

HỎI & ĐÁP THIỀN với

Thiền sư Pa-Auk Sayadaw

Được trích từ các quyển sách:

1 VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI: 1–49	2
2 DÂY TRÓI BUỘC: 50–119	54
3 ĐẠI NIỆM XỨ TƯỜNG GIẢI: 120–173	125
4 CỔ XE ĐẠI GIÁC: 174–256	216
5 BIẾT VÀ THẤY: 257–331	321
6 Bốn Bài Giảng Về Niệm Hơi Thở: 332–396	456

Quyển VƯỢT QUA CHƯỚNG NGẠI

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

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

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

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

Trả Lời 2: Trong *Dhajagga Sutta* Đức Phật dạy: "*Mameva tasmim samaye anussareyyātha: Itipiso bhagavā araham sammāsambuddho vijjhācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasaaratti satthā devamanussānam buddho bhagavā'ti* —"Vào lúc có sự nguy hiểm, hãy nhớ đến ta, và niệm tưởng như vầy: ***"Ngài quả thực là Đức Thế Tôn: Bậc Ứng cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thế, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn."*** Do đó, ở giai đoạn đầu của việc thực hành pháp tuỳ niệm Phật, trước tiên chúng ta phải hình dung hình ảnh của Đức Phật, nếu không thì làm sao chúng ta biết được những ân đức mà chúng ta đang niệm ấy là của ai? Khi Đức Phật còn tại thế người ta có thể hình dung được Đức Phật dễ dàng, nhưng bây giờ Đức Phật đã nhập Niết-bàn quá lâu rồi, vì thế chúng ta chỉ có thể mượn tượng hình ảnh một vị Phật và lấy hình ảnh ấy để thay thế cho Đức Phật. Tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ mượn tượng hình ảnh của Đức Phật ở giai đoạn đầu của việc thực hành mà thôi, sau đó chúng ta phải tập trung vào những ân đức của Đức Phật, và lúc đó hình ảnh của Đức Phật có biến mất cũng không thành vấn đề.

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

Trả Lời 3: Phải. Bởi vì sau đó khi tu tập Sanh-Diệt Trí (*Udayabbayañāṇa*), mỗi hành giả phải phân biệt hai loại (trạng thái) sanh và diệt của tất cả các hành, đó là, sự sanh diệt trong từng sát-na của các hành (*khaṇato udayabbaya*) và sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (*paccayato udayabbaya*). Về sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (*paccayato udayabbaya*), tôi sẽ giải thích nó với ví dụ về sắc. Trước tiên hành giả phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của sắc bằng cách thấy nó theo phương pháp thứ năm của duyên khởi^[1]. Hành giả nhìn lại những sát-na cận tử của kiếp trước của mình, để thấy năm nhân quá khứ, những nhân khiến cho có sự sanh khởi của sắc nghiệp (sắc do nghiệp tạo — *Kammaja-rūpa*) trong kiếp này. Lúc ấy hành giả sẽ thấy rằng:

1. Vô minh sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

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

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

Kế đó hành giả cần phải thấy sự sanh theo nhân duyên của sắc tâm (*sắc do tâm tạo — cittaja-rūpa*), sắc thời tiết (*sắc do thời tiết tạo — Utuja-rūpa*) và sắc vật thực (*sắc do vật thực tạo — Āhāraja-rūpa*)^(Về bốn loại nguồn gốc của sắc này, xem lại trong Biết & Thấy trang 214-223)

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

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

giả khi không còn danh và sắc mới sanh lên nữa. Hành giả thấy rằng:

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

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

6. Tâm diệt khiến cho sắc tâm (sắc do tâm sanh) diệt.
7. Thời tiết diệt khiến cho sắc thời tiết (sắc do thời tiết sanh) diệt.
8. Vật thực diệt khiến cho sắc vật thực (sắc do vật thực sanh) diệt. Sau đó hành giả phân biệt sự sanh và diệt của sắc theo nhân duyên cùng với nhau.

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

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

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

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

Trả Lời 5: Trong kinh Duyên (*Paccaya Sutta*) của Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikaya*), Đức Phật nói rằng chúng ta phải phân biệt các nhân của ngũ uẩn quá khứ; và trong cuốn *Sammohavinodanī*, chú giải của bộ Pháp Tụ (*Dhammasangani*) cũng có nói là vị Tỳ-kheo phải phân biệt được rằng các kiếp sống trong quá khứ và tương lai chỉ là các (tiến trình) nhân và quả. Như vậy việc phân biệt các nhân của ngũ uẩn quá khứ là việc cần thiết phải làm, tuy nhiên cần phải phân biệt bao nhiêu kiếp sống trong quá khứ thì không thấy nói.

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

phải phân biệt bao nhiêu kiếp sống tùy thuộc vào khả năng cá nhân của họ.

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

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

- **Câu Hỏi 7:** *Bài Kinh Susīma có đề cập "chúng tôi biết rằng sanh và tử đã chấm dứt, đời phạm hạnh đã được thiết lập..." và 'pháp trú trí (dhammatṭhitiñāṇa) phải đạt đến trước, sau đó trí về Niết-bàn mới đắc'. Liệu hai lời*

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

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

Susīma đã nghe nói rằng nhiều vị A-la-hán đi đến Đức Phật, và báo rằng họ đã đạt đến quả vị A-la-hán. Vì thế Susīma mới hỏi các vị xem họ có tám thiền chứng và ngũ thông hay không. Các vị trả lời —Không’. ‘Nếu các vị không có tám thiền chứng và ngũ thông, các vị đạt đến quả vị A-la-hán như thế nào?’ Lúc đó các vị A-la-hán trả lời ‘*Paññāvimuttā kho mayam āvuso Susīma*’: ‘Này hiền giả Susīma, chúng tôi đạt đến sự giải thoát nhờ trí tuệ.’ Susīma không thể hiểu nổi nên ông ta đã hỏi Đức Phật câu hỏi nêu trên. Đức Phật nói, “*Pubbe kho Susīma dhammaṭṭhitiñāṇam pacchā nibbāne ñāṇam*’: ‘Pháp Trú

Trí đến trước, Đạo Trí lấy Niết-bàn làm đối tượng đến sau.'

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

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

Trả Lời 8: "Giải thoát nhờ tuệ' là sự giải thoát đạt được bằng việc thực hành cỗ xe thuần quán (thuần quán thừa), không có bất kỳ thiền chứng nào. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng giải thoát ấy có thể đạt được mà không cần phải có định vững mạnh làm nền tảng. Những ai muốn đạt đến giải thoát đều phải thực hành

thiền (phân tích) tứ đại, tức là phân tích các đặc tính của tứ đại nơi thân. Các đặc tính đó là: cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ, lưu chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ, và đẩy. Họ phải phân biệt các đặc tính ấy cho tới khi thấy thân của họ trở nên trong suốt và phát ra ánh sáng rực rỡ. Khi họ tiếp tục để phân biệt tứ đại trong thân trong suốt ấy hay (tiếp tục) để thấy những khoảng trống trong đó, họ sẽ thấy những phân tử rất nhỏ sanh và diệt một cách nhanh chóng. Lúc đó kể như họ đã đạt đến sát-na định vững mạnh, định này có sức mạnh tương đương với cận định. Dựa trên sát-na định vững mạnh này, họ phải phân tích thêm tất cả các loại phân tử nhỏ trong sáu môn và bốn mươi hai phần của thân, để phân biệt tất cả sắc cùng tột trong mỗi loại phân tử nhỏ ấy. Rồi họ phải phân biệt thêm danh cùng tột đúng theo những tiến trình tâm nữa. Sau khi đã phân biệt danh-sắc cùng tột bên trong và bên ngoài, họ phải phân biệt các nhân của danh-sắc. Lúc đó họ mới có thể hiểu danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã, cho đến khi họ đạt đến quả vị A-la-hán.

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

Trả Lời 9: Đúng vậy, hầu hết trong họ đều có thể đạt đến Niết-bàn trong kiếp này. Nếu họ không đắc Niết-bàn, hầu hết trong họ sẽ đắc nó trong kiếp kế.

Còn về việc có phải hầu hết các bậc thánh ấy đều tái sinh trong cõi sắc giới hay không, điều đó tùy thuộc vào việc họ đã đạt đến bao nhiêu thánh đạo và thánh quả, cũng như họ đã đắc bậc thiên nào, và họ có ý định tái sinh ở đâu. Bởi lẽ tất cả các bậc A-la-hán sẽ không còn tái sinh nữa, nên việc tái sinh cõi sắc giới đối với họ là không thể. Tất cả các bậc thánh Bất lai sẽ tái sinh nơi cõi sắc giới, có thể nói phần lớn trong họ sẽ tái sinh cõi tịnh cư thiên, nhưng họ cũng có thể chọn tái sinh trong một cõi sắc giới thấp hơn theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn như Phạm Thiên Sahampati là một bậc thánh bất lai nhưng tái sinh trong cõi sơ thiên. Còn về các bậc thánh nhất lai và nhập lưu, nếu họ đã đắc một hay nhiều hơn một bậc thiên, và có thể duy trì một trong những bậc thiên ấy cho đến sát-na cận tử của họ, họ sẽ tái sinh trong cõi sắc giới hợp theo bậc thiên họ đắc. Riêng những bậc nhất lai và nhập lưu không có một thiên chứng nào cả, họ chỉ có thể tái sinh trong cõi dục giới như một vị chư thiên hay con người mà thôi.

Câu-Hỏi 10: *Trong bài Pháp vừa rồi, Sayadaw có đề cập: thiên tự nó chỉ có lợi ích, chứ không có hại; vấn đề duy nhất là ngã mạn và chấp trước phát sanh sau khi hành thiên mà thôi. Làm thế nào để một người hành thiên có thể khám phá ra là ngã mạn và chấp trước đã phát sinh*

trong tâm mình? Và làm cách nào để ngăn không cho chúng khởi lên?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thường thì đối tượng của chánh kiến thiền định là tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) vốn là một khái niệm. Tuy

nhiên một số chánh kiến thiền định có thể lấy thực tại cùng tột làm đối tượng, chẳng hạn, chánh kiến của thức vô biên xứ lấy tâm thiền không vô biên xứ làm đối tượng, chánh kiến của phi tưởng phi phi tưởng xứ lấy tâm thiền vô sở hữu xứ làm đối tượng. Tuy nhiên, chánh kiến thiền định không qua trọng.

Chánh kiến thiền Minh-sát (*Vipassana*) gồm:

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

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

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

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

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

- Câu Hỏi 15: *Nếu một người luôn luôn bận rộn với công việc của mình, như buôn bán, những vấn đề gia đình, đời sống hôn nhân, liệu họ có thể thành công trong thiền khi họ tham dự một khoá thiền không? Đức Phật có nói gì về tác động của hôn nhân trên việc hành thiền? Liệu một người đã có vợ hoặc chồng có hành thiền tốt được không? Nếu điều đó là có thể, người ấy phải làm như thế nào? Sau khi từ một khoá thiền trở lại với công việc hàng ngày, nhịp độ của cuộc sống rất nhanh, chứ không chậm và bình yên như trong thời gian khoá thiền. Chúng con duy trì được một nội tâm thanh thản và bình yên như*

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

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

Nếu quý vị muốn được là một người đệ tử có lòng tin của Đức Phật, quý vị nên cố gắng bắt chước tấm gương của họ, bởi vì chỉ những vị thánh đệ tử mới có niềm tin bất động nơi Đức Phật mà thôi. Quý vị không nên cố gắng để trở thành những đệ tử tại gia tân thời của Đức Phật. Quý vị có biết đệ tử tại gia tân thời là thế nào không? Họ là những đệ tử Phật chỉ vài giờ trong một tuần, đặc biệt là khi cúng dường đến các vị sư và nghe thuyết Pháp ngày Chủ nhật. Còn hầu hết thời giờ họ là

những đệ tử có niềm tin của vô tuyến truyền hình, của âm nhạc, xi-nê, báo chí, mua sắm, nói chuyện tầm phào, v.v... Vui lòng cho tôi biết quý vị muốn làm loại đệ tử có niềm tin nào đây?

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

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

- Câu Hỏi 16: *Một hành giả sơ cơ có nên phát lồ ánh sáng phát sanh do thiền khi nó xuất hiện không? Nếu*

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

Trả Lời 16: Điều đó không phải do Nghiệp xấu trong quá khứ hay *Māra* gì cả. Khi ánh sáng lần đầu tiên xuất hiện, thường thì nó không ổn định bởi vì thiền của hành giả vẫn chưa vững chắc. Ánh sáng xuất hiện khi sức tập trung hay định của hành giả mạnh, và biến mất khi sự tập trung yếu đi. Hành giả mất nó bởi vì sức tập trung của hành giả yếu chứ không có gì khác. Và bây giờ sở dĩ hành giả không thể lấy lại ánh sáng ấy là vì hành giả đã thất vọng. Trong lúc hành thiền niệm hơi thở, hành giả không nên trông đợi một điều gì, mà chỉ tập trung vào hơi thở. Nếu sức tập trung hay định của hành giả mạnh và vững chắc, ánh sáng sẽ luôn luôn có mặt ở đó (chỗ hơi thở xúc chạm).

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

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

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

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

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

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

Trả Lời 19: Có lẽ anh ta đang mơ.

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

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

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

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

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

Trả Lời 22: Khi bạn đạt đến Thánh Đạo.

- **Câu Hỏi 23:** *Mỗi người hành thiền phải tích lũy các Ba-la-mật (*pāramī*) trong rất nhiều kiếp sống để đạt đến giác ngộ. Nhưng nếu tình cờ người ấy phải tái sanh vào một khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh...), hay nếu*

người ấy sanh lại làm người nhưng quên không tiếp tục việc thực hành của mình hay không có cơ hội để nghe pháp (Dhamma), liệu các Ba-la-mật (pāramī) quá khứ của họ có mất không? Hành giả nên thực hành cho đến mức độ nào để họ sẽ không quên tiếp nối công việc thực hành của mình trong mỗi và mọi kiếp sống tương lai?

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

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

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

- Câu Hỏi 25: *Có phải sự tập trung và chánh niệm chỉ tu tập được trong những chuyển động chậm rãi, chứ không được trong những chuyển động nhanh nhẹn?*

Trả Lời 25: Điều đó tùy thuộc vào cá nhân mỗi hành giả. Một số người hành thiền chỉ có thể tập trung và ghi

nhận được khi họ chuyển động chậm rãi, nhưng có số hành giả có thể tập trung và có khả năng chánh niệm cho dù họ chuyển động một cách bình thường, hoặc nhanh nhẹn đều được.

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

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

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

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

*đến, có ai chà chân và chà lưng cho anh không?’ ‘Không.’
‘Nếu vậy thì, anh hẳn đã phải trải qua một thời gian cực kỳ gian khổ đấy nhỉ.’*

Vì lời nói của cô nàng, mà chú lừa trở nên bất mãn. Sau khi người lái buôn đã sắp xếp xong hàng hoá của mình, ông trở lại với chú lừa và nói với nó, "Này con, Jack, chúng ta hãy đi về." "Ông đi một mình đi; tôi không đi đâu." Bằng những lời dịu dàng, người lái buôn cố gắng thuyết phục chú lừa nhiều lần; và khi, bất chấp những cố gắng của ông, chú lừa vẫn giữ thái độ bướng bỉnh, ông quở trách nó. Cuối cùng ông nghĩ trong bụng, "Ta biết có cách để làm cho nó đi," và nói lên bài kệ sau:

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

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

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

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

*Một chị lừa, mặt đẹp như ngọc,
Có tất cả tướng của mỹ nhân.
Ta sẽ cho con để làm vợ;
Hãy biết điều này, hỡi lừa kia.*

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

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

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

Sau vài ngày con lừa nói với ông, ‘Chẳng phải là ông đã nói với tôi, “Ta sẽ mang về cho con một người vợ sao?” Người lái buôn trả lời, ‘Đúng, ta có nói như thế, và ta sẽ không nuốt lời hứa; ta sẽ mang về nhà cho con một cô

vợ. Nhưng phải nhớ là ta sẽ chỉ cung cấp thức ăn cho một mình con. Thức ăn ấy, có thể đủ hoặc cũng có thể không đủ cho cả hai, con và vợ con, nhưng đó là vấn đề tự con quyết định. Sau khi hai đứa sống với nhau, những chú lừa con sẽ được sinh ra. Thức ăn ta cung cấp cho con, cũng có thể hoặc không thể đủ cho hai vợ chồng và con cái của con đâu đấy, nhưng vấn đề tùy thuộc một mình con quyết định.’ Khi người lái buôn nói những lời ấy, chú lừa mất hết cả hứng thú.

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

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

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

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

tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ đến việc thọ hưởng các dục lạc, thì đó là bất thiện.

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

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

Người nhất định kiếp chót là người chắc chắn sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả trong kiếp đó, chẳng hạn, Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*), Tôn-giả Mục Kiền Liên, Tôn-giả Bakkula, và Tôn-giả Saṅkicca.

Khi Tôn-giả Bakkula còn là một đứa trẻ thơ được người nhà đem đi tắm ở một con sông nhân ngày cát tường, do bất cẩn người vú nuôi đánh rơi ngài xuống dòng nước. Một con cá đã nuốt lấy ngài và cuối cùng đi đến một bến

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

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

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

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

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

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

Do đó, một số hành giả chắc chắn sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả ở một trong những kiếp tương lai của mình, nhưng cũng có một số hành giả khác sự chứng đắc vẫn chưa

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

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

Trả Lời 29: Phải.

- Câu Hỏi 30: *Sayadaw dạy các thiền sinh phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại trong toàn thân để phát triển cận định, và rồi chuyển thẳng sang hành Minh-sát để tu tập năm thanh tịnh cuối trong thất tịnh⁽²⁾. Chỉ sau khi những*

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

thanh tịnh ấy đã được hoàn tất người hành thiền mới có thể đạt đến Niết-bàn. Ngày nay cũng có một loại pháp hành được nói là xuất phát từ Lời Dạy của Đức Phật. Pháp hành này bắt đầu với việc quán cảm thọ của toàn thân là vô thường. Nó rất nhấn mạnh vào việc phân biệt hiện tại, chứ không cần thiết phải phân biệt danh sắc chơn đế. Liệu một hành giả có thể đắc thiền (Jhāna) hay Niết-bàn do thực hành theo phương pháp này không? phương pháp này có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) không?

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

Trong Kinh *Aparijānana*, phẩm *Sabbavagga* của *Saḷāyatana Saṃyutta* (Tương Ưng Xứ), Đức Phật nói: "*sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ aparijānaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāy...(P) ...Sabbañña kho bhikkhave abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkhayāya.*" — "Này các Tỳ-kheo, không thắng tri (hiểu biết đầy đủ), không liễu tri (tuệ tri), không ly tham, không từ bỏ Tất Cả, thời không thể có đoạn tận khổ đau...Này các Tỳ-kheo, do thắng tri, liễu tri, ly tham, từ bỏ Tất Cả, người ta có thể đoạn tận khổ đau."

Chú giải bài kinh giải thích thêm rằng điều này muốn nói tới ba loại tuệ tri (*pariññā*). Chú giải nói: "*Iti imasmimṃ sutte tissopi pariññā kathitā, 'parijānan'ti vaccanena,*

tīraṇapariññā, 'virājayam pajahan' ti dvīhi pahānapariññāti. — Những gì được nói trong Kinh này là ba loại tuệ tri. "Thắng tri" nói tới sự hiểu biết đầy đủ kể như trí đạt tri (*ñāta pariññā*), "tuệ tri" nói tới sự hiểu biết đầy đủ kể như trí thẩm sát (*tīraṇa pariññā*), và hai loại cuối "ly tham và đoạn trừ" muốn nói tới sự hiểu biết kể như trí đoạn trừ (*pahāna pariññā*).

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

Trong *Mahānidāna Sutta* (Kinh Đại Duyên) của Trường Bộ Kinh (*Dighā Nikāya*), Đức Phật nói: '*Gambhīro cāyam Ānanda paṭicasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭvedhā evamayam pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhūta apāyam duggati, vinipātam nātivattati.*' — "Này A-na-đa, pháp duyên khởi này là thâm sâu và thật là thâm sâu. Chính vì không thấy rõ duyên khởi với tùy giác trí và thông đạt trí, cũng như không đạt đến các đạo, quả trí, mà các chúng sinh bị rối ren trong vòng luân hồi giống như một cuộn chỉ rối,

giống như một tổ kiến, giống như một thảm cỏ lát rối bởi không thể lần ra đầu là đầu, đầu là cuối; và không thể thoát khỏi các khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula).

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

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

Một người cố gắng phân biệt tất cả các loại danh & sắc, nếu không đắc thiền, có thể bỏ sót những gì liên quan đến bậc thiền (*Jhāna*). Tuy nhiên, nếu người ấy có khả

năng đặc thiên người ấy nên phân biệt (tâm thiên) và với minh sát trí trên danh - sắc kết hợp với bất cứ bậc thiên nào vị ấy đã đắc.

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

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

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

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

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

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

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

Đoạn kinh văn trên muốn nói đến sự kiện rằng khi người hành thiền hành minh sát cho đến giai đoạn thành thực của Sanh Diệt Trí (*Udayabbayañāṇa*), người ấy sẽ thấy một cách chính xác các sát-na hay khoảnh khắc sanh, trú và diệt của danh & sắc trong các kiếp quá khứ, hiện tại

và tương lai; đây là sự phân biệt sát-na hiện tại. Chẳng hạn, một tâm hành nào đó sanh lên, giữ yên (trú) và diệt ở một sát-na nào đó trong kiếp quá khứ của hành giả, và hành giả có thể phân biệt một cách chính xác những sát-na sanh, trú và diệt của nó, thời hành giả đang phân biệt sát-na hiện tại.

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

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

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

Đối với các hành giả thuần minh sát (không qua giai đoạn tu tập định) thì việc bắt đầu với thiền tứ đại là một quy luật chung. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy những

người muốn hành theo **con đường thuần quán** hay **minh sát thuần túy** bắt đầu với phân biệt tứ đại. Khi họ đã có thể thấy được các *Kalāpa* (tổng hợp sắc), chúng tôi dạy họ cách phân biệt sắc, để phân tích các loại sắc khác nhau. Sau khi làm xong điều này, danh sẽ tự động xuất hiện một cách rõ ràng đến tâm minh sát của họ. Vì thế, chỉ ở giai đoạn này chúng tôi mới dạy họ cách phân biệt danh, để phân tích các loại danh khác nhau trong những tiến trình tâm thuộc sáu môn.

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

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

nên phân biệt từng tâm hành trong mỗi sát-na hay khoảnh khắc tâm.

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

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

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

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

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

Nếu một người đã chỉ trích một bậc thánh và không sám hối, họ sẽ không thể đạt đến bất cứ đạo quả nào được, và nếu một bậc thánh chứng đạo quả thấp chỉ trích một bậc thánh chứng đạo quả cao hơn và không sám hối, họ sẽ không thể đạt đến bất kỳ đạo quả nào cao hơn khác trong kiếp ấy. Từ điều này chúng ta có thể thấy rằng chỉ

trích bất cứ người nào là điều hoàn toàn không có lợi, vì chúng ta không biết được là họ có phải là thánh nhân hay không vậy.

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

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

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

Trả Lời 36: Để hoàn thành các Ba-la-mật cho sự giác ngộ, hành giả phải trau dồi cả hai hạt giống-'hạt giống minh hay trí tuệ' và 'hạt giống hạnh' với ước nguyện để chứng đắc Niết-bàn. Hai loại hạt giống này được gọi là Ba-la-mật (*Pāramī*). Để trau dồi hạt giống trí tuệ (minh), hành giả phải phân biệt danh & sắc tối hậu, rồi phân biệt các nhân của chúng, và tiếp đến quán cả hai-tính chất nhân quả lẫn danh & sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Bất kỳ giai đoạn nào trong ba giai đoạn tu tập này đều là hạt giống trí tuệ (minh) vững mạnh cho hành giả để đạt đến Niết-bàn. Để tu tập hạt giống hạnh, hành giả phải thực hiện các nghiệp công đức, bằng cách bố thí, giữ giới và hành thiền chỉ (*samatha*). Những thiện nghiệp này sẽ dẫn dắt hành giả đến một sanh hữu an vui, cung cấp cho hành giả những điều kiện thích hợp khác để hành thiền và cho hành giả cơ hội lớn được gặp Đức Phật hay các vị đệ tử của Đức Phật. Với sự hỗ trợ của những hạt giống hạnh, hành giả nên tu tập hạt giống trí tuệ của mình thêm nữa bằng cách thực hành thiền Minh-sát (*Vipassana*) theo những lời dạy của Đức Phật. Khi các Ba-la-mật của hành giả chín mùi, hành giả sẽ đạt đến Thánh Đạo và Thánh Quả.

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

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

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

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

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

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

- **Câu Hỏi 40:** *Vì sao ở một nơi thanh tịnh và yên vắng người hành thiền có thể tập trung tâm dễ dàng hơn, còn trong một môi trường ồn ào thì sự tập trung không tốt*

được như vậy? Có phải là do sức tập trung của người ấy không đầy đủ? Vậy, người ấy phải làm thế nào để cho tâm yên lắng trong khi ở một nơi ồn náo?

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

Trưởng-lão Vebu-Sayadaw nổi tiếng (của Miến-điện) nói rằng bạn phải đi đến một nơi nào đó ở đây bạn không nghe thấy gì cả, một nơi hoàn toàn yên lặng. Làm thế nào bạn đi đến một nơi như vậy được? Thực sự rất khó

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

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

Trả Lời 41: *Bhavaṅga* được dịch là 'hữu phần' hay 'hộ kiếp'. Nó là một loại tâm thụ động và là yếu tố chính duy trì trạng thái tâm lý suốt cả đời người. Nhờ *Bhavaṅga* mà dòng tâm không dừng lại trong suốt cuộc đời. Chỉ khi có một tiến trình tâm khởi lên, *bhavaṅga* mới tạm thời dừng lại. Nhưng khi tiến trình tâm kết thúc, *bhavaṅga* liền xuất hiện nối tiếp nhau một cách liên tục. Chẳng hạn, khi quý vị đang ngủ say không mơ mộng gì, sẽ không có tiến trình tâm nào cả, mà chỉ có rất nhiều tâm *bhavaṅga* hay hữu phần khởi lên liên tục không ngừng. Nếu những *bhavaṅga* hay hữu phần này không khởi lên, quý vị sẽ chết. Bởi vì khi tiến trình tâm dừng lại, cái chết

xảy ra. Trước đây một số học giả thường dịch *bhavaṅga* hay hữu phần như là 'vô thức' hay 'tiềm thức'. Nhưng thực sự ra *bhavaṅga* hay hữu phần là một loại tâm. Tuy nhiên, nó không bắt bắt kỳ một đối tượng hiện tại nào cả, mà chỉ bắt đối tượng quá khứ mà tốc hành tâm cận tử của đời trước bắt mà thôi.

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

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

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

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

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

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

- **Câu Hỏi 45:** *Người ta được sanh ra làm người nam hay người nữ là như thế nào?*

Trả Lời 45: Nếu một người làm được một thiện sự nào đó, chẳng hạn như bố thí, giữ giới, hành thiền chỉ hay thiền quán, và phát nguyện được sanh làm một người nam hay một người nữ, và nếu thiện nghiệp của người

ấy chín mùi vào sát na cận tử của họ, họ sẽ được tái sinh làm người nam hay người nữ theo như ước nguyện của họ.

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

- Câu Hỏi 46: *Trong bài giảng ngày 27 tháng 12, khi trả lời câu hỏi Sayadaw có nói rằng một người có thể chứng đắc Niết-bàn nhờ tự mình thực hành với những cuốn sách của Sayadaw và bộ Thanh Tịnh Đạo kể như người hướng dẫn. Nếu chỉ cần như vậy, tại sao Sayadaw vẫn khuyến khích những người khác đi đến Thiền Viện Pa-Auk? Và tại sao Sayadaw phải nhọc lòng từ xa đến Penang này để dạy thiền? Từ giờ chúng con có thể tự mình thực hành theo những hướng dẫn trong sách của Sayadaw và không cần phải đi trình pháp (vấn thiền) nữa được không?*

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

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

Trả Lời 47: *Từ trước đến nay tôi chưa bao giờ huấn luyện bất cứ một vị thiền sư đủ tư cách nào cả, bởi vì tôi quá bận, tuy nhiên trong tương lai tôi sẽ cố gắng huấn luyện một số người.*

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

Trả Lời 48: *Mặc dù tôi đã yêu cầu những thiền sinh ngoại quốc này ở lại trong Thiền Viện Pa-Auk, song họ không muốn ở lại mà muốn đóng vai trò như một vị thiền sư không được huấn luyện. Thế thì tôi có thể làm được gì*

đối với họ chứ? Có lẽ tôi sẽ làm như những gì quý vị đề nghị thôi.

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

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

Quyển DÂY TRÓI BUỘC

- **Câu Hỏi 50:** Một số vị Tỳ-kheo dạy phương pháp thiền Pa-auk không tôn trọng Giới luật (Vinaya). Họ cố ý nhận tiền, chặt cây, v. v... và họ xem ra khá ngã mạn, thậm chí tới mức nghĩ rằng họ lớn hơn cả Tăng (Saṅgha). Cách cư xử của họ đã làm cho nhiều người hoài nghi phương pháp thiền Pa-Auk. Có điều gì đó sai với cách thực hành của họ hay với phương pháp thiền Pa-Auk không?

Trả Lời 50: Trong Tăng Chi Kinh Đức Phật có nói: '*Yam mayā sāvakaṇaṃ shikkhāpadaṃ paññattaṃ taṃ mama sāvaka jīvitahetupi nātikkamanti.*' — '**Các vị thánh đệ tử của ta, cho dù vì sinh mạng, cũng không bao giờ vượt qua một học giới ta đã ban hành cho các vị đệ tử.**' Như vậy, nếu các vị Tỳ-kheo ấy là những bậc thánh, chắc chắn họ sẽ không cố ý phạm bất cứ một tội nào ngay cả vì nhân sinh mạng của họ. Hơn nữa, một bậc thánh còn có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp, Chư Tăng, và tam học (Giới Định Tuệ). Nếu các vị ấy là những bậc thánh, họ sẽ có niềm tin trọn vẹn nơi Giới Luật (Vinaya), vốn là Pháp (Dhamma) thuộc về giới học và do chính Đức Phật ban hành. Vì thế quý vị có thể an toàn mà nói rằng họ không phải là các bậc thánh.

Liên quan tới điều này tôi sẽ kể cho quý vị nghe một tình trạng có thực. Một số trong những người này không thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi mà dưới sự hướng dẫn của các vị thiền sư khác rất có lòng khoan dung. Và một vài trong số những người hành thiền Minh Sát (Vipassana) dưới sự hướng dẫn của tôi nghĩ rằng các vị

kia đã hoàn tất khóa thiền, nhưng thực ra thì họ chưa. Khi tôi kiểm tra họ, họ không thể vượt qua được những trắc nghiệm của tôi. Bởi vì đôi lúc tôi không nói thẳng với họ rằng sự trình bày của họ là không đúng mà chỉ yêu cầu họ kiểm tra thêm, sau một thời gian họ nghĩ rằng họ đã thành công. Và một số ra đi ngay cả trước khi được thử nghiệm lại.

- Câu Hỏi 51: *Sau khi đã hoàn tất một khóa thiền Minh Sát (Vipassana) người hành thiền nên tiếp tục thực hành như thế nào để đạt đến các Thánh Đạo và Thánh Quả?*

Trả Lời 51: Vị ấy chỉ việc tiếp tục quán danh và sắc chơn đế (tối hậu) và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã.

- Câu Hỏi 52: *Liệu một người có thể đắc đạo và qua thẳng từ sơ thiền không cần thực hành thiền minh sát không?*

Trả Lời 52: Không, người ấy không thể như thế được.

- Câu Hỏi 53: *Một vị Tỳ-kheo đã phạm tội bất cộng trụ (pārājika) có thể xuất gia Sa-di (Sāmaṇena) được không?*

Trả Lờ 53: Nếu vị ấy thú tội (bất cộng trụ) liền, vị ấy có thể xuất gia lại được như một Sa-di. Nhưng nếu vị ấy đã

che dấu tội đó trong một thời gian và còn tham dự các buổi lễ bố-tát (*uposatha* — lễ sám hối mỗi nửa tháng của chư Tăng) v.v..., thì vị ấy không thể thọ giới Sa-di lại được nữa.

- **Câu Hỏi 54:** *Nếu như một người tại gia cư sĩ cũng có thể chứng đắc Niết-bàn (Nibbana), tại sao Đức Phật còn thành lập Giáo Hội Tỳ-kheo và Tỳ-kheo Ni làm gì?*

Trả Lời 54: Đời sống của người tại gia cư sĩ rất bận rộn với nhiều trách nhiệm. Họ phải làm việc và chăm lo đời sống cho vợ con, v.v... Dưới những điều kiện như vậy thật không dễ gì để họ giữ ngũ giới cho trong sạch, ấy là chưa nói đến việc tu tập định sâu và tuệ giác bén nhạy để chứng đắc Niết-bàn. Người tại gia cư sĩ thời Đức Phật đa số đã có đầy đủ các công hạnh Ba-la-mật, vì thế họ có thể chứng ngộ Niết-bàn. Song ngày nay việc chứng Niết-bàn đối với người cư sĩ không phải là dễ. Đây chính là lý do vì sao Đức Phật lại thành lập Tăng Đoàn Tỳ-kheo và Tỳ-kheo Ni để cho những ai một lòng một dạ muốn thực hành Pháp (*Dhamma*) có thể thực hành được bằng cách từ bỏ gia đình để sống đời không gia đình (tức xuất gia).

Mục đích khác của việc thành lập Tăng Đoàn Tỳ-kheo và Tỳ-kheo Ni là để duy trì ba huấn từ của Đức Phật, đó là học (kinh điển), thực hành và chứng đắc (pháp học, pháp hành và pháp thành). Học thông suốt kinh điển Phật giáo không phải là dễ. Trong số những người tại gia

thì chỉ một số ít người là có thể học được một phần nào đó của kinh điển mà thôi. Nhưng có rất nhiều vị Tỳ-kheo có thể nghiên cứu chúng một cách chu đáo. Bao lâu kinh điển còn tồn tại, những thế hệ sau còn có thể thực hành theo đó để phát triển định và tuệ minh sát, cũng như để chứng đắc Niết-bàn vậy.

- Câu Hỏi 55: *Tại sao các chúng sinh trong bốn cõi vô sắc không thể đắc đạo quả nhập lưu?*

Trả Lời 55: Một vị đệ tử Phật phải hoàn thành hai yếu tố, nghe Pháp (*Dhamma*) từ người khác (*paratoghosa*) và như lý tác ý (*yonisomanasikāra*), để đạt đến nhập lưu đạo. Như lý tác ý là thấy các hành kể như vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Liên quan đến yếu tố nghe Pháp từ người khác, ngay cả Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*), người có trí tuệ rất nhạy bén như thế, cũng không thể đắc nhập lưu với trực giác trí của mình, mà chỉ đắc sau khi nghe một bài kệ ngắn từ nơi Tôn-giả *Assaji*. Các chúng sinh trong bốn cõi vô sắc (cõi dành cho các vị phạm thiên đắc thiền vô sắc) không có tai để nghe Pháp nơi người khác, vì thế việc đắc nhập lưu đạo là bất khả đối với họ.

- Câu Hỏi 56: *Liệu các chúng sinh trong cõi phi tưởng phi phi tưởng có thể bị tái sanh thẳng vào bốn cõi khổ không?*

Trả Lời 56: Không. Nếu như họ có thể duy trì bậc thiền phi tưởng phi phi tưởng của họ cho đến sát-na cận tử, họ sẽ tái sinh lại trong cõi đó. Còn không, thiện nghiệp dục giới của cận định trước bậc thiền phi tưởng phi phi tưởng của họ sẽ chín mùi và họ sẽ tái sinh nơi một trong những cõi an vui thuộc dục giới, hoặc trong thiên giới hoặc trong nhân giới. Họ không thể nào sinh vào trong những cõi khổ, cũng không sinh trong các cõi thiên sắc giới, hay các cõi vô sắc thấp hơn được.

- **Câu Hỏi 57:** *Hư không giới và thức giới trong sáu giới — địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, hư không giới và thức giới đề cập trong Trung Bộ kinh (Majjhima Nikaya) thuộc về danh và sắc nào?*

Trả Lời 57: Có sáu giới (*dhātu*) đề cập trong Đại Kinh Ví Dụ Dấu Chân Voi (*Mahāhatthipadopama*), Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la (*Mahārāhulovāda Sutta*) và Kinh Giới Phân Tích (*Dhātuvibhaṅga Sutta*) của Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikāya*). Hư không là hư không giới (*ākāśadhātu*). Nó được xem như một loại sắc, nhưng chỉ là sắc giả tạo chứ không phải sắc thực. Đúng hơn nó thuộc về Pháp Giới (*dhammadhātu*). Pháp giới là một trong mười tám giới. Nó bao gồm mười sáu loại sắc vi tế và năm mươi hai tâm sở. Tuy nhiên, ở đây khi đề cập đến hư không giới, tất cả các loại sắc y đại sinh đều bao gồm.

Thức thuộc về danh uẩn. Nó có thể được chia thêm thành bảy giới: nhãn thức giới, nhĩ thức giới, tỷ thức giới, thiệt thức giới, thân thức giới, ý giới và ý thức giới. Ở đây, khi đề cập đến thức giới, tất cả các tâm sở cũng được đề cập.

Do đó, sáu giới thực sự cũng giống như danh & sắc và ngũ uẩn vậy.

- **Câu Hỏi 58:** Ý nghĩa của câu 'do thức sanh, danh & sắc sanh; do danh & sắc sanh, thức sanh,' đề cập trong Kinh Đại Duyên (*Mahānidāna Sutta*) của Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*) là gì?

Trả Lời 58: Liên quan đến pháp Duyên Khởi, Đức Phật dạy 'do thức sanh, danh & sắc sanh hay do duyên thức, danh & sắc sanh (*viññāṇa paccaya nāmarūpaṃ*) và 'do duyên danh & sắc, thức sanh' (*nāmarūpa paccaya viññāṇaṃ*). Trong phương pháp năm uẩn thì đề cập '*nāmarūpasamudayā viññāṇasamudayo*.' Khi nói 'do duyên thức, danh & sắc sanh' Đức Phật muốn nói gì? Ở đây, thức ám chỉ tâm (*citta*), danh ám chỉ các tâm sở (*cetasika*), và sắc chỉ muốn đề cập đến loại sắc do tâm tạo (*cittajarūpa*). Do thức sanh, các tâm sở (danh) sanh. Do thức sanh, sắc do tâm tạo sanh. Vì thế, do thức sanh, danh (*cetasika—tâm sở*) và sắc (*sắc tâm —cittajarūpa*) sanh. Nếu hành giả có thể phân biệt được sắc do tâm tạo (*cittajarūpa*), thời hành giả có thể hiểu được ý nghĩa này một cách rõ ràng.

'Danh và sắc tập khởi, thức tập khởi' (*nāmarūpasamudayā viññāṇasamudayo*) là do sự sanh khởi của danh & sắc, thức khởi sanh. Trong lúc hành giả phân biệt năm uẩn qua lối quan hệ nhân quả, hành giả phải cố gắng để thấy mối quan hệ giữa các danh uẩn. Đức Phật dạy 'phassasamudaya vedanāsamudayo, phassasamudaya saññāsamudayo, phassasamudaya saṅkhārāsamudayo, nāmarūpasamudaya viññāṇasamudayo.' — 'Do tập khởi của xúc hay do duyên xúc, thọ sanh; do tập khởi của xúc, tưởng sanh; do tập khởi của xúc, hành sanh; Đối với thức Đức Phật dạy rằng 'do tập khởi của danh và sắc, thức sanh.' Ở đây danh nói đến các tâm sở. Sắc nói đến các căn xứ. Thức của các chúng sinh trong cõi ngũ uẩn không thể sanh mà không có một căn xứ. Không có các tâm sở, thức cũng không thể sanh được. Vì thế các tâm sở cũng là một nhân gần cho thức khởi sanh. Thức và các tâm sở tùy thuộc vào nhau để khởi sanh. Bốn danh uẩn (thọ, tưởng, hành và thức) tùy thuộc lẫn nhau. Nếu một danh uẩn nào đó là nhân, thì ba danh uẩn kia là quả. Nếu hai danh uẩn là nhân, hai danh uẩn còn lại sẽ là quả. Nếu ba danh uẩn là nhân, danh uẩn còn lại sẽ là quả.

- **Câu Hỏi 59:** Mối quan hệ giữa bốn loại thức ăn— đoàn thực (*kabalīṅkārahāra*), xúc thực (*phassahāra*), tư niệm thực (*cetanāhāra*), thức thực (*viññāṇāhāra*), với danh & sắc (*nāma-rūpa*) là gì? Làm thế nào để phân biệt bốn

loại thức ăn (*āhāra*) này trong lúc đang phân biệt duyên khởi?

Trả Lời 59: Tôi sẽ giải thích với các ví dụ. '*Sabbe sattā āhāra-ṭhitikā.*' 'Tất cả chúng sinh đều lệ thuộc vào thức ăn.' Ở đây '*āhāra*' có nghĩa là 'nhân', chứ không phải 'thức ăn'. Quý vị có thể dịch nó như là thức ăn, nhưng thức ăn ấy có nghĩa là nhân. Đoàn thực (*kabaliṅkārahāra*) muốn nói đến bốn loại sắc, đó là sắc do nghiệp sanh (*kammaja-rūpa*), sắc do tâm sanh (*cittaja-rūpa*), sắc do thời tiết sanh (*utuja-rūpa*), và sắc do vật thực sanh (*āhāraja-rūpa*). Trong mỗi loại sắc này đều có dưỡng chất (*ojā*). Ở đây, khi nói Đoàn thực (*kabaliṅkārahāra*), Đức Phật nhấn mạnh đến dưỡng chất đó. Dưỡng chất của bốn loại sắc là nhân chính cho (sự tồn tại) của các chúng sinh trong cõi ngũ uẩn. Tuy nhiên, dưỡng chất không thể sanh một mình, nó phải sanh cùng với các loại sắc đồng sanh. Một điểm quan trọng khác nữa là có sáu căn xứ trong sắc do nghiệp sanh (*kammaja-rūpa*). Đối với các chúng sinh trong cõi ngũ uẩn, danh phải nương vào các căn xứ để sanh lên vậy.

