nhau theo thứ tự cho đến khi êm lặng bất bình trong người thù oán rồi, làm cho hỉ **brahmavihara** phát sanh tâm bình đẳng trong 4 hạng người, cần phải niệm niệm cho đắc định, như trong **mettā brahmavihara**



XẢ Brahmavihara (Upekkhābrahmavihāra)

Muốn niệm Xả **brahmavihara** phải tập nhập-thiền nhưt là trong **mettā brahmavihāra** cho thuần thục rồi đến giờ xuất thiền nên quán-tưởng thấy tội trong 3 **brahmavihara** trước rằng: « Còn có sự chú ý trong chúng-sanh, trứ gần cái tâm bất bình và hoan-hỉ thô-hiễn, thấy phước báu trong tâm vô-ký (**upekkhā**) có trạng-thái êm lặng vi tế cao-thượng xong

rồi, trước hết hành Xả **brahmavihara** cho phát sanh trong hạng người lãnh-dạm, kế tiếp trong hạng người mình thương bực trung, người mình quá yêu, người cự-thù cùng nhau cho đến mình (hành-giả) là thứ tự, cho có trạng-thái bình-dẳng, phải niệm thường thường cho đều trong 4 oai-nghi.

Hành-giả nhờ thường tu tập như thế, thì tứ-thiền hoặc ngũ-thiền mới phát sanh lên được.

Xả **brahmavihāra** này, hành-giả bực sơ-cơ không nên niệm, cần phải thấy tội trong **mettā**, **karunā**, **muditābrahmavihāra** trước, như đã có giải.



TƯỚNG THỰC PHẨM LÀ VẬT ĐÁNG GÓM (**āhārapaṭikūlasaṅṅā**)

Cái ý tưởng phát sanh lên do thể lực tìm xét thực phẩm là đáng góm trong thực phẩm gọi là **āhārapaṭikūlasaṅṅā**.

Hành-giả, nếu muốn niệm phép thiền-dịnh này, trước hết nên học nơi vị thiền-sư, rồi tìm ngụ nơi vắng vẻ, quán-tưởng thực phẩm theo 10 thể, đừng cho sai khác lời dạy của ông thầy.

Trạng-thái đáng góm do 10 thể như vậy :



ĐỀ-MỤC VẬT THỰC Ô TRỌC TƯỚNG (**Ahārapaṭikūlasaṅṅā**)

Quán-tưởng trạng-thái ô-trọc trong vật-thực theo 10 điều như vậy :

1.— **Ô-trọc do đường đi (gamanāto)**: Nên quán-tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng góm, từ khi ra chỗ ở, đi đến xóm nhà, lội ngan bùn lầy, đạp trên vật không sạch như nước tiểu, phân....

2.— **Ô-trọc do sự tìm kiếm (pariyesanato)**: Nên quán-tưởng cho thấy rằng: thực phẩm này là món đáng góm, do sự đi tìm theo mỗi nhà, gặp chó chạy theo sủa cắn, trâu bò nghinh rượt, ruồi xanh bay đậu trên đầu cũng có. Có người cho có kẻ không cho, người cho nhiều kẻ cho ít, người cho

cơm thiêu bánh củ, kẻ làm tuồng không thấy, hoặc nơi lời khinh bỉ :

3.— *Ô-tropic do sự ăn (paribhogato)* : Nên quán tưởng cho thấy rằng : thực phẩm này là món đáng nhòm theo sự ăn, vất cơm bằng tay có mồ hôi, nhót chảy rớt vào đến khi ăn, vật thực nhiều món đều lẫn lộn nhau cả, răng nhai, lưỡi lờ, nước miếng thấm vào có trạng thái như đồ chó mửa, dính theo chun răng, thật rất đáng nhòm góm.

4 — *Ô-tropic theo chỗ trú (āsayato)* : Chỗ trú có 4 :

- a) Chỗ trú của mật (*pitāsaya*).
- b) Chỗ trú của đàm (*semhāsaya*).
- c) Chỗ trú của mủ (*pubbāsava*).
- d) Chỗ trú của máu (*lohitāsaya*).

Trong bốn chỗ trú ấy, đức Phật Toàn-giác, đức Độc-giác Phật và đức Chuyển luân vương chỉ có một. Còn những người thiếu phước, ít trí huệ thì có đều đủ.

Cớ ấy, người có đàm nhiều, thì thực phẩm ăn vào như dính dầu cà-na dặt, rất đáng góm.

Người có đàm nhiều như dính vị củ tỏi hoặc lá tỏi ; người có mủ nhiều như dính sữa thiêu ; người có máu nhiều như dính nước chấm, rất đáng góm.

5,— *Ô-tropic theo chỗ trú trong bụng (nidhānato)* : Nên quán tưởng cho thấy rằng : Thực phẩm dính theo một trong bốn chỗ trú rồi vào đến bụng, chẳng phải được đựng trong đồ vàng bạc châu. Nghĩa là : nếu người ăn vào sống được 10 tuổi, 20 tuổi... 100 tuổi, thì thực phẩm vào trong chỗ rõ rệt như lỗ xí mà người không rửa trong 10 năm, 20 năm... 100 năm, thật rất đáng nhòm góm.

6.— *Ô-tropic do trạng thái chưa tiêu hóa (aparipakkato)* : Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng : Thực phẩm vào trong chỗ rất đáng nhòm góm như thế, khi chưa tiêu hóa, dầu là thực phẩm mới ăn vào trong bữa nay, đã ăn trong ngày hôm qua, hoặc trong các ngày trước, cũng đều nhập cục nhau cả, có đàm bao bọc, chất lửa trong thân, hâm hấp thành bọt bèo nhỏ lớn, có mùi như tử-thị thiệt đáng nhòm góm.

7.— *Ô-tropic theo trạng thái đã tiêu hóa (Paripakkoto)* : Nên quán tưởng cho thấy rằng : thực phẩm mà chất lửa hâm hấp trong bụng đã tiêu hóa rồi, chẳng phải biến thành vàng bạc chi đâu, chỉ thành bột nhỏ lớn, phân nào thành phần thì vào chỗ phân, như đất sét vàng mà người đã nhồi nhuyễn rồi để trong lòng tre, có phần thành nước tiểu, thật rất nhèm góm.

8.— *Ô-tropic theo quả (Phalato)* : Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng : Phần nào tốt để tiêu hóa thì làm cho tất cả thân-thể (tóc, lông, móng, răng, da), tươi tốt, còn phần không tốt cho sanh nhiều chứng bệnh ngoài da.

9.— *Ô-tropic theo sự chảy ra (Pissantato)* : Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng : Thực phẩm này, khi ăn vào một cửa. đến lúc chảy ra, theo nhiều cửa. Vật nào ra theo mắt gọi là ghèn, theo tai gọi là cực ráy. v. v... Hoặc nên quán tưởng cho thấy như nhóp rằng : Thực phẩm này khi ăn vào thì người hay gọi mời nhiều kẻ khác cùng ăn chung, vui cười hớn hở đến lúc biến thành nước tiểu, phân chảy ra, đi đại tiểu tiện một mình trong nơi vắng vẻ, thật rất nhèm góm.

10.— *Ô-tropic theo sự chảy, dính lấm (Sammakkhanato)* : Nên quán tưởng cho thấy rõ rằng : Vật thực này, khi ăn vào cũng lấm tay, môi. Sau khi ăn rồi chất lửa trong thân quạt đi khắp nơi, đến dính răng, lưỡi, giang môn... thiệt rất đáng nhèm góm.

Khi hành-giả quán tưởng trạng thái nhèm góm của vật thực theo 10 thể như đã giải, thì thực phẩm sẽ rõ rệt theo thể nhóp dục. Nếu được quán tưởng thường thường như thế, năm pháp cái yên lặng, tâm cũng an trụ vững vàng, vào bậc cận định. Nhưng không nhập định được vì đề-mục phẩm « Ô-tropic-tưởng » chỉ có thắng lực đến bậc cận định thôi.



ĐỀ-MỤC PHÂN BIỆT CÁI TƯỚNG CỦA TỨ-ĐẠI (Catudhátuvatthāna)

Tứ đại là : đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), gió (vāyo).

Tứ đại đó, nếu thuyết cho rộng ra, thì có 42 thể là: đất có 20 thể, nước có 12 thể, có giải trong đề-mục niệm theo thân thể, 4 thể trong yếu-tố lửa, khiến cho:

- 1) Cả châu thân nóng đều (santappati).
- 2) Thân thể già yếu (jariyati).
- 3) Thân thể ấm áp (pariḍayhati).
- 4) Thực phẩm tiêu hóa phải lẽ (Sammāparināmaṅgacchati).

Sáu thể trong yếu tố gió.

- 1) Gió quạt lên phía trên (uddhangama vātā).
- 2) Gió quạt xuống phía dưới (adhogama vātā).
- 3) Gió quạt ở phía ngoài da dày (kacchitayā vātā).
- 4) Gió quạt trong da dày (katthasaya vātā).
- 5) Gió quạt đều trong châu thân (angamamganusarino vātā).
- 6) Hơi gió thổi ra, hít vô (assāsapassāsa).

Cái tướng của tứ đại đó như vậy:

Yếu-tố đất có tướng cứng thô-hiền; yếu-tố nước có tướng ướt, thâm đê kết hợp thân thể; yếu-tố lửa có tướng nóng đê nấu thân thể; yếu-tố gió có tướng phất phơ đê quạt thân thể.

Hành giả muốn niệm pháp này, nên tìm ngụ trong nơi vắng vẻ, rồi quán tưởng ghi nhớ trong tâm theo phương-pháp sẽ giải sau.

Phép niệm này có 2 cách, tùy theo trí-tuệ nhiều hay ít của hành-giả. Nếu hành-giả có nhiều trí tuệ, thì nên tìm xét cả thân thể của mình, ghi nhớ thường thường cho thấy là tứ đại chẳng phải là người, thú, tóm tắt như vậy: « Trong thân thể này, cái chi có tướng cứng thô-hiền thì khếp vào yếu-tố đất; có tướng lỏng ấm thấp đê kết hợp thân thể cho liền với nhau khếp vào yếu-tố nước; có tướng nấu thân thể, có chất nóng, khếp vào yếu-tố lửa; có tướng quạt thân thể, khếp vào yếu-tố gió. Hành-giả chỉ có tinh-tấn ghi nhớ bấy nhiêu thì cận-định ắt phát sanh »; song không nhập-định được, vì phép niệm này chỉ có thắng lực đến đó thôi.

Nếu hành-giả ít trí-tuệ, cần học tứ-dại cho rộng nơi vị thiên-sư, theo 42 thể như đã giải phía trước rồi, quán-tưởng theo 13 thể như vậy:

1.— **Vacanatthato**: Phải ghi nhớ trong tâm do cách giải thích của « tiếng » rằng: « Tứ đại có nghĩa khác với nhau là có trạng-thái dày rộng gọi là đất (**Pathavī**); có trạng-thái ẩm-thấp gọi là nước (**āpo**); có trạng-thái nóng gọi là lửa (**tejo**); có trạng-thái quạt hơi gọi là gió (**vāyo**). Trạng-thái duy-trì cái tướng của mình, tạo-lác sự luân-hồi khổ não, hoặc làm cho khổ chảy vào vô ngần, nên gọi là yếu-tố (**dhāta**), phải chú tâm bằng cách giải thích của « tiếng » như vậy.

2.— **Kalāpato**: Phải ghi nhớ trong tâm do **kalāpa** rằng: Tất cả thể có tên gọi là: tóc, lông, móng..., toàn là những cái chỉ danh, do sự hội hợp của pháp; sắc, hương, vị, phần tư-tưởng (1) và tứ-dại, đều giống nhau cả song cái thể nào mà người đặt tên do sự hội hợp 10 pháp là: 8 pháp trước thêm **jīvitindriya** (2) và tính (nam, nữ) nữa thành 10, gọi là yếu-tố đất, nước, lửa, gió..., đó là do yếu-tố nào có phần nhiều hơn. Phải ghi đề trong tâm theo **kalāpa** như thế đó.

3.— **Cunnato**: Phải ghi đề trong tâm do vi-trần rằng: « yếu-tố đất trong thân thể này, có yếu-tố nước, lõi nửa cân, yếu-tố lửa duy-trì, yếu-tố gió quạt hộ không cho rời rã. Yếu-tố nước, lửa, gió, hòa trong yếu-tố đất, hộ gom, giữ quạt, duy-trì lẫn nhau không cho tan rã, chảy lọt được, giúp đỡ, nấu, quạt thân không cho rã được. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái tinh-vi như vậy.

4.— **Lakkhanadito**: Phải ghi nhớ trong tâm theo một **lakkhana** nào rằng: yếu-tố đất có tướng thô-thiền là tướng (**lakkhana**), có trạng-thái hằng trụ là sự (**kiicca**), có sự nung đỡ là quả (**phala**), yếu-tố nước có trạng-thái ướt là (**lakkhana**), có sự tăng trưởng các pháp là (**kiicca**), có sự kết hợp các pháp là (**phala**). — Yếu-tố lửa có trạng-thái nóng là (**lakkhana**), có sự nóng, giữ các pháp là (**kiicca**), có sự làm cho mềm dịu các pháp là (**phala**). Yếu-tố gió có trạng-thái

(1) Nuôi thân tâm cho có sức mạnh

(2) Sanh mạng.

phất phơ là (*lakkhana*), có sự quạt hơi là (*kicca*), có sự đem các pháp đi là (*phala*). Phải ghi nhớ trong tâm theo *lakkhana* như thế đó.

5.— **Samutthano** : Phải ghi nhớ trong tâm do **samutthano** rằng : « Trong 42 thể, nhứt là tóc, thực phẩm mới, thực phẩm cũ, nước mũi, nước tiểu có thời hạn phát sanh, nước mắt, mồ hôi, nước miếng, có thời hạn phát sanh, có khi do tâm mà sanh. Yếu-tố lửa nấu thực phẩm mà người ăn vào, có nghiệp là giới hạn sanh. Hơi gió thổi ra hít vô có tâm thực phẩm (đủ cả 4) là giới hạn sanh. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.

6.— **Nānattekattato** : Phải ghi nhớ trong tâm do trạng thái khác nhau và giống nhau rằng : Cả tứ-dại đó có *lakkhana*, *kicca* và *phala* khác nhau thật, song đều có tên là « sắc » giống nhau, vì không qua khỏi cái tướng (*lakkhana*) phải hư hoại, cho nên gọi là tứ-dại giống nhau, vì to lớn rõ rệt gọi là (*dhātu*) giống nhau, vì qua khỏi *dhātū* *lakkhana*, duy trì *lakkhana* của mình và tạo tác sự luân-hồi, hoặc chảy đến điều khô, không có thể tướng tượng được, gọi là *dhamma* giống nhau, do sự duy trì cái tướng của mình, đều là không thường giống nhau ; vì hằng tiêu diệt, mục, thúi, là khô giống nhau, hằng có sự kinh sợ, không phải của ta giống nhau, không vững chắc chi cả. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái giống nhau và khác nhau như thế đó.

7.— **Vinibbhogavinibbhogato** : Phải ghi nhớ trong tâm do trạng-thái phân ly và không chia lìa nhau rằng : « Cả tứ-dại đó, khi sanh thì sanh đồng thời cùng nhau, lúc trụ cũng trụ cùng nhau, không từng tan lìa nhau trong một *kalāpa* nào. Song dầu là như vậy, cũng chia rẽ nhau do tướng giống nhau. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái tan rã và không chia lìa nhau như thế đó.

8.— **Sabhāgavi sabhāgat** : Phải ghi nhớ trong tâm do trạng-trái có phần đồng nhau và không đồng nhau rằng : Trong tứ-dại, 2 đại đầu và 2 đại sau, có phần không đồng nhau, vì 2 đại đầu có trạng-thái nặng, 2 đại sau có trạng-thái nhẹ. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái có phần đồng nhau và không đồng nhau như thế đó.

9.— **Ajjhattikabāhivisesato** : Phải ghi nhớ trong tâm do trạng-thái khác nhau của tứ-dại phía trong và tứ-dại phía ngoài rằng : Tứ-dại phía trong là nơi nương dựa của 6 thức, 2 viññatti là thân cử-dộng kayaviññatti và khẩu cử-dộng vacīviññatti, 2 tính Nam nữ và sanh mạng (jīvitindriya) cả và oai nghi. Về tứ-dại phía ngoài không phải như vậy. Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái khác nhau của tứ-dại phía trong và phía ngoài như thế đó.

10.— **Sangahato** : Phải ghi nhớ trong tâm do sự « khếp vào » rằng : « Yếu-tố nào có nghiệp là giới hạn phát sanh, nên khếp vào cùng nhau ». Yếu-tố nào có tâm là giới hạn phát sanh cũng khếp vào với nhau. Phải ghi nhớ trong tâm như thế đó.

11.— **Pacacayato** : Phải ghi nhớ trong tâm do paccaya rằng : Yếu-tố đất có nước kết hộ, lửa giữ hộ, gió quạt hộ, là duyên nương dựa của 3 đại khác. Yếu-tố nước, lửa, gió, trụ trong yếu-tố đất hộ kết hợp duy trì, quạt gió hộ lẫn nhau và là duyên giúp đỡ ; nóng giữ, quạt cả 3 đại khác. Phải ghi nhớ trong tâm theo duyên như thế đó.

12.— **Asamannāhārato** : Phải ghi nhớ trong tâm do trạng-thái không biết nhau rằng : « Yếu-tố đất không được biết : « Ta là đất, là duyên, là nơi nương dựa của 3 đại khác ». Ba đại kia cũng không rõ ràng : « Yếu-tố đất là duyên, là nơi nương dựa của ta ». Phải ghi nhớ trong tâm theo trạng-thái không biết nhau như thế đó.

13.— **Paccayaribhāgato** : Phải ghi nhớ trong sự chia duyên rằng : « Duyên của yếu-tố có 4 là : nghiệp (kamma) (2), tâm (citta) (3), thực phẩm (ahāra) (4), thời (5) (utu). Chỉ có nghiệp, là duyên đến yếu-tố, có nghiệp là giới hạn sanh ; chỉ có tâm là duyên đến yếu-tố, có tâm là giới hạn sanh ; chỉ là nghiệp, tâm, thực phẩm thôi là cái duyên nhân sanh các yếu tố đó.

(1) VINNĀTTI ; Cử động.

(2) Nghiệp là nói về thiện ác : nghiệp khiến cho sanh sắc.

(3) Tâm là nói về tâm làm cho sanh sắc.

(4) Thực phẩm là nói về thực phẩm phía trong làm cho sanh sắc.

(5) Thời, chỉ nói về yếu-tố lửa.

Khi hành-giả niệm trong tâm thường thường theo 13 thể như đã giải trên thì tứ đại cũng sẽ rõ rệt không sai. Tiếp theo, cận định cũng phát sanh, nhưng chỉ có đến cận định thôi.



TỨ ĐẠI

Tứ đại là : đất, nước, lửa, gió mà gọi là sắc giống nhau, do 5 nhân :

- 1) Mahāntapātubhūto : Gọi là tứ đại vì lẽ to lớn rõ rệt.
- 2) Mahābhūtasāmaññato : Gọi là tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quỷ.
- 3) Mahāparihārato : Gọi là tứ đại vì lẽ cần phải gìn giữ cho nhiều.
- 4) Mahāvikārato : Gọi là tứ đại vì lẽ có nhiều sự biến đổi.
- 5) Mahāttabhūttatā : Gọi là tứ đại vì lẽ cần phải phân biệt cho nhiều.

Giải rằng : Tiếng gọi tứ đại vì lẽ to lớn rõ rệt đó, là sanh lên rõ rệt trong hai sắc (sankhāra) là :

— Vô tình sắc (anupādinnasankhāra) (1).

— Hữu tình sắc (upādinnasankhāra) (2).

1.— Tiếng nói : To lớn rõ rệt trong vô tình sắc, là nói về đất, nước, lửa, gió : đất dày 240.000 do tuần (yojana) ; nước nặng dở đất, dày.... 480.000 do tuần ; gió dở nâng dày 960.000 do tuần.

Nói về bề rộng của đất, nước, gió thì chẳng có thể đo lường được.

Về phần lửa tức mặt nhật (suriyādevaputta) và chất lửa trong cả thế-giới cũng là vô-lượng giống nhau. Đó là nói về tứ đại vô thức có tánh cách vô-lượng khác nhau.

Còn nói về tứ đại Hữu-tình thì ám chỉ vào chúng-sanh, như các loài thủy tộc trong đại hải. Có loài cá lớn dài từ 100 đến 1.000 do tuần. Chẳng phải chỉ có thế thôi, các hạng

(1) Cũng gọi là Tứ đại hữu thức.

(2) Cũng gọi là Tứ đại vô thức.

quí la-sát (yaksa), càn thát bà (ganhaba), long vương (nāga), chư thiên (devatā), phạm thiên (brahmā), đều có hình thể to lớn, khó đo lường được. Hình thể của loài thủy tộc, hàng phi nhơn, chư thiên đều cũng là tứ đại giống nhau, không ngoài tứ đại, vì lẽ đó nên gọi tứ đại là to lớn rõ rệt.

2.— Tiếng gọi tứ đại vì lẽ giống nhau như ma quỉ là : « **Māyākāro amanīyeva udakam maṇī katvā** » : Loài ma quỉ hằng dối gạt, xúi dục cho mọi người hiểu lầm rằng : nước trong sạch đó là ngọc pha-li ; vật không phải ngọc, dối là ngọc, không phải vàng, gạt là vàng..... Ma quỉ có cơ mưu khéo léo phỉnh gạt mọi người cho lầm lạc thế nào, tứ đại cũng lừa đảo chúng-sanh làm cho mê muội, như thế ấy. **Anīlānevahutvā** : Thật vậy, tứ đại chính mình không phải là xanh, lại đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là xanh ; chính mình không phải là vàng, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là vàng ; chính mình chẳng phải là đỏ, mà đem sự chấp sắc ra chỉ cho thấy là đỏ vân vân...., dối gạt chúng-sanh làm cho lầm tưởng là đẹp, là tốt. Các tứ đại và lối dối gạt của ma quỉ đó.

Tương tự giống nhau. Cho nên đức Đại-Bi hằng giảng thuyết cho danh hiệu tứ đại là mahābhūta.

« **Yaṃ ganhanti neva tesam tassa anto na bahi** » : Lại nữa, Ngài có thí dụ nữa rằng : ma quỉ, khi nường trong thân người đồng cốt, mà nói ở phía trong thân của người đồng cốt cũng không được, nói ở phía ngoài thân của người đồng cốt cũng không được. Nếu chỉ nói ma quỉ nường theo hình người đồng cốt thì phải. Thế nào, tứ đại cũng nường lẫn nhau thôi, chớ nói tứ đại ở phía ngoài hoặc ở phía trong thân cũng không được. Ví như cách tứ đại hợp nhau, nường nhau, giống như cử chỉ của ma quỉ vào thân người đồng cốt vậy ; vì lẽ đó đức Phật mới gọi tứ đại là mahābhūta.

Lại nữa, quỉ la-sát (yakkhinī) mong ăn thịt người, nên hằng biến làm phụ-nữ có sắc đẹp giống như ngọc-nữ. Người nam vô trí-tuệ, không quan-sát châu đáo, mê sắc, ắt phải bị la-sát dùng làm thực phẩm, không sao trốn tránh khỏi được. **Yakkhinī** gạt người nam phải mắc trong quyền lực của nó, thế nào, tứ đại (paticchādetvā) cũng ngăn che trí-tuệ con

người không cho thấy rõ thân thể toàn là đơ nhớp, đáng gớm ghê, lại tưởng là đẹp đẽ, tỹ như quỷ la-sát biến hình để dối gạt người vậy. Nhân đó, đức Chánh-Biến-Tri mới gọi tứ đại là mahābhūta.

