

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



NHỮNG PHẦN THIẾT YẾU ĐỂ TU TẬP THIỀN

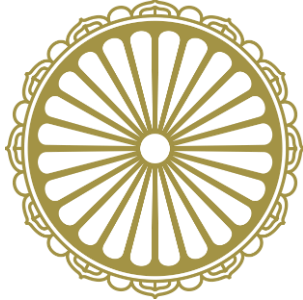
(ESSENTIAL FACTORS FOR MEDITATION PRACTICE)

Padhāniyaṅga Sutta & Meghiya Sutta

Sayadaw U. Kumārābhivamsa

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



**NHỮNG PHẦN THIẾT YẾU
ĐỂ TU TẬP THIỀN**

(ESSENTIAL FACTORS FOR MEDITATION PRACTICE)

Padhāniyaṅga Sutta & Meghiya Sutta

Sayadaw U. Kumārābhivamsa

NAMO TASSA BHAGAVATO
 ARAHATO
 SAMMĀSAMBUDHASSA

THÀNH KÍNH ĐÁNH LỄ ĐỨC THÊ TÔN,
 BẬC ỨNG CÚNG,
 ĐÁNG CHÁNH TỰ GIÁC



*Tác giả cho phép tái xuất bản tài liệu này để phân phát miễn phí.
 Tuy nhiên, không được phép thay đổi và tránh bóp méo nội dung
 của quyển sách này.*

Tặng sự thật hơn tất cả các quà tặng khác.

Xuất bản lần đầu: ngày 19, tháng hai, năm 2019

MahāDāna

Trung Tâm Thiền Pa-Auk Tawya (Chính)

Mawlamyine, Mon State

Myanmar

Món Quà Pháp Bảo – Phân Phát Miễn Phí

PDF by Sati (Indonesia) February 2019

MỤC LỤC

Giới thiệu.....	vi
Lời ghi của nhóm Biên soạn.....	vii
TAM HỌC.....	8
<i>Sīla Sikkhā</i> (Giới Học).....	8
<i>Samādhi Sikkhā</i> (Định Học).....	10
<i>Paññā Sikkhā</i> (Tuệ Học).....	11
Năm Phần Thiết Yếu Để Tu Tập Thiền (<i>Padhāniyaṅga</i>).....	18
1. Saddhā (Tin).....	25
[a] <i>Āgama-saddhā</i> (Lòng tin giáo pháp).....	26
[b] <i>Adhigama saddhā</i> (Lòng tin chứng đạt).....	27
<i>Chuyện Về Người Bệnh Phong Hủi Suppabuddha</i>	28
<i>Câu Chuyện Về Chủ Hộ Sūrambaṭṭha</i>	31
[c] <i>Okappanā-saddhā</i> (Lòng tin kiên định).....	36
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahākappina</i>	36
<i>Câu Chuyện Về Trưởng Giả Anāthapiṇḍika</i>	41
[d] <i>Pasāda-saddhā</i> (Lòng tin trong sạch, tịnh tín).....	46
2. Appābādhā (Sức khỏe ít bệnh).....	48
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Godhika</i>	49
3. Asaṭṭha (Chân thật).....	53
<i>Câu Chuyện Về Uruvelā</i>	54
4. Vīriya (Tinh cần).....	57
<i>Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahāsīvatthera</i>	58
<i>Câu Chuyện Về Samana Devaputta</i>	64
5. Paññā (Trí).....	66
<i>Trí Tuệ Của Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā</i> <i>Moggallāna</i>	67

Meghiya Sutta	73
Những Tâm Bất Thiện Sanh Theo Tâm Của Tôn Giả Meghiya	75
Đức Phật Ban Thời Thuyết Pháp Đến Tôn Giả Meghiya.....	78
Phụ lục 1	97
Phụ lục 2	99
Phụ lục 3	101
Nguồn Tham Khảo	102
Tiểu Sử của Sayadaw U Kumārābhivamsa	104

Giới thiệu

Tuệ quán đã tìm thấy trong Padhāniyaṅga và Meghiya Sutta liên quan đến tu tập thiền rất lớn. Tôi hy vọng quyển sách này sẽ ủng hộ, khuyến khích nhiều người tu tập thiền để thành công trong thiền và kinh nghiệm sự yên tĩnh, hạnh phúc và giải thoát bên trong.

Vì chưa hài lòng với việc dạy của tôi về hai chủ đề Padhāniyaṅga và Meghiya Sutta, nên tôi không có ý định làm tập sách này. Tuy nhiên do yêu cầu từ một số học trò, tôi cho phép họ sao lại và viết thành tập sách này.

Mong tất cả độc giả và thiền sinh ứng dụng pháp dhamma trong sách này để biết rõ Nibbāna sớm nhất có thể. Mong cho tất cả chúng sanh được an vui.

Sādhu, Sādhu, Sādhu

U Kumarābhivamsa
Pa-Auk Tawya (Pyin Oo Lwin)

Lời ghi của nhóm Biên soạn

Quyển sách này dựa vào lời dạy pháp dhamma của Sayadaw U Kumarābhivamsa về Padhāniyaṅga-Sutta và Meghiya-Sutta đã được giảng tại Pa-Auk Tawya Tat-Oo Dhamma Yeikthar (mở rộng), Pyin Oo Lwin, Myanmar, cũng như những quốc gia khác như là Singapore, Thailand và Vietnam.

Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc nhất của chúng tôi đến Sayadaw U Kumarābhivamsa vì tất cả lời dạy của Ngài và cho phép chúng tôi sao chép lại quyển sách này.

Việc chuyển ngữ một số tích truyện và Pāli-Anh từ những nguồn đã liệt kê trong phần nguồn tham khảo. Trong lúc nói, Sayadaw U Kumārābhivamsa cũng cung cấp một số tài liệu chú giải. Sự điều chỉnh nhỏ về từ ngữ đã được thực hiện khắp quyển sách để làm cho người đọc dễ hiểu hơn. Sự cảm kích của chúng tôi đến những người đã giúp hiệu đính và đưa những ý kiến, đến những thí chủ, và những ai đã tham gia trong việc làm và phân phát quyển sách này. Chúng tôi xin cáo lỗi về bất cứ những sai sót hay lỗi lầm đã phạm.

Mong cho quyển sách này là một nguồn cảm hứng cho những ai chưa tu tập thiền. Mong cho quyển sách này hỗ trợ những thiền sinh vượt qua tất cả những khó khăn trong tu tập thiền. Mong cho tất cả có thể tu tập pháp dhamma để biết rõ Nibbāna ngay trong kiếp sống này.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Nhóm biên soạn

Pa-Auk Tawya Dhamma Yeiktha (mở rộng)

Pyin Oo Lwin,

19 tháng Giêng, 2019

TAM HỌC

Trước khi nói về năm ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*), bạn có biết giáo pháp của Đức Phật là chi hay chẳng? Nếu chúng ta tóm tắt giáo pháp của Đức Phật, nó gồm ba học, đó là: giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*). Ở đây, tôi sẽ giải thích tóm tắt.

Sīla Sikkhā (Giới Học)

Sīla hay giới, là phần học đầu tiên trong Phật pháp. Người tuân theo giới được xem là người tốt, còn người luôn phá những điều học của giới sẽ không có tiếng tốt trong xã hội.

Nhiều vấn đề trong thế giới ngày nay phát sanh do người không tuân theo những điều học. Con người giết lẫn nhau, trộm cắp tài sản của người khác, tà dâm, nói dối, uống rượu, và vân vân. Nếu con người tuân theo và bảo vệ những học giới, thì những cuộc chiến tranh và xung đột trong thế giới sẽ diệt. Vì tiếp tục đấu tranh và giết vì lợi ích thế gian, nên thế giới sẽ không bao giờ được yên ổn, xã hội sẽ vẫn trong sự chấn động và con người sẽ tiếp tục sống với sự lo lắng và ước ao. Nếu mọi người tuân theo giới (*sīla*) tốt, thì thế giới sẽ là nơi yên bình hạnh phúc hơn nhiều.

Đức Phật đã giải thích năm loại lợi ích cho những ai hoàn thành tịnh giới¹:

- (1) Đạt tới sự thịnh vượng và giàu sang (*mahantaṃ bhogakkhandhaṃ adhigacchati*),

¹ Digha Nikāya, Mahāvagga, Mahāparinibbānasuttaṃ, ‘Sīlavanttānisamsā-Suttaṃ’ (Advantages of observing the moral precepts Sutta).

- (2) Đạt tới sự nổi danh (*kalyāṇo kittisaddo abbhuggacchati*),
- (3) Tự tin gia nhập hội chúng hay nhóm người dù đó là Thánh, Brahma, chủ hộ hay người tu khổ hạnh (*yaññadeva parisam upasaṅkamati*),
- (4) Chết với một tâm yên tịnh (*asammūḷho kālaṅkaroti*),
- (5) Vào lúc thân suy yếu, sau khi tử, được tái tục ở cõi vui, một thế giới chư thiên (*kāyassa bheda param maraṇā sugatim saggam lokam upapajjati*).

Sự sống là vô thường. Ngay khi chúng ta bắt đầu sự sống, chúng ta cần chấp nhận rằng một ngày tử sẽ đến. Nếu chúng ta không đạt đến Arahant trong kiếp sống này, thì chúng ta sẽ tiếp tục tiến trình tái tục sau khi tử. Không như người có sự đạt đến Thánh cao quý có thể chọn việc tái tục còn lại, việc tái tục đối với một người thường thì không biết rõ. Nó có thể là những cõi khổ, cõi nhân loại, hay những cõi trời. Nhưng nếu người có thể tuân theo và bảo vệ thanh tịnh giới cho đến lúc tử, họ không cần lo lắng về nơi đến kế tiếp. Họ sẽ có một tái tục đến một nơi nhàn cảnh.

Nếu bạn có thể tuân theo thanh tịnh giới, thì có nhiều nơi cho bạn lưu trú. Ví dụ, nếu bạn không có nhiều tiền thì bạn có thể đến Trung tâm Thiền Pa Auk của chúng tôi để tu tập Pháp Dhamma. Chúng tôi có thể chăm sóc và ủng hộ bạn để tu tập thiền. Chúng tôi có nhiều thí chủ rộng lượng, là người muốn làm để ủng hộ những người tuân theo giới tốt. Chúng tôi sẽ ủng hộ việc tu tập của bạn đến thanh tịnh giới và thiền.

Dù bạn có là một Phật tử hay không, nếu bạn phạm vào những học giới và làm việc giết, trộm cắp hay vân vân, thì bạn gieo những hạt giống của nghiệp (*kamma*) bất thiện, bạn sẽ chịu quả khổ. Nếu bạn đã thực hiện thanh tịnh giới, thì bạn đã gieo những hạt giống của nghiệp thiện và chắc chắn sẽ có những quả tốt và vừa ý. Bằng cách biết những lợi ích của việc tuân theo giới (*sīla*), nó truyền cho bạn thêm cảm hứng và năng lượng để trau dồi việc tu tập này. Nó không chỉ sẽ cho những lợi ích trong kiếp sống này mà còn ở kiếp sống vị lai.

Dù là bằng cách tuân theo thanh tịnh giới, bạn sẽ vẫn thấy nó rất khó để làm tâm luôn trong trạng thái tốt, tích cực. Tâm vẫn phối hợp với tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*). Với những phiền não như thế, tâm không thể đạt đến sự yên tịnh và hạnh phúc. Như thế, để làm cho tâm thanh tịnh, yên tịnh hay vui, bạn cần tu tập bước thứ hai của lời Phật dạy; tu tập định học (*samādhi sikkhā*).

Samādhi Sikkhā (Định Học)

Đề tu tập định, Đức Phật dạy bốn mươi đề mục² thiền chỉ tịnh (*samatha*). Không có tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*) sanh theo tâm khi một thiền sinh chăm chú miệt mài theo một đề mục thiền đến một giờ, hai giờ, ba giờ đồng hồ, hay lâu hơn. Vì tạm thời vượt qua những danh pháp phiền não, tâm trở nên yên tĩnh, lặng lẽ, tĩnh lặng.

Trong bốn mươi đề mục thiền chỉ tịnh (*samatha*), bạn có thể chọn một đề mục nào phù hợp theo căn tánh của bạn. Nhưng tại Trung tâm Thiên Pa Auk, chúng tôi thường bắt

² Xem phụ lục 1: 'Bốn Mươi Đề Mục' [trang 108].

đầu bằng Niệm theo hơi thở vô, hơi thở ra (*Ānāpānassati*). Từ kinh nghiệm của nhiều thiền sinh, chúng tôi biết rằng, khi một thiền sinh tu tập siêng năng *Ānāpānassati*, định sẽ chắc chắn phát triển. *Ānāpānassati* có thể được tu tập lên đến thiền thứ tư (4th *jhāna*). Khi đạt được sự chăm chú miệt mài, tâm có thể đình trụ ở một cảnh trong thời gian dài và trở nên rất yên tĩnh, lặng lẽ, tĩnh lặng. Không có những trạng thái bất thiện sanh theo trong khi ấy.

Ngay cả những ý muốn về sự thịnh vượng vật chất, nếu bạn có định mạnh, thì bạn có thể trú một mình một cách vui sướng và hạnh phúc trong rừng. Do tu tập, bạn sẽ trực tiếp trải nghiệm tất cả sức mạnh của định và những lợi ích của nó.

Tuy nhiên, ngay cả với trạng thái định sâu này, sự yên tĩnh, tĩnh lặng, một thiền sinh không có nhỏ bỏ những trạng thái của căn danh bất thiện. Nếu một thiền sinh ngưng tu tập thiền, thì định của vị ấy có thể sẽ giảm. Định an chỉ (*samatha*) hay định hiệp thế (*lokiya*) không phải là một thành tựu vĩnh cửu. Nó có thể suy giảm hay biến mất khi việc tu tập bị ngưng. Kế đến, những trạng thái của danh bất thiện có thể xuất hiện trở lại và thiền sinh dễ phạm những học giới nếu không cẩn thận. Chỉ cần những căn danh phiền não còn, bất cứ hạnh phúc nào đã đạt do thiền chỉ tịnh (*samatha*) là không vĩnh cửu. Đó là tại sao thiền sinh cần tiếp tục tu tập thêm bước cuối theo lời dạy của Đức Phật, đó là tuệ học (*paññā sikkhā*).

***Paññā Sikkhā* (Tuệ Học)**

Ở Trung tâm Thiền Pa Auk, sau khi tu tập phát triển định, các thiền sư sẽ hướng dẫn thiền sinh về tu tập thiền theo

bốn giới (*dhātu*). Qua thiền bốn giới, một thiền sinh có thể thấy biết rõ hai mươi tám thứ sắc (*rūpa*). Sau khi hoàn thành việc thấy biết rõ về sắc, một thiền sinh sẽ tiếp tục quan sát thấy biết rõ danh (*nāma*). Với một nền tảng vững chắc của thiền chỉ tịnh (*samatha*), thiền sinh sẽ có khả năng quan sát thấy biết rõ những thực tính siêu lý của danh sắc (*nāma-rūpa*) theo thực tính như vậy.

Để hiểu điều này, bạn cần biết rằng Đức Phật dạy về bốn loại thực tính siêu lý hay pháp siêu lý (*paramattha dhamma*). Chúng là những gì?

1. *Citta* (tâm),
2. *Cetasika* (sở hữu tâm),
3. *Rūpa* (sắc pháp),
4. *Nibbāna* (vắng mặt sắc, danh, và khổ; cùng tột an vui hạnh phúc).

Tâm (*citta*) và sở hữu tâm (*cetasika*) là thực tính siêu lý của danh (*nāma*). Kể đến chúng ta có thực tính siêu lý của sắc (*rūpa*) và Nibbāna³. Ngoài việc tu tập phát triển định sâu, một người chỉ có thể thấy sự thật chế định như là bhikkhu, sayalay tu nữ, đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, v.v... Theo thực tính siêu lý, không có pháp như là bàng sanh, người nhân loại, chư thiên, chư Phạm thiên, và v.v..., chỉ có những danh và sắc siêu lý. Không có định, người chỉ có thể biết những pháp chế định và thấy dưới dạng khối, rắn chắc. Nếu bạn muốn thấy những danh và sắc siêu lý, thì bạn phải tu tập một trong những đề mục thiền để phát triển định. Dựa vào định này, một thiền sinh tiến lên tu tập thiền bốn giới (*dhātu*). Bốn giới (*dhātu*) là

³ Nibbāna – vô vi giới (*asaṅkhata dhātu*) (trạng thái không bị trợ tạo)

chi? Chúng là địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*). Khi thiền sinh quan sát thấy biết rõ theo bốn giới này trong toàn thân của họ từ đầu đến bàn chân và từ bàn chân đến đầu, lặp đi lặp lại nhiều lần, họ sẽ kinh nghiệm thân của họ như một khối của 4 giới⁴. Khi điều này xảy ra, tưởng về ‘tự ngã’ tạm thời biến mất. Thiền sinh kinh nghiệm rằng không có đàn ông, đàn bà, v.v...

Sau khi có thể quan sát thấy biết rõ theo bốn giới nội phần trong tự thân, ngoại phần bạn cũng có thể quan sát nhà, xe và thấy chúng theo thực tính siêu lý chỉ là những nhóm của bốn giới. Khi thiền sinh hoàn thành việc thấy biết rõ bốn giới, họ sẵn sàng tiếp tục với việc tu tập về thiền đề mục sắc (sắc nghiệp xứ - *rūpa kammaṭṭhāna*), quan sát theo hai mươi tám thứ sắc⁵.

Trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể không nghĩ rằng thân và tâm của chúng ta đang thay đổi, sự thật thân và tâm luôn thay đổi này có thể không rõ ràng với bạn. Bằng cách xem lại việc làm sao bạn nhìn năm nay so với năm rồi, bạn có thể thấy một số thay đổi tổng quát. Để biết và thấy tính thay đổi này ở mức sâu nhất về những thực tính siêu lý, bạn phải phát triển định đủ mức, chỉ khi ấy bạn sẽ thấy trạng thái tự nhiên của pháp siêu lý theo thực tính như vậy.

Sau khi quan sát thấy biết rõ sắc, thiền sinh có thể tiến lên quan sát theo danh qua việc tu tập thiền đề mục danh (danh nghiệp xứ - *nāma kammaṭṭhāna*). Kế đến, sau khi thiền sinh có thể thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*), thiền sinh

⁴ Làm ơn đến gặp thiền sư có khả năng để tu tập theo hệ thống.

⁵ Xem phụ lục 2: ‘hai mươi tám thứ sắc’ [trang 110]

phải quan sát các nhân hay duyên của chúng, đó là quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*). Pháp liên quan tương sinh là về các nhân và quả hoạt động ra sao qua ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Phật dạy bốn phương pháp để quán theo pháp liên quan tương sinh, tùy theo tính nết của người nghe, và có một phương pháp thứ năm do Tôn giả Sāriputta dạy.

Tại tu viện Pa-Auk thường chỉ dạy hai phương pháp; phương pháp thứ nhất và thứ năm. Phương pháp thứ nhất ví dụ đã ghi lại ở tại Mahānidāna-Suttaṃ thuộc Dīgha-Nikāya và Nidāna-Vagga (Phần Nhân duyên) thuộc Saṃyutta-Nikāya. Phương pháp thứ năm đã ghi chép trong Paṭisambhidā-magga, Dhammaṭṭhiti-ñña-niddeso.

Chỉ sau khi bạn có khả năng quan sát thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*) và các duyên của chúng, thì bạn mới có thể thấy trạng thái của chúng. Trạng thái của chúng là chi? Chúng luôn sanh và diệt với tốc độ phi thường. Ở giai đoạn siêu lý (*paramattha*) này, bạn có thể bắt đầu thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) và các nhân của chúng thì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*).

Tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) đều vô thường (*anicca*) vì luôn sanh và diệt. Vì chúng vô thường, ngay khi chúng sinh khởi chúng diệt, vì vậy chúng là khổ (*dukkha*). Danh sắc (*nāma rūpa*) thì vô ngã (*anatta*), vì nếu có ngã (*atta*) thì chúng sẽ hiểu theo sự mong muốn của chúng ta, không bị bệnh, không bị già và không bị chết. Nhưng do tính vô ngã, nên chúng ta bị bệnh, già và chết. Khi chúng ta thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*), đây là tu tập về tuệ quán/

minh sát (*vipassanā*), như thế đây là tuệ học (*paññā sikkhā*).

Từng bước tuệ quán⁶ qua tu tập minh sát (*vipassanā*) dần phát triển và mạnh mẽ làm suy yếu những phiền não cho đến khi thấy rõ đạo – quả (*magga-phala*) và mục tiêu hiểu biết rõ, giác ngộ, Nibbāna.

Đạt được Nibbāna, nghĩa là một thiền sinh đã bắt đầu hoàn thành sự trừ diệt những phiền não bằng cách đạt tới những giai đoạn sau của một bậc Thánh. Đó là:

1. *Sotāpanna* (Bậc Nhập lưu)

Tuệ đạo thất lai (*Sotāpatti-magga-ñāna*) trừ diệt ba pháp triền (*samyojana*):

- i. Thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*),
- ii. Hoài nghi (*vicikicchā*), là nghi về tam bảo, những kiếp sống quá khứ và vị lai, vận hành của nghiệp, v.v...
- iii. Giới cầm thủ (*sīlabbataparāmāsa*), là bám chặt, giữ chặt vào những nghi thức, lễ nghi sai trái.

Bây giờ, bậc Nhập lưu có tín bất động về Đức Phật, giáo Pháp và Tăng chúng, tín bất động về nhóm tam học, tín bất động về những kiếp sống quá khứ, tín bất động về những kiếp sống vị lai, tín bất động về pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*). Một người là bậc Nhập lưu không thể chấp giữ một tà kiến về sự vận hành của nghiệp nữa và không thể phạm, vượt quá năm điều học. Một bậc Nhập lưu sẽ chắc chắn đạt đến Ứng cúng

⁶ Xem Phụ lục 3: 'Mười sáu Vipassanā Ñāna (tuệ quán)' [trang 111].

(*arahant*) trong bảy kiếp sống, hoặc là một chúng sanh nhân loại, chư thiên hay Phạm thiên (*Brahma*).

2. *Sakadāgāmi* (Bậc Nhất lai)

Tuệ đạo nhất lai (*Sakadāgāmi-magga-ñāṇa*) không trừ diệt phiền não nào, mà làm suy yếu thêm những pháp triền về tham dục, sân hận, si mê. Một bậc Nhất lai (*Sakadāgāmi*) có thể tái tục trong thế giới nhân loại chỉ một lần và chắc chắn đạt đến Ứng cúng (*arahant*) trong kiếp sống đó.

3. *Anāgāmi* (Bậc Bất lai)

Tuệ đạo Bất lai (*Anāgāmi-magga-ñāṇa*) trừ diệt:

- iv. tất cả những dục ái (*kāmarāga*) còn lại,
- v. tất cả những phần nộ, khuể phần (*paṭigha*), bao gồm hối hận.

Bậc Bất lai không thể tham gia vào hành vi nhục dục, hay phi báng, nói cay nghiệt, hay ác ý nữa. Ngài sẽ không bao giờ trở lại kiếp sống nhân loại hay chư thiên dục giới. Một bậc Bất lai (*Anāgāmi*) sẽ chắc chắn đạt đến Ứng cúng (*arahant*) là một Phạm thiên (*Brahma*) trong kiếp sau.

4. *Arahā* (Bậc Ứng cúng)

Tuệ đạo Ứng cúng (*Arahatta-magga-ñāṇa*) trừ diệt:

- vi. ái về sắc (*rūparāga*)
- vii. ái về vô sắc (*arūparāga*)
- viii. ngã mạn (*māna*)
- ix. điều cử (*uddhacca*) và
- x. vô minh (*avijjā*)

Tóm lại, bậc Ứng cúng (*arahant*) đã hoàn toàn trừ diệt tham (*lobha*), sân (*dosa*) và si (*moha*). Hành động của

bậc Ứng cúng (*Arahant*) không trợ sanh nghiệp (*kamma*) dù nghiệp bất thiện (*akusaka kamma*) hay nghiệp thiện (*kusaka kamma*). Tư (*cetanā*) của bậc Arahant chỉ là làm. Không còn tái tục nữa đối với một bậc Arahant.