Ở đây, tư (*cetanā*) ám chỉ các hành (*saṅkhāra*), còn thức (*Viññāṇa*) chỉ muốn nói đến nghiệp-thức (*kamma-viññāṇa*), và *phassa* là xúc khởi sanh cùng với tư (*cetanā*) và thức (*viññāṇa*). Vì thế xúc (*phassa*), tư (*cetanā*) và thức (*viññāṇa*) ở đây có nghĩa là hành (*saṅkhāra*) và nghiệp (*kamma*).

Chẳng hạn, quý vị đang phân biệt các nhân đời trước, như cúng dường hương hoa đến một hình tượng Phật.

Trong lúc quý vị đang cúng dường, các tâm hành khởi lên hợp theo tiến trình tâm, quý vị sẽ thấy ba mươi bốn tâm hành trong mỗi sát-na tốc hành khi việc cúng dường đó được thực hiện với một nội tâm hoan hỷ và trong sạch. Trong số ba mươi bốn tâm hành này, có xúc (*phassa*). Xúc đó được gọi là xúc thực (*phassahāra*), bởi vì nó nối kết đối tượng với các tâm hành và thức. Nếu nghiệp lực của quý vị lấy những bông hoa làm đối tượng, lúc đó xúc (*phassa*) nối kết các bông hoa với các tâm hành và thức của quý vị. Không có xúc (*phassa*) quý vị sẽ không thấy những bông hoa, vì thế xúc (*phassa*) là một nhân.

Cetanā (tư), rất là quan trọng. Nó được gọi là *saṅkhāra* (hành) hay *kamma* (nghiệp). Tùy thuộc vào năng lực của cetanā này mà một kết quả có thể xuất hiện. Một *Cetanā* (tư) mạnh mẽ và đầy năng lực sẽ tạo ra một kết quả mạnh mẽ và đầy năng lực như vậy. Một *Cetanā* (tư) yếu sẽ tạo ra một kết quả yếu. Vì thế *Cetanā* (tư) cũng là một loại thức ăn (*āhāra*), một nhân. Tuy nhiên, *Cetanā* (tư) không thể khởi sanh mà không có thức (*viññāṇa*). Như vậy thức (*viññāṇa*) được gọi là nghiệp thức (*kamma viññāṇa*). Cả thấy có ba mươi bốn tâm hành. Ngay khi những tâm hành này khởi lên, chúng liền diệt. Nhưng vẫn tồn tại một nghiệp lực, mà nghiệp lực này có thể tạo ra quả của nó. *Saṅkhāra* (hành) và *kamma* (nghiệp) khởi lên dựa trên một căn xứ. căn xứ ấy cũng là một nhân.

Ngoài những nhân chính ra còn có những nhân hỗ trợ, đó là vô minh, tham ái và chấp thủ, khởi lên trong tiến trình tâm khác. Đó là lý do vì sao trong Kinh Vật Thực (*Āhāra Sutta*) Đức Phật dạy như vầy: '*cattāro āhārā kiñ*

nidānaṃ kiñ samudayaṃ kiñ pabhāvaṃ...?’ — ‘Do (duyên) Pháp nào, bốn loại thức ăn (*āhāra* — *nhân*) khởi lên?’ *‘taṇhā nidānaṃ, taṇhā samudayaṃ, taṇhā pabhāvaṃ...’* — ‘Do tham ái tập khởi, bốn loại thức ăn (*āhāra* — *nhân*) tập khởi.’ Ái được lặp đi lặp lại nhiều lần thì được gọi là thủ. Khi có ái và thủ, chắc chắn cũng phải có vô minh. Vì thế, do tập khởi của vô minh, ái, thủ và bốn loại thức ăn (*āhāra*) tập khởi. Quý vị phải cố gắng để phân biệt mối tương quan nhân quả này. Nếu quý vị có thể phân biệt được nó, thì cũng nên cố gắng phân biệt năm uẩn ở sát-na kiết sanh (lúc tục sanh) của kiếp này. Quý vị nên phân biệt năm uẩn và nghiệp lực trong kiếp trước này xen kẽ nhau để chắc chắn rằng quý vị thấy được nghiệp lực tạo ra năm uẩn ấy. Nếu quý vị nghĩ là có một vị Tỳ-kheo hay một vị Tỳ-kheo Ni, thì tri kiến lầm lẫn của quý vị là vô minh. Dính mắc vào các uẩn của vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni ấy là tham ái. Tham ái lập đi lập lại nhiều lần đối với đời sống của vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni ấy là thủ. Do vô minh, ái, và thủ, mà các hành và nghiệp sanh khởi hay tập khởi. Do nghiệp lực sanh khởi, năm uẩn vào thời tục sinh sanh khởi. Quý vị nên cố gắng để thấy mối tương quan giữa các nhân và quả theo cách này nhiều lần. Đến khi ấy quý vị sẽ hiểu rằng bốn loại thức ăn này có thể tạo ra năm uẩn vào thời tục sinh.

Có một cách khác nữa. Quý vị cũng có thể phân biệt bốn loại thức ăn (*āhāra*) trong hiện tại. Chẳng hạn, nếu quý vị muốn trở thành một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni trong tương lai, quý vị có thể tích lũy một số thiện nghiệp nào đó. Những thiện nghiệp này bao gồm xúc thực

(*phassahāra*), tư niệm thực (*cetanāhāra*), thức thực (*viññāṇāhāra*), hay nói khác hơn, xúc nhân, tư niệm nhân và thức nhân. Chúng sanh khởi dựa vào các căn xứ, mà các căn xứ này là đoàn thực (*kabalīṅkārāhāra*). Do đó có cả thấy bốn nhân. Tại sao bốn nhân này sanh khởi? Chính do sự sanh khởi của tham ái, mà bốn nhân sanh khởi vậy. Tham ái là nhân; bốn nhân là quả. Do sự sanh khởi của thọ, ái sanh khởi. Thọ là nhân; ái là quả. Do sự sanh khởi của xúc, thọ sanh khởi. Xúc là nhân, thọ là quả. Do sự sanh khởi của sáu căn xứ (lục nhập), xúc sanh khởi. Sáu căn xứ (lục nhập) là nhân, xúc là quả. Do sự sanh khởi của danh và sắc, sáu căn xứ (lục nhập) sanh khởi. Danh và sắc là nhân, sáu căn xứ là quả. Do sự sanh khởi của thức, danh & sắc sanh khởi. Thức là nhân; danh & sắc là quả. Do sự sanh khởi của các hành, thức sanh khởi. Các hành là nhân, thức là quả. Do sự sanh khởi của vô minh, các hành sanh khởi. Vô minh là nhân; các hành là quả. Quý vị nên phân biệt nhân và quả theo cách này, tức là cách phân biệt lui ngược trở lại hay phân biệt duyên khởi theo chiều nghịch (*paṭiloma paṭiccasamuppāda*).

- **Câu Hỏi 60:** *Khi một hành giả hành thiền tâm từ, người ấy thấy chư thiên, thấy những chúng sinh trong các địa ngục, v.v... Thế nào là sự khác nhau giữa khả năng thấy này và thiên nhãn thông?*

Trả Lời 60: Thiên nhãn thông có sức mạnh hơn thiền tâm từ. Mặc dù cả hai đều tạo ra ánh sáng chói lọi, song ánh

sáng của thiên nhãn thông mãnh liệt hơn ánh sáng của bậc thiền tâm từ (*jhāna*). Do đó, một hành giả hành tâm từ thấy các vị chư thiên, hay thấy những chúng sinh trong các địa ngục, v.v... chỉ một phần nào đó mà thôi, nhưng một hành giả có thiên nhãn thông thấy những cảnh ấy một cách rõ ràng, và còn biết rõ nghiệp nào tạo ra sự tái sinh của họ trong các cõi đó nữa.

- **Câu Hỏi 61:** *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) đề cập đến bốn giai đoạn niệm hơi thở. Nhưng trong một số bài kinh và các bản chú giải khác, mười sáu giai đoạn được đề cập. Sự khác nhau giữa hai trường hợp này là gì?*

Trả Lời 61: Không có sự khác nhau nào cả. Trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipatthana Sutta*), Đức Phật dạy bốn giai đoạn niệm hơi thở chỉ để thực hành thiền chỉ (*samatha*) hay để chứng thiền (*Jhāna*). Trong những kinh khác, chẳng hạn như trong *Ānāpānasati Sutta*, Kinh Niệm Hơi Thở của Trung Bộ kinh (*Majjhima Nikaya*), Đức Phật dạy mười sáu giai đoạn. Mười sáu giai đoạn này được chia thành bốn nhóm bốn: nhóm bốn thứ nhất là quán thân (*kāyānupassanā*), nhóm bốn thứ hai là quán thọ (*vedanānupassanā*) nhóm bốn thứ ba là quán tâm (*cittānupassanā*) và nhóm bốn thứ tư là quán pháp (*dhammānupassanā*).

Nhóm bốn thứ nhất gồm bốn giai đoạn: hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở, và hơi thở vi tế. Nếu hành giả

thực hành bốn giai đoạn này một cách hệ thống, hành giả sẽ thấy *nimitta* (tướng hơi thở). Nếu hành giả tập trung trên *nimitta* này thật tốt, dần dần nó sẽ trở thành tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*). Nếu hành giả tập trung trên tợ tướng ấy một cách hệ thống, hành giả sẽ đắc sơ thiền cho đến tứ thiền. Sau khi đắc tứ thiền, hành giả sẽ tiếp tục thực hành như thế nào? Theo Kinh Niệm Hơi Thở, *Ānāpānasati Sutta*, hành giả phải hành nhóm bốn thứ hai, chuyển sang hành thiền Minh-sát (*Vipassana*). Theo Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipatthana Sutta*), như chúng tôi đã giải thích, hành giả phải phân biệt (1) *assāsa-passāsa-kāya*: sắc tối hậu trong hơi thở vô-và-ra. (2) *karāja-kāya*: bốn loại sắc, đó là: sắc do nghiệp lực sanh, sắc do tâm sanh, sắc do hoả đại (thời tiết) sanh và sắc do dưỡng chất (vật thực) sanh, nói khác hơn, đó là hai mươi tám loại sắc. Chúng cũng còn được gọi là *rūpa-kāya* (sắc thân). (3) *Nāma-kāya*: danh tối hậu. Bốn danh uẩn, thọ, tưởng, hành, và thức uẩn, được bao gồm ở đây. Các pháp thiền (*jhāna dhamma*) cũng nằm trong bốn danh uẩn này. Kế đó hành giả phải phân biệt sự sanh và diệt theo nhân duyên và sự sanh và diệt trong từng sát-na hay khoảnh khắc của các pháp ấy. Rồi hành giả phải hành thiền Minh-sát (*Vipassana*) để đạt đến các giai đoạn tuệ minh sát càng lúc càng cao hơn. Sau đó hành giả sẽ chứng đắc Niết-bàn với đạo quả trí của mình. Hành giả phải nhớ những bước này.

Nhóm bốn thứ hai: (1) 'Vị ấy học tập như vậy: "cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở vô; cảm giác hỷ thọ tôi sẽ thở ra. "Trong

tường hợp này, có hai cách giải thích - bằng lối thiền chỉ (*samatha*), và bằng lối thiền minh sát (*vipassanā*). Hành giả cảm giác hỷ thọ như thế nào? Hành giả phải nhập vào sơ thiền. Trong sơ thiền có năm thiền chi, tầm, tứ, hỷ (*pīti*), lạc và định. Do đó, khi hành giả đang ở trong sơ thiền, hành giả cảm giác hỷ. Vào lúc đó, hành giả cảm giác hỷ thọ trong khi thở vô và thở ra. Sau khi xuất khỏi sơ thiền và phân biệt năm thiền chi, hành giả sẽ nhập vào nhị thiền. Trong nhị thiền có ba thiền chi, gồm cả hỷ. Vì thế khi hành giả trú trong nhị thiền, hành giả cũng cảm giác hỷ thọ trong lúc thở vô và thở ra. Đây là tình trạng của thiền chỉ.

Rồi, khi hành giả chuyển sang hành thiền minh sát, hành giả phải nhập vào sơ thiền. Xuất khỏi thiền ấy, hành giả sẽ phân biệt các pháp sơ thiền. Có ba mươi bốn tâm hành trong sơ thiền, kể cả hỷ. Hành giả phải quán các tâm hành này như là vô thường, khổ và vô ngã, theo từng giai đoạn. Khi hành giả đang quán như vậy thì có hỷ trong minh sát trí của hành giả. Ví dụ như khi hành giả thấy người bạn thân của mình đang mỉm cười với mình, thì hành giả cũng sẽ cười lại với anh ta hay cô ta. Ở đây cũng vậy, có hỷ trong các pháp sơ thiền; trong khi hành giả lấy chúng làm đối tượng, thì cũng sẽ có hỷ trong minh sát trí của hành giả. Vào lúc đó, hành giả đang cảm giác hỷ thọ khi thở vô và thở ra. Sau đó hành giả phải nhập vào nhị thiền. Xuất khỏi thiền ấy, hành giả sẽ quán các pháp nhị thiền, đó là ba mươi hai tâm hành, kể cả hỷ, như vô thường, khổ và vô ngã. Trong minh sát trí của hành giả cũng sẽ có hỷ. Cũng vào lúc đó, hành giả cảm

giác hỷ thọ khi thờ vô và thờ ra. Đây là tình trạng của thiền minh sát.

(2) 'Vị ấy học tập như vậy, "Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thờ vô: cảm giác lạc thọ tôi sẽ thờ ra." Trong trường hợp này cũng vậy, chúng ta có thể giải thích theo hai cách, bằng lối thiền chỉ và bằng lối thiền minh sát. Lạc thọ hiện hữu trong sơ thiền, nhị thiền và tam thiền. Khi hành giả đang trú trong bất cứ bậc nào trong ba bậc thiền này, hành giả đều cảm giác lạc thọ khi thờ vô và thờ ra. Đây là tình trạng của thiền chỉ. Nếu hành giả chuyển sang hành Minh sát, thì xuất khỏi bất cứ thiền nào (sơ, nhị, tam thiền), hành giả nên quán các pháp thiền, gồm cả lạc, là vô thường, khổ và vô ngã. Lúc đó cũng có lạc trong minh sát trí của hành giả. Do đó, chúng ta có thể nói rằng hành giả đang cảm giác lạc thọ khi đang thờ vô và thờ ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền Minh sát.

(3) 'Vị ấy học tập như vậy, "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thờ vô, cảm giác tâm hành tôi sẽ thờ ra." Trong trường hợp này cũng thế, chúng ta có thể giải thích theo hai cách, thiền chỉ và thiền minh sát. Khi hành giả đang ở trong bất cứ bậc thiền (*jhāna*) nào trong bốn thiền chứng, hành giả kinh nghiệm hay cảm giác các tâm hành, đặc biệt là các thiền chi. Vào lúc đó, hành giả cảm giác các tâm hành trong khi thờ vô và thờ ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền chỉ. Nếu hành giả chuyển sang hành minh sát, xuất khỏi bất cứ thiền chứng nào, hành giả nên quán các pháp thiền của nó là vô thường, khổ và vô ngã. Vào lúc đó, hành giả sẽ cảm giác các tâm hành: có ba mươi bốn trong sơ thiền, ba mươi hai trong nhị thiền, ba mươi

mốt trong tam thiền và ba mươi mốt trong tứ thiền. Vào lúc đó, có thể nói rằng hành giả đang cảm giác hay kinh nghiệm các tâm hành trong lúc thở vô và thở ra.

Tại sao Đức Phật lại dạy các tâm hành (*citta-saṅkhāra*) ở giai đoạn này? Các tâm hành là gì? Điều này đã được đề cập trong một bài Kinh như vầy: '*saññā ca vedanāca cittasaṅkhāro.*' – 'tưởng và thọ là tâm hành.' Khi hành giả đang phân biệt các tâm hành, hành giả phải chú trọng đến tưởng và thọ, đặc biệt là thọ. Vì lý do vừa nêu mà nhóm bốn này được gọi là quán thọ (*vedanānupassanā*).

(4) 'Vị ấy học tập như vầy: "an tịnh tâm hành tôi sẽ thở vô: an tịnh tâm hành tôi sẽ thở ra." Trong trường hợp này cũng thế, chúng ta phải giải thích theo lối thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*). Nếu hành giả nhập vào sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền lấy tự tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng, thì vào lúc đó hành giả đang an tịnh các tâm hành. Tại sao? Sơ thiền an tịnh hơn cận định. Nhị thiền an tịnh hơn sơ thiền. Tam thiền an tịnh hơn nhị thiền. Tứ thiền an tịnh hơn tam thiền. Theo cách này, bậc thiền cao sẽ an tịnh hơn bậc thiền thấp. Do điều này mà chúng tôi có thể nói rằng người hành thiền đang an tịnh các tâm hành trong lúc thở vô và thở ra vậy.

Nếu hành giả chuyển sang hành thiền minh sát, hành giả phải quán các pháp sơ thiền, các pháp nhị thiền, các pháp tam thiền và các pháp tứ thiền như là vô thường, khổ và vô ngã một cách hệ thống và riêng biệt. Khi hành giả đang quán các pháp sơ thiền là vô thường, khổ và vô

ngã, thì minh-sát (*vipassana*) trí của hành giả được an tịnh. Khi hành giả đang quán các pháp nhị thiền theo cùng cách như vậy, thì minh sát trí của hành giả được an tịnh hơn. Khi hành giả đang quán các pháp tam thiền theo cùng cách như vậy thì minh sát trí của hành giả an tịnh hơn nữa. Khi hành giả đang quán các pháp tứ thiền, thì minh sát trí của hành giả thậm chí còn an tịnh hơn nữa. Vì cố đó chúng tôi có thể nói rằng hành giả đang an tịnh các tâm hành trong lúc thở vô và thở ra vậy.

Trong giai đoạn này cũng thế, hành giả phải nhấn mạnh đến cảm thọ (*vedanā*). Đó là lý do vì sao giai đoạn này được gọi là quán thọ (*vedanānupassanā*).

Vì thế trong nhóm bốn này, các pháp thiền (*Jhāna dhamma*) của cả bốn thiền chứng được đề cập. Trong Kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật cũng dạy, 'như vậy vị ấy sống (trú) quán thân kể như nội thân v. v...'. Trong số ba loại thân, bốn thiền chứng này được kể trong danh thân (*nāma-kāya*). Do đó nhóm bốn thứ hai này không khác với những gì đã được giải thích trong Kinh Đại Niệm Xứ.

Nhóm bốn thứ ba: (1) 'Vị ấy học tập như vậy, "cảm giác về tâm tôi sẽ thở vô; cảm giác về tâm tôi sẽ thở ra." Ở đây quý vị cần phải hiểu hai loại cảm giác về tâm, bằng thiền chỉ (*samatha*) và bằng thiền minh sát (*vipassana*). Người hành thiền phải nhập vào sơ thiền hơi thở (*ānāpāna first jhāna*), nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Xuất khỏi mỗi bậc thiền, hành giả phải nhấn mạnh đến tâm, citta. Lúc đó chúng tôi có thể nói rằng hành giả cảm

giác được tâm trong lúc đang thở vô và thở ra. Đây là lối giải thích theo thiền chỉ.

Nếu hành giả chuyển sang hành thiền Minh-sát, hành giả nên nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Xuất khỏi thiền đó, hành giả phải quán ba mươi bốn tâm hành, nhấn mạnh đến tâm, như vô thường, khổ, và vô ngã. Kế tiếp hành giả cũng thực hành pháp quán như vậy đối với nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Lúc đó chúng tôi có thể nói rằng hành giả cảm giác được tâm trong lúc đang thở vô và thở ra. Đây là lối giải thích theo thiền Minh-sát.

(2) 'Vị ấy học tập như vậy, "Với tâm hân hoan tôi sẽ thở vào, với tâm hân hoan tôi sẽ thở ra." 'Trong trường hợp này, chúng ta có thể giải thích theo hai cách, thiền chỉ (*samatha*) và thiền Minh-sát (*Vipassana*). Hành giả nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Xuất khỏi thiền đó, hành giả phải quán các thiền chi. Có năm thiền chi, kể cả hỷ trong sơ thiền. Do hỷ đó, tâm hành giả được hân hoan. Vì thế, khi hành giả đang trú trong sơ thiền, tâm hành giả được hân hoan bởi hỷ. Vào lúc đó, chúng tôi có thể nói rằng hành giả đã làm cho tâm hân hoan trong lúc thở vô và thở ra. Tình trạng tương tự cũng xảy ra trong nhị thiền. Đây là điều kiện của thiền chỉ (*samatha*).

Nếu hành giả chuyển sang thiền minh sát (*vipassana*), hành giả phải quán các pháp sơ thiền, bao gồm hỷ, là vô thường, khổ và vô ngã. Hành giả cũng nên làm như vậy đối với nhị thiền. Khi hành giả đang quán theo cách này,

hỷ có mặt trong minh sát trí của hành giả lý do là vì có hỷ trong đôi tượng của minh sát trí vậy. Tâm hành giả được hân hoan là nhờ hỷ đó. Vào lúc ấy, chúng tôi có thể nói rằng hành giả đã làm cho tâm hân hoan trong lúc thở vô và thở ra. Đây là điều kiện của thiền minh sát.

(3) "Vị ấy học tập như vậy, "làm cho tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô, làm cho tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra." 'Ở đây cũng vậy, hành giả nhập vào cả bốn thiền chứng lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Trong mỗi bậc thiền đều có nhất tâm, *ekaggatā*. Nhất tâm ấy được gọi là định (*samādhi*). Vì thế khi hành giả đang trú trong bất cứ bậc thiền nào, chúng tôi có thể nói rằng hành giả đang tập trung tâm hay làm cho tâm định tĩnh trong lúc thở vô và thở ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền chỉ.

Nếu hành giả chuyển sang hành thiền minh sát, hành giả phải quán các pháp thiền (*Jhāna dhamma*) của những bậc thiền này như vô thường, khổ và vô ngã. Khi hành giả đang quán theo cách này, tâm hành giả tập trung trên ba tính chất (vô thường, khổ và vô ngã) của các pháp thiền (*Jhāna dhammas*) ấy. Vào lúc đó chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang làm cho tâm định tĩnh trong lúc thở vô và thở ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền minh sát.

(4) "Vị ấy học tập như vậy, "Giải thoát tâm tôi sẽ thở vô, giải thoát tâm tôi sẽ thở ra." 'Khi hành giả đang trú trong sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng, tâm hành giả được

giải thoát khỏi năm triền cái. Chúng tôi có thể nói được rằng tâm hành giả đang được giải thoát khỏi năm triền cái trong lúc thở vô và thở ra. Kế, hành giả nhập vào nhị thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Vào lúc đó tâm hành giả được giải thoát khỏi tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*). Chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang giải thoát tâm khỏi tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) trong lúc thở vô và thở ra. Kế hành giả nhập vào tam thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Vào lúc đó tâm hành giả được giải thoát khỏi hỷ (*pīti*). Chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang giải thoát tâm khỏi hỷ (*pīti*) trong lúc thở vô và thở ra vậy. Kế tiếp nữa hành giả nhập vào tứ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Vào lúc đó, tâm hành giả được giải thoát khỏi lạc (*sukha*). Chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang giải thoát tâm khỏi lạc (*sukha*) trong lúc thở vô và thở ra vậy. Đây là tình trạng của thiền chỉ (*samatha*).

Nếu hành giả chuyển sang hành thiền minh sát, hành giả phải nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga-nimitta*) làm đối tượng. Xuất khỏi thiền ấy, hành giả quán các pháp sơ thiền như vô thường, khổ và vô ngã. Khi hành giả thấy rõ ba đặc tính này của các pháp sơ thiền với minh sát trí của hành giả, tâm hành giả được giải thoát khỏi ảo tưởng về thường, lạc và ngã, chúng tôi có thể nói rằng hành giả đang giải thoát tâm khỏi ảo tưởng về thường, lạc, và ngã trong lúc thở vô và thở ra. Đây là tình trạng của thiền minh sát..

Vì thế nhóm bốn này nhấn mạnh đến tâm. Đó là lý do vì sao nó được gọi là quán tâm — *cittanupassanā*. Tuy nhiên, hành giả không nên phân biệt chỉ một mình tâm, mà cũng nên quán các tâm hành đồng sanh của nó nữa.

Trong phần hơi thở (*ānāpāna*) của Kinh Đại Niệm Xứ, khi hành giả đang phân biệt năm uẩn, hay *assāsa-passāsa kāya* (xuất nhập tức thân—hơi thở vô-ra), *rūpa kāya* (sắc thân) và *nāma kāya* (danh thân), hay danh và sắc cùng tột, các pháp thiền (*jhāna dhamma*) đã bao gồm trong đó. Vì thế những cách thực hành giới trong hai bản kinh này về căn bản là như nhau.

Nhóm bốn thứ tư: 'Vị ấy học tập như vậy, "quán vô thường tôi sẽ thở vô: quán vô thường tôi sẽ thở ra." 'Trong phần này, Đức Phật chỉ dạy thiền minh sát (*vipassana*). Ở đây hành giả nên phân biệt bốn trường hợp: (1) *anicca*, vô thường, (2) *aniccatā*, vô thường tánh, (3) *aniccānupassanā*, vô thường tùy quán, (4) *aniccānupassī*.

Thế nào là *anicca*? '*aniccanti pañcakhandhā*.' — '*Anicca* ám chỉ năm uẩn.' Tại sao năm uẩn được gọi là *annica*, vô thường? Chúng đang biến diệt, vì thế chúng được gọi là vô thường (*anicca*). Thế nào là *aniccatā*? *Aniccatā* có nghĩa là bản chất vô thường của năm uẩn. Thế nào là *aniccānupassanā*? Nó có nghĩa là minh sát trí thấy tính chất vô thường của năm uẩn. Thế nào là *aniccānupassī*? Nó có nghĩa là người hành thiền thấy bản chất vô thường của năm uẩn. Hành giả phải thấy bốn trường hợp này. Trước tiên hành giả phải phân biệt năm uẩn.

Thứ hai hành giả phải quán tính chất vô thường của năm uẩn.

Trong Kinh Đại Niệm Xứ, sau khi người hành thiền đạt đến tứ thiền Đức Phật dạy: 'như vậy, vị ấy sống quán thân như nội thân. Hay vị ấy sống quán thân như ngoại thân. Hay vị ấy sống quán thân như nội ngoại thân.' Hành giả phải phân biệt cả năm uẩn bên trong (nội thân) lẫn bên ngoài (ngoại thân). Trong nhóm bốn này của Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati Sutta*), Đức Phật cũng dạy phân biệt năm uẩn. Do đó, những phương pháp dạy trong hai bản Kinh này là như nhau.

(2) 'Vị ấy học tập như vậy, "quán biến diệt tôi sẽ thở vô; quán biến diệt tôi sẽ thở ra." 'Có hai loại biến diệt, *virāga*⁽³⁾: *khayavirāga* và *accantavirāga*. *Khayavirāga* có nghĩa là biến mất kể như sự huỷ diệt của năm uẩn. *Accantavirāga* là biến mất hoàn toàn, Niết-bàn. Trước tiên hành giả phải quán năm uẩn như vô thường, khổ và vô ngã theo hệ thống. Rồi hành giả phải nhấn mạnh đến chỉ sự diệt, hay sự biến diệt mà thôi. Khi minh sát trí của hành giả trở nên thành thực, hành giả sẽ chứng ngộ Niết-bàn. Niết-bàn là sự diệt hoàn toàn của năm uẩn, bởi vì không có năm uẩn trong Niết-bàn. Ở đây hành giả phải phân biệt minh sát trí, đạo trí và quả trí. Nếu hành giả có thể quán chỉ sự diệt của năm uẩn như vô thường, khổ và

³ Trong *Trường Bộ Kinh*, HT Minh Châu dịch là *Ly tham*, nhưng ở đây Ngài Pa-Auk dịch là *biến diệt (fading away as destruction)*. Theo *Từ Điển Hán Pali*, *virāga* là *ly tham*, *Khayavirāga*: *Tận diệt ly tham*, và *Accantavirāga*: *cứu kính ly tham*. Cũng từ này *Pāli-English Dictionary* của T.W.Rhys Davids, ngoài nghĩa *ly tham (absence of desire-rāga)*, còn có thêm nghĩa *biến diệt, giải thoát và Alahán Thánh quả và xác định từ này đồng nghĩa với Niết-bàn*. ND

vô ngã, chúng tôi có thể nói rằng hành giả đang quán sự diệt của năm uẩn khi đang thở vô và thở ra.

(3) 'Vị ấy học tập như vậy, "quán tịch diệt tôi sẽ thở vô; quán tịch diệt tôi sẽ thở ra." 'Có hai loại tịch diệt, *nirodha*: *khaṇa anirodha* (sát-na tịch diệt) và *accantaṇirodha* (cứu kính tịch diệt). *Khaṇa anirodha* là sự diệt trong sát-na của năm uẩn. *Accantaṇirodha* là sự diệt hoàn toàn của năm uẩn, Niết-bàn (*Nibbana*). Sau khi đã quán năm uẩn như vô thường, khổ và vô ngã một cách hệ thống, hành giả sẽ chỉ thấy giai đoạn diệt trong sát-na của năm uẩn. Minh sát trí này sẽ loại trừ tạm thời các phiền não. Vào lúc đó chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang quán sát na tịch diệt của năm uẩn trong lúc thở vô và thở ra. Nếu hành giả chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*), hành giả phải nhập vào thiền quả (*fruition absorption*), lấy Niết-bàn (*Nibbana*) làm đối tượng. Trong Niết-bàn năm uẩn diệt hoàn toàn. Vì thế khi hành giả đang trú trong thiền quả, chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang quán sự tận diệt của năm uẩn trong lúc thở vô và thở ra.

(4) 'Vị ấy học tập như vậy, "quán từ bỏ tôi sẽ thở vô; quán từ bỏ tôi sẽ thở ra." 'Có hai loại từ bỏ, *paṭinissagga*: đó là *vassagga-paṭinissagga* và *pakkhandana-paṭinissagga*. *Vassagga-paṭinissagga* nghĩa là từ bỏ kể như rút lui. *Pakkhandana-paṭinissagga* là từ bỏ kể như nhập vào. Hành giả phải quán năm uẩn như vô thường, khổ và vô ngã một cách hệ thống cho đến trí (quán) sự tan hoại (*bhaṅga-ñāṇa*). Khi minh sát trí của hành giả thành thực, thì vô thường tùy quán

(*aniccānupassanā*) của hành giả sẽ từ bỏ ngã mạn, khổ tuỳ quán (*dukkhānupassanā*) của hành giả sẽ từ bỏ tham ái, và vô ngã tuỳ quán (*anattānupassanā*) của hành giả sẽ từ bỏ tà kiến. Khi các minh sát trí của hành giả từ bỏ những loại phiền não khác, chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang quán từ bỏ những phiền não trong lúc thở vô và thở ra. Ở đây minh sát trí của hành giả không những từ bỏ phiền não phát sanh do duyên năm uẩn mà nó còn hướng tâm hành giả về Niết-bàn (*Nibbana*), giai đoạn diệt hoàn toàn của năm uẩn và mọi phiền não. Vì thế minh sát trí của hành giả cũng được gọi là *vassagga-paṭinissagga* — từ bỏ kể như rút lui. Một ngày nào đó hành giả có thể chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*). Vào lúc chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*) đạo trí của hành giả sẽ tiêu diệt các phiền não theo từng giai đoạn. Cuối cùng tất cả mọi phiền não của hành giả sẽ diệt hoàn toàn. Vào lúc đó chúng tôi có thể nói được rằng hành giả đang quán từ bỏ những phiền não trong lúc thở vô và thở ra. Thêm nữa, đạo trí của hành giả sẽ trực nhập Niết-bàn (*Nibbana*). Vì thế chúng tôi có thể nói rằng hành giả đang quán từ bỏ kể như nhập vào Niết-bàn (*Nibbana*) vậy.

Cả thầy có bốn nhóm bốn. Trong mỗi giai đoạn của mỗi nhóm bốn, đều có thở vô và thở ra. Vì thế có mười sáu loại thở vô và mười sáu loại thở ra. Tổng cộng có ba mươi hai loại thở. Đây là sự hướng dẫn của Đức Phật nhằm chỉ cho hành giả cách phải thở vô và thở ra như thế nào để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*). Hiện quý vị đang thở vô và thở ra trong từng khoảnh khắc của cuộc

đời. Quý vị nên tự hỏi mình xem quý vị có đang thờ theo sự hướng dẫn của Đức Phật không? Nếu quý vị thờ vô và thờ ra theo lời dạy của Đức Phật, một ngày nào đó quý vị sẽ đạt đến quả vị Alahán. Vào lúc đó Alahán mọi phiền não sẽ diệt hoàn toàn. Sau khi Parinibbāna (Bát Niết-bàn), tất cả năm uẩn và khổ sẽ chấm dứt vĩnh viễn. Vì thế hãy vui lòng thờ theo sự hướng dẫn của Đức Phật.

Như vậy, không có sự khác nhau giữa phương pháp dạy trong phần niệm hơi thở (*ānāpāna*) của Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipatthana Sutta*) và phương pháp dạy trong bốn nhóm bốn (*ānāpāna catuka*) của Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati*). Sở dĩ Đức Phật dạy những cách khác nhau như thế là tùy theo căn tánh của người nghe. Song ý nghĩa của hai phương pháp này là như nhau.

- Câu Hỏi 62: *Sau khi người hành thiền đã thành tựu tất cả tám thiền chứng, liệu người ấy có thể tái sanh trong cõi vô tưởng (asaññāsatta) trong kiếp sau được không?*

Trả Lời 62: Điều đó còn tùy vào ước nguyện của vị ấy. Nếu vị ấy muốn được tái sanh vào cõi vô tưởng (*asaññāsatta*), vị ấy phải hành '*nāma virāga bhāvanā*' — tu tập sự nhàm ghét hay ly tham đối với danh (tâm). Đây là một loại tu tập đặc biệt. Trước tiên vị ấy phải nhập vào tứ thiền. Sau khi xuất khỏi tứ thiền, vị ấy tu tập sự nhàm ghét đối với danh bằng cách đọc '*dhī nāma, dhī nāma*' có nghĩa là 'danh đáng nhàm ghét'. Tại sao? Vị ấy nghĩ rằng do có danh (tâm) mà vị ấy cảm thọ khổ và lạc; nếu

không có danh vị ấy sẽ không còn cảm thọ khổ hay lạc, cũng như một xác chết không cảm thấy đau đớn hay hạnh phúc cho dù những người khác có làm gì đối với nó chẳng nữa vậy. Đó là lý do tại sao vị ấy hành *nānavirāga bhāvanā*. Chỉ sau khi vị ấy đã thành công trong sự tu tập này, vị ấy mới có cơ hội tái sinh vào cõi vô tưởng (*asaññāsatta*). Nếu hành giả không hành theo cách này, hành giả không thể nào tái sinh vào cõi đó được. Hành giả không cần phải lo lắng về chuyện ấy.

Trong giáo pháp của Đức Phật, quý vị có thể chọn bất cứ cảnh giới nào để tái sinh vào đó theo những thiện chứng của quý vị. Song, những người ngoài giáo pháp của Đức Phật không biết cách làm thế nào để chọn nơi tái sinh của họ như thế này. Chẳng hạn, Asitaisi (Đạo sĩ A-tư-đà), thầy của Vua Tịnh Phạn (*Suddhodana*), đã thành công trong việc tu tập tất cả các thiện chứng (đắc bát thiện). Ông nghĩ chắc chắn mình sẽ tái sinh vào cõi phi-tưởng-phi-tưởng-xứ, bởi vì đó là thiện chứng cao nhất của ông. Ông cho là chỉ thiện chứng cao nhất sẽ cho quả của nó vào lúc chết. Ông không hiểu biết rằng ông có thể chọn bất cứ cảnh giới nào để tái sinh dựa vào các thiện chứng của mình. Chính vì thế mà ông đã khóc khi nhìn thấy Thái-tử Siddhattha (Sĩ-đạt-đa), đức Bồ-tát của chúng ta. Ông nghĩ ông sẽ không thể nào gặp được đức Bồ-tát lúc ngài thành Phật.

- Câu Hỏi 63: *Nếu một người không dính mắc vào những của cải vật chất, yêu thương, thức ăn, v.v... mà chỉ vui*

thích với thiên nhiên, như trồng hoa chẳng hạn, liệu người ấy có cần thiết phải hành pháp quán thế gian bên ngoài không?

Trả Lời 63: Thích thú với thiên nhiên, như trồng hoa, cũng là một loại dính mắc. Bao lâu đạo trí và quả trí chưa xuất hiện trong những tiến trình tâm của hành giả, chừng đó phiền não vẫn còn hiện diện trong tâm hành giả như những khuynh hướng ngủ ngầm. Một ngày nào đó nếu những đối tượng đối nghịch tấn công, những phiền não này có thể trở dậy, như trường hợp của Trưởng-lão Mahānāga Mahāthera. Ở mỗi phần trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahasatipatthana Sutta*) Đức Phật dạy chúng ta quán năm uẩn cả bên trong lẫn bên ngoài. Các bản chú giải cũng giải thích rằng chỉ quán bên trong, hay chỉ quán bên ngoài thôi thì không đủ để đạt đến Niết-bàn. Hành giả phải quán năm uẩn cả bên trong lẫn bên ngoài. Do đó, thực hành pháp quán thế gian bên ngoài vẫn là điều cần thiết đối với hành giả.

- Câu Hỏi 64: *Sayadaw thường đề cập việc cúng dường hương hoa đến hình tượng Đức Phật và ước nguyện đời sống một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni. Nếu người ta ước nguyện để đạt đến hay chứng ngộ Niết-bàn, phải chăng điều đó vẫn là vô minh và tham ái?*

Trả Lời 64: Nếu một người ước nguyện đạt đến hay chứng ngộ Niết-bàn, ước nguyện ấy được gọi là *sammāchanda* (chánh dục hay hoài bảo chân chánh),

một ước nguyện thiện. Đó không phải là vô minh hay tham ái. Nhưng bao lâu hành giả chưa đạt đến A-la-hán thánh quả, ước nguyện thiện ấy vẫn có thể tạo ra quả của nó. Chẳng hạn, hành giả cúng dường hương hoa đến một hình tượng Phật, chỉ ước nguyện đạt đến Niết-bàn. Đó là một thiện nghiệp và không bị vây quanh bởi vô minh, tham ái và chấp thủ. Tuy nhiên, thiện nghiệp ấy có năng lực để tạo ra một thiện quả. Nếu thiện nghiệp đó chín mùi vào sát-na hay khoảnh khắc cận tử, đối tượng của nó (hình ảnh Đức Phật hay hương hoa) hay chính nghiệp ấy (cúng dường hương hoa đến hình tượng Đức Phật) hoặc thú tướng (dấu hiệu về nơi tái sinh tương lai) sẽ xuất hiện trong tâm của hành giả. Mặc dù lúc hành giả đang thực hiện thiện nghiệp ấy, không có vô minh, tham ái và chấp thủ, nhưng khuynh hướng ngủ ngầm của vô minh, tham ái và chấp thủ đã có mặt. Vì thế vào lúc chết, một trong ba đối tượng đã đề cập ở trên sẽ xuất hiện trong tâm hành giả. Như thế nào? Chính là vì vào lúc đó một khuynh hướng đối với một cảnh giới nào đó sẽ khởi lên, nó có thể là khuynh hướng hướng đến kiếp sống làm người, hay một kiếp sống làm Tỳ-kheo, hay kiếp sống của chư thiên, v.v... Vì lẽ hành giả chưa đạt đến A-la-hán Thánh Quả, hành giả không thể nhập Niết-bàn (*Nibbana*) sau khi chết và phải tái sinh vào một nơi nào đó. Vì lý do đó, chắc chắn phải có một khuynh hướng nẩy sinh vào sát-na cận tử. Lúc ấy vô minh, tham ái, và chấp thủ có mặt. Chẳng hạn, hành giả khuynh hướng về đời sống chư thiên ngay lúc đó. Tri kiến lầm lạc của hành giả cho rằng có một vị chư thiên là vô minh. Sự dính mắc của hành giả vào kiếp sống chư thiên ấy là tham ái. Ái

lập đi lập lại nhiều lần thành thủ. Chỉ khi ba phiền não này có mặt thiện nghiệp đó mới có thể tạo ra quả của nó vậy.

- **Câu Hỏi 65:** *Làm thế nào để con có thể biết được là mình đang tiến bộ trong pháp hành niệm hơi thở (ānāpānasati)? Làm thế nào để biết được rằng con đang đi đúng hướng?*

Trả Lời 65: Nếu hành giả có thể tập trung hoàn toàn trên hơi thở của mình, hành giả đang tiến bộ trong pháp niệm hơi thở. Khi chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*), học tướng (*uggaha nimitta*), và tự tướng (*paṭibhāga nimitta*) lần lượt xuất hiện và hành giả có thể tập trung toàn tâm trên những tướng ấy, hành giả đang tiến hơn nữa trong niệm hơi thở. Khi hành giả đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền theo tuần tự, hành giả đang tiến thêm nữa trong niệm hơi thở. Khi hành giả có thể phân biệt tứ đại trong hơi thở của mình để thấy các tổng hợp sắc (*kalāpa*) và phân tích sắc chơn đế của chúng, hành giả đang tiến thêm nữa trong niệm hơi thở. Khi hành giả có thể phân biệt danh tạo ra hơi thở của hành giả. Hành giả đang tiến thêm nữa trong niệm hơi thở. Nếu cứ tiến theo cách này, là hành giả đang đi đúng hướng vậy.