3.— Tiếng gọi tứ đại, « vì lẽ cần phải có nhiều sự gìn giữ chăm nom » là tứ đại hòa hợp cùng nhau gọi là sắc, là thân, là gái, là trai, là thú, là người, đó làm cho chúng ta phải chú tâm săn sóc tắm gội hằng ngày, phải tìm vật ăn thức uống, y mặc, chỗ ở, quạt nòng, đắp lạnh, mới được nhẹ nhàn, bằng không thì thân thể hôi hám, xấu xa, đáng gớm và hồ thẹn với kẻ khác, vì lẽ cần phải có sự chăm nom săn sóc, cho nên đức Thế-Tôn mới gọi là mahābhūta.

4.— Tiếng gọi tứ đại « vì lẽ có nhiều sự biến đổi không thường » là nói về phần tứ đại « vô tình sắc » như tất cả đất, núi, biển vân vân... các con sông lớn nhỏ cũng đều biến đổi, vì lửa, nước hoặc gió phá hoại đại kiếp (cả thấy 1.000.000 triệu thế giới ta bà (cakravāla) cũng chẳng bền vững được. Vì lẽ đó, nên đức Thế-Tôn gọi là (mahābhūta).

5.— Còn tiếng gọi tứ đại là mahābhūta « vì lẽ hành-giả cần phải phân biệt cho nhiều », bởi tiếng mahābhūta đó phổ thông đến cả thấy tứ đại : đất, nước, lửa, gió, có sự giống nhau không khác và cũng đều là vô thường khổ não giống nhau. Hành-giả phân biệt thấy rõ tứ đại có tướng (lakkhana), có sự (kicca), có quả (phala) và nhân sanh (samutthāna) khác nhau, song cũng đều gọi là tứ đại là pháp hành giống nhau, là không thường, là khổ, là chẳng phải của ta, như nhau không khác.



BỐN THIỀN VÔ SẮC (I) (arupajjhana)

- 1) Hư-không vô biên thiền (akāsānañcāyatana).
- 2) Thực vô biên thiền (viññānañcāyatana).
- 3) Vô hữu sở thiền (ākiñcāññavatana).
- 4) Phi phi tưởng thiền (nevasaññānāsaññāyatana).

(I) Có giải trong « sưu tập pháp »

GIẢI VỀ ĐỊNH LỰC (jhāna kathā)

Trong nơi cuối cùng của phương-pháp niệm 40 đề mục, xin giải về năng lực thiền định là đức tính mà hành giả phải đạt trong các đề mục bằng cách tóm tắt như sau này :

Phép chăm chỉ nhìn xem đề mục nhưt là **pathavīkasina** ⁽²⁾ hoặc phép thiêu hủy các nghịch pháp ⁽³⁾ (**paccanikadhamma**) nhưt là pháp cái (**nivaranadhamma**) không cho phát sanh gọi là định. Tiếng định (**jhāna**) đó có chỗ giải hai cách

a) Định nhìn xem đề mục, là nói về 8 thiền và cận định gọi là : (**ārammanūpanijjhāna**).

b) Định nhìn xem tướng, là nói về phép minh sát đạo, quả, gọi là (**lakkhanūpanijjhāna**).

Giải về 8 thiền và cận định gọi là (**arammanūpanijjhāna**) do nhìn xem đề mục thiền-định, nhưt là **pathavīkasina**. Phép minh sát đạo quả gọi là (**lakkhanūpanijjhāna**), vì phép minh sát quán tướng cái tướng, nhưt là vô thường tướng của minh sát đó cho thành công (quả), nói về **tathalakkhana** là cái chơn tướng của Niết-Bàn.

Trong nơi đây nói về hai bậc thiền khác :

- 1) Cận định (**upacarājhāna**) : Thiền gần nhập định.
- 2) Nhập định (**appanajhāna**).

GIẢI : Khi hành giả nhìn xem vòng **kasina**, làm đề mục rồi niệm trong tâm cho đến khi 5 pháp cái và các phiền não yên lặng lần lần. Các chi thiền, nhưt là tâm (**vitakka**) phát sanh lên, tuy chưa có sức mạnh, tâm chỉ trú trong bậc gần nhập định, không có thể nhập định được, như thế gọi là cận định. Chỗ mà các chi thiền phát sanh lên có mãnh lực rồi tâm nhãy lên níu vững gọi là nhập định (**appanājhāna**).

Cận định và nhập định khác nhau như vậy : Cận định thuộc về tâm đeo níu trong cõi dục (**kāmāvacara**), chỉ dứt 5 pháp cái được, rồi trú trong nơi gần nhập định thôi. Song các chi thiền nhưt là tâm (**vitakka**) đã phát sanh chưa có sức mạnh như đã giải trước, có khi níu lấy triệu chứng làm cảnh giới được, có khi rớt xuống níu (**bhavanga**) trở lại, không trú dính lâu được, vì như trẻ con chưa biết ngồi, đứng

một mình người mẹ phải đỡ đứng dậy cho ngồi cũng chẳng được, hăng té xuống đất. Về phần «nhập định» có thể đè nén dục tâm bực thấp được, rồi lược vào mahaggatagotra (1) do thể lực của các chi thiền đã phát sanh, có mãnh lực cao thượng, tâm có thể cắt đứt bhavanga chỉ một lần, rồi trú đến một ngày, một đêm được, hăng hành theo thiện tốc lực tâm (kusalajavana), ví như người lực lượng có thể chỗi dậy khỏi chỗ rồi đứng đến trọn ngày được.

Khi hành-giả đắc thiền bực dưới rồi, mong nhập thiền bực trên nữa, nên tập luyện xuất thiền bực dưới cho nhuần nhuyễn theo 5 phép thuận thực (vasī). Đến giờ ra thiền phải quán tưởng cho thấy tội của thiền bực dưới, rõ phước trong thiền bực trên, rồi ghi nhớ trong thiền bực trên, tiếp niệm theo cho đến khi kết quả.



NĂM PHÉP THUẦN THỰC (Vasī) như vậy :

- 1) Thuần thực trong cách tìm chi của thiền (āvajjanavasī).
- 2) Thuần thực trong cách nhập thiền (samāpajjanavasī).
- 3) Thuần thực trong cách ngăn giữ thiền (adhithānavasī).
- 4) Thuần thực trong cách xuất thiền (vutthānavasī).
- 5) Thuần thực trong cách quán tưởng chi của thiền (pac-cavekkanavasī).

GIẢI : 1.— Hành-giả cần nhớ tìm thiền của mình đã đắc đó, nhớ tìm trong nơi nào, trong giờ nào, ngay chi thiền nào, đến bao lâu chẳng hạn cũng được lập tức, không lâu, như thế gọi là **Āvajjanavasī**.

2.— Nếu hành-giả cần nhập thiền đã đắc đó, đầu nhập trong nơi nào, trong giờ nào, ngay chi thiền nào, đến bao lâu cũng được mau lẹ, không lâu, như thế gọi là **samāpajjanavasī**.

3.— Khi hành-giả nhập vào thiền rồi, nếu cần muốn duy trì thiền đó, không xuất mau, gìn giữ bao lâu cũng được, như thế gọi là **adhithānavasī**.

(1) MAHAGGATAGOTRA : Định định.

4.— Đến khi hành-giả ra khỏi thiền đó, cũng có thể xuất mau lẹ, theo ý muốn mình, được như thế gọi là **vuṭṭhānavasī**.

5.— Tốc lực tâm, hành tiếp theo **āvajjanacitta** tìm kiếm chi của thiền, nhưt là tầm (**vitakka**) theo thứ tự, không lâu lặc do trạng thái đã thuần thục trong cách nhớ gọi là **pac-cayavekkhanavasī**. **Vasī** này hành tiếp nối với **āvajjanavasī**.

Hành-giả đã đến sơ thiền rồi (**pathamajjhāna**), tập luyện nhuần nhả theo 5 **vasī** như đã giải, nếu cần muốn nhập nhị thiền tiếp theo, thì nên nhập sơ thiền đã đặc trước đến khi xuất. Phải quán tưởng cho thấy tội trong sơ thiền, rõ phước trong nhị thiền rằng : « Thiền này có nghịch pháp, tức là pháp cái ở gần quá và chí thiền cũng thiếu sức, vì chi tầm và sát (**vitakkavicāra**) còn thô-hiền. Trong tâm nhị thiền chỉ có 3 chi là : phỉ (**pitī**), an... (**sukku**), nhưt tâm (**cittekaggatā**) mới yên lặng vi-tế cao thượng và dè nén sự ưa thích trong sơ thiền đó, tinh tấn ghi nhớ thường thường trong tâm nhưt là đề-mục **kasiṇa** đã đặc, bỏ chi thô-hiền, ghi nhớ trong chi vi-tế. Kể đó, tâm tìm kiếm trong ý muốn (**manodvārāvajjanacitta**) cắt đứt **bhavaṅga** do tin chắc rằng : « Nhị thiền sẽ phát sanh bây giờ đây » xong rồi níu lấy đề-mục thiền-dịnh, đề niệm cho phát sanh lên giờ đó 4 hoặc 5 tốc lực tâm (**javana**), vượt trong các cảnh giới. Tốc lực thứ ba hoặc thứ tư phía đầu thuộc về cõi dục (**kāmāvacara**). Tốc lực thứ tư hoặc thứ năm phía sau cuối cùng thuộc về cõi sắc (**rūpāvacara**), tức là tâm nhập định; khi đó hành-giả vào nhị thiền.

Khi hành-giả muốn nhập tam thiền, tứ thiền, cũng phải tập cho nhuần-nhả trong thiền đã đặc đó theo 5 **vasī**. Phải thấy tội trong thiền bậc dưới, phước trong thiền bậc trên như đã giải đó vậy.



QUẢ BÁO CỦA THIỀN-ĐỊNH (**Samādhībhāvanānisāsa**)

— Đáp trong câu hỏi thứ 8.

Phép thiền-dịnh có 5 quả báo như vậy :

- 1) Thiền-dịnh có quả báo nhưt là sự ở yên trong kiếp hiện tại (**ditthadham masukhavihāranisansā**).

Giải : Các bậc A-la-Hán, khi muốn ở yên vui trong hiện tại, niệm đề-mục rồi nhập thiền an-trú trong nhưt tâm, thì các ngài được tránh khỏi các cảnh trần, nghỉ an trọn ngày được.

- 2) Bực cận định và nhập-dịnh đều có phép minh-sát là quả báo (**vipassanānisansā**).

Giải : Bực hữu học và phàm nhơn, khi ra thiền rồi, trong giờ mà tâm an-trú trong một cảnh giới, nếu quán-tưởng phép minh-sát (**vipassanā**) thì cũng được rõ chân-lý, vì thiền-dịnh là nhân sanh trí-tuệ.

- 3) Thiền-dịnh có thần-thông (**abhiññā**) là quả báo (**abhiññānisansā**).

Giải : Các hành-giả đã đắc cả 8 bực định (8 **samāpatti**) đến giờ xuất thiền, nếu muốn đắc thần-thông, thì cũng có thể đắc được.

- 4) Cả hai bực thiền cận-dịnh và đại-dịnh đều có hạnh-phúc cao quý trong cõi (1), là quả báo (**bhavavisesanisansā**).

Giải : Thiền - định đem hạnh-phúc quý cao đến trong cõi sắc, nghĩa là hành-giả đã đắc từ sơ-thiền trở lên rồi, nếu thiền không hư hoại, dầu là có tâm mong mỏi hoặc không, đến khi lâm chung cũng được thọ sanh trong cõi phạm-thiên rõ rệt. Về cận-dịnh thì hành-giả sẽ được lên cõi dục.

- 5) Đại định có **nirodha** là quả báo (**nirodhanisansā**).

Giải : Tất cả bực thánh-nhơn, khi đã đắc đủ 8 **samāpatti** rồi nhập diệt thọ tướng định (**vedayidanirodha**) tức

(1) Cõi là 3 cõi (tam giới) nghĩa là hành đắc thiền rồi sẽ được sanh trong cõi dục thiên giới, sắc giới, vô sắc giới, tùy theo thắng lực của thiền định.

là Niết-Bàn, được có trạng-thái là người vô tâm và được nghỉ an trong cõi hiện tại đến 7 ngày.



GIẢI VỀ PHÉP THẦN-THÔNG (1)

(Abbhinnanākathā)

Tiếp theo đây xin giải tóm tắt về thần-thông là quả báo thứ 3 của phép thiền-định, để dục lòng hành-giả cho càng thêm thỏa-thích, vừa lòng vì được biết điều phước báu khác thường đáng mong mỏi.

Phép thần-thông này có chỗ giải cả phàm và thánh, tất cả 6 phép. Nhưng nơi đây chỉ giảng có 5 thần-thông, vì là về phần phàm. Thần-thông thánh-vực thuộc về phép minh-sát (vipassanā) (2).

Năm thần-thông trong cõi phàm là :

- 1) Trí-tuệ biết biến hóa đều đủ (iddhivihanñāna).
- 2) Trí-tuệ có thể nghe biết được các thứ tiếng người và trời do nhĩ-thông (dibbasotabhātunñāna).
- 3) Trí-tuệ có thể phân biệt biết được nước tâm của người khác do tha-tâm-thông (cetopariyaññāna).
- 4) Trí-tuệ có thể biết được các tiền kiếp (pubbenivāsānusatīññāna).
- 5) Trí-tuệ có thể biết được sự sanh-tử luân-hồi của chúng-sanh (sattānamcūtupapātāññāna).

(Lục-thông có giải rộng trong Thanh-Tịnh Kinh).

DỨT

PHÉP THIỀN-ĐỊNH

(TÓM TẮT)

(1) Xem thêm trong quyển Bát thánh-đạo từ trang 55.

(2) Xem trong Thanh-Tịnh Kinh giải.

SUU - TẬP PHÁP

(PAKINNAKADHAMMA)



GIẢI VỀ TÂM DƠ ĐỤC VÀ TRONG SẠCH

Yathodake āvile appasanne, na passati sippika-sambukañca, sakkharam vālukam macchagumbam, evam āvilamhi citte, na so passati attadattham parattham yathodake acche vippasanne, so passati sippikasambukañca, sakkharam vālukam macchagumbam, evam anāvilamhi citte, so passati attadattham parattham.

Nghĩa là : « Người hăng không xem thấy : sò, hến, ốc, sò, cát và bầy cá trong nước đục thế nào, người cũng không xem thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, khi tâm dơ đục, như thế ấy. Người hăng xem thấy sò, hến, ốc, sò, cát và bầy cá trong nước trong thế nào, người cũng thấy sự lợi ích của mình và của kẻ khác, khi tâm không bợn dơ, như thế ấy ».

Giải rằng : Nước đục thường ngăn trở không cho thấy vật trong nước thế nào, tâm mờ tối cũng che án làm cho không thấy điều lợi ích của mình và của kẻ khác như thế đó.

Các vật dơ bẩn làm cho nước trở nên đục có nhiều thứ thế nào, tâm hăng bị nhiều duyên có làm cho mờ ám, cũng như thế ấy. Nếu nói về điều trọng yếu thì nguyên do làm cho tâm dơ đục là :

5 pháp cái (Nivaraṇadhamma),

16 tùy phiền-não (Upakilesa).

9 ô trược (Mandila).

Khi một trong các pháp trên đây phát sanh đến người nào, thì tâm người đó phải mờ tối. Cho nên đức Phật thường khuyến hóa các Tỳ-khuru cần xem xét cái tâm mình rằng : « Có pháp như nhóp nào ở trong tâm ta chăng ? ». Nếu có, phải mau dứt trừ, rồi Ngài dạy tìm phương pháp để ngăn ngừa không cho

nó sanh lên nữa. Bằng xét rồi mà không thấy có, thì phải quán-tưởng đề-mục thiền-dịnh hoặc hành phép minh-sát (1). Nhân đó, hành-giả muốn cho tâm không mờ tối, nên thu thúc dùng cho 5 nivarana-dhamma, 16 upakilesa và 9 madila phát khởi trong tâm. Vì khi các ác pháp ấy dấy lên rồi, thì tâm phải dơ đục, làm cho trí-tuệ không mở mang được. Mà thiếu trí-tuệ thì suy tính điều chi cũng không chọn chánh, làm công việc chi cũng không sao thành tựu được mỹ mãn.

Xin diễn tích sau đây để làm bằng :

Thuở Phật còn hiện diện, ngự tại kinh đô Savatthi, có một thiếu-niên thuộc dòng Bà-la-môn học suốt thông Trayaveda (2), làm thầy dạy các vị hoàng-tử và con của các Bà-la-môn. Sau rồi, vị thanh-niên ācārya đó lớn lên, có nhà cửa, vườn đất, tôi trai tớ gái, có vợ đẹp con xinh, sắm các vật trang sức, các món ăn thức uống sang trọng phong túc. Chàng ta bị sa vào bầy tình dục, sân hận, si mê, làm cho tâm mờ ám, không còn tu tập được nữa, phù pháp không còn linh nghiệm như xưa. Ngày nọ chàng đem hương hoa đến Kỳ-viên tịnh-xá để yết kiến Phật. Đánh lễ Phật xong rồi, ngồi tại chỗ nên ngồi. Đức Phật bèn hỏi rằng : « Này người thanh-niên, phù pháp của người còn linh nghiệm chăng ? » — « Bạch Ngài, lúc trước phù pháp của tôi có hiệu lắm, song từ khi có gia-dình, tâm tôi mờ tối, cho nên phù pháp ấy không còn linh ứng nữa ».

Phật thuyết rằng : « Chẳng phải có lần này đâu, trong kiếp trước kia cũng vậy, khi người có tâm như dục thì phù pháp ấy cũng hết linh ».

Phật bèn giảng tiếp rằng : « Thuở đức vua Brahmadata trị vì trong kinh-đô Bārānasi, đức Bồ-tát sanh làm con nhà hào phú. Khi lớn lên đi du học nơi xứ Takkasila, được thành tài, trở về làm một vị đại-sư, dạy các hoàng-tử và con cái

(1) Xem trong « Thanh-Tĩnh Kinh giải ».

(2) TRAYAVEDA : Dịch là 3 cái biết (về phái Bà-la-môn). a) RIGVEDA hoặc IRUVEDA : biết trong bộ kinh (Bà-la-môn giáo) đề tụng khen ngợi đức hạnh chư thiên ; b) YAJUVEDA hoặc YAJUBVEDA đề tụng cúng hoặc khấn cầu ; c) SĀMAVEDA đề tụng cúng nước SOMA. Cả 3 bộ kinh đó loan là tiếng SANSKRIT (bác phận) gọi là VEDĀIRAYA hoặc TRAYVEADA.

dòng Bà-la-môn trong thành Baranasi. Trong hàng môn-dệ của đức Bồ-tát, có một chàng thiếu-niên học suốt thông Trayaveda do Ngài dạy dỗ và được nhiều người ca tụng ngợi khen. Lúc lớn lên, chàng ta có gia-dình, sự sản và dễ tâm chăm nom săn sóc, nên phù phép đều tiêu hủy. Người thánh-niên đó đến bạch cho vị đại-sur rõ đầu đuôi tự sự. Đức Bồ-tát bèn thuyết rằng: « Này người thanh-niên, khi tâm dơ dục, dầu cho pháp phù linh nghiệm đến đâu, cũng phải hư hoại. Nếu tâm không mờ tối, phù pháp mới ứng nghiệm được. Lễ đó, nên nhớ rằng: « Khi tâm ám muội, thì sự suy nghĩ cũng tối ». Cho nên, nếu đã diệt được nguyên-nhân làm dơ tâm mờ dục thì cần tìm cách làm cho nó trở nên trong sạch do sự hành theo các pháp đã giải.



16 UPAKILESA (TÙY PHIÊN-NÃO)

Tiếng Upakilesa nói về cảnh giới xấu xa vào nhuộm cái tâm cho như nhớp như tro bụi dính y trắng vậy.

1.— Abhijjhavisamalobha (Xan tham không lựa chọn): là chú tâm dòm ngó mong mỗi được của kẻ khác về làm của mình, không lựa chọn vật tốt xấu, quí hèn, không sợ tội lỗi, miếng là được rồi dính mắc trong vật đó, không dám bỏ ra bố-thí.

2.— Dosa (Nóng giận): là khi giận rồi nóng nảy, tỏ dáng ra bề ngoài, mong làm hại kẻ khác. Phiền-não này khi đã phát sanh trong tâm người nào rồi, khiến cho người ấy làm các điều tội lỗi không hề sợ sệt.

3.— Kobha (Ngầm giận): là giận ngầm làm cho tâm khó chịu bực bội, tối tăm.

4.— Upanāha (Cố oán): là giận dề trong lòng, chờ dịp trả thù, làm hại kẻ khác cho được.

5.— Makkha (Quên ơn người): là đã có thọ ơn kẻ khác rồi không tưởng nhớ đến. Người quên ơn là hạng xấu xa như nhớp, là người bạc nghĩa, làm cho kẻ khác không còn thương xót, cứu giúp mình nữa được. Với người quên ơn thì ít ai muốn thi ân cho nữa. Vì lẽ đó, mình phải là người nhớ

on, biết ơn, chẳng nên là kẻ bạc nghĩa.

6.— **Palāsa (Tự cao)**: là đem mình lên so sánh với kẻ khác rằng: « Ta hay, giỏi hơn hoặc bằng họ. Họ cũng là người, ta cũng là người. Họ làm được, ta cũng làm được. Họ biết cái chi, ta cũng biết như họ; hoặc biết hơn họ nữa ». Phiền-não này làm cho người không rõ biết cao thấp, không biết tôn trọng bậc trưởng thượng hoặc có đạo đức hơn mình, là các nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ.

7.— **Issā (Ganh ghét)**: là không muốn cho kẻ khác được tốt, lành. Khi thấy kẻ khác tốt thì nín thình không được, nóng nảy khó chịu, mong tìm dịp làm cho tiêu hoại điều tốt, sự tiến hóa của người. Phiền-não này là cái nhân gây ra sự ganh ghét.

8.— **Macchariya (Bôn-sén, rít róng)**: là được vật chi, có món gì thì giữ chắc, chỉ để cho mình dùng, không đem ra bố-thí, dâng cúng đến kẻ khác. Không lòng từ-bi thương xót đến ai, khiến cho phần đông không ưa thích. Thân quyến và bạn bạn ít ai gần gũi mình, đó là phiền-não xấu xa.

9.— **Māyā (Giấu lối mình)**: là làm cho kẻ khác tin lầm mình, và giả bộ làm cho người tưởng mình là tốt, là lành. Đó là điều xấu xa cắt đứt cái tánh lành của mình, làm cho kẻ khác hết tin cậy, vì mình là người giả dối.

10.— **Sātheyya (Khoe tài)**: là khoe rằng mình biết rõ như thế này, như thế nọ cho kẻ khác ưa thích mình, khen ngợi mình. Đó là cái nhân khiến cho kẻ khác ghét bỏ mình, cắt đứt đường thông-minh tiến hóa của mình không cho nầy sanh lên nữa được, vì sự khoe khoan của mình đó.

11.— **Thambha (Cứng cỏi)**: là tánh khó dạy, dầu có người dạy bảo chơn-chánh cũng chẳng nghe theo. Đó là phiền-não làm cho trở ngại con đường đạo-dec. Sự cứng đầu làm cho mình không chịu nghe lời phải.

12.— **Sārambha (Tranh tài)**: là khi thấy kẻ khác được tốt, lành thế nào, mình không bằng họ mà mong cho được như họ, vì không xét nghĩ đến địa-vị của mình; phiền-não này che án con đường đạo-dec của mình. Trong điều này nên hiểu như vậy: « Khi thấy kẻ khác được tốt, lành rồi rắng siêng năng làm lành như họ »

13.— **Māna (Ngã-chấp)**: là chấp rằng mình tốt lành như vậy, như kia, có sự cố chấp trong tâm. Phiền-não này làm cho mình khinh rẽ kẻ khác, khiến cho họ ghét bỏ mình, là điều ngăn cản sự thân cận hòa hảo với mọi người.