Khi thiền sinh đạt Nibbāna, thì họ có thể sống thực sự yên tĩnh, vui và thanh thản một cách sâu sắc. Đây được gọi là pháp siêu thế (*lokuttara dhamma*). Một khi người thấy rõ Nibbāna, họ có thể không bao giờ mất sự đạt được này do sức mạnh của đạo và quả (*magga - phala*).

Bây giờ, bạn hiểu rằng giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*) là lời dạy của Đức Phật đưa chúng ta đến sự thoát khỏi khổ. Mục tiêu này là hạnh phúc cao nhất, Nibbāna. Bạn có thể đạt được pháp hạnh phúc bằng cách từng bước tu tập theo sự hướng dẫn của Đức Phật. Để đạt được Nibbāna, bạn nên tu tập thiền với năm chi phần cần thiết để tu tập thiền. Năm chi phần cần thiết này được gọi là “*Padhāniyaṅga*” theo Pāḷi.

Năm Phần Thiết Yếu Để Tu Tập Thiền (*Padhāniyaṅga*)

Tôi muốn chia sẻ pháp (*dhamma*) về năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*), là năm chi phần cần thiết để tu tập thiền, đã trích từ *Āṅguttara Nikāya*, *Pañcakanipāta*, *dutiyapaṇṇāsakaṃ*, *nīvaraṇavagga*, *padhāniyaṅga sutta* (5.53). Chúng là gì?

Chi thứ nhất là,

1. *Saddhā* (Tín)

‘*Saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ*’

“Vị ấy đặt lòng tin vào sự giác ngộ của Như lai (*Tathāgata*). Đó là tín”.

Thiền sinh nên có lòng tin vào trí toàn tri của Đức Phật (*Buddha*), với sự hiểu biết rằng Đức Phật vốn có đầy đủ chín ân đức. Cũng thế, nên có lòng tin vào giáo pháp (*Dhamma*) và Tăng chúng (*Saṅgha*) và tin tưởng vào các pháp ấy.

Chín Ân Đức Của Phật (*Buddha*)

1. *Arahamaṃ* - Ứng cúng, xứng đáng ở sự tôn kính cao nhất;
2. *Sammā Sambuddha* - Chánh đẳng giác, hoàn toàn tự giác ngộ;
3. *Vijjācaraṇasampanna* - Minh hạnh túc, trọn vẹn về chánh trí và hạnh;
4. *Sugata* - Thiện thế, chỉ nói những điều lợi ích và sự thật;
5. *Lokavidū* - Thế gian giải, biết ba thế gian một cách tường tận.

Ba thế gian là:

- a) Thế gian của chúng sanh hữu tướng, ‘chúng sanh thế gian’ (*satta-loka*),

- b) Thế gian của hiện tượng bị trợ tạo, ‘pháp hành thế gian’ (*saṅkhāraloka*),
- c) Thế gian làm cơ sở của những cõi hiện hữu khác nhau, ‘hư không thế gian’ (*okāsa-loka*);
- 6. *Anuttaro purisadamma-sārathi* - Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu;
- 7. *Satthā deva-manussānaṃ* - Thiên nhân sư, thầy của trời (*deva*) và người;
- 8. *Buddha* - Phật, Bậc đã tự giác ngộ thấy rõ bốn Thánh đế và dạy người khác thấy rõ nó;
- 9. *Bhagavā* - Thế tôn, có đức tính với sáu phẩm chất cao quý (học trò không thể đạt được) huy hoàng (*bhaga*), đó là:
 - i. *Issariya* (cao nhất, tối cao),
 - ii. *Dhamma* (tuệ về chín pháp siêu thế, tức là bốn đạo, bốn quả và *Nibbāna*),
 - iii. *Yasa* (danh tiếng và nhiều môn đồ),
 - iv. *Sirī* (sự chói lọi của thân hoàn hảo),
 - v. *Kāma* (sức mạnh của việc hoàn thành), và
 - vi. *Payatta* (cần cù vô song).

2. *Appābādha* (Sức khỏe, ít bệnh)

‘*Appābādho hoti appātānko*’ - “Vị ấy mạnh khỏe, thoát khỏi bệnh.”

Tu tập thiền cần phải có một điều kiện sức khỏe tổng quát tốt. Theo lý tưởng, người tu thiền thoát khỏi những bệnh, không có bất cứ sự đau nào trong thân, có khả năng tiêu hóa tốt, không quá lạnh, không quá nóng, và tiêu hóa thích hợp. Những điều này cung cấp những điều kiện có lợi cho tu tập thiền. Ngày nay, một số người cố gắng cải thiện sức

khỏe của họ bằng cách ăn kiêng lành mạnh và dùng phương pháp trị giải độc tự nhiên.

3. Asatha (Chân thật)

‘*Asaṭho hoti amāyāvī*’ - “Vị ấy chân thật và không xảo trá.”
Thiền sinh phải chân thật, không xảo trá và tự bày tỏ phù hợp với người thầy sự thật hoặc tuân theo những bạn đồng tu của họ trong đời sống thanh tịnh.

4. Vīriya (Tinh Cần)

Thiền sinh phải hết sức cố gắng từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện. Thiền sinh nên lập sự tinh tấn vững chắc trong việc hoàn thành pháp tròn đủ (*pāramī*) và không bao giờ ngưng thực hiện pháp thiện. Đây có nghĩa là bạn phải có nghị lực mạnh mẽ hay cố gắng hết sức. Nhưng sự tinh cần ở đây nhất là sự tinh cần liên quan đến thiền. Thiền sinh nên tu tập thiền với sự tinh tấn hết sức và không ngưng tu tập. Nếu bạn ngưng tu tập, thì bạn sẽ không đạt đến định sâu và sẽ không biết rõ Nibbāna.

5. Paññā (Trí)

‘*Paññavā hoti*’ - “Vị ấy là bậc trí”.

Thiền sinh phải có trí của tuệ quán/ minh sát (*vippasanā-ñāṇa*); tuệ quán ở đây nhất là nói đến ‘sinh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*Udayabbaya ñāṇa*) của danh và sắc (*nāma-rūpa*) và các nhân của chúng. Ví dụ, bây giờ bạn đang đọc một bài luận về pháp (*dhamma*). Tâm bạn phối hợp với trí, nhưng nó chỉ là trí bình thường, không phải là tuệ quán (*vippasanā-ñāṇa*).

Năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*) này cũng có thể được gọi là năm phần cần đến cho tu tập thiền để biết rõ Nibbāna. Khi bạn có năm chi phần này đầy đủ, bạn có thể

biết rõ Nibbāna. Nếu bạn không có trau dồi năm chi phần này thì việc biết rõ Nibbāna là không thể. Bạn sẽ vẫn cần tu tập thêm. Trước khi chúng ta thảo luận chi tiết về chúng, trước tiên tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện. Bạn có biết hoàng tử Bodhi⁷ hay chăng? (*Bodhirājakumāra*).

Hoàng tử Bodhi là con trai của vua Udena. Ông ta đã học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn của người cha hoàng tộc của ông ấy. Như thế, ông ấy trở nên thành thạo trong việc thuần hóa voi. Một ngày nọ, hoàng tử Bodhi thỉnh Đức Phật (*Buddha*) và Tăng chúng (*Saṅgha*) của Ngài đến khánh thành lâu đài của ông ấy. Nhân cơ hội đó, Đức Phật (*Buddha*) đã giải thích từng bước về cách làm sao Ngài đã tu tập Tam Học, đó là giới học (*sīla sikkhā*), định học (*samādhi sikkhā*) và tuệ học (*paññā sikkhā*) hay nhóm tám Thánh đạo⁸ cho đến khi Ngài trở nên giác ngộ.

Sau khi Ngài đã hoàn thành thời thuyết pháp, hoàng tử Bodhi đã hỏi Đức Phật một câu hỏi:

“Hầu hết Đức Phật cao thượng, đối với người có một người dẫn đầu và người dạy như là Ngài, Ngài cần tu tập bao lâu để đạt đến giai đoạn Arahant và được hưởng sự yên tịnh và khinh an?”

Đức Phật đáp rằng:

“Này hoàng tử, trong mỗi liên quan này ta muốn hỏi ngài một câu hỏi và ngài có thể trả lời như ngài thích: Ngài có

⁷ *Majjhima Nikāya, Majjhimapaṇṇāsa, Rājavagga, 'Bodhi-Rāja-Kumāra Suttam'* (The Royal-Son *Bodhi* Sutta).

⁸ Nhóm tám Thánh đạo bao gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

khéo léo trong việc cưỡi voi và dùng gậy nhọn điều khiển voi phải chăng?”

Hoàng tử trả lời:

“Vâng, bạch Ngài, tôi khéo léo trong việc cưỡi voi và dùng gậy nhọn điều khiển voi⁹”.

Đức Phật tiếp tục hỏi hoàng tử:

“Này hoàng tử, giả sử một người biết ngài khéo léo về nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn, đến học nghệ thuật cưỡi voi dưới sự giảng dạy của ngài với những nhược điểm này:

- 1) Thiếu lòng tin: Vị ấy không đủ tin để đạt đến mức hay mục tiêu mong muốn.
- 2) Bệnh tật: Vị ấy đang khổ do bệnh nặng đủ để ngăn vị ấy không đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 3) Không chân thật: Vị ấy không chân thật hay làm ra vẻ tự đắc và thái độ khoác lác ngăn chặn vị ấy khỏi sự đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 4) Thiếu tinh cần: Vị ấy thiếu sự tinh cần nghiêm chỉnh để đạt đến mục tiêu mong muốn.
- 5) Thiếu trí: Vị ấy không đủ trí thông minh để đạt đến mục tiêu mong muốn.

Người đó có thể học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn từ ngài hay chăng?”

Hoàng tử đáp:

“Thưa Đức Phật Tồi thượng, sẽ không thể đào tạo một người có bất cứ một trong năm khuyết điểm để đạt đến

⁹ Angkusha or bullhook.

mục tiêu mong muốn, nói chi đến việc đào tạo người có cả năm khuyết điểm”.

Lần nữa, Đức Phật hỏi:

“Này hoàng tử, giả sử có người đến ngài học nghệ thuật cưỡi voi và dùng gậy nhọn có những phẩm chất sau:

- (1) Tín: Vị ấy có đủ lòng tin làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (2) Sức khỏe: Vị ấy không có bất cứ bệnh tật nào hay là có sức khỏe tốt để làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (3) Chân thật: Vị ấy không làm cho kỳ vọng sai, hay vị ấy là người có một tâm chân thật làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (4) Tinh cần: Vị ấy là người có sự tinh cần nghiêm chỉnh làm cho vị ấy có thể vươn tới mục tiêu mong muốn.
- (5) Trí: Vị ấy là một người thông minh có khả năng đạt đến mục tiêu.

Điều đó sẽ có thể xảy ra đến cho ngài để đào tạo một người có những phẩm chất như vậy đạt đến mục tiêu mong muốn hay chẳng?

Hoàng tử Bhodhi đáp:

“Thưa Đức Phật Tối thượng, điều đó sẽ hoàn toàn có thể xảy ra đến cho con việc đào tạo một người đạt đến mục tiêu mong muốn, dù nếu vị ấy chỉ có một trong năm phẩm chất, hơn thế nếu vị ấy có cả năm phẩm chất”.

“Này Hoàng tử, theo cách tương tự có năm chi phần để cố gắng đạt bởi người tu tập thiền”.

Kể đến, Đức Phật tiếp tục giảng về năm ‘chi tinh cần’ (*padhāniyaṅga*) như tôi đã đề cập trước và được ghi chép trong *Padhāniyaṅga Sutta* như sau:

“*Pañcimāni, bhikkhave, padhāniyaṅgāni. Katamāni pañca? Idha, bhikkhave, bhikkhu saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ – ‘itipi so bhagavā araham sammāsambuddho vijiācaranasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā’ti. Appābādhho hoti appātaṅko; samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato nātisītāya nāccunhāya majjhimāya padhānakkhamāya; asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu; āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmavā dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu; paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā. Imāni kho, bhikkhave, pañca padhāniyaṅgāni.*”

“Này chư Bhikkhu, có năm chi trợ giúp tu tập thiền, những chi nào là năm?”

- (1) Ở đây, một bhikkhu có đầy đủ tín. Vị ấy đặt lòng tin vào sự giác ngộ của Như Lai (*Tathāgata*) như vậy: ‘Thế tôn là một bậc Ứng cúng (*Arahant*), hoàn toàn tự giác ngộ. Đã có đầy đủ minh và hạnh, chỉ nói những điều lợi ích và thật, người biết rõ thế gian, người dạy không ai hơn cho những người đã được dạy thuần (vô thượng sĩ điều ngự trượng phu), thầy của trời và người, bậc đã giác ngộ, Thế tôn.

- (2) Vị ấy khỏe mạnh, không bị bệnh tật, có sự tiêu hóa đều đều, đó là không quá lạnh hay không quá nóng mà vừa phải và phù hợp tu tập thiền.
- (3) Vị ấy chân thật và thành khẩn, người bộc lộ bản chất thật của anh ấy cho thầy và những Tăng sĩ đồng tu.
- (4) Vị ấy được chuẩn bị với sự cố gắng hết mình cho việc từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện; vị ấy mạnh mẽ chắc chắn trong việc ráng sức, không từ bỏ nhiệm vụ trau dồi những pháp thiện.
- (5) Vị ấy là bậc trí; vị ấy đạt được trí quan sát thấy biết rõ sự sanh và diệt, đó là sự cao quý thâm nhập thấu rõ và đưa đến sự phá vỡ hoàn toàn khổ.

Này chư Bhikkhu, đây là năm chi phần trợ giúp tu tập thiền”.

Vì vậy, bạn nên cân nhắc bằng sự xem lại, dù bạn có năm chi này hay không. Nếu bạn không có năm chi này, bạn không thể đạt được *Nibbāna*. Bạn nên tu tập liên tục, phát triển và hoàn thành năm chi phần này.

Chúng ta hãy nghiên cứu chúng từng pháp một theo những gì được giải thích trong Chú giải.

1. **Saddhā (Tín)**

Chú giải giải thích sự tin chắc của tín (*saddhā*) bằng cách chia chúng thành 4 loại:

- a. *Āgama-saddhā* (lòng tin giáo pháp),
- b. *Adhigama-saddhā* (lòng tin đạt được, chứng đạt),
- c. *Okappana-saddhā* (lòng tin kiên định),
- d. *Pasāda-saddhā* (lòng tin trong sạch, tịnh tín).

Tôi sẽ giải thích thêm về bốn loại tín này, ở phần kế sau.

[a] *Āgama-saddhā* (Lòng tin giáo pháp)

“*Tattha sabbaññubodhisattānaṃ saddhā, abhinīhārato paṭṭhāya āgatattā āgamasaddhā nāma*”.

“Tín của chư bồ tát (*Bodhisatta*) vẫn không lay chuyển từ khi ra ý quyết định trở thành một vị Phật (*Buddha*), đây được gọi là lòng tin giáo pháp - *āgama-saddhā*”.

Bồ tát (*Bodhisatta*) của chúng ta đã lập nguyện trở thành một vị Phật (*Buddha*) vào thời Phật *Dīpaṅkara Buddha*, bốn a-tăng-kỳ (*asaṅkheyya kappā*)¹⁰ và một trăm ngàn kiếp (*kappā*)¹¹ qua. Từ lúc đó cho đến kiếp sống cuối của Ngài là hoàng tử *Siddhattha*, Ngài không bao giờ mất đức tin. *Bodhisatta* cần hoàn thành mười pháp tròn đủ (*pāramī*). Ví dụ, xả thí tròn đủ (*dāna pāramī*); đôi khi ngài xả thí gia đình hay những phần thân thể đến những ai cần hay muốn chúng. Đôi khi bạn cần xem lại những đức tính tinh thần cao cả của *Bodhisatta*. Bạn có thể nào làm những việc giống như *Bodhisatta* hay chăng?

Trong tất cả mười pháp tròn đủ (*pāramī*)¹², xả thí tròn đủ (*dāna pāramī*) là pháp dễ nhất cốt để trở thành một vị Phật (*Buddha*). Dù là pháp dễ tu tập nhất trong mười pháp, nhưng rất ít người có thể tu tập như vậy tận tình và liên tục. Nếu bậc tu tiên không thể tu tập như vậy, thì vị ấy sẽ

¹⁰ Khoảng thời gian vô tận không thể tính.

¹¹ Khoảng thời gian của một Kappa không thể tính được bằng số năm. Nó chỉ được biết bằng sự suy luận. Giả sử có một kho thóc lớn một *yojana* (xem footnote 19) mỗi chiều dài, rộng và cao và đầy những hạt mù tạc (*mustard*) nhỏ xíu. Quan 100 năm, một hạt được lấy ra một lần. Khi tất cả những hạt mù tạc (*mustard*) được lấy ra, thời gian gọi là kappā sẽ chưa hết.

¹² Mười pháp tròn đủ (*pāramī* – pháp độ) là: xả thí (*dāna*), giới (*sīla*), xuất ly (*nekkhamma*), trí tuệ (*paññā*), tinh cần (*vīriya*), nhẫn nại (*khanti*), chân thật (*sacca*), chí nguyện (*adhiṭṭhāna*), lòng từ (*mettā*), hành xả (*upekkhā*).

ngưng dọc đường và sẽ không trở thành một vị Phật (*Buddha*). Bồ tát (*Bodhisatta*) của chúng ta không bao giờ quên hoàn thành những pháp *pāramī* cần thiết với mục đích đến trạng thái giác ngộ (*Buddhatta*). Suốt nhiều lần tái tục, Ngài xả thí vợ, con gái, con trai của ngài, nhiều thân phần khác nhau và mạng sống của Ngài. Nếu có ai hỏi bạn xả thí cặp mắt của bạn, bạn có sẵn sàng xả thí hay chẳng? Vâng, sẽ rất là khó cho bạn làm điều đó. Dù nó rất khó, *Bodhisatta* không bao giờ quên hoàn thành pháp *pāramī* của Ngài. Từ lúc tiếp nhận lời tiên tri xác định về trạng thái giác ngộ và cho đến khi giác ngộ, Ngài không bao giờ mất đức tin của ngài. Vì lý do này, loại đức tin này được gọi là lòng tin giáo pháp - *āgama-saddhā*.

[b] *Adhigama saddhā* (Lòng tin chứng đạt)

“*Ariyasāvakaṇaṃ paṭivedhena adhigatattā adhigama-saddhā nāma*”.

“Lòng tin của các Thánh đệ tử vẫn không lay chuyển từ khi họ thấy rõ *Nibbāna*, đây được gọi là lòng tin chứng đạt - *adhigama-saddhā*”.

Lòng tin này không như lòng tin của người phạm hay phạm đệ tử. Ví dụ, bây giờ bạn có thể có lòng tin, nhưng một số kinh nghiệm bất hạnh có thể xảy ra làm cho bạn mất lòng tin của bạn. Mặt khác, các Thánh đệ tử hay chư Thánh là người đã đạt ‘tuệ đạo’ (*maggañāṇa*) hay thấy rõ *Nibbāna*, có lòng tin bất động và không thể thay đổi vào Đức Phật (*Buddha*), vào giáo Pháp (*Dhamma*), vào Tăng chúng (*Saṅgha*) và vào chính họ. Điều này sẽ không bao giờ biến mất trong cả kiếp sống của họ bất kể hoàn cảnh nào. Loại lòng tin này được gọi là lòng tin chứng đạt

(*adhigama-saddhā*) bằng sự thấy rõ đạo và quả (*magga-phala*).

Liên quan đến loại lòng tin (*saddhā*) này, tôi sẽ kể một câu chuyện về người bệnh phong hủi Suppabuddha, bạn có bao giờ nghe nó trước đây hay chẳng?

Chuyện Về Người Bệnh Phong Hủi Suppabuddha

Vào một dịp Đức Phật đang trú gần Rājagaha tại khu rừng tre, nơi trú ẩn của những con sóc. Và vào dịp đó, có một người bệnh phong hủi tên Suppabuddha, là một người nghèo và khốn khổ.

Vào lúc Đức Phật đang dạy pháp đến hội chúng lớn vây quanh. Có nhiều người trong thính chúng như là bhikkhu, bhikkhunī, cận sự nam (*upasaka*), cận sự nữ (*upasika*) và những người khác. Từ xa, người bệnh phong hủi Suppabuddha¹³ đã thấy hội chúng đó. Vị ấy đi qua đến hội chúng lớn, thấy Đức Phật ở nơi đó và tự nghĩ: “Đó là bậc thầy Gotama dạy pháp. Tại sao tôi không lắng nghe pháp?” Vị ấy ngồi hơi xa cách thính chúng ở một góc của tu viện. Do bệnh phong hủi của vị ấy, vị ấy không dám đến gần những người khác.

Lòng ‘bi’ của Đức Phật (*Buddha*) bao trùm cả hội chúng với trí toàn giác của Ngài thấy rằng Suppabuddha có khả năng hiểu pháp. Hướng lời nói của Ngài đến Suppabuddha, Ngài ban thời pháp, dần dần nói về xả thí (*dāna-kathā*), nói về giới (*sīla-kathā*), nói về cõi trời

¹³ *Udana, Sonavagga, 'Suppabuddha-Kuṭṭhi-Suttam'* (Người Bệnh Hủi Suppabuddha Sutta); Cũng đã trình bày trong *Dhammapada, Bālavagga, 'Suppabuddha-Kuṭṭhi-Vatthu'* (Chuyện về Người Bệnh Hủi Suppabuddha).

(*sagga-kathā*); Ngài trình bày những điều trở ngại, sự thoái hóa, nhược điểm, tội lỗi của Dục dục (*kāmānaṃ - ādīnavaṃ - okāraṃ - saṅkilesaṃ - kathā*), và những phước báu, thuận lợi của sự từ bỏ (*nekkhamma-ānisaṃsaṃ-kathā*). Kế đến, khi Đức Phật (*Buddha*) biết rằng tâm của Suppabuddha đã sẵn sàng thoát khỏi những pháp cái và trong sáng, Ngài giải nghĩa về Bốn Thánh Đế. Suppabuddha đã lĩnh hội Bốn Thánh Đế một cách sâu sắc và trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*). Mong muốn trình Đức Phật về thành tựu của mình nhưng không dám mạnh dạn bước vào giữa hội chúng, vị ấy chờ cho đến khi mọi người tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật xong. Một khi hội chúng đã giải tán, vị ấy đến gần Đức Phật.

Vào lúc ấy, vua trời Sakka tự nghĩ: “Người bệnh phong hủi mong muốn làm cho biết sự thành tựu của anh ấy trong giáo pháp của Đức Phật. Tôi sẽ kiểm tra anh ấy”. Vì vậy, vua trời đến anh ấy, lơ lửng trên không, và nói anh ấy như vậy:

“Suppabuddha, bạn là người đàn ông đáng thương, một người đàn ông khổ sở với những điều bất hạnh. Tôi sẽ cho bạn sự giàu sang vô hạn nếu bạn nói,

<i>“Buddho na buddho,</i>	“Phật không là Phật
<i>dhammo na dhammo,</i>	Pháp không là Pháp
<i>saṅgho na saṅgho,</i>	Tăng không là Tăng
<i>alaṃ me buddhena,</i>	Tôi đã chán ngấy Phật
<i>alaṃ me dhammena,</i>	Tôi đã chán ngấy Pháp
<i>alaṃ me saṅghenā.”</i>	Tôi đã chán ngấy Tăng”.

Bạn nghĩ sao? Suppabuddha trả lời vua Sakka ra sao?

Người bệnh phong hủi nói với vua Sakka:

“Bạn là ai?”

“Tôi là Sakka”.

“Sakka đáng thương, bạn không xứng để nói với tôi, bạn nói rằng tôi là người đáng thương và khổ sở.”

Kế đến, Suppabuddha ngâm kệ để đáp lại vua Sakka:

“*Saddhādhanam sīladhanam,*

hirī ottappiyam dhanam;

Sutadhanañca cāgo ca,

paññā ve sattamaṃ dhanam.”