- **Câu Hỏi 66:** *Sau khi Sayadaw (dạy thiền xong ở đây) trở về Miến (Myanmar) rồi con có thể tìm sự hướng dẫn ở đâu?*

Trả Lời 66: hành giả nên đi đến Thiền Viện Pa-Auk ở Myanmar.

- **Câu Hỏi 67:** *Sự giống nhau và khác nhau giữa kasiṇa⁽⁴⁾ trắng và kasiṇa ánh sáng là gì? Các Kasiṇa này có thể dẫn đến bậc thiền cao nhất nào?*

Trả Lời 67: Chúng lấy những đối tượng khác nhau. Kasiṇa trắng lấy màu trắng làm đối tượng, trong khi kasiṇa ánh sáng lấy ánh sáng mặt trời, ánh sáng mặt trăng, ánh sáng đèn cầy, và bất kỳ loại ánh sáng nào khác làm đối tượng. Tuy nhiên, khi hành giả đã đạt đến tứ thiền trên các Kasiṇa ấy, thì chúng hầu như giống nhau, bởi vì đối tượng của Kasiṇa trắng trở thành ánh sáng màu trắng nhạt trong suốt. Bậc thiền cao nhất mà chúng có thể dẫn đến là tứ thiền.

- **Câu Hỏi 68:** *Trong cuốn sách Biết và Thấy, Sayadaw nói rằng có ba cửa vào Niết-bàn. Thế nhưng trong bài pháp của Sayadaw ngày 13/12/2000, Sayadaw nói quán tính chất đáng nhèm gớm của ba mươi hai thân phần (quán*

⁴ là một vòng tròn khoảng một gang tay làm bằng giấy hay bất cứ vật liệu gì miễn bằng phẳng và có thể sơn màu trên đó được và dùng làm đề mục hành thiền định

32 thế trước) có thể dẫn đến Niết-bàn. Vậy một hành giả đã quán thành công tính chất vô ngã cũng như sự sanh & diệt của các pháp, không quán tính chất bất tịnh của thân, có thể đạt đến Niết-bàn không? Nếu được, liệu quán Kasiṇa màu, vốn là một trong ba cửa, có thể dẫn đến Niết-bàn không?

Trả Lời 68: Được, vị ấy có thể đạt đến Niết-bàn. Ba cửa vào Niết-bàn chỉ nói đến thiền chỉ (*samatha*) dựa trên các bộ phận của thân. Hành giả có thể đạt đến sơ thiền bằng cách tập trung trên tính chất đáng nhèm gồm của ba mươi hai thân phần, đạt đến tứ thiền bằng cách tập trung trên màu sắc của bất cứ phần nào trong ba mươi hai phần đó, hoặc đạt đến cận định bằng cách tập trung trên bốn yếu tố (tứ đại) trong các thân phần đó. Những bậc thiền và cận định ấy sẽ tạo ra ánh sáng trí tuệ chói sáng. Với sự trợ giúp của ánh sáng ấy hành giả có thể thực hành *vipassana*, phân biệt danh&sắc chơn đế, các nhân của chúng, và tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của danh&sắc và các nhân của chúng để đạt đến Niết-bàn. Nói chung, hành giả có thể thực hành các loại thiền chỉ khác nhau, nhưng thiền Minh Sát (*Vipassana*) thì luôn luôn giống nhau.

- **Câu Hỏi 69:** *Khi một hành giả hành thiền một mình ở nơi vắng vẻ không có sự hiện diện của những người khác, làm thế nào vị ấy phân biệt được thân bên ngoài*

hay cả hai thân bên trong và bên ngoài như một thân được?

Trả Lời 69: Với sự trợ giúp của ánh sáng trí tuệ mạnh mẽ và chói sáng, vị ấy có thể phân biệt được thân bên ngoài cho dù thân đó có ở cách xa vị ấy. Tuy nhiên, nếu ánh sáng trí tuệ của vị ấy yếu, vị ấy sẽ không thể nào phân biệt được nó.

- Câu Hỏi 70: *Khi một người mới bắt đầu hành thiền trên ba mươi hai thành phần của thân (quán 32 thể trước) không có sự trợ giúp của ánh sáng trí tuệ, như vậy có nghĩa rằng người ấy phân biệt chúng bằng sự tưởng tượng hay bằng khái niệm phải không?*

Trả Lời Câu Hỏi 70: Đúng vậy, người ấy quán (32 thể trước) chỉ bằng sự tưởng tượng. tuy nhiên, cho dù ba mươi hai thể trước có được thấy trực tiếp hay bằng sự tưởng tượng, chúng cũng chỉ là những khái niệm mà thôi. Nếu hành giả muốn biết phương pháp chi tiết cho người mới bắt đầu, hành giả nên đọc trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) sẽ rõ hơn.

- Câu Hỏi 71: *Làm thế nào để một người không từ bỏ hành thiền sau nhiều thất bại do rất nhiều những chướng ngại cả bên ngoài lẫn bên trong gây ra?*

Trả Lời 71: Hành giả phải có niềm tin mãnh liệt nơi Đức Phật (*Buddha*), Giáo Pháp (*Dhamma*) và Chư Tăng (*Saṅgha*). Hành giả phải tin rằng những gì Đức Phật nói

về vòng sanh tử luân hồi là thực. Cho dù hành giả đã làm được nhiều thiện nghiệp trong kiếp này, nếu hành giả vẫn chưa chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*), hành giả sẽ phải tiếp tục trôi lăn trong vòng luân hồi, cảm thọ những khổ đau của sanh, lão, bệnh và tử, v.v... Và nếu một nghiệp bất thiện nào đó của hành giả chín mùi vào sát-na cận tử ở bất kỳ kiếp nào, hành giả sẽ phải tái sanh vào một trong bốn ác đạo, ngay cả trong địa ngục, cảm thọ khổ rất khốc liệt. Trong Kinh Hiền Ngu (*Bālapaṇḍita Sutta*), Đức Phật đã nói với các vị Tỳ-kheo như vậy:

'Người ngu sau khi phạm tà hạnh về thân, về lời nói, về tâm ý, vào lúc thân hoại mạng chung, sanh vào trong tình trạng bần cùng, trong một sanh thú bất hạnh, thậm chí trong địa ngục.

'Nếu nói một cách đúng đắn thì phải nói: "Nơi ấy hoàn toàn không đáng mong muốn, hoàn toàn không vừa ý," về địa ngục, chính đáng mà nói, sẽ phải nói như vậy, cái khổ ở địa ngục là rất nhiều đến nỗi khó tìm ra được một ví dụ để so sánh.

Khi điều này được nói, một vị Tỳ-kheo đã hỏi đức Thế Tôn: 'Nhưng, bạch đức Thế Tôn, ngài có thể đưa ra một ví dụ được không?'

'Có thể được, này Tỳ-kheo,' Đức Thế Tôn nói. 'Này các Tỳ-kheo, giả sử có người bắt được một tên trộm, và đưa hắn tới trình vua, người này nói: "Tâu Đại Vương, đây là một tên trộm. Hãy ra lệnh trừng phạt hắn theo ý ngài." Rồi đức Vua nói: "Hãy đem người này đi và đâm người

này vào buổi sáng với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hẳn một trăm mũi giáo vào buổi sáng. Đến trưa nhà Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" — "Tâu Đại Vương, hẳn vẫn còn sống." Rồi đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi trưa với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hẳn một trăm mũi giáo vào buổi trưa. Đến chiều đức Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" "Tâu Đại Vương, hẳn vẫn còn sống." Đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi chiều với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hẳn với một trăm mũi giáo vào buổi chiều. Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo? Liệu người ấy có cảm thọ khổ và ưu do bị đâm với ba trăm mũi giáo như vậy không?'

'Bạch Đức Thế Tôn, dù bị đâm ngay cả với với một mũi giáo thôi, người ấy chắc chắn sẽ cảm thọ khổ ưu rồi, nói gì đến ba trăm.'

Rồi, cầm lấy một viên đá nhỏ cỡ bằng bàn tay, Đức Thế Tôn nói với các vị Tỳ-kheo như vậy: Này các Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào. Cái nào là lớn hơn, viên đá nhỏ ta cầm, cỡ bằng bàn tay của ta, hay núi Tuyết Sơn (*Himalaya*), vua của các quả núi?'

'Bạch Đức Thế Tôn, viên đá nhỏ mà Đức Thế Tôn đang cầm, cỡ bằng bàn tay của ngài, không đáng kể gì bên cạnh núi Tuyết Sơn, vua của các quả núi kia; thậm chí nó không bằng một phần nhỏ, làm thế nào có sự so sánh được.'

'Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, khổ ưu mà người kia cảm thọ do bị đâm với ba trăm mũi giáo không đáng kể so với cái

khổ địa ngục; nó không bằng một phần nhỏ, làm thế nào có sự so sánh được. Bây giờ, này các Tỳ-kheo những người coi địa ngục hành hạ người ấy với năm loại đâm xuyên, họ đóng một cây cọc sắt nóng đỏ xuyên qua một tay, họ đóng một cây cọc sắt nóng đỏ xuyên qua một tay khác, họ đóng một cây cọc sắt nóng đỏ xuyên qua một chân, họ đóng một cây cọc sắt nóng đỏ xuyên qua một chân khác, và họ đóng một cây cọc sắt nóng đỏ xuyên qua bụng người ấy. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau nhói, thấu tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp những người coi địa ngục ném người ấy xuống và chặt người ấy với những lưỡi búa. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau nhói, thấu tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp những người coi địa ngục treo ngược chân người ấy lên, đầu quay trở xuống và chặt người ấy với những lưỡi rìu. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau nhói, thấu tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp, những người coi địa ngục thẳng yên cương cho người ấy vào một cỗ xe và đánh cho người ấy chạy qua chạy lại ngang qua bãi than nóng, cháy rực, cháy hừng. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau

nhói, thối tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp những người coi địa ngục bắt người ấy trèo lên tụt xuống một núi than đang cháy lớn, cháy rực, cháy hừng. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau nhói, thối tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp những người coi địa ngục nắm chân người ấy lên đầu chúi xuống và nhận vào trong một vạc đồng nóng đỏ, đang sôi, cháy rực, cháy hừng. Người ấy bị nấu trong vạc đồng quay cuồng sủi bọt đỏ, lúc bị cuốn lên, lúc bị cuốn xuống, và lúc bị cuốn ngang. Ở đó người ấy cảm giác những cảm thọ đau đớn, đau nhói, thối tận xương tuỷ. Tuy thế nó vẫn không chết bao lâu ác nghiệp ấy chưa cho hết quả báo của nó.

Kế tiếp những người coi địa ngục ném người ấy vào Đại Địa Ngục. Và này các Tỳ-kheo, về Đại Địa Ngục đó:

*Nó có bốn góc và
Bốn cửa ở bốn bên,
Tường sắt bao chung quanh,
Với mái sắt bên trên,
Sàn cũng làm bằng sắt
Được nung nóng với lửa.
Toàn bộ một trăm lý
Sức nóng bao phủ khắp.*

Này các Tỳ-kheo, bằng nhiều cách Ta có thể nói cho các ông về địa ngục. Song cái khổ ở địa ngục thì nhiều đến nỗi khó mà có thể tìm ra được một ví dụ.

Ở đây, tôi muốn hỏi quý vị: Quý vị cảm thấy thế nào nếu quý vị bật một cây diêm và dùng ngọn lửa ấy để đốt ngón tay của quý vị trong một phút thôi? Có phải nó rất đau không? Và bây giờ quý vị thử suy xét xem: Nếu toàn thân quý vị bị đốt cháy hay bị nấu sôi trong địa ngục một thời gian dài quý vị sẽ cảm thấy như thế nào? Đức Phật không có ý định làm cho chúng ta sợ hãi với những gì ngài nói trong kinh, mà ngài chỉ đưa ra những sự thực cốt để đánh thức ước muốn thiện mạnh mẽ trong chúng ta để nỗ lực thực hành ngõ hầu tránh rơi vào tình trạng đáng thương như thế mà thôi.

Nếu chúng ta có niềm tin nơi Đức Phật, chúng ta sẽ có ước muốn thiện mạnh mẽ trong tâm để thực hành, nhờ thế thoát khỏi cái khổ của tử sanh luân hồi. Ước muốn thiện này chính là dục như ý túc (dục-làm căn bản cho sự thành công), một trong tứ như ý Túc⁽⁵⁾. Tại sao nó lại được gọi là căn bản cho sự thành công? Bởi vì nó giúp chúng ta vượt qua các chướng ngại và khơi dậy sức tinh tấn lớn nhất để thực hành liên tục cho đến khi chúng ta thành tựu mục đích của chúng ta. Loại tinh tấn này là một căn bản cho sự thành công khác — cần như ý túc. Ngoài hai căn bản này ra, chúng ta cũng nên trau dồi hai căn bản cho sự thành công khác, đó là tâm-làm căn bản

⁵ **Tứ Như Ý Túc** (*Idhipāda*)— 1. Dục như ý túc (*Chandiddhipāda*); 2. Cần như ý túc (*Viriyyiddhipāda*); 3. Tâm như ý túc (*Cittiddhipādā*); và 4. Thâm như ý túc (*Vimamsiddhipāda*)

(tâm như ý túc), và trạch pháp-làm căn bản (thấm như ý túc). Tâm-làm căn bản cho sự thành công là sự thích thú cực độ của tâm đối với Pháp (*Dhamma*) và dán áp tâm vào Pháp. Trạch pháp-làm căn bản cho sự thành công là trí tuệ, chẳng hạn như trí tuệ phát sinh từ việc suy xét đến cái khổ của địa ngục. Nếu quý vị muốn phát triển khả năng thực hành Pháp (*Dhamma*) liên tục cho dù quý vị đã gặp nhiều thất bại, quý vị phải có niềm tin vững chắc nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, và thường xuyên trau dồi tứ như ý túc hay bốn pháp làm căn bản cho sự thành công này.

Trong Kinh Hiền Ngu (*Bālapanḍita Sutta*) Đức Phật đưa ra một ví dụ để chỉ cho chúng ta thấy kẻ ngu phải chịu khổ bao lâu trong những khổ cảnh. Ngài nói:

‘Giả sử một người kia ném vào biển cả một cái ách với một lỗ tròn trên đó, trên đó gió đông đưa nó về hướng tây, gió tây đưa nó về hướng đông, gió bắc đưa nó về hướng nam, và gió nam đưa nó về hướng bắc. Và có một con rùa mù cứ cuối mỗi thế kỷ lại trồi lên một lần. Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo? liệu con rùa mù có xỏ đầu của nó vào cái lỗ trên cái ách đó được không?’

‘Bạch Đức Thế Tôn, Đôi khi nó cũng có thể xỏ đầu vào được sau một thời gian dài thật dài.’

‘Này các Tỳ-kheo, để chui đầu vào trong cái ách chỉ có một cái lỗ trên đó con rùa mù ấy còn mất ít thời gian hơn là một người ngu, một khi đã đi đến sự diệt vong, muốn trở lại trạng thái làm người, ta nói như vậy. Tại

sao? Bởi vì không có sự thực hành Dhamma (Pháp) ở đó, không có sự thực hành những điều chân chánh, không làm được những điều thiện, không thực hiện được những nghiệp công đức. Ở đó, chỉ có ăn thịt lẫn nhau và kẻ mạnh giết kẻ yếu thịnh hành.'

Từ ví dụ con rùa mù Đức Phật đưa ra ở trên, chúng ta biết rõ rằng một khi người ta đã rơi vào một khổ cảnh nào đó rồi, thời gian họ phải trải qua để trở lại trạng thái làm người rất khó mà tưởng tượng được. Ở đây, cho tôi hỏi quý vị một câu hỏi: Liệu có xứng đáng để sống một cuộc đời dễ dãi, hưởng thụ các dục lạc trong sáu mươi hay bảy mươi năm, không thực hành Pháp (*Dhamma*), để rồi cảm thọ cái khổ địa ngục trong hàng ngàn hàng triệu năm không? Để tôi kể cho quý vị nghe một câu để chỉ cho quý vị thấy rằng làm điều đó là ngu ngốc như thế nào.

Trong thời kỳ Đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*), có bốn người bạn. Họ là con trai của những thương gia giàu có. Một hôm, họ bàn luận với nhau về việc nên làm gì trong cuộc sống của mình. Một người trong đó nói: *'Với một vị Phật vĩ đại như vậy xuất hiện, du hành từ nơi này đến nơi khác tốt đẹp như vậy! chúng ta sẽ bố thí, làm những việc công đức, và giữ giới đi?'* Nhưng không người nào đồng ý với đề nghị ấy. Một người nói: *'Chúng ta hãy dùng thì giờ để uống rượu và ăn thịt. Đó sẽ là cách có ích cho chúng ta để sống trong cuộc đời này.'* Cuối cùng một người nữa nói: *'Này các bạn, có một điều duy nhất cho chúng ta làm. Không có người đàn bà nào lại từ chối sống với một người đàn ông cho họ tiền cả. Chúng ta*

hãy cho vợ của những người đàn ông khác tiền và hành dâm với họ. ‘Tốt, tốt!’ cả bọn la lên đồng ý với đề nghị của anh ta.

Từ đó trở đi họ gởi tiền đến cho những phụ nữ đẹp, hết người này tới người khác, và trong suốt hai ngàn năm như vậy, họ phạm tội tà dâm. Khi họ chết, họ bị tái sinh vào Địa Ngục *Avīci* (A-tỳ), ở đây họ bị hành hạ khổ sở suốt khoảng thời gian giữa hai vị Phật. Sau khi chết tại đó, do quả của ác nghiệp mà họ làm chưa hết, họ bị tái sinh vào Địa Ngục Vạc Đồng Sông, rộng sáu mươi lý. Sau khi chìm xuống trong ba mươi ngàn năm, họ chạm tới đáy, và sau khi nổi lên trong ba mươi ngàn năm, họ lại chạm tới được mép vạc. Mỗi người trong họ đều muốn đọc lên một bài kệ, nhưng tất cả cái mà họ có thể làm là thốt lên mỗi người chỉ một vần, 'du', 'sa', 'na', 'so'. Rồi họ lại lóp ngóp và chìm xuống lại vào Vạc Đồng Sông.

Vào thời gian đó, Đức Vua Ba-tư-nặc (*Pasenadi*) đang tìm cách giết một người đàn ông để đoạt cô vợ xinh đẹp của anh ta. Do ý đồ ấy mà ban đêm đức Vua không tài nào ngủ nổi, và tình cờ nghe được bốn âm thanh khiếp đảm trên. Đức Vua lo sợ rằng mình sẽ gặp một chuyện nguy hiểm nào đó. Theo lời khuyên của hoàng hậu Mạt-lợi (*Mallika*) Đức Vua đi đến gặp Đức Phật để hỏi xem ý nghĩa của bốn âm thanh này là gì.

Đức Phật giải thích cho nhà vua biết những hành động mà bốn con người ngu si kia đã làm và hậu quả họ phải

gặt do hành động ấy. Kế tiếp Đức Phật đọc bốn câu kệ còn bỏ dở của bốn ác nơn đó như sau:

*Một đời xấu xa chúng tôi đã sống,
không biết xẻ chia những gì mình có.
Tất cả tài sản của chúng tôi,
không làm nơi trú ẩn cho mình được.
Sáu mươi ngàn năm bị nấu sôi trong địa ngục,
biết đến khi nào mới dứt đây?
Không có chỗ chấm dứt.
Mà chấm dứt từ đâu đến?
Chấm dứt không xuất hiện;
vì cả anh và tôi đều phạm tội.
Hãy chắc chắn rằng
khi tôi từ đây đi và nếu được tái sanh làm người,
Tôi sẽ sống hào phóng (bố thí),
thọ trì giới luật và làm thật nhiều điều thiện.*

Bốn người ngu si ấy đã gặp Giáo Pháp của Đức Phật Ca Diếp, nhưng họ không hiểu được giá trị của việc gặp đó. Chỉ khi họ bị tái sanh vào địa ngục họ mới ăn năn hối cải, nhưng lúc đó thì đã quá trễ. Ngày nay có nhiều người đã có được thân người khó có, và đã gặp được Giáo Pháp của Đức Phật khó gặp, nhưng hầu hết trong họ không hiểu được những lời dạy giá trị của Đức Phật, và vẫn còn đắm chìm trong các dục lạc. Quý vị có muốn theo gương những con người ác này không?

Nếu quý vị không muốn bỏ lỡ Giáo Pháp của Đức Phật khó gặp này, và nếu quý vị không muốn cảm thọ cái khổ của địa ngục, quý vị phải phát triển một niềm tin mãnh

liệt. Quý vị phải tin rằng nếu quý vị thực hành tam học — giới, định và tuệ theo những lời dạy của Đức Phật, quý vị có thể đạt đến đạo quả nhập lưu, nhờ đó quý vị sẽ không bao giờ rơi trở lại vào bốn ác đạo. Và nếu quý vị đạt đến quả vị A-la-hán, quý vị sẽ không bao giờ tái sinh lại nữa. Dựa trên niềm tin mãnh liệt này, quý vị sẽ đề khởi ước muốn thiện mạnh mẽ hay dục như ý túc, tinh tấn như ý túc, và thực hành với sự kiên trì cho đến khi quý vị đạt đến quả vị A-la-hán.

Cầu mong cho quý vị sớm đạt được quả vị A-la-hán.

- **Câu Hỏi 72:** *Làm thế nào để một người hành thiền nhưng chưa đắc một thiền chứng hay tuệ minh sát nào loại trừ được những tư duy bất thiện và tà kiến?*

Trả Lời 72: Vị ấy nên tập trung suy nghĩ vào đề mục thiền của mình, chẳng hạn như hơi thở và tứ đại. Ngoài điều này ra, vị ấy cũng có thể thực hiện sự phản tỉnh chân chánh, như phản tỉnh đến những khổ đau của sanh, lão, bệnh, tử, của bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ...), của vòng tử sanh luân hồi, v.v...Vị ấy cũng có thể tư duy trên giáo pháp của Đức Phật. Trong khi làm như vậy, những tư duy bất thiện và tà kiến chưa sanh sẽ không có cơ hội sanh khởi, và những tư duy bất thiện hoặc tà kiến đã sanh sẽ biến mất.

- **Câu Hỏi 73:** *Một người Phật tử chưa đạt đến một thiền chứng nào liệu có thích hợp để đi giảng dạy hay chia sẻ Pháp (Dhamma) với những người khác không?*

Trả Lời 73: Có, nếu người ấy giảng dạy đúng giáo pháp của Đức Phật. Quý vị có nhớ câu chuyện Trưởng-lão Mahāsiva tôi đã kể trước đây không? Khi ngài vẫn còn là một phàm nhân (chưa đắc thánh), ngài đã dạy thiền cho nhiều vị Tỳ-kheo, và sáu mươi ngàn vị đệ tử của ngài đã trở thành bậc A-la-hán.

- **Câu Hỏi 74:** *Sayadaw nói rằng hậu quả của việc xúc phạm đến một bậc thánh là rất xấu. Sao lại có một sự khác nhau như vậy giữa hậu quả của việc xúc phạm một bậc thánh và xúc phạm một phàm nhân?*

Trả Lời 74: Bởi vì giới, định và tuệ của một bậc thánh cao thượng hơn, trong khi giới, định và tuệ của một phàm nhân chỉ thấp thỏi hoặc thậm chí không có.

- **Câu Hỏi 75:** *Sau khi xúc phạm một bậc thánh, nếu người phạm lỗi không có cơ hội hoặc không có can đảm để xin bậc thánh ấy tha thứ, mà chỉ cảm thấy hối hận hay xin sám hối trước một bức tượng Phật, liệu tội của người ấy có vẫn là một chướng ngại cho việc hành thiền của anh ta không?*

Trả Lời 57: Có, nó vẫn là một chướng ngại. Nếu bậc thánh ấy vẫn còn sống, người này phải đích thân xin ngài

tha thứ. Nếu bậc thánh ấy đã chết, người này phải xin tha thứ trước mộ ngài hay trước những di vật (xá-lợi...) của ngài.

- Câu Hỏi 76: *Với một người mới bắt đầu hành thiền nhưng có thái độ bi quan từ nhỏ, thiếu tự tin và luôn nghĩ rằng mình không bao giờ thành công trong bất cứ điều gì, chúng con nên khuyên như thế nào?*

Trả Lời 76: Không dễ gì giúp một người như vậy. Quý vị có thể cố gắng dạy Pháp (*Dhamma*) cho người ấy để khơi dậy niềm tin của anh ta nơi Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Nhưng thường thì người này không nghe Pháp với đức tin. Có lẽ sẽ là tốt nếu người ấy cứ tiếp tục hành thiền, bởi vì khi anh ta có được những tiến bộ trong thiền anh ta sẽ lấy lại niềm tin nơi Pháp (*Dhamma*) cũng như sự tự tin.

- Câu Hỏi 77: *Phải chăng những người có thể tham dự những khoá thiền thất (tịnh cư hành thiền trong một thời gian lâu dài) như thế có nghĩa rằng họ đã tích lũy được Ba-la-mật thiền trong nhiều đời nhiều kiếp rồi không?*

Trả Lời 77: Không, chúng ta không thể nói như vậy, mặc dù phần lớn trong họ là thế. Thực sự ra, dù họ đã tích lũy hay không tích lũy Ba-la-mật thiền trong những kiếp quá khứ, thì họ vẫn cần phải hành thiền. Nếu họ có đủ

Ba-la-mật, khi họ thực hành một cách chuyên cần họ có thể đắc đạo quả. Còn nếu không có Ba-la-mật, họ cũng nên hành thiền để tích lũy Ba-la-mật vậy.

- Câu Hỏi 78: *Trong những câu chuyện tiền thân (Jātaka) của Đức Phật, có nhiều trường hợp ở đây người ta có thể nói chuyện được với thú vật, như câu chuyện mà Sayadaw kể tối hôm qua, trong câu chuyện đó người lái buôn có thể nói chuyện với con lừa của mình được. Có thực rằng con người ngày xưa có khả năng nói chuyện với thú vật như thế không? Nếu đó là thực, họ đã dùng phương pháp gì? Đó là nói bằng tâm hay là nói bằng thực? Tại sao con người ngày nay không có những khả năng như vậy?*

Trả Lời 78: Trong một số chuyện tiền thân, chú giải nói rõ rằng một số loài vật có thể nói được tiếng người, bởi vì trong những kiếp vừa qua chúng đã từng là người vậy. Tuy nhiên, trong một số chuyện tiền thân khác, Đức Phật đã đặt những ý nghĩ của các con thú ấy thành lời, bởi vì ngài biết những gì chúng đang nghĩ.

- Câu Hỏi 79: *Sayadaw nói rằng có một vị chư thiên ở trên cây nọ đã giết chết nhiều vị Tỳ-kheo bởi vì họ đã đại tiểu tiện dưới gốc cây của ông ta. Việc một vị chư thiên giết các Tỳ-kheo như vậy có phải là nghiệp bất thiện không? Họ có phải tái sanh vào địa ngục không?*

Trả Lời 79: Có, đó là một nghiệp bất thiện, và nếu nghiệp ấy chín mùi vào sát-na cận tử của vị ấy, vị ấy có thể sẽ tái sanh vào địa ngục.

Trong Sutta *Vibhaṅga* (Kinh Phân Biệt) của Tạng Luật (*Vinayaṭṭakā*) có đề cập rằng: một lần nọ các vị Tỳ-kheo ở Āḷavī chặt cây để sửa chỗ trú ngụ của họ. Lúc bấy giờ vị Tỳ-kheo kia đi đến một gốc cây, ý định muốn chặt nó, nhưng vị thiên nữ sống trên cây đó nói với vị ấy: 'Xin đừng, bạch ngài, sao muốn làm nhà cho mình lại đi phá nhà của tôi.'

Vị Tỳ-kheo, không chú ý (lời can ngăn đó), đã chặt cây ấy xuống, và trong lúc chặt như vậy, đã phạm vào cánh tay của đứa con trai vị thiên nữ. Lúc đó vị thiên nữ suy nghĩ: 'Bây giờ nếu như ta giết vị Tỳ-kheo này ở đây thì sao? Nhưng mà điều này thật không thích hợp cho ta. Còn nếu ta nói vấn đề này cho Đức Phật thì sao? Nghĩ thế vị ấy liền đi đến Đức Phật và kể cho ngài nghe sự việc này.

Đức Phật nói: 'Tốt lắm, này thiên nữ, may là người đã không giết vị Tỳ-kheo. Nếu người giết vị Tỳ-kheo ấy hôm nay, người cũng sẽ tạo ra nhiều bất thiện nghiệp. Có một cây còn trồng ở nơi kia, người hãy đi đến và sống ở đó.'

Về sau người ta khinh thường và chỉ trích việc chặt cây của các vị Tỳ-kheo ở Āḷavī, vì thế Đức Phật mới ban hành điều luật này cho các vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo Ni, đó là: Phá huỷ cây cối là phạm tội Ưng-đối-trị (*pācittiya —Ba-dật-đề*).

- **Câu Hỏi 80:** Trong lúc hành niệm hơi thở, mặc dù con không thấy nimitta (tướng hơi thở) giống như mây, nhưng mắt con phủ đầy một thứ ánh sáng mờ (không-trong suốt), ánh sáng ấy giống như ánh sáng mặt trời và kéo dài trong một hay hai tiếng đồng hồ gì đó. Con đã kinh nghiệm điều này hơn một tháng rồi, nhưng con vẫn không thấy tợ tướng (Paṭibhāga nimitta). Tại sao con không tiến bộ tí nào cả? Phải chăng phương pháp con sử dụng là sai?

Trả Lời 80: Bởi vì ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ) của hành giả còn yếu.

- **Câu Hỏi 81:** Chúng con cần phải làm gì để có thể tập trung liên tục được trên hơi thở quanh lỗ mũi trong một thời gian dài?

Trả Lời 81: Quý vị phải hành thiền liên tục trong cả bốn oai nghi (đi, đứng, nằm và ngồi) nhờ vậy mới phát triển được chánh niệm liên tục và định.

- **Câu Hỏi 82:** Có người nói rằng nếu một người chưa đạt đến tứ thiền mà hành thiền tâm từ, tham dục sẽ khởi lên nơi người ấy. Điều đó có thực không?

Trả Lời 82: Không, nếu người ấy hành thiền tâm từ một cách đúng đắn, tham dục sẽ không khởi. Hơn nữa người

ấy không thể nào đạt đến tứ thiền nếu trước đó không đắc thiền tâm từ, bởi vì để đạt đến tứ thiền (tịnh chỉ), người ấy trước phải đắc tam thiền tâm từ, bi và hỷ đã.

- Câu Hỏi 83: *Những thiện nghiệp như phóng sanh thú vật, in ấn kinh sách, an ủi bệnh nhân, v.v...có phải là các ba-la-mật (pāramīs) không?*

Trả Lời 83: Nếu những cuốn sách Pháp (*Dhamma*) ấy là những cuốn sách Pháp thực (tức là đúng chánh pháp) và nếu quý vị in chúng với ước nguyện để đạt đến Niết-bàn (*Nibbana*), thời đó là bố thí Ba-la-mật (*Parami*), và sẽ là một điều kiện hỗ trợ cho quý vị để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*). Nhưng nếu quý vị in sách với ước nguyện thành đạt vật chất thế gian, chẳng hạn, thành công trong công việc làm ăn buôn bán của mình và tái sanh thiên giới, thời đó chỉ là phước báu chứ không phải Ba-la-mật (*Parami*). Tóm lại, để tích lũy Ba-la-mật (*Parami*), quý vị phải thực hiện những thiện nghiệp với ước nguyện chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*) hay giải thoát khỏi tử sanh luân hồi.

- Câu Hỏi 84: *Thói quen tốt là thiện nghiệp, và thói quen xấu là bất thiện nghiệp. Như vậy, cạp, beo, sư tử, những con vật luôn luôn bắt và ăn thịt những con thú nhỏ yếu, hẳn phải tạo bất thiện nghiệp liên tục, và sẽ luôn luôn*

gặt những quả xấu, có rất ít cơ hội để tái sinh trong những sanh thú an vui, có phải không?

Trả Lời 84: Đúng vậy. Đó là lý do vì sao trong Kinh Hiền Ngu (*Bālapaṇḍita Sutta*) Đức Phật nói rằng ở những cõi ác đó không có sự thực hành Pháp, không có sự thực hành những điều chân chánh, không có làm những điều thiện, không thực hiện những nghiệp công đức. Ở đó ăn thịt lẫn nhau và việc giết hại những kẻ yếu là thịnh hành.

Chú giải Pháp Cú (*Dhammapada*) nói rằng địa ngục là ngôi nhà thực sự của kẻ ngu. Sau khi thọ khổ ở đại địa ngục trong một thời gian dài, người ngu sẽ phải tái sinh vào một địa ngục nhỏ hơn. Sau khi thọ khổ ở đó trong một thời gian dài, họ sẽ phải tái sinh vào một địa ngục nhỏ hơn khác. Sau khi thọ khổ một thời gian dài ở các địa ngục khác nhau như vậy, họ sẽ tái sinh vào ngã quỷ giới. Ở đó họ cũng thọ khổ trong một thời gian dài, và rồi họ có thể tái sinh làm thú vật. Trong thế giới loài vật, ăn thịt lẫn nhau và việc giết hại kẻ yếu là thịnh hành, vì thế họ lại tạo thêm nhiều nghiệp bất thiện nữa. Sau khi chết họ lại tái sinh vào địa ngục. Sau khi trải qua cái vòng luẩn quẩn ấy nhiều lần, họ có thể tái sinh làm người. Nhưng do thói quen xấu của họ, họ lại thực hiện nhiều bất thiện nghiệp như trước và rồi phải tái sinh vào địa ngục sau khi chết. Vì vậy chúng ta gọi một người ngu là một cư dân thường trực của địa ngục.

Chỉ sau một thời gian dài ở trong địa ngục họ mới có được một kỳ nghỉ ngắn trong thế giới loài người. Và sau kỳ nghỉ ngắn đó, họ sẽ đi trở lại vào địa ngục. Vì thế mà

Đức Phật nói rằng sanh làm người là một điều khó. Mặc dù vậy vẫn có rất nhiều người không thực sự hiểu được giá trị của việc sanh làm người. Họ sống một cách cầu thả, dễ dãi, hưởng thụ các loại dục lạc khác nhau theo ý thích của họ. Họ ăn ở với nhân tình của họ (khi chưa chính thức kết hôn), dụ dỗ vợ hay chồng người khác, phá thai để có một tiêu chuẩn sống cao hơn, kêu người ta giết không biết bao nhiêu là gà, heo cho đám cưới của họ, kiếm tiền một cách bất chánh, và làm nhiều việc bất lương khác. Chỉ khi họ phải tái sanh vào bốn ác đạo họ mới hối tiếc rằng mình đã không biết tận dụng thích đáng kiếp người, nhưng lúc đó thì đã quá trễ.

- **Câu Hỏi 85:** *Thỉnh thoảng con cảm thấy sợ hãi một cách vô cớ. Có phải đó là quả bất thiện của con không? Điều này đã khuấy động cuộc sống hàng ngày cũng như việc hành thiền của con. Con cần phải làm gì để vượt qua sự sợ hãi ấy?*

Trả Lời 85: Chúng tôi không thể nói chắc được rằng đó có phải là quả bất thiện của hành giả hay không, nhưng nó có thể là thế, song cũng có thể là do tác ý không như lý. Để vượt qua nó, hành giả nên thay thế phi lý tác ý bằng như lý tác ý.

- **Câu Hỏi 86:** *'Tôi' là một khái niệm; ước muốn là một khái niệm; Jhānas (các bậc thiền), chư thiên, phạm thiên, những cảnh giới khổ, và nói chung tất cả những thứ*

khác trong cõi thế gian (hiệp thế) và cõi siêu thế đều là những khái niệm. Trong vòng tử sanh luân hồi, chỉ có những khái niệm đui theo những khái niệm. Có phải Niết-bàn cũng là một khái niệm? Nếu nó là khái niệm, tại sao nó như thế? Sayadaw có thể vui lòng giải thích chi tiết được không? Nếu Niết-bàn không phải là một khái niệm, làm thế nào một cái ngã, vốn là khái niệm, có thể đạt đến một cái phi-khái niệm? Làm thế nào một cái ngã khái niệm đạt đến cái phi-khái niệm vào lúc Parinibbāna (Bát-niết-bàn nhập vô dư Niết-bàn)? Trong ngôn ngữ khái niệm, liệu có thể nói được rằng tất cả chư Phật và A-la-hán sẽ gặp nhau ở Niết-bàn, biết rõ những mối liên hệ trước đây của các vị trong vòng sanh tử luân hồi không?

Trả Lời 86: Quý vị phải phân biệt giữa những khái niệm và thực tại tối hậu. Con người, chư thiên, phạm thiên là những khái niệm, bởi vì trong nghĩa cùng tột chúng chỉ là danh&sắc tối hậu (chơn đế), vốn là những thực tại cùng tột.

Có bốn loại thực tại cùng tột, đó là, sắc, tâm, tâm sở, vốn là những thực tại cùng tột vô thường, trong khi Niết-bàn là thực tại cùng tột thường tại. Những ước nguyện hay ước muốn và các bậc thiền gồm có các tâm và những tâm sở; không phải là những khái niệm. Các pháp (*dhamma*) hiệp thế bao gồm những thực tại cùng tột và khái niệm, nhưng tất cả chín pháp siêu thế – bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn chỉ là những thực tại cùng tột. Bốn đạo và bốn quả gồm tâm và các tâm sở. Chính tâm và

những tâm sở này lấy Niết-bàn làm đối tượng, chứ không phải khái niệm về con người.

Vào lúc Bát-Niết-bàn, tất cả ngũ uẩn của chư Phật và A-la-hán diệt hoàn toàn, như vậy chuyện họ gặp nhau ở Niết-bàn là không thể có.

- Câu Hỏi 87: *Sayadaw nói rằng chúng ta không thể biết được một người là thánh nhân chỉ dựa vào dáng vẻ bề ngoài. Vậy làm thế nào để chúng con có thể chọn được một người thầy tốt?*

Trả Lời 87: Quý vị phải có chút kiến thức về Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) và nghiên cứu kỹ bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Dù cho bậc thầy là một thánh nhân hay phàm nhân, nếu họ dạy thiền hợp theo Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) và Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), kể như họ dạy đúng phương pháp. Hội Phật Giáo Penang có in rất nhiều sách Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) biểu không. Mỗi người trong quý vị nên có một cuốn và đọc cho thấu đáo.

- Câu Hỏi 88: *Có phải đạo quả cao nhất mà một người tại gia có thể đạt được là đạo quả bất lai (A-na-hàm) không?*

Trả Lời 88: Người tại gia cũng có thể đắc quả A-la-hán. Chẳng hạn, cha của Đức Phật, Vua Suddhodhana (Tịnh-Phạn) trở thành bậc thánh A-la-hán khi còn là

người tại gia. Tuy nhiên, một bậc thánh A-la-hán tại gia thường sẽ xuất gia trong ngày vị ấy đắc quả A-la-hán, nếu không thì phải nhập Niết-bàn ngay trong ngày ấy. Một người đã xuất gia sẽ không đành lễ một bậc A-la-hán tại gia.

- **Câu Hỏi 89:** *Một phàm tăng Tỳ-kheo có phải đành lễ một bậc Sa-di đã đắc A-la-hán không?*

Trả Lời 89: Không. Chẳng những thế một vị Alahán Sa-di phải đành lễ một vị phàm tăng Tỳ-kheo nữa bởi vì vị Tỳ-kheo có giới cao hơn (*adhisīla*—tăng thượng giới).

- **Câu Hỏi 90:** *Chúng ta có thể dùng ānāpāna nimitta (tướng hơi thở) như một đối tượng kasiṇa để hành kasiṇa ánh sáng hay kasiṇa trắng được không?*

Trả Lời 90: Không được. Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāli và các bản chú giải.

- **Câu Hỏi 91:** *Năm triền cái làm cho chúng ta không thể đắc thiền là nghiệp chướng (kamma) hay Ma chướng (Māra)?*

Trả Lời 91: Nghiệp chướng nói đến những nghiệp bất thiện. Năm triền cái chỉ là những nghiệp bất thiện khởi

lên trong tâm hành giả, chứ không phải *Māra* (Ma vương).

- Câu Hỏi 92: *Một số người nói rằng họ đã hoàn tất khoá thiền. Điều đó có ý nghĩa gì?*

Trả Lời Câu Hỏi 92: Điều đó có nghĩa rằng, theo những báo cáo của họ, họ có thể thực hành thiền chỉ (*samatha*) và Minh-sát (*Vipassana*) một cách thấu đáo, nhưng vẫn không hàm ý rằng họ là những bậc thánh. Một số hành giả trình bày những kinh nghiệm đúng đắn của họ, nhưng cũng có một số trình bày những kinh nghiệm không đúng.

- Câu Hỏi 93: *Chú giải định nghĩa như lý tác ý như thấy vô thường là vô thường, khổ là khổ, vô ngã là vô ngã, và bất tịnh là bất tịnh. Có phải điều đó muốn nói rằng người không thể thấy các hành là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh là hoàn toàn không có như lý tác ý? Nếu đúng vậy, làm thế nào để chúng con áp dụng như lý tác ý?*

Trả Lời 93: Chú ý đến các hành như vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh là như lý tác ý thuộc Minh-sát (*Vipassana*), một loại như lý tác ý cao cấp. Cũng có những loại như lý tác ý thấp hơn, chẳng hạn như như lý tác ý về bố thí, giữ giới và thiền chỉ. Khi quý vị tin nghiệp và quả của nghiệp thì đó cũng là như lý tác ý.