14.— **Atimāna (Khinh rẽ kẻ khác)**: là thấy họ toàn là thấp hơn mình, không làm cho người thương mến mình được. Phiền-não này cắt đứt tình yêu mến của mọi người, vì nguyên nhân khinh rẽ kẻ khác.

15.— **Mada (Say mê)**: là quên mình, lằm lạc trong các công việc, như mê-sa sự vui chơi bỏ công ăn việc làm cho đến không thấy sự hại; mê-sa vui thích mong được ngợi khen; mê-sa trong sự vui quên khổ. Phiền-não này đem mình đến các điều nguy hiểm, là nguyên nhân khiến cho mình sai lầm khỏi đường đạo đức.

16.— **Pamada (Dễ dui)**: là không cẩn thận, không xem xét châu đáo. Phiền-não này khiến cho mình lằm lạc, hằng gặp điều nguy hiểm, vì sự dễ dui là nguyên nhân đem đến sự tiêu diệt, đúng theo Phật ngôn rằng :

« **Pamado maccuno padam** : Sự dễ dui là con đường chết ».

Tất cả 16 upakilesa này toàn là pháp như nhớp, mò ám, làm cho tâm trở nên hèn hạ xấu xa, làm điều tội lỗi. Người mong mỗi điều lành việc tốt, nên cố gắng, đừng cho phát sanh trong tâm và nên diệt trừ hẳn những phiền-não đã phát sanh, mới có thể được yên vui như nguyện.

Pháp trừ diệt 16 upakilesa đó như vậy :

- 1) **Abhijjhāvisamlobha** : Xan tham không lựa chọn, trừ bằng pháp **Sandosa** (biết đủ).
- 2) **Dosa** : Nóng giận, trừ bằng **Mettā** (thương xót).
- 3) và 4) **Kobha, upanāha** : Ngầm giận và cố oán, trừ bằng **Karunā** (lành thương).
- 5) **Makkha** : Quên ơn, trừ bằng **Kataññu Katavodi** (biết ơn và đền ơn).
- 6) **Palāsa** : Tự cao, trừ bằng **Apacāyana** (kính nhường).
- 7) **Issā** : Ganh ghét, trừ bằng **muditā** (vui thích).

- 8) **Macchariya** : Bỏ sến, trừ bằng **Dāna pariccāga** (bố-thí, dứt bỏ).
- 9) **Māyā** : Giấu lối, trừ bằng **Sacca** (ngay thật).
- 10) 12) 13) **Sātheyya, Sārambha, Māna** : Khoe tài, tranh tài, ngã chấp, trừ bằng **Attanñutā** (biết địa-vị mình).
- 11) **Thamba** : Cứng cỏi, trừ bằng **Sovacassatā** (dễ dạy).
- 14) **Atimāna** : Khinh dễ, trừ bằng **Cāravatā** (tôn kính).
- 15) **Mada** : Say mê, trừ bằng **Sati** (tưởng nhớ).
- 16) **Pamada** : Dễ duôi, trừ bằng **Appamada** (không dễ duôi).



PALI UDDESA

« **Pakassaramidam bhikkhave cittam tañca kho āgantukehi upakilesehi upakiletthanti** » : « Này các Tỷ-khưu, tâm là cái trong sáng, song tâm đó phải bị dơ dục vì **Upakilesa** nhập vào ».

Người tu hành mong được yên vui lâu dài, nên hằng xem chừng, không cho 5 pháp cái (**Nivaranadhamma**) và 16 **Upakilesa** vào trú trong tâm. Phải trừ ngay khi các pháp đó phát sanh và cần phải có 15 **Pubbabhāga patipatti**, thì mới chắc được khỏi sa trong 4 đường ác đạo.



TRÍCH TRONG TẠNG KINH

Lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu-xa làm cho tâm xốn-xan, nóng nảy, phá hại sự giác-ngộ Niết-Bàn, khó tìm pháp cao-thượng được. Có ấy Tỳ-khuru nên nhớ rằng : chúng ta cần phải dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen, điều đó không đè nén tâm ta được. Các Tỳ-khuru nên nhớ như thế. Ví như người đánh cá, thả câu có sẵn mồi xuống vực sâu, cá thấy mồi rồi ăn câu ấy, khi cá đã nuốt câu, hẳn thật phải chịu khổ, bị người đánh cá giết hại. Người đánh cá tức là tên của Ma-vương, lưỡi câu có mồi tức là lễ-vật và lời ngợi khen, Như-Lai gọi là Tỳ-khuru ăn lưỡi câu có mồi của Ma-vương, tất nhiên phải chịu hại.



Chó chóc mang bệnh ghẻ, lông đều rụng hết, nổi mụ có mủ khắp mình, đi ăn nơi khô ráo cũng không an, ở dưới bóng cây cũng không an, ở nơi khoản trống cũng không an, dầu đi đến nơi nào cũng không an, nằm nơi nào cũng không an, thường bị nhiều điều tai hại khổ não trong các nơi ấy. Nầy, các Tỳ-khuru, có Tỳ-khuru bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén buộc rịt tâm, rồi đi đến nơi thanh vắng cũng không an, đến dưới bóng cây cũng không an, đi ngụ trong khoản trống cũng không an, dầu trú trong nơi nào cũng hằng bị điều khổ não tai hại đến đó.

Lễ vật và lời người khen là điều xấu-xa như thế. Nầy các Tỳ-khuru, Như-Lai thấy hạng người bị lễ vật đè nén buộc rịt tâm sau khi chết hằng sa vào đường cầm thú, a-tu-la, ngạ-qui, địa-ngục.

Nầy các Tỳ-khuru, lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu-xa, nầy các Tỳ-khuru ! Lễ vật và lời ngợi khen hằng cắt đứt da ngoài rồi cắt đứt đến gân, rồi cắt đứt đến xương, rồi cắt đứt đến tủy trong xương mới thôi. Nầy các Tỳ-khuru ! lễ vật và lời ngợi khen là điều xấu xa như vậy. Nầy các Tỳ-khuru ! các người nên nhớ như thế.

Có đó, các người nên ghi rằng: ta dứt bỏ lễ vật và lời ngợi khen đã phát sanh, dùng cho điều ấy đè nén tâm ta được. Nay các Tỷ-khưu, các người nên niệm như thế đó. Đề-Bà-Đạt-Đa, bị lễ vật và lời ngợi khen đè nén, mới chia rẽ tăng, rồi phải sa Đại A-tỳ địa-ngục.



3 PHÉP TRI-TÚC (SANDOSA)

1.— « Ưa thích theo vật dụng đã được » (yathālābhasandosa) là được y cà-sa, thực-phẩm, chỗ ở, thuốc men, tốt hoặc không tốt cũng dùng vật ấy, không mong tìm kiếm vật khác, dầu có người dâng cúng nữa cũng không thọ, hay là thọ rồi đem dâng cho vị Tỷ-khưu khác.

2.— « Ưa thích theo sức mình » (Yathābalasandosa) là : nếu có bệnh dùng món ăn không tiêu, nên đem đổi lấy món khác với Tỷ-khưu thân thiết, rồi vừa lòng trọng vật ấy.

3.— « Ưa thích cho vừa theo (Yathāsārupasandosa) là : nếu được vật tốt quý giá, nên xét rằng : vật này vừa đến vị cao hạ có đức-hạnh, bậc thông hiểu, rồi dâng đến các ngài, phần mình chỉ dùng vật không tốt, hèn hạ.



PHÉP TRI-TÚC NẾU GIẢI RỘNG CÓ 50 PHÉP
(Civara có 20, Pindapāta có 15, Cilāna có 15).

15 PHÉP TRI-TÚC VỀ PINDAPĀTA

- 1) Suy nghĩ.
- 2) Tri-túc trong khi đi là : khi đi khát-thực chỉ phải tham thiền quán tưởng.
- 3) Tri-túc trong khi kiếm là : không nên đi chung với người Alajji (1).
- 4) Tri-túc trong khi đứng chờ là : khi thấy thí-chủ đem thực-phẩm đến dâng, không nên nghĩ rằng vật ấy vừa lòng ta chăng ?

(1) ALAJJI là người không biết xấu hổ, tại lỗi.

- 5) Tri-túc trong khi thọ là : không nên nghĩ rằng : nếu vật vừa lòng thì ta lãnh, không vừa lòng ta không lãnh :
- 6) Tri-túc trong sự tiết chế là : chỉ nên thọ cho vừa đủ để nuôi sống thôi ;
- 7) Tri-túc trong sự lãnh là : thực-phẩm nhiều hoặc ít, cũng lãnh cho vừa, cho ít lãnh ít, cho nhiều cũng lãnh cho vừa bụng mình thôi. Nếu không biết tiết chế, ấy là làm cho giảm đức tin của thí-chủ, sai lời của Đức Phật đã dạy, dầu là với cha mẹ mà mình thọ thái quá cũng làm cho cha mẹ mất đức-tin ;
- 8) Tri-túc trong sự không lựa nhà là : không đi khất thực theo nhà quan, nhà giàu, nhà thường dâng cúng nhiều, phải nên đi theo từng nhà ;
- 9) Tri-túc trong sự không tiết-chế là : nếu thực-phẩm đầy bát mà có Anupasampanna (1) đi theo, nên chia sót đến họ, chỉ lấy cho vừa đủ dùng thôi, rồi mang bát về ;
- 10) Tri-túc trong khi ăn là : phải dùng trí-tuệ quán-tưởng nhiều lần cho thấy rõ thực phẩm là một nguyên chất hân dáng ghê gớm, khi đã tiếp xúc với thân thể hôi thúi này. Ta dùng đây chỉ để ngăn ngừa sự dối hầu tu hành cho được giải-thoát ;
- 11) Tri-túc trong sự không cất giữ là : ăn rồi không để dành ăn lại nữa ;
- 12) Tri-túc trong sự chia sót là : khi đem dâng đến vị khác, không nên lựa chọn vật và Tỳ-khưu rồi mới đem cho ;
- 13) Tri-túc trong sự ưa thích trong vật đã được ;
- 14) Tri-túc trong sự ưa thích theo sức mình ;
- 15) Tri-túc trong sự ưa thích cho vừa.



- BA TUỞNG PHÂN BIỆT NGƯỜI CÓ TRI-TÚC

- 1) Không buồn tiếc đến của đã qua (atītamnānusocanto) ;
- 2) Không nói đến vật chưa có (nappajappamanāgatam) ;

ANUPASAMPANNA : Nói về hạng sa-di và cư-sĩ.

- 3) Nuôi mạng sống theo vật, phát sanh đến trước mắt
(paccuppanena yāpento)



BỐN TƯỚNG CỦA NGƯỜI KHÔNG DỄ-DUÔI
(Apramada)

- X
- 1) Không thù-oán, bất bình (abyāpanno).
 - 2) Có trí nhớ luôn khi (sadāsato).
 - 3) Giữ giữ thiên-định trong tâm (ajjhāttam).
 - 4) Cố gắng dứt lòng tham muốn (appajjhāvinayo sikkham).



MƯỜI MỘT TƯỚNG CỦA NGƯỜI DỄ-DUÔI
TRONG SỰ TU TẬP ĐIỀU LÀNH

- X
- 1) Không hết lòng làm ;
 - 2) Không làm cho thường thường ;
 - 3) Bỏ sự làm theo ý thích riêng ;
 - 4) Hay thối chuyển ;
 - 5) Làm gián đoạn ;
 - 6) Bỏ công việc ;
 - 7) Không đề ý ;
 - 8) Không làm cho tăng tiến ;
 - 9) Không làm cho đúng đắn ;
 - 10) Không cố ý làm ;
 - 11) Không cố ý siêng năng.



3 NHÂN LÀM CHO HƯ THIÊN-ĐỊNH

- X
- 1) Vì phiền não khuấy rối ;
 - 2) Vì hành không đúng ;
 - 3) Vì không hành cho thường.



THÂN-CẬN VỚI BỤC THIỆN-TRÍ-THỨC CÓ 4 PHƯỚC BẬC

- 1) Hằng làm cho giới được tăng-tiến cao thượng

- 2) Hằng làm cho định được tăng tiến cao-thượng ;
- 3) Hằng làm cho trí-tuệ được tăng tiến cao thượng ;
- 4) Hằng làm cho sự giải-thoát được tăng-tiến cao thượng.



BẬC MINH TUỆ CÓ 4 CHI (PANDITA)

- 1) Biết ơn người đã làm đến mình (Kataññū) ;
- 2) Làm cho mình trong sạch khỏi điều tội lỗi (Attasuddhi) ;
- 3) Làm cho người được trong sạch (Parāsuddhi).
- 4) Tiếp độ người nên tiếp độ (Sangaha).



5 ĐIỀU THU THỨC TRONG LUẬT (SAMVARAVINAYA)

- 1) Thu thức trong giới bốn (Silasamvara) ;
- 2) Thu thức trong lục căn (Satisamvara) ;
- 3) Thu thức trong ái-dục bằng trí-tuệ (Nānasamvara) ;
- 4) Thu thức trong kiên nhẫn, là nín nhịn, sự lạnh, nóng, đói, khát, đau khổ (Khantīsamvara) ;
- 5) Thu thức trong tinh tấn là dứt trừ 3 tà tư duy (suy nghĩ quấy trong cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc) (Viriyassamvara).



5 THỨ PHÍ-LẠC (PĪTI 5)

- 1) Da dều nổi ốc (Khuddakapīti) ;
- 2) Như diễm chớp, thấy rõ trong mắt (Khanikāpīti) ;
- 3) Thân thể cử động như lượng sóng tát vào bờ (Okantikāpīti) ;
- 4) Thân thể nhẹ-nhàng bay bổng (Obengāpīti) ;
- 5) Mát mẻ khắp cả châu thân (Pharanāpīti).



5 PHÁP TƯỜNG LÀM CHO SỰ GIẢI THOÁT MAU ĐƯỢC TIẾN HÓA

- 1) Sự phân biệt rằng là : không thường (aniccasaññā) ;
- 2) Sự phân biệt rằng là : khổ trong vô thường (aniccedukha saññā) ;

- १ —
- 3) Sự phân biệt rằng : Không phải là của ta trong pháp có khổ (dukkhaanattasaññā) ;
 - 4) Sự phân biệt trong pháp dứt bỏ (pahana saññā) ;
 - 5) Sự phân biệt trong pháp xa lánh tình dục (viragasaññā).



5 PHÉP LÀM CHO SỰ GIẢI THOÁT MAU ĐƯỢC TIẾN HÓA

- 1) Có bạn lành ;
- 2) Có giới trong sạch ;
- 3) Nói 10 điều trong sạch ; (1)
- 4) Có tinh-tấn ;
- 5) Có trí-tuệ sáng suốt.



6 ĐỨC TÁNH CỦA BẠC HƯƠNG-ĐẠO

- 1) Có sự kiên nhẫn (khamā) ;
- 2) Có sự thức tỉnh thường thường (jāganiya) ;
- 3) Có sự siêng năng tinh tấn (utthāna) ;
- 4) Có sự chia sót (samvibhāga) ;
- 5) Có tâm thương sót (dayā) ;
- 6) Có sự xem xét và suy nghĩ (ikkanā)



PHÁP NÊN NHỚ THƯỜNG THƯỜNG (Sarāṇiyadhamma)

- 1) Nghiệp thân bác ái (Mettākayakamma).
- 2) Nghiệp khẩu bác ái (Mettāvacī Kamma).
- 3) Nghiệp ý bác ái (Mettāmano Kamma).
- 4) Chia sót lễ vật được theo phép, đến người có phạm-hạnh (Lābha).
- 5) Trì giới cho trong sạch như bậc có phạm hạnh (Sīla) ;
- 6) Hiểu thấy chơn chánh như bậc có phạm hạnh (Ditthi) ;

(1) Xem trong « Luật xuất gia » quyển nhì.

6 TUỞNG CỦA KẸ BÁLA (SI-MÊ)

- 1) Mong được người ngợi khen ;
- 2) Mong được làm đầu trong hàng Tỳ-khưu ;
- 3) Mong được làm cả trong chùa ;
- 4) Mong được thiện-tín cúng dường ;
- 5) Mong được người ưa thích việc của kẻ khác làm mà nói là của mình ;
- 6) Mong được kẻ khác ở dưới quyền mình, trong tất cả các việc.



6 HẠNG XUẤT GIA

- 1) Xuất gia của người dốt nát ;
- 2) Xuất gia của người hay giận ;
- 3) Xuất gia của người hay chơi giỡn ;
- 4) Xuất gia của người thu góp của cải ;
- 5) Xuất gia của người dễ nuôi sống ;
- 6) Xuất gia của người muốn được dứt khổ.



NÊN THÂN-CẬN CÙNG BẠN CÓ ĐỦ 7 CHI

- 1) Cho những vật khó cho ;
- 2) Làm những việc khó làm ;
- 3) Kiên nhẫn với sự, hoặc nhân khó kiên nhẫn ;
- 4) Nói điều kín đến bạn ;
- 5) Giấu nhẹm điều kín của bạn ;
- 6) Không bỏ nhau trong khi có tai hại ;
- 7) Khi bạn hết của cải, không khinh rẻ.



BẠN LÀNH CÓ 3 CHI

- 1) Giám thức tỉnh trong khi bạn làm việc quấy ;
- 2) Giám khuyên bạn làm việc lành ;
- 3) Không bỏ bạn lúc hữu sự (cùng chia vui, buồn với bạn)

TỶ-KHUU CÓ 7 PHÁP GỌI LÀ LÀM CHO DỨT ASAVA (1) ĐƯỢC

- 1) Có đức tin (*Saddho hoti*);
- 2) Có giới (*Sīlavā hoti*);
- 3) Có sự học rộng thấy xa (*Bahussuto hoti*);
- 4) Xa lánh bè-bạn, tìm-ngủ trong nơi thanh vắng (*Patīsalino hoti*);
- 5) Có tinh-tấn (*Āraddhāviriyo hoti*);
- 6) Có trí nhớ (*Satimā hoti*);
- 7) Có trí-tuệ (*Pannāvā hoti*);



7 PHÁP HỘ TRỢ THIỀN-ĐỊNH

- 1) Chánh kiến (*Sāmmāditthi*);
- 2) Chánh ngữ (*Sammāvaca*);
- 3) Chánh tư duy (*Sammāsañkappa*);
- 4) Chánh nghiệp (*Sammākammanta*);
- 5) Chánh mạng (*Sammā ājīva*);
- 6) Chánh tinh tấn (*Sammā vāyāma*);
- 7) Chánh niệm (*Sammā Sati*);



TỶ-KHUU CÓ 7 CHI LÀ NGƯỜI ĐÁNG BẠC PHẠM HẠNH YÊU MẾN

- 1) Không mong được lợi (*Nalābhakāmo*);
- 2) Không mong được lễ vật (*Nasakkārakāmo*);
- 3) Không tự cao (*Anavaññāttikāmo*);
- 4) Biết hổ thẹn tội lỗi (*Hirimā*);
- 5) Biết ghê sợ tội lỗi (*Otappī*);
- 6) Không có tâm ganh gổ (*Anissukī*);
- 7) Không có lòng bón rít (*Amicchari*);



8 ĐIỀU VUI CỦA SAMÔN

- 1) Không cần phải gìn giữ của cải ;
- 2) Chỉ tìm thực phẩm vô tội ;

(1) Āsava : Tâm phiền não là phiền não ngấm, ngủ trong tâm.

- 3) Chỉ thọ thực phẩm đã chín sẵn.
- 4) Không có điều khó khăn về các sưu thuế.
- 5) Không có sự ham muốn trong vật trang sức.
- 6) Không sợ trộm cắp.
- 7) Không dính mắc với nhà nước.
- 8) Không có ai ngăn cấm trong bốn phương.



8 NGUYÊN NHÂN LÀM CHO PHÁT SANH

(Samvegavatthu (1))

- 1) Suy xét về điều khổ trong sự sanh (jāti dukkha).
- 2) Suy xét về điều khổ trong sự già yếu (jāhā dukkha).
- 3) Suy xét về điều khổ trong sự đau ốm (Byādhi dukkha).
- 4) Suy xét về điều khổ trong sự chết (Marana dukkha).
- 5) Suy xét về điều khổ trong 4 đường dữ (Apāya dukkha)
- 6) Suy xét về điều khổ trong kiếp đã qua (Atita dukkha).
- 7) Suy xét về điều khổ trong kiếp chưa đến (Anāgata dukkha)
- 8) Suy xét về điều khổ trong sự tìm kiếm thực phẩm (Ahārapariyetthita dukkha).



8 NHÂN CỦA NGƯỜI LƯỜI BIẾNG

- 1) Tính rằng : ta nên nghỉ đã, vì sẽ phải làm công việc rồi, rồi ngủ.
- 2) Tính rằng : ta nên nghỉ cho khoẻ, vì mới làm xong công việc, rồi ngủ.
- 3) Tính rằng : ta nên nghỉ đã, vì phải sẽ đi đường xa, rồi ngủ.
- 4) Tính rằng : ta nên nghỉ cho khoẻ, vì mới đến chỗ, rồi ngủ.
- 5) Tính rằng : ta làm việc không được, vì thọ thực ít quá, rồi ngủ.
- 6) Tính rằng : ta nên nghỉ đã, cho thực phẩm dễ tiêu hóa, vì thọ thực nhiều, rồi ngủ.

(1) SAMVEGAVATTHU : Pháp động tâm (làm cho hoảng hốt, lo sợ, chán nản).

- 7) Tính rằng : ta nên nghỉ đã, vì ta mang bệnh, rồi ngủ.
- 8) Tính rằng : ta nên nghỉ làm việc đã, vì mới được bình phục, rồi ngủ.



TÁM PHÁP NUƠNG LẦN NHAU

- 1) Sati Sampajañña (Trí nhớ, biết mình) có rồi, thì Hiri Ottappa (hỗ-thẹn, ghê sợ tội) cũng có.
- 2) Hiri Ottappa có rồi, thì Indriyasamvara (lục căn thu thúc) cũng có.
- 3) Indriyasamvara có rồi, thì Sīla Samvara (giới thu thúc) cũng có.
- 4) Sīla Samvara có rồi, thì Sammāsamādhi (chánh-dịnh) cũng có.
- 5) Sammāsamādhi có rồi, thì Yathābhūtaññanadassana (sự hiểu rõ theo chơn lý) cũng có.
- 6) Yathābhūtaññanadassana có rồi, thì Nibhadā và Virāya (sự chán nản và y dục) cũng có.
- 7) Nibhadā và Virāya có rồi, thì Vimuttiññadassana (trí-tuệ hiểu biết trong sự giải-thoát) cũng có.
- 8) Vimutti (sự giải-thoát) là pháp cuối cùng.



TÁM NHÂN SIÈNG NẶNG

Đức Phật có giảng rằng : Nầy các Tỳ-khuru. Tỳ-khuru trong giáo pháp này, khi.

1.— Tỳ-khuru hữu sự phải làm, nên suy nghĩ rằng : « Lúc làm công việc, không dễ hành đạo được ; như vậy, ta cần phải cố-gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có ». Tỳ-khuru ấy sẽ tinh-tấn thêm lên.

2.— Tỳ-khuru đã làm công việc xong rồi, nên suy nghĩ rằng : « Ta đã làm công việc xong rồi, khi đương làm, ta chẳng hành đạo được ; như vậy, ta cần phải cố-gắng tu tập, hầu chứng đạo-dec mà ta chưa có ». Tỳ-khuru ấy bèn tinh-tấn thêm lên.

3.— Tỳ-khuru hữu sử phải đi đường, nên suy nghĩ rằng : « Lúc đi đường, ta không dễ hành đạo được ; như vậy, ta cần phải cố gắng tu tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có ». Tỳ-khuru ấy bèn tinh-tấn thêm lên :

4.— Khi đi đến nơi rồi, Tỳ-khuru nên suy nghĩ rằng : ta đã đến nơi rồi, lúc đương đi ta không hành đạo được, như thế, ta cần phải cố gắng tu-tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa đắc. Tỳ-khuru bèn tinh-tấn thêm lên.