“*Yassa ete dhanā atthi, itthiyā purisassa vā; ‘Adaliddo’ ti tam āhu, amogham tassa jīvita’nti.*

Tassimāni me satta ariyadhanāni santi. Yesañhi imāni

dhanāni santi, na tveva te buddhehi vā paccekabuddhehi

vā ‘daliddā’ ti vuccantī.”

“Trái lại, tôi đã đạt được hạnh phúc và sự giàu sang lớn lao: bảy loại Thánh sản¹⁴. Những ai có nhiều sự giàu sang này không được gọi là đáng thương bởi Đức Phật hay Phật Độc giác”.

Khi Sakka nghe vị ấy nói như vậy, Sakka đã đến Đức Phật, và cho Ngài biết về cuộc nói chuyện.

Đức Phật nói với Sakka rằng: “Sakka, điều đó không thể, dù với một trăm miếng vàng, dù với một ngàn, để thuyết phục người bệnh phong hủi Suppabuddha để nói ‘Phật không là Phật, Pháp không là Pháp, Tăng không là Tăng’. Vì Đức tin của vị ấy không thể lay chuyển.

¹⁴ Bảy loại Thánh sản là: (1) Tin vào Tam Bảo (*saddhā*); (2) Giới (*sīla*); (3) Hồ thẹn làm điều bất thiện (*hirī*); (4) Ghê sợ làm điều bất thiện (*ottapa*); (5) Bác học, hiểu nhiều (*bāhusacca*); (6) Xả bỏ, từ bỏ (*cāga*); (7) Trí (*paññā*)

Kể đến Suppabuddha đến Đức Phật, và Đức Phật đã tiếp nhận ông ấy. Và nói cho Đức Phật biết về sự thành tựu của ông ấy, ông ấy đứng dậy từ chỗ ngồi và rời tu viện.

Tại sao vua Sakka không thể thuyết phục Suppabuddha? Vì đức tin của một bậc Thánh rất mạnh. Đức tin của họ sẽ không bị lay chuyển ngay khi họ biết rõ Nibbāna. Từ một quan điểm phổ thông bên ngoài, nhiều người sẽ nói Suppabuddha là đáng thương. Tuy nhiên, Suppabuddha có bảy loại Thánh sản. Sự giàu sang bên trong thật sự làm cho vị ấy là một người giàu. Loại đức tin này được gọi là lòng tin chứng đạt (*adhigama-saddhā*).

Bây giờ tôi sẽ chia sẻ một câu chuyện khác với lòng tin chứng đạt (*adhigama-saddhā*) vì nhiều người quan tâm về những câu chuyện và nó cũng sẽ làm dễ hiểu. Câu chuyện kể là về Sūrambaṭṭha.

Câu Chuyện Về Chủ Hộ Sūrambaṭṭha

Sūrambaṭṭha¹⁵ sanh vào một gia đình của trưởng giả ở Sāvatti, trong thời Đức Phật Gotama. Khi vị ấy đủ tuổi kết hôn, vị ấy kết hôn và trở thành một người ủng hộ thường xuyên của các vị tu khổ hạnh theo giáo pháp khác.

Vào một buổi sáng sớm, Đức Phật xem xét thế gian đến những cá nhân nào sẵn sàng để giác ngộ và thấy sự chín mùi quả phúc của Sūrambaṭṭha để đạt tới đạo Nhập lưu (*Sotāpatti Magga*). Đức Phật đã đi đến nhà của Sūrambaṭṭha để khát thực.

¹⁵ Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Cūḷayamakavagga và Aṅguttara Nikāya, Ekakanipāta Aṭṭhakathā, Etadagavagga 'Sūrambaṭṭhavatthu' (Chú giải về câu chuyện của Sūrambaṭṭha).

Sūrambaṭṭha tự nghĩ: “Samaṇa Gotama xuất thân từ một gia đình quý tộc và có tiếng tốt trong thế gian. Có thể điều này thật đáng cho tôi tiếp đãi Ngài ân cần”. Nghĩ như vậy, vị ấy đã đi đến Đức Phật, bày tỏ lòng tôn kính dưới chân Ngài, nhận bát của Ngài, và dẫn Ngài đến một cái ghế cao để dành cho những người cao quý. Sūrambaṭṭha dâng vật thực, phục vụ Đức Phật, và ngồi ở một nơi thích hợp.

Đức Phật đã giảng một bài pháp phù hợp với căn tánh của Sūrambaṭṭha. Vào cuối bài giảng, vị ấy trở thành bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*). Sau khi giúp Sūrambaṭṭha đạt tới tuệ Nhập lưu, Đức Phật quay trở về tu viện.

Bây giờ, thiên sinh phải không quên về Māra (Ma vương). Bạn đang chiến đấu với Māra. Māra là những gì thường tác động, chi phối con người bằng năm dục. Nếu thiên sinh đi theo ý của Māra, điều này có nghĩa là họ sẽ thua cuộc chiến. Tất cả năm dục là vũ khí của vị ấy.

Māra¹⁶ nghĩ: “Sūrambaṭṭha chủ hộ này thuộc về tín đồ của ta, vị ấy là một môn đồ của những người tu khổ hạnh ngoài giáo pháp của Đức Phật. Nhưng hôm nay, Đức Phật đã thăm nhà của vị ấy. Tại sao? Sūrambaṭṭha có trở thành một bậc Thánh (*Ariya*) sau khi nghe bài thuyết giảng của Đức

¹⁶ Năm loại Māra:

- (1) Vị trời Deva là người thách thức, phản đối Đức Phật cho địa vị trí tuệ dưới cội cây giác ngộ (Bodhi) bằng cách vây quanh Ngài bằng quân đội lớn (thiên tử ma – *devaputta māra*);
- (2) Danh pháp phiền não (phiền não ma – *kilesa māra*);
- (3) hành vi cố quyết đưa đến tái tục (pháp hành ma- *abhisankhāra māra*);
- (4) Các uẩn danh (nāma) và sắc (rūpa) xuất hiện trong tất cả sự hiện hữu trước khi đạt đến *Nibbāna* (ngũ uẩn ma – *khandha māra*);
- (5) Tử (tử ma – *maccu māra*).

Phật hay chẳng? Vị ấy có thoát khỏi phạm vi dục của ta hay chẳng? Ta phải tìm hiểu”.

Rồi bằng sức mạnh phi thường. Māra đã tự nguyện trang như là Đức Phật đầy đủ ba mươi hai tướng của một bậc đại nhân. Māra cũng đã hoàn thành thủ vai này bằng vẻ ngoài tương tự y và bát của Đức Phật. Trong hình dạng đó, vị ấy đã đứng ở cửa của chủ hộ Sūrambatṭha.

Sūrambatṭha ngạc nhiên tại sao Đức Phật đi đến lần hai quá nhanh. Khi vị ấy cho biết bằng sự có mặt, vị ấy đáp lời: “Đức Phật không bao giờ đến mà không có vài lý do tốt”, và đến gần Đức Phật giả, tin rằng vị ấy là Đức Phật thật. Sau khi bày tỏ lòng tôn kính đến Phật giả, vị ấy đứng ở một nơi thích hợp, và hỏi:

“Thưa Thế tôn (*Bhagavā*), Thế tôn vừa rời khỏi nhà này sau khi dùng bữa ăn. Vì mục đích gì khiến Thế Tôn đến lần nữa?”

Phật giả (Māra) nói:

“Yaṃ te mayā, sūrambatṭha, rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccaṃ, saññā aniccaṃ, saṅkhāra aniccaṃ, viññāṇaṃ aniccanti kathitaṃ, taṃ anupadhāretvāva sahasā mayā evaṃ vuttaṃ. Tasmā tvaṃ rūpaṃ niccaṃ, vedanā niccaṃ, saññā niccaṃ, saṅkhāra niccaṃ, viññāṇaṃ niccanti gaṇhāhī.”

“Sūrambatṭha, ta đã lo là ban cho thời pháp sai đến người. Ta đã nói rằng sắc, thọ, tưởng, danh hành và thức thì vô thường. Nhưng bây giờ ta nhớ rằng sắc, thọ, tưởng, danh hành và thức thì thường”.

Chủ hộ Sūrambatṭha, một bậc Nhập lưu, đã phật ý do lời phát biểu đó. Vị ấy cân nhắc như vậy: “đây là một lời tuyên

bố báng bô¹⁷ đáng sợ nhất. Đức Phật sẽ không bao giờ lơ là ban cho một thời pháp sai. Họ nói rằng Māra là đối thủ của Đức Phật. Chắc chắn đây chính là Māra”.

Kế đến, vị ấy hỏi Māra:

“Ông là ai? Ông là Māra phải chăng?”

Māra bị sốc, choáng và run ví như bị đập bằng một cái rìu vì vị ấy bị đương đầu bởi một Thánh nhân. Sự trá hình của vị ấy đã lộ ra và vị ấy thú nhận:

“Vâng, Sūrambaṭṭha, tôi là Māra”.

Kế đến, Sūrambaṭṭha nghiêm nghị nói với Māra:

“Māra xấu xa; độc ác, tại sao ông nói như thế? Thậm chí một ngàn loại của ông sẽ không thể lay động lòng tin của tôi. Đức Phật Gotama, trong thời thuyết pháp của Ngài đã nói: ‘tất cả pháp bị trợ đều là vô thường’. Và bài thuyết giảng của Đức Phật đã dẫn tôi đến Đạo Nhập lưu (*Sotāpatti-Magga*). Ra khỏi đây!”

Theo cách này, bằng cách búng ngón tay, vị ấy đuổi Māra đi khỏi. Với sự quở trách từ một bậc Thánh như vậy, Māra không thể làm điều gì và tức khắc biến mất.

Vào buổi tối, Sūrambaṭṭha đi đến Đức Phật và thuật lại về việc đi đến của Māra, sự mưu hại của Māra để làm lay động lòng tin của Sūrambaṭṭha, và vị ấy đã xử lý Māra ra sao.

¹⁷ Báng bô: 誹謗 Phỉ báng, chê giễu, nói xấu, bôi nhọ;

Báng là như bêu rếu, chê bai, mai mỉa, nói xấu, dị nghị; nguyên rửa, chửi rửa; chê bai, như thấy người làm việc trái mà mọi người cùng xúm lại chê bai mai mỉa gọi là báng; **bô** là như “bổ sung” thêm vào, vá, sửa lại, bù, thêm, ...

Đức tin của bậc Thánh không lay chuyển. Dù là Māra cố gắng lừa gạt chư Thánh, đức tin của chư Thánh không thể thay đổi hay rung động. Nhưng nếu Māra thuyết phục bạn, điều gì sẽ xảy ra? Bây giờ, bạn đang siêng năng tu tập thiền nhưng đôi khi mặc dù sau một thời gian dài, nó rất khó đạt đến định, thì Māra có thể đến thuyết phục bạn: “Tại sao không hưởng dục?” Bạn sẽ chấp nhận lời mời của vị ấy hay chẳng?

Có một ví dụ từ thiên sinh ở đây. Không lâu trước đây, khi vị ấy đi đến đây, vị ấy nói với tôi: “Bhante, tôi đã giải quyết tất cả những vấn đề trong gia đình tôi. Con gái của tôi đã tốt nghiệp và bây giờ có một việc làm. Vì vậy, tôi không cần lo lắng về cô ta. Vợ của tôi cũng đồng ý, cô ấy có thể ở nhà không có tôi. Vì vậy, bây giờ tôi có thể chuyên tâm vào việc tu tập thiền. Đó là lý do tại sao tôi muốn được thọ giới”.

Tôi nghĩ nếu vị ấy thọ giới, thì vị ấy có thể tu tập nhiều năm. Rồi tôi nói với vị ấy: “Được, nếu ông có lòng tin này, thì tôi sẽ giúp để ông thọ giới”.

Chỉ sau một vài tháng trôi qua, vị ấy muốn xả y. Vị ấy nói: “Bhante, tôi cần đi về quê hương của tôi”.

Vị ấy cho tôi nhiều lý do: “Tôi cần chăm sóc mẹ của tôi, tôi cần làm điều này, tôi cần làm điều kia”. Vị ấy có nhiều lý do. Thứ lòng tin này không phải là ‘lòng tin chứng đạt’ (*adhigama-saddhā*). Một lòng tin của người phàm dễ bị thay đổi.

Tiếp tục câu chuyện của Sūrambaṭṭha...

Vào một dịp, Đức Phật tuyên bố:

“*Etadaggaṃ, bhikkhave, mama sāvakānaṃ upāsakānaṃ paṭhamam Aveccappasannānaṃ yadidaṃ sūrambaṭṭho.*”
 “Này chư Bhikkhu, trong số các đệ tử cư sĩ của ta ai có lòng tin không lay chuyển trong giáo pháp của ta, Sūrambaṭṭha đứng đầu”.

Đó là câu chuyện về Sūrambaṭṭha. Bây giờ chúng tôi sẽ tiếp tục với loại lòng tin (*saddhā*) kế tiếp.

[c] *Okappanā-saddhā* (Lòng tin kiên định)

“*Buddho dhammo saṅghoti vutte acalabhāvena okappanaṃ okappanasaddhā nāma.*”

“Tín hay lòng tin vững vàng vào Phật (*Buddha*), vào Pháp (*Dhamma*), vào Tăng (*Saṅgha*) vẫn hoàn toàn chắc chắn, đây được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappanasaddhā*)”.

Khi người (có lòng tin kiên định) nghe những từ Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), Tăng (*Saṅgha*), lòng tin của vị ấy trở nên mạnh mẽ. Khi thiền sinh ngưỡng mộ một ảnh Phật, pháp hỷ (*pīti*) sinh khởi cùng với lòng tin mạnh. Nếu tín/ lòng tin này bền bỉ và vẫn duy trì thật mạnh mặc dù một thiền sinh là một người phạm, thì loại lòng tin này được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappanasaddhā*). Lòng tin (*saddhā*) này là chi phần cần thiết cho tu tập thiền. Tôi sẽ kể câu chuyện về Vua Mahākappina liên quan đến loại lòng tin này.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahākappina

Mahākappina¹⁸ từng là vua của Kukkuṭavatī. Vị ấy có một hoàng hậu tên Anojā và một ngàn bộ trưởng để giúp vị ấy

¹⁸ Khuddaka Nikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Paṇḍita Vagga, ‘Mahākappinattheravatthu’ (Chú giải kệ 79, về Vua Mahākappina).

cai trị quốc gia. Vua và hoàng hậu luôn cố gắng tìm tin tức về Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Một ngày nọ, vua đi cùng các bộ trưởng ngoài khu vườn. Ở đó, họ gặp một số thương nhân từ Sāvatti và hỏi thăm họ:

“*Atthi pana vo padese kiñci sāsanaṃ uppannaṃ*”

“Có loại tin tức nào ở nơi người khởi hành hay chăng?”

“*Deva, aññaṃ kiñci natthi, sammāsambuddho pana uppanno.*”

Thưa ngài, không có gì khác sự xuất hiện của bậc Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*) trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Buddha*’, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy một cách mạnh mẽ như vậy, mà vị ấy gần như trở nên bất tỉnh.

Vua hỏi:

“*Tātā, kiṃ vadethā*” - “Người đã nói gì?”

Họ đáp:

“*Buddho, deva, uppanno.*” - “Thưa ngài, ‘Buddho – Phật’ đã xuất hiện trong thế gian”.

Và lần nữa, vua bị lòng tin mạnh mẽ lấn át. Ba lần vị ấy hỏi những vị thương gia cùng câu hỏi. Kế đến, vua chỉ thị các bộ trưởng của ông cho những thương gia một trăm ngàn đồng tiền vàng.

Rồi vua hỏi lần nữa:

“*Aññaṃpi kiñci sāsanaṃ atthī*”

“Người có tin tức nào khác hay không?”

“*Atthi, deva, dhammo uppanno.*”

“Vâng, thưa ngài, ‘*Dhammo*’ - pháp đã xuất hiện trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Dhammo*’ – Pháp, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy và việc xảy ra giống như trước. Vua hỏi những thương gia ba lần và cho họ một trăm ngàn đồng tiền vàng nữa.

Rồi vua hỏi lần nữa:

“*Aparampi sāsanaṃ atthi, tātā*”

“Người có loại tin tức nào khác hay không?”

“*Atthi, deva, saṅgharatanam uppanam.*”

“Vâng, thưa ngài, ‘*Saṅgho*’ – Tăng đã xuất hiện trong thế gian”.

Ngay khi vị ấy nghe từ ‘*Saṅgho*’ – Tăng, lòng tin mạnh mẽ sinh khởi trong tâm của vị ấy và việc xảy ra như trước. Và lần nữa, vua hỏi những thương gia ba lần và tiếp tục cho họ một trăm ngàn đồng tiền vàng nữa.

Ngay khi vua và đoàn tùy tùng của vị ấy đã nghe tin tức về Tam Bảo, họ không quay về cung điện, thay vào đó vua và các bộ trưởng của vua tức khắc sắp đặt, bắt đầu lên đường đi đến Sāvatti để gặp ‘*Buddho*’ – Phật. Hầu hết người ta sẽ có nhiều việc để chuẩn bị trước: “Ồ, trước tiên tôi sẽ giải quyết, ổn định tất cả việc trong quốc gia của tôi, rồi sau đó tôi sẽ đi đến tu tập thiền”. Mahākappina thì không như vậy. Lòng tin mạnh mẽ của vua đẩy vị ấy đi tức khắc gặp ‘*Buddha* – Phật’ mà không quay lại cung điện của vị ấy.

Trước khi rời khỏi những thương gia, vua yêu cầu họ truyền cùng tin tức đến hoàng hậu. Những thương gia đã

làm như chỉ thị của Mahākappina và cũng nhận phần thưởng từ hoàng hậu.

Vua và đoàn tùy tùng của vua tăng tốc cưỡi những con ngựa của họ đến Sāvatti. Trên đường, nhóm cần băng ngang sông sâu mà không có cầu. Các bộ trưởng cho vua biết. Rồi vua và tất cả bộ trưởng kiên quyết và tâm của họ thiên về những ân đức cao cả.

Rồi vua và tất cả bộ trưởng kiên quyết và hướng tâm họ về những ân đức cao cả.

“*Gambhīrato gāvutaṃ, puthulato dve gāvutāni, devā.*”

“Sông rất sâu khoảng một gāvuta¹⁹ và rộng khoảng hai gāvuta, thưa ngài”.

“*Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho.*”

‘*Buddhānussatiṃ anussaranto saporivāro assasahassena udakapiṭṭhiṃ pakkhandi.*’

Họ niệm theo ân đức Phật (*Buddhānussati*): Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác”, và với việc tùy niệm như vậy, các con ngựa đã mang đoàn tùy tùng sang sông rất dễ dàng.

Đức tin của họ vô cùng mạnh mẽ và quyền lực; họ không sợ chết do niệm theo ân đức Phật (*Buddhānussati*). Rồi họ tiếp tục cuộc hành trình. Nhiều người không có đức tin phi thường như Mahākappina. Họ có thể nghĩ: “Ồ, tôi không thể vượt qua sông này, tốt hơn là quay trở về hay chờ con tàu”. Hành trình gặp ‘Buddho – Phật’ của họ sẽ bị chậm trễ hay thậm chí ngưng giữa hành trình. Mahākappina và đoàn tùy tùng của vị ấy có sức mạnh đức tin quyền lực đã giúp họ vượt qua những trở ngại. Do đức tin và niệm theo

¹⁹ ¼ yojana - do tuần; league = một dặm, chiều dài lối ít hơn hai dặm Anh.

ân đức Phật (*Buddhānussati*) miệt mài, các con ngựa có thể băng qua sông như bước đi trên mặt đất cứng.

Vào cuối cuộc hành trình, họ cũng gặp hai dòng sông sâu hơn và rộng hơn ban đầu. Theo cùng cách thiên sử, họ đã băng qua chướng ngại nước bằng cách niệm theo ân đức Pháp (*Dhammānussati*) và ân đức Tăng (*Saṅghānussati*).

Khi Đức Phật quan sát thế gian vào ngày đó bằng mãnh lực siêu phàm của Ngài, Ngài đã thấy trong tầm nhìn của ngài Mahākappina và các bộ trưởng đang đi hướng về Sāvatti. Đức Phật biết rằng họ sẽ đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) sau khi gặp Ngài. Để gặp nhóm người dừng cảm này, ‘*Buddho*’ – Đức Phật đã đi đến một nơi cách Sāvatti một trăm hai mươi yojana²⁰ và chờ dưới một cây banyan trên bờ sông Candabhāga.

Vua Mahākappina và các bộ trưởng của vị ấy đã đến một nơi mà Đức Phật đang chờ họ. Khi họ thấy Đức Phật với những tia hào quang sáu màu xuất ra từ thân của Ngài, họ đến gần Đức Phật và bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài. Kế đến, Đức Phật ban thời thuyết pháp đến họ. Sau khi nghe, vua và tất cả bộ trưởng của vua đạt đến quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*), và họ xin phép Đức Phật nhập vào Tăng chúng (*Saṅgha*). Đức Phật nói với họ: “*Ehi Bhikkhu*”, có nghĩa là “Hoan nghênh đến Bhikkhu”, và tất cả họ tức khắc thành Bhikkhu.

Cũng vậy, hoàng hậu Anojā và những người vợ của một ngàn bộ trưởng đến nơi Đức Phật đang chờ, Đức Phật giảng chi tiết thời pháp khác mà vua và các bộ trưởng đạt

²⁰ Yojana – do tuần = khoảng bảy miles [PTS], một số dịch khoảng mười miles.

đến Ứng cúng (*Arahant*) và hoàng hậu cùng những người vợ của bộ trưởng đạt đến quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Các bà cũng xin phép Đức Phật nhập vào hội chúng Saṅgha và được hướng dẫn đi đến Sāvatti. Ở đó họ nhập vào hội chúng Saṅgha và rất sớm họ cũng đạt đến Ứng cúng (*Arahant*). Đức Phật quay trở về Tu Viện Jetavana cùng một ngàn Tăng sĩ.

Đức tin của họ vào ‘Buddho – Phật’ mạnh mẽ, kiên định, vững vàng. Loại tín (*saddhā*) này được gọi là ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*). Loại tín hay lòng tin này cần thiết để tu tập thiền. Bạn cũng cần tin vào giáo pháp của Đức Phật và tam học bằng cách xem lại như vậy: “Nếu tôi thực hành theo giáo pháp của Đức Phật đúng đắn, thì tôi sẽ chắc chắn thấy rõ Nibbāna”. Với loại tín này, bạn nên tiếp tục tu tập không ngưng nghỉ và từ bỏ. Cho bạn thêm cảm hứng và can đảm, tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện khác về thí chủ của Tu Viện Jetavana, ‘Anāthapiṇḍika’.

Câu Chuyện Về Trưởng Giả Anāthapiṇḍika

Trưởng giả Anāthapiṇḍika²¹ trở thành thí chủ của Tu Viện Jetavana được sanh làm con của Sumana, một trưởng giả của Sāvatti. Vị ấy được đặt tên là Sudatta. Về già, vị ấy được biết đến là Anāthapiṇḍika, người nuôi dưỡng người nghèo.

Anāthapiṇḍika ở Sāvatti và trưởng giả ở Rājagaha là anh (em) rể. Vào dịp khi trưởng giả ở Rājagaha đã tìm thấy hàng hóa giá trị trong Rājagaha thấp dưới xa so với những hàng ở Sāvatti, vị ấy thường mua và đưa đến Sāvatti. Vị

²¹ *Vinaya Cūlavagga, Senāsanakkhandhakaṃ, Dutiyabhāṇavāra, 'Anāthapiṇḍikavattu'* (Câu chuyện về Anāthapiṇḍika – cấp cô độc).

ấy thường đi với năm trăm xe hàng hóa để buôn bán. Thông thường, cách một yojana trước khi đến nơi của vị ấy, vị ấy thường gửi tin nhắn về chuyến thăm của vị ấy đến Anāthapiṇḍika. Và Anāthapiṇḍika thường sắp đặt tiếp đón trang trọng đối với người anh (em) rể của vị ấy và cùng đi vào thành phố trong cùng một xe ngựa. Nếu hàng hóa tìm được nơi tiêu thụ dễ dàng ở Sāvatti, trưởng giả ở Rājagaha chuyển nhượng chúng một lần. Trong trường hợp họ không tìm được nơi tiêu thụ dễ dàng, vị ấy để chúng lại trong nhà chị (em) của vị ấy và đi trở về thành phố của mình. Anāthapiṇḍika cũng thường làm như vậy.