- **Câu Hỏi 94:** *Sayadaw có thể giải thích chi tiết cho chúng con biết một người chưa đạt đến cận định và an chỉ định hành pháp tùy niệm Phật và niệm sự chết như thế nào?*

Trả Lời 94: Ở đây tôi sẽ chỉ giải thích tóm tắt; để có một sự giải thích chi tiết hành giả nên đọc trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Một hành giả sơ cơ hành pháp tùy niệm Phật chỉ bằng sự tưởng tượng mà thôi. Trước hết vị ấy nên nhìn vào một bức ảnh Phật và xem đó như Đức Phật thực. Kế hành giả nên tưởng tượng hình tượng Phật ấy trong tâm mình. Sau đó hành giả nên chọn một trong những ân đức của Phật, chẳng hạn như *Arahant* (Á-rá-hăng). Có năm định nghĩa về A-la-hán và hành giả có thể chọn bất kỳ một định nghĩa nào trong đó. Chẳng hạn, nếu hành giả chọn định nghĩa: (ngài là bậc) đáng được tôn kính bởi tất cả nhân loại, chư thiên và phạm thiên vì giới, định và tuệ vô song của ngài, thì hành giả chỉ nên tập trung vào ân đức này cho đến khi đạt đến cận định. Tuy nhiên những ân đức của Phật rất sâu dày, và không dễ gì một hành giả sơ cơ có thể thành công trong thiền này.

- **Câu Hỏi 95:** *Một người có thể chứng ngộ Niết-bàn (Nibbana) chỉ do hành một mình pháp tùy niệm Phật được không?*

Trả Lời 95: Không. Nhưng dựa trên cận định (có được) do hành tuỳ niệm Phật, người ấy có thể hành thiền tứ đại để thấy các *kalāpa*, phân tích sắc tối hậu, danh tối hậu và phân biệt các nhân của danh-sắc. Sau đó vị ấy phải phân biệt danh-sắc và các nhân của danh sắc như vô thường, khổ và vô ngã. Hành Minh-sát (*Vipassana*) theo cách này vị ấy có thể chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*) được.

- **Câu Hỏi 96:** *Người hành thiền phân biệt cảm thọ bên ngoài như thế nào?*

Trả Lời 96: Hành giả chỉ phân biệt nó chung chung vậy thôi. Không nhất thiết phải phân biệt cảm thọ đó là của ai. Nếu thực sự hành giả muốn biết cách làm thế nào để phân biệt nó, hành giả nên phân biệt một cách riêng biệt; như vậy tốt hơn.

- **Câu Hỏi 97:** *Liệu chúng con có thể chứng ngộ Niết-bàn nhờ tự thực hành theo những chỉ dẫn trong sách của Sayadaw và bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) được không?*

Trả Lời 97: Được.

- **Câu Hỏi 98:** *Trong khi thực hành pháp niệm hơi thở, chúng con có thể ghi nhận sự dỏ, sự đẩy tới và sự bước đi của chân lúc đi kinh hành được không?*

Trả Lời 98: Điều hợp lý là chỉ tập trung vào hơi thở. Tuy nhiên hành giả cũng có thể phân biệt tứ đại trong thân khi đi một cách hệ thống. Nhưng thực hành theo bất cứ cách nào không đúng theo truyền thống sẽ là điều không tốt.

- **Câu Hỏi 99:** *Con nghe nói rằng có nhiều vị thiền sư dạy phương pháp Pa-Auk theo những cách rất khác. Liệu những lời dạy của họ có đáng tin cậy không? nếu không, tại sao không?*

Trả Lời 99: Thật khó để tôi có thể nói về những gì họ dạy bởi vì thực sự tôi không biết là họ dạy như thế nào. Quý vị nên kiểm tra lại để thấy xem họ dạy có hợp theo Kinh Điển Pāli và Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) hay không. Nếu không, quý vị không nên chấp nhận.

- **Câu Hỏi 100:** *Trong một số bài pháp của Đức Phật có đề cập một loại tâm còn lại sau khi Bát Niết-bàn (Parinibbana). Loại tâm đó là tâm gì?*

Trả Lời 100: Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāli và chú giải truyền thống Thượng Toạ Bộ (*Theravāda*), chẳng những thế Kinh còn nói rõ rằng sau *Parinibbāna* cả năm uẩn, bao gồm tất cả các loại tâm, diệt một cách hoàn toàn (nghĩa là không còn sanh lại nữa).

- **Câu Hỏi 101:** *Người ta nói rằng Niết-bàn (Nibbana) là thường, lạc, ngã, tịnh. Điều đó có đúng hay không?*

Trả Lời 101: Không, đúng thực thì Niết-bàn (Nibbana) là thường và có sự tịnh lạc, nhưng Niết-bàn không có ngã.

Trong Pháp Cú (*Dhammapada*) Đức Phật nói: '*Sabbe saṅkhārā anicca; sabbe saṅkhārā dukkha; sabbe dhamma anatta.*' Nghĩa là: 'Tất cả hành là vô thường; tất cả hành là khổ, và tất cả Pháp là vô ngã.' Các hành gồm sắc, tâm, tâm sở, trong khi các pháp (*Dhamma*) bao gồm thêm Niết-bàn (*Nibbana*) và những khái niệm. Hành giả phải đặc lưu ý chỗ Đức Phật nói rằng tất cả pháp là vô ngã chứ không chỉ tất cả hành là vô ngã. Vì thế tất cả hành là vô thường, khổ và vô ngã, trong khi Niết-bàn (*Nibbana*) là thường, tịnh lạc và vô ngã.

- **Câu Hỏi 102:** *Có phải trong cõi phạm thiên có cả các vị phạm thiên nam lẫn phạm thiên nữ không?*

Trả Lời 102: Tất cả các vị Phạm thiên đều vô tính (không có giới tính) vì họ không có sắc tính (*bhava* — sắc quyết định nam tính hay nữ tính), nhưng bề ngoài của họ đều là nam giới.

- **Câu Hỏi 103:** *Một người mới hành thiền không có một thiền chứng nào nên hành thiền tâm từ như thế nào?*

Trả Lời 103: Hành giả phải tưởng tượng ra khuôn mặt tươi cười của người hành giả kính trọng và cùng phái tính với hành giả. Kế đó hành giả mở rộng tâm từ đến

người ấy theo bốn cách như sau: 'Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi thù nghịch; cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ tâm; cầu mong con người ấy thoát khỏi khổ thân; cầu mong con người ấy được an vui.' Sau khi đã mở rộng theo cách này bốn hay năm lần, hành giả nên chọn một cách mà mình thích nhất và mở rộng tâm từ của mình đến người ấy theo cách đó một cách liên tục, với tâm đặt trên khuôn mặt tươi cười của người ấy. Hành giả phải thực hành trong vài tuần, vài tháng hay thậm chí phải vài năm cho đến khi đắc thiền. Sau đó hành giả nên thực hành như những gì tôi đã nói trong bài pháp trước. Tuy nhiên, sẽ không dễ để hành giả thành công trong việc đắc thiền tâm từ này, bởi vì hình ảnh của người hành giả chọn thường thường không ổn định, và thỉnh thoảng sẽ biến mất.

- **Câu Hỏi 104:** *Liệu việc hành thiền tâm từ có làm cho người ta có khuynh hướng về thực hành bồ tát đạo không?*

Trả Lời 104: Điều đó tùy thuộc vào ước muốn của hành giả. Nếu hành giả muốn hành bồ tát đạo hành giả có thể hành như vậy, hoặc nếu hành giả muốn trở thành một bậc thanh văn đệ tử hành giả cũng có thể trở thành một vị thanh văn đệ tử, giống như Tôn-giả Tu-bồ-đề (*Subhuti*), nàng *Uttarā*, Hoàng hậu *Sāravastī* và *Khujjuttarā* là những người thiện xảo trong thiền tâm từ vậy.

- **Câu Hỏi 105:** *Sayadaw có kiểm tra lại những vị thiền sư dạy phương pháp Pa-Auk, và thông báo công khai (cho mọi người biết) vị nào có đủ tư cách và vị nào không đủ tư cách để dạy thiền hay không? Điều này rất quan trọng đối với chúng con, bởi vì kiến thức của chúng con rất là hạn chế, chúng con không thể và cũng sẽ chẳng bao giờ có thể biết được ai là người đáng tin cậy. Nếu Sayadaw không muốn làm sáng tỏ điều này, thì sẽ chẳng có ai khác có thẩm quyền làm được điều đó, và sự bối rối, lẫn lộn không hiểu những lời dạy nào là đúng và sai sẽ càng lúc càng trở nên trầm trọng hơn. Xin Sayadaw, vì Giáo Pháp của Đức Phật và vì lợi ích của hàng Phật tử, hiện nay cũng như các thế hệ tương lai, xem xét lại việc đó.*

Trả Lời 105: Tôi đã nói, và tôi cũng đang cố gắng nói riêng cho một số vị rằng việc thực hành của họ là sai. Tuy nhiên, một số trong họ lắng nghe và một số không chịu nghe lời khuyên của tôi. Chẳng hạn, có một lần tôi nói với một vị Tỳ-kheo ngoại quốc đang dạy thiền rằng pháp hành của vị ấy sai, nhưng từ đó về sau vị ấy chẳng bao giờ đến gặp tôi nữa. Tôi có thể làm được gì cho vị ấy chứ? Thông báo công khai về sự bất tài của họ cũng không tốt, vì người ta có thể nghĩ rằng tôi ganh tỵ với những thành tựu của họ. Đây là lý do vì sao rất khó cho tôi để nói rằng họ không nên dạy, đặc biệt khi những người khác lại muốn họ dạy. Vì thế tốt hơn hết cho quý vị là hãy tự mình thẩm sát tính đáng tin cậy của những lời họ dạy. Không đơn giản chấp nhận những lời dạy của

họ chỉ vì họ đã học nơi tôi, và tuyên bố rằng họ đã hoàn tất khoá thiền.

- Câu Hỏi 106: *Một vị sư hay tu nữ nhận tiền có thể đắc đạo quả nhập lưu được không?*

Trả Lời 106: Theo giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy (*Theravāda*), nếu một vị Tỳ-kheo là Tỳ-kheo thực nhận tiền, vị ấy không thể nào đạt đến đạo quả nhập lưu được. Tuy nhiên có một số vị Tỳ-kheo nhận tiền nói rằng họ đã đạt đến đạo quả nhập lưu. Nếu họ là Tỳ-kheo thực thì đó là điều không thể có. Liên quan tới điều này tôi muốn giải thích cho quý vị hiểu một số giới luật của Theravāda. Đối với một người muốn trở thành Tỳ-kheo thực, họ phải thành tựu năm yếu tố.

Thứ nhất — Giới tử hợp lệ (*vatthusampatti*), nghĩa là giới tử (người xin thọ giới) phải không có những lầm lỗi. Người ấy không phạm vào tội giết cha, giết mẹ, giết một bậc A-la-hán, cố ý làm cho Đức Phật bị thương, phá hoà hợp Tăng, hành dâm với một Tỳ-kheo Ni hay Sa-di Ni, người ấy còn phải không có tà kiến cố định (tức không tin nghiệp và quả của nghiệp) và ít nhất phải đủ 20 tuổi.

Yếu tố thứ hai — Tăng chúng hợp lệ (*Purisasampatti*), nghĩa là khi vị ấy thọ giới phải có ít nhất năm vị Tỳ-kheo thực nếu (tăng sự thực hiện) ở ngoài Ấn-độ, và ít nhất mười Tỳ-kheo thực nếu ở trong Ấn-độ, kể cả vị thầy tế độ, để thực hiện Tăng sự. Nếu một, hai hoặc ba trong số các vị Tỳ-kheo ấy đã phạm *pārājika* (tội bất cộng trụ),

hoặc nếu một hay vài trong số các vị Tỳ-kheo ấy khi thọ giới không hợp với giới luật, thì tăng sự kể như không có giá trị.

Yếu tố thứ ba — Ranh giới hợp lệ (*Sīmāsampatti*), nghĩa là ranh giới (*sīmā*) phải hợp luật. Nếu ranh giới không hợp luật, chẳng hạn, phòng hành *uposatha* được nối với bất cứ toà nhà nào bên ngoài ranh giới với các loại dây (dây thép, dây điện), ống nước v.v..., thì tăng sự kể như không giá trị. Và khoảng cách giữa các vị Tỳ-kheo tham dự tăng sự phải nằm trong tầm một cánh tay (*hatthapasa*).

Yếu tố thứ tư — Tuyên ngôn hợp lệ (*ñattisampatti*), nghĩa là một trong các vị Tỳ-kheo phải đọc tuyên ngôn để thông báo cho số vị còn lại biết rằng giới tử thỉnh cầu được tu lên bậc trên (*upasampada*—tu tỳ kheo) với vị (...) là thầy tế độ. Sau đó còn phải được tiếp theo bởi ba lần thông báo. Nếu tuyên ngôn và thông báo tụng không đúng thứ tự hay không tụng đầy đủ, tăng sự kể như không hợp lệ.

Yếu tố thứ năm — Tăng sự hợp lệ (*kammavācasampatti*), nghĩa là tuyên ngôn tăng sự phải được đọc đúng theo văn phạm. Nếu văn phạm dùng sai, tăng sự kể như không hợp lệ và giới tử không thể trở thành một vị Tỳ-kheo thực thụ.

Khi năm yếu tố vừa đề cập được thành tựu, thì tăng sự kể như hợp lệ và giới tử trở thành một vị Tỳ-kheo thực thụ. Nếu một vị Tỳ-kheo thực này nhận tiền và thực

hành thiền chỉ và thiền minh sát, vị ấy không thể đạt đến đạo quả nhập lưu được. Còn nếu một vị Tỳ-kheo nhận tiền nhưng vẫn đắc đạo quả nhập lưu, thì chắc chắn vị ấy không phải là một vị Tỳ-kheo thực.

Ngày nay trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy (*Theravāda*) không còn Tỳ-kheo Ni (*Bhikkhuni*) và Sa-di ni (*sāmaṇerī*) nữa, vì thế chúng tôi không thể nói về họ. Tuy nhiên, chúng tôi có hình thức '*silashins*'; mà chúng ta có thể gọi họ là tu nữ⁽⁶⁾. Nhiều vị Trưởng-lão (*Mahāthera*) nói rằng vì họ mặc y nên họ phải giữ thập giới, vì thế họ cũng không nên nhận tiền. Nhưng nếu họ muốn nhận tiền họ có thể làm điều đó theo ý muốn của họ.

- Câu Hỏi 107: *Nếu một người, sau khi đã thọ ngũ giới hoặc bát giới, phạm vào một giới trong số đó, họ nên thú tội như thế nào? Họ có thể xin thọ giới lại được không? Họ có thể thọ giới làm Tỳ-kheo được không? Nếu họ hành thiền họ có thể đắc thiền hay đạo quả được không?*

Trả Lời 107: Không cần thiết phải thú tội, người ấy chỉ cần xin giới lại mà thôi. Đương nhiên người ấy có thể thọ giới làm Sa-di hoặc Tỳ-kheo, và có thể đạt đến đạo quả A-la-hán, giống như Āṅgulimāla, người đã giết rất nhiều

⁶ *Miến gọi là silashins, là người nữ cạo tóc, sống ở chùa và nguyện giữ bát giới suốt đời. Tuy nhiên khi họ nguyện giữ thập giới thì giới của họ cũng như giới của một vị sư Sa-di, trong đó giới thứ mười là không thọ nhận tiền bạc.*

người, và sau đó thọ giới làm Tỳ-kheo và đắc A-la-hán vậy.

- **Câu Hỏi 108:** *Nếu một vị Tỳ-kheo phạm bất cộng trụ (pārājika) và trở thành một người cư sĩ, vị ấy có thể thọ trì ngũ giới hoặc bát giới được không? Nếu vị ấy hành thiền vị ấy có thể đắc thiền hay đạo quả không?*

Trả Lời 108: Được, vị ấy có thể thọ trì ngũ giới hoặc bát giới, và nếu hành thiền vị ấy vẫn có thể đắc thiền hay đạo quả được như thường.

- **Câu Hỏi 109:** *Nếu một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni, sau khi đã phạm một tội sanghadisesa (tội tăng tàn), thú tội đó với một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni khác, nhưng vẫn chưa thi hành hình phạt parivāra (biệt trú) hay mānatta (tự hối). Liệu người như vậy có thể đắc thiền hay đạo quả không?*

Trả Lời 109: Không. Nhưng nếu người ấy đã thi hành hình phạt parivāra (biệt trú) hay mānatta (tự hối) rồi, thì người ấy có thể đắc thiền hay đạo quả được.

- **Câu Hỏi 110:** *Nếu một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni, sau khi đã phạm một tội tăng tàn, thú tội đó với một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni khác, nhưng xả y (hoàn tục) mà không chịu hình phạt tự hối (mānatta). Người như vậy*

có thể thọ trì ngũ giới hay bát giới được không? Nếu người ấy hành thiền người ấy có thể đắc thiền hay đạo quả không?

Trả Lời 110: Được, vị ấy có thể thọ trì ngũ giới hay bát giới, và có thể đắc thiền hay đạo quả. Nhưng nếu người ấy thọ giới xuất gia lại, tội tăng tàn đã phạm trước vẫn còn hiệu lực và vị ấy phải chịu hình phạt tự hối (*mānatta*), hay cả hai parivāra (biệt trú) và *mānatta* (tự hối).

- Câu Hỏi 111: *Một người đã phạm một trong nghiệp vô gián (anantarika kammās) có thể thọ trì ngũ giới hay bát giới được không?*

Trả Lời 111: Được. Chẳng hạn như đức Vua A-xà-thế (Ajātasattu), người đã phạm tội giết cha, sau đó trở thành một Phật tử mộ đạo và giữ ngũ giới đầy thôi.

- Câu Hỏi 112: *Đôi khi con nhớ đến những điều ác đã làm trong quá khứ và như vậy không thể tập trung vào việc hành thiền của con được. Con không biết mình sẽ phải làm gì nữa. Có lúc con tự nghĩ mình là một phàm phu ác không thể chữa được, và việc thành công trong thiền là điều không thể đối với con. Liệu con có thể hành thiền chỉ và thiền Minh Sát (Vipassana) được không, và liệu con vẫn có thể đạt đến thiền và đạo quả được*

không? Làm thế nào để con có thể vượt qua hoài nghi và lo lắng?

Trả Lời 112: Nếu hành giả không phạm vào một trong năm trọng nghiệp, kiếp này hành giả vẫn có thể thành công trong thiền.

Có một câu chuyện về người thợ săn Milaka được kể trong chú giải Tương Ưng Kinh (*Saṃyutta Nikāya*) như sau: Một hôm khi đang đi săn trong rừng, anh ta cảm thấy khát nước và đi đến một tu viện gần đó để uống nước. Khi anh ta đến chỗ đặt những bình nước dưới gốc cây, anh ta thấy rằng những bình nước ấy rỗng không không có một giọt nước nào cả. Lúc bấy giờ có vị Trưởng-lão đang quét dọn trong khuôn viên tu viện. Người thợ săn đi đến ngài và nói: 'Này ông Tỳ-kheo, ông ăn đồ cúng dường của thí chủ, mà lười biếng quá mức. Ông không đổ nước vào bình gì cả.' Vị Trưởng-lão lấy làm ngạc nhiên khi nghe điều đó bởi vì ngài đã đổ đầy những bình nước ấy trước khi quét dọn cơ mà. Vì thế ngài đi tới những bình nước đó và thấy rằng mọi bình đều đầy cả. Ngay lúc ấy, ngài liền nhớ tới câu chuyện của Trưởng-lão Losakatissa, một vị đệ tử của Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta).

Vào thời Đức Phật Kassapa (Ca-diếp), Lossakatissa đã tức giận quăng đồ cúng dường do một thí chủ dâng đến một vị A-la-hán. Do nghiệp bất thiện này, ngài bị sanh vào địa ngục. Sau khi thoát khỏi địa ngục, ngài sanh trong bào thai của vợ người đánh cá trong một làng chài nọ. Khi ngài còn nằm trong bào thai, cả làng chài ấy không ai có

thể bắt được một con cá nào cả. Khi lên bảy tuổi, mẹ ngài đuổi ngài đi. Lúc ấy Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sariputta) thấy đứa bé nghèo hèn này, ngài bèn cho xuất gia làm Sa-di. Bởi vì Tôn-giả Losakatissa có đủ các Ba-la-mật, nên không lâu sau ngài đắc A-la-hán. Nhưng chưa bao giờ ngài có được vật thực đủ ăn. Trong lúc đi khát thực, ngay khi những thí chủ vừa bỏ vật thực vào bát của ngài, vật thực ấy liền biến mất.

Một hôm Ngài Xá-lợi-phất (Sariputta) biết rằng Tôn-giả Losakatissa sẽ nhập Niết-bàn (*Nibbana*) ngày hôm đó. Ngài muốn cho Tôn-giả có đủ vật thực để ăn trước khi nhập Vô-dư Niết-bàn (*Nibbana*). Vì thế sau khi đi bát đủ vật thực, ngài gởi vật thực ấy về cho Tôn-giả. Ngay khi vật thực bỏ vào bát Tôn-giả Losakatissa nó liền biến mất. Thế là ngài Xá-lợi-phất (Sariputta) lại phải đi khát thực trở lại và nhận được được phẩm bốn vị ngọt. Khi ngài trở lại tu viện, ngài phải giữ bát với tay của mình sợ rằng vật thực sẽ biến mất như trước, và để cho Tôn-giả Losakatissa ăn trong bát của ngài. Đó là bữa ăn duy nhất mà Tôn-giả Losakatissa có thể cảm thấy thoải mái trong suốt cuộc đời mình. Không lâu sau bữa ăn Tôn-giả nhập Vô-dư Niết-bàn (*Nibbana*).

Thấy những bình nước đầy, Trưởng-lão nhớ đến câu chuyện Tôn-giả Losakatissa trên. Ngài liền giữ lấy bình nước và để cho Milaka uống nước từ đó. Chứng kiến sự kiện này thợ săn Milaka vô cùng kinh cảm. Vì thế anh ta xin xuất gia làm Sa-di với vị Trưởng-lão. Nhưng trong khi hành thiền, anh ta cứ thấy những con thú đã bị anh giết và những vũ khí anh sử dụng trước đó nên anh không

thể nào hành thiền được. Thế là anh ta nói với thầy tế độ rằng anh muốn xả y hoàn tục.

Vị Trưởng-lão không nói gì, ngài chỉ bảo anh ta đi gom một ít gỗ Udumbara, một loại gỗ xốp chứa nhiều nước, chất thành đống trên một phiến đá và đốt nó. Vị Sa-di nghe theo lời của ngài nhưng cố gắng hết sức anh ta cũng không tài nào đốt được đống gỗ. Lúc đó vị Trưởng-lão mới dùng thần lực của mình lấy một ít lửa từ địa ngục và đưa nó cho vị Sa-di. Vị Sa-di bỏ đống lửa ấy trên đống gỗ và ngay lập tức đống gỗ trở thành tro. Vị Trưởng-lão nói với Sa-di: 'Nếu ông xả y lửa địa ngục sẽ là số phận của ông. Nếu ông không muốn xuống địa ngục, ông phải ráng hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền Minh-sát (*Vipassana*) một cách chuyên cần.' Sợ hãi lửa địa ngục, vị Sa-di không còn muốn xả y hoàn tục nữa. Vị ấy liền bện một sợi dây rơm và cột nó vào đầu của mình. Rồi nhúng đôi chân vào trong bình nước lên tới đầu gối, vị ấy thực hành thiền một cách chuyên cần như thế. Có khi vị ấy đi kinh hành suốt cả đêm. Theo cách này vị Sa-di đã hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) không dễ duôi và cuối cùng trở thành một bậc bất lai (Thánh A-na-hàm).

Như vậy, nếu hành giả thực hành chuyên cần hành giả cũng có thể đắc thiền và đạo quả.

- **Câu Hỏi 113:** Theo Kinh Phạm Võng (*Brahmajāla Sutta*) của Trường Bộ Kinh (*Digha Nikaya*) thì sau khi có được

một kinh nghiệm thiền nào đó, người hành thiền có thể rơi vào một trong sáu mươi hai tà kiến. Nếu một hành giả hành thiền chỉ và thiền minh sát một cách hệ thống cho tới khi đắc tất cả mười sáu tuệ Minh Sát, họ có thể tránh rơi vào sáu mươi hai tà kiến được không? Hay vị ấy vẫn cần phải có sự hướng dẫn của một vị thầy để tránh rơi vào những tà kiến đó?

Trả Lời 113: Nếu vị ấy đã thực sự đắc mười sáu tuệ minh sát rồi, vị ấy sẽ không còn bất kỳ một tà kiến nào nữa.

- Câu Hỏi 114: *Mỗi tôn giáo đều có mục đích của nó. Chẳng hạn, mục đích của Ấn-độ giáo là để hợp nhất với đấng Đại Phạm Thiên (Mahābrahma), và mục đích của Thiên Chúa giáo là để lên thiên đàng vĩnh viễn. Cả hai mục đích ấy đều là thường kiến. Mục đích của đạo Phật là để đạt đến Niết-bàn (Nibbana). Mục đích ấy là thường kiến hay đoạn kiến? Nếu một người không hiểu ý nghĩa của Niết-bàn (Nibbana), tại sao họ vẫn lấy Niết-bàn (Nibbana) làm mục đích của họ.*

Trả Lời 114: Đạo Phật không dạy thường kiến và đoạn kiến, mà chỉ dạy chánh kiến hay trung đạo. Cả hai thường kiến và đoạn kiến đều xác định rằng có một tự ngã và điều này không được chấp nhận trong đạo Phật. Đức Phật luôn luôn dạy cho mọi người biết rằng ba mươi mốt cõi trong tam giới chỉ là các hành, vốn vô thường, khổ và vô ngã. Ngài còn dạy rằng nếu có nhân tất có quả, và nếu không nhân sẽ không có quả.

Hành giả phải phân biệt được giữa Niết-bàn, sự diệt hoàn toàn của các phiền não (*kilesa Parinibbāna— phiền não niết bàn*) và sự diệt hoàn toàn của các uẩn (*Khandha Parinibbāna — ngũ uẩn Niết-bàn*). Bốn đạo tuệ và bốn quả tuệ lấy Niết-bàn, cũng được gọi là vô hành Niết-bàn (*Asaṅkhata Nibbāna*), làm đối tượng. Khi một người đạt đến A-la-hán Thánh Đạo Tuệ, lấy *Asaṅkhata Nibbāna* làm đối tượng, tất cả mọi phiền não của người ấy diệt hoàn toàn. Sự diệt hoàn toàn của các phiền não này cũng được gọi là hữu dư y Niết-bàn (*Saupadisesa Nibbāna*) bởi vì mặc dù vị A-la-hán không còn phiền não, nhưng vị ấy vẫn còn ngũ uẩn. Do các phiền não đã diệt hoàn toàn nên khi vị A-la-hán Bát-Niết-bàn (*Parinibbāna*), tất cả năm uẩn diệt hoàn toàn. Sự diệt hoàn toàn của các uẩn này cũng được gọi là Vô Dư Niết-bàn (*Anupadisesa Nibbāna*). Cả hai – sự diệt hoàn toàn của các phiền não và sự diệt hoàn toàn của ngũ uẩn là những kết quả, còn A-la-hán Đạo cùng với đối tượng của nó, vô hành Niết-bàn, là các nhân. Sự diệt hoàn toàn của ngũ uẩn xảy ra theo quy luật tự nhiên của nhân và quả. Điều này hoàn toàn khác với đoạn kiến vốn xác nhận rằng có sự diệt hoàn toàn mà không có nhân, tức là không có A-la-hán Thánh Đạo và vô hành Niết-bàn.

- **Câu Hỏi 115:** *Tại sao một số người đã chết trong vài giờ cho đến khi thân xác của họ cứng ngắc rồi lại sống dậy được?*

Trả Lời 115: Theo lời dạy của Đức Phật, cái chết chỉ thực sự xảy ra nơi một người khi mạng căn, hơi nóng (*do nghiệp tạo —kamma-produced temperature*) và thức

chấm dứt không còn khởi lên nữa. Bao lâu ba yếu tố này còn có mặt người ấy vẫn sống, dù cho thân thể có lạnh cứng chẳng nữa. Nếu một người đã thực sự chết họ không thể nào sống trở lại được.

- **Câu Hỏi 116:** *Liệu người ta có thể đạt đến cận định hay đắc thiền (Jhāna) nhờ niệm chú (mantras) với xâu chuỗi không?*

Trả Lời 116: Trong Đạo Phật Nguyên Thủy (*Theravāda*) không có loại thiền niệm chú (*mantra*). Một vị Trưởng-lão (*Mahāthera*) Miến Điện đã nói với tôi rằng thần chú xuất phát từ Ấn-Độ Giáo (*Hinduism*) và Hồi Giáo (*Muslim*). Đạo Phật Nguyên Thủy cũng không có loại thiền lần chuỗi hạt. Vì thế chúng tôi không thể nói được rằng người ta có thể đạt đến cận định hay đắc thiền bằng cách niệm chú với xâu chuỗi hay không.

- **Câu Hỏi 117:** *Những vật dụng cá nhân của Đức Phật và các vị A-la-hán có được xem là những thánh tích hay không?*

Trả Lời 117: Những vật dụng của Đức Phật được gọi là paribhogacetiya, những vật Đức Phật đã sử dụng và vì thế cũng được xem là thánh tích.

- **Câu Hỏi 118:** *Xá-lợi có thể có những miếng lớn và màu sắc khác nhau hay không?*

Trả Lời 118: Xá-lợi của Đức Phật có ba cỡ khác nhau: cỡ hột đậu xanh, cỡ nửa hạt gạo và cỡ hạt cải. Màu sắc cũng có ba màu: màu ngà (voi), màu ngọc trai và màu của vàng.

- **Câu Hỏi 119:** *Nếu lai lịch hay những vật chứa đựng trong bảo tháp xá-lợi không rõ, có xứng đáng để lễ bái hay không?*

Trả Lời 119: Nếu quý vị nhớ tưởng đến những ân đức của Đức Phật trong khi lễ bái, quý vị sẽ gặt hái được những lợi ích cho dù không có xá-lợi bên trong đó. Nhưng nếu quý vị lễ bái bảo tháp xá-lợi với một cái tâm phóng đãng, cho dù có xá-lợi của Đức Phật trong đó, chúng tôi cũng không nghĩ rằng quý vị sẽ gặt được nhiều lợi ích đâu.

--o0o--

Quyển ĐẠI NIỆM XỨ TƯỜNG GIẢI

- **Câu Hỏi 120:** *(Ariyadhamma Mahathera): Chúng ta khắc phục năm triền cái như thế nào?*

Trả Lời 120: Trong lúc hành thiền, chúng ta phải luôn giữ chánh niệm, tập trung trên đề mục thiền của chúng ta.

Như vậy chúng ta sẽ dần dần vượt qua được năm triền cái. Chẳng hạn như khi chúng ta hành niệm hơi thở (*ānāpānasati*), nếu chúng ta giữ cho niệm của chúng ta tập trung trên hơi thở, sức tập trung của chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi năm triền chi (tầm, tứ, hỷ, lạc và định) xuất hiện, lúc đó chúng ta có thể khắc phục được năm triền cái.

Trong các bản kinh, Đức Phật cũng đề cập đến những phương pháp khác để vượt qua năm triền cái. Chẳng hạn, nhờ quán tử thi, chúng ta có thể khắc phục được dục tham triền cái; nhờ hành tâm từ chúng ta có thể khắc phục được sân triền cái; nhờ quán tưởng ánh sáng, chúng ta có thể vượt qua được hôn trầm và thuy miên triền cái. Bất cứ chúng ta hành phương pháp gì, chúng ta cũng nên tập trung tốt vào đề mục thiền của chúng ta, đặc biệt là niệm hơi thở. Lúc đó chúng ta có thể vượt qua được trạo cử và hối hận triền cái. Tùy niệm ân đức Phật có thể giúp chúng ta vượt qua được hoài nghi triền cái.

- Câu Hỏi 121: *Trong lúc chúng ta đang ở trong định sâu, liệu có thể có bất kỳ tư duy linh tinh nào hay ý nghĩ đường đột nào xen vào không?*

Trả Lời 121: Trong an chỉ định, hay trong bậc thiền (*Jhāna*) không thể có bất kỳ tư duy linh tinh hay ý nghĩ đường đột nào, bởi vì lúc đó hành giả chỉ tập trung vào tợ tướng (*nimitta*) của mình mà thôi. Nếu trong thời gian

hành giả đang tập trung vào *nimitta* của mình mà có bất kỳ ý nghĩ đường đột nào xuất hiện, điều đó có nghĩa là hành giả đã xuất khỏi thiền, hành giả không còn ở trong thiền chứng ấy nữa. Lấy niệm hơi thở làm ví dụ, nếu một người hành thiền muốn nhập thiền, họ phải tập trung toàn triệt vào tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhāga nimitta*) và phải bị thu hút hoàn toàn vào *paṭibhāga nimitta*. Ngoài tợ tướng —*paṭibhāga nimitta* ra, nếu không có ý nghĩ nào khác, thì người ấy kể như đã tập trung vào tợ tướng một trăm phần trăm. Song nếu vào lúc đó, có bất kỳ ý nghĩ linh tinh hay ý nghĩ đường đột nào khởi lên, thì có nghĩa rằng người hành thiền đã xuất khỏi thiền và không còn ở trong bậc thiền nữa.

- Câu Hỏi 122: *Trong việc thực hành các tuệ minh sát lên đến hành xả tuệ (saṅkhārupekkhā ñāṇa), đối với một người đã chọn bước đi trên Bồ Tát Đạo (nguyện thành Phật), làm thế nào người ấy có thể chọn được giai đoạn tích cực của tiến trình tâm hay nói khác hơn làm thế nào để thực hiện một quyết định?*

Trả Lời 122: Đối với một người đã chọn bước đi trên Bồ-tát Đạo, họ cũng cần phải thực hành thiền chỉ và thiền Minh-sát (*Vipassana*) cho đến hành xả tuệ (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*). Sau đó người ấy phải dừng ở đấy, không tiến lên các giai đoạn minh sát cao hơn. Bởi vì nếu vị ấy tiến thêm, họ sẽ đắc đạo quả, và tiếp tục đi về hướng giải thoát. Lấy Đức Phật làm ví dụ, trong những kiếp quá khứ, do nguyện thành bậc Chánh Đẳng

Giác (hành Bồ-tát đạo), cho nên ngài chỉ tu tập thiền Minh-sát (*Vipassana*) cho đến hành xả tuệ (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*) mà thôi. Sau đó ngài thực hiện các công hạnh khác để hoàn tất Ba-la-mật. Có mười loại Ba-la-mật, và có ba cấp độ cho mỗi Ba-la-mật, như vậy tổng cộng có ba mươi pháp Ba-la-mật. Đức Phật đã thực hành bằng cách thu thập những điều kiện tiên quyết cho những Ba-la-mật của ngài.

- **Câu Hỏi 123:** *Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thực hành như thế nào để làm cho thân khẩu và ý của chúng ta được trong sạch?*

Trả Lời 123: Trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải luôn luôn nhớ tưởng đến Phật-Pháp (*Buddha-dhamma*), và nhận thấy rõ lợi ích của Phật-Pháp. Việc làm này sẽ giúp chúng ta tịnh hoá dần dần những hành động của thân, khẩu, và ý của chúng ta. Kế đó chúng ta sẽ dùng sự hiểu biết về Phật-Pháp này để thực hành cho đến mức có thể.

Chẳng hạn, chúng ta phải phòng hộ sáu căn— mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm của chúng ta. Phải cẩn thận không để bị các trần cảnh bên ngoài lôi đi. Đức Phật cũng dạy cho chúng ta bốn thiền bảo hộ. Chúng ta có thể áp dụng chúng trong pháp hành hàng ngày của chúng ta.

Bốn thiền bảo hộ nói đến thiền tâm từ, niệm tưởng ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm tưởng sự chết. Tâm từ được thực hành khi cảm giác sân hận phát sanh và trở

nên mạnh mẽ. Tùy niệm Phật được thực hành khi đức tin của chúng ta suy giảm. Quán bất tịnh được thực hành khi tâm tham của chúng ta nổi dậy và trở nên mạnh mẽ. Niệm tưởng sự chết được thực hành khi chúng ta có khuynh hướng lười biếng. Khi niệm tưởng sự chết, sợ hãi sẽ phát sanh và nó nhắc chúng ta nhớ đến cái chết, một điều sớm muộn cũng phải đến với mọi người, do đó chúng ta sẽ cố gắng hành thiền.

Chúng ta phải duy trì việc thực hành này hàng ngày, đó là, chúng ta phải ấn định thời gian ngồi thiền vào buổi sáng và buổi tối cho mình một cách nghiêm ngặt. Lúc đó tâm chúng ta sẽ trở nên càng lúc càng mạnh hơn. Khi tâm càng lúc càng trở nên mạnh hơn như vậy, những hành động của thân, khẩu và ý của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh hơn. Do đó chúng ta phải tiếp tục thực hành theo cách này để làm trong sạch thân khẩu ý của chúng ta trong đời sống hàng ngày.

- Câu Hỏi 124: *Đối với một người thường kiểm soát hơi thở của mình, nếu họ không quan sát hơi thở vô và hơi thở ra của mình nữa, liệu tốc độ hơi thở của họ có trở nên cao hơn không?*

Trả Lời 124: Khi chúng ta tập trung trên hơi thở, chúng ta không nên kiểm soát chúng. Chúng ta phải để cho hơi thở vô và ra một cách tự nhiên. Tâm chúng ta chỉ hướng thẳng vào vùng quanh lỗ mũi hay môi trên, đó là chỗ giữa lỗ mũi và môi trên. Chỉ tập trung vào chỗ này chứ

không phải chỗ tiếp xúc như lỗ mũi hay môi hay chỗ lõm vào dưới mũi. Cũng như một người gác cổng của một toà lâu đài, anh ta sẽ không chú ý đến những người đi vào hay đi ra khỏi lâu đài mà chỉ chú ý những người đi qua cổng mà thôi.

Tương tự, khi chúng ta tập trung trên hơi thở, chúng ta chỉ tập trung vào hơi thở đi qua vùng quanh lỗ mũi hay môi trên, chứ chúng ta không theo hơi thở đi vô hoặc đi ra khỏi thân. Chúng ta thực hành cho đến khi quen thuộc với công việc tập trung ấy. Như vậy chúng ta giữ cho tâm của chúng ta ở một chỗ để theo dõi hơi thở, chứ không kiểm soát hơi thở. Cứ để cho hơi thở được tự nhiên.

Khi hơi thở tự nhiên, đôi khi nó có thể trở nên ngắn, đôi lúc nó có thể trở nên nhanh. Điều đó không thành vấn đề. Cứ để nó thay đổi tự nhiên bao lâu sự thay đổi là tự nhiên, và chúng ta chỉ duy trì sự tập trung trên nó. Khi hơi thở trở nên dài, chúng ta nhận rõ nó là dài. Khi hơi thở trở nên ngắn, chúng ta nhận rõ nó là ngắn. Hơi thở luôn luôn thay đổi như vậy. Và điều đó sẽ không khiến cho tốc độ của hơi thở trở nên nhanh hơn.

- **Câu Hỏi 125:** *Xin chân thành cảm ơn tài liệu 'Hướng Dẫn Thiền ānāpānasati (Niệm hơi thở)' con đã nhận ngày hôm qua. Con đã đọc tài liệu ấy thật cẩn thận và cố gắng hiểu rõ phương pháp, vì thế ngày hôm nay con thực hiện được tiến bộ rất nhanh và có được chánh*

niệm, định và niềm tin mạnh mẽ. Những ngày khác, trong lúc ngồi, con có một khoảnh khắc quên cả thân mình và chỉ hay biết về hơi thở đi qua điểm xúc chạm mà thôi. Cảm giác đó làm cho con sợ hãi vì con chưa từng có được kinh nghiệm như vậy trước đây. Sư cô Dipankara nói với con rằng đó là một kinh nghiệm tốt. Hôm nay con có hai kinh nghiệm tương tự nhưng thời gian lâu hơn, nó kéo dài trong vài phút và làm cho con cảm thấy rất an tịnh. Có ánh sáng màu vàng trước mặt con nhưng con chỉ tập trung vào hơi thở đi qua điểm xúc chạm mà thôi. Tuy nhiên, con lại cảm thấy rất dễ sợ hãi bởi tiếng ồn, chẳng hạn như tiếng ho. Ngay cả khi con đang đi kinh hành và tập trung vào hơi thở cũng vậy, con rất dễ bị sợ hãi do thấy những hành giả khác khi họ xuất hiện ở chỗ cuối đường kinh hành. Con không phải là loại người nhút nhát, nhưng vì sao hôm nay con lại bị sợ hãi như vậy? Con cần phải làm gì?

Trả Lời 125: Kinh nghiệm ngồi thiền của hành giả như vậy là tốt. Tiếp tục thực hành theo cách này là điều rất quan trọng đối với hành giả. Nhạy cảm với tiếng ồn là hiện tượng tự nhiên khi sự tập trung của một người hành thiền bắt đầu trở nên tốt hơn, bởi vì âm thanh là cây gai đối với định. Hành giả phải cố gắng hết sức mình để lờ đi tiếng ồn và bất cứ những đối tượng nào khác và chỉ tập trung trên hơi thở mà thôi. Khi sự tập trung của hành giả trở nên sâu và mạnh mẽ hơn, hành giả sẽ không còn bị quấy rầy bởi những phiền nhiễu ấy nữa.