5.— Tỳ-khuru vào xóm khát-thực mà không được thực phẩm bèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng : ta đi khát thực không vừa đủ no, thân-thể ta được nhẹ nhàng, tiện bề hành đạo, như thế, ta nên cố gắng tu-tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa được. Tỳ-khuru bèn tinh-tấn thêm lên.

6.— Khi Tỳ-khuru vào xóm khát-thực được thực-phẩm hèn hoặc quý vừa đủ no, nên suy nghĩ rằng : Ta đã khát thực được no đủ rồi, thân-thể của ta nhẹ-nhàng tiện bề hành đạo, như thế, ta cần phải cố gắng tu-tập hầu chứng đạo quả mà ta chưa có, Tỳ-khuru ấy bèn tinh-tấn thêm lên.

7.— Khi có bệnh chút ít phải sanh đến Tỳ-khuru rồi, Tỳ-khuru ấy nên suy nghĩ rằng : bệnh ít phát sanh đến ta rồi, bệnh ấy chắc nặng thêm không sai, có ấy ta cần phải siêng năng tu-tập trước, hầu chứng đạo đức mà ta chưa có. Tỳ-khuru ấy bèn tinh-tấn thêm lên.

8.— Khi Tỳ-khuru được bình-phục rồi, song mới vừa dứt bệnh, nên suy nghĩ rằng : Ta đã lành mạnh rồi, nhưng bệnh của ta ắt sẽ trở lại không sai, như thế ta cần phải cố-gắng tu-tập hầu chứng đạo đức mà ta chưa có. Tỳ-khuru ấy sẽ tinh-tấn thêm lên.



PHƯƠNG PHÁP DỨT TRỪ SỰ LƯỜI BIẾNG LÀM CHO PHÁT SANH TINH TẤN CÓ 11 ĐIỀU

1.— Quán tưởng thấy sự kinh sợ trong ác-dạo rằng : « Lệ thường chúng sanh luân hồi trong 4 dằng dữ (cầm-thú, a-tu-la, ngạ-quỉ, địa-ngục) thường chịu khổ không dứt, chúng sanh ấy hằng bị hại không sao tấn hóa được, vì không có thì giờ tu hành

đề đạt đến đạo quả. Quán tưởng thấy như thế rồi mới có lòng kính sợ.

2.— Quán tưởng thấy phước báo rằng : « 9 pháp xuất thế (Lokuttaradharma) là 4 đạo, 4 quả, 1 Niết-Bàn, không sao có đến người lười biếng, chỉ phát sanh đến người tinh-tấn thôi !

3.— Quán tưởng về con đường đi đến Niết-Bàn rằng : « con đường mà Đức-Toàn-Giác Độc-Giác và Thịnh-Văn-Giác đã đi đó, người đời nên đi theo, những kẻ lười biếng không sao đi được. »

4.— Trạng thái của người không dễ-duôi, khinh rẻ trong vật thực hành khát bằng sự suy xét rằng : « Những người hộ độ, họ chẳng phải quyến-thuộc hoặc tôi-tớ của người dâu. Dâng cúng thực-phẩm quý giá đến người, họ không tính rằng : « Nhờ người họ mới được sống còn. » Họ chỉ tưởng rằng : « sự hành-dộng của người có nhiều phước báo, nên họ mới dâng. Đức Phật cho phép thọ các vật dụng ấy, do ngài tính rằng : không phải để cho người dùng, cho thân thể to béo, ngủ cho khoẻ. Ngài xét rằng : Tỳ-khuru dùng các món ấy, để tu-hành cho dễ-dàng, hẳn thoát khỏi sự luân-hồi khổ-não, nên Ngài mới cho phép, vậy người lười biếng, dễ duôi trong thực-phẩm hành khát sao nên ». Khi đã quán tưởng như thế là nguyên-nhân, làm cho phép sanh tinh-tấn, như Đại-Đức Tissathera đi khát-thực, được nghe một bà đại-tín-nữ dạy người con gái, bưng lấy thực phẩm quý giá, như sữa lỏng, sữa dặt, đường, nấu lộn với cơm để dâng cho Ngài, còn phần bà chỉ dùng mắm muối thôi.

Đại-Đức Tissathera phát tâm suy nghĩ rằng : « Ô ! Bà tín-nữ này chẳng phải là thân quyến của ta, vì sao mà sắp đặt thực phẩm cao-thượng để dành cho ta như thế ». Có ấy nếu ta lười biếng không cố gắng hành đạo cho chúng được một đạo quả nào, thì chẳng nên dùng thực-phẩm ấy dâu. « Nghĩ như vậy rồi, ngài bèn trở về chỗ ngụ tinh-tấn tu pháp minh-sát cho đến khi đắc A-la-hán, do sự không dễ-duôi trong thực-phẩm hành khát nơi bà tín-nữ. Như thế, là nguyên-nhơn phát sanh sự tinh-tấn.

5.— Quán-tưởng về di-sản của Đức Phật rằng : « 7 báu nhà Phật là quý cao, kẻ lười biếng không sao thọ hưởng được. Ví như người con không vâng lời cha mẹ từ bỏ hẳn, không còn nhìn nhận là con nữa. Khi cha mẹ quá vãng rồi, người con ấy

không phép kể thừa gia-tài, kể lười biếng cũng không được lãnh của cải như thế ».

6.— Quán-tướng về Đức Phật là trọng rằng : « Đức Phật là bậc Đại phước đức rất khác thường, như khi Ngài thọ sanh vào lòng Phật-Mẫu, khi Ngài xuất-gia tu hành, giác-ngộ, chuyển-pháp luân và hiện thần-thông, từ trên thiên cung xuống nhơn-gian, rồi định ngày nhập-diệt và khi Ngài vào Niết-Bàn, làm cho cả triệu thế-giới phải chấn-dộng. Người xuất gia trong giáo pháp của Phật có trạng-thái thường như kẻ thế, lười biếng có nên chăng ? »

7.— Trạng-thái của người quán-tướng về dòng giống là trọng rằng : « Người chẳng phải là bậc thấp hèn dâu, người được tu trong Phật-giáo này, gọi là con của Đức Phật, là em của Đức **Rahūla** là cháu của Đức Tịnh-Phạn-Vương (**Sud-dhodhanarāya**) là dòng họ của đức Vua **Okakaraja**. Có ấy, người không nên lười biếng, như kẻ thấp hèn khác dâu ».

8.— Trạng-thái của người quán-tướng lấy bậc phạm hạnh là trọng rằng : « Đức **Sāriputta**, Đức **Moggallāna** hoặc chư Đại A-La-Hán được chứng pháp xuất thế-gian cũng chỉ nhờ sự tinh-tấn, cho nên người phải hành theo con đường của các bậc phạm hạnh ấy, bằng không cũng chẳng có thể đắc thánh pháp được.

9.— Trạng-thái của người xa lánh kẻ lười biếng nghĩa là : đừng gần gũi, thân-thiết với người lười biếng.

10.— Trạng-thái của người chỉ thân-cận với bậc có tinh-tấn tu tập đạo quả thôi.

11.— Trạng-thái của người có tâm khuynh-hướng tinh-tấn trong 4 oai-nghi.



MƯỜI PHÁP NƯƠNG

- 1) Giữ-gìn thân khẩu cho doan-chánh.
- 2) Học rộng hiểu nhiều.
- 3) Có bạn lành.
- 4) Làm người dễ nuôi.
- 5) Có lòng tôn kính giúp đỡ công việc của bậc phạm-hạnh.

- 6) Có lòng mong mỏi trong chánh pháp.
- 7) Tinh-tấn.
- 8) Ưa thích với vật-dụng tùy có, tùy được.
- 9) Có trí nhớ.
- 10) Có tri-tuệ.



NGƯỜI KHÔNG CHỨNG ĐƯỢC A-LA-HÁN QUẢ VÌ KHÔNG DIỆT TRỪ 10 PHÁP

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1) Ưa thích ngũ-trần (Rāga). | 6) Quên ơn người (Makkha) |
| 2) Giận oán (Daso). | 7) Kiêu hãnh (Palāsa). |
| 3) Ngu dốt (Moha). | 8) Ganh gổ (Issā) |
| 4) Ngăm giận (Kodha). | 9) Bón rít (Maccharīya). |
| 5) Cố oán (Upanāha). | 10) Ngã chấp (Māna). |



MƯỜI ĐIỀU BUỘC TRỜI

- | | |
|------------|--------------|
| 1) Mẹ. | 6) Bạn. |
| 2) Cha. | 7) Cửa cải. |
| 3) Vợ. | 8) Lễ vật. |
| 4) Con. | 9) Danh dự. |
| 5) Bà con. | 10) Ngũ dục. |



TÀ TƯ DUY (Micchā vitāka)

Đức Phật dạy Tỳ-khuru (Nekhiya) phải tham-thiền niệm niệm hơi thở ra vô để trừ 9 điều tà tư duy là :

- 1) Suy nghĩ trong vật mình ưa muốn (sắc, thanh, hương, vị, xúc) (Kāma vitakka).
- 2) Suy nghĩ trong cái mà mình oán thù giận ghét (Byāpā-davitakka).
- 3) Suy nghĩ trong điều mà mình muốn làm khổ kẻ khác (Vihinsāvitakka).
- 4) Suy nghĩ đến thân quyền (Nāttivitakka).

- 5) Suy nghĩ đến xóm, làng, xứ, sở, thành-thị (**Janapa-savitakka**).
- 6) Suy nghĩ đến sự thương yêu kẻ khác (**Parāmuddaya vitakka**).
- 7) Suy nghĩ rằng : mình chưa chết (**Amarā vitakka**).
- 8) Suy nghĩ đến lễ vật ngon, đẹp và mong được người khen ngợi (**Lābha sakkāra vitakka**).
- 9) Suy nghĩ đến cảnh giới đã quen biết (về thế sự) (**Anu-viññattivitakka**).

Tâm hằng duyên theo trần cảnh nên thường hay phóng-túg, tưởng cái này, nhớ cái kia, không an-trụ, như khỉ trong rừng, vì 9 tà-tư-duy ấy. Nếu bị tà-tư-duy thì thiện tâm phải hư hoại, phước báu phải tiêu tan, cũng như nhà bị đạo-tặc vào cướp của, như chiếc thuyền khẳm, không sao qua sông, biển được. Hành-giả đã bị 9 tà-tư-duy ấy đè nén khó đến Niết-Bàn được. Muốn cho chiếc thuyền trở nên nhẹ nhàng, cần phải tát cho hết nước, mới mong qua sông, biển được mau lẹ, thế nào, hành-giả muốn cho tâm trong sạch, nên niệm niệm hơi thở ra, vô đề trừ tà-tư-duy, mới có thể đến bờ kia được dễ dàng cũng như thế ấy.



PHỒ-THÔNG TƯỚNG (Samannalakkhana)

X Cái tướng thông thường cho tất cả hình sắc, gọi là « phồ-thông tướng » hoặc là « tam-tướng (trayalakkhana), là :

- 1) Aniccatā : Trạng-thái vô-thường.
- 2) Dukkhatā : Trạng-thái khổ não.
- 3) Anattatā : Trạng-thái vô ngã.

Những người tu học nên hiểu tiếng « sắc-tướng » (**sakhā ra**) như vậy : « Các nguyên-tố hiệp nhau theo lẽ tự-nhiên, như thân-thể và thảo mộc hoặc những vật liệu mà người gộp chung lại, như là : nhà, ghe, xe-cộ, vân vân....., đều gọi là sắc-tướng. Lại nữa cái chi do nhân duyên tạo tác ra cũng gọi là sắc-tướng vậy.

Tất cả sắc-tướng đó chia ra làm hai loại, là :

- 1) Hữu thức duy-trì tướng (upadinnakasankhara), là sắc-tướng có thức tánh gìn giữ.
- 2) Vô thức duy-trì tướng (anupadinnakasankhara), là sắc-tướng không có thức-tánh gìn giữ.

« Hữu thức duy-trì tướng » nói về tứ sanh : trời, người, phi-nhơn, cầm thú, hoặc thai, noãn, thấp, hóa. Vì tất cả chúng-sanh ấy đều do nhân-duyên tạo thành và cố tâm hiểu biết vui, khổ.

« Vô thức duy-trì tướng » thuộc về những cái sanh ra tự-nhiên, không có thức-tánh, như : cây, núi, sông, biển và các vật mà người làm ra để dùng, như xe, thuyền, nhà, cửa, vân vân ... Tất cả vật ấy đều do nhân-duyên tạo-thành giống nhau cả, là cái không có sự hiểu biết vui khổ.

Tiếng nói « Phổ-thông tướng » là cái hình dáng giống nhau đến cả sắc-tướng.

Giải rằng : Trong thế-gian, có nhiều hạng người : giàu, nghèo, mạnh, yếu, sang, hèn, quyền-thế cao thấp khác nhau thật, song vẫn có đều đủ 3 tướng đó, chẳng có ai tránh khỏi ảnh-hưởng thế-lực của 3 tướng ấy cả. Cho nên gọi là « Phổ-thông tướng ».

Còn tiếng gọi « Tam-tướng » (trāyalakkhana) là ám chỉ về các sắc đều hằng có 3 tướng như thế, nghĩa là thường ở dưới quyền lực của 3 tướng đó đồng nhau cả.

1. — Aniccatā : Trạng-thái vô-thường, là có tướng không thường, hay thay đổi lúc này lúc khác.

Giải rằng : Tất cả sắc-tướng « Hữu-thức duy-trì tướng » cho đến « Vô thức duy-trì tướng » hằng có sự sanh lên trong khoảng đầu, thay đổi trong khoảng giữa, tiêu diệt trong khoảng cuối cùng.

Về phần « Hữu thức duy-trì tướng » (người, thú) đầu tiên sanh ra rồi biến đổi, trước con non nớt, nhỏ-nhút, lần hồi tấn hóa to lớn. Thân tâm cũng thay đổi theo, rồi sau rốt phải chịu già yếu bệnh hoạn, không còn trẻ trung khoẻ mạnh như trước nữa. Tuổi thọ càng tăng thì trí suy, sức kiệt, ví như người qua cầu vậy. Còn các vật « Vô-thức duy-trì tướng » cũng phải

chịu ở dưới định lực của sự vô-thường như nhau. Tru-chồi đâm nhánh, kẻ đó trở bông dôm trái, không bao là pháp già, khô, héo, mục di. Về nhà cửa cũng thế, lúc mới cất xo, thì cho là đẹp đẽ, chắc chắn vững bền, nhưng không bao lâu cũng phải hư hao sụp đổ. Vì các sắc-tướng, khoảng đầu sanh lên, khoảng giữa tấn hóa thay đổi, và khoảng cuối cùng phải bị tiêu-diệt nên gọi là có trạng-thái vô thường.

2.— **Dukkhatā** : Trạng-thái khổ não. Có giải rằng : Tất cả sắc tướng hằng có tự khổ chịu, như trong « hữu sắc duy-trì tướng » thân thể con người đều bị sự lạnh nóng, đói khát, tiểu-tiện, đại-tiện phá hại luôn luôn. Lạnh rét cần đắp mền, mặc y ; nóng nực phải tắm, quạt, đói phải ăn, khát phải uống ; phải bận rộn phiền phức thay đổi oai nghi mỗi khi đại hoặc tiểu-tiện, đi, đứng, nằm, ngồi cho vừa. Đó là cái khổ hiển nhiên. Ngoài ra có các bệnh tật, ốm đau, mãi mãi hờm sẵn để làm hại giống hữu-tình. Hơn nữa, còn có nhiều sự khổ thường thấy trước mắt, là : khổ vì phải gặp người, vật không vừa lòng ; khổ vì là sự vật mền yếu ; khổ vì mong cầu không được ; khổ vì nghèo khó đói rách ; khổ vì sự mất quyền thất lợi ; khổ vì bị người chê bai khinh rẻ. Tất cả sắc-tướng, khi đã sanh lên rồi thì tất nhiên phải chịu nạn tai khổ não muôn phần, cho nên gọi là trạng-thái « khổ não ».

3.— **Anattatā** : « Trạng-thái Vô-ngã » có nghĩa rằng : tất cả sắc-tướng đều chẳng phải của ta, không theo ý muốn của ta. Khi nó đã sanh lên rồi, ta không có quyền lực chi để đối phó với nó, nghĩa là sắc-tướng đó không phải thuộc quyền sở hữu của ta, để cho ta sai khiến theo ý muốn, mỗi khi ta gặp phải tai nạn, bệnh hoạn, đau kinh sợ v.v..., vì ta không có thể nào bảo sắc-tướng ấy đừng khổ, đừng đau, đừng sợ dặng. Như có Phật ngôn rằng :

« Nầy các Tỳ-khuru ! Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, chẳng phải ta. Nếu là ta thì nó không có sự ốm đau, khổ não. Dầu ta có mong cầu rằng : xin cho sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy như thế này, hoặc như thế kia, cũng không dặng. Vì chúng nó chẳng phải ta hay là của ta nên mới có sự ốm đau khó chịu. Đó là hiện trạng « Vô-ngã » vậy.

Bậc hành-giả cần phải quán-tướng thường thường « Phổ-thông tướng » trong mỗi ngày, nhứt là sau giờ ngồi thiền.

GIẢI VỀ PHẬT TUYÊN NGÔN (Buddhadāna)



SAU KHI NGÀI VỪA CHỨNG • VÔ-THƯỢNG CHÁNH-ĐẲNG CHÁNH-GIÁC • (Anuttarasammāsambodhiñāna)

Những người mong được mau giải-thoát, cần tìm ngu trong nơi thanh vắng, nên học « Phần pháp hành đầu tiên » (**pubbabhāgatipatti**) cho thông hiểu rồi giữ mình ở theo qui tắc đó thì mới khỏi bị đời chê trách, khiến cho hàng phi-nhơn và chư-thiên ưa thích. Như thế, hành-giả đến trú ngụ nơi nào cũng được yên vui.

Phần pháp hành đầu tiên đó có ghi chép trong « **Mettasūtra** ». Người học phải cần trau dồi cho: giới, định, tuệ, tiến lên bậc cao (**adhisīla, adhicitta, adhipañña**) hành 15 nghĩa vụ đầu tiên (**pubbakicca**) đó cho đầy đủ như dưới đây:



PHÉP HÀNH ĐẦU TIÊN CHO GIỚI, ĐỊNH, TUỆ ĐƯỢC TRONG SẠCH THANH CAO, NHỨT LÀ CHO THIÊN-ĐỊNH ĐƯỢC THÀNH TỰU GỌI LÀ:

« **Pubbabhāgapatiputti** » cũng gọi là khí giới của bậc tu giải-thoát có 15 pháp :

- 1) **Sakko ca** : nên là người dạn dĩ, không thương tiếc thân thể và sanh mạng, chỉ tinh-tấn hành đạo để đắc tứ diệu-đễ (4 **ariyassa**), bằng tuệ hành (**Paṭivedhañāna**).
- 2) **Ujū ca** : nên là người ngay thật, là người ngay thân, ngay khẩu, ngay tâm, ngay đối với tam-học.
- 3) **Suhujā ca** : nên là người chân chánh, là mình không khoe đức tánh mà mình không có và là người không có sự giấu lối mình.
- 4) **Suvaco ca** : nên là người dễ nói dễ dạy, không phải là người cứng đầu.

- 5) **Mudu ca** : nên là người mềm dịu, ưa thích theo pháp hành.
- 6) **Anātimāhi ca** : nên là người không ngã mạng thái quá, làm cho trở ngại đường hành đạo.
- 7) **Santussako ca** : nên là người biết đủ, ưa thích trong vật dụng để nuôi sanh mạng, tùy có tùy được vừa theo sức mình.
- 8) **Subhaho ca** : nên là người dễ nuôi, không tham lựa chọn vật dụng.
- 9) **Appakicco ca** : nên là người ít bận việc, vui đến sự hành đạo giải-thoát.
- 10) **Sallahukavutti ca** : nên là người có sự hành vi nhẹ nhàng, là có đủ dùng vừa đủ, có thể đem đi đến nơi nào theo ý muốn, như loài chim chỉ có cái mỏ, cặp cánh và cái đuôi, có thể bay đi được thông thả.
- 11) **Santinriyo ca** : nên là người có lục căn yên lặng, thu thức không cho tham, sân, si, dè nén, nhưt là khi thấy sắc và nghe tiếng... nghĩa là không mê sa theo cảnh giới của tham, sân, si.
- 12) **Nipako ca** : nên là người giữ mình được toàn vẹn, không sơ sót, là có trí-tuệ giữ giới định, tuệ chính chắn bền vững được.
- 13) **Appagabbho ca** : nên là người dè dặt thu thúc.
- 14) **Kusalesuananugiddho ca** : nên là người không vui thích mê sa bận biệu thái quá không thân quyến.
- 15) **Na ca khuddamsamācare kinci** : nên là người không có nghiệp (thập ác nghiệp) dầu là nhỏ nhen chút ít, đáng cho bậc trí-tuệ chê trách.

Người thông rõ điều lợi ích nên thật hành theo, cho vừa với pháp trên đây từ đầu chí cuối, làm cho mình như vật dụng đồ, đáng là người giác-ngộ Niết-bàn, là pháp diệt khổ. Khi được hành đầy đủ pháp **Pubbabhagapatipatti**, rồi gọi là người làm cho mình đến Niết-bàn bằng cách chơn chánh.

Xong rồi, tu pháp bậc đại nhơn (**Bramahvihāra**) chỉ quán (1) hoặc minh-sát mới có kết quả dễ dàng theo chí-nguyện.

(1) **Chỉ quán** : là dùng tâm lợi chăm chú xem, tức là pháp thiền-định,

Đức Phật dùng đề-mục « Số tức quan » (ānāpānussati) làm nền tảng. Ngài giảng thuyết đề lại cho chúng ta biết, khi còn đương tìm đạo Niết-Bàn trong 6 năm khổ hạnh. Ngài chỉ ngụ trong nơi thanh vắng. Ngài chứng quả Bồ-đề cũng dưới bóng cây, nhập Niết-Bàn cũng dưới cây Song-long thọ. Cho nên Ngài dạy chư Thỉnh-văn rằng : « Các người nên ưa thích trong đám rừng ».

Đây xin giải lời Phật tuyên bố, khen ngợi sự trú ngụ trong chỗ yên lặng. Khi mới vừa đắc « Vô-thượng chánh-đẳng chánh-giác » dưới cội cây Bồ-đề, Ngài biểu dương một mình bằng giọng thanh tao rằng :

« Sukho viveko tutthassa sutadhammassa passako abyāpajjham sukham loke pānabhudesu saññamo sukkhā virāgatā loke kāmānam samatikkamo asmimānassa vinayo, etam ve paramam sukham :

« Trong thời gian, các hàng Phật-tử được tiến hóa nhiều rồi, Ngài mới đem những lời đã công bố trên đó, thuyết ra cho chư Thỉnh-văn được thọ-trì làm di-sản tiếp tục cho đến ngày nay ».

Xin diễn dịch các kệ ngôn đó như dưới đây :

« Sukho viveko tutthassa sutadhammassa passako » :

« An tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an-lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe ».

« Abvāpajjham sukkham loke panabhudesu sannamo » :

« Không hại, tức là có sự thu thúc, không làm khổ chúng-sanh có thức tính là đều vui trong đời ».

« Sukhā virāgatā loke kāmānam samatikkamo » :

« Thoát ly tình-dục nghĩa là người đã ra khỏi sự ham muốn điều ngũ dục, là điều vui trong đời ».

« Asmimānassa vinayo etam ve paranam sukham » :

« Đem cái tâm cố chấp giữ vững ý kiến rằng : « là ta, là người ra cho tiêu mất, đó là điều cực vui ».

Lời công bố của Phật chỉ có bấy nhiêu.