Vào khoảng an cư mùa mưa (*vassa*) thứ hai, Đức Phật tối thượng cho phép chư bhikkhu dùng tu viện làm một điều kiện cần thiết phù hợp với yêu cầu được đưa ra bởi trưởng giả Rājagaha.

Khi ấy Anāthapiṇḍika có năm trăm xe đầy những hàng hóa và để lại Rājagaha. Như thường lệ, vị ấy gửi tin nhắn về chuyến hàng hóa mới đến của vị ấy đến trưởng giả ở Rājagaha từ khoảng cách một yojana, nhưng lần này anh của vị ấy không chú ý đến nó.

Trưởng giả ở Rājagaha, đã quay về từ tu viện Sītavana nơi vị ấy nghe Đức Phật thuyết pháp, đã thỉnh mời Đức Phật (*Buddha*) và hội chúng Tăng (*Saṅgha*) nhận vật thực đặt bát vào ngày kế. Lúc đó, vị ấy bận sắp đặt sự tiếp đón và cung cấp vật thực cho ngày kế.

Cuối cùng, Anāthapiṇḍika đã đến thành phố trông đợi một sự hoan nghênh đón tiếp. Thông thường anh (em) rể sẽ chờ vị ấy đến như những dịp trước, nhưng Anāthapiṇḍika thấy không có sự đón tiếp ở cổng của thành phố hay ở nhà của

anh (em) rể của vị ấy. Ngay cả khi Anāthapiṇḍika đã vào nhà, không có nhiều những lời dạt dào tình cảm từ người anh (em) rể mà chỉ “Trưởng giả của Sāvatti, các con của anh (em) ra sao rồi? Các cháu khỏe chứ? Tôi hy vọng anh (em) có một cuộc hành trình dễ dàng và không lo lắng”. Và rồi trưởng giả Rājagaha tiếp tục với việc bận rộn chuẩn bị cho ngày lễ dâng vật thực kế.

Anāthapiṇḍika cảm thấy rất lạ với cách cư xử thất thường của người anh (em) rể. Vị ấy tự nghĩ rằng có thể đây là một sự chuẩn bị lễ cưới hay thỉnh mời vua Bimbisāra. Sau đó khi việc đã hoàn thành, Anāthapiṇḍika đã nhận được sự chú ý và vị ấy hỏi thăm điều gì đang xảy ra.

Trưởng giả ở Rājagaha đáp:

“Trưởng giả, tôi không có một lễ cưới cho con gái của tôi hay con trai của tôi, tôi cũng không có mời vua Bimbisāra. Mà tôi chuẩn bị sắp xếp những điều cần thiết cho một lễ đặt bát lớn. Tôi đã thỉnh mời Đức Phật (*Buddha*) và hội chúng Tăng (*Saṅgha*) của Ngài đến cho một bữa ăn ngày mai để tích lũy thiện nghiệp”.

Khi Anāthapiṇḍika nghe từ ‘*Buddha*’ – Phật, toàn thân của vị ấy tràn đầy pháp hỷ (*pīti*)²² và lần nữa hỏi trưởng giả ở Rājagaha:

“*Buddhoti tvam, gahapati, vadesī?*”

“*Buddho tyāham, gahapati, vadāmī*”.

²² - Khuddaka pīti (thiếu hỷ) là cảm giác thích thú nhẹ.

- Khaṇika pīti (quang thêm hỷ) là vui trong chốc lát, thoáng qua.

- Okkantikā pīti (lãng hỷ) là vui say sưa, thích thú chảy tràn ra.

- Ubbegā pīti (khinh thân hỷ) là cách vui mừng làm rùng mình.

- Pharaṇā pīti (sâm thấu hỷ) đã phát triển đầy đủ, sung sướng mạnh mẽ hay thích thú lan ra toàn thân và tâm (*pharaṇā-pīti*).

“Trưởng giả, ông đã nói ‘*Buddho*’ – Phật?”

“Vâng, tôi đã nói ‘*Buddho*’ – Phật.”

Ba lần vị ấy hỏi và ba lần vị ấy nhận cùng câu trả lời. Rồi vị ấy nói:

“*Ghosopi kho eso, gahapati, dullabho lokasmim yadidaṃ – buddho buddhoti.*”

“Trưởng giả, trong thế gian này, dù cho nghe từ ‘*Buddho*’ – Phật’ là một cơ hội rất hiếm”.

Kế đến Anāthapiṇḍika tìm hiểu về *Buddho* – Phật: “Bây giờ có thể nào tôi đi và bày tỏ lòng tôn kính đến ‘*Buddho*’ – Phật, bậc Đáng Tôn Kính, bậc Toàn giác hay chăng?” Nhưng ông đã được nói chờ cho đến sáng mai vì trời đã tối. Nó cũng quá muộn để đi đến Tu viện Sītavana nằm ở ngoài cổng của thành phố, nơi có tử thi bị quăng bỏ trong đêm.

Sau khi nghe như vậy, Anāthapiṇḍika đi ngủ mà không có ý nghĩ hay cảnh nào khác trong tâm ngoại trừ ‘*Buddho*’ – Phật. Từ lúc vị ấy nghe từ ‘*Buddho*’ – Phật, tâm của vị ấy luôn hướng về ‘*Buddho* – Phật’ và mong gặp Ngài càng sớm càng tốt. Cho nên, Anāthapiṇḍika không thể ngủ ngon. Vị ấy đã thức dậy nhiều lần và cuối cùng ngay trước bình minh, vị ấy quyết định đi bộ để gặp ‘*Buddho*’ – Phật.

Khi vị ấy đi gần đến cổng thành phố, Sivaka (một vị Trời Deva hộ trì là một bậc Thánh - Ariya) đã giữ cổng mở trước. Vị ấy biết rằng Anāthapiṇḍika mong gặp, phụng sự và bày tỏ lòng tôn kính đến ‘*Buddho*’ – Phật. Sivaka cũng biết rằng Anāthapiṇḍika sẽ được an lập vào quả Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Muốn giúp Anāthapiṇḍika, Sivaka đã giữ cho cổng thành phố được mở.

Do nghiệp quá khứ và do đức tin sâu sắc hướng về Đức Phật đã ủng hộ bởi pháp hỷ (*pīti*) mạnh, thân của Anāthapiṇḍika phát ra hào quang ví như trăng tròn mọc trên bầu trời. Nhưng ngay khi vị ấy đi ra khỏi thành phố, sự sợ hãi và run sợ sinh khởi trong vị ấy rồi hào quang phát ra từ thân vị ấy biến mất. Cho nên, vị ấy muốn đi trở lại ngay từ chỗ đó nhưng Sivaka động viên Anāthapiṇḍika tiếp tục hành trình của vị ấy. Sivaka đến gần vị ấy và đọc bài kệ:

“*Sataṃ hatthī sataṃ assā, sataṃ assatarīrathā;
Sataṃ kaññāsahassāni, āmukkamaṇikuṇḍalā;
Ekassa padavītihārassa, kalaṃ nāgghanti soḷasiṃ.*”
“*Abhikkama gahapati abhikkama gahapati;
Abhikkantaṃ te seyyo no paṭikkanta.*”

“Này trưởng giả, một trăm con voi hoàng gia, một trăm con ngựa hoàng gia, một trăm xe ngựa hoàng gia thuần chủng bởi giống ngựa đặc biệt, assatara, và một trăm ngàn thiếu nữ hoàng gia với những đồ trang sức vô giá, không xứng phần thứ mười sáu của ‘tu’ (*cetanā*) thiện sau mỗi bước chân đưa bạn đến bày tỏ lòng tôn kính Đức Phật (*Buddho*). Đi về phía trước và hành trình của ngài sẽ được tốt hơn và trội hơn, đừng bước lùi về phía sau”.

Vào lúc nghe như vậy, Anāthapiṇḍika trở nên gan dạ và can đảm. Sức mạnh đức tin mộ đạo của vị ấy vào ‘*Buddho* – Phật’ bắt đầu trở nên mạnh lần nữa. Cho nên, hào quang xuất hiện lần nữa. Mỗi khi vị ấy gặp phải những khó khăn, Sivaka động viên đức tin mộ đạo Anāthapiṇḍika cho đến khi vị ấy đến Tu viện Sītavana gần rặng đông.

Vào lúc đó ‘*Buddho* – Phật’ đang đi kinh hành lối đi ở khoảng trống. Anāthapiṇḍika đã tự hỏi làm sao phân biệt

Đức Phật thật, bậc Tự Giác Ngộ với các vị thầy môn phái khác, họ cũng tự tuyên bố là những vị Phật giác ngộ. Rồi một ý nghĩ đã xuất hiện trong tâm vị ấy. Nếu ‘*Buddho – Phật*’ thật sự là một Bậc Tự Giác Ngộ, thì Ngài sẽ gọi vị ấy bằng tên do cha mẹ đặt, ‘*Sudatta*’ ngoại trừ bản thân, không ai biết.

Rồi Đức Phật đã gọi vị ấy: “Hoan nghênh đến, *Sudatta* đáng quý”. *Anāthapiṇḍika* vui mừng khi vị ấy nghe Đức Phật gọi vị ấy bằng tên do cha mẹ đặt cho. Sau khi bày tỏ lòng tôn kính và nghe một thời thuyết pháp từ Đức Phật, *Anāthapiṇḍika* trở thành bậc Nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*). Về sau, *Anāthapiṇḍika* đã thỉnh mời Đức Phật đến thành phố *Sāvattthi* và dâng Tu viện *Jetavana*. Đức Phật trải qua khoảng mười chín mùa mưa (*vassa*) tại *Jetavana*.

‘Lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) không hạn chế hay hoàn toàn tin chắc bởi người tin và nương vào Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Bây giờ, bạn biết về ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) giúp cứu vương *Mahākappina* và *Anāthapiṇḍika* ra sao trên con đường đến giác ngộ. Đây là tại sao ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) rất quan trọng để tu tập thiền và biết rõ *Nibbāna*. Chúng ta hãy tiếp tục đến loại tín hay lòng tin (*saddhā*) cuối.

[d] *Pasāda-saddhā* (Lòng tin trong sạch, tịnh tín)

“*Pasāduppatti pasādasaddhā nāma*”.

Tín hay lòng tin đơn giản bằng thấy và nghe những gì làm tâm dễ chịu, đây được gọi là ‘tịnh tín’ (*pasāda-saddhā*)”.

Đây là lòng tin thông thường vào điều gì đó hay vào một người. Đó là quà biếu đến một người mộ đạo hay không mộ đạo. Ví dụ, sự xuất hiện của người thầy của bạn hay thái độ là tốt và do vậy bạn có lòng tin vào vị ấy. Nhưng nếu bạn thấy vị ấy phạm vào một số lỗi hay nếu vị ấy làm bạn tức giận, thì lòng tin của bạn mất hết. Bạn mất lòng tin của bạn vào vị ấy. Vì vậy loại lòng tin này được gọi là ‘lòng tin trong sạch’ (*pasāda-saddhā*). Nó không thể hoàn toàn ủng hộ chuyển sang nhóm tam học, mặc dù nó có thể ủng hộ đại thí, và ngay cả thọ giới, nhưng không thể đạt đến *Nibbāna* nếu duy nhất dựa vào loại lòng tin này.

Những người bình thường có thể phát triển ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) và ‘lòng tin trong sạch’ (*pasāda-saddhā*). Nhưng trong hai loại lòng tin này, ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) là loại thiết yếu để hoàn toàn chuyển sang ‘nhóm tam học’ [*giới học (sīla sikkhā)*, *định học (samādhi sikkhā)* và *tuệ học (paññā sikkhā)*]. Đó là một loại gồm trong những ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*). Cho nên, bạn phải cố gắng trau dồi ‘lòng tin kiên định’ (*okappana-saddhā*) về thiền để biết rõ *Nibbāna*.

Sau ‘tín hay lòng tin’ (*saddhā*)²³, ‘chi tinh cần’ (*Padhāniyaṅga*) thứ hai là ‘sức khỏe ít bệnh’ (*Appābādha*).

²³ Điều khác biệt thật sự giữa ‘lòng tin’ trong tiếng Việt và ‘saddhā’ trong Pāli là ‘lòng tin’ có thể nói đến tin vào tôn giáo mà dựa vào cái thấy sai trái, trong khi ‘saddhā’ chỉ nói đến lòng tin trong tôn giáo dựa vào cái thấy biết của Phật Toàn Giác. Những đối tượng của lòng tin như vậy có tám: Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), nhóm Tam học, những kiếp sống quá khứ, những kiếp sống hiện tại, những kiếp sống quá khứ và hiện tại, và pháp Liên quan tương sinh.

2. Appābādha (Sức khỏe ít bệnh)

“*Appābādho hoti appātāṅko; samavepākiniyā gahaṇiyā samannāgato nātisītāya nāccuṇhāya majjhimāya padhānakkhamāya.*”

“Vị ấy khỏe mạnh, không bệnh, có sự tiêu hóa đều đều đó là không quá lạnh hay không quá nóng mà vừa phải và thích hợp cho việc tu tập thiền”.

Đây có nghĩa là bạn phải được khỏe mạnh và không bệnh. Nếu bạn có một loại bệnh trầm trọng, bạn không thể tu tập thiền và không thể tập trung vào hơi thở hay biến xứ (*kasina*). Để đạt đến định cao hơn, bạn phải được khỏe mạnh. Đối với những ai có sức khỏe tốt, tu tập thiền sẽ được dễ dàng hơn. Ví dụ, những thiền sinh khỏe mạnh thường có thể ngồi trong thời gian dài so với những người có một số bệnh hoặc hơi thở không tốt. Nói theo thông thường, những thiền sinh với sức khỏe kém gặp khó trong việc duy trì định tốt. Sức khỏe là một chi phần có thể cản trở sự tiến bộ của việc tu tập thiền. Sức khỏe tốt rất có lợi để tu tập thiền.

Đôi khi có một số học trò nói “Bhante, tôi không thể tu tập thiền, vì tôi không khỏe lắm, tôi cảm giác đau, tôi cảm giác chóng mặt”.

Nhưng nếu tôi hỏi: “Bạn có thể ăn hay không? Bạn có thể vẫn đi đây đó hay không?” Họ trả lời “Vâng”.

Xin xem lại pháp thực tính “Saddhā – Tín” trong Chương 2: Cetasika, quyển ‘Vô Tỷ Pháp Tập Yếu’ (Abhidhammatthasaṅgaha).

Vì vậy, đó có nghĩa họ khỏe và tôi chỉ yêu cầu họ tiếp tục tu tập theo khả năng của họ. Thiền sinh có thể đạt đến thành tựu vào một ngày nào đó, nếu họ tiếp tục tu tập.

Vì vậy, xin đừng lo. Cố gắng cải thiện sức khỏe của bạn để tu tập thiền tốt hơn.

Liên quan đến chi phần này, tôi sẽ kể câu chuyện sau để minh họa sức khỏe ảnh hưởng đến việc tu tập pháp (*dhamma*) ra sao.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Godhika

Tôn giả Godhika sinh sống tại Đá Đen ở núi Isigili và chú tâm tu tập thiền quán/ minh sát (*vipassanā*) dựa trên thiền định với sự quyết tâm mãnh liệt. Trong lúc này, vị ấy bị một bệnh nào đó tấn công đã ngăn trở khả năng của vị ấy nhập thiền (*jhāna*).

Tôn giả Godhika không phải là hạng người dễ dàng từ bỏ. Vị ấy đã cố gắng sáu lần để đạt đến thiền định nhưng do căn bệnh của vị ấy, vị ấy rút khỏi thiền nhiều lần. Ở lần cố gắng thứ bảy, vị ấy tự nghĩ: “sáu lần ta rút khỏi thiền định. Kiếp sống vị lai của ta không chắc chắn. Nếu ta chết trong lúc nhập vào thiền (*jhāna*), ta sẽ được tái tục là một Phạm thiên (*Brāhma*). Tuy nhiên, nếu ta chết không có nhập thiền, đó là không chắc chắn. Ta có thể được tái tục ở một cõi khổ. Bây giờ là lúc để ta dùng dao cạo”. Sau sự xét lại này, vị ấy đã dùng dao cạo để kết thúc mạng sống của vị ấy.

Chúng ta không biết điều gì đã trợ cho loại hành động quyết liệt này, nhưng nó phải có một số kết nối với nghiệp của vị ấy ở những kiếp sống trước của vị ấy. Sức khỏe xấu

của vị ấy đã ảnh hưởng đến khả năng tu tập của vị ấy và gây ra nhiều sự khiếp đảm của danh pháp. Dù cho sức khỏe của thiên sinh thường xuyên kém nhưng việc phạm tội tự sát²⁴ dứt khoát không đúng. Xin đừng làm theo ví dụ này. Tôi dùng câu chuyện này để làm nổi bật tầm quan trọng của sức khỏe tốt cho việc tu tập.

Trước khi Godhika kết thúc mạng sống của vị ấy, Māra đã cố gắng xui khiến Đức Phật ngăn vị ấy, vì nếu Godhika chết theo cách này thì vị ấy là người có sự thờ ơ với sự sống. Người như vậy có thể đạt tuệ thấu rõ và chiến thắng Arahant. Māra không muốn ai Nibbāna. Rồi Đức Phật hiểu được Māra, nói “Godhika đã nhờ bỏ ái và đã đạt Nibbāna”.

Đức Phật cùng nhiều Tăng sĩ đã đi đến nơi Tôn giả Godhika đã nằm xuống, chỉ cột khói và khói đen bên trong phòng. Rồi Đức Phật nói với họ: “Này chư bhikkhu, đó là ác ma Māra, tìm kiếm nơi đi tới của Godhika”. Nếu một người bình thường qua đời, Māra có quyền lực để biết nơi đi tới kế tiếp của họ là ở đâu. Vì Tôn giả Godhika đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) và đã hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna*), nên Māra không thể tìm thấy vị ấy đi tái tục ở đâu. Không có tái tục để Māra tìm thấy.

Ngay trước khi Tôn giả Godhika tử, vị ấy đã nhập vào thiên thành công. Và xuất khỏi thiên, vị ấy tiếp tục tu tập minh sát (*vipassanā*) và đạt được Arahant. Tại sát-na đó,

²⁴ Đức Phật tuyên bố tự sát đáng bị khiển trách. Sau sự kiện năm Bhikkhu (*Vinayapīṭaka*, *Tatiya-Pārājikāṃ*), Đức Phật tuyên bố rằng đó là điều không phù hợp (*ananucchavikāṃ*), không thuận lý, không thích đáng (*ananulomika*), không phù hợp (*appaṭirūpaṃ*), không là cách xứng đáng của tu sĩ (*assāmaṇakarāṃ*), không thể chấp nhận (*akappiyaṃ*), không được làm (*akaraṇīyaṃ*).

vị ấy trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*) đồng thời tận (*samasīsi Arahant*)²⁵, người mà những phiền não và thọ mạng dứt cùng lúc và hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna*).

Thiền sinh không nên so sánh Tăng sĩ này với bản thân. Nếu một thiền sinh cố gắng tự sát, tử mà không chứng đắc và tái tục ở cõi khổ là hậu quả có vẻ phù hợp. Chúng ta cũng biết rằng vào lúc tử của vị ấy, vị ấy đã hoàn thành pháp tròn đủ (*pāramī*) để trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*). Đây chỉ là một ví dụ về sức khỏe của bạn chỉ phối việc tu tập của bạn ra sao. Để so sánh, vị ấy có thể nhập vào thiền định trong khi vị ấy bệnh nặng. Nhưng trong khi vị ấy khỏe mạnh, vị ấy có khả năng nhập vào thiền định và tiến tới thiền quán/ minh sát (*vipassanā*). Sức khỏe là một chi phần cần thiết cho tu tập thiền.

Trở lại vấn đề Māra, tôi muốn nhắc mọi người rằng Māra luôn xúi giục mọi người bằng các Dục. Đó là vì Māra ganh đua với người đạt đến sự giác ngộ.

Vì vậy, bạn nên ý thức: “Ồ, Māra đang cố gắng chống đối tôi” và cố gắng ngăn ngừa nhiều thứ tham dục khác nhau làm sao lãng. Thời nay có nhiều thiết bị mới. Tôi thường

²⁵ *Samasīsi* = người đã dứt các pháp lậu và dừng sự liên tiếp của kiếp sống. Có ba loại:

- (1) *Iriya-patha samasīsi*: thân oai nghi đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn Nibbāna – Parinibbāna với oai nghi nào đó trong khi lập quyết tâm và miệt mài nhập quả *Phalāsamāpatti*);
- (2) *Roga samasīsi*: Bệnh đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn Nibbāna – Parinibbāna trong khi miệt mài nhập quả *Phalāsamāpatti* sau khi bệnh đã khắc phục).
- (3) *Jīvita samasīsi*: Mạng quyền đồng thời tận (đạt tới hoàn toàn Nibbāna – Parinibbāna khi mạng quyền và đạo Arahant – Arahantmagga xảy ra liên tục).

không yêu cầu người ta không dùng chúng, nhưng tôi yêu cầu bạn cân nhắc điều kiện và hoàn cảnh cá nhân của bạn. Nếu bạn có khả năng điều khiển chính tâm bạn, thì bạn có thể dùng thiết bị một cách thích hợp. Chẳng hạn, như dùng chúng để đọc pháp (*dhamma*), thỉnh thoảng liên hệ gia đình ở xa, hay gửi một thư điện tử quan trọng. Nếu bạn không thuần thục trong việc điều khiển tâm bạn, thì tốt hơn là không dùng bất cứ thiết bị nào. Các thiết bị điện tử thì rất bất lợi cho việc tu tập thiền và biết rõ Nibbāna. Vì vậy, tốt nhất nếu bạn đặt thiết bị điện tử một bên và tu tập quán/ minh sát (*vipassanā*) cho đến khi biết rõ Nibbāna. Sau khi đạt được sự chắc chắn này, mới an toàn dùng thiết bị vì mục đích có ích. Trước khi bạn thấy rõ Nibbāna, tốt hơn là không dùng bất cứ thiết bị nào. Bạn có thể làm điều đó hay chẳng? Tiếp tục đấu tranh chống lại Māra. Bạn có thể thua cuộc chiến ở đây và đó, nhưng điều quan trọng là tiếp tục cố gắng và tu tập.

Bạn có thể biết có hai cách tu tập sai, thứ nhất là hành hạ hay khổ hạnh cực độ, thứ hai là thọ hưởng hay thỏa mãn trong các dục. Tôi nghĩ hai cách này là ý tưởng của Māra để ngăn bậc tu tiến khỏi biết rõ Nibbāna. Nếu bạn theo ý tưởng của Māra, việc biết rõ Nibbāna là không thể. Để biết rõ Nibbāna bạn nên tránh hưởng các dục. Đây là tính chất của Māra. Māra không muốn người đạt đến Nibbāna. Māra sẽ ngăn điều này qua nhiều cách lời cuốn. Nếu bạn thấy rằng tâm bạn theo hai cách tu tập sai trái này, đó có nghĩa là Māra đang khuấy rầy bạn.

Thiền sinh phải cẩn thận và không theo ý tưởng của Māra. Đối với chư Thánh nhân, họ có thể dễ dàng xua đuổi Māra

như Sūrambatṭha đã từng làm. Chỉ bằng một cái búng ngón tay của vị ấy, Māra đã đi mất. Nếu bạn muốn chiến thắng Māra, bạn nên cố gắng biết rõ Nibbāna. Ngay khi bạn trú với Nibbāna làm cảnh của bạn, bạn đang chinh phục Māra. Đã hiểu tầm quan trọng về sức khỏe tốt, tôi sẽ trình bày chi phần Chân thật cho việc tu tập.

3. Asaṭha (Chân thật)

“Asaṭho hoti amāyāvī; yathābhūtaṃ attānaṃ āvikattā satthari vā viññūsu vā sabrahmacārīsu”

“Vị ấy chân thật và chân thành, người bộc lộ bản thân thật như vậy với thầy và các Tăng sĩ đồng tu”.