Dễ bị sợ hãi bởi những âm thanh và cảnh sắc là do tác ý không như lý (*ayoniso-manasikāra*) đến những đối

tượng ấy. Hành giả tác ý đến chúng như một điều gì đó dễ sợ mà không hay biết nên những trạng thái tâm bất thiện, như sợ hãi, xảy ra. Tất cả cái hành giả cần phải làm là luôn luôn giữ như lý tác ý (*yoniso-manasikara*), mà ở đây có nghĩa là chỉ tác ý hay chú ý đến đề mục thiền của hành giả, đó là hơi thở, mà thôi.

- Câu Hỏi 126: *Con là người mới bắt đầu và ít khi ngồi thiền trước đây. Oai nghi nào giúp cho con có thể càng lúc càng ngồi được lâu hơn, không khởi lên ước muốn đứng dậy do đau, nhức và tê cứng chỉ sau một vài ngày ngồi ?*

Trả Lời 126: Lúc mới bắt đầu của một khoá thiền tích cực dường như đau, nhức và tê cứng xảy ra đối với hầu hết mọi hành giả. Nếu hành giả cứ nhẫn nại và thực hành một cách kiên trì, dần dần hành giả sẽ quen với việc ngồi lâu và những sự khó chịu sẽ biến mất.

Oai nghi ngồi thích hợp tùy theo mỗi người mỗi khác. Đối với người cao và gầy, ngồi trong tư thế hoa sen (kiết già) có thể rất dễ. Đối với người thấp, mập, ngồi bán già hay chân này đặt cạnh chân kia (tức hai chân không gác lên nhau mà đặt song song) có lẽ thích hợp hơn. Hành giả phải cố gắng tự kiểm lại mình xem tư thế ngồi nào được xem là thích hợp nhất.

Một điểm quan trọng là làm sao giữ cho thân thẳng bằng không để cho lúc nào cũng nghiêng qua một bên. Chẳng hạn, hành giả có thể ngồi với chân phải đặt trước

chân trái thời đầu, và thời kế thay đổi vị trí của chúng, như vậy sẽ đỡ đau hơn.

- Câu Hỏi 127: *Khi con thực sự không còn có thể chịu đựng nổi ngồi thêm được nữa, con đứng dậy đi có được không? Nếu con cứ đứng dậy như vậy, liệu con vẫn có thể cải thiện khả năng ngồi lâu của mình được chứ?*

Trả Lời 127: Khi hành giả thấy mình không còn có thể ngồi lâu hơn được nữa, hành giả có thể đứng dậy và tiếp tục tập trung cao hơi thở. Đứng ra cứ đứng dậy đi kinh hành suốt những thời ngồi là điều không thích hợp. Khả năng để ngồi lâu hơn của hành giả sẽ được cải thiện hay không tùy thuộc vào sự chuyên cần và kiên nhẫn của hành giả. Nếu hành giả ngồi thiền thường xuyên, và đều đặn hành giả sẽ ngồi càng lúc càng được lâu hơn.

- Câu Hỏi 128: *Con ăn nhiều và ngủ cũng nhiều. Nhưng tại sao mỗi khi hành thiền con vẫn cứ cảm thấy buồn ngủ và cảm thấy đói bụng vào ban đêm?*

Trả Lời 128: Sự ngủ xảy ra do các nguyên nhân khác nhau, có khi thuộc về thân và có khi thuộc về tâm. Đối với các nguyên nhân thuộc về thân, ngủ có thể là do sự không quân bình của tứ đại trong cơ thể của hành giả. Khi địa đại hay yếu tố đất hoặc thủy đại quá mạnh, hành giả cảm thấy buồn ngủ, bởi vì hai đại này có bản chất nặng nề. Ngược lại, khi hoả đại và phong đại mạnh hơn,

hành giả cảm thấy khó rơi vào giấc ngủ. Tứ đại trong thân của chúng ta luôn luôn thay đổi. Chúng ta không thể trông đợi chúng lúc nào cũng ở trong trạng thái quân bình và hoà hợp được, đặc biệt là khi chúng ta thay đổi sang một môi trường mới hoặc một nếp sống mới. Tuy nhiên, sự không quân bình ấy thường chỉ tạm thời. Thân tự nó sẽ tự điều chỉnh. Để ngăn rơi vào giấc ngủ trong lúc hành thiền, hành giả có thể ngủ một lát sau bữa ăn (trước khi hành thiền).

Đối với các nguyên nhân thuộc về tâm, khi tâm hành giả không đủ nghị lực, hành giả sẽ bị áp đảo bởi hôn trầm & thụy miên và cảm thấy buồn ngủ. Cách thức để đương đầu với hôn trầm thụy miên là khơi dậy nghị lực tinh tấn và thích thú trong việc hành thiền. Hành giả có thể suy nghĩ đến cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử; cái khổ của bốn ác đạo, của vòng tử sanh trong quá khứ và tương lai để đánh thức sự kinh cảm (ý nghĩa của sự khẩn cấp tâm linh) cho việc hành thiền. Hoặc hành giả có thể suy nghĩ đến những lợi ích to lớn có được từ việc hành pháp (*Dhamma*): như có được hiện tại lạc trú, một sanh thú an vui trong tương lai và sự giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ đau. Nhờ suy nghĩ theo cách này, hành giả có thể khơi dậy tinh tấn lực và sự thích thú trong hành thiền. Hành giả cũng có thể áp dụng bảy cách mà chúng tôi đã giới thiệu để loại trừ cơn buồn ngủ, như xoa mặt mũi, tay chân và thân thể, nhìn ánh sáng, đứng dậy, rửa mặt và đi kinh hành. Dần dần rồi hành giả sẽ thành công trong việc phát triển định càng lúc càng sâu hơn và có thể vượt qua cơn buồn ngủ.

Cảm giác đói bụng là do chất lửa giúp cho sự tiêu hoá quá mạnh trong cơ thể hành giả. Khả năng khác là do hành giả chưa quen với nếp sống không ăn tối. Dần dần hành giả sẽ trở nên quen với loại sống (không ăn tối) này và cảm thấy bình thường.

- **Câu Hỏi 129:** *Xin Sayadaw cho biết những định nghĩa về năm uẩn:*

Trả Lời 129: Năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sắc uẩn bao gồm mười một loại sắc, đó là sắc qua khứ, hiện tại vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, cao thượng, hạ liệt, xa và gần. Theo cách tương tự, mười một loại thọ là thọ uẩn, mười một loại tưởng là tưởng uẩn, mười một loại hành là hành uẩn, mười một loại thức là thức uẩn.

Cách phân loại khác là: Hai mươi tám loại sắc, gồm bốn đại chủng (*mahābhūtarūpa*— đất, nước, lửa và gió.) và hai mươi bốn sở tạo sắc hay sắc y sinh (*upādārūpa*), là sắc uẩn. Sáu loại thọ — nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ và ý thọ. Hay lạc thọ, khổ thọ và bất lạc bất khổ thọ là thọ uẩn. Sáu loại tưởng, sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng là tưởng uẩn. Năm mươi loại tâm hành ngoại trừ thọ và tưởng là hành uẩn. Sáu loại thức — nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức là thức uẩn.

Trên đây chỉ là sự giới thiệu tóm tắt. Để có một sự hiểu biết toàn diện về năm uẩn, hành giả phải nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo. Và nhất là hành giả phải hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) để thực sự phân biệt được chúng.

- Câu Hỏi 130: *Nếu một người đổ nước có côn trùng trong đó trên đất người ấy có phạm giới sát sanh không?*

Trả Lời 130: Nếu côn trùng chết do việc đổ đó, người ấy phạm giới sát sanh. Thực sự thì chúng ta không nên đổ nước có côn trùng trên đất, mà nên đổ nó vào một cái bình hay hồ nước hoặc một con sông nào đó thích hợp.

- Câu Hỏi 131: *Nếu một người nói với những người khác rằng họ có thể đi mua cá sống nơi những thuyền đánh cá đó có phải là hành vi trợ giúp sát sanh không?*

Trả Lời 131: Điều đó tùy thuộc vào ý định của người nói. Nếu người ấy có ý định bảo những người khác mua cá sống và phóng sanh, đó là một hành vi công đức. Tuy nhiên, nếu người ấy có ý định bảo những người khác mua cá sống để giết thịt ăn, thì họ đã trợ giúp sát sanh.

- **Câu Hỏi 132:** *Nếu một vị Tỳ-kheo chặt tre của người khác ở trong núi, vị ấy có phạm giới không? Nếu phạm thì đó là giới gì? Làm thế nào để thú tội đó?*

Trả Lời 132: Nếu vị Tỳ-kheo không có ý định ăn trộm, chẳng hạn, vị ấy nghĩ rằng tre đó là vô chủ, thì vị ấy không phạm tội trộm cắp, mà phạm ưng đối trị (*pācittiya*), trong trường hợp này là làm hại thảo mộc. Tuy nhiên, sau khi vị ấy đã hiểu ra rằng tre đó thuộc về người khác, vị ấy phải cố gắng bồi thường những thiệt hại cho chủ nhân của nó. Nếu vị ấy nhất định không bồi thường, vị ấy phạm tội trộm cắp.

Còn nếu vị ấy đã biết trước rằng tre đó có chủ mà vẫn cứ chặt không có sự cho phép của chủ nhân, ngoài ưng đối trị vị ấy còn phạm tội trộm cắp. Tính nghiêm trọng của tội trộm cắp tùy thuộc vào giá trị của số tre vị ấy chặt. Nếu nó đáng giá một *māsaka* hay ít hơn, vị ấy phạm tội tác ác (*dukkata* — *wrongdoing*, *tác ác* hay *làm bậy*). Nếu giá trị của nó nằm giữa một *māsaka* và năm *māsakas*, vị ấy phạm một *thullaccaya*, một trọng tội. Nếu nó đáng năm *māsakas* hay hơn, vị ấy phạm tội *pārājika* — bất cộng trụ.

Nếu vị ấy phạm một *thullaccaya* (trọng tội), hay một *pācittiya* (tội ưng đối trị) hay *dukkata* (tội tác ác), vị ấy phải thú tội ấy với một vị Tỳ-kheo khác. Ngoài ra, vị ấy buộc phải bồi thường cho chủ nhân số tre vị ấy đã chặt. Nếu vị ấy phạm một tội *pārājika*— bất trụ, vị ấy không

còn là một vị Tỳ-kheo nữa. Không có cách nào thú tội *pārājika*— bắt cộng trụ, được.

- **Câu Hỏi 133:** *Nếu một người cư sĩ phạm vào ngũ giới, người ấy có được thọ giới xuất gia không?*

Trả Lời 133: Thường thì có thể, ngoại trừ trường hợp người ấy đã phạm tội rất nghiêm trọng, như giết cha hay mẹ của mình, giết một vị A-la-hán, xâm hại một vị Tỳ-kheo ni, v. v...Trước khi một người cư sĩ đã hội đủ điều kiện được xuất gia làm Tỳ-kheo, người ấy phải thọ mười giới để thành một vị Sa-di trước.

- **Câu Hỏi 134:** *Khi một vị Tỳ-kheo phạm pārājika— tội bắt cộng trụ, vị ấy tự động mất phẩm hạnh Tỳ-kheo của mình. Liệu vị ấy có xuất gia lại được không?*

Trả Lời 134: Vị ấy không thể xuất gia làm Tỳ-kheo lại trong kiếp này. Tuy nhiên nếu vị ấy thừa nhận tội liền và xả y (hoàn tục), vị ấy có thể xuất gia làm một vị sư Sa-di, *Sāmaṇera*. Nếu vị ấy che dấu tội và nguy tạo làm một vị Tỳ-kheo, vị ấy ngay cả xuất gia Sa-di cũng không thể được nữa.

- **Câu Hỏi 135:** *Nếu một người muốn xuất gia họ cần phải có những tiêu chuẩn gì?*

Trả Lời 135: Để được thọ giới làm Tỳ-kheo, người ấy cần phải có một nguyện vọng muốn thoát khỏi tử sanh luân hồi. Lại nữa, người ấy phải hội đủ những yếu tố sau: người ấy phải không phạm tội giết cha, giết mẹ, giết một bậc A-la-hán, với ác ý làm cho Đức Phật bị thương, gây chia rẽ trong Tăng (*Saṅgha*), hành dâm Tỳ-kheo Ni hay Sa-di Ni, không có tà kiến cố định, tức là không phủ nhận nghiệp và quả của nghiệp. Vị ấy phải là một người tự do và tôn trọng luật pháp, không phải là tù nhân, nô lệ, hay phường trộm cướp. Vị ấy phải là người không mắc nợ, được miễn các nghĩa vụ đối với nhà nước, và không có những chứng bệnh kinh niên, đó là bệnh cùi, bệnh nhọt đầu đinh, chốc lở, lao, và bệnh động kinh. Vị ấy phải đủ 20 tuổi và được sự cho phép xuất gia của cha mẹ. Vị ấy phải có một bình bát và tam y. Vị ấy phải là người không bị thiếu (hoạn quan), ái nam ái nữ (lưỡng tính) và giả bộ để được làm Sa-di hay Tỳ-kheo. Vị ấy trước đây (lúc làm Tỳ-kheo) không phạm tội bất cộng trụ (*Pārājika*). Vị ấy phải không từ một Sa-di hay Tỳ-kheo cải sang một tôn giáo khác rồi nay quay lại thọ giới trở lại. Vị ấy phải không bị kỳ hình hoặc dị dạng. Vị ấy phải không bị đui mù, câm, điếc.

- **Câu Hỏi 136:** *Làm thế nào để thoát khỏi cái khổ của ốm đau? làm thế nào để đương đầu với những bệnh tật? Xin Sayadaw vì lòng bi mẫn chỉ dẫn cho con.*

Trả Lời 136: Có lần vị Tỳ-kheo Radha đã hỏi Đức Phật: 'Bạch Ngài, thế nào là bệnh hoạn?' Đức Phật trả lời:

'Năm uẩn là bệnh hoạn.' Vì thế bao lâu còn năm uẩn, vẫn còn có bệnh hoạn. Chẳng hạn, khi một đại nào đó trong tứ đại trở nên thái quá, bệnh hoạn xảy ra. Sự không quân bình của tứ đại có thể là do nghiệp đời trước, có thể là do tâm, có thể là do yếu tố lửa (thời tiết) hoặc vật thực. Trong số bốn nguyên nhân ấy, chúng ta có thể cố gắng thay đổi tâm, yếu tố lửa và vật thực cho tốt hơn, nhưng nghiệp đời trước thì không thể. Bởi lẽ năm uẩn là bệnh hoạn, nên để thoát khỏi bệnh hoạn hành giả phải thoát khỏi năm uẩn. Để thoát khỏi năm uẩn, hành giả phải chuyên cần thực hành để đạt đến Niết-bàn (*Nibbana*). Trong Niết-bàn, không có năm uẩn, không có bệnh hoạn và khổ đau.

Để đương đầu với bệnh hoạn, điều đáng làm là hành giả phải ăn uống thích hợp, thuốc men thích hợp và sống trong một môi trường yên tĩnh với những điều kiện thời tiết thích hợp. Một điều cũng rất quan trọng là hành giả phải cố gắng tu tập những tâm cao thượng và mạnh mẽ, *adhicitta* (tăng thượng tâm), hay nói rõ hơn, hành giả cần phải tu tập những tâm thiền chỉ (*samatha*), thiền minh sát (*vipassana*), tâm Đạo và tâm Quả. Những tăng thượng tâm này giúp làm suy giảm hoặc loại trừ cái khổ của bệnh hoạn. Chẳng hạn, Đức Phật của chúng ta bị chứng bệnh đau lưng rất nghiêm trọng mười tháng trước ngày Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*) của ngài. Ngài đã hành *rūpasattaka vipassanā* hay bảy cách quán (minh sát) sắc và *arūpasattaka vipassanā* hay bảy cách quán (minh sát) vô sắc hay danh, và rồi ngài nhập vào A-la-hán Thánh Quả Định (*arahattaphalasamāpatti*). Do vì thiền

minh sát (*vipassana*) của ngài rất mạnh và đầy năng lực, nên A-la-hán Thánh Quả Định (*arahattaphalasamāpatti*) của ngài cũng rất mạnh và đầy năng lực. Xuất khỏi thiền chứng ấy, ngài thực hiện một quyết định: 'Kể từ ngày hôm nay cho đến ngày Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*), mong cho thọ khổ này sẽ không khởi lên.' Ngài phải hành theo cách này và thực hiện quyết định như vậy mỗi ngày để ngăn chướng bệnh ấy. Vì thế, để đương đầu với bệnh hoạn, hành giả cũng nên tu tập những tâm mạnh mẽ vốn cùng sanh với định, Minh-sát (*Vipassana*) trí, Thánh Đạo Trí và Thánh Quả Trí như vậy.

- **Câu Hỏi 137:** *Sayadaw* nghĩ như thế nào về việc hiến xác cho khoa học (để giải phẫu cho những nghiên cứu y khoa) ? Liệu nó có ảnh hưởng đến việc tái sanh trong một cảnh giới an vui nào đó của người ấy không?

Trả Lời 137: Hiến tặng xác chỉ là một thiện nghiệp yếu. Mặc dù yếu nhưng nó vẫn có lợi ích, bởi vì ngay cả ý định sẽ thực hiện một hành động thiện thôi chắc chắn cũng đem lại những kết quả tốt. Vì điều này đã đề cập trong Kinh: "*Kusalesu dhammesu cittupādamattampi bahupakāram vadāmi*" —Trong trường hợp của các thiện pháp, Ta nói, ngay cả chỉ có những thiện ý xuất hiện trong tâm cũng đã rất có lợi rồi." Ý định chắc chắn sẽ hiến tặng một cái gì đó là một thiện ý đi trước (*pubbacetanā—tư tiền*). Nếu người ta giữ ý định ấy trong năm phút trước khi cống hiến, nhiều thiện nghiệp đã được tích lũy trong tâm họ. Những thiện nghiệp này có thể tạo ra những kết quả tốt. Có ba loại tư (*cetanā—ý định*): tư tiền (ý định trước khi làm), tư hiện (ý định

trong lúc làm), và tư hậu (ý định sau khi làm). Cả ba loại tư này đều tạo ra những kết quả khi chín mùi.

Nếu người ấy vẫn còn dính mắc vào bất kỳ sự hiện hữu nào và nếu nghiệp lực của tư tiền hay ý định thiện trước khi hiến xác này trở nên thành thực vào sát-na cận tử của họ, thời nghiệp lực sẽ tạo ra sự tái sanh của người ấy trong một cảnh giới an vui. Tuy nhiên, loại cơ hội như vậy rất hiếm xảy ra bởi vì tư tiền hay ý định thiện đi trước rất yếu. Thường thì nó chỉ có thể trở nên thành thực và tạo ra một kết quả ở một kiếp sống tương lai nào đó mà thôi.

- **Câu Hỏi 138:** *Quả của bị nghèo hèn và dễ mắc các chứng bệnh trong kiếp này có liên quan gì đến các nhân trong đời trước không? Nếu liên quan, quan niệm này là định mệnh kiến hay thường kiến (sassatadiṭṭhi)?*

Trả Lời 138: Trong trường hợp này, hành giả phải phân biệt sự khác nhau giữa đời sống trong cõi nhân loại và đời sống trong các cõi chư thiên và địa ngục. Các cõi chư thiên và địa ngục được gọi là *kamma-phalūpa-jīvi-bhūmi*, cõi sống ở đây các chúng sinh có nguồn sống của họ nhờ quả của nghiệp; trong khi cõi nhân loại được gọi là *uṭṭhāna-phalūpa-jīvi-bhūmi*, cõi sống ở đây các chúng sinh có nguồn sống của họ nhờ sức tinh tấn. Các chúng sinh trong cõi chư thiên hay địa ngục hưởng được nguồn sống khả lạc của họ hay chịu đựng những bất khả lạc của họ một cách tự nhiên do các

nghiệp đời trước. Tuy nhiên trong cõi nhân loại, các chúng sinh không chỉ có nguồn sống của họ do các nghiệp đời trước mà cũng còn do sức tinh tấn và trí tuệ hiện tại của họ nữa. Vì thế nghiệp lực, sức tinh tấn và trí tuệ ba thứ này tác động đến sự an sinh của đời người.

Hãy lấy trường hợp được giàu sang làm ví dụ, nếu một người có nghiệp lực tốt thành thực để được giàu sang và có đủ tinh tấn và trí tuệ, họ sẽ trở nên rất giàu và hưởng được của cải của họ.

Tuy nhiên, nếu một người chỉ có nghiệp lực tốt thành thực mà không có đủ tinh tấn và trí tuệ, cho dù họ có thừa hưởng được nhiều của cải chẳng nữa thì cuối cùng họ cũng sẽ tán gia bại sản và trở nên nghèo hèn. Một điển hình rõ ràng là *Mahādhanasetthīputta* sống vào thời Đức Phật của chúng ta. Ông và vợ của ông mỗi người được thừa kế tám mươi koti, tức là tám trăm triệu dollars. Tuy nhiên, họ đã phung phí hết tất cả của cải và trở thành những kẻ ăn xin. Ngoài ra, mặc dù ông có đủ nghiệp lực thiện để hỗ trợ ông đạt đến A-la-hán thánh quả trong kiếp đó, song ông đã không bỏ sức tinh tấn và áp dụng trí tuệ để thực hành Pháp (*Dhamma*). Do đó ông đã chết như một kẻ phàm phu nghèo hèn.

Nếu một người không có những nghiệp lực thiện chín mùi cho họ được giàu có nhưng biết vận dụng tinh tấn và trí tuệ để kiếm tiền, họ có thể không được giàu có lắm, nhưng vẫn hưởng được một chuẩn mực sống thoải

mái nào đó. Bởi thế tinh tấn và trí tuệ vẫn quan trọng hơn nghiệp lực.

Câu chuyện về ba con cá sau có thể cho chúng ta một sự hiểu biết rõ ràng hơn: Một lần người đánh cá kia bắt được ba con cá trên Sông Hằng. Một con cá tin vào sức tinh tấn; một con tin vào nghiệp lực; còn con khác tin vào trí tuệ. Con cá tin vào sự tinh tấn nghĩ rằng nó chỉ có thể thoát thân bằng nỗ lực tinh tấn, vì thế nó cố gắng hết sức để nhảy đi. Người đánh cá cảm thấy bực bội và lấy mái chèo đập nó một cái thật mạnh; nó chết. Con cá tin vào nghiệp lực nghĩ rằng nghĩ rằng nếu nó có một nghiệp lực tốt để thoát khỏi bị giết, thì nghiệp lực đó sẽ tự động tạo ra quả của nó. Vì thế nó nằm yên trên sàn, chờ đợi vận may của nó, không muốn vận dụng chút nỗ lực nào cả. Con cá thứ ba, tin vào trí tuệ, nghĩ rằng nó có thể thoát bằng cách làm những hành động sáng suốt. Vì thế nó luôn luôn quan sát những hoàn cảnh chung quanh để chờ xem thời cơ hành động đã đến hay chưa. Người đánh cá chèo thuyền vào bờ. Khi thuyền đến gần bờ, ông ta ông ta bước một chân lên bờ còn giữ chân kia trên thuyền. Vào lúc đó, ông vô ý tạo ra một lỗ hổng nhỏ trên tấm lưới của ông. Con cá thứ ba, tin vào trí tuệ, nhanh chóng nhảy ra khỏi lưới qua lỗ hổng ấy, rơi vào nước và liền bơi trở lại Sông Hằng. Từ câu chuyện này, chúng ta hiểu rằng trí tuệ là yếu tố quan trọng nhất trong ba yếu tố vừa nói vậy.

Còn về bệnh hoạn, có bốn nguyên nhân khả dĩ, đó là, nghiệp lực, tâm, yếu tố lửa (thời tiết) và vật thực. Vì thế không phải tất cả những chứng bệnh đều do nghiệp lực

gây ra. Đạo Phật là một tôn giáo của lý trí, *vibhajja-vāda* (phân biệt giáo thuyết), dạy rằng khi có nhân thì có quả; khi không có nhân sẽ không có quả. Một quan niệm chính đáng về nhân và quả như vậy không thể xem là định mệnh kiến hay thường kiến được. Nếu bạn tin rằng số phận của bạn đã được định sẵn và không thể thay đổi được; thì bạn là một người tin theo thuyết định mệnh. Theo lời dạy của Đức Phật, khi một nghiệp lực chín mùi và sẵn sàng tạo ra quả của nó, quả đó là cố định và không thể thay đổi được. Nhưng nếu một nghiệp chưa chín mùi, quả của nó không cố định và do đó có thể thay đổi được. Tôn-giả Mục-kiền-liên (Moggallana) là một ví dụ điển hình. Nghiệp lực xấu giết cha mẹ trong một tiền kiếp của ngài đã chín mùi trước khi ngài Bát-niết-bàn (*parinibbāna*), vì thế mà ngài đã bị đánh đập cho tới mức tất cả xương của ngài đều bể nát thành từng miếng vụn. Mặc dù ngài đã trở thành một bậc A-la-hán, ngài cũng không thể thay đổi được quả xấu đó. Song vì lẽ ngài đã tận diệt hết mọi phiền não, nên tất cả những nghiệp lực khác, ngoại trừ những nghiệp đã chín mùi trong kiếp đó, không còn có thể cho quả được nữa. Vì sau khi Bát-niết-bàn (*parinibbāna*) ngài đã thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi.

Nếu bạn tin rằng kiếp trước của bạn và kiếp hiện tại là một, đó là, cùng một người đi từ kiếp trước đến kiếp này, hay có một linh hồn đi từ kiếp này sang kiếp khác, là bạn đã có tà kiến về sự thường hằng (thường hằng kiến). Theo lời dạy của Đức Phật, không có một linh hồn hay tự ngã nào cả. Kiếp trước của bạn do danh và sắc tạo

thành, mà danh và sắc ấy sanh và diệt từ sát-na này đến sát-na khác. Kiếp hiện tại của bạn cũng do danh và sắc luôn luôn thay đổi tạo thành. Chúng không phải là những thứ như nhau. Không có cái gì gọi là 'bạn' hay người không thay đổi. Tuy nhiên, nghiệp lực đã tích lũy trong kiếp trước tạo ra năm thủ uẩn hiện tại. Đây là mối tương quan nhân quả giữa nhân đời trước và quả hiện tại. Do đó đạo Phật không phải chủ thuyết định mệnh cũng không phải chủ thuyết thường hằng (thường hằng luận).

- **Câu Hỏi 139:** *Sau khi một hành giả đã hoàn tất việc thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassana), vị ấy có phải hành thiền khác nữa hay chỉ ôn tập lại thiền chỉ và thiền Minh-sát (Vipassana) ấy thôi? Nếu ôn lại, vị ấy phải bắt đầu với giai đoạn nào? Hay vị ấy có thể ôn tập lại theo cách riêng của mình? Có một nguyên tắc cố định cho việc ôn tập này không?*

Trả Lời 139: Theo lời dạy của Đức Phật, một người được gọi là hoàn tất việc thực hành thiền minh sát (*vipassana*) chỉ sau khi họ đã đạt đến A-la-hán Thánh Quả. Vì thế trước khi hành giả trở thành một bậc A-la-hán, hành giả phải duy trì việc thực hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) một cách liên tục. Trong Kinh *Sattatthānakusala* của Tương Ưng Kinh (*Samyutta Nikaya*) có đề cập rằng các vị A-la-hán thường xuyên trú tâm vào một trong ba pháp hành, đó là thẩm sát các pháp hành (*saṅkhāra*), kể như vô thường, khổ và vô ngã

qua ngõ mười tám giới, qua ngõ mười hai xứ, và qua ngõ duyên khởi. Chú giải gọi ba việc thực hành này là *satata-vihārī*, hay thường trú. Thêm nữa, một vị A-la-hán có thể hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) để có được sự an trú trong thiền (*Jhāna*) và sự tịnh lạc của Niết-bàn (*Nibbana*) trong Thánh Quả Định. Nếu vị ấy muốn nhập vào diệt tận định (*nirodhasamāpati*), vị ấy phải hành cả thiền chỉ (*samatha*) lẫn thiền minh sát (*vipassana*) một cách hệ thống.

Một số hành giả đã hành tất cả những khoá quan trọng cho thiền minh sát (*vipassana*) và do đó tự tuyên bố rằng họ đã hoàn tất việc thực hành Minh-sát rồi, Tuy nhiên, điều này không đúng. Họ phải tiếp tục thực hành thiền chỉ và thiền minh sát thường xuyên và nhất là phải kiểm tra những kinh nghiệm thiền của họ một cách cẩn thận hợp theo tinh thần Kinh Điển. Họ có thể mất nhiều năm để ôn tập lại và kiểm tra theo cách này cho đến khi họ cảm thấy chắc chắn về sự hoàn thành của họ. Vì thế khoe khoang sự hoàn tất thiền của mình với những người khác là không thích hợp tí nào. Nói chung, có hai cách để ôn tập lại việc hành thiền minh sát (*vipassana*). Thứ nhất là bắt đầu với giai đoạn *udayabbayañāṇa*; cách kia là bắt đầu với bất cứ giai đoạn nào mà họ cảm thấy minh sát trí của họ còn lơ mờ hay không đủ rõ. Một nguyên tắc rất quan trọng trong việc ôn tập này là hành giả phải tuân theo những cách thực hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) chính xác như những gì Đức Phật đã dạy.

- **Câu Hỏi 140:** *Cetanā (tư) thiền là gì? Trong khi hành thiền, người ta có cần Cetanā thiền này không? Sayadaw có thể giải thích với những ví dụ được không?*

Trả Lời 140: Khi một hành giả đang hành thiền chỉ (*samatha*) hay thiền minh sát (*vipassana*) với hỷ kết hợp với trí tuệ, có ba mươi bốn tâm hành khởi lên trong tiến trình tâm của người ấy. Trong số ba mươi bốn tâm hành ấy có *Cetanā* (tư) gọi là *Cetanā samātha* (tư thiền chỉ) hay *Cetanā vipassanā* (tư minh sát), hay như những gì hành giả đã gọi — *Cetanā* thiền. *Cetanā* thiền có nghĩa là tư thúc đẩy các tâm hành hay tâm sở đồng sanh hướng về đối tượng thiền chỉ (*samatha*) hay minh sát (*vipassana*). Nếu tư này mạnh, hành giả có thể hành thiền tốt. Ngược lại, nếu tư yếu, hành giả không thể vận dụng nhiều tinh tấn trong pháp hành của mình. Vì thế tư thiền rất quan trọng.

Tuy nhiên ở đây ngũ quyền (năm căn tinh thần) thậm chí còn quan trọng hơn. Ngũ quyền là tín (*sadhā*), tấn (*vīriya*), niệm (*sati*), định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*). Lúc ban đầu thực hành, tín có nghĩa là niềm tin vào sự thực rằng pháp hành niệm hơi thở (*ānāpānasati*) sẽ dẫn đến các bậc thiền (*Jhāna*). Tinh tấn có nghĩa là vận dụng nghị lực đầy đủ để biết hơi thở. Niệm có nghĩa là không-quên hay giữ tâm trên đối tượng mà ở đây là hơi thở. Định có nghĩa là nhất điểm tâm, tức gắn chặt tâm trên hơi thở. Trí tuệ có nghĩa là biết hơi thở một cách rõ ràng. Năm căn tinh thần này nổi bật trong số ba mươi bốn tâm hành. Nếu chúng mạnh mẽ và quân bình, người hành thiền sẽ tiến bộ rất nhanh. Khi tương hơi thở (*ānāpāna*

nimitta) xuất hiện do định sâu, lúc ấy tín là niềm tin tin rằng sự tập trung trên tướng hơi thở sẽ dẫn đến *Jhāna* (bậc thiền). Tinh tấn gia tăng năng lượng đến tướng hơi thở. Niệm không ngừng giữ cho tâm trên tướng hơi thở. Định là sự nhất tâm trên tướng hơi thở. Tuệ là sự thể nhập vào tướng hơi thở.

Trong thiền minh sát (*vipassana*) năm căn tinh thần cũng rất quan trọng. Trong thiền minh sát (*vipassana*), tín có nghĩa là niềm tin nơi việc thực hành Minh-sát (*Vipassana*), tin rằng nó là cách để chứng ngộ Niết-bàn (*Nibbana*), chấm dứt mọi khổ đau. Tấn có nghĩa là áp dụng nghị lực để thể nhập vào tư thánh đế, hay ra sức tinh tấn để thể nhập vào sự thực của khổ (khổ đế) và sự thực về nguồn gốc của khổ (tập đế), cả hai vốn là những đối tượng của Minh-sát (*Vipassana*). Chúng cũng được gọi là các hành (*sāṅkhāra*). Không-quên hay luôn luôn giữ cho tâm ở với các hành này được gọi là niệm. Gắn chặt tâm trên các hành này không chút dao động là định. Thể nhập vào các hành này và biết tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng là tuệ.

Ngũ quyền hay năm căn tinh thần này khởi lên cùng với tư (*cetana*). Không có tư ngũ quyền không thể sanh được. Nếu tư mạnh ngũ quyền cũng sẽ mạnh. Nếu tư yếu ngũ quyền cũng sẽ yếu. Vì thế hành giả cần phải có tư thiền (*meditation cetanā*) mạnh trong pháp hành của mình. Tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất để thành công là làm sao quân bình ngũ quyền.

Nếu hành giả không có tư thiền (*meditation cetanā*) hay nếu hành giả có sự hoài nghi trong pháp hành, hành giả sẽ không có bất cứ thành tựu nào trong thiền.

- **Câu Hỏi 141:** (*chánh*) Niệm là gì? Khi niệm có mặt, tỉnh giác chắc chắn có mặt phải không?

Trả Lời 141: Có bốn loại niệm (*sati*)

1. niệm thân (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*),
2. niệm thọ (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*),
3. niệm tâm (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*),
4. niệm pháp (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*).

Do đó, niệm có nghĩa là giữ cho tâm trên thân, thọ, tâm và pháp không quên lãng. Niệm có đặc tính là chìm vào đối tượng giống như một hòn đá ném xuống hồ. Nó không chỉ nổi trên bề mặt như trái bầu nổi trên nước. Vì thế niệm làm cho nó và các tâm hành đồng sanh chìm vào đề mục hay đối tượng thiền. Khi hành giả đang hành niệm hơi thở, niệm của hành giả phải chìm vào trong hơi thở. Niệm có nhiệm vụ là không quên đối tượng thiền. Nó luôn luôn giữ cho tâm ở trên đối tượng không có bất cứ sự gián đoạn nào. Sự thể hiện của niệm là canh chừng tâm hay canh chừng đối tượng thiền nhờ thế không một phiền não nào có thể lén vào. Một trạng thái tâm kết hợp với niệm sẽ không nhượng bộ cho bất cứ phiền não nào. Một sự thể hiện khác nữa của niệm là giữ cho sự chú ý trực diện với đối tượng. Nhân gần của

niệm là tướng mạnh và vững chắc trên đối tượng thiền hay trên tứ niệm xứ.

Có bốn loại tỉnh giác:

- 1. Tỉnh giác về mục đích (*satthaka sampajañña*);
- 2. Tỉnh giác về sự thích hợp (*sappāya sampajañña*);
- 3. Tỉnh giác về hành xứ (*gocara sampajañña*); hành xứ ở đây muốn nói đến bất kỳ đối tượng nào trong bốn mươi đối tượng thiền,
- 4. Tỉnh giác về vô-si (*asammoha sampajañña*); có nghĩa là tỉnh giác về danh-sắc chơn đế và các nhân của chúng. Vì thế tỉnh giác về vô si bao gồm tất cả thiền minh sát (*vipassana*)

Ở đây chánh niệm thường đi kèm với tỉnh giác (*sampajañña*). Tỉnh giác cũng còn được gọi là trí tuệ hay minh sát trí. Khi chánh niệm và trí tuệ của người hành thiền vừa mạnh vừa có năng lực, vị ấy sẽ dễ dàng thành công trong thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*).

Khi niệm mạnh, định cũng mạnh. Khi cả hai — niệm và định, đều mạnh, tỉnh giác cũng sẽ mạnh. Ngược lại, khi niệm yếu, định cũng yếu. Vào lúc đó trí tuệ tỉnh giác không thể sanh lên được. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy trong Kinh Định (*Samādhī Sutta*) của Tương Ưng Sự Thực (*Sacca Saṃyutta*) như thế này: "Này các Tỳ-kheo, các ông nên tu tập định. Một vị Tỳ-kheo với tâm định sẽ thấy các Pháp (*Dhamma*) đúng như chúng thực sự là." Từ đây chúng ta biết rằng định là nhân gần của trí tuệ tỉnh giác.

Tuy nhiên, không có niệm thì định không thể nảy sanh. Chính vì thế mà trí tuệ tỉnh giác thường thường vắng mặt khi niệm và định yếu vậy.

- **Câu Hỏi 142:** *Những mối liên hệ và sự khác nhau giữa bốn thứ này: hơi thở giữa lỗ mũi và môi trên, cảm thọ của hơi thở đó, sự cảm giác về hơi thở đó và cảm giác xúc chạm giữa hơi thở đó và da, là gì?*

Trả Lời 142: Hơi thở là một nhóm các sắc. Nếu hành giả thực hành thiền tứ đại trên hơi thở một cách hệ thống, hành giả sẽ thấy rằng nó được tạo thành từ vô số những tổng hợp sắc (*kalāpa*) nhỏ bé. Cảm thọ và sự cảm giác về hơi thở đó là một, *vedanā*, ở đây là một tâm sở. Cảm giác xúc chạm, về cơ bản, là thân thức — *kāyaviññāṇa*. Cả hai, thức và các tâm sở, đều là danh. Vì thế chúng khác với hơi thở, vốn là sắc.

Hơi thở giữa lỗ mũi và môi trên là đối tượng của thiền niệm hơi thở (*ānāpānasati kammaṭṭhāna*); trong khi thọ, cảm giác và cảm giác xúc chạm không phải (là đối tượng của thiền niệm hơi thở). Nếu người hành thiền chỉ tập trung vào hơi thở, họ có thể phát triển được định sâu và *nimitta* hay tướng hơi thở sẽ sớm xuất hiện. Tập trung trên *nimitta* một cách hoàn hảo, hành giả sẽ đắc thiền. Tuy nhiên, nếu người hành thiền tập trung trên cảm thọ, cảm giác hay cảm giác xúc chạm, họ không thể phát triển đủ định lực cho tướng hơi thở xuất hiện, do đó cũng không thể đắc thiền. Đây là lý do vì sao hành giả

chỉ lấy hơi thở làm đối tượng cho sự tập trung của mình mà thôi.

- Câu Hỏi 143: *Trong lúc một người đang chạy thể dục hay đang leo núi và họ phải dùng miệng để thở, vậy họ sẽ tập trung vào hơi thở nào?*

Trả Lời 143: Đối với thiền niệm hơi thở, đối tượng của người hành thiền chỉ là hơi thở khi nó chạm vào lỗ mũi hay môi trên mà thôi. Chú giải không nói rằng hơi thở ngang qua miệng cũng là đối tượng của thiền niệm hơi thở. Vì thế khi người ta đang thở qua miệng và không thể nhận ra hơi thở xúc chạm ở lỗ mũi hay môi trên, họ nên giữ tâm tại những chỗ ấy và cố gắng để hay biết về hơi thở. Nếu họ có đủ thận trọng và kiên nhẫn trong khi làm như vậy, cuối cùng họ có thể sẽ phân biệt được hơi thở rất vi tế ở đó.

- Câu Hỏi 144: *Sau khi một người xuất gia, nếu cha mẹ họ gặp khó khăn trong việc kiếm sống, họ có nên trở về nhà để chăm sóc cha mẹ không?*

Trả Lời 144: Đức Phật cho phép các vị Tỳ-kheo chăm sóc cha mẹ của họ. Một vị Tỳ-kheo có thể chia phần ăn và những tư vật dụng khác của mình cho cha mẹ. Họ cứ việc chăm sóc cha mẹ theo cách này mà không cần thiết phải xả y hoàn tục.

- **Câu Hỏi 145:** *Nếu một người được lợi nhờ trốn thuế và giúp những người khác trốn thuế, họ có phạm tội trộm cắp không? Nếu một người tại gia cư sĩ phạm ngũ giới họ phải sám hối và thọ trì giới lại như thế nào?*

Trả Lời 145: Theo Luật Tạng (*Vinaya Piṭaka*), trốn thuế hay giúp người khác trốn thuế là một trong số hai mươi lăm loại trộm cắp. Nếu một người làm điều đó, họ phạm tội trộm cắp bất kể họ là vị sư hay cư sĩ. Nếu một vị Tỳ-kheo ăn cắp những tài sản đáng giá một pāda (*năm māśaka*) hay hơn, vị ấy phạm một tội bất cộng trụ (*pārājikā*), và không còn là Tỳ-kheo nữa.

Nếu một người cư sĩ phạm ngũ giới, họ kể như mất ngũ giới, vì thế không cần thiết cho họ để thú tội này. Tuy nhiên họ nên quyết tâm không để phạm giới trở lại. Họ có thể nhận giới lại trước một vị sa-di, một vị Tỳ-kheo, hay trước một bức tượng Phật, và rồi giữ gìn giới một cách cẩn thận.