Xin giải rộng thêm cho dễ hiểu, hầu giúp ích cho các hàng Phật-tử.

« **Sukho viveko tutthassa sutadhammassa passako :**

« An tịnh tức là nơi nương ngụ yên lặng, là vui, là nguyên nhân đem sự an lạc đến người đã ưa thích, nghĩa là người thấy xác thật cái pháp mà mình đã được nghe. »

Giải rằng : An-tịnh là nói về 3 chỗ yên lặng :

1) Tịnh thân, gọi là thân yên lặng (**kayaviveka**).

2) Tịnh-tâm, gọi là tâm yên lặng (**cittaviveka**).

3) Tịnh kết phiền não, gọi là yên lặng khỏi phiền-não thốt buộc (**upadhiviveka**).

Tịnh-thân, nói về chỗ ở vắng vẻ, xa phỉ đảng-phái, bậu bậu lối 500 cây cung (1000m) gọi là lâm-tuyền (**āraṇṇika**), nơi bóng cây xa khỏi chòm nhà, vắng tiếng ồn-ào, gọi là dưới ảnh-thọ (**rukkhamūla**) ; chốn trống-trải xa-xóm (hang-dó, ve đá hoặc khoảng trống thanh vắng hiệp với phép chỉ quán, gọi là tịnh-thất (**sunṇagāra**)). Cả 3 chỗ quanh hieu đó đều là miền đất vắng-lặng. Người trú trong nói như vậy gọi là có thân yên lặng, là nhân làm cho phát sanh sự tịnh-tâm, nghĩa là khi đã ngụ trong nơi vắng rồi chú tâm hành pháp chỉ-quán, minh-sát thì tâm đứng yên trong một cảnh giới gọi là nhứt tâm (**ekaggārammaṇa**). Tâm xa khỏi : tham, oán, hôn, phóng, nghi, gọi là tịnh-tâm và là nguyên-nhân cho đắc « tịnh-kết-phiền não ».

Yên lặng khỏi phiền não thốt buộc đó, nói về cái ý-tưởng đầu tiên (**saññā ātīta**) vào ẩn sâu trong tâm. Như tưởng rằng : « Danh-sắc (**uāmarūpa**) nguyên tố (**dhātu**) uẩn (**khandha**) lục nhập (**āyatana**), hoặc tóc, lông, móng, răng, da vân vân... đều có trong ta, là điều phiền-não nhỏ nhen, không rõ rệt là tội hay phước. Tuy nhiên chính đó là nguyên-nhân, là căn duyên gây các phiền-não thô hiển khác, nhứt là khổ về sự : thương tiếc, buồn rầu, than khóc vân vân... cho nên phải cần có tâm yên tịnh, là trao đổi cái tâm cho trong sạch trước rồi mới dùng cái tâm tinh-khiết đó để xem xét trong toàn thân thể theo qui tắc « Thập-nhị-duyên-khởi » (**paṭiccasā-**

muppada) dùng vô-minh làm chủ đễ, nghĩa là thân thể gọi là vô-minh. Vô-minh dịch là không biết, nghĩa là không biết rằng : chính mình là chi ? chỉ biết được 12 thể-thức của vô-minh là : hành (**sankhāra**), thức (**vinnāra**), danh-sắc (**nāmarūpa**), lục nhập **āyatana**), xúc (**phassa**), thọ (**vedanā**), ái (**tanhā**), thủ (**upadāna**). cõi hoặc nghiệp (**bhava**), sanh (**jāti**), già (**jāra**), chết (**maranā**). Có ý tưởng đầu tiên chôn sâu trong mình là « Tập-đế » (**Samudaya**). Tập đế đó che án một cách khếch khao không cho thấy rõ toàn thân thể là cái chi. ví như đám mây đen yểm mặt nhật. Đến khi hành giả có tâm yên lặng tu cái tâm trong sạch, đễ thẩm tra mới miết rõ nhân và duyên. Nhân là hành, thức, vân vân... là 12 cái thể đó, hiệp theo Phật ngôn rằng : « **Yato pajānāti sa hetudhammam** : Giờ nào Bà-la-môn quán-sát thấy rõ pháp và nhân, giờ đó sự hoài nghi của Bà-la-môn ấy hằng tiêu mất ».

Duyên chỉ có một là vô-minh. Nhân và duyên khác nhau. Nhân là chủ-trì (1), duyên là người hộ-trợ. Có đó, khi tuệ-kiến (**nāṇadassana**) sanh thì vô-minh diệt, là duyên giúp đỡ thì hành, thức cho tới già, chết, cũng mất theo. Nếu không có duyên trợ lực, thì nhân cũng hết, đúng theo lời Phật công bố rằng :

« **Yato khayam paccānam avedi** : Giờ nào Bà-la-môn tinh-tấn xem xét, được biết rõ sự tiêu tan của duyên, giờ đó tâm hoài nghi của Bà-la-môn ấy cũng dứt ».

Nhân và duyên tắt gọ lài diệt (**nirodha**) thì tâm được sáng suốt chẳng còn dính mắc, sự cố chấp (**upadāna**), cũng tuyệt, hiệp theo Phật ngôn rằng : « **Vidhūpayam titthati mārasenam surova obhāsayamantalikham** : Trong lúc đó, Bà-la-môn tinh-tấn dò xét, khi đã diệt trừ Ma-vương và quân ma được rồi thì tỏ sáng, ví như ánh sáng mặt nhật trong thình không vậ. Đó gọi là lặng phiền-não kết buộc (**upadhiviveka**).

Nên hiểu ba pháp tĩnh như đã giải trên đó. Nói tóm lại giới gọi là thân tĩnh, nghĩa là thân yên lặng khỏi tội lỗi : định gọi là tâm tĩnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi ngũ dục :

(1) Chủ trì : Đứng đầu, quản lý xem sóc các công việc.

tuệ gọi là kết phiền-não tịnh, nghĩa là tâm yên lặng khỏi phiền-não kết buộc.

Điều nói rằng: « Người thấy pháp mà mình đã nghe đó » nên hiểu như vậy : người thấy pháp gọi là thấy Niết-Bàn, là cái kết quả của sự lặng phiền-não kết buộc, tức là thấy « toàn thân thể » này là « pháp đầu tiên, là căn bản tự nhiên » (*sabhāva-dharma*) chung với cái nhân là hành, thức cho đến già, chết khi duyên diệt, nhân cũng tiêu, theo với nhau, chỉ còn sót « xuất-thể pháp » (*Lokuttaradharma*), gọi là người biết rõ sự tận diệt của các duyên ; tâm nghi ngờ trong cõi, sanh và ma phiền-não hết thế lực không còn theo phá hại nữa được. Hành-giả được thông suốt như ánh sáng mặt nhật trong bầu trời vậy.

Trong câu thứ nhì nói rằng: « *Abyāpajjham sukham loke pānabhudesu saṃnāmo* : « Không hại tức là sự thú-thức không làm khổ chúng-sanh, có thức tánh là điều vui trong đời ». Trong điều này nên hiểu tóm tắt như vậy : Lễ thường, người đã được thấy pháp hằng có sự thay đổi pháp nương nhờ mới, tức « Phật duyên » (*buddhanissaya*) là đức tin cao quý là : bi đức (*karunāgūṇa*), tuệ đức (*paññāgūṇa*), tịnh đức (*visuddhigūṇa*), vào iam chủ vĩnh viễn trong tâm. Người bực này chỉ có tâm thỏa thích trong Tam-Bảo thôi. Người mà không bị ác tâm sở (*akusalacetasika*) đè nén thì hằng có sự yên vui. Người không có tâm làm hại chúng-sanh, đức Phật mới gọi là vui trong đời như thế đó.

Trong câu thứ 3 rằng : « *Sukhā virāgatā loke kāmānam samatikkamo* : Xa lánh tình dục, nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, là điều vui trong đời đó nên hiểu theo lời đã giải trên. Người thấy pháp, người chứng pháp xuất thế bực cao, là người đã lìa sự ưa thích ngũ-dục, đã lướt qua khỏi dòng nước chảy (*ogha*).

Thế thường, chúng-sanh có lòng dục làm chủ nên Phật chỉ danh là ma-vương. Nếu đã khỏi tay ma-vương thì mới được yên vui. Chúng-sanh trong đời hằng có sự nóng nảy khó chịu, do cái chi ? Chẳng phải vì lòng tham dục chăng ? Lòng dục đốt mình, bắt phải làm công việc mỗi ngày, như làm nghề sĩ, nông, ông, thương, không sao xiết kể được. Sự lo bảo tồn đảng

phái, chủng tộc, lo cấp dưỡng thân quyến ngày đêm, từ trẻ đến già, cũng chưa tròn phận sự. Những điều khổ não, bất bình, tranh cãi, xung-đột, giết hại lẫn nhau toan là do lòng dục vọng mà sanh ra cả. Nếu diễn giải cái tội của lòng ham muốn, thì không giấy mực nào mà tả cho cùng được.

Người vui trong ngũ dục như kẻ bị trùng vi vậ. Có đó, đức Phật khi đã khỏi tay ma-vương rồi, Ngài mới tuyên ngôn bằng giọng trầm rằng: « **Sukhā virāgatā loke kāmānam samattikkamo** » : Xa lánh tình-dục nghĩa là người đã thoát ly sự ham muốn, như vậy là điều vui trong đời ».

Câu thứ 4: « **Asmimānassa vinayo etaṃ ve paramam sukham**. Dem tâm cố chấp ra cho tiêu mất, là điều cực vui trong đời. Tiếng « cố-chấp » là giữ vững ý kiến rằng : ta giàu, ta sang, ta như vậy, như kia..., đó gọi là cố chấp, nhân đó mới lăm lặc theo lòng ham muốn, rồi phải chịu sự thống khổ, rầu buồn, than khóc, rên la, thương tiếc vân vân... Lẽ đó, đức Phật, khi trừ dứt được tâm cố chấp rồi, mới công bố rằng: « **Asmimā nassa vinayo etaṃ ve paramam sukham** » : Sự dem tâm cố-chấp ra cho tiêu mất, đó là điều cực vui trong đời.

Ba câu sau chỉ rõ cái quả phước của câu trước, nghĩa là khi cắt dứt tâm phá hại tình dục do a-na-hàm đạo, trừ hết cố-chấp do A-la-hán đạo, mà được kết quả mỹ-mãn đều nhờ thế lực của sự ưa thích trong nơi yên lặng, được thấy pháp mà mình đã nghe. Pháp mà mình đã nghe đó, chỉ được nghe chớ chưa hiểu biết xác thật. Đến lúc trú ngụ trong chỗ thanh vắng rồi mới thấy biết. Khi sự hiểu biết phát sanh lên rõ rệt, nghĩa là khi trí-tuệ đoạn tuyệt phiền-não kết buộc, thì tâm phá hại, dục-vọng và cố-chấp cũng dứt, đó là quả báo của sự tiêu tan **upadhikilesa**.



GIẢI VỀ 10 KỆ NGÔN

CHỈ RỎ CÁI TỘI CỦA ÁI-DỤC

I.— **Kāmaṃ kāmayamānassa tassa ce tam samijjhati addhā pītimano hoti laddhā maccoyadicchati:**

« Nếu sự vật đó thành-tựu đến người cần dùng, sự vật mà người thương yêu, thì họ cố tâm phỉ-lạc, vì họ được vật mà họ mong mỏi ».

Lời giải : Tiếng « Sự vật mà người thương yêu » đó là nói về tất cả người, thú và các vật liệu vô-thức-tánh (nhà, cửa, vàng, bạc...). Khi người cần dùng mà được vật vừa lòng, thì họ thỏa-thích, đó là lẽ tự nhiên của phàm nhơn. Song sau rồi, sự ưa thích đó, sẽ làm cho họ phải buồn rầu, hoặc khổ não, kinh sợ. Nếu các vật đó bị hư-hoại vì lẽ gì, thì họ phải thương tiếc. Trong lúc các vật đó chưa tiêu hao, họ cũng khó chịu, vì sự chăm nom, bởi tất cả sự vật đều phải cần nương với sự săn sóc mãi mãi. Tuy nhiên, phàm nhơn chỉ biết rằng: được là vui, cho nên người đời mới cần dùng tất cả vật dục. Cái lòng mong mỏi của phàm nhơn không bờ bến, hiệp theo kệ ngôn dưới đây :

II.— **Kāmaṃ kāmayamānassa tassa, ce tam samijjhati, tato naṃ aparaṃ kāme ghamme tanhāva vindati:** « Nếu vật đó thành tựu đến người cần dùng vật mà họ thương mến đó, thì họ cần dùng thêm vật khác nữa, như người đi đường khát nước muốn uống nước vậy ».

Lời giải : Bộ hành dương khát nước, chỉ mong mỏi được uống nước, thế nào, người mà cần vật dục cũng khao khát vật dục như thế đó. Khi được vật này, rồi cần có vật khác thêm nữa; được sắc, tiếng, mùi, vị, dụng chạm, thế này, cũng còn mong được sắc, tiếng, mùi, vị, dụng chạm, thế khác tiếp theo; có bấy nhiêu đây rồi, cũng ước mong được bấy nhiêu kia nữa, không bao giờ biết no dạ, dầu là được tất cả trong thế-gian, cũng vẫn chưa phỉ chí, cũng như đức Chuyển-luân-vương Mandhāturāja đã làm vua cõi nhơn-gian, còn mong thống trị cả cõi trời. Xin xét theo kệ ngôn dưới đây :

III.— **Gavaṃva siṅgino siṅgaṃ vaddhamānassa vaddhati evaṃ mandassa poṣassa bālassa avijjānato bhiyyo tanhā pipāsā ca vaddhamānassa vuddhati:**
« Sừng bò hằng sanh trưởng đến bò, theo hình thể bò, thể nào, tâm ham muốn và lòng dối khát thường tăng tiến dữ dội đến người ít suy xét, đến kẻ tối tăm, đến người không thấy rõ, như thế đó.

Lời giải: Lẽ thường bò, lúc còn nhỏ, cũng chưa có sừng. Khi lớn lên mới có. Sừng đó cũng to lớn theo hình dạng của bò, thể nào, lòng ái dục (*tanhā*) của phàm nhơn cũng hằng phát khởi theo thứ tự, nghĩa là thuở còn bé thơ tâm ham muốn cũng ít oi, chỉ mong được đồ chơi, ăn bánh hoặc trái cây. Đến lúc tráng niên thì cầu có vật trang sức ăn chơi, đến tuổi trưởng thành thì sự mong mỗi lại càng tăng gia bội ».

Nhưng, sự mọc sừng của bò còn có nơi cuối cùng, là khi đã mọc ra vừa rồi thì tự nhiên ngưng lại. Trái lại, cái lòng ham muốn của thường nhân, thì không bao giờ cùng tột. Xin suy xét theo kệ ngôn sau đây:

IV.— **Pathabyā sāliyavakaṃ gavāssam dāsaporisam datvāpi nālamekassa iti viddhā sanam care:**
« Tâm tham của người thường giống nhau như sự mong mỗi của bò được ăn mạ lúa trong ruộng vậy. Dầu người cho bò và mạ lúa, với tất cả tội tở trong trái đất, cũng chưa vừa ý đến một người. Nếu người đời biết như thế rồi, không nên theo lòng ham muốn, cần phải hành theo chánh pháp ».

Lời giải: Lẽ thường bò thấy mạ lúa tươi trong ruộng hằng mong được ăn, thể nào, phàm nhơn cũng ước ao được tài sản có thức tánh và của cải vô thức tánh, như thế đó, dầu là được: voi, ngựa, trâu, bò, tội tở, bộ hạ nhiều đến đâu cũng chưa biết đủ, tâm sở vọng hằng có mãi mãi. Cho nên người đời không nên chịu theo vọng tâm, mà tạo ra ác nghiệp vì lòng ham muốn, chỉ cần làm việc đáng làm, dầu có mong mỗi đến đâu, cũng chẳng nên làm dữ. Lũ cướp đoạt của người, gọi là làm ác theo lòng ham muốn. Kẻ giết thú lấy da, hại voi lấy ngà, đều gọi là bọn làm tội vì ái-dục. Tội đó sẽ làm cho họ khổ trong cảnh địa-ngục, ngã quỷ, a-tu-la, cầm thú rất lâu dài. Xin

nhớ đến ông triệu phú gia không con (*aputtasetthi*) cùng các tích xưa khác, và xem kệ ngôn dưới đây :

V.— *Rāja pasyha pathavī vijitvā*
Sasāgarantaṃ mahimāvasanto
Oram samuddassa atittarūpo
Pāram samuddassapi patthayeva :

« Đức vua thắng người trên quả địa-cầu, có bờ biển đây là nơi cuối cùng, rồi cũng chưa mãn ý, còn cần dùng bờ biển bên kia nữa ».

Lời giải : Tuy đức vua có phước hậu thống trị suốt bờ biển bên này rồi, song lẽ như thế cũng chưa vừa lòng, vẫn còn mong được đất đai bên bờ biển kia nữa. Cho nên nói : tâm tham của kẻ phàm phu thật không bờ-bến. Xin xem qua ý nghĩa kệ ngôn tiếp theo đây rằng :

VI.— *Yāva anussaraṃ kāme*
Manassā titti navajjhagā
Tato navattā paṭikamma disvā
Te ve tittā ye paññāya tittā ;

« Khi người thường nhớ tưởng tới ngũ dục đến đâu, cũng chẳng gập sự no lòng đến đó. Những kẻ nào trở tâm thoát ly dục cảnh, thấy tội trong dục cảnh, các kẻ đó là mãn nguyện.

Lời giải : Bực có trí-tuệ mới biết vừa lòng phi chí trong vật-dục phiền não dục.

Người thế nào gọi là có trí tuệ ? Người thấy tội của vật-dục phiền não dục gọi là bậc có trí tuệ. Vì ngó thấy tội trong vật-dục, phiền não dục tâm của họ lui khỏi vật dục, phiền não dục, không bận lòng tìm kiếm chúng nó. Họ thoát bộ giờ nào, gọi là no giờ đó, gọi là ngưng lúc đó, gọi là đến nơi cuối cùng của sự ham muốn, khi đó. Cái kết quả của sự không mong mỗi sẽ có, thế nào, xin xem tiếp câu kệ-ngôn dưới đây :

VII.— *Paññāya tittinaṃ seṭṭhaṃ*
Na so kamehi tappati
Paññāya tittaṃ purisaṃ
Tanhā na kurute vasaṃ

« **Phỉ** do trí-tuệ là điều cao-quí, vì người no bằng trí-tuệ hăng không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục. Sự ham muốn không lam cho người mãn ý bằng trí tuệ ở trong thế lực của nó được.

Lời giải : Sự thỏa chí trong vật-dục, phiền não dục đó, hăng không có, bằng cách được vật-dục, phiền não dục nghĩa là dầu có được vật-dục, phiền não dục nhiều đến đâu, cũng không mãn ý. Sự mãn ý trong vật-dục phiền não dục đó chỉ phát sanh do trí tuệ thôi, không phải được, vì lẽ gì khác. Vậy người no vật dục, phiền não dục rồi có lợi ích chi ? Có lợi ích trong sự không nóng nảy vì vật dục, phiền não dục và khỏi sa trong quyền lực của ái dục. Xin quan sát theo kệ ngôn dưới đây :

VIII.— Apacinetheva kāmāni

Appicchassa alolupo

Samuddamatto puriso

Na so kāmehi tappati :

« Người không nên thu tập vật-dục phiền não dục. Sự không tham hăng có đến người ít ham muốn. Người không tham hăng không có sự nóng nảy vì vật-dục, phiền não dục, như biển vậy ».

Lời giải : Người có trí-tuệ mong ra khỏi đời, thoát ly khổ não, không nên gom thâu vật dục, phiền não dục, đáng là người ít tham, không nên là người muốn nhiều. Người không thu-tập vật-dục, phiền-não-dục hay có tâm mát mẽ như nước trong biển thường mát mẽ luôn khi, nghĩa là dầu có người đem lửa đến đốt biển đến đâu, nước trong biển cũng vẫn không nóng. Người không cần dùng vật dục, phiền não dục, dầu có gặp điều khổ nhọc đến đâu, cũng tự nhiên không nao-núng. Người có trí-tuệ thường biết bỏ, hoặc để như người thợ đóng giày theo kệ ngôn rằng :

IX.— Rathakārova cammassa,

Parikantaṃ upāhanam :

« Thợ đóng giày khi thấy rằng cần cắt bỏ da chỗ nào thì cắt nơi đó, thấy rằng phải chừa da tại đâu, thì chừa tại đó, rồi họ làm giày mới được tốt đẹp ».

Lời giải : Bậc trí-tuệ cũng cần tinh-tấn xét đến điều đáng bỏ và đều đáng để. Cái chi cần bỏ, cái chi phải để ? Cái nên dứt trước hết là lòng ham muốn thái quá, là nguyên nhân cho sanh các nghiệp ác. Điều đáng để là tâm ít tham, không gây tội

lỗi, mong mỏi trong điều lành, nhưng không buộc phải dứt hết một lần, trong kiếp chưa đến Niết Bàn. Song lẽ, với sự tinh-tấn diệt lòng ham muốn, mỗi khi một ít, cũng sẽ trừ tuyệt được gốc rễ vậy. Khi đã dứt bỏ tất cả thì chỉ có sự vui, như trong kệ ngôn thứ 10 rằng :

X.— Yam yam jahati kāmānam
Tam tam sampajjate sukham
Sabbāñce sukhamiccheyya
Sabbe kāme pariccaje :

« Người bỏ vật-dục, phiền-não dục nào, sự vui hằng đến họ, do sự dứt bỏ vật-dục, phiền-não dục đó. Nếu người cần được tất cả điều vui, cũng nên trừ tất cả vật-dục, phiền-não dục ».

Lời giải : Trong kệ ngôn này chỉ cho thấy rõ rằng : « Người gìn giữ vật-dục, phiền-não dục nào rồi, thì vật-dục, phiền-não dục đó càng làm khổ đến họ chẳng sai. Chỉ khi bỏ được vật-dục, phiền-não dục nào rồi thì hằng được vui do sự diệt trừ vật-dục, phiền-não dục đó. Tuy nhiên, nếu muốn được vui đều đủ, cũng phải bỏ đều đủ vật-dục, phiền-não dục, bằng không cũng chẳng được vui.



Jayam veram passavati
Dukkham seti parajayam
Passanto sukham seti
Hitvā jayaparājayam :

- « Người thắng hằng bị ganh ghét
- « Người bại thường chịu khổ não
- « Vậy, người hãy bỏ sự thắng và bại đi.
- « Thì hằng ngủ được yên vui.



GIẢI VỀ TIẾNG « BẬC XUẤT-GIA VÀ SA-MÔN » (PABBAJITA SAMANA)

Trong kinh « **Ovādapātimokkha** » có câu Phật ngôn :
« **Na hi pabbajito parū paghati samano hoti param vihethayanto** » — Người giết chúng-sanh không gọi : bậc « xuất-gia », người làm hại kẻ khác không gọi là bậc « sa-môn ».

Lời giải : Người đã tự nguyện rằng là bậc « xuất-gia » hoặc « sa-môn » đó, chỉ đến khi có tâm nhẫn nại (**adhivasa-khanti**) nín nhịn, không làm hại kẻ khác cho họ chết mất, hoặc hao tài-sản, hoặc không làm cho họ chịu khổ, mới vừa theo danh hiệu trên đó ; nếu còn sát sanh hoặc làm hại kẻ khác, thì chẳng gọi là bậc « xuất-gia » hoặc « sa-môn » đâu.

Vì sao lại giải như thế đó ?

Vì chưa đánh đuổi được điều ô-nhiễm, như có Phật ngôn rằng « **Pabbajayamattano malam tasma pabbajamattoti vuccati** » : Người đã đánh đuổi điều ô-nhiễm của mình cho ra khỏi được, Như-Lai mới gọi là bậc « xuất-gia », vì lẽ đó họ đã đánh đuổi được điều ô-trược đó. — Sự đánh đuổi các điều ô-nhiễm là cái tướng để phân biệt bậc xuất gia.