Có người làm ra vẻ có một số thành tựu mà không có bất cứ sự chứng đạt thật sự nào. Ở một trung tâm thiền, thiền sinh tu tập thiền nên tường thuật đến thầy của họ về sự tiến triển thiền của họ. Khi tường thuật, họ nên nói chân thật và chính xác về kinh nghiệm thiền của họ. Chỉ như thế người thầy mới có thể cho lời khuyên, hướng dẫn phù hợp.

Ví dụ, “Bhante, tôi có thể tập trung theo cảnh đề mục khoảng một giờ đồng hồ, v.v...” thì người thầy có thể đáp: “Vậy thì tốt, bạn có thể tiếp tục thiền theo cách này để phát triển lâu hơn và định sâu hơn”.

Nhưng người thầy đã có kinh nghiệm về sự không chân thật của các thiền sinh. Dù là họ không thể tập trung theo cảnh đề mục của họ, thiền sinh tường thuật rằng họ có thể. Đây là không nói thật. Chân thật là pháp thiết yếu trong việc tu tập phát triển thiền và pháp. Nếu thiền sinh nói rõ những kinh nghiệm thiền của họ một cách chân thật, thì người thầy có thể cho lời hướng dẫn phù hợp để tiếp tục

tu tập. Không có sự chân thật với người thầy thì không thể tiến bộ.

Cũng có một số người đã phạm vào một số lỗi mà không thú nhận về những lỗi đó. Đức Phật dạy chúng ta chân thật, nếu thiền sinh đã phạm vào những lỗi, làm sai hay phá những học giới, họ phải nên thú nhận những lỗi ấy với một người thầy và rồi xin nhận những học giới lại lần nữa.

Nếu thiền sinh tiếp tục tu tập mà không chân thật, họ không thể được thành công trong tu tập thiền. Chân thật và thành khẩn là những chi phần cần thiết để tiến bộ trong thiền. Câu chuyện về Uruvelā sẽ làm cho bạn hiểu thêm về chi phần chân thật (*asaṭha*).

Câu Chuyện Về Uruvelā

Bạn có biết rừng Uruvelā²⁶ ở India hay chẳng? Hoàng tử Siddhattha đã đi đến rừng Uruvelā sau khi từ bỏ thế gian. Ý nghĩa của Uruvelā là chi? Uru nghĩa là cát, velā nghĩa là đường biên giới, ranh giới. Theo nghĩa của từ, Uruvelā là ‘đồng cát hay núi cát’. Nơi được tên gọi như vậy bởi vì có đồng hay núi cát lớn. Làm sao núi ấy xuất hiện ở nơi đó?

“*Atīte kira anuppanne buddhe dasasahassākulaputtā tāpasapabbajjam pabbajitvā.*”

“Từ xa xưa, trước khi Đức Phật xuất hiện ở thế gian, một nhóm mười ngàn người đàn ông muốn từ bỏ thế gian và sống làm những người tu khổ hạnh”.

²⁶ *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā, Opammavagga, Pāsārāsīsuttavaṇṇana* (Chú giải về Kinh khối cát đỏ, giải thích về Uruvelā).

Những người tu khổ hạnh đó sau đó ở trong rừng này. Một ngày nọ, họ có một cuộc họp và cùng đạt được một thỏa thuận về việc tu tập:

“kāyakammavacīkammāni nāma paresampi pākaṭāni honti, manokammaṃ pana apākaṭaṃ. Tasmā yo kāmavitakkaṃ vā byāpādavitaṅkaṃ vā vihiṃsāvitakkaṃ vā vitakketi, tassa añño codako nāma natthi; so attanāva attānaṃ codetvā pattapuṭena vālikaṃ āharitvā imasmiṃ thāne ākiratu, idamassa dandakammaṃ.”

“Những thân nghiệp và những khẩu nghiệp được mọi người nhận ra, nhưng những ý nghiệp không được rõ với người khác. Khi những ý nghĩ về tham lam dục vọng (dục tâm), ý nghĩ về ác ý, sân hận (sân độc tâm) và ý nghĩ về sự tàn ác (ác hại tâm) xuất hiện trong tâm, không ai có thể khiển trách, kêu ca hay nhắc nhở chúng ta. Cho nên, nếu những loại ý nghĩ này xuất hiện trong tâm của chúng ta, chúng ta nên tự khiển trách và nhắc nhở bản thân và hối lỗi, chúng ta nên lấy một ít cát bằng cách dùng một cái rổ nhỏ làm bằng lá và đặt nó ở một nơi nào đó”.

Không lâu sau cuộc họp, khi nào những loại ý nghĩ đó xuất hiện trong tâm của họ, họ mang một rổ cát đến một nơi nào đó. Chẳng lâu sau, nó tăng thành một đống cát rất lớn, như một núi cát thực thụ. Qua nhiều thế hệ, con người thay đổi núi cát này thành một cái tháp (Cetiya) để tôn kính và gọi nơi đó là Uruvelā.

Do nhận thấy rõ thân nghiệp và khẩu nghiệp sai trái của bạn, người khác có thể nhắc nhở bạn vì nó bị nhận ra rõ. Nhưng đối với ý nghiệp, chỉ những ai có khả năng phi thường đọc tâm của người khác (*Paracittavijānana* or

Cetopariyañāna) có thể nhận ra những danh pháp bất thiện của bạn. Thông thường, nếu những danh pháp bất thiện xuất hiện theo tâm bạn thì không ai sẽ nhận ra và khiển trách bạn.

Câu chuyện đó là một ví dụ hay về sự chân thật cho thời hiện tại của chúng ta. Nếu chúng ta có một sự đồng thuận tương tự trong tu viện của chúng ta, ví dụ, khi nào những ý nghĩ bất thiện sinh khởi, chúng ta vệ sinh phòng này hay kuṭi, phòng vệ sinh hay thiền đường kia, thì tu viện có thể sẽ trở nên rất sạch trong một thời gian ngắn. Nếu chúng ta có cùng sự đồng thuận như trong câu chuyện, thì tu viện của chúng ta có thể trở thành một núi cát trong một thời gian ngắn.

Những người tu khổ hạnh đó rất chân thật, khi nào những ý nghĩ bất thiện xuất hiện trong tâm của họ, họ mang một ít cát đến một nơi nào đó với mục đích là nó sẽ được rõ ràng cho người khác nhận thấy rõ những sai lỗi của họ. Họ rất chân thật và thành khẩn. Họ sẵn sàng thú nhận những ý nghĩ bất thiện của họ và chịu hồi lỗi vì bản thân họ. Cho nên, đó sẽ là điều rất tốt cho những người phạm vào những loại thân và khẩu nghiệp sai trái này. Nếu họ tu tập theo giáo pháp của Đức Phật, thì họ có thể dễ dàng biết rõ Nibbāna. Nếu thiên sinh mong muốn biết rõ Nibbāna thì Pháp chân thật và thành khẩn phải được tuân theo toàn tâm.

Chúng tôi cũng có một câu chuyện ở Myanmar. Có một Sayadaw nổi tiếng khoảng hai trăm năm trước. Khi nào những phiền não xuất hiện trong tâm của vị ấy, vị ấy đi

đến tượng Phật và thét: “Bhante, tôi có những loại phiền não như vậy, làm ơn giúp tôi!”

Vị ấy làm như vậy lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi những phiền não không dám xuất hiện trong tâm của vị ấy. Bạn có thể làm như vậy hay chẳng? Xin đừng làm điều này trong thiền đường. Thét lớn sẽ làm náo động người khác và không ai sẽ có thể thiền. Nếu bạn mong muốn làm điều này, thì bạn có thể thực hiện một mình. Nếu bạn không muốn người khác biết, thì làm riêng trong kuti.

Bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu chi phần tinh cần (*vīriya*).

4. *Vīriya* (Tinh cần)

“Āraddhavīriyo viharati akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃvā dalhaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu.”

“Vị ấy được chuẩn bị với sự tinh cần hết sức cho việc từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được những pháp thiện; vị ấy mạnh mẽ, vững vàng trong việc cố gắng, không bỏ rơi phận sự trau dồi những pháp thiện”.

Để chuyên tâm tu tập thiền, thiền sinh phải cố gắng chỉ trau dồi những trạng thái thiện và từ bỏ bất cứ những pháp nào khác làm cho tâm chòng chát những trạng thái bất thiện. Đây là điều cần thiết vì tâm sẽ phối hợp với những phiền não. Để làm được điều này, thiền sinh cần nghị lực hay tinh cần mạnh mẽ. Thiền sinh tu tập với mục đích đáp ứng hoàn thành cả mười pháp tròn đủ (*pāramī*) cho đến khi biết rõ Nibbāna. Nibbāna không thể được thấy rõ một

khi không hoàn thành cả mười pháp pāramī. Nếu bậc tu tiên không thấy rõ Nibbāna, thì không thể được thoát khỏi tất cả khổ.

Thiền sinh không nên từ bỏ tu tập. Họ nên hết sức cố gắng kiên trì. Dần dần, định sẽ trở nên mạnh hơn và mạnh hơn. Với định đủ mức, thiền sinh có thể tu tập tuệ quán (*vipassanā*). Khi một ngày nào đó pháp pāramī tròn đủ, họ sẽ đạt Nibbāna như trong ví dụ về Tôn giả Mahāsīva.

Câu Chuyện Về Tôn Giả Mahāsīvatthera

Tôn giả Mahāsīva Thera²⁷ từng là thầy của nhiều Tăng sĩ, vị ấy dạy thiền và Phật pháp trong thời gian dài. Dưới sự hướng dẫn của vị ấy, ba mươi ngàn học trò của vị ấy đạt Ứng cúng (*Arahant*).

Một ngày nọ, một trong số học trò của vị ấy nhập vào thiền quả Ứng cúng (*Arahatta-Phala-Samāpatti*) và nhớ xem xét về thầy của vị ấy: “Ta có kinh nghiệm loại hạnh phúc này, còn thầy của ta thì sao?”

Mong biết về sự chứng đạt của thầy vị ấy, vị ấy đã thấy rằng thầy của mình vẫn là một người phàm (*puthujjana*).

“Ồ, thầy của chúng ta là một nơi nương tựa cho người khác nhưng không cho bản thân. Vị ấy bận dạy mà không tu tập thiền. Ta nên nhắc nhở thầy.”

Rồi vị ấy bay xuyên qua bầu trời và đến nơi của thầy mình. Gặp học trò của vị ấy, Tôn giả Mahāsīva Thera hỏi thăm

²⁷ Dīgha Nikāya, Mahāvagga-Atthakathā, Sakkapañhasuttavaṇṇanā, ‘Mahāsīvattheravatthu’ (Câu chuyện về Tôn giả Mahāsīva).

lý do của việc thăm viếng và vị Bhikkhu nói cho biết rằng vị ấy muốn nghe pháp Dhamma từ thầy của mình.

Học trò thỉnh cầu thầy:

“Bhante, tôi muốn tiếp thu pháp từ Ngài”.

Tôn giả Mahāsīva trả lời:

“Ông không có cơ hội nghe pháp từ tôi”.

(Học trò): “Bhante, khi Ngài đi đến giảng đường, tôi sẽ hỏi Ngài một câu hỏi”.

(Tôn giả Mahāsīva): “Khi tôi đến đó, người khác sẽ hỏi tôi những câu hỏi”.

(Học trò): “Bhante, khi Ngài trên đường đi vào làng để khát thực, tôi sẽ hỏi Ngài một câu hỏi”.

(Tôn giả Mahāsīva): “Khi tôi đi khát thực, nhiều Bhikkhu sẽ hỏi, tôi không có thời gian để trả lời câu hỏi của ông”.

Người học trò đáp lại:

“*Antarāmagge, bhante, bhojanasālāyaṃ
bhattakiccapariyosāne, bhante, divāṭṭhāne,
pādadhovanakāle, mukhadhovanakāle, bhanteti? Tadā
aññe pucchantīti.*”

“Bhante, tôi có được phép hỏi Ngài một câu hỏi trên đường đến tu viện hay chăng? Bhante, tôi có được phép hỏi Ngài tại nhà ăn, sau khi Ngài ăn xong, khi Ngài ở kuṭi, khi ngài rửa bàn chân, hay khi Bhante rửa mặt hay chăng?”

Tôn giả Mahāsīva trả lời:

“Không có thời gian trống để trả lời câu hỏi của ông”.

Bằng cách này, Bhikkhu tìm hiểu suốt cả bảng thời gian của thầy vị ấy nhưng Tôn giả Mahāsīva đã cho cùng loại

câu trả lời: “Āvuso, sau đây cho đến tối, nhiều người sẽ hỏi tôi nhiều câu hỏi, tôi không có thời gian”. Cuối cùng, người học trò nói thẳng thắn với thầy của vị ấy:

“Bhante, nanu mukhaṃ dhovitvā senāsaṇaṃ pavisitvā tayo cattāro pallaṅke usumaṃ gāhāpetvā yonisomanasikāre kammaṃ karontānaṃ okāsakālena bhavitabbaṃ siyā, maraṇakhaṇampi na labhissatha, bhante, phalakasadisattha bhante parassa avassayo hotha, attano bhavituṃ na sakkotha, na me tumhākaṃ anumodaṇāya atthoti.” ākāse uppatitvā agamāsi.

“Bhante, sau khi rửa mặt, ngồi ở kuṭi của Ngài, Ngài nên thiền ba hay bốn lần. Nếu Ngài quá bận, làm sao Ngài có thể chuẩn bị cho sự chết của Ngài? Ô, Ngài là nơi nương tựa cho những người khác, nhưng không cho chính Ngài. Tôi không đến đây để hỏi Ngài một câu hỏi”.

Sau khi nói như vậy, vị ấy bay mất trong bầu trời.

Rồi Tôn giả Mahāsīva Thera nghĩ đến bản thân: “Ồ, học trò của ta đến đây không hỏi câu hỏi, mà nhắc nhở ta có cảm giác gấp rút”. Tôn giả tiếp tục việc dạy của Ngài vào tối hôm đó. Sau khi tất cả học trò của Ngài trở về vào đêm, Ngài đã theo họ đến một khu rừng để tu tập thiền và không ai nhận ra ông ấy.

Thero kira “mādisassa arahattaṃ nāma kiṃ, dvīhatīheneva pāpuṇitvā paccāgamissāmī.”

Trưởng lão nghĩ: “Ta là thầy của nhiều vị Ứng cúng (Arahant), ta là người rất am hiểu, trong vòng hai hay ba ngày ta sẽ đạt đến Ứng cúng (Arahant). Sau khi đạt đến Ứng cúng (Arahant), ta sẽ trở lại dạy học trò của ta”.

Nhưng sau hai hay ba ngày, vị ấy không thể đạt đến Ứng cúng (*Arahant*). Rồi vị ấy nghĩ: “Ta cần tiếp tục tu tập trong thời gian một hay hai tháng”.

Rồi lần nữa, thời gian định trước của vị ấy đã qua và vị ấy chưa đạt đến sự chứng đắc pháp cao nào. Lần nữa vị ấy kiên quyết: “Ta sẽ làm *visuddhi-pavāraṇā*²⁸ sau an cư mùa mưa (*vassa*)”. Rồi vị ấy tu tập thiền siêng năng nhưng vào lúc cuối an cư mùa mưa (*vassa*) vị ấy không thể hoàn thành bất cứ điều gì. Sự buồn bã lớn đã sanh với vị ấy và vị ấy đã khóc thật nhiều.

Khi tu tập thiền, bạn mong muốn đạt đến Nibbāna. Nhưng bạn có thể chưa đạt đến Nibbāna mặc dù bạn đã siêng năng tu tập thiền. Trong những trường hợp này, bạn có thể buồn, thất vọng và khóc do không đạt được Nibbāna. Đó là điều tốt, dù Tôn giả Mahāsīva đã khóc. Một số người nói ‘loại nước mắt như vậy là liều thuốc’. Nhưng xin đừng ngưng tu tập sau khi khóc. Bạn nên tiếp tục siêng năng tu tập như Tôn giả Mahāsīva.

Tôn giả Mahāsīva nghĩ: “Tôi sẽ đạt đến Ứng cúng (*Arahant*) vào lần an cư mùa mưa (*vassa*) kế”. Nhưng vị ấy vẫn không thể đạt được gì sau lần an cư mùa mưa thứ hai và vị ấy lần nữa đã khóc. Vị ấy cố gắng hai mươi chín năm lặp đi lặp lại nhiều lần theo cách này. Vị ấy đã tu tập rất tích cực và quyết định không nằm xuống từ lần an cư mùa mưa (*vassa*) thứ hai. Dù vậy, vị ấy đã không với tới mục tiêu đạt được Arahant theo kế hoạch của mình, vị ấy không bao giờ ngưng việc tu tập của mình. Loại tinh cần

²⁸ Thịnh mời thanh tịnh bởi Arahant.

như vậy được gọi là ‘chuyên cần hay hết sức tinh cần’ (*Āraddha vīriya*). Tinh cần này là một chi phần cần được phát triển để tu tập thiền.

Kể đến trong năm tu tập thứ ba mươi của vị ấy trước khi kết thúc an cư mùa mưa (*vassa*), lần nữa vị ấy đã khóc và nghĩ: “Có thể trong kiếp sống này, với thân này tôi không thể thấy rõ Nibbāna”.

Rồi lệ càng tuôn ra từ mắt của vị ấy. Cách đó không xa, một vị thiên nữ (*Devī*) cũng rơi lệ. Khi Tôn giả Mahāsīva nghe được âm thanh đó, vị ấy đã đến hỏi thiên nữ (*Devī*): “*Ko ettha rodasi?*” - “Ai đang khóc ở đó?”

“*Ahaṃ, bhante, devadhītā.*” - “Tôi là một thiên nữ (*Devī*) ở gần đây.”

“*Kasmā rodasi?*” - “Tại sao người khóc?”

“*Rodamānena maggaphalaṃ nibbattitaṃ, tena ahampi ekaṃ dve maggaphalāni nibbattessāmīti rodāmi, bhante.*”
“Bởi do khóc, bậc tu tiên có thể đạt đến Đạo-Quả và Nibbāna. Vì vậy, tôi khóc để đạt đến Đạo-Quả và Nibbāna”.

Tôn giả Mahāsīva tự nghĩ: “Ồ, Mahāsīva, ngay cả thiên nữ (*Devī*) này cũng chế nhạo người, người nên hổ thẹn”.

Sau đó, vị ấy tiếp tục siêng năng tu tập pháp quán (*vipassanā*) và đã hoàn thành Ứng cúng (*Arahant*) trong năm ấy.

Ba mươi ngàn học trò của vị ấy đến để biết về sự chứng đạt Arahant của người thầy, bày tỏ lòng tôn kính và rửa bàn chân của Ngài. Sakka, vua của chư thiên (*deva*) cũng

biết được tin này, vị ấy nghĩ: “Đại Tôn giả Mahāsīva đạt được Arahant. Tất cả học trò của vị ấy muốn rửa chân của vị ấy. Ta không có cơ hội đến gần vị ấy. Ta sẽ hỏi vợ của ta, thiên nữ Devī Sujā đi cùng ta để ta có cơ hội rửa chân của ngài Mahāsīva. Nếu ta đi một mình thì không dễ đến gần ngài Mahāsīva”.

Rồi vị ấy đi với vợ, thiên nữ Devī Sujā của vị ấy để bày tỏ lòng tôn kính Tôn giả Mahāsīva.

Sakka yêu cầu Sujā đi lên qua toàn bộ chư Tăng (*Bhikkhu Saṅgha*) trong khi vị ấy nói “Bhante, xin xê dịch sang một bên, ở đây có một người nữ”. Tất cả chư Arahant xê dịch ra vì chạm người nữ là điều không thích hợp. Cuối cùng, Sakka có cơ hội được đến gần tôn giả Mahāsīva. Rồi vị ấy nói:

“Bhante, Tôi muốn rửa chân của Ngài”.

“Kosiya (Sakka), trong ba mươi năm tôi không có rửa chân. Mùi rất ghê tởm, chư thiên (*deva*) không thể chịu nổi mùi của chúng sanh nhân loại dù cách xa 100 yojana. Làm sao ông có thể rửa bàn chân của tôi?”

Đó là (lý do) vì sao chư thiên (*deva*) cao nhất [*không phải chư thiên thấp hơn*] không muốn đến gần chúng sanh nhân loại, vì họ có thể ngửi mùi của chúng sanh nhân loại cách xa một trăm yojana.

Rồi Sakka đáp: “Bhante, Giới (*Sīla*) của Ngài rất thanh tịnh. Hương của *Sīla* là hương cao nhất trong thế gian. Không có pháp nào cao hơn hương của *Sīla*. Bhante, xin hãy để tôi rửa chân của Ngài,” và Sakka đã rửa chân của Tôn giả Mahāsīva.

Tôn giả Mahāsīva không bao giờ ngưng việc tu tập của vị ấy. Lúc bắt đầu, vị ấy chỉ mong muốn tu tập một vài ngày và rồi trở lại nơi của vị ấy. Nhưng kết quả không xảy ra theo những gì vị ấy mong muốn. Vì vậy, vị ấy tiếp tục tu tập trong thời gian một, hai, ba và cho đến ba mươi an cư mùa mưa (*vassa*), suốt thời gian liên tục cố gắng để đạt Arahant.

Bạn đã tu tập ở đây bao nhiêu năm? Khi nào bạn sẽ trở về quốc gia của bạn? Nó phải là sau khi thấy rõ Nibbāna, sau khi vưon tới đạt Arahant. Nếu bậc tu tiến có loại tinh cần (*vīriya*) này, thì bậc tu tiến có thể đạt Nibbāna. Bạn nên tu tập càng nhiều càng tốt không ngưng nghỉ cho đến khi biết rõ Nibbāna. Bạn phải phát triển loại tinh cần (*vīriya*) này.

Chúng tôi có ví dụ khác về sự tinh cần (*vīriya*) trong câu chuyện của Samaṇa Devaputta.

[Câu Chuyện Về Samana Devaputta](#)

Samaṇa Devaputta²⁹, samaṇa nghĩa là bhikkhu, Devaputta nghĩa là vị trời (*deva*) nam. Trước khi ông ấy tái tục làm một vị trời (*deva*), ông ấy từng là một vị Bhikkhu ở kiếp sống trước của mình. Là một Bhikkhu, vị ấy siêng năng tu tập thiền để thấy rõ Nibbāna, vị ấy qua đời khi trong tư thế đang ngồi thiền do một số bệnh. Ngay lập tức, vị ấy được tái tục làm một vị trời (*deva*). Do quả của nghiệp (*kamma*) của vị ấy, một lâu đài lớn và một ngàn vị trời nữ (*devī*) đang chờ vị ấy và vây quanh vị ấy khi vị ấy tái tục làm một vị trời (*deva*).

²⁹ *Samyutta Nikāya, Sagāthāvagga, Devatāsamyutta, Ādittavagga, 'Accharāsuttavaṇṇanā'* (Chú Giải *Accharā sutta*).

Sau khi vị bhikkhu được tái tục làm một vị trời (*deva*), vị ấy vẫn ngồi trong thiền với đôi mắt khép và không nhận ra vị ấy đã tử. Chư thiên là những người sanh bằng hóa sanh và không qua tử cung của người mẹ. Không cần lớn lên trong tử cung của người mẹ trong thời gian chín tháng. Vị ấy nghĩ vị ấy vẫn là một bhikkhu đang ngồi thiền. Sự xuất hiện của vị ấy tự động giống như một người nam hai mươi hay hai mươi lăm tuổi. Và những thiên nam (*deva*) như vậy sẽ có nhiều chư thiên nữ (*devī*) phục vụ. Vì vị ấy tiếp tục thiền, tất cả thiên nữ (*devī*) nhận thấy rằng có thể vị thiên nam (*deva*) này từng là một bhikkhu ở kiếp sống trước của vị ấy. Vì vậy, họ cố gắng đánh thức vị ấy khỏi thiền bằng cách gây ra những tiếng ồn khác nhau.