Câu Hỏi 146: *Dhammacakkhu là gì? Và Sotāpanna là gì?*

Trả Lời 146: Trong Kinh *Dhammacakkapavattana Sutta* (kinh Chuyển Pháp Luân) và trong một số bài kinh khác, *dhammacakkhu* (pháp nhãn) có nghĩa là nhập lưu thánh đạo (*Sotapattimaggā*). Nhưng trong một số bài kinh khác thì *dhammacakkhu* lại có nghĩa là bất lai thánh đạo (*anāgāmiaggā*). Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, pháp

nhãn (*dhammacakkhu*) của Tôn-giả Kiều Trần Như (*Koṇḍañña*) là nhập lưu thánh đạo trí. Còn trong Kinh *Brahmāyu* pháp nhãn của Brahmāya là Bất lai thánh đạo trí (*anāgāmi magga ñāṇa*).

Nhập lưu là bậc thánh đầu tiên trong bốn bậc Thánh Nhân, bậc đã chứng đắc Niết-bàn (*Nibbana*). 'Sota' có nghĩa là dòng, ở đây là dòng thánh. 'Āpanna' có nghĩa là 'nhập vào.' Vì thế một *sotāpanna* là một người đã bước hay nhập vào dòng, đó là người đã nhập vào dòng của các bậc Thánh Nhân.

- **Câu Hỏi 147:** *Nếu một người cảm thấy rằng mọi tham, sân và si của họ đã được tiêu diệt, họ có thể tuyên bố mình là một bậc A-la-hán được không? Hay họ cần phải tự kiểm tra lại mình như thế nào?*

Trả Lời 147: Chúng ta phải biết rằng phiền não có ba giai đoạn:

1. *Anusaya kilesa*: giai đoạn ngủ ngầm ở đây các phiền não vẫn còn là những khuynh hướng tiềm tàng trong dòng tương tục danh-sắc;
2. *Pariyuṭṭhāna kilesa*: giai đoạn ám ảnh khi những phiền não trôi lên bề mặt như một yếu tố tâm tích cực; và
3. *Vitikkama kilesa*: giai đoạn vi phạm khi những phiền não thúc đẩy những hành động của thân và lời nói.

Các bậc A-la-hán đã tiêu diệt hoàn toàn cả ba giai đoạn phiền não này. Đối với hàng phàm nhân, khi không có những phiền não khởi lên trong tâm, họ có thể cảm giác rằng những phiền não của họ đã bị tiêu diệt hết rồi. Tuy nhiên, điều đó xảy ra chỉ là vì họ nhất thời đè nén được những phiền não thuộc giai đoạn ám ảnh — *Pariyuṭṭhāna kilesa*, và giai đoạn vi phạm — *Vītikkaṃa kilesa* với minh sát trí mạnh mẽ hay bậc thiền nào đó mà thôi. Thực sự ra họ vẫn chưa đạt đến được bất cứ Thánh Đạo Tuệ nào cả, vì thế những phiền não thuộc giai đoạn ngủ ngầm (tuỳ miên phiền não) chắc chắn vẫn còn trong họ. Bao lâu những phiền não ngủ ngầm này chưa được bứng gốc, khi họ chạm trán với những yếu tố kích thích nào đó, những phiền não thuộc hai giai đoạn ám ảnh và vi phạm trên có thể khởi lên trở lại như thường.

Một ví dụ điển hình trong trường hợp này là câu chuyện của ngài Trưởng-lão Mahānāga (*Mahānāga Mahāthera*). Ngài là thầy của Dhammadinna, một bậc A-la-hán và đã hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) trong hơn sáu mươi năm. Nhưng ngài vẫn còn là một phàm nhân (*puthujjana*). Mặc dù ngài còn là phàm nhân, song không có phiền não nào khởi lên trong tâm ngài trong hơn sáu mươi năm qua, bởi vì pháp hành chỉ và quán của ngài rất mạnh và đầy năng lực. Hơn nữa giới hạnh của ngài còn cực kỳ trong sạch. Do những điều này, ngài tự nghĩ trong thâm tâm: 'Ta đã đạt đến thánh quả A-la-hán rồi.'

Một hôm, đệ tử của ngài, A-la-hán Dhammadinna đang ngồi nghỉ trong phòng, và vị ấy nghĩ: 'Không biết thầy ta,

Trưởng-lão Mahānāga (*Mahānāga Mahāthera*), hiện đang sống tại *Uccavalika*, đã hoàn tất công việc tu tập của mình hay chưa? Vị ấy thấy rằng thầy mình vẫn còn là một phàm nhân và rằng nếu thầy ngài không hiểu sự thực này, ông cũng sẽ chết như một phàm nhân mà thôi. Vị ấy liền dùng năng lực thần thông bay vào hư không và đáp xuống gần Trưởng-lão Mahānāga, lúc đó đang ngồi trong phòng của ngài. Vị ấy đảnh lễ thầy, làm phận sự là người đệ tử của mình, rồi ngồi xuống một bên. Trưởng-lão *Mahānāga* hỏi: 'Hiền giả Dhammadinna, sao ông đến bất ngờ thế?' Tôn-giả Dhammadinna trả lời 'Bạch ngài con đến để hỏi một số câu hỏi'. 'Hãy hỏi đi, hiền giả. Nếu chúng tôi biết, chúng tôi sẽ nói'. Tôn-giả Dhammadinna đã hỏi một ngàn câu hỏi. Trưởng-lão Mahānāga trả lời từng câu hỏi một không chút do dự.

'Bạch ngài trí của ngài thật nhạy bén; ngài đã đạt đến trạng thái này từ bao giờ vậy? Tôn-giả Dhammadinna hỏi. Trưởng-lão Mahānāga trả lời 'Sáu mươi năm trước này hiền giả'. — 'Bạch ngài, ngài có hành thiền định không? — 'Điều đó không khó, này hiền giả.' — 'Vậy bạch ngài, hãy tạo ra một con voi.' Trưởng-lão Mahānāga tạo ra một con voi hoàn toàn trắng. 'Bây giờ, bạch ngài, hãy làm cho con voi ấy tiến thẳng đến ngài với đôi tai căng ra, đuôi duỗi thẳng ra, đặt cái vòi của nó vào trong miệng và rống lên một tiếng rống khủng khiếp đi.' Trưởng-lão Mahānāga làm y như vậy. Nhìn thấy cái tướng mạo đáng sợ của con voi đang đi nhanh đến mình, Trưởng-lão bật dậy và định chạy trốn. Lúc ấy Tôn-giả Dhammadinna với tay nắm lấy vạt y của ngài, và

nói 'Bạc ngài, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận⁷ có còn chút sợ sệt nào không?

Ngay lúc đó vị Trưởng-lão nhận ra rằng ông vẫn còn là một phàm nhân. Ông quỳ dưới chân của Tôn-giả Dhammadinna và nói: 'Hãy giúp tôi, Hiền-giả Dhammadinna.' — "Bạc ngài, con sẽ giúp ngài, con đến đây cũng là vì lý do đó. Xin ngài đừng lo.' Rồi Tôn-giả giải thích một đề tài thiền cho Trưởng-lão. Vị Trưởng-lão nhận đề tài thiền và đi lên con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đã đạt đến A-la-hán Thánh quả.

Bởi lẽ đó, công bố sự chứng đắc của mình là điều không tốt, vì quý vị có thể đã tự đánh giá quá về mình như Trưởng-lão Mahānāga. Tốt hơn quý vị nên tự kiểm tra lại mình theo lời dạy của Đức Phật một cách thận trọng. Chẳng hạn, một vị thánh Nhập-lưu (*Sotāpanna*), đã hoàn toàn tiêu diệt thân kiến (*sakkayadiṭṭhi*), hoài nghi, ganh tỵ, ích kỷ và giới cấm thủ. Vị ấy có niềm tin bất động nơi Đức Phật, Giáo Pháp (*Dhamma*) và Tăng (*Saṅgha*). Vị ấy sẽ không bao giờ cố ý phạm giới dù phải hy sinh thân mạng và ngay trong giấc mơ. Mặc dù vị ấy có thể phạm những sai lầm trong hành động, lời nói và ý nghĩ một cách vô ý, song vị ấy không bao giờ che dấu chúng mà sẽ thú nhận những sai lầm đó với người khác. Vị ấy đã tiêu diệt hoàn toàn quan niệm sai lầm về một linh hồn hay bản ngã bởi vì vị ấy đã thấu triệt pháp duyên sanh và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Có hai loại bản ngã: tối thượng ngã (*parama-atta*) và sinh mệnh

⁷ Người mà các lậu hoặc đã đoạn tận ở đây muốn ám chỉ một bậc A-la-hán.

ngã (*jīva-atta*). Tối thượng ngã có nghĩa là một đấng sáng tạo. Sinh mệnh ngã có nghĩa là một bản ngã đi từ một hiện hữu này đến một hiện hữu khác (cái ngã luân hồi) hay cái ngã diệt hoàn toàn sau khi chết. Vì thế đôi khi nếu quý vị phát hiện ra rằng mình có ý định phạm giới hay có sự hoài nghi đối với Tam Bảo hay vẫn chấp vào tà kiến cho rằng danh-sắc này là ta hay tự ngã của ta, hoặc tin nơi một đấng sáng tạo, chắc chắn quý vị không thể trở thành một bậc Thánh Nhập-Lưu nữa, nói gì đến bậc Thánh A-la-hán. Một bậc Thánh Nhất Lai (*Sakadāgāmi*) đã làm giảm nhẹ sức mạnh của tham dục, sân hận và si mê. Một bậc Thánh Bất Lai (*anāgāmi*) đã tuyệt diệt hay bứng gốc tất cả sân hận và dục vọng. Vì thế các vị sẽ không còn nóng giận, lo lắng hay sợ hãi. Các vị không còn dính mắc vào bất cứ dục lạc thế gian nào nữa. Dù là một người tại gia cư sĩ, các vị cũng từ bỏ hết thảy tiền tài, vàng bạc, v.v... Do đó nếu quý vị vẫn còn nóng giận, lo lắng hay sợ hãi hoặc nếu quý vị còn nhận tiền, vàng, v.v... quý vị không thể là một vị Thánh A-na-hàm được. Khi quý vị tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu dục trần khả ý, đó là các sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp khả ý, nếu tham ái dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi quý vị, quý vị chắc chắn không trở thành một bậc Thánh Bất lai được. Hoặc khi quý vị tiếp xúc với sáu trần cảnh bất khả ý, không vừa lòng, nếu một sự khó chịu dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi quý vị, quý vị cũng không thể trở thành một bậc Thánh Bất Lai (A-na-hàm) được. Một bậc A-la-hán đã tuyệt diệt tất cả những phiền não còn lại, bao gồm ngã mạn, trạo cử, dã dượi, hôn trầm và vô minh. Vị ấy không còn khát khao đối với sự hiện hữu.

Các căn của vị ấy thanh tịnh và hoàn hảo. Đối diện với những thăng trầm của cuộc đời (được và mất; danh và ô danh; khen và chê, hạnh phúc và khổ đau) tâm vị ấy không dao động, vô nhiễm và vững chắc. Các vị luôn luôn thấy tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành. Chỉ khi các vị tác ý đến những khái niệm (chế định theo tục đế) các vị mới biết rằng 'đây là đàn ông, đàn bà, cha, con, v.v...' Nếu quý vị vẫn có sự dính mắc vào cuộc sống của mình hay nếu quý vị còn cảm thấy hãnh diện với những thành tựu của mình, quý vị không thể trở thành một bậc A-la-hán được. Nếu quý vị không có năng lực chánh niệm mạnh mẽ như vậy để thấy những tính chất vô thường, khổ hay vô ngã của các hành, quý vị không thể trở thành một bậc A-la-hán được.

Đây chỉ là vài ví dụ để quý vị tự xem xét lại mình. Quý vị nên nghiên cứu cẩn thận kinh điển Nguyên Thủy (*Theravada*) dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo để có được một sự hiểu biết thấu đáo hơn về cách làm thế nào để kiểm tra lại kinh nghiệm thiền của mình.

- Câu Hỏi 148: *Tại sao Đức Phật lại đi khát thực (xin ăn)?*

Trả Lời 148: Thực sự ra, Đức Phật không cần thiết phải đi khát thực. Tuy nhiên, Đức Phật đi khát thực vì lợi ích của các chúng sinh. Hơn nữa, Đức Phật muốn nêu tấm gương của các Bậc Thánh. Đi khát thực là một phần trong bốn truyền thống cao quý (*ariyavamsa* — *thánh hệ phổ*) của các vị Sa-môn. Là một vị Sa-môn, người ta phải

biết tri túc với bốn thứ vật dụng, đó là thực phẩm, y phục, chỗ ở và thuốc trị bệnh. Đi khát thực là một thói quen tốt để sống tri túc với thực phẩm mình có. Bạn không có quyền trông đợi sẽ được loại thức ăn gì mà phải biết thoả mãn với bất cứ những gì bạn nhận được. Đi khát thực cũng giúp làm giảm bớt tâm ngã mạn của một người. Một vị Tỳ-kheo nhận thức được rằng họ lệ thuộc vào những người khác về bốn món vật dụng. Do đó không có gì để họ có thể hãnh diện về mình. Vì thế đi khát thực giúp ích cho việc luyện tập tâm của một vị Tỳ-kheo.

- Câu Hỏi 149: *Trong phần hỏi và đáp trước, Sayadaw có giải thích rằng nếu một vị Tỳ-kheo ăn cấp những tài sản giá trị năm māsakas (hay một pāda) hoặc hơn, vị ấy đã phạm một tội bất cộng trụ (pārājikā). Sayadaw có thể giải thích thêm cho chúng con biết là năm māsakas tương đương với bao nhiêu U.S.D (dollars Mỹ) được không?*

Trả Lời 149: Ngày nay rất khó để có thể chỉ ra cho chính xác được năm māsaka tương đương với bao nhiêu U.S.D (dollars Mỹ)! Chú giải nói rằng theo sự lưu hành tiền tệ thời Ấn-Độ cổ xưa thì một kahāpaṇa tương đương với bốn pāda và một pādas tương đương với năm māsaka. Còn phụ chú giải, như bộ *Vajirabuddhi-ṭīkā*, thì nói một *kahāpaṇa* hay pāda được làm bằng vàng, bạc và đồng. Tuy nhiên chúng ta không thể biết chính xác tỷ lệ của ba

thành phần ấy trong một *kahāpaṇa* hay *pāda* là bao nhiêu.

Theo cách tính truyền thống của Miến (Myanmar), chúng tôi dùng một loại hạt gọi là 'Rwegīsī' để đo lường. Những chủ tiệm vàng cũng dùng các hạt Rwegīsī để cân vàng. Có hai loại Rwegīsī, loại hạt Rwegīsī lớn và loại hạt *Rwegīsī* nhỏ. Một hạt *Rwegīsī* nhỏ hơi lớn hơn hạt gạo một chút. Một hạt *Rwegīsī* lớn nặng gấp hai lần một hạt nhỏ. Trọng lượng của bốn hạt Rwegīsī lớn hay tám hạt *Rwegīsī* nhỏ tương đương với một *māsakas*. Cách đo lường này người ta tin là đã được truyền vào Miến từ thời Ấn-Độ cổ.

Dù sao chẳng nữa, cách xử sự tốt nhất vẫn là đừng phạm vào bất cứ tội trộm cắp nào. Các bậc Trưởng-lão xưa khuyên chúng ta hãy nhìn tài sản của người khác như những con rắn độc. Trừ phi chủ nhân của nó cho phép chúng ta cầm những vật của họ lên xem, bằng không chúng ta không nên, ngay cả sờ vào chúng thôi. Hãy cố gắng giữ giới một cách cẩn thận, vì lẽ nó ngăn không để cho chúng ta bị những khuấy động của hối hận.

- **Câu Hỏi 150:** *Sayadaw có thể giải thích cho chúng con rõ ý nghĩa của tứ vô lượng tâm (bốn trạng thái tâm vô lượng), mettā (từ), karuṇā (bi), muditā (hỷ), upekkhā (xả)? Người ta nên hành tứ vô lượng tâm này như thế nào? Và mettā bhāvanā là gì?*

Trả Lời 150: Theo Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), *mettā* (từ) có nghĩa là ước muốn đem hạnh phúc và sự tốt đẹp đến cho các chúng sinh. Tu tập tâm từ là cách để làm cho một người nhiều sân hận được trong sạch. *Karuṇā* (bi), có nghĩa là ước muốn xua tan khổ đau khỏi các chúng sinh. Tu tập tâm bi là cách để làm cho một người nhiều ác độc được thanh tịnh. *Muditā* (hỷ) có nghĩa là vui mừng với thành công của người khác. Tu tập tâm hỷ là cách để làm cho một người nhiều ác cảm, tức không vui đối với hạnh phúc của người khác, được thanh tịnh. *Upekkhā* (xả) có nghĩa là tính vô tư, không thiên vị đối với các chúng sinh. Tu tập tâm hỷ là cách để làm cho một người nhiều tham được thanh tịnh.

Sở dĩ chúng được gọi là những trạng thái 'tâm vô lượng' vì đối tượng của chúng là các chúng sinh (nhiều) không tính kể. Thay vì được tu tập đến chỉ một chúng sinh duy nhất hay đến những chúng sinh trong một vùng giới hạn nào đó, chúng phải được thấm nhuần đến các chúng sinh trong toàn vũ trụ. Đây là lý do vì sao chúng được gọi là tứ vô lượng tâm.

Mettā bhāvanā có nghĩa là đề mục thiền tu tập tâm từ đối với các chúng sinh. Nó là tâm vô lượng đầu tiên trong tứ vô lượng tâm. Một người muốn tu tập tứ vô lượng tâm này trước phải thực hành tâm từ, rồi mới đến tâm bi, hỷ và xả. Để bắt đầu, hành giả phải tu tập tâm từ cho chính mình với bốn ý nghĩ sau: ***Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy, cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm, cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân, cầu mong cho tôi được an vui và hạnh phúc.*** Sau khi tâm hành giả

đã trở nên nhu nhuyến và dịu dàng, hành giả tiếp tục rải tâm từ đến một người đáng kính cùng phái (nam hay nữ) với hành giả. Trước hết, hành giả nhớ lại khuôn mặt vui tươi hay cả người của anh ta hay cô ta, rồi gửi tâm từ với một trong bốn ý nghĩ sau: ***Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy, cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm, cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân, cầu mong cho con người hiền thiện này được an vui và hạnh phúc.*** Tu tập tâm từ mạnh mẽ và đầy năng lực đối với người ấy cho đến khi hành giả đạt đến sơ thiền, nhị thiền và tam thiền tâm từ (*mettā*) với ý nghĩ thứ nhất (Cầu mong cho con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy), kế tiếp với mỗi trong ba ý nghĩ còn lại. Theo cách này, hành giả tu tập tâm từ đối với mười người đáng kính cùng phái tuần tự từng người một, rồi mười người thân, mười người không thân không thù, và mười người thù hay khó ưa.

Sau khi hành giả đã thành công trong việc đạt đến tam thiền (đề mục) tâm từ với mỗi người trong họ kể như đối tượng, hành giả phải phá bỏ ranh giới giữa bản thân hành giả, người thân (kể cả những người đáng kính), người không thân không thù, và người thù. Trước hết, tu tập tâm từ đối với bản thân trong vài phút, kế cho một người thân, một người không thân không thù, và rồi một người thù, đạt đến tam thiền tâm từ với mỗi trong ba hạng người sau (thân, không thân không thù và người thù). Rồi ở vòng thứ hai, hành giả cũng hành theo cách trên nhưng thay vào một người thân, người không thân

không thù và người thù khác. Ở vòng thứ ba, hành giả cũng thay người thân, không thân không thù và người thù khác vào...Thực hành theo cách này liên tục cho đến khi cuối cùng hành giả phá bỏ được những ranh giới giữa bốn loại người này. Đến lúc đó tâm từ của hành giả đối với họ hoàn toàn bình đẳng, không có bất cứ sự phân biệt nào.

Sau khi đã phá bỏ được ranh giới, hành giả có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh theo những cách khác nhau, bắt đầu từ những chúng sinh trong một vùng nhỏ, rồi dần dần mở rộng đến toàn vũ trụ và sau đó theo mùi hương⁽⁸⁾. Sau khi đã thành công trong thiền tâm từ, hành giả có thể tu tập thiền tâm bi, hỷ và xả theo cùng cách thức như thiền tâm từ ở trên. Tất nhiên đây chỉ là một giới thiệu tóm tắt. Muốn có những hướng dẫn chi tiết, vui lòng tham khảo bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), Biết và Thấy (*Knowing and Seeing*). Hoặc khi hành giả hành đến giai đoạn này, tôi sẽ dạy cách làm thế nào để hành giả thực hành những thiền ấy một cách hệ thống hơn.

- Câu Hỏi 151: *Một số người có được 'nhãn căn đặc biệt,' có thể thấy những chúng sinh trong thế giới ma quỷ. Thậm chí họ có thể thấy được rằng người sắp chết chỉ có hơi thở ra mà không có hơi thở vô. Có phải do những*

⁸ Chi tiết xem thêm trong *Biết và Thấy*, phần *Tu Tập Bốn Phạm Trú*.

người ấy đã từng hành thiền trong tiền kiếp nên họ mới có được khả năng này?

Trả Lời 151: Chúng tôi gọi khả năng này là '*kammajiddhi*,' thần thông do Nghiệp sanh. Nghiệp đó có thể là nghiệp hành thiền của họ trong những kiếp trước. Cũng có khả năng là họ từ một cõi chư thiên hay Phạm thiên nào đó tái sanh trong cõi người, vì thế mà họ có thể thấy những gì mà người bình thường không thấy được.

- Câu Hỏi 152: *Mọi người hành thiền đều phải bắt đầu với thiền niệm hơi thở — ānāpānasati, chứ không có đề mục thiền nào khác sao? Liệu người hành thiền có thể tu tập định sâu và vững chắc bằng cách hành thiền tứ đại được không? Có bao nhiêu trường hợp thành công với thiền tứ đại rồi?*

Trả Lời 152: Không phải mọi người hành thiền đều phải bắt đầu với niệm hơi thở. Người ta có thể bắt đầu với bất kỳ đề mục thiền nào trong bốn mươi đề mục đã đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*). Đức Phật dạy những đề tài thiền khác nhau là để thích hợp với những căn tánh khác nhau của người hành thiền. Chẳng hạn, Đức Phật dạy thiền niệm hơi thở để hợp với những người có căn tánh không yên (hay phóng tâm). Thiền tứ đại để hợp với những người có trí tuệ nhạy bén. Thiền tâm từ để hợp với những người có tính nóng giận. Thiền Bất tịnh (*Asubha*) để phù hợp với những người có nhiều tham dục. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của chúng tôi,

hầu hết các hành giả đều thành công nhờ bắt đầu với niệm hơi thở hoặc thiền tứ đại, bởi vì họ đã hành một trong hai thiền này hoặc đã hành cả hai trong những kiếp trước của họ vậy.

Không có gì hoài nghi, người ta có thể tu tập định sâu và vững chắc bằng thiền tứ đại. Đó là một đề tài thiền chỉ (định) do chính Đức Phật dạy. Nếu quý vị có đức tin mạnh mẽ nơi Đức Phật, quý vị cũng nên có đức tin như vậy đối với thiền tứ đại này. Để hành thiền tứ đại, trước hết hành giả phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại tuần tự từng đặc tính một trong thân hành giả. Mười hai đặc tính đó là: cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy, hành giả nên chia chúng thành bốn nhóm, đó là tứ đại. Tiếp tục tập trung trên tứ đại trong thân theo thường lệ và phát triển định. Khi định cải thiện, thân hành giả sẽ trở thành màu trắng. Hành giả phải tập trung trên tứ đại trong thân màu trắng ấy. Khi định cải thiện thêm nữa, thân màu trắng chuyển sang trong suốt giống như một khối nước đá hay thủy tinh. Hành giả phải tập trung trên thân trong suốt ấy. Khi định của hành giả trở nên sâu và vững chắc, ánh sáng chói lọi sẽ phát ra từ thân trong suốt đó.

Khi ánh sáng chói lọi kéo dài khoảng nửa giờ, hành giả có thể hướng sự chú ý đến ba mươi hai thân phần của mình. Với sự trợ giúp của định sâu và vững chắc của thiền tứ đại này, hành giả có thể sẽ phân biệt được ba mươi hai thành phần trong thân hành giả và trong thân của các chúng sinh ở thế gian bên ngoài. Kể đến hành giả có thể hành các *kasina* màu bằng cách tập trung trên các

màu khác nhau của ba mươi hai thân phần. Hành giả có thể tu tập định lên đến tứ thiền với các *kasina*, và lên tới phi tưởng phi phi tưởng xứ (thiền vô sắc thứ tư) theo tuần tự sau khi đã loại bỏ *kasina* màu. Tất nhiên hành giả cũng có thể thành công trong các đề mục thiền chỉ khác một cách dễ dàng nữa. Sau đó hành giả có thể tiến hành tu tập thiền Minh Sát (*Vipassana*) và đạt đến các cấp độ khác nhau của minh sát tuệ.

Cách khác là hành giả có thể đi vào phân biệt sắc một cách trực tiếp dưới sự trợ giúp của ánh sáng chói lọi của thiền tứ đại, đây là giai đoạn đầu của thiền Minh-sát (*Vipassana*). Do đó, bắt đầu với thiền tứ đại, người ta sẽ thành công trong cả hai loại thiền — tịnh chỉ và minh sát. Hiểu những lợi ích của thiền tứ đại theo cách này sẽ rất là hữu ích, đặc biệt đối với những người gặp khó khăn lớn trong thiền niệm hơi thở (*ānāpānasati*).

Có rất nhiều hành giả thành công bắt đầu với thiền tứ đại. Chúng tôi không thể nói đích xác cái nào là nhiều hơn, số trường hợp thành công trong thiền hơi thở hay số trường hợp thành công trong thiền tứ đại. Dầu sao, vì lợi ích của hành giả, chúng tôi đề nghị hành giả nên có đức tin mãnh liệt trong mọi đề mục thiền đã được Đức Phật dạy và thực hành nó theo những hướng dẫn đúng đắn.

- Câu Hỏi 153: *Làm thế nào để một người biết được là họ đang tập trung trên hơi thở hay trên điểm xúc chạm?*

Đôi lúc người ta có thể lẫn lộn hai điểm này. Làm cách nào để ngăn sự lầm lẫn ấy?

Trả Lời 153: Điểm xúc chạm là da của hành giả. Nó đứng yên. Hơi thở là gió chạm vào da đó. Nó di chuyển vào trong hay ra ngoài và xuất hiện ở bên trên của điểm xúc chạm. Hành giả có thể phân biệt được chúng theo cách này.

Để hiểu rõ hơn, tôi sẽ cho hành giả một ví dụ. Giả sử có một khúc cây đặt trên đất và một người dùng cưa để cưa khúc cây ấy. Chỗ cắt của khúc cây do lưỡi cưa (cắt vào) cũng giống như điểm xúc chạm trên đầu mũi hay môi trên của hành giả. Nó đứng yên. Trong khi răng cưa di chuyển tới và lui cũng giống như hơi thở đi vào và đi ra. Răng cưa chạm vào khúc cây giống như hơi thở chạm vào đầu mũi hay môi trên của hành giả vậy. Cũng như người (cưa cây) nhìn vào răng cưa chỗ chúng chạm vào khúc cây chứ không chú ý đến răng cưa khi chúng đi tới đi lui như thế nào, hành giả cũng tập trung trên hơi thở chỗ chúng tiếp chạm những điểm đã nói ở trên chứ không theo chúng đi vào mũi hay đi ra ngoài như vậy. Hành giả nên phân biệt hơi thở và điểm xúc chạm theo cách này. Bất cứ khi nào hành giả bị lẫn lộn, hãy nhớ đến ngụ ý của ví dụ trên sẽ rõ.

- Câu Hỏi 154: *Thái độ mà người tại gia cư sĩ phải có đối với các vị sư hay tu nữ là gì?*

Trả Lời 154: Người tại gia cư sĩ nên tỏ lòng cung kính đối với các vị sư hay tu nữ, lắng nghe họ giảng dạy Pháp (*Dhamma*), cung cấp cho họ bốn món vật dụng (tứ vật dụng— thực phẩm, y áo, thuốc trị bệnh và chỗ ở), và thực hành Pháp do họ dạy. ‘Thực hành Pháp (*Dhamma*)’ có nghĩa là người cư sĩ ít nhất cũng phải giữ ngũ giới và hành thiền chỉ (*samatha*), thiền Minh-sát (*Vipassana*).

Trong Trường Bộ Kinh (*Dīgha Nikāya*) có nói rằng một người tại gia cư sĩ nên chia tài sản của mình làm bốn phần: Một phần để dành phòng khi bất trắc. Dùng hai phần khác cho việc kinh doanh buôn bán, và phần còn lại cho việc chi tiêu hàng ngày. Từ phần cuối, người ấy sẽ trích ra một phần nhỏ để cúng dường tứ vật dụng đến quý sư hay tu nữ.

- **Câu Hỏi 155:** *Làm thế nào để hành giả trở thành một người hành thiền tốt?*

Trả Lời 155: Để trở thành một người hành thiền tốt, điều quan trọng nhất là phải ấn định một mục đích chính đáng cho việc hành thiền. Nếu mục đích của quý vị chân chánh, thái độ của quý vị đối với thiền cũng sẽ chân chánh. Nếu làm được như vậy, quý vị sẽ luôn luôn đi trên chánh đạo, không bị dẫn đi lạc đường. Mục đích chân chánh của thiền là gì? Ở nhiều nơi trong Kinh Điển khi cho một người xuất gia Đức Phật đã công bố rất rõ ràng điều này. Ngài nói: ***‘Hãy đến, này Tỳ-kheo! Pháp (Dhamma) đã được khéo thuyết giảng. Hãy sống đời***

phạm hạnh vì (mục đích) đoạn tận khổ.' Như vậy sự trừ diệt hoàn toàn của khổ là mục đích chân chánh của thiền. Để thành tựu mục đích này quý vị phải tiêu diệt hết mọi phiền não bởi vì phiền não là những nhân sanh ra khổ. Có mười loại phiền não, đó là tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, hôn trầm, trạo cử, vô tâm, vô quý. Quý vị phải nhớ đừng bao giờ quên rằng phạm sự của quý vị là đoạn trừ tất cả những phiền não này. Tuy nhiên, trước khi thiền của quý vị tiến xa hơn, quý vị ít nhất cũng phải cố gắng ngăn chặn không để cho chúng áp đảo.

Để tiêu diệt mọi phiền não quý vị phải thực hành tam học — giới, định và tuệ, một cách chuyên cần. Tuy nhiên, trên bước đường hành thiền có nhiều cạm bẫy và những con đường sai lạc (tà đạo). Nếu không thận trọng quý vị có thể rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi sai đường chỉ vì một chút thành công nào đó trong thiền. Đó là lý do vì sao Đức Phật đã thuyết giảng bài Kinh *Cūlasāropama*⁹. Ngài nói:

"Ở đây, có người do lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình sống không gia đình, suy xét: 'Ta là nạn nhân của sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não; Ta là nạn nhân của khổ, bị hành hạ bởi khổ. Chắc chắn có thể biết được chỗ chấm dứt của toàn bộ khối khổ này.' Khi người ấy xuất gia như vậy, được lợi dưỡng, tôn kính, danh vọng. Vị ấy hoan hỷ, tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng ấy, và ý định của người ấy đã được thành tựu. Do

⁹ Tiểu Kinh Ví Dụ Lỗi Cây. TB I.

điều này này vị ấy khen mình chê người (tự tán huỷ tha) như vậy: **‘Ta được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, còn những Tỳ-kheo khác không ai biết đến, không đáng chú ý.’** Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, không ra sức nỗ lực để chứng được những pháp khác cao hơn và thù thắng hơn lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng; vị ấy trở nên biếng nhác và thụ động. Ta nói rằng người này giống như một người cần lõi cây, đi đến một cây lớn, đứng thẳng có lõi cây, và bỏ qua lõi cây của nó, bỏ qua giác cây của nó, bỏ qua vỏ trong, bỏ qua vỏ ngoài của nó, chặt lấy cành lá đem đi nghĩ rằng đó là lõi cây; và những gì vị ấy phải làm với lõi cây, mục đích của vị ấy sẽ không được thành tựu."

Đây là loại người hành thiền thứ nhất được đề cập trong bài Kinh đó. Do thoả mãn và hãnh diện với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, người này rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích chơn chánh của thiền. Rồi Đức Phật giải thích tiếp loại người hành thiền thứ hai như vậy:

*"Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không vì lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng này hoan hỷ và tự mãn. Vị ấy không vì lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng này khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và ra sức tinh tấn để chứng đắc những pháp khác cao hơn và thù thắng hơn lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động. Vị ấy thành tựu giới đức. Vì thành tựu giới đức này vị ấy hoan hỷ, tự mãn. Vì thành tựu giới đức này vị ấy khen mình chê người: **‘Ta là người giới đức, thiện tánh,***

những vị Tỳ-kheo khác phá giới, ác tánh. Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn giới đức. Vị ấy trở thành biếng nhác và thụ động."

Đức Phật nói loại người hành thiền này giống như người làm vỏ cây bên ngoài là lõi cây. Do tự mãn và hãnh diện với việc đắc giới của mình, vị ấy rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Rồi Đức Phật giải thích tiếp loại người hành thiền thứ ba như sau:

*"Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn. Do không tự mãn, vị ấy không khen mình, chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn đắc giới; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động. Vị ấy thành tựu thiền định. Do thành tựu thiền định này vị ấy hoan hỷ và tự mãn. Do hoan hỷ và tự mãn vị ấy khen mình, chê người: **"Ta có thiền định, nhất tâm, các vị Tỳ-kheo khác không có thiền định, tâm bị phân tán.**" Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn làm, vị ấy không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn thiền định; vị ấy trở nên biếng nhác và thụ động."*

Đức Phật nói rằng loại người hành thiền này cũng giống như người làm vỏ trong cho là lõi cây vậy. Do tự mãn và hãnh diện với việc chứng thiền, người này rơi vào bẫy

phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích chân chánh của thiền. Rồi Đức Phật giải thích loại người hành thiền thứ tư:

*"Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn...Vị ấy thành tựu thiền định. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc thiền định, nhưng không tự mãn. Do không tự mãn, vị ấy không khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và vị ấy ra sức tinh tấn chứng đắc những pháp khác cao thượng hơn và thù thắng hơn thiền định; vị ấy không trở thành biếng nhác thụ động. Vị ấy thành tựu tri và kiến. Vị ấy do thành tựu tri kiến này, khen mình chê người: **"Ta sống biết và thấy, các vị Tỳ-kheo khác sống không biết và không thấy."** Vì thế vị ấy không khởi lên ước muốn là, vị ấy không ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn tri và kiến; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động."*

Đức Phật nói rằng loại người hành thiền này giống như người làm lẩn giác cây cho là lõi cây. Do tự mãn và hãnh diện với sự thành tựu tri kiến của mình, người này rơi vào bẫy của phiền não và bị dẫn đi lạc đường. Do đó người này không thể đạt đến mục đích chân chánh của thiền. Chú giải giải thích rằng 'tri và kiến' ở đây muốn nói tới thiên nhãn, khả năng thấy những sắc vi tế không thể nhìn thấy đối với mắt thường. Rồi Đức Phật giải thích loại người hành thiền thứ năm như sau:

"Vị ấy có được lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng. Vị ấy không hoan hỷ và tự mãn với lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng đó...Vị ấy thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc giới ấy nhưng không tự mãn...Vị ấy thành tựu thiền định. Vị ấy hoan hỷ với việc đắc thiền định, nhưng không tự mãn...vị ấy thành tựu tri kiến. Vị ấy hoan hỷ với tri kiến đó, nhưng không tự mãn. Vị ấy không do tri kiến này khen mình chê người. Vị ấy khởi lên ước muốn làm và vị ấy ra sức tinh tấn để chứng đắc các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn tri kiến; vị ấy không trở thành biếng nhác và thụ động."

Người hành thiền này không tự mãn và cũng không hãnh diện với những thành tựu đã đề cập ở trước. Người này không rơi vào bẫy của phiền não và tiếp tục bước đi trên chánh đạo. Người này tiếp tục thực hành thiền chỉ và thiền Minh-sát (*Vipassana*) một cách hệ thống. Cuối cùng người này đạt đến mục đích chân chánh của thiền. Vì thế Kinh nói: Và do thấy với trí tuệ, các lậu hoặc của vị ấy được đoạn trừ." Lậu hoặc ở đây đồng nghĩa với phiền não. Ý đoạn kinh này muốn nói rằng người hành thiền đã đoạn trừ mọi phiền não với A-la-hán Thánh Đạo Tuệ. Đức Phật mô tả loại người hành thiền này như vậy:

"Ta nói rằng người này giống như một người cần lõi cây, đi tìm lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, đến trước một cây lớn đứng thẳng có lõi cây; người này cắt lấy lõi cây của nó, mang đi biết rằng đó là lõi cây; và như vậy bất cứ điều gì người ấy phải làm với lõi cây, mục đích của người ấy sẽ được thành tựu."

Rồi Đức Phật kết luận bài Pháp của mình như sau:

"Cũng vậy đời phạm hạnh này không phải vì lợi ích thành tựu lợi dưỡng, tôn kính và danh vọng, không phải vì lợi ích thành tựu giới, không phải vì lợi ích thành tựu thiền định, không phải vì lợi ích thành tựu tri kiến. Mà chính tâm giải thoát bất động là mục đích của đời phạm hạnh, là lõi cây của phạm hạnh, là cứu cánh của phạm hạnh."

Chú giải giải thích rằng "Tâm giải thoát bất đthiền là A-la-hán Thánh Quả, tức là quả của A-la-hán Thánh Đạo Tuệ. Như vậy, nếu quý vị thực lòng theo gương của loại người hành thiền thứ năm, một ngày nào đó quý vị cũng sẽ có thể đoạn trừ được mọi phiền não và có được tâm giải thoát bất động. Đây là cách để quý vị trở thành một hành giả tốt.

- **Câu Hỏi 156:** *'Jhāyati'* là gì? Người ta có cần *'Jhāyati'* khi hành thiền không? Sayadaw có thể giải thích bằng những ví dụ được không?

Trả Lời 156: *'Jhāyati'* là một động từ. Nó có hai nghĩa. Một là tiêu đốt phiền não. Nghĩa khác là thể nhập hay gắn tâm sâu vào đối tượng thiền (để tiêu đốt phiền não). Danh từ của nó là *'Jhāna'* (thiền hay bậc thiền). Nếu người ta tập trung trên đối tượng của mình một cách sâu lắng, họ có thể đắc *jhāna* hay thiền. Có hai loại *Jhāna*: *Jhāna* hiệp thể và *Jhāna* siêu thể. Thiền hiệp thể còn được chia thành hai loại, đó là, thiền chỉ (*samatha*

jhāna) và thiền minh sát (*vipassanā jhāna*). Đây là sự giải thích về thiền theo nghĩa rộng. Các thiền siêu thế loại trừ phiền não vĩnh viễn, trong khi các thiền hiệp thế chỉ loại trừ các phiền não một cách tạm thời. Cả hai cách loại trừ phiền não này đều được gọi là tiêu đốt phiền não. Do đó trong lúc hành thiền, hành giả cần áp dụng '*Jhāyati*' để đạt đến '*Jhāna*.' Tôi sẽ giải thích điểm này bằng những ví dụ.

Khi một người đang hành thiền chỉ và nhập vào sơ thiền (*jhāna*), năm thiền chi có mặt trong tâm hành của người ấy. Năm thiền chi này được gọi là *samatha jhāna* (thiền chỉ). Chúng loại trừ các phiền não trong một thời gian, có thể là một giờ, hai giờ, một ngày, hai ngày, v.v... Khi một người hành Minh-sát (*Vipassana*), quán các tâm hành là vô thường, khổ hay vô ngã, minh sát trí của người ấy thường được kèm theo bởi năm thiền chi. Năm thiền chi này được gọi là *vipassanā jhāna* (thiền minh sát). Chúng cũng loại trừ các phiền não trong một thời gian. Một điển hình cho trường hợp này là Trưởng-lão Mahānāga Mahāthera. Các *jhāna samatha* và *vipassanā* của vị ấy đã loại trừ phiền não trong sáu mươi năm.

Khi Minh-sát (*Vipassana*) trí của một người trở nên thành thực, họ sẽ chứng đắc Niết-bàn (*Nibbana*) với Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Nếu một người chứng Niết-bàn trong lúc quán các pháp dục giới hay các pháp sơ thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, năm thiền chi có mặt trong các tâm hành thuộc Thánh Đạo của người ấy. Nhưng khi một người chứng Niết-bàn (*Nibbana*) trong lúc quán các pháp nhị thiền là vô thường, khổ hay vô ngã, Đạo Tuệ

của người ấy đi kèm với ba thiền chi. Các thiền chi này thiêu đốt hoàn toàn một số phiền não không còn dư tàn. Nếu một người đắc A-la-hán thánh quả, các thiền chi đi kèm với A-la-hán Thánh Đạo Tuệ thiêu đốt hoàn toàn những phiền não còn lại không dư tàn. Các thiền chi này là các thiền siêu thế.

Do đó sử dụng 'jhāyati' để gắn tâm sâu vào đối tượng thiền là cần thiết cho cả hai loại thiền — thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*). Tiếp tục thực hành theo cách này, đúng lúc, người theo cỗ xe thiền chỉ có thể đắc cả hai *samatha jhāna* và *vipassanā jhāna*; và người theo cỗ xe thuần quán sẽ đắc *vipassanā jhāna*. Rồi, khi ngũ quyền (tín, tâm, niệm, định và tuệ) của họ đủ mạnh và quân bình họ có thể đạt đến thiền siêu thế và trở thành các Bậc Thánh.