Cái chi gọi là ô-trược ?

Các bợn dơ làm cho cái tâm nhớp dục, như vật đen (than)... làm cho đồ sạch phải nhơ-bẩn, nên gọi là ô-trược.

Ô-trược có 9 điều (**mandila**) :

- 1) **Kodha**. ngấm giận
- 2) **Makkha**. quên ơn
- 3) **Issā**. ganh ghét
- 4) **Macchariya**. bón-rít
- 5) **Māyā**. giấu lỗi mình
- 6) **Sātheyya**. khoe tài
- 7) **Musā**. dối gạt
- 8) **Papiccha**.... ham muốn xấu
- 9) **Micchāditthi**... hiểu quấy

Khi một trong chín ô-trược đó phát sanh lên, làm cho tâm dơ dục, không trong sạch, cho nên gọi là « ô-nhiễm » — Người

đã trừ bỏ điều ô-trược trong tâm rồi, mới gọi là bậc « xuất-gia » thật; dầu chưa được dứt hẳn song chú tâm làm cho tiêu mất, cũng đáng gọi là bậc « xuất-gia » vậy. Người mà sát hại chúng-sanh, cũng chỉ vì các ô-trược đó ẩn núp trong tâm.

Lại nữa, người « xuất-gia » dịch là « người lánh » là tránh tội lỗi mà đức Phật đã ngăn cấm, như tránh những điều: dâm-dục, trộm cướp, sát nơn và khoe pháp của bậc quý-nhơn (1), vì cả 4 nghiệp dữ đó là nguyên nhân sát hại chúng-sanh.

Có hạng người, vì cái nhân dâm-dục mà phá hại lẫn nhau; có hạng người mong được của kẻ khác rồi giết tài chủ cũng có; có hạng người muốn được lợi (lời khen, lễ lộc) rồi dối gạt rằng mình có đức hạnh cao-siêu. Những nghiệp đó có thể làm hại, làm khổ kẻ khác là điều chẳng nên hành, mà đức Phật đã có chế định hẳn các hàng xuất-gia trong Phật-giáo không cho phạm. Nhân đó, các Tỳ-khưu, sa-di, nên lánh điều Phật cấm, chuyên hành theo lời Phật chuẩn, bằng không thì gọi là người « xuất-gia » sao được.



GIẢI VỀ TIẾNG « SA-MÔN »

Người không nhẫn nại, dầu không giết thác chúng-sanh, chỉ có đánh đập làm khổ kẻ khác cũng chẳng gọi là « sa-môn » được.

Cớ sao ?

Vì lẽ chưa xa khỏi sự phá hại chúng-sanh. Chỉ khi có tâm yên lặng mới gọi là « sa-môn » được, hiệp theo Phật ngôn rằng :

« **Samittatā hi pāpānam samanoti vuccati** » : người đã trừ các tội lỗi cho vắng lặng được, Như-Lai mới gọi là « sa-môn » — Sự dứt bỏ điều ác là cái tướng để phân biệt của bậc « Sa-môn ».

Lại nữa, bậc « Sa-môn » chẳng phải do sự phân biệt cái tướng mạo bề ngoài đó đâu, như có Phật ngôn rằng :

« **Na mundakena samano abbato alikam bhanam**
« **icchālobhasamapanno samano kin bhavissati yo ca**

(1) Pháp của bậc quý-nhơn là: bát thiên, 4 đạo, 4 quả niết-bàn dứt, tham sân, si.

« **sameti pāpāni anunthūlāni sabbaso samitattā hi samanoti vuccati** » : Người chẳng phải được gọi là « Sa-môn » chỉ vì sự cạo tóc đó đâu. Người không có hạnh kiểm, nói lời không chánh, không đúng pháp-luật, người có nhiều sự ham muốn, mà gọi là « Sa-môn » sao được. Về phần người đã dứt đủ các tội lớn nhỏ. Như-Lai mới gọi là « Sa-môn » vì họ đã diệt cả điều ác.



PHÁP LÀM CHO TRỞ NÊN « SA-MÔN »

Đức Chánh-biến-tri có giảng-thuyết về danh hiệu và cái pháp của « Sa-môn » rằng :

« **Samanā samanāti vo bhikkhūve jano jano sañ-jānāti** : Này các Tỳ-khuru, đại chúng hằng rõ danh hiệu của các người rằng là « Sa-môn ». Về phần các người cũng vậy, khi có ai hỏi rằng : « Ông là chi ? Các người cũng chắc tự-nhận rằng : « Chúng ta là « Sa-môn ». Như vậy nữa. Nếu các người có danh hiệu như thế và nhận mình như vậy rồi, phải biết rằng : « **Ye dhammā samanakarāṇā brahmanakaraṇā**. Các pháp nào làm cho trở nên Sa-môn và làm trở nên Bà-la-môn, chúng ta sẽ thọ trì những pháp đó. Hành động như thế, mới vừa với sự nhận thức chơn-chánh của chúng ta, theo lời họ đã gọi thật ».

Lại nữa, chúng ta đã chịu dùng y bát, thực-phẩm, chỗ ngụ, thuốc men của những thí chủ nào, cái nghiệp lành của các kẻ đó, chắc sẽ phát phước lớn, có quả báo chẳng sai, vì họ nương nhờ chúng ta.

Hơn nữa, sự xuất-gia của chúng ta, chẳng phải là vô hiệu quả đâu, là pháp tu hành được nhiều phước báu thực. Này các Tỳ-khuru ! Các người cần biết mình như vậy, chẳng nên quên.

Khi đã thuyết như thế rồi, Ngài bèn giảng tiếp 2 pháp trọng yếu hơn hết là « hồ-thẹn (Hi ri) » và « ghê sợ (Ottappa) » tội lỗi làm gốc, rồi giải rằng :

« **Parisuddhikāyasamācāra parisuddhivacīsamācāra parisuddhimanosamācāra parisuddhaājīva indriya samvara bhojanamattaññū jāgariyānuyoga satisam-pajañña** ». Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng, cách trau

đổi cái tâm cho xa khỏi pháp cái (Nivaranadharmā) rồi chú tâm ngưng thần làm cho trí-tuệ thấy rõ trong « Tứ-diệu-đế » lật cả pháp đó, là pháp của « Sa-môn »

1) **Hổ-thẹn (Hi ri)** là nói về sự xấu-hồ đối với các ác pháp ;

2) **Ghê-sợ (Ottappa)** là nói về sự ghe sợ các tội lỗi ;

Cả 2 pháp trên đây là trọng-yếu đặc-biệt của « Sa-môn » bằng không cũng chẳng gọi là sa-môn được. Có hai pháp đó rồi, các đức-tánh khác mới có thể phát sanh lên được.

3) **Thân trong sạch đều đủ (Parisuddhivacīsamācāra)** là nói về ba nghiệp lành của thân ;

4) **Khâu trong sạch đều đủ (Parisuddhivacīsamācāra)** là nói về bốn nghiệp lành của miệng ;

5) **Tâm trong sạch đều đủ (Parisuddhimanosamācāra)** là nói về ba nghiệp lành của ý ;

6) **Nuôi mạng trong sạch (Parisuddhaājīva)** là nói về sự nuôi sống cho thanh cao (xem trong chánh mạng thanh tịnh giới) ;

7) **Lục căn thu-thúc (Indriyasamvara)** (Xem trong lục căn thanh tịnh giới) ;

8) **Biết tiết chế trọng thực phẩm (Bhojanamat-tannū)** là nói về sự biết hạn chế trong khi thọ thực cho vừa (Xem trong phép quán tưởng thọ vật dụng thanh tịnh giới) ;

9) **Tỉnh thức thường thường (Jāgariyānuyoya)** là nói về sự thức nhiều ngủ ít ;

10) **Trí nhớ biết mình (Satisampajañña)** ;

11) **Sự nương ngụ trong nơi thanh vắng** : là nói về sự trú ẩn trong rừng hoặc dưới bóng cây hay là nơi tịnh thất vắng vẻ ;

12) **Sự trao đổi cái tâm cho xa khỏi pháp cái rồi chú tâm ngưng thần** : là nói về hành phép thiền định ;

13) **Làm cho trí tuệ thấy rõ trong « Tứ diệu đế »** : là làm cho phát sanh sự thấy biết rõ rệt : cái khổ, nhân sanh khổ, diệt khổ, đạo diệt khổ (Xem trong Tứ-diệu-đế).

Tất cả pháp đó là pháp của Sa-môn mà người đã tự nhận là Sa-môn phải cần có, bằng không, ắt sẽ có sự làm hại kẻ khác chẳng sai.

Đức Thế-Tôn giảng thuyết về hàng sa-môn và cái pháp của bậc sa-môn như thế đó.



PHƯƠNG TIỆN CHO PHÁT SANH PHÁP CỦA BẬC XUẤT GIA HOẶC SA-MÔN

Người đã tự nguyện là bậc xuất-gia hoặc sa-môn phải chú tâm rằng : « Ta là bậc xuất-gia hoặc sa-môn rồi cần gìn giữ đức tín cho thanh cao vừa theo cái tướng mạo người xuất-gia hoặc sa-môn mới đặng, hay là quán tưởng theo Phật ngôn rằng : Bây giờ đây, ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nhưt là, cách thức hành động của sa-môn thế nào, ta cần phải làm theo, không nên làm cho sai biệt cái pháp của sa-môn. Bậc xuất-gia ví như người thương mãi, bán buôn muốn được lợi, nếu hành đúng cách mới được lời nhiều, bằng làm sai, ắt phải lỗ vốn. Có đó, đức Phật có giải về pháp đề dè nén cái tâm của người xuất gia như vầy :

« Kusoyathā duggahito hatthamevānukantati sā-
« mannam dupparāmattham nirāyāyūpakadhāti yam-
« kiñci sithilam kammam samkilitthānca yam vattam
« sankassa rañ brahmaçariyam natam hoti mahap-
« phalam kayirā ce kayirāthenam dalhamenam parak-
« kame sithilo hi paribbājo bhiyyo akirate rañam :

« Lẽ thường, cố tranh mà người không khéo nắm, kéo
« ngược trở lại, ắt phải dứt tay, thí dụ thế nào, sự xuất-gia
« của hành-giả nào tu không chơn chánh, sai pháp-luật, hằng
« lời kéo bậc đó sa trong địa-ngục, cũng như thế ấy. Công
« việc nào làm thối chuyển, sự hành-động nào như đục, giáo
« lý nào mà người niệm bằng cách hoài nghi, cả 3 nhân đó
« là điều không có hiệu quả nhiều. Nếu người làm cái chi, là
việc nôn làm, hãy làm cái đó đi. Song cần phải thi hành cho
đúng đắn, chẳng nên chỉ nói rồi thôi, vì cái pháp tránh khỏi
mà người hành lui sụt, hằng rải rác tội lỗi như bụi bậm,
nghĩa là trở thành nghiệp xấu.

TỘI CỦA BẠC XUẤT GIA TU HÀNH KHÔNG CHON CHÁNH

Người mặc y vàng, song không thu-thúc theo pháp của sa-môn cũng không khỏi sa địa-ngục, như Phật ngôn rằng :

« **Kāsāvakanthā bahavo pāpadhammā asannatā pāpā papehi kammehi nirayam te upapajjare :**

« Phần đông người có cà-sa dính với cổ, tức là mặc y vàng song là kẻ có pháp xấu-xa, không thu-thúc theo pháp của Sa-môn những kẻ không tốt đó thường phải bị dọa trong cảnh địa-ngục, do các nghiệp xấu của họ đã tạo ».

Lại nữa, người xuất-gia đã phá giới, rồi thọ thực của thí chủ mà họ dâng bằng đức tin, không nên dẫu, rán dùng cục sắt dương nóng còn hơn, hiệp theo Phật ngôn rằng :

« **Seyyo ayogulo bhutto tatto aggisikhūpamo yañce bhujeyya dussilo rattha piṇḍam asaṇṇato :**

« Người xuất-gia phá giới, là người không thu thực mà cũng dùng vắt cơm của các kẻ thế chẳng dễ dãi, rán ăn cục sắt nóng như ngọn lửa còn hơn ».

Đức Phật đã giảng thuyết chỉ rõ tội khổ của bậc xuất-gia và Sa-môn không trú trong pháp của họ, như những qui tắc đã giải.



PHƯƠNG-PHÁP DẪN BẠC XUẤT-GIA THIỆT-HÀNH THEO CHÂN-LÝ

Người xuất-gia nên hiểu rằng : sự sanh ra làm người cũng khó, sanh ra làm người rồi không mang tật bệnh cũng khó, nuôi sanh mạng cho được sống còn đến ngày xuất-gia thật là trăm ngàn điều khó, xuất-gia rồi học hỏi cho thông hiểu rằng : đây nên, kia không nên cũng chẳng dễ dãi. Khi đã thoát khỏi sự khó khăn, như đã giải đó rồi, phải vừa lòng với điều lợi ích quý cao của mình, chẳng nên chán nản, lãnh đạm với Phật-huấn dẫu. Cần phải hết lòng thỏa-thích, rồi chú tâm học hỏi pháp luật trong Phật-giáo cho được chu đáo, thành tâm thiệ hạnh theo, thì sự xuất-gia đó mới có nhiều hiệu quả, mau đến Niết-Ban. Mặc dầu chưa thành tựu, song sự tu tập nghiệp lành, điều hành vi chơn chánh đó, cũng dính theo qua kiếp sau vậy.

Lại nữa, bậc xuất-gia hoặc Sa-môn mong được mau kết quả Niết-Bàn phải có nhiều sự nhẫn nại, đứng ở dưới quyền các pháp ô-nhiễm xấu-xa thô-hiền đã phát sanh rồi làm cho kẻ khác bị hại, chịu khổ. Phải có đức nhẫn nại dần dần, bằng không ắt sẽ làm khó chúng-sanh. Như thế đó, đức Phật không gọi là bậc xuất-gia hoặc Sa-môn hay là hàng Phật-tử đâu.



GIẢI VỀ PHÁP NHẪN NẠI (KHANTI)

« Khanti paranam tapo tītikka : Sự nhẫn nại là pháp thiêu đốt cao-quí.

Chú giải : Sự nhẫn nại đó chia ra làm ba, là :

- 1) Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh xan tham.
- 2) Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh sân-hận.
- 3) Nhẫn nại đối với cái khổ, là nguyên nhân cho sanh si-mê.

Nhẫn trong điều thứ nhất, nói về sự nhịn nín đối với các điều ham muốn, phát sanh trong sáu cửa. Tiếng « nhịn nín » là rán chịu, không làm dữ theo lòng mong mỏi hoặc dối khát. Có hạng người, chỉ vì không biết nhịn nín đối với cái tâm ham muốn hoặc sự dối khát, mới dối gạt cướp dặt của người, ắt sẽ bị nghiệp báo, chịu điều khổ não, do nhân dữ đã tạo (như bị đánh đập, tù tội...). Người nào nhẫn nại được thì hằng gặp điều an vui, lợi-ích : Đó là nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh xan tham.

Sự nhẫn nại đối với cái khổ là nguyên nhân cho sanh sân-hận đó, nói về sự nhịn nín với những điều không vừa lòng, của kẻ khác. Lẽ thường con người đã sanh ra trong thế-gian, chẳng có một ai không bị người chê trách, nếu họ không nhể ngay trước mặt, thì họ mắng xiên chưởi xéo, hoặc nói xấu sau lưng. Xét coi như mặt trời mặt trăng, thường soi sáng khắp thế-gian, cũng chẳng khỏi bị chê trách, hà huống đến người đời, tránh sao cho khỏi lời phỉ báng. Cho đến đức « Thiên-nhơn-Sư » có đủ đức từ-bi mà cũng có kẻ oán-trách, như lúc

Ngài ngự trong thành Kosambi bị hoàng-hậu của đức vua Udena bảo nhiều người chửi mắng.



PHƯƠNG TIỆN DẬP TẮT LÒNG NÓNG GIẬN

Đức Phật dạy : nếu muốn diệt cái tâm sân, phải làm như « người mù kẻ điếc », như thế đó mới nhin sự nóng giận được. Làm người có mắt hay thấy, có tai hay nghe thì rất khó nhẫn. Những kẻ không biết nhin đối với sự khổ vì giận, thì làm việc gì hay nóng nảy, thường phải gặp điều rủi ro tai hại, sau rồi hối hận rằng : Ô ! ta đã làm sai lầm rồi, không nên thật. Dầu đối với việc nào chẳng hạn, nếu đã làm theo cái tâm nóng giận ắt phải hư hỏng cả. Cho nên bực trí-tuệ cần phải suy xét cho thấy rõ tội lỗi trong sự sân, rồi rán nhin nhục như lẽ đã giải.

Nhẫn nại trong điều thứ ba, là nhin đối với điều khổ não phát sanh trong thân tâm mình, không nên chịu theo cái khổ mà làm dữ. Dầu nhẫn trong lúc mang bệnh là cái nhân sanh trí nhớ là sự biết mình, là một nét hạnh thanh cao, nên có trong tâm, hằng ngày hằng giờ, hoặc trong lúc bệnh nặng cũng cần có tánh nhẫn nại cho vững vàng.

Phương tiện làm cho phát sanh đức nhẫn nại trong giờ hấp hối, là phải xét cho thấy chơn lý rằng : bệnh và chết là cái khổ mà tất cả chúng sanh phải mang, chẳng có một ai tránh khỏi.

Trong « Abhinappaccavekkhana », đức Phật dạy phải thường thường quán tưởng rằng :

Ta có bệnh hoạn là lẽ thường, không sao tránh khỏi được (byadhidhammomhi byadhin anatīto). Như thế đề ngừa trước, khi còn mạnh khoẻ. Nếu chờ đến bệnh nặng, thì khó mong nhớ xét cho kịp. vì khi bệnh nguy hằng có rất nhiều sự khổ, khó bề tưởng nghĩ. Trí nhớ và sự biết mình đều phóng túng, có khi lại dạy người sát sanh đề cúng tế khẩn cầu, mong được tai qua nạn khỏi, không lòng nhơn từ đối với loài cầm thú. Những tội lỗi ấy phát sanh lên, vì khi còn mạnh khoẻ không trau dồi trí nhớ rằng : « Chúng sanh trong thế-gian đều phải mang bệnh hoạn ốm đau ». Bởi thiếu trí nhớ mới gây ra nghiệp dữ, rồi sau khi chết phải sa đọa trong đường ác.

Những người có trí nhớ và sự biết mình hằng được thọ sanh trong nhân cảnh. Cho nên phương pháp dạy dỗ cái tâm cho có sự nhẫn nại là điều trọng yếu mà chúng ta cần phải có, hầu chiến thắng nghịch pháp, tức là bịnh khổ trong giờ hấp hối. Bậc trí-tuệ nên suy xét thấy cái tội của sự lầm lạc và cái phước của trí nhớ với tánh nhẫn nại như đã giải, cần phải tu cái trí nhớ cho sẵn, theo phương-pháp của đức Phật, đề dè nén sự si-mê, không cho sanh lên được.

Nhẫn với cái khổ là nhận sanh tham và si như đã giải là pháp phụ thuộc, chưa phải là chánh. Nhịn đối với cái khổ, là nhân sanh nóng giận mới thiết là quan trọng gọi là « **abhi-vāsakhanti** ».



PHƯỚC BÁO CỦA ADHIVASANAKHANTI

Có rất nhiều kệ ngôn khen ngợi **adhivasanakhanti** nhưt là :

« **Sīlasamādhigunānam khantipādhānakāra nam sabbepi kusalā dhammā khantiyāyeva vadhantite :** »

« Nhẫn nại là nhân sanh các đức tánh, tức là giới và định. « Các thiện pháp hằng được tăng trưởng do lòng nhịn nín thật.

« **Kevalānampi papānam khanti mūlam nikanti garahakālahādīnam mūlam khanati khantiko :** »

« Nhẫn nại hằng cắt đứt tất cả gốc tội được ; người « nhin nhục gọi là người đào bứng cội rễ các tội, nhưt là « sự chưởi mắng và lời tranh cãi nhau.

« **Khanti dhīrassalānkāro khanti tapo tapassino khanti balaṃ va yatīnamkhanti hitasukhāvahā :** »

« Nhẫn nại là vật trang điểm của bậc trí-tuệ ; nhẫn nại « là phép thiêu hủy tội lỗi của người có thiêu-pháp (1). Nhẫn « nại là sức mạnh của người hành thiêu-pháp ; nhẫn nại là cái « đức đem đến điều lợi ích và yên vui.

« **Khantiko mettavā lābhī yasassī sukhasīlāva piyo devamannssānam manāpo hoti khantiko :** »

« Người nhin-nín là người có bậu ban, là người có lợi,

(1) Thiêu-pháp : pháp thiêu-đốt.

« là người có quyền thế, là người thường có sự vui ; người
« nhin nín hăng là nơi thương yêu, là chỗ vữa lòng của người
« và chư thiên.

« **Attanopi paresaṅca atthāvaho vā khantiko sag-
gamokkhagamam maggam āruṭho hoti khantiko :**

« Người nhin-nín là bậc đem điều lợi ích đến mình, đến
« những kẻ khác nữa ; người nhin-nín là người bước lên đường
« đến cõi trời và Niết-bàn.

« **Satthuno vacanovadam karotiyeva khantiko
« paramāya ca pūjāya jinaṃ pujeti khantiko :**

« Người nhin nín gọi là làm theo lời dạy của « đức Giáo-
« chủ » hẳn thật ; người nhin nín gọi là cúng-dường đức Thế-
« Tôn bằng cách cúng-dường cao quý.



GIẢI VỀ PHÁP NHẪN NẠI LÀ THIÊU PHÁP (TAPADHARMA)

Pháp nào đã sanh lên rồi dốt tiêu được các pháp nghịch
với mình, đó gọi là thiêu-pháp. Như « thập-thiện nghiệp »
(**Kusalakammapatha**) là thiêu-pháp của « thập-ác nghiệp »
(**akusalakammapatha**) vì khi thập-thiện nghiệp sanh lên thì
trừ diệt thập-ác nghiệp cho tiêu tan được : « Tinh-tấn » (**vi-
riya**) là thiêu-pháp của lười biếng (**kosajja**).

Pháp nhẫn nại mà gọi là thiêu-pháp, vì nó dốt các pháp,
nhứt là : nóng giận (**dosa**), ngăm giận (**kodha**), làm hại
(**byāpada**), làm khó (**vihinsa**), ganh-ghét (**arati**), bất bình
(**paṭigha**), toàn là pháp phụ thuộc của sự nóng giận (**dosa**),
cho tiêu tan được. Sự nóng giận mà tăng trưởng được cũng
vì thiếu pháp nhẫn nại. Xem coi những người tranh cãi nhau,
như phái Tỳ-khưu trong quận **Kosambi** vì nung với cái
nhân nhỏ nhen chút ít, không rán nhin được, làm cho xung
đột nhau dữ dội, cho sanh ra sự chia rẽ tăng già, nếu một bên
bên nín được thì có đâu phát sanh câu chuyện lớn lao như
thế.

Sự nhẫn nại chẳng phải chỉ có ích cho mình thôi đâu mà
cũng có lợi đến kẻ khác nữa. Cho nên đức Phật khen rằng là

• Thiêu-pháp » quý cao đặc biệt.

Lại nữa các cảnh giới (1) đến kích thích cho sanh nóng giận đó chẳng phải đến tiếp xúc cả ngày và đêm dẫu, cũng có dịp rảnh cho mình chú tâm ngăn ngừa vậy.