Samana Devaputta nghĩ: “Loại cận sự nữ gì đến tu viện của ta? Tại sao họ quá ồn ào? Thật xấu hổ”.

Cho nên, vị ấy mở mắt và nói với chư thiên nữ quanh vị ấy: “Tại sao tất cả các vị ở đây? Bây giờ tôi đang tu tập thiền”.

Rồi vị ấy khép mắt lại lần nữa. Họ mang một miếng gương để trước vị ấy và chỉ cho vị ấy diện mạo mới của mình để làm cho vị ấy hiểu. Khi vị ấy hiểu rõ rằng mình đã tái tục làm một thiên nam (*deva*). Vị ấy trở nên rất thất vọng.

Vị ấy nói: “Tôi đã tu tập thiền để thấy rõ Nibbāna, không có chủ ý để được tái tục làm một thiên nam (*deva*)”.

Điều thật may mắn tái tục làm một người nhân loại vì người nhân loại có thể tránh những tham dục. Nhưng nó rất khó để tránh những tham dục ở cõi trời (*deva*). Không có nơi nào để trốn khỏi việc hưởng tham dục và không có

cơ hội để thấy già, bệnh, và chết. Cho nên, nó rất khó và ít có gọi cảm giác gấp rút (*samvega* – động tâm). Nó rất dễ để thấy một người chết ở cõi nhân loại của chúng ta. Người có thể đi đến bệnh viện hay nghĩa địa. Bạn cũng có thể dễ dàng thấy thiêu xác chết ở cõi của chúng ta.

Samana Devaputta hiểu tất cả những duyên này. Vị ấy nghĩ: “Tôi nên đi gặp đức Phật và nghe Pháp (*dhamma*) của Ngài trước khi tôi phá giới của tôi (*abrahmacariya sīla*)”.

Vì vậy, vị ấy gấp rút đi gặp đức Phật ở cõi nhân loại và nghe một thời thuyết pháp từ Đức Phật. Vị ấy trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*) vào cuối thời thuyết và đi trở về cõi trời của mình. Là một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*), vị ấy không cần lo về việc tái tục ở những cõi khổ. Và có thể hưởng cả hai dục lạc và pháp hỷ.

Đây là những ví dụ về chi ‘tinh cần’ (*vīriya*). Theo cách này, họ không bao giờ ngưng việc tu tập của họ cho đến khi họ biết rõ Nibbāna. ‘Tinh cần’ (*vīriya*) là một chi phần cần thiết cho việc tu tập thiền.

5. Paññā (Trí)

“*Paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā*”.

“Vị ấy là bậc trí, vị ấy có trí quan sát theo sự sanh và diệt, là bậc Thánh, thấu suốt và đưa đến trừ tiệt khổ”.

Tâm bạn phải luôn phối hợp với ‘trí hay tuệ’ (*paññā*). Tất cả phiền não sẽ phối hợp với tâm nếu tâm không phối hợp với trí (*paññā*). Chi *paññā* đặc biệt nói đến tuệ quán về sự

sanh và diệt của danh-sắc và những nhân của chúng (sanh diệt/ tiến thoái tuệ - *udayabbaya-ñāṇa*), trong trường hợp này là ‘chi phần tinh cần’ (*padhāniyaṅga*).

Để đạt đến ‘tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*) theo Phật pháp, bạn nên từng bước tu tập ‘giới, định và tuệ học’ (*sīla sikkhā, samādhi sikkhā* và *paññā sikkhā*). Theo cách này, giới sẽ ủng hộ định; với định đầy đủ, định này sẽ ủng hộ bạn quan sát theo danh sắc và những nhân của chúng. Rồi bạn có thể tiếp tục dần tu tập thiền quán cho đến ‘tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*). Ở giai đoạn này có thể nói rằng, thiền sinh có chi phần của ‘trí hay tuệ’ (*paññā*).

Về chi phần của ‘trí hay tuệ’ (*paññā*), tôi muốn kể lại câu chuyện về Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Moggallāna, trích từ Dhamma-pāda³⁰.

Trí Tuệ Của Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna

Vào năm Đức Phật giác ngộ, Đức Phật đi đến Migadāya và vào vườn nai to lớn, gọi là Isipatana gần thành phố Bārāṇasī. Ở đó, Ngài khai thuyết về Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkappavattanasuttam) đến nhóm năm bhikkhu. Năm bhikkhu là Tôn giả Koṇḍañña, Tôn giả Vappa, Tôn giả Bhaddiya, Tôn giả Mahānāma và Tôn giả Assaji. Và tất cả họ trở thành bậc Ứng cúng (*Arahant*) sau khi Đức Phật thuyết Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇasuttam*).

³⁰ Khuddakanikāya, Dhammapada-Atthakathā, Yamakavagga, ‘Sāriputtattheravatthu’ (Chú giải bài kệ số 11 and 12, về câu chuyện của Tôn giả Sāriputta).

Vào một ngày trăng tròn của tháng Phussa, Đức Phật đến Rājagaha. Khi ấy, Sañjaya là thầy của những người tu khổ hạnh sai hướng, đang trú với hai trăm năm mươi tín đồ. Trong giai đoạn này, những người tu khổ hạnh sai hướng Upatissa và Kolita (những học trò đứng đầu sau này của Đức Phật, Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna) được Sañjaya huấn luyện tu tập theo khổ hạnh. Từ thời thơ ấu, Upatissa và Kolita là bạn. Lúc hoàn thành khóa luyện tập của Sañjaya trong hai hay ba ngày, họ đã thấy học thuyết của Sañjaya không có yếu tố sâu sắc của Nibbāna bất tử. Rồi họ thoái lui và trở về nhà của họ. Trước khi họ tách ra, Upatissa nói với Kolita: “Bạn Kolita, bất cứ người nào trong chúng ta đạt đến bất tử trước thì báo tin cho người kia biết”. Sau khi đã thỏa thuận, họ tách ra.

Sau mười lăm ngày, vào trăng tròn đầu tiên của Māgha, Upatissa gặp Arahat Assaji, Upatissa nói với vị ấy:

“Bhante, các quyền (*indriya*) của Ngài yên tịnh và trong sáng, nước da của Ngài đẹp và sáng. Bhante, vì lợi ích của ai mà Ngài từ bỏ thế gian? Và ai là thầy của Ngài? Và Ngài hành theo giáo lý của ai?”

Tôn giả Assaji đáp:

“Anh bạn, tôi chỉ là một người mới tu không lâu từ khi tôi trở thành một tu sĩ. Tôi chỉ tiếp xúc pháp và luật của Đức Phật không lâu”.

Người tu khổ hạnh nói: “Tôi là Upatissa; nói nhiều hay ít theo khả năng của bạn; tôi sẽ hiểu ý nghĩa theo một trăm hay một ngàn cách”. Rồi tôn giả Assaji đọc cho Upatissa bài kệ sau:

“*Ye dhammā hetuppabhavā;*

*tesaṃ hetuṃ Tathāgato āha,
Tesañ ca yo nirodho;
evaṃ vādī mahāsamaṇo”*

Năm uẩn là khổ đế (*dukkha sacca*), là căn nguyên của ái (*taṇhā*) hay sự thật về căn nguyên của khổ là ‘tập đế’ (*samudaya sacca*). Thầy của chúng tôi, Bạc Giác ngộ đã giảng khổ đế (*dukkha sacca*), và sự thật về căn nguyên của khổ là ‘tập đế’ (*samudaya sacca*). Ngài cũng dạy sự thật về sự dứt khổ là ‘diệt đế’ (*nirodha sacca*) và sự thật về con đường đưa đến sự dứt khổ là ‘đạo đế’ (*magga sacca*). Như giáo lý thuần khiết giữ vững bởi đại sa-môn (*samaṇa*), thầy của chúng ta giải thích, phân tích Bốn Thánh Đế này chi tiết.³¹

Sau khi nghe một nửa trước của bài kệ, du sĩ Upatissa đã đạt đến giai đoạn đạo và quả Nhập lưu (*Sotāpanna*); vị ấy nghe xong một nửa còn lại của bài thuyết là bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*).

Kế đến Upatissa thấy bạn của vị ấy Kolita và nói cho bạn biết rằng vị ấy đã đạt đến trạng thái Bất tử. Vị ấy đọc cùng bài kệ mà Tôn giả Assaji đã đọc. Kolita được vào quả nhập lưu (*Sotāpatti-Phala*) sau khi nghe hết bài kệ.

Sau đó, họ quyết định đến thăm viếng Đức Phật. Khi Kolita và Upatissa gặp Đức Phật Buddha và trở thành học trò lớn của Ngài. Upatissa trở thành Tôn giả Sāriputta, và Kolita trở thành Tôn giả Mahā Moggallāna.

³¹ Vinayapiṭaka, Mahāvagga-Aṭṭhakathā, Mahākhandhakam, ‘Sāriputta-Moggallāna-Pabbajjākathā’ (Thảo luận về Sāriputta-Moggallāna's Going-Forth).

Sau lễ thọ giới của vị ấy, Tôn giả Mahā Moggallāna tu tập nghiêm chỉnh cuộc sống trong sạch trong một khu rừng. Vị ấy nương vào ngôi làng nhỏ gọi là Kalavalaputta, trong quốc độ Magadha, để duy trì mạng sống của vị ấy. Sau bảy ngày, vào lúc nghe sự hướng dẫn của Đức Phật về thiên theo những giới (giới nghiệp xứ - *Dhātu-Kammaṭṭhāna*) vị ấy trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*).

Vào ngày trăng tròn của tháng Māgha, mười lăm ngày sau thọ giới của vị ấy, trong khi đang ở cùng với Đức Phật tại hang Sūkarakhata trên núi Gijjha-Kūṭa trong Rājagaha, Tôn giả Sāriputta nghe Đức Phật thuyết Pháp về Vedāna-Pariggaha Sutta cũng gọi là Dīghanakha Sutta (của ba - Paribbajaka Vagga, Majjhima Paṇṇāsa) và trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahant*). Vị ấy cũng quan sát mạnh mẽ mười sáu giai đoạn của tuệ quán (*vipassanā*).

Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahā Moggallāna đã tu tập pháp ‘chỉ tịnh’ (*samatha*) và ‘quán, minh sát’ (*vipassanā*) lên đến ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) bao gồm giai đoạn ‘sinh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*), trong nhiều kiếp sống trong quá khứ³². Tuệ của họ dễ dàng thấu rõ pháp (*dhamma*) và có thể biết rõ Nibbāna chỉ bằng cách

³² Trong nhiều kiếp sống trước của họ, họ đã tích lũy bốn nhân:

- (1) Thuần thực về pháp học (*pariyatti*): Học Phật ngôn bằng tâm (*Buddha-Vacanassa pariyāpuṇaṇarī*), đọc thuộc lòng Pāli (*Pālyā-sajjhāyo*).
- (2) Nghe (*savana*): Học pháp Dhamma thấu đáo với sự chăm chú và tôn trọng.
- (3) Thẩm vấn (*paripucchā*): Thảo luận những đoạn khó trong nguyên bản Pāli, chú giải, v.v...
- (4) Trước kia từng tu tập (*pubba-yoga*): tu tập chỉ tịnh (*Samatha*) và ‘quán minh sát’ (*Vipassanā*) lên đến đến ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*)

nghe một bài kệ. Đó là tại sao đối với chi phần ‘trí tuệ’ (*paññā*) rất quan trọng để biết rõ Nibbāna.

Trong xã hội, con người có thể được coi là một người trí thức nếu họ có bằng cấp và danh hiệu. Tuy nhiên, theo Padhāniyaṅga sutta, chúng ta không thể nói người có chi phần ‘trí tuệ’ (*paññā*) qua những thành tựu thế gian. Đa số con người không có chi phần ‘trí’ vì ‘trí tuệ’ ở đây được phối hợp với tuệ quán (*vipassanā*). ‘Trí’ này gắn liền với sự thấu biết rõ thực tính siêu lý của danh sắc (*nāma-rūpa*) và các nhân hay duyên của chúng.

‘Sanh diệt/ tiến thoái tuệ’ (*udayabbaya-ñāṇa*) là một chi tốt bậc để biết rõ Nibbāna. Cho nên, thiền sinh không thể biết rõ Nibbāna ngoài loại ‘tuệ’ này. Biết rõ Nibbāna sẽ xảy ra khi tuệ quán trưởng thành, hoàn thiện. Nibbāna nghĩa là thoát khỏi tất cả phiền não và thoát khỏi tất cả khổ. Đó là hạnh phúc thực, hạnh phúc cao nhất.

Với chi phần ‘trí’, chúng ta kết thúc ‘padhāniyaṅga’ hay năm chi phần cần thiết để tu tập thiền. Nếu bạn mong muốn thành công trong thiền, muốn được thoát khỏi tất cả khổ và biết rõ Nibbāna, thì bạn nên tu tập phát triển và duy trì năm chi phần này: tín (*saddhā*), sức khỏe ít bệnh (*appābādhā*), chân thật (*asaṭṭha*), tinh cần (*vīriya*) và trí (*paññā*).

Bạn có nhớ khi đức Phật dạy hoàng tử Bodhi, và vào cuối thời thuyết pháp (*dhamma*) hoàng tử hỏi: “Đức Phật Vô thượng, đối với ai có một người dẫn dắt bởi bản thân Ngài, vị ấy cần tu tập bao lâu để đạt đến giai đoạn quả Ứng cúng (*Arahatta phala*) và hưởng sự vắng lặng và yên tịnh?”

Đức Phật trả lời rằng: một người có năm chi phần cần thiết này đề tu tập thiền có khả năng thấy rõ quả Ứng cúng (*Arahatta phala*) dưới sự hướng dẫn của Ngài trong bảy năm, một năm, bảy tháng, một tháng, mười lăm ngày, bảy ngày, dù nếu nhận sự hướng dẫn vào buổi sáng, sự chứng đạt sẽ vào buổi tối, hoặc nếu được chỉ dẫn vào buổi tối, thì sự chứng đạt sẽ là vào buổi sáng kè.

Cho nên, bằng cách làm cho tròn đủ năm chi tinh cần (*padhāniyaṅga*) này, tất cả có thể biết rõ Nibbāna càng sớm càng tốt.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Ngoài ra, tôi muốn nói về Meghiya Sutta cho những ai mong muốn tiến bộ trong tu tập thiền. Bằng cách học và hiểu Meghiya Sutta, bạn sẽ thấy nó rất hữu ích để thiền và tu tập pháp (*dhamma*).

Meghiya Sutta³³

Đức Phật không có người phục vụ (*upatthāka*) thường xuyên trong hai mươi năm an cư mùa mưa (*vassa*) đầu của Ngài. Giai đoạn này được gọi là giai đoạn đầu giác ngộ (*paṭhama Bodhi*). Tôn giả Nāgasamāla, Tôn giả Nāgita, Tôn giả Upavāna, Tôn giả Sunakkhatta (từng là hoàng tử của Licchavi), Tôn giả Cunda (em trai của Tôn giả Sāriputta), Tôn giả Sāgata, và Tôn giả Meghiya thỉnh thoảng vẫn phục vụ như thị giả của Đức Phật.

Ở năm an cư mùa mưa (*vassa*) thứ mười ba của Ngài. Đức Phật trú ở một tu viện lớn trên đồi Cālīka. Khi ấy Tôn giả Meghiya là người phục vụ tạm thời của Ngài.

Rồi một ngày nọ, Tôn giả Meghiya đến gặp Đức Phật, bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài, và đứng qua một bên. Tôn giả Meghiya trình với Đức Phật: “Đức Phật cao thượng, con muốn vào làng Jantu khát thực”.

Đức Phật đáp: “Meghiya, ông có thể làm như vậy khi thích hợp với ông”.

Rồi Tôn giả Meghiya vào làng Jantu khát thực. Sau khi xong bữa ăn của vị ấy, vị ấy rời khỏi Jantu và đi đến bờ sông Kimikālā. Trong lúc vị ấy đang đi để thề dục chân

³³ Aṅguttara Nikāya, Navakanipāta, Sambodhivagga, ‘Meghiyasuttam’ và Khuddaka Nikāya, Udāna, Nandavagga, Meghiyavagga, ‘Meghiyasuttam’ (Bài giảng về Meghiya).

của vị ấy, vị ấy thấy khu rừng xoài dễ chịu và đẹp. Thấy nó, vị ấy tự nghĩ: “Khu rừng xoài này dễ chịu và đẹp làm sao! Khu rừng xoài này lôi cuốn, dễ chịu và thú vị. Nó là nơi thích hợp để những người con trai của thành viên thị tộc đến một cách hợp pháp để tu tập thiền. Nếu Đức Phật cho phép tôi, tôi sẽ trở lại đây để tu tập thiền”.

Tôn giả Meghiya quay trở về, đến gặp Đức Phật và bày tỏ lòng tôn kính đến Ngài. Tôn giả thuật lại vấn đề chi tiết từ đầu khi vị ấy đang ngồi đến khi vị ấy có ý tưởng tu tập thiền tại khu rừng xoài.

Vị ấy thỉnh cầu:

“Đức Phật cao thượng, cho con xin sự chấp thuận. Con muốn đi trở lại khu rừng xoài cố gắng thiền ở đó”.

Thỉnh cầu như vậy, Đức Phật đáp lại để ngăn cản³⁴ việc đi đến khu rừng xoài của vị ấy:

“*Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến*”.

Đến lần thứ hai Meghiya đưa ra lời thỉnh cầu:

“Đức Phật cao thượng đã đạt tới Arahant và không còn gì khác cần đạt tới. Con vẫn phải làm để đạt tới nhóm mười sáu phạm sự của con đường cho bản thân. Con phải phát triển thêm những gì còn lại để được đạt tới (mục đích).

³⁴ Đức Phật biết pháp tròn đủ của Tôn giả Meghiya chưa được chín mùi. Đó là lý do ngăn cấm vị ấy. Ngài nói: “Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến”.

Vì Ngài biết, nếu Ngài nói vị ấy như vậy và nếu thiền của Tôn giả Meghiya kết thúc thất bại, vị ấy sẽ trở về hoàn toàn không ngưỡng ngүй và bằng lòng từ chối với vị ấy. Đức Phật đã nói như vậy để làm cho nhu thuận tâm của vị ấy.

Nếu Đức Phật cho phép con, con muốn cố gắng để đạt được thiền”.

Lần thứ hai Đức Phật cũng đáp:

“Meghiya, vì chúng ta một mình, chờ cho đến khi vị bhikkhu khác đến”.

Đến lần thứ ba Meghiya đưa ra lời thỉnh cầu. Lần này Đức Phật không ngăn vị ấy mà nói:

“*Padhānanti kho, Meghiya, vadamānaṃ kinti vadeyyāma! Yassa dāni tvaṃ, Meghiya, kālaṃ maññasī*”ti.

“Này Meghiya, vì ông nói cố gắng để đạt được thiền, làm sao chúng ta có thể ngăn việc đó? Meghiya, ông có thể đi khi thích hợp với ông”.

Rồi Tôn giả Meghiya từ chỗ ngồi đứng dậy, bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật và đi đến khu rừng xoài.

Những Tầm Bất Thiện Sanh Theo Tâm Của Tôn Giả Meghiya

Khu rừng xoài đó là nơi Tôn giả Meghiya hưởng sự thích thú vương giả trong năm trăm kiếp liên tục trước của vị ấy từng làm một quốc vương. Đó là lý do tại sao sự mong muốn lưu lại đó sinh khởi trong vị ấy ngay khi vị ấy thấy khu rừng xoài.

Sau khi đã vào khu rừng, vị ấy ngồi ở một gốc cây qua ngày. Phiến đá ở gốc cây mà Meghiya đang ngồi giống với cái vị ấy từng dùng làm chỗ ngồi, hạnh phúc vây quanh bởi nhiều vũ công khác nhau, khi vị ấy từng là một vị vua trong những kiếp sống trước. Ngay khi vị ấy ngồi, nó xuất hiện như thể là thân phận tu sĩ của vị ấy lần trốn. Tôn giả

Meghiya rơi vào một trạng thái mơ màng mà vị ấy làm ra vẻ vương quyền trên ngai vàng đồng hành cùng những vũ công xinh đẹp.

Khi ấy, vì sự dính mắc vào sự xa hoa lộng lẫy này, những ý nghĩ bất thiện về ‘dục tâm’ (*kāma-vitakka*) liên quan với ‘vật dục’ (*vatthu-kāma*) dần dần sinh khởi theo vị ấy. Cũng vào lúc ấy, nếu như vị ấy thấy hai tên trộm bị những người canh gác bắt và mang đến trước vị ấy. Thấy những tên trộm, những ý nghĩ ‘sân độc tâm’ (*byāpāda-vitakka*) sinh khởi theo vị ấy như thể là vị ấy ra lệnh xử tử một trong những tên trộm. Những ý nghĩ độc ác hay ‘ác hại tâm’ (*vihimsā-vitakka*) xuất hiện với vị ấy như thể là vị ấy ra lệnh hành hạ và nhốt tên trộm còn lại. Theo cách này, ba loại ý nghĩ hay tâm bất thiện luân phiên xuất hiện theo tâm của vị ấy; dục tâm, sân độc tâm và ác hại tâm.

Khi bạn tu tập thiền, những ý nghĩ hay tâm đó cũng xuất hiện theo tâm bạn phải chăng? Bây giờ bạn đang lắng nghe pháp (*dhamma*), những ý nghĩ hay tâm bất thiện hầu như không sinh khởi. Nhưng khi bạn tu tập thiền, bạn có thể nghĩ về gia đình của bạn hay những dục dục khác mà bạn đã hưởng thụ trước. Hay khi bạn cãi nhau với bạn của bạn, ‘sân độc tâm’ và những điều khó chịu có thể xuất hiện. Một số người, ngay khi họ khép mắt của họ lại để thiền, những ý nghĩ hay ‘tâm bất thiện’ bắt đầu sanh. Đó có nghĩa là họ vẫn đang chiến đấu với những loại ý nghĩ này. Nhưng dần về sau, thiền sinh có thể tập trung theo hơi thở tốt, những loại ý nghĩ hay tâm này sẽ biến mất. Đó là lý do tại sao chúng tôi khuyến khích thiền sinh vẫn tập trung theo hơi thở trong thời gian dài.

Một số thiền sinh có thể tập trung theo hơi thở trong một giờ, hay hai giờ đồng hồ. Rồi tôi hướng dẫn họ giữ niệm theo hơi thở càng lâu càng tốt, trong bốn giờ hay năm giờ đồng hồ. Rồi họ than phiền với tôi: “Tại sao tôi phải tập trung theo hơi thở trong thời gian dài?”

Thật ra, đó là vì có thể giúp bạn loại trừ những loại tầm hay ý nghĩ đó. Nếu những loại tầm hay ý nghĩ đó luôn xuất hiện trong tâm bạn, bạn sẽ không có khả năng đạt đến bất cứ định nào.

Vì Tôn giả Meghiya bị vây quanh bởi ba loại tầm hay ý nghĩ bất thiện đó, nên vị ấy không thể tu tập thiền một cách đúng đắn. Vị ấy cảm giác rất lạ và quyết định đi trở về và hỏi Đức Phật.

Đức Phật không bao giờ hướng dẫn học trò của Ngài mà không có lý do. Ngài biết điều gì sẽ xảy ra với Meghiya. Nhưng tại sao Đức Phật cho phép Tôn giả Meghiya đi đến khu rừng xoài? Vì Đức Phật biết Meghiya sẽ đến đó dù không có sự cho phép của Ngài. Nếu Ngài ngăn không cho đi, vị ấy sẽ nghĩ sai và hiểu lầm Đức Phật và tự nghĩ: “Đức Phật không cho phép tôi vì Ngài chỉ muốn một điều, đó là sự phục vụ của tôi”. Đức Phật cũng biết rằng Meghiya có sự hiểu lầm này vị ấy có thể kết tội Đức Phật. Sự hiểu lầm này sẽ gây ra sự khổ lâu dài đến vị ấy và có thể ngăn sự chứng đạt của vị ấy. Cho nên, Đức Phật đã cho phép.