- **Câu Hỏi 157:** *Sự khác nhau giữa trạng thái tâm trong một bậc thiền (jhāna) và trạng thái tâm trong khi ngủ là gì?*

Trả Lời 157: Khi một người đang ngủ say không mơ mộng tâm hữu phần (*bhavaṅga* – dòng tâm duy trì kiếp sống) khởi lên một cách liên tục. Đối với nhân loại các tâm hành trong sát-na tâm hữu phần là các tâm hành dục giới. Khi một người đang mơ, các tiến trình-tâm ý môn dục giới yếu khởi lên. Còn trong bậc thiền, các tâm hành sắc giới hay vô sắc giới khởi lên liên tục. Các tâm

hành trong bậc thiền cao quý hơn các tâm hành dục giới rất nhiều.

Tâm thiền nhận thức đối tượng thiền một cách sâu lắng. Tâm hữu phần (*bhavaṅga*) nhận thức cùng một đối tượng như của tốc hành tâm cận tử (*maraṇāsanna-javana*), trong kiếp trước Tất nhiên nó nhận thức đối tượng không sâu như tâm thiền. Các tiến trình-tâm ý môn dục giới yếu trong những giấc mơ chỉ biết các đối tượng (dục trần) một cách lỏng lẻo, Đây là những sự khác nhau của chúng.

- **Câu Hỏi 158:** *Liệu một người có thể đắc A-la-hán nhờ hành thuần túy Minh-sát (Vipassana) được không?*

Trả Lời 158: Được, nếu người ấy theo đúng cách thực hành Đức Phật đã dạy. Loại A-la-hán này được gọi là *Suddhavipassanā arahant* (Khô quán A-la-hán,), tức là người đạt đến A-la-hán Thánh Quả do hành Minh-sát thuần túy (không qua thiền định).

- **Câu Hỏi 160:** *Sayadaw nghĩ như thế nào về những người chết mà thân xác của họ không tan hoại? Có phải đó là mục đích hành thiền của chúng ta không?*

Trả Lời 160: Đức Phật nói rằng ước nguyện của một người có thể thành tựu nhờ giới đức trong sạch của họ. Những người này có thể đã tu tập thanh tịnh giới trong kiếp này hoặc trong các kiếp trước. Dựa trên sự thanh

tịnh về giới ấy, họ phát nguyện cho thân xác của họ không bị tan hoại sau khi chết. Khi nghiệp lực thiện này chín mùi, thân của họ giữ được nguyên vẹn không bị tan hoại sau khi chết rất lâu.

Có một trường hợp ở Miến-điện. Người ta tìm thấy xác của một phụ nữ còn nguyên vẹn, không có dấu vết của sự mục nát, rất lâu sau khi cô ta chết. Tuy nhiên cô không phải là một Phật tử thực thụ cũng không giữ giới khi còn sống. Trong trường hợp này, thân của cô ta không hư hoại có thể là do giới trong sạch và ước nguyện của cô ta trong kiếp trước.

Tuy nhiên, cuối cùng thì thân xác của họ cũng sẽ bị huỷ diệt, bởi vì tất cả các hành, gồm luôn sắc, đều vô thường. Dù sao chăng nữa, đây không phải là mục đích hành thiền của chúng ta.

- **Câu Hỏi 161:** *Sayadaw* nghĩ sao về việc hồi hướng phước đến những người đã chết? Việc hồi hướng ấy có hiệu quả như thế nào?

Trả Lời 161: Trong Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt (*Singālovāda Sutta*) của Trường Bộ (*Dīgha Nikāya*) có đề cập rằng con cái phải có bốn phận làm các việc công đức và hồi hướng đến cha mẹ đã quá vãng của mình.

Trong một bài Kinh thuộc Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikaya*) có nói rằng người, ngoại trừ vị A-la-hán, đều phải đi đến một trong năm sanh thú sau khi chết. Năm

sanh thú đó là: thiên, nhân, ngạ quỷ, súc sanh, và Địa ngục thú. Trong số đó chỉ một loại ngạ quỷ duy nhất thuộc ngạ quỷ thú gọi là *paradattūpajīvika-peta* là có thể nhận được lợi ích từ việc chia phước hay hồi hướng phước của những người khác. '*Paradattūpajīvika-peta*' có nghĩa là tha thí hoạt mạng ngạ quỷ, tức ngạ quỷ trông đợi sự nuôi mạng của nó từ việc chia phước của người khác.

Sau khi chết, nếu một người đi đến cõi trời (thiên thú) hay cõi người (nhân thú) họ hưởng được các dục lạc theo thiện nghiệp đã thành thực của họ. Nếu một người đi đến cõi súc sanh (súc sanh thú) hay Địa ngục (địa ngục thú) hay trở thành bất kỳ loại ngạ quỷ nào ngoại trừ *Paradattūpajīvika-peta* (tha thí hoạt mạng ngạ quỷ), họ phải chịu khổ theo nghiệp bất thiện đã chín mùi của họ. Trong trường hợp này, người ta không được lợi ích gì từ việc chia phước hay hồi hướng phước do thân bằng quyến thuộc hoặc bạn bè của họ trong kiếp trước làm. Tất nhiên những người làm việc phước ấy vẫn có được những lợi ích cho bản thân họ.

Ngạ quỷ *paradattūpajīvika* nhận được lợi ích từ việc chia phước của người khác theo một trong hai cách: một là hưởng lạc trong ngạ quỷ giới; hai là thoát khỏi ngạ quỷ giới. Họ sẽ được loại nào tùy thuộc vào nghiệp của họ và vào sức mạnh của việc phước. Tôi sẽ giải thích điều này bằng hai ví dụ.

Thuở xưa Nandaka là một vị tướng của Đức Vua Piṅgala. Ông chấp giữ tà kiến về sự đoạn diệt (đoạn kiến cho

rằng chết là hết). Con gái ông tên Uttara, là một bậc Thánh Nhập Lưu. Sau khi ông qua đời, ông trở thành một *Paradattūpajīvika-peta* (tha thí hoạt mạng ngạ quỷ). Uttara cúng dường thực phẩm đến một vị Tỳ-kheo A-la-hán đang đi khát thực. Cô chia phước ấy đến Nandaka, người cha đã quá cố của mình. Nandaka lúc bấy giờ là một *Paradattūpajīvika-peta*, hoan hỷ với phước đó bằng cách nói lên lời 'sādhu.' Nhờ sức mạnh của tâm thiện này, ông hưởng được các dục lạc thù thắng như những dục lạc của cõi chư thiên trong sáu tháng. Tuy nhiên, sau sáu tháng ông lại tái sanh vào Địa Ngục do tà kiến của mình, sau khi chết ở ngạ quỷ giới.

Trường hợp khác là những quyến thuộc trong tiền kiếp của Đức Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la). Thời Đức Phật *Vipassī* (Tỳ-bà-thi), họ là những người nấu ăn trong bếp của nhà vua. Họ có trách nhiệm sửa soạn vật thực cho Đức Phật *Vipassī* (Tỳ-bà-thi) và một trăm ngàn vị Tỳ-kheo. Tuy nhiên họ đã ăn những vật thực ấy trước khi dâng đến Đức Phật và chư Tỳ-kheo. Do nghiệp bất thiện này họ phải đi đến Địa Ngục sau khi chết. Sau một thời gian dài ở trong Địa Ngục, họ thoát ra khỏi đó và trở thành *Paradattūpajīvika-peta* (tha thí hoạt mạng ngạ quỷ) trong ngạ quỷ giới.

Khi Đức Phật Kakusandha (Câu-lư-tôn Phật) xuất hiện trên thế gian, họ đi đến hỏi Đức Phật xem khi nào thì họ thoát khỏi kiếp ngạ quỷ. Đức Phật Kakusandha bảo họ hãy hỏi Đức Phật kế, Konāgama Buddha (Câu-na-hàm Phật). Họ đã phải chờ một thời gian dài cho đến khi Đức Phật Konāgama xuất hiện trên thế gian để hỏi ngài cũng

câu hỏi ấy. Đức Phật Konāgama nói họ hãy hỏi Đức Phật kế, Đức Phật Kassapa (Ca-diếp). Một lần nữa họ phải chờ trong một thời gian lâu dài cho đến khi Đức Phật Kassapa xuất hiện trên thế gian và cũng hỏi cùng câu hỏi đó. Đức Phật Kassapa nói với họ rằng họ sẽ thoát khỏi nợ quý giới trong thời kỳ của Đức Phật Gotama (Đức Phật hiện nay của chúng ta). Vì thế họ lại chờ cho đến khi Đức Phật Gotama xuất hiện trên thế gian trong một thời gian lâu dài khác.

Vào thời Đức Phật Gotama của chúng ta, Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la), quyến thuộc trước đây của những nợ quý này, dâng cúng ngôi chùa Trúc Lâm (*Veluvana*) đến Đức Phật và chư Tăng. Tuy nhiên sau khi dâng xong nhà vua lại không chia phước đến những quyến thuộc của ngài. Những nợ quý này không nhận được phần phước hồi hướng mà họ đã khao khát trong một thời gian dài như vậy. Do ước muốn thoát khỏi cái khổ của nợ quý giới quá mãnh liệt, họ kêu la một cách khủng khiếp trong vườn thượng uyển của đức Vua Bimbisāra suốt cả đêm. Vua Bimbisāra sợ đến mức sáng hôm sau ông phải đi gặp Đức Phật sớm. Đức Phật kể cho ông nghe câu chuyện về các nợ quý này và cách thức để giúp họ. Sau đó đức Vua cúng dường tứ vật dụng đến Đức Phật và chư Tăng và chia phước đến các nợ quý này Lý do tại sao đức Vua phải làm một việc phước mới vì rằng chỉ có phước mới làm đem chia thì các nợ quý *Paradattūpajīvika* mới có được lợi ích. Các nợ quý rất vui sướng khi Vua Bimbisāra (Tần-bà-sa-la) chia phước cho họ và họ nói lên lời Sādhu (lành thay) để hoan hỷ với phước báu ấy. Vì lẽ

nghiệp lực bất thiện của họ đã gần cạn kiệt, họ thoát khỏi ngã quỷ giới và đi lên cõi chư thiên theo sự hoan hỷ của họ.

Chúng ta phải hiểu hai loại quả do hồi hướng phước hay chia phước tạo ra này. Nói chung thì việc thực hiện các thiện nghiệp, như bố thí, trì giới, thực hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*), để hồi hướng phước phước đến những thân quyến và bạn bè đã quá vắng của chúng ta là điều rất đáng làm.

- Câu Hỏi 162: *Một bậc Thánh Tu-đà-hoàn (Sotāpanna) tối đa còn bảy lần sanh trong cõi cư thiên và nhân loại. Nếu trong suốt những lần tái sinh ấy họ không chuyên cần hành thiền, liệu họ có đạt được sự giải thoát cuối cùng không?*

Trả Lời 162: Đối với các vị, việc không hành thiền chuyên cần trong bảy lần sanh này là điều không thể có, vì các vị đã tuệ tri Tứ Thánh Đế với Nhập Lưu Thánh Đạo Trí rồi vậy.

- Câu Hỏi 163: *Tại sao có một số người hành thiền trở nên ngờ ngờ và thụ động một cách không bình thường? Họ có nên tiếp tục hành thiền không? Triệu chứng ban đầu của tình trạng không bình thường này là gì? Làm thế nào để người ta có thể ngăn ngừa nó?*

Trả Lời 163: Có lẽ do nghiệp đời trước mà họ bị ngờ ngờ và thụ động như vậy, đặc biệt là khi trí tuệ (vô si) không có mặt trong *paṭisandh-citta* (kiết sanh thức), và *bhavaṅga-citta* (tâm hữu phần) của họ, hoặc ngay cả khi trí tuệ có mặt nhưng rất yếu. Họ vẫn nên hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*) cho đến mức có thể, theo phương pháp đúng đắn. Mặc dù họ không thể đắc thiền hay Đạo Quả trong kiếp này, nỗ lực của họ trong thực hành có thể giúp họ hành thiền tốt hơn và trở thành Thánh Nhân trong một kiếp tương lai nào đó.

Khả năng khác, có thể là họ không hành đúng theo giáo pháp của Đức Phật. Bởi vì họ không biết rằng phận sự của họ trong lúc hành thiền là phải luôn luôn chánh niệm trên đối tượng thiền, mà họ lại để cho tâm phóng đi lung tung vô định. Do không canh phòng tâm như vậy, đôi khi vấn đề có thể xảy ra. Cách để ngăn ngừa là nên đi theo con đường hành thiền đúng đắn. Tốt hơn hết là họ nên hành thiền dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư có đủ khả năng.

Vẫn còn một khả năng khác, đó là về tâm trí họ không phải không bình thường. Nhưng vì họ đang hành thiền một cách chuyên cần và hết lòng đến nỗi những người không hiểu thiền, phán đoán theo cái vẻ ngờ ngờ thụ động bề ngoài của họ, lầm tưởng là họ mất bình thường vậy thôi. Thực ra thái độ hết lòng trong thiền và buông bỏ mọi lo lắng là thái độ đáng khuyến khích. Ngay cả Đức Phật cũng từng khen ngợi sự yên lặng cao quý và ngăn cấm các vị Tỳ-kheo tham dự vào những cuộc nói chuyện vô ích. Vì thế, ai hiểu lầm những người hành

thiền như vậy nên nghiên cứu lý thuyết về thiền và cũng nên hành thiền đi đã. Chớ nên vội vã đi đến kết luận chỉ do xét đoán vẻ bề ngoài của người khác.

- **Câu Hỏi 164:** *Nuôi gà để lấy trứng bán có phải là một chánh mạng (cách sinh nhai chân chánh) và chánh nghiệp không?*

Trả Lời 164: Nếu nuôi gà chỉ vì lòng bi mẫn (sợ chúng bị người khác giết hại), không trông đợi thu trứng và bán trứng, thì đó là tốt. Nhưng nếu nuôi để thu gom và bán trứng, đó không phải là chánh mạng hay chánh nghiệp. Vì đôi khi vẫn có sự sống (có trứng) trong những quả trứng ấy, dù rất hiếm.

- **Câu Hỏi 165:** *Có phải các bậc A-la-hán là những người chỉ lo việc giải thoát của riêng mình (chứ không có ước nguyện giúp đỡ người khác)?*

Trả Lời 165: Tích cực giúp người khác hay không còn tùy vào ước nguyện riêng của các bậc A-la-hán ấy. Thực ra hầu hết các bậc A-la-hán đều tích cực giúp đỡ người khác, như Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*) và Tôn-giả Mục Kiền Liên (*Mahāmoggallāna*) chẳng hạn. Nhưng cũng có một số vị sống một mình trong rừng như Tôn-giả Kiền-trần-như (*Koṇḍañña*) không có những việc làm tích cực giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, ngay cả đối với những vị A-la-hán như thế cũng vẫn đem lại lợi ích cho người khác rất nhiều, bởi vì các bậc A-la-hán là phước điền vô thượng của thế gian này vậy. Khi các ngài đi khất thực, những người bố thí gặt hái được phước báu thù

thắng từ việc dâng cúng vật thực cho các ngài. Ngay cả Tôn-giả Kiều-trần-như (*Koṇḍañña*), sống trong rừng không đi ra ngoài khát thực, thì những chú voi và chur thiên dâng cúng vật thực cho ngài cũng được lợi ích rất lớn.

Trong hàng Thánh Đệ Tử của Đức Phật, bậc A-la-hán là cao tột nhất. Một trong Ba Ngôi Báu mà chúng ta quy y hay nương tựa vào là các bậc Thánh Tăng của Đức Phật. Thánh Tăng gồm Bốn Đôi (bốn cặp người), hay nói cách khác, Thánh Tăng gồm bốn loại Thánh đệ tử đã đạt đến bốn Đạo và bốn Quả, đó là, *Sotāpanna* (Tu-đà-hoàn), *Sakadāgāmi* (Tu-đà-hàm), *Anāgāmi* (A-na-hàm), và *Arahant* (A-la-hán). Bốn đôi trở thành tám khi Đạo và Quả được tính riêng ra. Các ngài là phước điền vô thượng của thế gian. Bậc A-la-hán là tối thượng trong số đó. Bởi thế, ngay cả chỉ kính lễ các ngài hoặc nói lời tán dương một bậc A-la-hán người ta cũng có được lợi ích rất lớn. Như vậy cho dù một bậc A-la-hán không tích cực giúp đỡ tha nhân, ngài cũng vẫn đem lại lợi ích cho các chúng sinh ở đời rồi, huống nữa là nếu các ngài làm.

Tôi sẽ nêu ra đây một vài ví dụ về các bậc A-la-hán đã tích cực giúp đỡ tha nhân và thực hành vì an lạc và hạnh phúc của các chúng sinh như thế nào: Trong Kinh Điển Pāli có nhiều bài Kinh, chẳng hạn như Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (*Mahāhatthipadopama*), được thuyết giảng bởi Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*). Đôi khi trong một bài Pháp do Tôn-giả thuyết, có cả hàng trăm hay hàng ngàn người trở thành các bậc Thánh Nhân (đắc Đạo Quả). Ngài dạy *Paṭisambhidāmagga* (*Vô Ngại Giải Đạo*), được

xem là rất quan trọng đối với thiền. Đặc biệt, mỗi khi ngài đi khất thực, ngài đứng nhập vào diệt tận định (*nirodhasamāpatti*), định chứng diệt thức và sắc do tâm tạo, trước cửa nhà của gia chủ và chỉ nhận vật thực sau khi xuất thiền. Chính vì muốn các ông những người bố thí được lợi ích lớn và thù thắng mà ngài đã thực hành theo cách này.

Tôn-giả Mục Kiền Liên (*Mahāmoggallāna*) đã đi lên các cõi trời và hỏi các vị chư thiên ở đó về những thiện nghiệp khiến cho họ được tái sinh thiên giới. Sau đó ngài trở về cõi nhân loại và thuyết giảng cho mọi người biết rằng nếu họ muốn được tái sinh thiên giới họ phải thực hiện những thiện nghiệp như vậy như vậy. Có khi ngài đi xuống Địa ngục và hỏi các chúng sinh ở đó xem do nghiệp bất thiện nào khiến cho họ phải tái sinh nơi địa ngục. Rồi trở về cõi nhân loại ngài thuyết giảng cho mọi người hiểu rằng nếu họ không muốn tái sinh vào Địa Ngục họ phải ngăn ngừa những nghiệp bất thiện như vậy như vậy. Theo cách này ngài đã làm cho nhiều người tránh điều ác và chỉ thực hiện các điều lành.

Tôn-giả Punṇa Mantānīputta là bậc thuyết pháp đệ nhất trong hàng đệ tử của Đức Phật. Do cách trình bày thiện xảo của ngài, trong nhiều buổi thuyết pháp, rất đông người nghe đắc Thánh Quả hoặc tín tâm trong thiền của họ được thúc đẩy. Chẳng hạn, Tôn-giả Ananda trở thành bậc Thánh Nhập Lưu sau khi nghe một thời Pháp do Tôn-giả Punṇa Mantānīputta thuyết.

Tôn-giả Mahākaccāna (Ma-ha Ca-chiên-diên), được xem là đệ nhất trong số những người diễn giải đầy đủ lời dạy tóm tắt của Đức Phật. Tôn-giả thường xuyên thuyết giảng ở một trú xứ xa xôi và vô số người đã nhận được những lợi ích lớn của Pháp do Tôn-giả giảng. Một trong những lời dạy nổi tiếng của Tôn-giả được ghi lại trong *Nettipakaraṇa*, một tác phẩm diễn giải về *Pitaka* (Thánh Tạng). Tác phẩm giải thích chi tiết một bài Kinh sâu sắc và rất giá trị đối với người học Phật để hiểu rõ những lời dạy của Đức Phật.

Một điểm rất quan trọng mà chúng ta cần phải nhớ ở đây là các bậc A-la-hán luôn truyền bá và giữ gìn Giáo Pháp của Đức Phật. Đó là lý do tại sao ngày nay chúng ta vẫn còn có thể được nghe và thực hành Pháp (*Dhamma*) trong khi Đức Phật nhập Niết-bàn (*Nibbana*) đã hơn hai ngàn năm trăm năm rồi. Tôi muốn giải thích thêm một chút về điều này:

Sau khi năm vị Tỳ-kheo được nghe Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhana Sutta*) và trở thành các bậc A-la-hán, Yasa và năm mươi bốn người bạn đã xuất gia cũng trở thành các bậc A-la-hán kế tiếp. Như vậy, có cả thảy sáu mươi vị A-la-hán, kể cả Đức Phật, trên thế gian. Lúc bấy giờ Đức Phật ra lệnh cho các vị lên đường đi truyền bá Giáo Pháp với những lời như vầy: *“Này các Tỳ-kheo, Ta đã được giải thoát khỏi mọi cạm bẫy của chư thiên và nhân loại. Các ông cũng đã được giải thoát khỏi mọi cạm bẫy của chư thiên và nhân loại. Hãy đi, này các Tỳ-kheo! Vì lợi ích của số đông, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng bi mẫn đối với số đông, vì lợi ích, vì an lạc và hạnh phúc*

của chư thiên và nhân loại. Chớ đi hai người một đường. Nay các Tỳ-kheo, hãy thuyết giảng Giáo Pháp, Pháp chí thiện ở đoạn đầu, ở đoạn giữa và ở đoạn cuối, pháp đầy đủ về ý nghĩa và văn cú, hiển lộ cho thấy đời phạm hạnh là hoàn toàn trong tính toàn diện và hoàn hảo của nó. Có những chúng sinh chỉ có ít bụi trong mắt. Nếu họ không có cơ hội nghe Pháp này, họ sẽ hoang phí kiếp người của họ; nếu họ được nghe Pháp, họ sẽ hiểu nó.” Như vậy, các vị A-la-hán đó đã gánh vác công việc hoằng pháp từ Đức Phật và làm hết sức mình để truyền bá pháp (*Dhamma*) ở bất cứ chỗ nào họ đi.

Kể từ đó, khi Đức Phật còn tại thế cũng như sau khi ngài nhập Vô Dư Niết-bàn, các bậc A-la-hán, hết thế hệ này sang thế hệ khác, đã tiếp nối công việc hoằng pháp này không ngừng nghỉ. Cuộc Kết Tập Tam tạng lần thứ nhất do năm trăm vị A-la-hán, lần thứ hai do bảy trăm vị A-la-hán và lần thứ ba do một ngàn vị A-la-hán là những ví dụ điển hình ở đây. Các ngài thậm chí không ngại gian khổ để truyền bá Giáo Pháp đến những quốc gia khác. Giới định tuệ trong sạch của các ngài đôi lúc chói sáng làm xúc động mọi người khiến họ phát khởi đức tin và tìm đến nương tựa nơi đạo Phật. Không có những nỗ lực liên tục của các ngài như thế ngày nay chúng ta thậm chí không thể nào được nghe đến danh xưng Phật, Pháp, Tăng huống nữa là thực hành thiền Minh Sát (*Vipassana*). Những việc làm rạng rỡ của các ngài nhằm thúc đẩy sự an lạc và hạnh phúc của các chúng sinh là không thể tả hết được. Những đóng góp có giá trị to lớn của các ngài trong việc bảo vệ giáo pháp của Đức Phật

vượt xa ngoài những lời tán dương. Hiểu được những sự kiện lịch sử này, liệu quý vị vẫn còn muốn nói rằng các bậc A-la-hán là những người chỉ lo cho sự giải thoát riêng của mình nữa không?

Thực ra chỉ trích một Bậc Thánh là tạo một bất thiện nghiệp. Nó sẽ ngăn sự tiến bộ trong thiền của một người nếu họ không biết sám hối. Tôi muốn liên hệ ra đây một câu chuyện để chứng minh điều này.

Chuyện được đề cập trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) như vầy: Xưa, có một vị Trưởng-lão và một Tỳ-kheo trẻ đi khát thực trong một ngôi làng nọ. Ở nhà đầu tiên họ chỉ được một muống cháo nóng. Vị Trưởng-lão đang bị đau bụng gió. Vị ấy nghĩ 'Muống cháo nóng này thật là tốt cho ta; Ta sẽ uống nó trước khi nó nguội đi'. Người nhà mang một cái ghế gỗ ra để tại ngưỡng cửa, và ngài ngồi trên ghế húp phần cháo nóng đó. Vị Tỳ-kheo trẻ lấy làm ghê tởm và nói 'Ông già này đã để cho cơn đói thắng mình và làm những gì lẽ ra ông phải cảm thấy hổ thẹn để làm'.

Vị Trưởng-lão cứ tiếp tục đi khát thực, và về đến chùa vị ấy mới hỏi vị Tỳ-kheo trẻ 'Này hiền giả, ông đã được chỗ đứng nào trong Giáo Pháp này chưa?' — 'Có đấy, thưa Ngài, tôi là một bậc nhập lưu.' — 'Vậy thì, này hiền giả, đừng cố gắng để đắc những đạo quả cao hơn nữa; một bậc lậu tận (A-la-hán) đã bị ông xỉ vả đấy.' Vị Tỳ-kheo liền thỉnh xin ngài Trưởng-lão tha thứ và nhờ đó thoát khỏi

chương ngại để đăc các quả chứng cao hơn do tội chỉ trích một bậc A-la-hán gây ra.

Nếu quý vị đã chỉ trích các bậc A-la-hán cho rằng các ngài chỉ lo giải thoát riêng cho mình, quý vị chẳng những không biết đến những sự kiện lịch sử về những đóng góp to lớn của họ mà còn làm tổn hại đến sự giải thoát của quý vị nữa. Vì lợi ích lâu dài của quý vị, tôi đề nghị quý vị nên từ bỏ quan niệm sai lầm ấy đi.

- Câu Hỏi 166: *Trong thiền, tình trạng như thế nào được gọi là rơi vào hữu phần (bhavaṅga)?*

Trả Lời 166: Trường hợp rơi vào hữu phần được cảm nhận một cách rõ ràng, đặc biệt khi người ta đạt đến giai đoạn cận định (*upacāra Samādhi*) nhưng không duy trì được định của mình. Vào lúc đó người ta sẽ để ý thấy rằng có một sự trống rỗng của tâm hay có một khoảng thời gian người ta không biết gì cả. Chính vì trong khoảng thời gian ấy không có những tiến trình tâm xảy ra mà chỉ có những tâm hữu phần nối tiếp nhau sanh và diệt mà thôi. Tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm và bắt đối tượng cận tử trong kiếp trước của một người thay vì đối tượng hiện tại. Tất nhiên người ta không thể nhận ra đối tượng (của tâm hữu phần) trừ phi họ đã hành thiền phân biệt duyên khởi thành công. Vì lẽ không nhận thức được đối tượng nên người ta cảm giác rằng họ không biết gì cả. Hiện tượng này gọi là rơi vào

hữu phần. Nó chẳng phải sự diệt của hoạt động tâm cũng chẳng phải là Niết-bàn (*Nibbana*).

Theo Vi Diệu Pháp của Đức Phật, sau mỗi tiến trình tâm, tâm hữu phần thường thường xuất hiện. Đối với Đức Phật, hai tâm hữu phần khởi lên giữa các tiến trình tâm; đối với Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*), mười sáu tâm hữu phần. Đối với những người khác thì vô số tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm. Mặc dù lúc nào cũng có rất nhiều tâm hữu phần sanh lên và diệt đi như vậy, người ta vẫn thường không nhận ra chúng. Chỉ khi tâm của họ hoàn toàn yên tĩnh và tập trung, đặc biệt ở giai đoạn cận định, họ sẽ nhận ra sự khởi lên nối tiếp nhau của những tâm hữu phần này, đây là sự rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Khi hành giả kinh nghiệm sự rơi vào hữu phần, hành giả không nên thích thú hay chán nản, vì đây chỉ là một hiện tượng tự nhiên trong quá trình hành thiền. Tất cả cái hành giả cần làm là tiếp tục giữ chánh niệm trên đối tượng thiền của mình. Khi hành giả đạt đến giai đoạn an chỉ định, các thiền chi sẽ đủ mạnh để duy trì định của hành giả trong một thời gian lâu, không rơi vào hữu phần.

- **Câu Hỏi 167:** *Sayadaw vui lòng giải thích chi tiết cho chúng con biết vì sao người ta không thể phân biệt các thiền chi và hành Minh-sát (*Vipassana*) lúc đang ở trong định (*samādhi*)? Thế nào là Minh-sát (*Vipassana*) thực*

hành ngoài định? Có phải duyệt xét các thiền chi là một loại Minh-sát (Vipassana) thực hành ngoài định không?

Trả Lời 167: Có ba loại định (*samādhi*), đó là sát-na định (*khaṇika-samādhi*), cận định (*upacāra-samādhi*), và an chỉ định (*appanā-samādhi hay jhāna-samādhi*). An chỉ định sâu hơn cận định, và cận định sâu hơn sát-na định. Chỉ khi xuất khỏi an chỉ định hay cận định người ta mới có thể duyệt xét các thiền chi hoặc hành Minh-sát (*Vipassana*). Vì sao? Vì các thiền chi và các đối tượng của Minh-sát không phải là đối tượng của cận định và an chỉ định vậy.

Khi một người hành thiền chỉ (*samatha*), như niệm hơi thở (*ānāpānasati*) chẳng hạn, đối tượng của cận định và an chỉ định là tợ tượng của hơi thở (*ānāpānasati-nimitta*) chứ không phải là các thiền chi. Người ta không thể tập trung trên các thiền chi để đắc cận định hay an chỉ định được. Sau khi hành giả tập trung tâm trên tợ tượng hơi thở trong một thời gian đủ lâu, vào lúc hành giả bắt đầu duyệt xét các thiền chi, hành giả kể như đã xuất khỏi cận định hay an chỉ định rồi. Vào lúc đó định của hành giả chỉ là sát-na định. Đó là lý do vì sao hành giả không thể duyệt xét các thiền chi khi đang ở trong cận định hay an chỉ định.

Khi hành giả đang hành Minh-sát (*Vipassana*), đối tượng của hành giả là danh-sắc chơn đế và những tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Sự tập trung trên những đối tượng này chỉ là sát-na định, chứ không phải cận định hay an chỉ định, bởi vì những đối tượng này

luôn luôn sanh và diệt. Nói chung hành giả không thể đắc cận định hay an chỉ định bằng cách tập trung trên những đối tượng của *vipassana*. Đó là lý do vì sao trong lúc đang ở trong cận định hay an chỉ định người ta không thể hành Minh-sát (*Vipassana*) được.

Hành Minh-sát (*Vipassana*) ngoài định có nghĩa là sau khi xuất khỏi cận định hay an chỉ định hành giả phân biệt danh-sắc chơn đế và quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Việc quán này được thực hiện ngoài *samātha jhāna* (thiền định). Nhưng vào lúc đó hành giả vẫn có sát-na định, *vipassanā jhāna*. Như vậy cận định hay an chỉ định đi trước là một hỗ trợ mạnh mẽ giúp hành giả phân biệt và quán các đối tượng minh sát một cách rõ ràng. Theo cách này, *samātha jhāna* chỉ hỗ trợ cho *vipassanā jhāna*.

Vipassanā hay Minh sát là quán các hành như vô thường, khổ và vô ngã. Vì thế, nếu một người chỉ duyệt xét các thiền chi, họ không phải đang hành minh sát. Để hành Minh-sát (*Vipassana*), người ta phải phân biệt không chỉ các thiền chi mà còn tất cả các tâm hành khác trong bậc thiền đó theo tiến trình tâm. Chẳng hạn, người ta phải phân biệt ba mươi bốn tâm hành thông thường trong sơ thiền. Đây là giai đoạn ban đầu của thanh tịnh kiến và là nền tảng của Minh-sát (*Vipassana*). Kể người ta phải quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã.

- **Câu Hỏi 168:** Kể từ khi con đến đây hằng đêm con ngủ không yên giấc và nằm mơ rất nhiều. Thậm chí bây giờ con sợ phải đi ngủ, vì ngủ làm cho con mệt hơn không ngủ. Trong khi hành thiền con bị sự buồn ngủ này quấy rầy. Thiền của con lúc lên lúc xuống thay vì ổn định một cách vững chắc. Vị thầy trợ giúp của con có khuyên con nên hành thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*). Con đã thử và bây giờ đã ngủ được khá hơn. Con muốn hỏi là một người không đắc bất cứ bậc thiền nào hành thiền tâm từ như thế nào?

Trả Lời 168: Đức Phật dạy mười một lợi ích của việc thực hành thiền tâm từ trong Tăng Chi Kinh (*Anguttara Nikaya*) như vầy:

‘Này các Tỳ-kheo, khi từ tâm giải thoát được tu tập, được phát triển, được thực hành thường xuyên, làm thành cỗ xe, làm thành nền tảng, được thiết lập, được củng cố vững chắc, và thọ trì một cách đúng đắn, mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? Vị ấy ngủ trong tình trạng thoải mái, thức dậy trong tình trạng thoải mái; không có những ác mộng; vị ấy thân ái đối với loài người; vị ấy thân ái đối với các hàng phi nhân; được chư thiên bảo vệ, lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được vị ấy; tâm dễ đắc định; sắc diện tươi sáng; khi chết không bối rối; và nếu không thể nhập các đạo quả cao hơn (A-la-hán Thánh Quả) vị ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên Giới sau khi chết.’ (AN. V, 342)

Tuy nhiên, chỉ sau khi đã tinh thông năm trăm hai mươi tám cách rải tâm từ đề cập trong Vô Ngại Giải Đạo

(*Paṭisambhidāmagga*) hành giả mới kinh nhiệm được những lợi ích này. Nếu hành giả chưa đạt đến một bậc thiền tâm từ nào, hành giả chỉ có thể hưởng được phần nào lợi ích từ việc hành thiền tâm từ mà thôi. Đối với cả hai loại hành giả, những hành giả có đặc thiền và những hành giả không, thủ tục tu tập thiền tâm từ là như nhau, song mức độ thực hành có khác tùy theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn, sau khi rải tâm từ cho chính mình theo bốn cách trong vài phút, hành giả rải tâm từ đến một người đáng kính cùng phái (nam hay nữ) với mình. Nếu hành giả nhắm đến việc đặc thiền tâm từ, hành giả phải tu tập tâm từ đối với người đó cho đến khi đạt đến tam thiền. Chỉ sau đó hành giả mới chuyển sang một người đáng kính khác. Nhưng nếu mục đích của hành giả chỉ là để an tịnh tâm, hành giả có thể chuyển sang một người đáng kính cùng phái khác khi tâm đã được an tịnh, nhẹ nhàng. Theo cách này hành giả tu tập tâm từ đối với mười người đáng kính cùng phái với hành giả, tuần tự từng người một, rồi đến mười người thân, mười người không thân không thù, mười người thù cùng phái với hành giả theo tuần tự từng người một như trên.

Kế tiếp hành giả phải phá bỏ ranh giới giữa bản thân, những người thân (kể cả những người đáng kính), những người không thân không thù, những người thù bằng cách tu tập tâm từ đối với mỗi hạng người một cách liên tục. Sau đó, hành giả phải rải tâm từ đến các loại chúng sinh khác nhau trong những vùng được mở rộng dần dần ra, cho đến vũ trụ vô biên. Rồi hành giả rải tâm từ đến các chúng sinh theo tuần tự mười hướng

trong vũ trụ vô biên. Một hành giả đã đạt đến (bậc) thiền tâm từ có thể hành tất cả những thủ tục ấy một cách triệt để. Họ thấy những đối tượng này rất rõ và phát triển tâm từ mạnh mẽ đến độ định của họ sâu lắng tới tam thiền. Tuy nhiên, đối với một người không đắc thiền thì chỉ có thể thực hành theo sự tưởng tượng với những ước nguyện tốt đẹp mà thôi. Dầu sao, người ấy cũng tích lũy được những thiện nghiệp trong pháp hành này và có được một cái tâm bình yên, tâm này giúp cho người ấy loại trừ được sự lo âu, kích động và có một giấc ngủ ngon lành.

- Câu Hỏi 169: *Trong việc hành thiền, chướng ngại lớn nhất đối với người nữ là gì?*

Trả Lời 169: Trong việc hành thiền, mỗi người khác nhau có những chướng ngại khác nhau. Chúng ta không thể nói những chướng ngại nào là đặc biệt đối với nữ giới, còn nam giới thì không. Giống như người nam, người nữ cũng có trí tuệ nhạy bén. Như chúng ta thấy trong hàng đệ tử của Đức Phật, không chỉ người nam trở thành những vị thượng thủ đệ tử, v. v..., mà cũng có những người nữ trở thành các bậc thượng thủ đệ tử, v.v...như vậy. Bất kể quý vị là nam hay nữ, muốn đạt đến những thành tựu trong thiền quý vị phải thực hành một cách chuyên cần để vượt qua năm triền cái (năm chướng ngại tinh thần, tham dục, sân hận, hôn trầm thuy miên, trạo cử hối quá, và hoài nghi) như nhau.

- **Câu Hỏi 170:** *Liệu những đề tài thiền dạy trong các khoá thiền như vậy có thể đem thực hành trong đời sống bình thường hàng ngày được không? Hay chúng chỉ được thực hành trong một khoá thiền thôi? Nếu người ta có thể hành chúng trong đời sống hàng ngày, làm thế nào để người ta có thể duy trì được thiền của mình, không để cho nó thối chuyển?*

Trả Lời 170: Được, những đề tài thiền dạy trong một khoá thiền như vậy có thể đem áp dụng trong đời sống hàng ngày. Mặc dù thực hành chúng trong một khoá thiền tất nhiên là tốt hơn, song hành giả vẫn phải thực hành chúng trong đời sống hàng ngày khi mà một cơ hội như vậy không thể kiếm được.

Thực ra có thể duy trì được thiền của mình hay không tùy thuộc vào lòng nhiệt thành và sự chuyên cần. Khi thiền trong đời sống hàng ngày, một số người có thể buông bỏ được những lo toan và hiến mình cho công việc hành thiền. Những người như vậy có thể duy trì được thiền của họ. Song cũng có những người không thể buông bỏ được những lo toan và do đó không thể tập trung tốt. Những người này phải cố gắng hành thiền đi hành thiền lại một cách chuyên cần và kiên trì mới được. Thường thì chỉ sau khi họ đã hành thiền đều đặn hàng ngày vài năm rồi họ mới trở nên thiện xảo dần trong thiền. Lúc đó họ mới có khả năng duy trì thiền của họ trong đời sống hàng ngày được.

Vào thời Đức Phật người nữ thường đi nghe Pháp và hành thiền nơi các tu viện vào ban ngày, còn người nam thì vào ban đêm. Nhờ nghe Pháp và hành thiền một cách chuyên cần như vậy nên họ có thể duy trì được thiền của họ. Đó là lý do vì sao hầu hết mọi người đã đắc Thánh. Chẳng hạn, tất cả người dân Xứ Kuru đều trở thành các Bậc Thánh. Họ đã hành thiền ngay cả khi đang làm những công việc của mình, như nấu nướng, dệt vải v.v...

Để duy trì thiền, hành giả phải hành thiền ít nhất một hoặc hai tiếng mỗi ngày. Trong suốt thời gian một hay hai giờ đó hành giả phải cố gắng dẹp qua một bên những lo toan, nhớ tưởng và dự tính, và chỉ dán tâm vào đề mục thiền của mình. Hành giả cũng phải áp dụng những phương pháp đúng đắn trong khi thiền để khỏi phí thời gian. Dần dần hành giả sẽ loại trừ được những bất an, buồn ngủ và các chướng ngại khác, đồng thời tập trung trên đề mục thiền được lâu hơn. Lúc đó hành giả mới có thể duy trì được thiền của mình.

- Câu Hỏi 171: *Làm thế nào để vượt qua những chướng ngại?*

Trả Lời 171: Nói chung, những chướng ngại được tóm gọn trong năm pháp, gọi là năm triền cái (*pañcanivāraṇa*). Đó là tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá, và hoài nghi. Sở dĩ chúng được gọi như vậy là vì chúng cản trở sự tiến bộ trong thiền của một người. Nếu hành giả vượt qua được

những chướng ngại này họ sẽ thực hiện được những tiến bộ vững chắc và cuối cùng thành công trong thiền. Vượt qua năm triền cái là việc rất quan trọng đối với người hành thiền tới mức tôi muốn giải thích thêm một chút về nó ở đây.

Những nguyên nhân xa của năm triền cái là vô số phiền não đã được tích lũy theo cuộc hành trình dài đằng đằng trong vòng luân hồi của một người. Những phiền não này hiện hữu như những khuynh hướng ngủ ngầm nằm bên dưới dòng tương tục danh-sắc. Nhân gần của năm triền cái là sự tác ý không đúng (phi lý tác ý—*ayonisomanasikāra*). Do đó cách triệt để nhằm vượt qua năm triền cái này là tiêu diệt hoàn toàn mọi phiền não kể cả những khuynh hướng ngủ ngầm của chúng.. Còn cách tạm thời là áp dụng như lý tác ý — *yonisomanasikaara*). Ở đây phi lý tác ý (*ayonisomanasikāra*) là tác ý không có lợi, tác ý sai lỗi. Hay có thể nói đó là sự tác ý xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là tự ngã và bất tịnh là tịnh. Trong khi như lý tác ý hay tác ý đúng chỉ là đối lại với phi lý tác ý. Đó là tác ý có lợi, tác ý đúng lỗi. Hay đó là tác ý vốn xem vô thường là vô thường, khổ là khổ, vô ngã là vô ngã, và bất tịnh là bất tịnh.

Đối với dục tham triền cái, trong *Eka-Nipāta* của *Aṅuttara Nikāya* (Tăng Chi Bộ) Đức Phật dạy như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh như vậy, khiến cho dục tham nếu chưa sanh

được sanh khởi, hoặc nếu đã sanh khiến cho được mạnh mẽ và tăng trưởng, như nét đẹp (tịnh tướng).

‘Nơi người nào phi lý tác ý đến tịnh tướng, dục tham, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn được sự khởi sanh của dục tham, nếu chưa sanh, hoặc nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như nét bất tịnh (bất tịnh tướng).