Có sự nhẫn nại, là trong khi có nguyên-nhân tiếp xúc nhằm, rồi nín được, mới gọi là nhẫn. Người đã thọ trì phép nhẫn nại, nếu chưa có nhân, dẫn cho sanh sân-hận, hoặc đi ẩn trú trong nơi vắng vẻ, cũng chưa thấy hiệu quả lạ thường, chỉ khi có nhân sanh lên rồi nhẫn được mới thấy rõ quả báo khác thường thật. Như hạng võ tướng mà gọi là anh-hùng, chỉ đến khi xông vào chiến-trường rồi đánh thắng mới gọi là hào-kiệt được.



PHƯƠNG PHÁP LÀM CHO PHÁT SANH ADHIVĀSAKHANTI

Hàng Phật-tử có tâm kính thành hành theo pháp nhẫn nại, nếu xét cho thấy rõ như vậy: « Người đến mắng nhiếc khinh ta đây, dường như họ đến làm cho ta được mau tấn hóa mà « **Addhivāsakhantī** » là một năng lực đặc biệt của đức Bồ-Tát. Như kiếp Ngài thọ sanh làm **Vessantara**, đem 2 con yêu mến của Ngài là **Kanha** và **Jāli** cho đến lão Bà-la-môn **Jūjaka**. Khi hai trẻ dùng dằng không chịu đi, ông lão ấy tát tai, đánh đập chúng nó trước mặt Ngài. Nhờ giữ phép nhẫn nại rất bền vững, nên Ngài không làm hại lão **Jūjaka**. Như vậy mới gọi rằng Ngài chiến thắng, là Ngài tu **adhivāsa-khanti** vậy.

Lại nữa, nên nghĩ rằng: « Ô ! người đến nói xấu ta, ví như họ đem phước đến cho ta đây mà ».

Nhịn, không sân-hận hoặc giận mà nín được, không chưởi mắng theo năng-lực của sự giận là một điều lành đúng đắn đặc biệt, làm cho phát sanh nhiều thiện-pháp khác. Có thứ phước, khi làm phải hao tổn của cải hoặc mệt nhọc thân tâm, còn hạnh-kiểm nhẫn nhịn đối với lời nói xấu xa là cái phước dễ dàng,

(1) Cảnh giới là những cái mà mình chú ý đến rồi nó kích thích mình.

không cần phải hao công tốn của mà vẫn được yên vui như thường.



THẮNG CÁI SÂN BẰNG CÁI KHÔNG SÂN

Người có tâm nhẫn nại bền chắc, hằng thắng kẻ hay giận, như nàng **Uttarā** thắng cô **Sirimā**.



TÍCH NÀNG UTTARĀ

Nàng tín-nữ **Uttarā** là con gái của vị triệu-phú gia **Punna** và là vợ của trưởng-gia **Rājagaha**. Từ khi theo về nhà chồng, không có dịp làm việc bố-thí. Nàng bèn mượn cô kỹ nữ tên là **Sirimā** đem về hầu hạ chồng để cho mình rảnh rang đi làm việc phước thiện. Cô **Sirimā**, khi được về ở cùng chồng của người, chỉ trong nửa tháng, sanh lòng tà vạy, tính đoạt ngôi chủ nhà, nên tìm kế hại nàng **Uttarā** nhiều lần. Đến nỗi cô ta dạy người đổ nước sôi trên mình nàng **Uttarā** nhưng nàng này không phiền trách chi cả, nước sôi đó trở thành nước mát như thường. Cô **Sirima** biết lỗi, xin thú tội, rồi hai nàng đồng dẫn nhau đến bạch cùng đức Phật.

Phật giảng rằng :

« **Akkodhena jine kodham asādhun sādhunā jine-**
« **jine kadariyam dānena saccenā lika vādinam:**

« Người nên thắng sự giận (của kẻ khác) bằng sự không
« giận (của mình); nên thắng đều không tốt (của kẻ khác)
« bằng đều tốt (của mình); nên thắng sự bòn rít (của kẻ khác)
« bằng sự cho (của mình); nên thắng lời không chơn chánh
« (của kẻ khác) bằng lời ngay thật (của mình).

Người nào khi có kẻ khác đến làm dữ, mình cũng có thể làm hại lại được, song nhịn-nhục, biết tỏ lòng từ bi, mặt mày tươi-tĩnh, vui vẻ với kẻ ấy như vậy, thì không lâu, kẻ làm dữ kia cũng hã lòng hết giận không sai. Thế ấy, mới gọi là người thắng kẻ giận hẳn thật như nàng **Uttarā** vậy.

TỘI CỦA SỰ GIẬN

Lẽ thường, kẻ nào nóng giận đối với người nhân nại, không giận trả lại mà kẻ kia vẫn còn mong làm dữ, thường đến chưởi mắng, kẻ giận đó trở lại lo sợ hoặc bị tai-hại chẳng sai, như tích người thợ rừng tên Koka.

Có Phật-ngôn rằng :

« Yo apadutthassa narassa dussati, suddhassa
« posassa anangaṇassa tameva, balam pacceti pā-
« pam, sukhumo rajo pativātam va khitto :

« Người dốt nát nào làm hại kẻ không làm hại mình và kẻ
« ấy là người trong sạch không có điều ô-nhiễm, cái nghiệp dữ
« đó thường trở lại cho người si-mê đó không sai, như cát bụi
« nhỏ nhít mà người đổ ngược gió, nó hăng bay trở lại nhằm mình.



NĂM PHƯỚC BÁU CỦA (ADHIVĀSAKHANTI) (nhân nại)

Đức Phật có giảng-thuyết ngợi khen đức tánh của sự nhân-nại như vậy :

« Dosam bhikkhave pajahatha : Nầy các Tỳ-khưu !
Nếu « tất cả chúng người bỏ được sự nóng giận. Như-Lai gọi
các « người là bậc « anahām ».

Sự dứt lòng nóng giận, dầu chưa hết tuyệt, chỉ trừ được từ khoảng, từ lúc, bằng pháp nhân nại, cũng có 5 phước báu là :

- 1) Piyo manopo : Người nhin nín hăng được nhiều kẻ thương yêu vừa lòng ;
- 2) Navera bahulo : Ít có kẻ ganh ghét ;
- 3) Na vajja bahulo : Ít có tội ;
- 4) Asammulho : Không hôn mê trong giờ chết ;
- 5) Sugati : Mạng chung rồi được thọ sanh nơi nhàn cảnh.



GIẢI VỀ TIẾNG GANH GHÉT

Người nào có tâm nhin-nín, không tìm có làm hại kẻ khác trước, thì kẻ khác cũng chẳng ganh-ghét lại. Nếu có người ganh-ghét đến kẻ vô tội, người có lòng ganh ghét đó, sẽ bị tai-nạn

không sai, hiệp theo Phật-ngôn rằng :

« Na hi verena verāni sammanhīdha kudācan-
« amaverena ca sammantī esa dhammā sanantano :

« Dầu cho trong thời gian nào chẳng hạn, lẽ thường những
« sự ganh ghét trong đời này, chẳng bao giờ tiêu diệt bằng sự
« ganh ghét dầu. Hẳn thật, các điều ganh ghét hằng được
« yên lặng bằng cách không ganh ghét. Pháp này là pháp đã
« có từ lâu rồi.

Xin giải về câu : « Các điều ganh ghét hằng yên lặng
bằng cách không ganh đó ». Chỉ đến khi có tâm mát mẻ, tức
là lòng nhẫn nại, tâm từ ái thương xót, hoặc chú tâm quán
tưởng cho thấy rõ cái tội của sự giận và cái phước báo của
sự nhẫn-nại, thì điều ganh-ghét mới yên lặng được, ví như
trong nơi nào dơ bẩn, lấm nước tiểu hoặc vật hôi thối, thì
cần phải dùng nước trong để rửa mới sạch-sẽ được.



PHƯỚC BÁO LẠ THƯỜNG CỦA SỰ NHẪN-NẠI

Bậc có trí-tuệ, nên thấy phước báo của điều nhin nín
là thường như tích sau đây :



TÍCH DIGHĀVUKUMĀRA

Thuở đức hoàng đế **Brahmabatta** trị vì trong kinh-đô
Bārānasi xứ **Kasi**, thì đức vua **Dighāti** cũng là vị chúa tể
trong thành **Sāvattthī** trong xứ **Kosala**. Thuở đó đức hoàng-
đế **Brahmadatta** đem binh phá thành **Sāvattthī**. Đức vua
Dighāti dẫn bà chánh hậu trốn vào nương ngụ với bọn buôn
nổi trong một biên địa. Sau rồi hoàng-hậu sanh được một vị
hoàng-tử tên là **Dighāvekumāra**.

Nhưng không bao lâu, hoàng-đế **Brahmadatta** bắt được
vua **Dighāti** rồi dạy cho quân đem ra hành-huyết. Trong lúc
dẫn đi, hoàng-tử **Dighāvukumāra** theo kiếp, đức vua **Di-**
ghāti bèn dạy hoàng-tử rằng : « Này **Dighāvukumāra**, người
chẳng nên xem việc gần lấm, vẩn lấm. Lẽ thường sự ganh ghét
chẳng bao giờ diệt bằng cách ganh ghét được. Ganh ghét hằng
trừ bằng sự giải ganh ghét ». Xong rồi ngài bị hành hình.

Khi **Dighāvukumāra** có dịp vào làm tôi hầu cận hoàng-đế **Brahmadatta**, trong một ngày nọ, đức vua ngự đi săn và dạy **Dighāvukumāra** làm xa-phu đánh xe cho ngài. Gặp dịp ấy, hoàng-tử **Dighāvukumāra** rán đánh xe chạy mau đến phía trước cách xa các quan hầu, có ý ám sát đức vua để trả phụ-thù. Nhưng lúc xe vừa ngừng lại, hoàng-đế **Brahmadatta** vì mệt nhọc, gối đầu trên bắp vế **Dighāvukumāra** mà nghỉ. **Dighāvukumāra** rút kiếm ra, đưa lên toan thích-khách, song nhớ đến lời di chúc của đức vua cha, bèn hạ kiếm xuống và thét lên cho hoàng-đế **Brahmadatta** hay rằng : mình là hoàng-tử con vua **Dighati**. Lúc đó hoàng-đế **Brahmadatta** và hoàng-tử **Dighāvukumāra** đều xá lỗi cho nhau rồi trở về đền. Đức vua **Brahmadatta** bèn trả kinh đô **Savatthi** lại cho hoàng-tử **Dighāvukumāra** và gả luôn công-chúa cho nữa. Sau khi đức **Brahmadatta** thăng hà thì đức **Dighāvukumāra** được thống trị luôn cả hai nước.

Sự nhẫn nại có đức trọng khác thường như tích **Dighāvukamāra** được làm vua cả hai nước, cũng chỉ do lòng nhịn nhục thôi.

Cớ đó, đức Phật dạy « Ganh-ghét chẳng bao giờ diệt bằng ganh-ghét, ganh ghét hằng giải bằng sự không ganh ghét. Cho nên, muốn được yên vui trong đời này và trong buổi vị-lai, thì cần phải có pháp nhẫn nại luôn khi, chẳng nên bỏ qua lúc nào.



GIẢI VỀ PHÁP THỨ TÁM CỦA BỤC XUẤT-GIA VÀ SA-MÔN

« **Mattanñūta ca bhattasmin** : Trạng-thái người biết tiết chế trong thực-phẩm.

Biết tiết chế là biết buộc mình ở trong lễ phép, khiến cho khỏi thái quá, là biết hạn chế trong 4 oai-nghi : đứng, đi, ngồi, nằm, cho đều ; biết hạn chế trong khi : nói, làm, nghỉ, đúng theo qui-tắc của Phật-giáo vân vân... Song nơi đây chỉ giải về 3 điều là :

1) Biết tiết chế trong sự tìm kiếm.

2) Biết tiết chế trong sự thọ lãnh.

3) Biết tiết chế trong sự dụng.

Xin xem trong « Chánh-mạng thanh-tịnh giới và phép quán tưởng thọ vật-dụng ».



GIẢI VỀ PHÁP THỨ CHÍN CỦA BẬC XUẤT-GIA VÀ SA-MÔN

Trong Tạng-Luật, quyển thứ 8, đức Phật có giải: Tỷ-khuru ngủ mê có 5 tội :

- 1) Ngủ mê khở.
- 2) Thức dậy cũng khở.
- 3) Nằm mộng xấu xa.
- 4) Chư thiên không hộ-trì.
- 5) Tinh di.

Chư tinh-văn đệ-tử Phật chỉ có nghĩ :

1.— Buổi trưa sau khi thọ thực, nghỉ chốc lát rồi thức dậy (dứng, đi, ngồi) để tham thiền quán tưởng.

2.— Ban đêm phân làm 3 canh : canh đầu và canh cuối cùng (dứng, đi, ngồi) tham thiền quán tưởng ; canh giữa nghỉ (nằm nghiêng bên tay mặt, như lúc Phật nhập-diệt) đem trí nhớ nguyện rằng : ta nghỉ đến hết canh giữa rồi thức dậy, và tịnh-tâm mà nghĩ. Ngủ như vậy có 5 phước báu :

- 1) Ngủ được vui.
- 2) Thức dậy cũng vui.
- 3) Không nằm mộng xấu-xa.
- 4) Có chư thiên hộ trì.
- 5) Tinh không di.



GIẢI VỀ PHÁP NƯƠNG NGỰ TRONG NƠI THANH VẮNG

« Pantanca sayanasanam : Nơi nằm, chỗ ngồi thanh vắng ».

Rừng núi hoặc rừng cây, xa khỏi xóm làng, và tịnh thất không người ở (sunñagāratthāna) đều gọi là nơi nằm, chỗ ngồi vắng vẻ. Các nơi thanh vắng đó, cho hành giả nương ngụ xa khỏi sắc và tiếng người, cho tâm dễ bề yên lặng « nhân đó, mà các bậc trí-tuệ chỉ vừa lòng với chỗ ngụ vắng vẻ nhưt là rừng núi ».

Lẽ thường, rừng núi là nơi yên vui, đáng cho bậc hành-giả ưa thích. Song người hành đạo cần xu hướng, đem cái tâm mình thí dụ với rừng vắng, theo lời đại-dức Nagasenatthera tâu với đức vua Milinda rằng:



NĂM CHI CỦA RỪNG LỚN

1.— « Rừng lớn là nơi che dậy những kẻ không tốt, thế nào, hành-giả cũng nên là người che dậy tội lỗi và sự quên lẫn của kẻ khác cho giống như rừng lớn giấu kín kẻ xấu xa vậy.

2.— « Rừng lớn là nơi rỗng không, chẳng có kẻ tới lui, thế nào hành-giả cũng nên là người rỗng không, chẳng có ô-nhiễm là: tham, sân, si, ngã-chấp, tà-kiến cho giống như rừng vắng, chẳng có kẻ tới lui vậy.

3.— « Rừng lớn là nơi vắng tanh thế nào, hành-giả cũng nên là người lặng hâm khỏi ác-pháp xấu xa là tâm của hạng thường-nhơn, chẳng phải là tâm của bậc thánh, cho giống như rừng lớn vắng tanh vậy.

4.— « Rừng lớn là nơi yên lặng trong sạch, thế nào, hành-giả cũng nên là người có tâm yên tịnh, nên là người dứt lòng ngã chấp, quên ơn, cho giống như rừng lớn yên lặng trong sạch vậy.

5.— « Rừng lớn là nơi thân cận của hàng thánh nhơn, thế nào, hành-giả cũng nên làm cho mình là nơi thân thiết của bậc thánh-nhơn vậy.

Hiệp theo Phật-ngôn có ghi trong « Saṅyuttanikaya » rằng :

« Pavittehi ariyehi pahitattehi viññuhi nīccam
āraddhaviriyohi paṇḍitehi saḥāsave :

« Hành-giả nên ngụ chung với hàng trí-tuệ, bậc yên lặng, người xa khỏi điều ô-nhiễm, người đưa cái tâm đi trong thiên-dịnh, là người thông-minh, có sự tinh-tấn luôn khi.

GIẢI VỀ HÀNH-GIẢ NGỤ TRONG RỪNG SONG LÒNG CÒN DỤC VỌNG

Hành-giả nào có thân lánh khỏi vật-dục do sự ngụ trong rừng là nơi vắng vẻ, song không ngăn cái tâm cho xa khỏi phiền-não được dễ cho tâm phúng túng theo thể lực 3 tà tư-đuy là :

- 1) Suy nghĩ tìm kiếm ngũ-dục (Kamavitakka).
- 2) Suy nghĩ mong oán-thù kẻ khác (byāpadavitakka).
- 3) Suy nghĩ muốn làm khó kẻ khác (vihinsavitakka).

Thì cũng chẳng cao-thượng hơn người tu trong xóm làng, mà tâm xa khỏi ngũ-dục. Như có vị Tỷ-khuru tên Meghiya đi ngụ trong rừng mà không được thành-tựu các đức thanh-cao, vì nhiều theo 3 cái vọng tâm đó.



TÍCH ĐẠI-ĐỨC MEGHIYA

Thuở đại-đức Ananda chưa lãnh trách nhiệm hầu Phật, thì có vị Tỷ-khuru Meghiya theo hộ đức Thế-Tôn. Lúc thầy Meghiya thấy cụm rừng xoài (ambavana) là nơi đáng ưa thích (ramaniyatthana) rồi bạch xin Phật đi tham-thiền trong nơi đó. Phật ngăn rằng : « Người chờ đã, khi có vị khác đến hộ Như-Lai rồi sẽ đi ». Tỷ-khuru Meghiya vẫn nài nỉ cầu xin nữa rằng : « Đức Thế-Tôn đã được tròn phận sự, phần tôi cần phải tu hạnh thêm nữa ». Bạch rồi bèn lạy mà đi. Nhưng khi đến trú trong nơi đó, hằng bị tà tư-đuy đè nén, tham-thiền vô hiệu quả, bèn trở lại bạch cho Phật rõ. Đức Thế-Tôn thuyết rằng :

« Tandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam ujum karoti medhāvi, usukārova tejanam, vārijova thale khitto, okamekataubhato, patitandatidam cittam, mārādheyyam pahātave.

* Người có trí-tuệ hằng uốn cái tâm lay-chuyển trao-trực, khó gìn-giữ, khó ngăn cấm, cho trở nên ngay thẳng được, như thợ làm tên uốn cây tên cho ngay vậy. Lẽ thường loài thú sanh (1) (vārijāti) nếu bị người đem lên khỏi nước rồi, liệng

(1) Loài sanh trong nước như cá,

« bỏ trên khô, hăng dấy dựa, thế nào, cái tâm mà hành-giả đem ra khỏi chỗ nó quen ở, tức là ngũ-dục, rồi bỏ trên kho, tức là pháp quán-tưởng, cho khỏi sự buộc rang của ma-vương, nó cũng hăng lay chuyển vậy.

Phật ngôn trên đây chỉ cho thấy rõ rằng: khi hành giả nương ngụ trong nơi vắng vẻ, nên làm cho yên lặng cả thân, tâm và điều ô-nhiêm, mới có thể được quả báo chơn-chánh theo lời Phật dạy.



GIẢI VỀ PHÁP TU TÂM CAO CẤP

« **Adhicitte ca ayogo** » sự tinh-tấn tu tập trong tâm cao cấp.

Tiếng **adhicitta** dịch là « tâm cao cấp » là tâm bậc cao, vượt khỏi lên trên tâm người thường, chia ra làm 2 phần là:

- 1) Thiền hữu sắc.
- 2) Thiền vô sắc.

Thiền hữu-sắc (**rūpajjhāna**) có 4 bậc:

- a) Sơ thiền (**pathamajjhāna**).
- b) Nhị thiền (**dutiyaajjhāna**).
- c) Tam thiền (**taliyaajjhāna**).
- d) Tứ thiền (**catutthajjhāna**).



NĂM PHÁP CÁI (NIVARANADHARMA)

Pháp che ngăn cái tâm không cho đắc thiền định được gọi là « pháp cái » có 5:

- 1) Tham trong ngũ dục (**Kāmacchanda**)
- 2) Oán (**byāpada**)
- 3) Hôn-trăm: là thân tâm lười biếng, đã dười, buồn ngủ (**thīnamiddha**)
- 4) Phóng tâm: tâm buông thả, không chú trọng (**uddhacca kukkucca**)
- 5) Hoài nghi (**vicikiccha**)



NGUYÊN NHÂN SANH NĂM PHÁP CÁI

- 1) Sự tham trong ngũ dục phát sanh « do » cho rằng là đẹp, là sạch ;
- 2) Sự oán thù phát sanh do tâm bất bình uất-ức ;
- 3) Hôn-trầm phát sanh do tâm không vui thích ;
- 4) Phóng tâm phát sanh do lòng không yên lặng ;
- 5) Hoài nghi phát sanh vì không ghi nhớ bằng trí-tuệ.

Năm pháp cái đó, dầu là người không có tác ý mong mỏi, cũng có thể phát sanh lên được, bởi đã có thói quen thân thiết từ lâu rồi.



PHÁP TRỪ NĂM PHÁP CÁI

I.— Tham trong ngũ dục trừ bằng tham-thiền đề mục bất-
tịnh (tử thi) (xem trong pháp chánh định).

Lại có 6 pháp nữa để dứt lòng tham ngũ dục là :

- 1) Học đề mục thiền định bất tịnh ;
- 2) Tinh-tấn niệm đề mục bất tịnh ;
- 3) Thu thúc lục căn ;
- 4) Biết tiết chế trong thực phẩm ;
- 5) Găn gủi bạn lành ;
- 6) Chỉ nói lời nên nói (nói lời làm cho phát sanh sự chán-nản thế sự).

II.— Trừ thù oán bằng niệm từ ái (*mettā bhāvanā*), nghĩa là rải tâm thương xót đến tất cả chúng sanh.

Có 6 phép khác nữa để dứt lòng thù oán là :

- 1) Học đề mục từ-ái ;
- 2) Tinh-tấn niệm đề mục từ-ái ;
- 3) Quán-tưởng rằng : chúng sanh có cái nghiệp là của mình ;
- 4) Cố gắng quán tưởng cho nhiều ;
- 5) Găn gủi cùng bạn lành ;
- 6) Chỉ nói lời nên nói.

III.— Trừ hôn-trầm bằng phép tinh-tấn.

Có 6 pháp khác để dứt hôn trầm là :

- 1) Chú tâm về sự tiết chế trong pháp thọ-thực ;
- 2) Ráng thay đổi oai nghi cho đều, cho được vui ;
- 3) Quán tưởng làm cho tâm sáng láng tươi tỉnh ;
- 4) Chỉ ngụ trong nơi trống (khoảng trống) ;
- 5) Gắn gũi cùng bạn lành ;
- 6) Chỉ nói lời nên nói.

IV.— Trừ sự phóng tâm bằng tịnh-tâm.

Có 6 pháp để dứt phóng tâm là :

- 1) Trạng-thái người được nghe nhiều học rộng.
- 2) Ráng tra vấn đều phải chẳng.
- 3) Biết thuần thực giới luật.
- 4) Tìm kiếm bậc trưởng thượng hoặc hàng đức-hạnh.
- 5) Gắn gũi cùng bạn lành.
- 6) Chỉ nói lời nên nói.

V.— Trừ hoài nghi do sự ghi nhớ bằng trí-tuệ trong thiện pháp.

Có 6 pháp để trừ hoài nghi là :

- 1) Trạng-thái người nghe nhiều học rộng.
- 2) Ráng tra hỏi điều phải chẳng.
- 3) Biết thuần thực trong giới luật.
- 4) Làm cho tâm có nhiều đức-tin.
- 5) Gắn gũi cùng bạn lành.
- 6) Chỉ nói lời nên nói.



THÍ DỤ NĂM PHÁP CÁI VỚI NĂM THỨ NƯỚC

- 1) Tham ngũ-dục ví như nước có lẫn lộn nhiều màu.
- 2) Oán thù ví như nước đang sôi trào.
- 3) Hôn trầm ví như nước bị rong rêu che án.
- 4) Phóng tâm ví như nước có sóng lười búa.
- 5) Hoài nghi ví như nước đục và dề trong nơi tối.