Đôi khi một số thiền sinh muốn đi trở về quốc độ của họ, nhưng tôi ngăn họ. Đây là giúp những thiền sinh khỏi rơi trở lại những nét quen bất thiện. Ví dụ, một thiền sinh từ USA muốn trở về quốc độ của anh ấy. Sau khi vị ấy trở về, vị ấy có thể trở lại những nét quen xưa hưởng những

đục lạc, đi đến những câu lạc bộ về đêm, v.v... Rồi vị ấy sẽ quên tu tập thiền. Đó là lý do tại sao bạn nên cân nhắc có nên đi trở về quốc độ của bạn hay không. Trung tâm của chúng tôi là một nơi thích hợp để tu tập thiền. Ở lại và tu tập ở đây cho đến khi bạn đạt Nibbāna.

Sau khi bày tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật, Tôn giả Meghiya ngồi ở một nơi thích hợp và thuật lại những gì xảy ra với vị ấy:

“*Acchariyaṃ vata bho, abbhutaṃ vata bho! Saddhāya ca vatamhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā. Atha ca panimehi tīhi pāpakehi akusalehi vitakkehi anvāsattā, seyyathidaṃ – kāmavitakkena, byāpādavitakkena, vihiṃsāvitakkena*”.

“Ồ, nó kỳ lạ làm sao!Ồ, nó phi thường làm sao! Chúng ta là người đã từ bỏ thế gian và gia nhập những học giới qua lòng tin, chúng ta chưa vượt qua được ba tâm hay ý nghĩ bất thiện; nghĩ về ‘đục tâm’ (*kāma-vitakka*), ‘sân độc tâm’ (*byāpāda-vitakka*) và ‘ác hại tâm’ (*vihiṃsā-vitakka*).

Đức Phật Ban Thời Thuyết Pháp Đến Tôn Giả Meghiya

Khi Tôn Giả Meghiya thuật lại cho Đức Phật nghe xong, điều gì đã xảy ra, Đức Phật ban cho vị ấy một thời thuyết pháp thích hợp:

“*Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā pañca dhammā paripākāya saṃvattanti. Katame pañca*”

“Meghiya, khi sự giải thoát tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, năm pháp đưa đến sự chín mùi của nó. Những gì là năm?

“*Idha, Meghiya, bhikkhu kalyāṇamitto hoti kalyāṇasahāyo kalyāṇasampavaṅko. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ paṭhamo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(1) “Ở đây, Meghiya, một Bhikkhu có bạn tốt, sự kết giao tốt, bầu bạn tốt. Khi sự giải thoát tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là điều đầu tiên đưa đến sự chín mùi của nó”.

Ngay khi bạn kết giao với bạn tốt, pháp tròn đủ (*pāramī*) sẽ trở nên chín mùi.

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu sīlavā hoti, pātimokkha-saṃvarasaṃvuto viharati ācāragocarasaṃpanno, anumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhati sikkhāpadesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayaṃ dutiyo dhammo paripākāya saṃvattati.*”

(2) Lại nữa, một bhikkhu thì có giới đức tốt, giới trong sạch; vị ấy trú trong sự kiềm chế theo *Pātimokkha*³⁵, vị ấy có những hành vi và hành xử tốt, thấy sự nguy hại của những sai lỗi mong manh, nhỏ nhất. Đảm trách những giới học, vị ấy tu tập theo giới. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là pháp thứ hai để đưa đến sự chín mùi của chúng”.

“*Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu yāyaṃ kathā abhisallekhikā cetovivaraṇasappāyā ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati, seyyathidaṃ – appicchakathā, santuṭṭhikathā, pavivekakathā, asaṃsaggakathā,*

³⁵ 227 học giới cho bhikkhu – giới bốn.

vīriyārambhakathā, sīlakathā, samādhikathā, paññākathā, vimuttikathā, vimuttiñānadassanakathā; evarūpāya kathāya nikāmalābhī hoti akicchalābhī akasiralābhī. Aparipākāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayam tatiyo dhammo paripākāya saṃvattati.”

(3) “Lại nữa, một bhikkhu được nghe theo ý muốn, dễ dàng hay khó khăn, nói đề cập về đời sống khổ hạnh có lợi cho sự mở đầu sự biết rõ, đó là nói ít muốn, bằng lòng (biết đủ), viễn ly (tách biệt), không làm cho bận rộn (không vướng mắc) với người khác, về đánh thức sự siêng năng, về giới, về định, về tuệ, về giải thoát, về biết và thấy sự giải thoát. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, chưa trưởng thành, đây là điều thứ ba đưa đến sự chín mùi, trưởng thành của nó”.

“Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu āradhaviṛiyo viharati, akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya, kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya, thāmaṃva dāḥaparakkamo anikkhittadhuro kusalesu dhammesu. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayam catuttho dhammo paripākāya saṃvattati.”

(4) “Lại nữa, vị ấy tiếp tục kiên quyết siêng năng để từ bỏ những thực tính bất thiện, và đạt được những thực tính thiện, bền bỉ, vững vàng, bền chí, không từ bỏ phần sự tích lũy những thực tính thiện. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, chưa trưởng thành, đây là điều thứ tư đưa đến sự chín mùi của nó”.

“Puna caparaṃ, Meghiya, bhikkhu paññavā hoti udayatthagāminiyā paññāya samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā dukkhakkhayagāminiyā.”

Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ayam pañcamo dhammo paripākāya samvattati. Aparipakkāya, Meghiya, cetovimuttiyā ime pañca dhammā paripākāya samvattanti.”

(5) “Lại nữa, một bhikkhu là bậc có trí; vị ấy có trí về sanh và diệt, đó là cao quý, thấu rõ, đưa đến sự hoàn toàn hoại diệt khổ³⁶. Khi sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não chưa chín mùi, đây là điều thứ năm đưa đến sự chín mùi của nó”.

Theo sự giải thích của Puggalapaññatti và Aṅguttara Nikāya, những người bạn tốt là những người có được tám đức tính: tín, giới, trí hiểu biết trong pháp, rộng lượng, siêng năng, niệm, định và tuệ.

Theo Visuddhi Magga, **bạn tốt (Kalyāṇamitta)** theo thứ tự đi xuống:

1. Đức Phật (Buddha);
2. Các Đại đệ tử của Đức Phật (Buddha);
3. Bậc Ứng cúng (*Arahanta*);
4. Bậc Bất lai;
5. Bậc Nhất lai;
6. Bậc Nhập lưu;
7. Người phạm đã đắc thiền (*jhāna*);
8. Người biết ba tạng (*Piṭaka*);
9. Người biết hai tạng (*Piṭaka*);
10. Người biết một tạng (*Piṭaka*);

³⁶ Majjhima Nikāya Aṭṭhakathā giải thích rằng, đây có nghĩa vị ấy có thể thấu rõ sự sanh và diệt của năm uẩn, bằng cách trấn áp (vikkhambhana-vasena) bằng tuệ quán (vipassanāpaññā), và bằng cách đoạn tuyệt (samuccheda-vasena) bằng đạo tuệ (Magga-paññā).

11. Người thân thuộc với một Bộ (*Nikāya*) cùng với chú giải (*Aṭṭhakathā*) của bộ đó;

12. Người không xảo trá.

Đức Phật tiếp tục giải thích thêm.

“*Kalyāṇamittassetam, Meghiya, bhikkhuno pāṭikaṅkham kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa yaṃ sīlavā bhavissati, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto viharissati, ācāragocarasampanno, aṇumattesu vajjesu bhayadassāvī, samādāya sikkhissati sikkhāpadesu.*”

“Meghiya, khi bhikkhu có người bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi:

(6) Vị ấy sẽ là có giới đức, sẽ trú trong sự kiềm chế theo *Pātimokkha*;

(7) Sẽ có hành vi và hành xử tốt hay thích hợp;

(8) Sẽ thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ, mong manh. Đảm trách những học giới, vị ấy sẽ tu tập theo giới.

Có ba loại **hành xử** (*gocara*) tốt hay thích hợp:

i. [thích hợp] hành xử cốt để ủng hộ (*Upanissaya gocara*): hành xử cung ứng duyên hay điều kiện đủ mạnh để phát triển những thực tính thiện, như là giới, v.v... bạn tốt là người dùng mười loại lời nói liên quan đến sự giải thoát khỏi khổ luân hồi (*samsāra*) mang lại năm lợi ích như vậy như là nghe pháp (*dhamma*) chưa từng nghe trước đó, sửa những điều đã được nghe, giữ sạch hoài nghi, cải chánh tri kiến, lấy được lòng tin hay tín, hay có thể làm cho người khác tiến bộ trong năm đức tính, như là tín, giới, sự học tập, rộng lượng, và trí tuệ.

- ii. [thích hợp] hành xứ cốt để bảo vệ (*Ārakkha Gocara*): hành xứ bảo vệ tâm của bhikkhu khỏi sự nguy hiểm của ác tâm hay ác tư duy. Một bhikkhu thực hiện hành xứ bằng niệm, đi để khát thực vào trong làng và thị trấn với cặp mắt nhìn xuống, thấy đoạn dài của một cái đòn cái, kèm chế, không nhìn con voi, không nhìn con ngựa, cỗ xe, người đi bộ, đàn bà, đàn ông, không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn chăm chăm hướng này và kia, hay hướng đến hướng nào trong tám hướng và cứ đi.
- iii. [thích hợp] hành xứ cốt để bám chặt, tiếp xúc thân mật (*Upanibandha gocara*): đó là thiền theo bốn niệm xứ (*Satipatthāna kammaṭṭhāna*), nhờ vào những xứ này, tâm được neo chặt.³⁷

(9) “Meghiya, khi một bhikkhu có những bạn tốt (*kalyāṇamitta*), như là sự kết giao tốt (*kalyāṇasahāya*), bầu bạn tốt (*kalyāṇasampavaṅka*), đó là điều được trông đợi mà vị ấy sẽ được nghe theo ý muốn dễ dàng và không khó, nói đó thật sự đang làm cho tỉnh táo và nó đưa đến hoàn toàn tỉnh ngộ (*ekantanibbidāya*), ly tham (*virāgāya*), diệt dục (*nirodhāya*), tịch tịnh, yên lặng (*upasamāya*), thẳng trí, biết trực tiếp (*abhiññāya*), chánh giác (*sambodhāya*) và Nibbāna (*Nibbānāya*). Đó là nói về số ít muốn, bằng lòng (biết đủ), viễn ly (tách biệt), không làm cho bận rộn (không vướng mắc) với người khác, về đánh thức sự siêng năng, về giới, về định, về tuệ, về giải thoát, về biết và thấy sự giải thoát.”

³⁷ Samyutta Nikāya, Mahāvagga, Satipatṭhānasamyutta, Ambapālivagga, 'Sakuṇagghi-Suttaṃ' (The Hawk Sutta).

Mười loại lời nói có ích cho sự giải thoát (*dasakathāvatthūni*)³⁸:

1. *Appicchakathā* [lời nói về ít muốn];
2. *Santutthikathā* [lời nói về biết đủ (bằng lòng) với những gì người có trong tay, nhất là về bốn đồ dùng cần thiết như là y phục, vật thực, nơi trú và thuốc trị bệnh];
3. *Pavivekakathā* [lời nói về đời sống viễn ly (tách biệt)];
4. *Asaṃsaggakathā* [lời nói về không bận rộn (không vướng mắc) với người khác];
5. *Vīriyārambhakathā* [lời nói về đánh thức sự siêng năng];
6. *Sīla-kathā* [lời nói về giới];
7. *Samādhi-kathā* [lời nói về định tâm];
8. *Paññā-kathā* [lời nói về quán minh sát vipassanā và đạo tuệ];
9. *Vimutti-kathā* [lời nói về giải thoát (những trạng thái quả thành tựu)];
10. *Vimuttiñānadassana-kathā* [lời nói về tuệ giải thoát tri kiến hay tuệ xem lại đạo và quả (*Paccavekhanā-ñāṇa*)].

Có **bốn** loại **ít muốn** hay thiếu dục (*appiccha*), đó là:

1. *Paccaya-appiccha*: có ít hay không ham muốn về bốn đồ dùng cần thiết;

³⁸ *Majjhima Nikāya, Mūlapaṇṇāsa-Atthakathā, Mūlapariyāyavagga, 'Dhammadāyādasuttavaṇṇanā'* (Chú giải về Dhamma's heir Sutta).

2. *Dhutaṅga-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn đang tu tập con đường thanh tịnh cao quý (hạnh đầu đà - *dhutaṅga*);
3. *Pariyatti-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn có học hiểu biết rộng giáo pháp;
4. *Adhigama-appiccha*: có ít hay không ham muốn để người khác biết bạn đã thấy rõ pháp siêu thế về đạo – quả (*Magga-phala*).

Có **ba** dạng **viễn ly** (tách biệt) (*viveka*), đó là:

1. *Kāya-viveka*: thân viễn ly, nghĩa là tách rời khỏi những người bạn.
2. *Citta-viveka*: tâm viễn ly, nghĩa là lìa bỏ những ý nghĩ gây thích thú, nhất là nói đến thiền (*jhāna*) định.
3. *Upadhi-viveka*: viễn ly hay tách ra khỏi cơ sở của sự sống, nghĩa là Nibbāna, đó là không có bốn cơ sở của sự sống (*upadhi*).

Bốn loại cơ sở của sự sống hay **sanh y** (*upadhi*):

1. Về dục (*kāmapadhi*),
2. Về uẩn (*khandhupadhi*),
3. Về phiền não (*kilesupadhi*),
4. Về tác hành (*abhisankhārūpadhi*)³⁹.

Đức Phật tiếp tục giải thích:

(10) “Meghiya, khi một bhikkhu có các bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi mà vị ấy sẽ cố gắng với sự kiên quyết tinh cần (*āraddhavīriyo viharissati*) để từ bỏ những pháp bất thiện (*akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya*), và thành tựu những pháp thiện

³⁹ sự chất đồng, sự chông chất, sự tích lũy, sự tích lại, sự tích tụ, sự góp nhặt.

(*kusalānaṃ dhammānaṃ upasampadāya*), kiên trì (*thāmaṃvā*), tinh tấn mạnh mẽ (*dalhaparakkamo*), không từ bỏ phần sự tích lũy pháp thiện (*anikkhittadhuro kusalesu dhammesu*)”.

Ông nên tu tập thiền để từ bỏ những pháp bất thiện và đạt được thành tựu những pháp thiện. Không có tu tập thiền, đó là điều không thể đoạn trừ những phiền não khỏi tâm của ông. Dù ông gặp khó khăn trong việc tu tập của ông, ông không nên ngưng. Ông nên có tinh tấn mạnh mẽ và liên tục như là: “Khi nào tôi chưa thấy rõ Nibbāna, tôi sẽ không bao giờ từ bỏ việc tu tập của tôi”.

(11) “Meghiya, khi một bhikkhu có những bạn tốt, như là sự kết giao tốt, bầu bạn tốt, đó là điều được trông đợi”. Vị ấy sẽ có trí về sự sanh và diệt (*udayatthagāminiyā paññāya samannāgato*) của danh sắc và các nhân hay duyên của chúng, mà bậc Thánh (*Ariyāya*), thấu rõ (*nibbedhikāya*), và đưa đến sự đoạn tận khổ (*sammā dukkhakkhayagāminiyā*)”.

Có một bạn tốt là điều rất quan trọng. Một lần, Tôn giả Ānanda xem xét làm sao một người có thể thành tựu trong phạm hạnh (*brahmacariya*)⁴⁰. Vị ấy xác định rằng thành tựu trong phạm hạnh lệ thuộc một nửa vào tình bạn tốt, và một nửa lệ thuộc vào sự tinh tấn của bản thân. Nhưng khi vị ấy nói điều này đến Đức Phật, Đức Phật đã khiển trách vị ấy:

“*Mā hevaṃ, ānanda, mā hevaṃ, ānanda! Sakalamevidaṃ, ānanda, brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā*

⁴⁰ Saṃyutta Nikāya, Maggasamyutta, ‘Upaddha-Suttaṃ’ (The Half Sutta).

kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Kalyāṇamittassetam, ānanda, bhikkhuno pāṭikaṅkham kalyāṇasahāyassa kalyāṇasampavaṅkassa – ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bhāvessati, ariyaṃ aṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ bahulīkarissati.”

“Không nên nói như thế, này Ānanda, không nên nói như thế, Ānanda! Toàn bộ đời sống phạm hạnh chỉ là như vậy, đó là: tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt. Với một người bạn tốt, Ānanda, đây là điều được trông đợi của bhikkhu mà nhóm tám Thánh đạo sẽ được phát triển và nhóm tám Thánh đạo sẽ được tu tập nhiều”.

“Tadamināpetam, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā. Mamañhi, ānanda, kalyāṇamittaṃ āgamma jātidhammā sattā jātiyā parimuccanti; jarādhammā sattā jarāya parimuccanti; maraṇadhammā sattā maraṇena parimuccanti; sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsadhammā sattā sokaparidevadukkhadomanassupāyāsehi parimuccanti. Iminā kho etaṃ, ānanda, pariyāyena veditabbaṃ yathā sakalamevidaṃ brahmacariyaṃ, yadidaṃ – kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā kalyāṇasampavaṅkatā.”

Theo cách này, nó cũng có thể được hiểu, Ānanda, toàn bộ đời sống phạm hạnh chỉ là như vậy ra sao, đó là tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt. Này Ānanda, vì lẽ rằng, do Ta là một bạn tốt, mà chúng sanh (đối tượng tái tục) thoát khỏi tái tục; chúng sanh (đối tượng của già) thoát khỏi già; chúng sanh (đối tượng của chết) thoát khỏi chết; chúng sanh (đối tượng của sầu, khóc, khổ, ưu, và ai oán) thoát

khởi sầu, khóc, khổ, ưu, và ai oán. Nay Ānanda, bằng phương pháp này thì nó nên được hiểu làm sao toàn thể đời sống phạm hạnh chỉ là vậy, đó là tình bạn tốt, sự kết giao tốt, kết thân tốt”.

Đó là lý do tại sao được Đức Phật giải thích điều quan trọng để có bạn tốt. Rồi sau khi những pháp đó đã được xác minh, Đức Phật cũng giải thích thêm rằng bhikkhu nên phát triển thêm bốn pháp (phẩm chất):

“*Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.*”

(12) “Thiền bất tịnh nên được tu tập để nhổ bỏ tham ái”.

Ví dụ, một số tu tập thiền quán (*vipassanā*), nhưng do chưa có khả năng trừ diệt tất cả phiền não, tham ái (*rāga*) có thể xuất hiện theo tâm của họ. Khi ấy, bạn nên tu tập thiền bất tịnh (*asubha*). Cả hai giai đoạn chỉ tịnh (*samatha*) và quán (*vipassanā*), thiền sinh có thể tu tập thiền bất tịnh (*asubha*) như là 32 phần của thân, v.v... Rồi họ có khả năng nhổ bỏ tham ái khỏi tâm của họ.

“*Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.*”

(13) “Thiền lòng từ (*mettā*) nên được tu tập để nhổ bỏ sân giận (*byāpāda*)”.

Khi bạn tu tập thiền, lòng căm thù có thể xuất hiện theo tâm của bạn, khi ấy bạn nên tu tập thiền lòng từ (*mettā*) để nhổ bỏ lòng căm thù. Ví dụ, khi tu tập giai đoạn thiền ‘hoi thở vô hoi thở ra’ (*ānāpāna*), nếu lòng căm thù hay sân giận (*byāpāda*) xuất hiện theo tâm, bậc tu tiến không thể tu tập thiền tốt. Thiền sinh có thể ngưng thiền ‘hoi thở vô hoi thở ra’ một thời gian và tu tập, phát triển thiền lòng từ (*mettā*).

Tu tập, phát triển lòng từ (*mettā*) ra sao? Bậc tu tiên nên hướng sự chú ý đến tất cả chúng sanh nói chung. Hình dung những vẻ mặt tươi cười của họ rồi cố gắng rải lòng từ (*mettā*): “Mong cho tất cả chúng sanh thoát khỏi những nguy hại, thoát khỏi những khổ tâm, thoát khỏi những khổ thân, mong họ được mạnh khỏe và hạnh phúc”. Theo Pāli là “*Sabbe sattā avera hontu, abyāpajja hontu, anīgha hontu, sukhi attānaṃ pariharantu*”.

Khi bạn có thể rải lòng từ theo cách này, bạn sẽ có thể nhỏ bỏ lòng căm thù khỏi tâm của bạn. Nhưng đối với những ai có thể tu tập thiền lòng từ (*mettā*) lên đến giai đoạn thiền (*jhāna*) thứ ba, nó sẽ dễ hơn đối với họ để tu tập thiền lòng từ (*mettā*)⁴¹ khi lòng căm thù xuất hiện theo tâm của họ.

“*Ānāpānassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.*”

(14) “Thiền niệm hơi thở nên được tu tập để nhỏ bỏ các loại tâm/ ý nghĩ khác nhau”.

Khi bạn tu tập thiền, nhiều loại tâm/ ý nghĩ có thể xuất hiện theo tâm của bạn. Ví dụ, trong trường hợp của Tôn giả Meghiya, ba loại tâm bất thiện xuất hiện; ‘dục tâm’, ‘sân độc tâm’ và ‘ác hại tâm’. Nếu nó xảy ra với bạn, thì bạn không thể tiếp tục thiền của bạn tốt. Thì bạn nên làm gì? Bạn nên tu tập thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*). Khi bạn cố gắng định theo thiền ‘hơi thở vô hơi thở ra’ (*ānāpāna*) lặp đi lặp lại, nhiều lần, thì định của bạn sẽ tiến bộ xa hơn nữa. Rồi khi định của bạn trở nên mạnh mẽ, bạn sẽ có khả năng nhỏ bỏ nhiều loại ‘tâm’ khác nhau khỏi tâm

⁴¹ Xin tham khảo quyển sách ‘Knowing and Seeing’ bởi Tôn giả Pa-Auk Sayadaw cho phần chi tiết hơn hoặc từ các thầy dạy thiền có khả năng.

của bạn. Vì lý do này, Đức Phật cũng khuyến khích Tôn giả Meghiya tu tập thiền ‘hoi thở vô hoi thở ra’ (*ānāpāna*).

Một số người có những ý nghĩ lan man khi họ tu tập thiền ‘hoi thở vô hoi thở ra’ (*ānāpāna*), thì họ ngưng sự tu tập của họ, họ muốn chuyển sang đề mục thiền khác. Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích rằng thiền ‘hoi thở vô hoi thở ra’ (*ānāpāna*) có thể nhỏ bỏ những ý nghĩ lan man. Đó là lý do tại sao bạn nên tiếp tục việc tu tập của bạn cho đến khi bạn có thể đạt định mạnh, bạn sẽ có khả năng nhỏ bỏ những ý nghĩ lan man khỏi tâm của bạn.

“*Aniccasaññā bhāvetabbā asmimānasamugghātāya.*”

(15) “Tuởng về vô thường nên được tu tập, phát triển để nhỏ bỏ ngã mạn”.

Bạn có biết ngã mạn (*māna*) hay chăng? Ví dụ, một số người không thích nó khi người khác nhắc nhở họ về những sai lỗi của họ hay nhận sự khiển trách. Đây là vì họ có ngã mạn (*māna*). Thật ra, khi họ có thể xem lại như vậy: “Người khác sẽ chết một ngày nào đó, theo cùng cách, tôi cũng sẽ như vậy. Người khác chỉ là sự kết hợp của những giới (*dhātu*), theo cùng cách, tôi cũng vậy”. Điều này có thể tạm thời giúp nhỏ bỏ ngã mạn. Nhưng đối với những ai có thể tu tập lên đến pháp quán (*vipassanā*), họ có thể quan sát tất cả danh và sắc siêu lý là vô thường. Kế đến, Đức Phật cũng dạy:

“*Aniccasaññino hi, Meghiya, anattasaññā sañṭhāti, anattasaññī asmimānasamugghātamaṃ pāpuṇāti diṭṭheva dhamme nibbānaṃ.*”

“Meghiya, vì tưởng về vô thường, tưởng về vô ngã được vững vàng. Khi tưởng về vô ngã được vững vàng, nó sẽ đoạn tận⁴² ngã mạn (*māna*), là Nibbāna ngay trong kiếp sống này.”

Theo chú giải Udāna⁴³ có **mười lăm** chi khác nữa, là pháp có thể ủng hộ cho sự giải thoát của tâm khỏi những phiền não trở nên chín mùi (*vimutti-paripācanīyā dhamma*). Hay nói cách khác, những chi phần đưa đến chứng đạt Arahant. Chúng là:

[Ba chi phần liên quan đến ‘**tín**’ (*saddhā*)]

- (1) Tách ra khỏi những người không có lòng tin (*assaddhe puggale parivajjayato*),
- (2) Kết giao với những người có lòng tin (*saddhe puggale sevato bhajato payirupāsato*),
- (3) Xem xét lại những bài giảng tạo nên lòng tin (*pasādanīye suttante paccavekkhato*)⁴⁴

[Ba chi phần liên quan đến ‘**tin**h cần’ (*vīriya*)]

- (4) Tách ra khỏi những người lười biếng (*kusīte puggale parivajjayato*),
- (5) Kết giao với những người siêng năng (*āraddhavīriye puggale sevato bhajato payirupāsato*),

⁴² Chỉ sau khi bậc tu tiến đạt Arahant, vị ấy đoạn tận ngã mạn.

⁴³ Khuddaka Nikāya, Udāna-Atthakathā, Meghiyavagga, ‘Meghiyasutta-vanṇanā (Chú giải Meghiya Sutta).

⁴⁴ Đọc một số Sutta về Ân Đức Phật (Buddha), Pháp (Dhamma) và Tăng (Saṅgha). Ví dụ, tăng thêm lòng tin hướng đến Đức Phật (Buddha), câu chuyện về *Maṭṭhakuṇḍalī*, có thể tìm thấy trong *Dhammapada Atthakathā, Yamakavagga*.

(6) Xem xét lại những phẩm chất tạo nên sự tinh cần (*sammappadhāne*⁴⁵ *paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘niệm’ (*sati*)]

(7) Tách ra khỏi những người thiếu niệm, hay quên (*muṭṭhassatī puggale parivajjayato*),

(8) Kết giao với những người có niệm (*upaṭṭhitassatī puggale sevato bhajato payirupāsato*),

(9) Xem xét lại những bài giảng trợ cho cơ sở của niệm hay niệm xứ (*satipaṭṭhāne paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘định’ (*samādhi*)]

(10) Tách ra khỏi những người tâm không định (*asamāhite puggale parivajjayato*),

(11) Kết giao với những người tâm định (*samāhite puggale sevato bhajato payirupāsato*),

(12) Xem xét lại quả trợ cho thiền *jhāna* và giải thoát (*jhānavimokkhe paccavekkhato*),

[Ba chi phần liên quan đến ‘tuệ’ (*paññā*)]

(13) Tách ra khỏi những người không trí (*duppaññe puggale parivajjayato*),

⁴⁵ Bốn loại chánh tinh tấn (*sammappadhāna*):

(1) tinh tấn ngăn ngừa (*sarīvara-padhāna*): với sự siêng năng và tinh tấn ngăn ngừa bản thân khỏi việc phạm vào những nghiệp bất thiện qua thân, khẩu và ý.

(2) Tinh tấn từ bỏ (*pahāna-padhāna*): tinh tấn dùng bất cứ loại nghiệp bất thiện nào mà bản thân làm qua thân, khẩu và ý.

(3) Tinh tấn tu tiến (*bhāvanā-padhāna*): bằng sự siêng năng và tinh tấn, bậc tu tiến cố gắng tu tiến và làm nghiệp thiện qua thân, khẩu và ý. Đó là bậc tu tiến cố gắng tu tiến thêm mình (*vijjā*) và hạnh (*carana*).

(4) Tinh tấn duy trì (*anurakkhaṇa-padhāna*): tiếp tục với bất cứ nghiệp thiện nào mà bậc tu tiến làm qua thân, khẩu và ý.

- (14) Kết giao với những người trí (*paññavante puggale sevato bhajato payirupāsato*), và
 (15) Xem xét lại những bài giảng sâu sắc về trí và tuệ (*gambhīraññānacariyaṃ paccavekkhato*).

Mười lăm chi này sẽ đưa đến sự thanh tịnh, chín mùi hay trưởng thành của năm quyền, đó là:

Tín quyền (*saddhindriyaṃ*), cần quyền (*vīriyindriyaṃ*), niệm quyền (*satindriyaṃ*), định quyền (*samādhindriyaṃ*) và tuệ quyền (*paññindriyaṃ*).

Bên cạnh mười lăm chi phần trên, cũng có năm tướng thấu triệt hay tướng quyết trạch phần (*nibbedhabhāgiyā saññā*), đó là:

- (1) Tướng về vô thường (*aniccasaññā*),
- (2) Tướng về khổ (*dukkhasaññā*),
- (3) Tướng về vô ngã (*anattasaññā*),
- (4) Tướng về từ bỏ (*pahānasaññā*),
- (5) Tướng về ly tham ái (*virāgasaññā*); không dính mắc với vật chi trong thế gian.

Năm chi phần đã dạy trong Sutta thuyết cho Tôn giả Meghiya: kết giao với bạn tốt, có giới, lắng nghe và xem xét lại mười loại lời nói, đã tu tập cần và có trí về tướng của trạng thái sanh và diệt của các pháp (*udayabbaya-saññā*); sáu chi phần từ kết giao với bạn tốt; và bốn pháp khác để tu tập (*Asubhā, Ānāpānassati, Mettā* và *Aniccasaññā*) những pháp này cũng làm nên 15 chi phần của *Vimutti-paripācanīyā dhamma*.

Đức Phật tiếp tục cho hai câu kệ này:

“*Khuddā vitakkā sukhumā vitakkā,*

*Anugatā manaso uppilāvā.
Ete avidvā manaso vitakke,
Hurā huraṃ dhāvati bhantacitto”*

“Tâm/ ý nghĩ hạ liệt và tầm vi tế theo tâm và làm tâm bị khuấy động. Bậc tu tiến không hiểu những tầm này thì danh pháp không vững vàng và chạy từ một cảnh này sang cảnh khác”.

Tâm/ ý nghĩ hạ liệt nói đến ba loại ‘dục tầm’, ‘sân độc tầm’ và ‘ác hại tầm’. Tầm vi tế nói đến ý nghĩ về gia đình, làng mạc, những chuyện quá khứ, phàn nàn về những điều khác, được, v.v...

*“Ete ca vidvā manaso vitakke,
Ātāpiyo saṃvaratī satīmā;
Anugate manaso uppilāve,
Asesamete pajahāsi buddho⁴⁶”*

“Thánh đệ tử hiểu những tầm hay ý nghĩ này, khả năng tinh tấn và niệm có thể thiêu đốt những danh phiền não và ngăn những tầm theo tâm và làm tâm bị khuấy động. Thánh đệ tử, người hiểu Bốn Thánh Đế có khả năng từ bỏ hoàn toàn những dục tầm và những tầm khác”.

Chúng ta hãy tiếp tục, theo chú giải Dhammapāda⁴⁷, Đức Phật cho Meghiya hai câu kệ sau:

*“Phandanam capalam cittaṃ,
dūrakkham dunnivārayaṃ;*

⁴⁶ *Buddho* ở đây dịch là người thấu rõ Bốn Thánh Đế như là Thánh đệ tử và Arahannta.

⁴⁷ Khuddakanikāya, Dhammapada Aṭṭhakathā, Cittavagga, ‘Meghiyattheravatthu’ (Chú giải về câu chuyện của Tôn giả Meghiya).

*Ujum karoti medhāvī,
usukārova tejanam.*”

“Chỉ như một xạ thủ làm thẳng một mũi tên sắc bén, dù vậy quan sát người đàn ông làm ngay thẳng tâm của vị ấy rất hay thay đổi và không vững vàng, rất khó canh giữ”.

“Chỉ như một chiến sĩ kiêu hùng, xạ thủ làm thẳng mũi tên cong để làm tròn nhiệm vụ của vị ấy bằng cách thiêu đốt nó, cũng vậy một người đàn ông với tuệ thấu rõ có thể làm tâm ngay thẳng bằng cách thiêu đốt nó bằng tinh tấn, cả hai sắc và danh. Tâm bị kích động bởi sáu cảnh, như là cảnh sắc, thanh, khí, vị, xúc và cảnh pháp, do đó khó điều khiển. Như một tâm có thể khó bị ngăn khỏi lang thang quanh quẩn những cảnh không thích hợp.

*“Vārijova thale khitto,
okamokata ubbhato;
Paripphandatidaṃ cittaṃ,
māradheyyaṃ pahātave”.*

Như một con cá khi kéo ra khỏi nước và ném trên đất, run rẩy và đập mạnh, còn tâm này bị khuấy động cũng vậy. Do đó, bậc tu tiến nên từ bỏ vương quốc của Māra”.

Đúng như con cá sanh trong nước, khi bắt ra khỏi nước và ném trên đất, nhảy khắp không ngưng nghỉ. Cũng vậy, tâm hưởng năm cảnh, khi lấy ra khỏi các cảnh dục, đấu tranh và nhảy khắp khi tu tập thiền. Nó nhảy khắp không ngưng nghỉ về phía cảnh trong lúc thiền như con cá vùng vẫy trên đất để trở lại nước.

Ở cuối những câu pháp cú này, Tôn giả Meghiya trở thành một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*) cùng với nhiều người khác ở đó nghe Đức Phật dạy.

Nếu bạn tu tập thiền lặp đi lặp lại nhiều lần, một ngày tâm của bạn sẽ có khả năng trú yên tịnh theo đề mục thiền trong thời gian dài. Bằng cách lấy ví dụ từ Tôn giả Meghiya, có thể bạn có khả năng tu tập tâm của bạn với một đề mục thiền. Có thể bạn có khả năng hoàn thiện tất cả những chi phần để giải thoát tâm khỏi những phiền não (*Vimutti-paripācanīyā dhamma*).

Bằng cách hoàn thiện **mười lăm** hay **ba mươi** *Vimutti-paripācanīyā dhamma* có thể pháp tròn đủ (*pāramī*) của bạn trở nên chín mùi, trưởng thành. Ở cuối của sự chín mùi của pháp tròn đủ (*pāramī*) của bạn, có thể bạn có khả năng thấy rõ Nibbāna càng sớm càng tốt.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

Phụ lục 1

Bốn Mươi Đề Mục Thiền

Đức Phật dạy Bốn mươi đề mục thiền để đạt đến định:

❖ 10 Kasina (Đề Mục Biến Xứ)

1. *Pathavīkasina* (kasina biến xứ đất),
2. *Āpokasina* (kasina biến xứ nước),
3. *Tejokasina* (kasina biến xứ lửa),
4. *Vāyokasina* (kasina biến xứ gió),
5. *Nīlakasina* (kasina biến xứ nâu/đen/xanh lục),
6. *Pītakasina* (kasina biến xứ vàng),
7. *Lohitakasina* (kasina biến xứ đỏ),
8. *Odātakasina* (kasina biến xứ trắng),
9. *Ālokakasina* (kasina biến xứ ánh sáng),
10. *Ākāsakasina* (space-kasina biến xứ hư không).

❖ 10 Asubha (Đề Mục Bất Tịnh)

11. *Uddhumātaka* (tử thi sinh).
12. *Vinīlaka* (tử thi biến sắc thành xanh và đen).
13. *Vipubbaka* (tử thi thối rữa).
14. *Vicchiddaka* (tử thi bị cắt thành hai hay ba mảnh).
15. *Vikkhāyitaka* (tử thi bị chó, kền kền gặm, xé, v.v...)
16. *Vikkhittaka* (tử thi bị chó, kền kền cắn thành những mảnh lác đác, v.v...)
17. *Hatavikkhittaka* (tử thi bị xé và cắt bằng dao, rìu v.v... và quăng ra xa như mảnh vụn).
18. *Lohitaka* (tử thi vấy đầy máu).
19. *Puluvaka* (tử thi bị dòi tửa lúc nhúc).
20. *Aṭṭhika* (một bộ xương).

❖ 10 *Anussati* (Tùy Niệm)

21. *Buddhānussati* (Niệm theo ân đức Phật [Buddha])
22. *Dhammānussati* (Niệm theo ân đức Pháp [Dhamma])
23. *Saṅghānussati* (Niệm theo ân đức Tăng [Saṅghā])
24. *Sīlānussati* (Niệm theo giới [sīla])
25. *Cāgānussati* (Niệm theo xả thí [dāna])
26. *Devatānussati* (Niệm theo chư thiên [Deva])
27. *Upasamānussati* (Niệm theo Nibbāna)
28. *Maraṇānussati* (Niệm theo sự chết)
29. *Kāyagatāsati* (Niệm theo 32 phần của thân thể bất tịnh như là: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, cơ hoành, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, vật thực mới, phần, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước nhầy, hoạt dịch, nước tiểu).
30. *Ānāpānassati* (Niệm hơi thở vô hơi thở ra).

❖ 4 *Brahma-vihāra* (Phạm trú)

31. *Mettā* (Tù).
32. *Karunā* (Bi).
33. *Mudita* (Tùy hỷ, vui theo).
34. *Upekkhā* (Xả).

- ❖ 4 *Ārūpa Jhāna* (thiền jhāna vô sắc)
- 35. *Ākāsañāṇcāyatana* (Hư không vô biên xứ),
- 36. *Viññāṇañcāyatana* (Thức vô biên xứ),
- 37. *Ākiñcaññāyatana* (Vô sở hữu xứ),
- 38. *Nevasaññānāsaññāyatana* (Phi tướng phi phi tướng xứ).
- 39. *Āhāre-paṭikūla-saññā* (Vật thực bất tịnh tướng),
- 40. *Catu-dhātu-vavatthāna* (Thiền xác định bốn giới).

Phụ lục 2

Hai Mươi Tám Thứ Sắc Pháp⁴⁸

Bốn Đại Hiên (*cattāro mahābhūtā*) là:

1. Địa giới (*pathavīdhātu*)
2. Thủy giới (*āpodhātu*)
3. Hỏa giới (*tejodhātu*)
4. Phong giới (*vāyodhātu*)

Mười bốn thứ sắc y sinh

Bốn thứ sắc cảnh (*gocara rūpa*):

1. Sắc màu (*vaṇṇa*)
2. Âm thanh (*sadda*)
3. Mùi/ khí (*gandha*)
4. Vị (*rasa*)

Màu được nhận ra bằng mắt, âm thanh bằng tai, mùi hay khí bằng mũi, và vị bằng lưỡi. Sự xúc chạm được nhận ra bằng thân không được bao gồm ở đây, vì tính xúc chạm không không phải là sắc y sinh. Tính xúc chạm là ba đại chủ: cả địa giới, hỏa giới và phong giới.

⁴⁸ Những chi tiết sau được lấy từ *Visuddhi-Magga* xviii, phần 667 '*Ditṭhi-Visuddhi-Niddesa*' (Trình bày về Tịnh kiến), Thanh Tịnh Đạo xviii.13.

5. Vật thực nội (*ojā*) duy trì thân vật chất. Chúng ta nhận được từ vật thực chúng ta ăn.
6. Mạng quyền (*jīvitindriya*), duy trì sự sống còn của sắc và được sanh từ nghiệp. Khi có sự chết, đó có nghĩa là mạng quyền bị cắt đứt, hay nghiệp trợ sanh sắc này diệt dứt.
7. Sắc ý vật (*hadaya-rūpa*), là sắc trong máu ở nơi cố định trong tim mà tâm nương vào sắc này. Ở cõi ngũ uẩn, danh pháp không thể sanh độc lập, không tùy thuộc vào sắc.

Hai thứ sắc tính (*bhava-rūpa*):

8. Sắc tính nam (*purisa bhavarūpa*)
9. Sắc tính nữ (*itthi bhavarūpa*)
Sắc tính nam quyết định những nét cụ thể của một người nam, cung cách anh ấy di chuyển, v.v..., và sắc tính nữ quyết định những nét cụ thể của một người nữ.

Năm thứ sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*)⁴⁹:

10. Nhãn thanh triệt (*cakkhu pasāda*)
11. Nhĩ thanh triệt (*sota pasāda*)
12. Tỷ thanh triệt (*ghāna pasāda*)
13. Thiệt thanh triệt (*jivhā pasāda*)
14. Thân thanh triệt (*kāya pasāda*)
Sắc thanh triệt là những giới (*dhātu*) mà qua đó các cảnh bị nhận biết do riêng từng quyền (*indriya*). Ví dụ, các màu bị nhận biết qua nhãn thanh triệt, v.v...

Mười thứ sắc y sinh phi thực tính là:

1. Hư không giới/ giao giới (*ākāśadhātu*)
2. Thân biểu tri (*kayaviññatti*)

⁴⁹ Cũng còn gọi là 'tịnh sắc'.

3. Khẩu biểu tri (*vacīviññatti*)
4. Nhẹ (*lahutā*)
5. Mềm (*mudutā*)
6. Thích sự (*kammaññatā*)
7. Tích trữ/ sanh (*upacaya*)
8. Thừa kế/ tiến (*santati*)
9. Lão (*jaratā*)
10. Vô thường (*aniccatā*)

Phụ lục 3

Mười Sáu Tuệ Quán (Vipassanā Ñāṇa)

1. Nāmarūpa pariccheda ñāṇa (Chỉ định danh sắc tuệ)
2. Paccaya pariggaha ñāṇa (Hiển duyên tuệ)
3. Sammasana ñāṇa (Phổ thông tuệ)
4. Udayabbaya ñāṇa (Sanh diệt/ tiến thoái tuệ)
5. Bhaṅga ñāṇa (Diệt một tuệ)
6. Bhaya ñāṇa (Họa hoạn tuệ)
7. Ādīnava ñāṇa (Tội quá tuệ)
8. Nibbidā ñāṇa (Phiền yếm tuệ)
9. Muñcitu-kamyatā ñāṇa (Dục thoát tuệ)
10. Paṭisaṅka Ñāṇa (Quyết ly tuệ)
11. Saṅkhārupekkhā Ñāṇa (Hành xả tuệ)
12. Anuloma Ñāṇa (Thuận lưu tuệ)
13. Gotrabhū Ñāṇa (Chuyển tộc tuệ)
14. Magga Ñāṇa (Đạo tuệ)
15. Phala Ñāṇa (Quả tuệ)
16. Paccavekkhaṇa Ñāṇa (Phản khán tuệ)

Nguồn Tham Khảo

Toàn bộ nguồn tham khảo Pāli là theo Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM, Version 3.0, Vipassanā Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422 403, India.

Trong việc chuyển ngữ, người biên tập đã tham khảo theo những bản dịch sau:

- Vinaya-Piṭaka ~ Tạng luật, nhiều dịch giả, I.B. Horner, M.A., PTS (Pali Text Society, Oxford/London);
- Dīgha-Nikāya ~ Trường bộ, nhiều dịch giả, Rhys Davids, PTS, and The Long Discourses of the Buddha, Maurice Walshe, WP (Wisdom Publications, Boston);
- Majjhima-Nikāya ~ Trung bộ, nhiều dịch giả, I.B.Horner, PTS, and The Middle Length Discourses of the Buddha, Bhikkhu Ñāṇamoli/Bodhi, WP;
- Saṃyutta-Nikāya ~ Tương ưng bộ, nhiều dịch giả, PTS, and The Connected Discourses of The Buddha, Bhikkhu Bodhi, WP;
- Aṅguttara-Nikāya ~ Tăng chi bộ, nhiều dịch giả, PTS, và số thời thuyết pháp của Đức Phật Buddha, Nyanaponika Thera/Bhikkhu Bodhi, Vistaar Publications, New Delhi;
- Dhammapada-Aṭṭhakathā ~ Buddhist Legends, Eugene Watson Burlingame, PTS;
- Udāna and Itivuttaka ~ The Udāna and The Itivuttaka, John D. Ireland, BPS;
- The Great Chronicle of Buddhas, Singapore Edition, do Most Venerable Mingun Sayadaw. [Một số trích dẫn đã được dẫn trực tiếp với một ít thay đổi].

- The Workings of Kamma by the Most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw
- Một số chú giải Sutta bản Anh ngữ, chỉ là dẫn từ Sayadaw U Kumarābhivamsa's chuyên ngữ trực tiếp từ Burmese-Pāli Tipitaka, trong lúc thuyết pháp Dhammatalk.

Tiểu Sử của Sayadaw U Kumārābhivamsa

Sinh năm 1975 ở làng Kaing Won, thị xã Kaw Lin, phân khu Sagaing, Myanmar, Ashin Kumāra thọ giới Sāmanera ở Kaw Lin vào năm 1988. Vị ấy thọ giới bhikkhu ở Bahan, Yangon vào năm 1995. Ngài học Phật pháp căn bản ở Kaw Lin từ 1988 - 1993, và Phật pháp cao cấp tại Trung Tâm Giáo Dục Mahāvisuddhāyon ở thị xã Bahan, Yangon, từ 1994 - 1998. Khi Ngài đạt được bằng cấp *Dhammācariya* vào năm 1998, Ngài trở thành một giáo sư tại Trung Tâm Giáo Dục Mahāvisuddhāyon ở in thị xã Bahan, Yangon vào năm 1999.

Từ 2001 – 2004, Ngài tiếp tục học Phật pháp nâng cao và dạy tại Trung Tâm Giáo Dục Masoeyein mới, ở Mandalay. Năm 2003 Ngài đạt bằng cấp *Abhivamsa* ở Yangon.

Vào 2004 - 2005, Ngài đi đến tu tập thiền tại Trung Tâm Thiền Pa Auk Tawya Mawlamyine, Bang Mon. Rồi Ngài đi trở về Mandalay và dùng hơn bốn năm dạy chư tăng tại Trung tâm Giáo dục Masoeyein. Trong thời gian này, Ngài cũng đi đến nhiều Lâm viện để tự tu tập. Vào năm 2010 Ngài trở về Pa-Auk Tawya để tu tập thiền.

Từ năm 2013 Sayadaw hướng dẫn nhiều khóa thiền và dạy pháp ở Indonesia, Thailand, Malaysia, Singapore, PR China, Taiwan ROC, Vietnam, USA, v.v...

Hiện nay, Ngài là một trong những thiền sư (Kammaṭṭhānācariya) tại Trung Tâm Thiền Pa-Auk Tawya Tat-Oo Dhamma Yeiktha (Mở rộng) Pyin Oo Lwin, Myanmar.

Chia Phước

*Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattanaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.*

Qua phước này của tôi,
nguyện phước này đưa đến sự diệt dứt tất cả pháp lậu;
Qua phước này của tôi,
nguyện phước này dẫn đến sự thấy rõ Nibbāna.
Tôi chia tất cả phước của tôi với tất cả chúng sanh;
Mong cho tất cả chúng sanh được phước đồng đều.

————— () —————

Xin hồi hướng phước đến thầy

BHIKKHU MAGGABUJJHANO – NGỘ ĐẠO

(1955 – 2020)

Sinh vào ngày rằm tháng 8 năm Ất Mùi

Tử vào mùng 2 tháng giêng năm Canh Tý



NHỮNG PHẦN THIẾT YẾU ĐỂ TU TẬP THIỀN (Essential Factors For Meditation Practice)

Sayadaw U. Kumārābhivamsa

Bản Việt ngữ: Abhikusala – Siêu Thiện

Hướng dẫn biên dịch: Maggabujjhano - Thầy Ngô Đạo

In lần I, Phật lịch 2562 - Dương lịch 2019

Số QĐXB của NXB: 343/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 29 tháng 06 năm 2019. Số XNĐKXB: 2062 - 2019/CXBIPH/36 – 32/HĐ. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-9297-2.

In lần II, Phật lịch 2563 - Dương lịch 2020

Số QĐXB của NXB: 193/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 26 tháng 03 năm 2020. Số XNĐKXB: 1032-2020/CXBIPH/32 - 15/HĐ. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-9942-65-5.



BUDDHASĀSANA THERAVĀDA

SÁCH PHẬT PHÁP

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu

Website **Sách Phật Pháp** thực hiện bản điện tử Phật lịch 2565 - Dương lịch 2022.

Dịch giả cho phép in lại và phân phát tác phẩm này với điều kiện là bạn phân phát miễn phí.

- W: www.sachphatphap.vn
- E: banbientap@sachphatphap.vn