Khi nước đã biến đổi như vậy rồi, người không thể soi cho thấy bóng mặt được, thế nào, pháp cái cũng là điều che ngăn cái tâm không cho thấy lẽ chánh vậy.



THIỀN HỮU SẮC

Thiền-định hữu sắc chia làm 4 bậc là:

1) Khi hành-giả tinh-tấn trừ năm pháp cái được rồi thu tâm lại còn có năm là:

- a) Tầm (vitakka) b) Sát (vicāra) c) Phỉ (pīti)
d) An (sukha) e) Định (ekakkatā).

Như thế đó gọi là « sơ-thiền » (pathamajjhāna).

2) Thu cái tâm lại nữa, dứt tầm và sát, chỉ còn có 3 là: phỉ, an, định gọi là nhị thiền (dutiyaajjhāna).

3) Thu cái tâm lại nữa, bỏ phỉ ra, chỉ còn có hai là: an và định, gọi là « tam-thiền » (Tatiyaajjhāna).

4) Thu cái tâm lại nữa, bỏ an, chỉ còn có 2 là định và xả (upekkhā) gọi là « tứ thiền » (catutthajjhāna).



GIẢI VỀ THIỀN HỮU SẮC

Người muốn suy xét về pháp thiền-định, cần phải chú ý trước rằng: « Cái tâm của thường nhưn có nhiều bậc, tốt cũng có, xấu cũng có, lẫn lộn nhau là lẽ thường. Tất cả đều ác, nếu nói cho nhiều thì có đến 1.500 gọi là ô-nhiễm (kilesa). Song trong nơi đây chỉ trích lấy có 10 là bên lành có 5, bên dữ có 5. Về phần lành thì nói về 5 chi thiền (angajjhāna), phần dữ, về 5 pháp cái (nivarana-dharma) đem sắp hạng theo thứ tự như vậy:

PHẦN LÀNH

- 1— Định (Samādhi)
2— Phỉ (pīti)
3— Tầm (vitakka)
4— An (sukha)
5— Sát (vicāra)

PHẦN DỮ

- 6— Tham (Kāmacchanda)
7— Oán (byāpāda)
8— Hôn (thīnamiddha)
9— Phóng (uddhacca kukkucca)
10— Nghi (vicikicchā)

Đó là tướng tâm của thường nhơn, nghĩa là tâm người đời có lúc ngưng thần được, song khi có sự tham trong một ngũ dục nào rồi thì ngưng thần phải lui. Trong lúc đó tâm liền phóng túng ngay. Khi phỉ phát lên, nếu có điều bất bình tiếp-xúc thì phỉ cũng tiêu, trở thành oán cấp kỳ.

Khi tâm xét điều gì rồi bỏ, không nghĩ nữa vì bị hôn-trầm đè nén. Có khi được an-lạc song bị phóng túng lại sanh lên làm cho hết an-lạc đi. Lẽ thường, con người hằng có tâm quan-sát tri-tuệ tìm điều lợi-ích, mà bị sự hoài nghi đè nén rồi, thì không còn xem xét được nữa, không tin chắc phía nào, sát cái chi cũng chẳng thành tựu.

Nếu đã xem và nghe được vừa lòng lời giải trên đó đúng đắn rồi thì dễ hiểu biết trong pháp thiền-dịnh, theo thứ tự như sau này :

1 — Người đắc sơ thiền có thể cắt cả năm pháp cái phần dữ được, chỉ còn sót 5 phần lành là : định, phỉ, tầm, an và sát.

2 — Song về 5 phần lành đó, tầm và sát vẫn còn thô-thiền, là nhân làm cho tâm rời rạc nữa được. Cho nên cần cố gắng trừ « tầm và sát », cho chỉ còn : « định, phỉ và an ». Đây gọi là đắc « nhị thiền ».

3 — Phỉ là sự no lòng nhưng cũng còn xao động nên sợ e cho ác pháp sẽ nhập vào nữa. Có ấy, phải trừ bỏ phỉ, chỉ còn định và an. Được như vậy gọi là nhập « tam-thiền ».

4 — Mặc dầu như thế đó, sự an lạc cũng là điều còn thô-thiền, dương yên vui, sự khổ lại đến, vì vui với khổ là pháp tương phản. Lẽ đó, phải diệt vui cho chỉ còn có 1 « định » thì tâm hằng trú trong trạng-thái « vô-ký » (upekkhā). Như thế gọi là « tứ thiền ».

Vì mong cho các hàng Phật tử được học hỏi dễ dàng, nên có bản đồ chỉ rành dưới đây cho thấy rõ tướng tâm của bậc đắc định. Hành giả muốn đắc thiền từ thấp đến cao cần phải diệt tận điều xấu, lọc lấy cái tâm tốt, cao từng bậc, chỉ còn cái tâm thanh-cao tối thượng thôi, ví như lấy nước sạch đem lóng lẩn lượt cho chỉ còn nước thật trong thôi.

TÂM CỦA THƯỜNG NHƠN

- | | | | | |
|---------|--------|--------|----------|----------|
| 1) định | 2) phi | 3) tầm | 4) an | 5) sát |
| 6) tham | 7) oán | 8) hôn | 9) phóng | 10) nghi |

TÂM CỦA BẠC ĐẮC SƠ THIỀN

- | | | | | |
|---------|--------|--------|-------|--------|
| 1) định | 2) phi | 3) tầm | 4) an | 5) sát |
| 6) | 7) | 8) | 9) | 10) |

TÂM CỦA BỤC ĐẮC NHỊ THIỀN

- | | | | | |
|---------|--------|----|-------|-----|
| 1) định | 2) phi | 3) | 4) an | 5) |
| 6) | 7) | 8) | 9) | 10) |

TÂM CỦA BỤC ĐẮC TAM THIỀN

- | | | | | |
|---------|----|----|-------|-----|
| 1) định | 2) | 3) | 4) an | 5) |
| 6) | 7) | 8) | 9) | 10) |

TÂM CỦA BỤC ĐẮC TỨ THIỀN

- | | | | | |
|---------|----|----|----|-----|
| 1) định | 2) | 3) | 4) | 5) |
| 6) | 7) | 8) | 9) | 10) |



BỐN THIỀN VÔ SẮC

1 — Quán tưởng (*patibhāganimitta*) của đề mục *Kasina* cho trở thành « không không » gọi là mở « *Kasina* » rồi dùng hư không làm cảnh giới. Niệm « *Ananto ākāso hư không vô biên* ». Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt sự phân biệt trong điều bất bình, bỏ sự phân biệt trong các trạng thái khác.

2 — Dùng cái thức (*viññana*) làm cảnh giới niệm rằng : « *Anantam viññanam* (thức vô biên). Niệm cho đến phát sanh định tâm, rồi dứt bỏ sự phân biệt trong « *ābhāsanañcāyatana* » (hư không vô biên) ra gọi là (*Viññanañcāj-jhāna*) « thức vô biên thiền ».

3 — Chẳng dùng cái chi làm cảnh giới cả, rồi niệm rằng : « *Natthi kiñci* (cái chi chút ít cũng chẳng có). Niệm cho đến phát sanh định tâm rồi dứt bỏ sự phân biệt trong « thức vô biên » ra được, gọi là « vô hữu sở thiền ».

4 — Chẳng dùng cái chi làm cảnh giới cả, rồi niệm « *Santametam panitame tam* (cái đó vi tế lắm, cái đó quý báo lắm). Niệm cho đến phát sanh định tâm rồi dứt bỏ sự phân biệt trong « vô hữu sở thiên » ra, gọi là « Phi phi tướng thiên » (*Nevasaññānāsaññāyatajjhāna*).

Hành giả đắc tứ thiên này mà gọi là « biết mình » cũng không được hoặc « không biết mình cũng không được ».



PHÂN BIÊN THIÊN HỮU SẮC VỚI THIÊN VÔ SẮC

Gọi là thiên hữu sắc, vì còn nương theo đề mục có sắc, như *Kasina* song sau khi đắc thiên hữu sắc được thuần thục, rồi nhập thiên không cần dùng *kasina* nữa mới gọi là « thiên vô sắc ».

Xin giải thêm cho rõ rệt về thiên vô sắc lần thứ nhì nữa như sau này :

1.— Thiên vô sắc đầu tiên, dùng hư không làm đề-mục, nghĩa là chỉ niệm : « Hư không là cái vô biên » thôi. Không tưởng nhớ đến *patibhāganimitta*, không dùng sắc làm cảnh giới. Đó gọi là « hư không vô biên thiên ».

2.— Dứt sự nghĩ nhớ đến hư không đó ra, chỉ niệm cái thức thôi rằng : « thức là cái vô-biên ». Đó gọi là « thức vô biên thiên ».

3.— Dứt sự nghĩ nhớ đến cái thức ra, không có nhớ tưởng đến cái chi cả, nghĩa là làm cho cái tâm vắng lặng, không có cái chi đến dính mắc cả. Đó gọi là « vô hữu sở thiên ».

4.— Khi cái tâm đã nhập vững chắc trong thiên cao cấp, vi-tế, tột bậc như thế, hành-giả đắc thiên đó cũng gọi là bậc quý cao, tức là có « sự biết mình rất ít », dường như gọi rằng : « không biết mình » cũng được. Dầu có người đến đánh đập cũng chẳng biết, song vẫn còn sanh mạng. Cho nên gọi là « phi phi tướng thiên ».

Tất cả 8 thiên (4 thiên hữu sắc và 4 thiên vô sắc) đều có thông thường trong các thời-gian (là trong thời-gian có Phật hoặc không có Phật). Song ngoài Phật-giáo, hành-giả đắc thiên không có thể dứt điều ô-nhiêm và khổ-não chỉ được yên vui

trong cái pháp mà mình thấy đó thôi và được sanh lên trong cõi Phạm-thiên thôi.



GIẢI VỀ TRÍ TUỆ

Cái tư chất thông-minh, hiểu rõ nhân-quả, gọi là « trí-tuệ (paññā) ». Trí-tuệ biết giữ mình được yên vui trong đời gọi là « trí-tuệ đời » (lokiyapaññā). Trí-tuệ ra khỏi đời, đến đạo quả Niết-bàn, gọi là « trí-tuệ thoát đời » (lokuttarapaññā).

Đạo lý của trí-tuệ mà đức Phật đã giảng giải đó, nói về trí-tuệ biết rõ trong 3 tướng (trayalakkhana).

- 1) Aniccatā : Vô-thường.
- 2) Dukkhatā : Khổ-não.
- 3) Anattatā : Vô-ngã.

Theo lẽ đó bậc trí-tuệ nên phân-biệt theo Phật-ngôn như sau này :

- 1) « Sabbe saṅkhārā aniccati yadā paññāya pas-
« satti attha nibbindati dukkhe esa maggo visu-
« ddiyā.
- 2) « Sabbe saṅkhārā dukkhatai yadā paññāya passai
« attha nibbindati dukkhe esa maggo visud-
« dhiyā.
- 3) « Sabbe dhammā anattati yadā paññāya passati
« attha nibbindati dukkhe esa maggo visud-
« dhiyā.

« Khi người suy xét, quán-tưởng thấy rõ bằng trí-tuệ rằng :

- 1) « Tất cả sắc-tướng đều là vô-thường, không bền vững
« lâu dài.
- 2) « Tất cả sắc-tướng đều là khổ não khó khăn.
- 3) « Tất cả sắc tướng đều là vô ngã, chẳng phải ta, trong
« khi nào thì hằng có tâm chán-nản với vòng khổ-não
« trong khi đó. Sự quán-tưởng được thấy rõ là không
« thường, là khổ-não và là không phải ta đó là con
« đường của sự thanh-tịnh trong sạch.

Tiếng gọi là « sắc-tướng » (sankhārā) đó, trong nơi đây, nên phân-biệt xa rằng : « Những cái có hình-trạng, tạo-tác được cả quá khứ, vị lai, hiện tại, toàn là cái không-thường, khổ-não, không phải của ai cả ». Chỉ có Niết-Bàn mới là thường, là vui, vì Niết-Bàn thoát khỏi duyên tạo-tác là vô-vi pháp (là không có duyên tạo-tác).

Uppajjanti nirujjhanti evaṃ hutvā abhāvāto :

Nói là không thường đó, bởi vì sanh lên rồi diệt đi. Nếu như vậy, dầu có ai vay trở cho ra thế nào cũng chẳng dặng, ví như vật mượn của người, đem dùng trong một lúc thôi.

« Punappunam pīlitattā upādena vayena ca :

• Nói là khổ đó, vì chỉ bị sự sanh lên và sự tiêu diệt phá hoại thường-thường, và là tội bởi đều nóng nẩy, vì phần chịu lửa khổ và lửa ô-nhiễm thiêu đốt luôn luôn.

Vase avattanāyeva attavipakkhabhavato :

Nói là vô-ngã đó, vì lẽ không hành theo thế-lực sai khiến của người nào, không có ai là chủ-nhân, là cái hư-không, không phải ta, là cái riêng biệt khác ta.

Trí-tuệ quan-tưởng thấy rõ trong 3 tướng, như đã giải là đường : đạo, quả, Niết-bàn.

Tâm thiết hành trong pháp thiền-dịnh cho đến đạo quả Niết-Bàn gọi là tâm cao cấp (adhicitta).



10 PHÁP MÀ BẬC XUẤT GIA CẦN PHẢI QUÁN TƯỞNG THƯỜNG THƯỜNG

1 — Bậc xuất-gia nên quán-tưởng thường-thường rằng :
« Bây giờ đây ta có tướng mạo khác hơn kẻ thế, nghĩa vụ nào của sa-môn ta phải làm cho tròn :

2 — Bậc xuất-gia nên quán-tưởng thường-thường rằng :
« Sự nuôi sanh mạng của ta nương nơi kẻ khác, ta cần phải làm cho họ để cấp dưỡng » :

3 — Bậc xuất-gia nên quán-tưởng thường-thường rằng :
« Sự làm cho thân khẩu thêm chơn-chánh, vẫn còn nữa, chẳng phải chỉ có bấy nhiêu thôi đâu » :

4 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Chính mình ta chê trách ta về sự trì giới được chăng ? » ;

5 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Hàng trí-tuệ đã xem xét rồi, họ có thể chê trách ta vì sự trì-giới chăng ? »

6 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Ta phải phân rõ sự vật mà ta thương yêu vừa lòng, không sao tránh khỏi được ».

7 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Ta có cái nghiệp là của ta, ta làm lành được vui, làm dữ bị khổ ».

8 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng.
« Ngày và đêm hằng qua mau lẹ, bây giờ đây, ta làm cái chi ? » :

9 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Ta có ưa thích trong nơi thanh vắng chăng ? ».

10 — Bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường rằng :
« Ta đã có các đức cao quý chăng ? làm cho ta không hổ thẹn khi có bạn phạm hạnh đến tra hỏi ta.

Mười pháp mà bậc xuất-gia nên quán-tướng thường-thường đó gọi là : « Thập-Pháp » (dasadhama). Song dịch như trên đó, mới thật đúng lý. Người tu học cần phải hiểu rằng : « Thập-pháp đó là pháp dành để ngay cho hàng xuất-gia. Tuy nhiên như đã có giải rằng : « Điều nào thuộc về bậc xuất-gia, điều ấy, người cư-sĩ hành theo cũng được ».

Trong 10 pháp đó nên hiểu như vậy :

Điều thứ 1 dạy phải quán-tướng về tướng mạo

— 2 dạy quán tướng về chánh-mạng ;

— 3 dạy quán tướng về sự hành-dộng ;

— 4 và thứ 5 dạy phải quán-tướng về qui-tắc ;

— 6 và thứ 7 dạy phải quán-tướng về luật tự-nhiên ;

— 8 dạy phải quán-tướng về thời-gian ;

— 9 dạy phải quán-tướng về chỗ nơi ;

— 10 dạy phải quán-tướng về đức hạnh cao-quý ;

Vẽ phước báo trong sự quán-tưởng thì chia ra làm 2, là : phần riêng và phần chung.

Xin giải về phần riêng mỗi điều trước :

1.— Giải về phương tiện cho phát sanh sự hổ-thẹn (hiri) và ghê sợ (ottappa) tội lỗi, để thiết hành theo cho vừa với bốn phạm người xuất-gia, nghĩa là điều nào không đúng qui tắc của bậc xuất-gia thì phải chừa bỏ, nhưt là : phải hành những pháp chơn-chánh, như là trì-giới cho thân khẩu trong sạch ; tu định cho tâm yên lặng, hành tuệ cho thấy rõ chánh tà. Phải cần kiệp làm cho tròn nghĩa vụ.

2.— Khi đã quán-tưởng như vậy rồi thì sẽ được 2 điều lợi ích.

a) Được làm tròn phạm sự đối với người cấp dưỡng.

b) Sẽ có sự hành-dộng cho họ dễ nuôi, là làm cho mình trở nên người biết đủ (samosa), thọ 4 vật dụng tùy có, tùy được. Họ cho cái chi thì vừa lòng với cái đó, không được chọn lựa tốt, xấu, ngon, dở.

3.— Bậc xuất-gia chưa chứng đạo-quả, là đức hạnh cuối cùng trong Phật-giáo gọi là còn phạm sự phải hành, là còn phải tu tập thanh cao hơn nữa, là cần phải học những điều chưa biết, phải hành trong điều đã biết. Khi đã trì-giới được trong sạch thì cần phải tu thiền-dịnh thêm lên, rồi hành cho trí-tuệ được hoàn toàn để đắc đạo quả Niết-Bàn là mục-dích tối cao của Phật-giáo. Nếu bậc xuất-gia được biết mình như vậy, thì hằng có sự lợi-ích để dạy mình cho trở nên cao thượng. Nếu lầm tưởng rằng : mình là đủ, không cần tu tập nữa, vừa lòng với bấy nhiêu thì không cần mẫn hành bực cao mà mình chưa đắc. Như thế, bậc xuất-gia đó vẫn còn mắc trong vòng phạm tục và phải bị luật vô thường phá hại, rồi bị sa vào 4 đường ác-dạo chẳng sai. Nếu hành giả hằng quán-tưởng, biết mình như thế, ắt sẽ tinh tấn tu hành thêm lên.

4 và 5 — Bậc xuất-gia quán-tưởng hiểu rõ trong điều thứ 4 và thứ 5 như vậy rồi, sẽ thấy mình chưa toàn vẹn, thì phát tâm cố gắng tu-trì, không để cho mình chê trách mình được. Nhưng lẽ thường, hàng phạm nhưn hiem có người được biết chơn-chánh như thế. Vì vậy, có lúc làm sai mà họ cho là

phải, có khi làm chánh mà họ cho ta là tà. Cho nên có Phật ngôn rằng : « Tội mình khó biết, lỗi người dễ xem ». Nhân đó, đức Phật dạy phải luôn luôn quán-tưởng trong những điều trên đây cho phát sanh trí nhớ.

6 — Khi đã thường thường quán tưởng trong điều này, thì sẽ thấy rõ sự chia lìa do 2 lẽ là :

a) Các sự-vật mà ta thương yêu vừa lòng đó, nó sẽ lìa ta khi ta còn sanh tiền cũng có ;

b) Trong giờ mạng chung, ta phải bỏ nó cũng có. Đó là lẽ tự nhiên, không sao tránh được ;

Thấy rõ 2 pháp trên đây rồi, mình được 3 điều lợi ích :

a) Dứt cái tâm bất bình nóng giận, khi gặp sự vật đáng ghét bỏ ;

b) Ngăn cái tâm không cho buồn rầu thương tiếc, lúc ly biệt sự-vật thương yêu ;

c) Kềm chế cái tâm ham muốn ngoài sự-vật của mình, là nguyên nhân tìm kiếm trong điều trái phép mà gây ra các nghiệp ác.

Đó là 3 điều lợi ích mà bậc xuất-gia nhờ sự quán-tưởng thường thường mới được thấy.

7 — Trong điều này nên hiểu câu « Có cái nghiệp là của mình, rằng : « Mỗi người trong mỗi kiếp, đều có tạo nghiệp, không dư thì lành, chẳng tốt thì xấu, không có một ai tránh khỏi, cho nên gọi là « Có cái nghiệp là của mình », Lại nữa, nếu đã làm lành thì được vui, làm dữ thì chịu khổ. Cớ đó, sự quán-tưởng trong điều thứ 7 mới có lợi ích, không cho làm ác, chỉ nên tạo việc lành, vì mình đã hiểu rõ quả báo của nghiệp.

8 — Đức Phật có khuyên các tỳ-khưu cần phải biết thời gian qua rồi chẳng khi nào trở lại. Nên hiểu rõ chơn-chánh rằng nó chỉ thoáng qua mau chóng. Nếu không quán-tưởng như thế thì các bậc xuất gia hằng dễ cho ngày giờ trôi qua vô ích, sẽ có điều thất bại ăn năn. Có Phật ngôn rằng : « Những người còn trai tráng, có tánh thông minh mà lười biếng, không chuyên cần trong các công việc thì không thể nào gặp được xuất-thế bằng « trí-tuệ » được ». Lời Phật dạy đây đề tỉnh-thức hàng

tráng-sĩ cho tinh-tấn trong niên-cấp còn khoẻ mạnh, hầu tu-tập dễ mau tấn-hóa trong điều lợi ích, trong cả 2 phương diện: đời và đạo. Sự quán-tưởng thường thường trong điều này, hằng đem lại quả báo và các điều lợi ích an-vui cho mình chẳng sai.

9.— Khi đã quán-tưởng thường thường thì có sự tỉnh-tâm, vừa lòng trong nơi vắng vẻ, lìa xa bè đảng, bậu bạn, ưa thích trong nơi yên lặng để tham-thiền, cho tâm an-trụ trong một cảnh giới lành, rồi suy-xét điều chi cũng được trong sạch rõ-rệt, không chi trở ngại và tu bực thượng thừa cũng dễ-dàng.

10.— Có giải rằng: « Các đức tánh cao quý đó là nói về tâm thiền-dịnh hoặc giải-thoát. Nếu đã quán-tưởng thường thường như thế thì được tỉnh-tâm, không hề vừa lòng với các hạnh-phúc nhỏ nhen bực hạ, tinh-tấn trong đức tánh cao-thượng theo thứ-tự.

Về phước báu trong cách quán-tưởng 10 điều đó, hằng đem lại sự yên lặng cho tâm, dễ tiến bước trong chánh pháp, tu giới-dịnh-tuệ cho càng tăng-trưởng thanh cao, nói tóm lại, sẽ được mãn nguyện trong hai đường: đời và đạo xuất-thế, chứng quả Niết-bàn là mục-dích cuối cùng của Phật-giáo.

DHAMMAPADA

(Pháp cú trích lục)

Nā piyehi samā gañchi.
Apiychi kudācanam piyanam.
Adassanam dukkham.
Tasmā piyam na kayibatha pipāyāyo.
Hi pāpako ganthā.
Tesam na vijjanti.
Yesam natthi piyāpiyam.

Trong lúc nào, cũng chẳng nên thân thiết với hạng chúng sanh cùng vật thương yêu, chẳng nên gần gũi với hạng chúng sanh cùng vật không thương yêu. Vì sự không thấy chúng-sanh và vật thương yêu, thấy chúng-sanh và vật không thương yêu, là điều như nhóp xấu xa. Nếu sự thương yêu và không thương yêu chẳng có đến người nào, thì các phiền-não kết buộc lẫn nhau cũng chẳng có đến người ấy.

Piyāto jāyate soko piyāto jāyate bhayam piyāto vippamuttassa natthi soko kuto bhayam.

Thương yêu sanh ra ưa, thương yêu sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều thương yêu thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

Tatīyā jāyate soko rotīyā jāyate bhayam, vippamuttassa natthi soko kuto bhayam.

Ưa thích sanh ra tiếc, ưa thích sanh ra sợ, nếu người dứt khỏi điều ưa thích thì tiếc và sợ cũng chẳng do đâu mà sanh được.

DỨT

SƯU TẬP PHÁP