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

Như vậy để vượt qua dục tham hành giả phải ngưng cho rằng mọi vật là đẹp, mà thay vào đó hãy ngẫm nghĩ đến tính chất bất tịnh của chúng. Thiền quán bất tịnh có thể được chia làm hai loại: hữu tình và vô tình hay vô tri. Loại hữu tình của thiền quán bất tịnh là tập trung vào tính chất bất tịnh hay đáng nhèm gớm của ba mươi hai thể phần, đó là, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, ...nước tiểu^(Xem chi tiết trong *Biết và Thấy, Bài Pháp Thoại 2*). Loại vô tri hay vô tình của thiền bất tịnh là tập trung vào tính chất bất tịnh của những giai đoạn biến hoại của một tử thi, như trương phình, tái xanh khiến Đây là những cách để người ta vượt qua dục tham triền cái.

Đối với sân triền cái, Đức Phật dạy như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho sân hận, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng, như nét đáng ghét (đối ngại tướng).

Nơi người nào phi lý tác ý đến nét đáng ghét, sân hận, nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc, sân hận nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.’

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

Nơi người nào như ý tác ý đến từ tâm giải thoát, thời sân hận, nếu chưa sanh, sẽ không sanh khởi, hoặc, sân hận nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ.’

Như vậy để vượt qua sân hận hành giả phải ngừng tác ý đến nét đáng ghét là đối tượng của sân hận và tu tập tâm từ. Hành giả nên tu tập tâm từ không vị kỷ đối với tự thân, đối với người thân, người không thân không thù, và người thù một cách hệ thống, cuối cùng cho đến tất cả chúng sinh. Hành giả phải học cách tha thứ cho người khác, vì Đức Phật đã nói rằng trong vòng luân hồi vô thủy này không có chúng sinh nào chưa từng là cha mẹ và thân quyến của chúng ta. Đây là những cách để hành giả vượt qua sân triền cái.

Đối với hôn trầm-thụy miên triền cái, Đức Phật dạy như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như không hăng hái, thờ ơ, biếng nhác dài thây, buồn ngủ sau khi ăn và tâm trí thụ động.

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

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hôn trầm và thụy miên, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như yếu tố khơi dậy nghị lực, tinh tấn, và tinh tấn liên tục (phát cần giới, tinh tấn giới và dũng mãnh giới).

Nơi người nào nỗ lực một cách năng động, hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, không sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, khiến họ được đoạn trừ.’

Như vậy để vượt qua hôn trầm và thụy miên, hành giả phải ngưng tác ý đến trạng thái lười biếng và mỗi một của tâm và thân, mà tác ý khơi dậy nghị lực và tinh tấn để hành thiền. Chính nhờ tinh tấn không ngừng mà đức Bồ-tát của chúng ta cuối cùng đã giác ngộ. Chúng ta nên noi theo tấm gương của Ngài. Hành giả cũng có thể phản tỉnh đến cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử, của bốn khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula), của vòng luân hồi trong quá khứ và tương lai, v.v..., để khơi dậy ý thức về sự khẩn cấp phải hành thiền. Dĩ nhiên, một

lượng ngũ thích hợp, ăn thích hợp và các oai nghi thích hợp cho việc hành thiền cũng quan trọng không kém trong việc vượt qua hôn trầm và thuy miên. Đây là những cách để hành giả vượt qua hôn trầm và thuy miên thiền cái.

Đối với trạo cử và hối hận, Đức Phật dạy như vậy:

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

Nơi người nào tâm phiền muộn trạo cử và hối hận nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc trạo cử và hối hận, nếu đã sanh, có thể mạnh mẽ và tăng trưởng thêm.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn trạo cử và hối hận nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc trạo cử và hối hận, nếu đã sanh, được đoạ n trừ.’

Vì thế để vượt qua trạo cử và hối hận, hành giả phải không chú ý tới những trạng thái bất an của tâm và tập trung vào đề mục thiền của mình với một cái tâm an tịnh, mát mẻ và không dao động, một cái tâm tĩnh lặng. Nếu hành giả cố gắng theo cách này một cách chánh niệm và kiên trì trong mọi oai nghi, sức tập trung của hành giả dần dần sẽ trở nên mạnh mẽ và có thể vượt qua được trạo cử và hối hận, Đây là cách hành giả vượt qua trạo cử và hối hận thiền cái.

Đối với hoại nghi triền cái, Đức Phật dạy như vầy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hoại nghi, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hoại nghi, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng thêm, như phi lý tác ý.

Nơi người nào không như lý tác ý thời hoại nghi, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hoại nghi, nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng thêm.’

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hoại nghi, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hoại nghi, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như như lý tác ý.

Nơi người nào có như lý tác ý thời hoại nghi không sanh khởi, hoặc, hoại nghi, nếu đã sanh, được đoạn trừ.’

Vì thế, để vượt qua hoại nghi triền cái hành giả phải luôn luôn áp dụng như lý tác ý, phản tỉnh trên sự kiện rằng các pháp hữu vi đều vô thường, khổ và vô ngã. Hành giả cũng nên suy tưởng đến những phẩm chất tối thượng của Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, đồng thời học hỏi những lời dạy của Đức Phật và thực hành thiền chỉ, thiền quán một cách cẩn thận dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo. Đây là những cách để hành giả vượt qua hoại nghi triền cái.

Trên đây chỉ là một vài ví dụ về những cách vượt qua năm triền cái do Đức Phật dạy. Để có thêm chi tiết vui lòng nghiên cứu bài kinh và tham khảo bản việt dịch

"Vượt Qua Chướng Ngại" (của TS Pa Auk Sayadaw, TK Pháp Thông dịch, 2008). Khi hành giả đắc các bậc thiền do hành thiền chỉ (*samātha bhāvanā*) hay đắc các Minh Sát Tuệ do hành thiền Minh Sát (*Vipassana*), hành giả vượt qua năm triền cái một cách tạm thời. Khi hành giả đạt đến giai đoạn Nhập-lưu (*Sotāpanna*), hành giả vượt qua hoài nghi triền cái vĩnh viễn. Khi hành giả đạt đến giai đoạn Bất Lai (*Anāgāmi*) hành giả vượt qua dục tham và sân hận triền cái vĩnh viễn. Khi đạt đến giai đoạn Alahán hành giả vượt qua hôn trầm-thụy miên triền cái và trạo cử-hối hận triền cái vĩnh viễn. Đây là cách vượt qua các chướng ngại một cách triệt để.

- **Câu Hỏi 172:** *Nāma và rūpa là gì? Có phải chúng là danh và sắc hay nāma và rūpa trong pháp duyên khởi không? Hai loại rūpa này có giống nhau không?*

Trả Lời 172: Kiến thức về nāma và rūpa rộng đến nỗi để giải thích chi tiết về chúng sẽ mất một thời gian khá lâu. Quý vị phải nghiên cứu tường tận Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) để hiểu rõ về chúng. Ở đây tôi sẽ chỉ trả lời một cách tóm tắt. *Nāma* (danh) bao gồm tâm (*citta*) và các tâm sở (*cetasika*). Có tám mươi chín loại tâm, gồm cả tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Có năm mươi hai tâm sở, gồm (1) những tâm sở chung (biến hành tâm sở): như xúc, tác ý, tư, (2) những tâm sở tịnh hảo: như tín, niệm, vô tham và vô sân, (3) Những tâm sở bất thiện: như tham, sân, si và tà kiến. *Rūpa* (sắc) gồm hai mươi tám loại, do tứ đại (đất, nước,

lửa và gió) và hai mươi bốn tứ đại sở tạo sắc hay sắc y đại sinh như màu, mùi, vị, dưỡng chất, tạo thành. Sắc có thể chia làm bốn loại theo nguồn gốc của chúng: sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh.

Còn về nāma và rūpa đề cập trong pháp duyên khởi, giải thích theo pháp môn kinh (*Suttanta*), nāma ở đây có nghĩa là các tâm quả và tâm sở kết hợp của chúng, chứ không gồm các tâm thiện, bất thiện, duy tác và những tâm sở kết hợp của chúng như trong Vi-diệu-Pháp. Rūpa chủ yếu là sắc do nghiệp sanh và sắc do tâm quả sanh. Song hiển nhiên là sắc do thời tiết và sắc do vật thực sanh cũng được bao gồm. Hai sắc này được tạo ra bởi yếu tố lửa (hoả đại) và dưỡng chất tương ứng trong hai loại sắc đã đề cập ở trên. Tất cả bốn loại sắc được bao gồm ở đây. Vì thế rūpa và nāma của nāma-rūpa trong pháp duyên khởi là như nhau.

- **Câu Hỏi 173:** *Kinh nói rằng Đức Phật thường thường thuyết Pháp (Dhamma) bắt đầu với việc nói về bố thí, giữ giới, và hạnh phúc cõi trời. Rồi Ngài quan sát căn cơ của người nghe và dạy những bất lợi của tham dục cũng như các Pháp cao quý của chư Phật — khổ, nguồn gốc (của khổ), sự diệt (của khổ) và con đường (dẫn đến sự diệt khổ). Xin Sayadaw vui lòng nói cho chúng con biết bố thí, cúng dường được quả lớn như thế nào và giữ giới ngăn được cái khổ thiêu đốt trong địa ngục và hưởng được những lợi ích lớn ra sao. Thế nào là Thuyết về Cõi*

Trời? Thế nào là những bất lợi của dục tham đối với các dục lạc?

Trả Lời 173: Loại thuyết pháp này gọi là *anupubbi-kathā*, tức hướng dẫn theo tuần tự. Đức Phật dạy theo cách tuần tự này chỉ khi cần. Đối với các vị Tỳ-kheo đã có giới và định trong sạch, Đức Phật chỉ dạy *Vipassanā*. Nhóm năm vị Tỳ-kheo (Kiều-trần-như) là ví dụ. Sau khi các vị đã đắc đạo quả Nhập lưu, Đức Phật dạy cho các vị Kinh Vô-Ngã -Tướng, tức là chỉ dạy *vipassanā* hay minh sát, chứ không dạy giới và định nữa. Đối với những vị Tỳ-kheo đã có giới trong sạch nhưng không đủ định, Đức Phật bắt đầu bài giảng của Ngài với việc thực hành định. Kinh Tiểu Không (*Cūḷa Suññata Sutta*) là một ví dụ. Đức Phật dạy tám thiền chứng hiệp thế và Diệt Tận Định (*nirodhasamāpatti*) trong bài kinh đó. Đối với những người giới vẫn chưa thanh tịnh, Đức Phật bắt đầu bài giảng của Ngài với giới, giống như Kinh *Ākaṅkheya*. Đối với những người cần nghe những lời dạy về bố thí, giữ giới, v.v..., đặc biệt đối với người tại gia, Đức Phật đưa ra một sự hướng dẫn theo tuần tự, *anupubbi-kathā*.

Còn về cách để có được những quả lớn từ việc cúng dường hay bố thí, Kinh Phân Biệt Cúng Dường (*Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta*) cung cấp cho chúng ta nhiều hướng dẫn cụ thể. Trong bài Kinh đó, Đức Phật liệt kê mười bốn loại cúng dường cá nhân (cá nhân thí), từ cúng dường được làm đến một vị Phật xuống đến bố thí cho một phàm nhân không giới đức và thậm chí đến một con vật. Mỗi loại bố thí đều có những lợi ích của nó, nhưng sự hoàn thiện (giới đức) của người thọ nhận

càng cao thì những lợi ích do việc cúng dường tạo ra càng lớn. Và rồi ngay cả đối với những cúng dường hay bố thí được làm đến cùng một loại người thọ nhận, lợi ích của chúng vẫn khác nhau tùy thuộc vào tác ý của người bố thí: chẳng hạn, khi người ta thực hiện việc cúng dường với tâm thanh tịnh, tức là, không mong đợi bất cứ điều gì đáp trả, họ gặt những lợi ích lớn hơn một người với tâm bất tịnh, mong đợi một phần thưởng nào đó.

Cúng dường được thanh tịnh nhờ giới thanh tịnh của người cúng dường, hoặc giới thanh tịnh của người thọ nhận, hoặc giới thanh tịnh của cả hai. Cúng dường thanh tịnh đem lại những lợi ích cao thượng. Do đó, để có được những kết quả lớn và cao thượng từ việc cúng dường hành giả phải hội đủ năm yếu tố:

1. Là người có giới;
2. Vật cúng dường có được một cách chính đáng (hợp lẽ đạo);
3. Tâm gột sạch những cấu uế (không mong đợi phần thưởng);
4. Có niềm tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp;
5. Người thọ nhận là người có giới đức.

Cúng dường có đủ năm yếu tố này sẽ tạo ra những quả lợi ích lớn. Tuy nhiên, Đức Phật hoàn toàn không tán dương loại cúng dường này, bởi vì nó vẫn đem lại sự tái sinh trong một sanh hữu nào đó. Bao lâu còn có tái sanh, chắc chắn sẽ vẫn còn sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ,

ưu và não. Đức Phật khen ngợi một loại cúng dường khác. Ngài dạy trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường như vậy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta nói rằng khi một vị A-la-hán, với tâm trong sạch và không cấu uế, đặt niềm tin nơi quả lớn của nghiệp, cúng dường đến một vị A-la-hán những gì có được một cách chân chánh, thời cúng dường ấy quả thực là cúng dường tối thượng nhất trong tất cả những cúng dường của thế gian.’

Chúng ta thấy trong trường hợp này có đủ năm yếu tố:

1. Người cúng dường là một bậc A-la-hán,
2. Vật cúng dường có được một cách chân chánh,
3. Vị ấy có một cái tâm trong sạch và vô uế,
4. Vị ấy có niềm tin đủ mạnh nơi Luật Nhân Quả (Nghiệp và quả của nghiệp),
5. Người thọ nhận cũng là một bậc A-la-hán.

Loại cúng dường này sẽ không tạo ra bất kỳ sự tái sanh nào trong tương lai. Do đó sẽ không còn sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não. Đó là lý do vì sao Đức Phật khen ngợi loại cúng dường này là cao thượng nhất.

Nhưng nếu người cúng dường không phải là bậc A-la-hán, vậy làm thế nào họ có thể thực hiện được loại cúng dường này? Trong Kinh *Nandamātā* (mẹ của *Nanda*), Đức Phật dạy rằng có hai cách để người ấy làm được điều này: Khi cả hai — người cúng dường và người thọ nhận — đều không có tham, sân, si, hay khi họ đang cố gắng để diệt tham, sân, si. Chúng ta có thể nói rằng

cúng dường đó cũng hết sức cao thượng. Trong trường hợp này thí chủ vào lúc cúng dường thực hành *Vipassanā*, đó là, người ấy quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc của mình, danh-sắc của người thọ nhận và sắc chơn đế (*paramattha rūpa*) của những vật cúng dường. Người ấy cũng phải quán những tâm hành thiện trước, trong và sau khi cúng dường như vô thường, khổ và vô ngã. Loại cúng dường này thường sẽ không tạo ra bất kỳ sự tái sinh nào trong tương lai. Để thoát khỏi vòng tái sinh luân hồi, quý vị được khuyên nên thực hiện loại cúng dường này.

Còn về giữ giới, nếu quý vị là một vị Tỳ-kheo, quý vị nên cố gắng để giữ các giới Ba-la-đề-mộc-xoa (*Pāṭimokkha*). Nếu quý vị là một người tại gia, quý vị nên giữ ít nhất là ngũ giới và giữ trong sạch trong suốt cuộc đời mình vẫn tốt hơn. Thỉnh thoảng phạm giới là điều không tốt. Nếu một người tại gia có cơ hội quý vị nên cố gắng giữ bát giới (bát quan trai giới) hoặc cửu phần bát quan giới (*navanga uposatha*). Cửu phần bát quan giới có nghĩa là khi quý vị giữ bát quan quý vị cũng thực hành thêm thiền tâm từ nữa. Điều này được đề cập trong *Navaka-Nipata* của Tăng Chi Bộ Kinh. Giữ những giới này có thể ngăn được cái khổ thiêu đốt trong địa ngục. Khi những giới này được hỗ trợ bởi định, như tám thiền chứng, và các minh sát trí, chúng trở nên cao thượng hơn và mạnh mẽ hơn giúp người ta không phải rơi vào bốn ác đạo. Nếu người ta đắc giới của Bạc Thánh (*Ariyakantasīla*), có nghĩa là khi người ta trở thành một

Bậc Thánh, họ chắc chắn không còn phải đi vào địa ngục nữa.

Thuyết về Cõi Trời (*Sagga-kathā*) nghĩa là thuyết về hạnh phúc trong thiên giới. Chúng ta không thể đo lường được hạnh phúc trong thiên giới. Nếu quý vị muốn biết hạnh phúc cõi trời ra sao quý vị nên cố gắng để lên trên đó. Chẳng hạn, những tòa lâu đài của họ rất là kỳ diệu, làm bằng vàng, bạc và các châu báu khác, v.v...hợp theo nghiệp đời trước của họ. Một số tòa thiên cung của họ lớn đến nỗi mà kích thước của chúng chiều dài cũng như rộng dài cả ba do-tuần; một số thậm chí lên đến bốn mươi do tuần. (một do tuần — yojana khoảng mười một ki-lô-mét)

Đức Phật dạy những bất lợi của tham thú dục lạc theo nhiều cách. Trong Kinh *Potaliya* của Trung Bộ Kinh, Ngài dùng những ví dụ khác nhau như: Một con chó không thể dứt được cơn đói và sự yếu ớt của nó bằng cách gặm một khúc xương khô. Các dục lạc được so sánh với khúc xương ấy. Một con chim kên kên vồ được một miếng thịt và bay lên sẽ bị những con kên kên khác cắn mổ và cấu xé cho đến chết hoặc bị khổ đến chết do miếng thịt đó như thế nào thì các dục lạc cũng thế. Một người cầm bó đuốc cỏ khô đi ngược chiều gió sẽ bị nó đốt cháy đến chết hoặc bị khổ như chết. Các dục lạc được so sánh với cây đuốc cỏ khô ấy. Một người rơi vào hố than đang cháy sẽ bị chết hoặc khổ như chết. Các dục lạc được so sánh với hố than đang cháy ấy. Một người nằm mộng thấy những vườn cây khả ái sẽ không thấy gì khi thức dậy. Các dục lạc được so sánh với cơn mộng. Một người

mượn của cái của người khác sẽ trở nên thất vọng khi chủ nhân của nó lấy lại những của cái của họ. Các dục lạc được so sánh với của cái vay mượn. Một người trèo lên cây kiếm trái sẽ bị chết hoặc khổ như chết khi cây bị người khác chặt đổ xuống. Các dục lạc được so sánh với cây ăn trái đó. Như vậy các dục lạc đem lại nhiều khổ đau và ưu não, trong khi sự nguy hiểm trong chúng còn lớn hơn. Đây là những nguy hiểm của dục lạc và những bất lợi của lòng tham đối với chúng.

Trong Kinh *Magandiya (Magandiya Sutta)* của Trung Bộ. Đức Phật đã dùng một hình ảnh như vầy:

Ví như, này *Magandiya*, một người bị bệnh cùi với những vết lở loét và phỏng giộp trên tay chân, bị trùng bọ đục khoét, đang cào bung vẩy miệng của những vết thương với móng tay của mình, hơ đốt thân mình trên hố than cháy đỏ; càng cào bung vẩy và càng hơ đốt thân mình, miệng các vết thương của người ấy càng trở nên dơ bẩn; hôi thối và bị nhiễm trùng thêm, tuy thế người ấy vẫn sẽ tìm được một mức độ thoả mãn và thích thú nào đó trong việc cào miệng các vết thương của mình. Cũng vậy, này *Magandiya*, các chúng sinh chưa thoát khỏi dục tham đối với các dục lạc, đang bị nhai nghiền bởi khát khao các dục lạc, đang bị thiêu đốt với cơn sốt của các dục lạc; càng đắm chìm trong các dục lạc, khát ái đối với dục lạc của họ càng tăng và càng bị cơn sốt dục thiêu đốt thêm, tuy thế họ vẫn tìm thấy một mức độ thoả mãn và thích thú nào đó do duyên ngũ dục.

Còn trong Kinh *Āditta-pariyāya* của Tương Ưng Bộ Đức Phật nói về sự nguy hiểm chấp thủ tướng của các đối tượng giác quan như vậy:

"Này các Tỳ-kheo, thà để cho nhãn căn bị huỷ hoại bởi một cây kim bằng sắt nung cháy đỏ, cháy hừng, cháy lửa ngọn, hơn là chấp thủ tướng riêng, tướng chung đối với các sắc do mắt nhận thức. Vì nếu thức bị trói buộc vào vị ngọt trong tướng chung hay vị ngọt trong tướng riêng, và vào lúc ấy nếu người đó mệnh chung, có thể người đó sẽ đi đến một trong hai sanh thú: cõi địa ngục hay cõi súc sanh. Do thấy sự nguy hiểm này, Ta nói như vậy."

Theo cách tương tự Đức Phật đã giải thích sự nguy hiểm đối với việc chấp thủ tướng của một âm thanh, tướng của một mùi, tướng của một vị, v.v... Lý do một người chấp thủ như vậy bị tái sanh vào cảnh giới địa ngục hay cảnh giới súc sanh là vì tốc hành tâm cận tử (*marāṇasanna-javana*), tốc hành tâm cuối cùng trong một kiếp sống sẽ quyết định kiếp kế của họ. Nếu một tốc hành tâm cận tử bất thiện khởi lên, do tham ái hay bất kỳ một phiền não nào khác, người ta sẽ đi đến một trong bốn cõi khổ sau khi chết. Chẳng hạn, năm trăm tiên nữ của Thiên Tử Subrahma đã chết trong khi đang thọ hưởng các dục lạc nơi cõi trời và liền tái sanh vào cõi địa ngục.

Quyển CỎ XE ĐẠỊ GIÁC

- **Câu Hỏi 174:** *Liệu một vị Tỳ-kheo Nguyên Thuỷ (Theravada) đánh lễ một vị Bồ Tát, chẳng hạn như, nếu vị ấy đánh lễ đức bồ tát Di lạc (Arimetteyya bodhisatta) có được không?*

Trả lời 174: Theo Giới Luật Thượng Toạ Bộ (*Theravāda Vinaya*), một vị Tỳ-kheo không nên đánh lễ hoặc cúi đầu lạy trước một người nam hay người nữ, trước một vị chư thiên (*deva*) hay phạm thiên (*brahma*). Vì thế nếu bây giờ đức bồ tát Di-lạc có trở thành một vị Tỳ-kheo và ngài là một vị Tỳ-kheo cao hạ, thì chúng tôi phải đánh lễ ngài. Nhưng nếu ngài là một vị Tỳ-kheo nhỏ hạ, chúng tôi sẽ không đánh lễ. Nếu ngài là một người tại gia, hay một vị chư thiên, hay một vị phạm thiên, thì chúng tôi cũng không được đánh lễ ngài. Vì nếu một vị Tỳ-kheo đánh lễ như vậy, họ sẽ phạm tội tác ác (*dukkata*).

- **Câu Hỏi 175:** *Có phải một vị Tỳ-kheo chỉ trở thành Tỳ-kheo thực sau khi người ấy đắc nhập lưu thánh đạo (sotāpannamagga), và nhập lưu thánh quả (sotāpannaphala) không?*

Trả lời 175: Có hai loại Tỳ-kheo (*bhikkhu*), đó là định danh Tỳ-kheo (*sammuti bhikkhu*) và thực thụ Tỳ-kheo. Nói chung các vị Tỳ-kheo còn là phàm nhân (*puthujjana*) đều là định danh Tỳ-kheo. Định danh Tỳ-kheo có nghĩa là họ trở thành Tỳ-kheo theo sự cho phép của Đức Phật. Các vị xuất gia trong vòng Sīma (ranh giới ấn định để chư

Tỳ-kheo tăng thực hiện các tăng sự như xuất gia, tụng giới bốn v.v...) bằng cách tụng *kammavācā* (thành sự ngôn) gọi là định danh Tỳ-kheo. Bao lâu họ chưa đạt đến thánh quả, họ vẫn là hàng phàm nhân. Nếu còn là phàm nhân (*puṭhujjana*), họ được gọi là *sammuti bhikkhu*, tức các vị Tỳ-kheo chỉ theo tên gọi (định danh Tỳ-kheo).

Nhưng các vị định danh Tỳ-kheo này cũng phải giữ giới phòng hộ theo giới bốn ba-la-đề-mộc-xoa (*pātimokkhasamvara sīla*), giới phòng hộ các căn (*indriyasamvara sīla*), giới nuôi mạng thanh tịnh (*ājivapārisuddhi sīla*), và giới quán tưởng tứ vật dụng (*paccayasannissita sīla*). Bốn loại giới này được gọi là tăng thượng giới (*adhisīla*). Tăng thượng giới này rất quan trọng đối với một vị Tỳ-kheo. Vì sao? Vì có thể có một vị phàm phu Tỳ-kheo và một vị A-la-hán Tỳ-kheo. Nếu một vị phàm phu Tỳ-kheo cao hạ hơn vị A-la-hán Tỳ-kheo, vị A-la-hán Tỳ-kheo phải đảnh lễ vị phàm phu Tỳ-kheo. Đây là giới luật của Đức Phật. Vì thế tăng thượng giới là hết sức quan trọng.

- **Câu Hỏi 176:** Theo truyền thống Đại-thừa (*Mahāyāna*), có năm mươi hai giai đoạn cho các vị bồ tát. Còn trong truyền thống Thượng-toạ-bộ (*Theravada*) thì sao? Có những giai đoạn khác nhau nào cho các vị bồ-tát không?

Trả Lời 176: Bồ tát chỉ là bồ tát. Không có những giai đoạn khác nhau nào cho các vị bồ-tát. Thực sự thì họ là

những người có trí, nhưng giữa họ không có những giai đoạn nào hết.

- Câu Hỏi 177: Trong "*Biết và Thấy*" có đề cập rằng đức bồ tát của chúng ta trong kiếp chót trước khi giác ngộ vẫn là một phàm nhân. Điều đó có nghĩa rằng ngài vẫn có vô minh (*avijja*). Sao điều đó lại có thể như vậy được? Bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trước đức bồ tát của chúng ta đã có đủ tám yếu tố. Một trong tám yếu tố đó cho thấy rằng nếu muốn ngài có thể trở thành một vị A-la-hán ngay cả trước khi Đức Phật chấm dứt một bài kệ. Và sau khi được thọ ký, ngài luôn luôn duy trì như lý tác ý và tâm đại bi. Ngài đã thực hành như vậy trong rất nhiều đại kiếp. Vậy thì làm thế nào trong kiếp chót của ngài trước khi giác ngộ lại có thể vẫn còn vô minh (*avijja*) khởi lên trong tâm ngài và ngài còn thọ hưởng dục lạc được?

Trả Lời 176: Quý vị phải hiểu rằng pháp duyên khởi (tuyên bố) rằng không có vô minh (*avijja*) tham ái không thể nào khởi lên. Trong kiếp chót của đức bồ tát chúng ta, ngài vẫn còn tham ái đối với vợ ngài, công chúa Da-du-đà-la (*Yasodharā*) và con ngài, La-hầu-la (*Rāhula*). Tại sao tham ái đối với Da-du-đà-la (*Yasodharā*) và La-hầu-la (*Rāhula*) lại vậy quanh bởi vô minh? Theo minh sát trí, cả thân bên trong lẫn thân bên ngoài đều bao gồm những phân tử nhỏ. Nếu chúng ta có thể phân tích những phân tử nhỏ này, chúng ta sẽ hiểu là chỉ có các sắc. Các sắc này luôn luôn thay đổi. Ngay khi chúng sanh

lên chúng liền diệt, nên chúng là vô thường. Các sắc luôn luôn bị bức bách bởi sự sanh và diệt, vì thế chúng là khổ. Không có cái ngã nào trong các sắc ấy, nên chúng là vô ngã. Thực sự là vào thời Đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpaṅkara*), đức bồ tát của chúng ta đã có loại minh sát trí này. Nhưng minh sát trí của ngài chỉ có thể loại trừ tạm thời si mê hay vô minh. Chúng ta phải nhớ rằng chỉ có thánh đạo (*ariya magga*) mới có thể đoạn trừ vô minh một cách hoàn toàn. Vì thế ngài vẫn còn vô minh. Do vô minh này, ngài biết rằng đây là Da-du-đà-la (*Yasodharā*) hay đây là La-hầu-la (*Rāhula*). Sự tác ý cho rằng đây là Da-du-đà-la (*Yasodharā*) hay La-hầu-la (*Rāhula*) là phi lý tác ý hay tác ý không đúng (*ayoniso manasikāra*). Tác ý như vậy là vô minh. Do vô minh này, ngài đã có tâm tham đắm đối với Da-du-đà-la (*Yasodharā*) và La-hầu-la (*Rāhula*).

Nếu minh sát trí có mặt và khởi lên liên tục, vô minh sẽ không khởi. Nhưng khi minh sát trí không có mặt, thời do phi lý tác ý, si mê hay vô minh sẽ khởi. Vì lí do này, khi đức bồ tát của chúng ta đi xuống cõi người ngài vẫn có sự tham đắm đối với kiếp người, dù trong kiếp đó ngài sẽ đạt đến giác ngộ. Như vậy, nếu ngài biết rằng đây là kiếp sống con người, cái biết ấy là si mê. Tham đắm đối với kiếp người gọi là *taṇhā* (tham ái). Do vô minh (*avijja*) và tham ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*) sẽ khởi lên nơi ngài. Do vô minh (*avijja*), tham ái (*taṇhā*) và thủ (*upādāna*), ngài thực hiện thiện nghiệp (*kusala kamma*). Và do nghiệp lực (của thiện nghiệp) ngài đi xuống cõi người. Vào lúc đó ngài vẫn có vô minh và tham ái, nên khi

trưởng thành ngài đã lấy công chúa Da-du-đà-la (*Yasodharā*) và có một người con trai. Đây là việc thường tình của hàng phàm nhân, như ngài đã công bố trong bài pháp đầu tiên của ngài, Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakka-pavattana Sutta*).

Chỉ khi ngài đạt đến sự giác ngộ tối thượng vô minh và tham ái mới đoạn diệt hoàn toàn trong ngài. Tại sao? Bởi vì A-la-hán thánh đạo (*arahattamagga*) đoạn trừ sạch mọi vô minh và tham ái vậy.

- **Câu Hỏi 177:** *Để phát đại nguyện (abhinihāra— dẫn xuất), một người cần phải có tám yếu tố. Yếu tố thứ hai trong đó quy định người ấy phải là nam nhân. Và Đức Phật nói rằng một người nữ không thể thành Phật được. Thế nhưng Da-du-đà-la (Yasodharā) đã phát nguyện giúp đỡ cho đức bồ-tát trước hai tỷ vị Phật. Sao bà lại làm điều đó?*

Trả lời 177: Bà không muốn trở thành một vị bồ-tát. Bà chỉ muốn giúp đỡ đức bồ tát của chúng ta hoàn thành các Ba-la-mật (*parārami*), cũng như những người trợ giúp trong khoá thiền này vậy.

Một người nữ không thể thành Phật có nghĩa là bao lâu cô ta còn là người nữ cô ta không thể trở thành một vị Phật. Tuy nhiên nếu muốn thành Phật trước hết cô ta phải cố gắng để thành một người nam đã. Sau khi đã thành người nam, nếu người nam ấy có đủ tám yếu tố (ở trên) lúc đó cô ta có thể được một vị Phật thọ ký xác

định. Sau khi đã nhận được lời thọ ký xác định, người nam đó phải hoàn thành các ba-la-mật (*pāramī*) trong ít nhất bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Khi các ba-la-mật của người ấy chín mùi rồi người ấy mới có thể trở thành một vị Phật. *Từ kiếp người ấy nhận được lời thọ ký xác định đến kiếp người ấy chứng đắc giác ngộ, người ấy không trở thành người nữ nữa.* Nhưng trước khi nhận được lời thọ ký xác định, đôi khi người ấy vẫn có thể làm một người nữ như thường.

- Câu Hỏi 178: *Làm thế nào một vị bồ-tát lại có thể còn là phàm phu được? Vì lẽ ngài đã hành thiền trong quá nhiều đại kiếp (100 ngàn đại kiếp) và minh sát trí của ngài mạnh hơn một vị A-la-hán nên ngài phải là một bậc thánh, không thể là phàm phu được.*

Trả Lời 178: Chúng ta nên nhớ rằng thánh đạo (*ariyamagga*) của một vị Phật phải khởi lên cùng với nhất thiết trí hay toàn giác trí (*sabbaññutañāṇa*). Trước khi đạt đến toàn giác trí (*sabbaññutañāṇa*), thánh đạo và thánh quả của ngài vẫn chưa thành thực. Vì thế trước giai đoạn thánh đạo (*ariyamagga*) mọi người đều còn là phàm phu, dù cho họ đã hành Minh-sát (*Vipassana*) đến hành xả trí (*sankhārūpekkhañāṇa*).

- **Câu Hỏi 179:** *Liệu một vị thánh nhập lưu (sotāpanna) vẫn có vợ và có con được chứ?*

Trả Lời 179: Được, giống như ông *Visākhā*, ông *Anāthapiṇḍika* (Cấp-cô-độc) v.v...vậy. Thời Đức Phật, ở *Kosala* có bảy mươi triệu người. Trong đó, năm mươi triệu người là các bậc thánh. Và hầu hết trong họ đều là những gia chủ.

- **Câu Hỏi 180:** *Có mười một lợi ích của thiền tâm từ (mettā bhāvanā). Nếu một người hành thiền tâm từ nhưng không thể đắc thiền, liệu họ có thể vẫn có được một số lợi ích này không?*

Trả Lời 180: Được, người ấy vẫn có thể. Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) có đề cập một câu chuyện: Khi một con bò cái đang cho con nó bú, một người thợ săn đã phóng vào nó một ngọn lao. Nhưng ngọn lao không thể đâm vào được con bò. Đây chỉ là tâm từ bình thường (tình thương của người mẹ đối với con). Do đó nếu quý vị cố gắng hành thiền tâm từ, dù không đắc được bậc thiền nào, thiện pháp của thiền tâm từ (*mettā bhāvanā kusala dhamma*) vẫn có thể cho những quả lành trong kiếp sống làm người này và trong các kiếp sống tương lai ở cõi chư thiên hoặc phạm thiên.

- **Câu Hỏi 181:** Trong *Vi-diệu-pháp Yếu Nghĩa (Abhidhammattha Saṅghaha)* có đề cập rằng nếu một người chỉ hành bốn phạm trú (*brahmavihāra*) họ không thể đạt đến bất cứ đạo quả nào. *Sayadaw* có thể giải thích thêm về điều này được không?

Trả Lời 181: Bởi vì bốn phạm trú (từ, bi, hỷ và xả) chỉ có thể đưa đến các bậc thiền (*jhāna*). Từ phạm trú (*Mettā brahmavihāra*) có thể đưa tới tam thiền. Bi phạm trú (*karuṇā brahmavihāra*) và hỷ phạm trú (*muditā brahmavihāra*) cũng vậy, chỉ có thể đưa tới tam thiền sắc giới. Xả (*upekkhā*) phạm trú có thể đưa tới tứ thiền. Nếu họ chỉ hành để đắc các bậc thiền này và không hành Minh-sát (*Vipassana*) họ không thể nào đạt đến Niết-bàn (*Nibbana*) được. Sau khi chết họ có thể tái sanh nơi một trong những phạm thiên giới tùy theo mức thiền họ đắc. Chỉ có thiền Minh-sát (*Vipassana*) mới có thể tạo ra Niết-bàn (*Nibbana*) và thấy được Niết-bàn.

Tuy nhiên dựa trên các bậc thiền phạm trú này, nếu họ có thể quán danh-sắc và các nhân của chúng như vô thường, khổ và vô ngã, họ có thể đắc Niết-bàn, thấy Niết-bàn và chứng ngộ Niết-bàn.

- **Câu Hỏi 182:** *Tại sao Đức Phật không dạy các đệ tử của ngài chỉ hành đến hành xả trí (saṅkhāruppekhāñña) thôi rồi phát đại nguyện (abhinīhāra) và thực hành bồ-tát đạo để đạt đến Phật quả?*

Trả lời 182: Tôi nghĩ, quý vị nên hỏi Đức Phật câu hỏi ấy. Trong nhiều bài Kinh điều này đã được đề cập: Đức Phật xuất hiện trên đời là để giúp chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi (*saṃsāra*), để giúp chúng sinh thoát khỏi sanh (*Jāti*), già (*jarā*), chết (*maraṇa*) v.v... Như vậy ý định của Đức Phật đã quá rõ ràng. Vì ngài tuệ tri Tứ Thánh Đế các vị thính văn đệ tử (*sāvakas*) cũng phải tuệ tri Tứ Thánh Đế, vì ngài đã vượt qua vòng luân hồi (*saṃsāra*) nên các vị thính văn đệ tử cũng phải vượt qua luân hồi, v.v... Đây là ý định của Đức Phật.

- **Câu Hỏi 183:** *Đức Phật nói rằng tất cả các chúng sinh đều bình đẳng như nhau. Vậy thì tại sao ngay từ lúc đầu Đức Phật không dạy tất cả các vị đệ tử của ngài thực hành để thành Phật hết, như vậy mọi người sẽ được ngang nhau, không tồn tại những khác biệt của chư Phật, Độc Giác Phật (Pacceka Buddha), và A-la-hán như vậy nữa?*

Trả lời 183: Theo Tam Tạng Kinh Điển của Thượng Toạ Bộ (*Therāvāda*), có tướng chung (*sabhāva lakkhaṇa*) và tướng riêng (*samaññā lakkhaṇa*). Tướng chung có nghĩa

là vô thường, khổ và vô ngã. Ba đặc tính này được gọi là tướng chung. Nếu một hành giả có thể phân biệt được danh và sắc bên trong và bên ngoài, thì họ có thể biết được rằng danh và sắc cả bên trong lẫn bên ngoài đều vô thường, khổ và vô ngã. Vào lúc đó, tất cả đều như nhau.

Mặc dù chúng là các pháp vô thường, khổ và vô ngã (*anicca, dukkha, anatta dhamma*), song một số pháp vô thường, khổ và vô ngã (*anicca, dukkha, anatta dhamma*) đi kèm với minh sát trí tuệ tri Tứ Thánh Đế, còn một số pháp vô thường, khổ và vô ngã (*anicca, dukkha, anatta dhamma*) lại không. Một số pháp vô thường, khổ và vô ngã đi kèm với Nhất Thiết Trí hay Toàn Giác Trí (*sabbaññutañāṇa*). Một số pháp vô thường, khổ và vô ngã đi kèm với Thượng Thinh Văn trí (*aggasāvakañāṇa*), một số pháp vô thường, khổ và vô ngã đi kèm với Đại Thinh Văn trí (*mahāsāvakañāṇa*), một số pháp vô thường, khổ và vô ngã đi kèm với Thường Thinh Văn trí (*pakatisāvakañāṇa*). Theo cách này, chúng sinh khác biệt lẫn nhau.

- Câu Hỏi 184: *Tại sao không nói chuyện lại được xem là một việc rất quan trọng trong khoá thiền?*

Trả Lời 184: Nói chuyện thường sinh ra nhiều suy nghĩ. Trong lúc quý vị đang hành thiền những suy nghĩ này sẽ làm phiền việc hành thiền của quý vị, đặc biệt là sự tập trung của quý vị.

- **Câu Hỏi 185:** Theo truyền thống Phật-giáo Đại-thừa (*Mahāyāna*), mặc dù Đức Phật đã nhập Niết-bàn (*Nibbāna*), ngài vẫn có thể dùng năng lực thần thông của ngài để hoá ra nhiều vị Phật nhằm cứu độ các chúng sinh đến chỗ giải thoát. Sayadaw nghĩ sao về điều này?

Trả Lời 185: Trong Kinh *Khandhaka-Moggallāna* có đề cập một chuyện như sau:

Một hôm, có một vị bà-la-môn nợ là thầy toán số, đã hỏi Đức Phật rất nhiều câu hỏi. Sau khi nghe Đức Phật trả lời vị bà-la-môn này lấy làm thoả mãn lắm. Cuối cùng, ông hỏi Đức Phật câu hỏi này: 'Thưa Sa-môn Gotama, có phải tất cả những vị đệ tử của ngài đều thoát khỏi vòng tử sanh luân hồi không?' Đức Phật trả lời: 'Một số thoát khỏi vòng luân hồi, nhưng một số thì không.' Nghe vậy ông bà-la-môn hỏi lại 'Niết-bàn (*Nibbāna*) luôn luôn có đó. Đức Phật người chỉ đường dẫn đến Niết-bàn cũng luôn luôn có đó. Thế thì tại sao một số thì đạt đến Niết-bàn, còn một số lại không? Khi ấy Đức Phật đã hỏi ông 'Ông có biết đường đi đến Vương-xá (*Rājagaha*) không?' 'Có, tôi có biết.' 'Nếu có hai người hỏi ông đường đi đến Vương-xá (*Rājagaha*), rồi một người theo sự chỉ dẫn của ông trong khi người kia không theo sự chỉ dẫn của ông mà chọn đi theo con đường lầm lạc khác. Kết quả là một người đi đến được Vương-xá (*Rājagaha*) còn người kia thì không. Vì sao sự việc này xảy ra? Ông bà-la-môn trả lời 'Ồ, thưa Sa-môn Gotama, tôi có thể làm gì được? Tôi chỉ là người chỉ đường đi đến Vương-xá

(*Rājagaha*) thôi mà.' 'Cũng vậy, Chư Phật chỉ là người chỉ đường đi đến Niết-bàn. Còn lại họ phải thực hành theo lời chỉ dẫn với sự nỗ lực cá nhân của họ. Một số có thể đạt đến Niết-bàn, một số có thể không, Như Lai biết làm thế nào được.' Như vậy, chúng ta biết chư Phật chỉ là những người chỉ đường đi đến Niết-bàn (*Nibbana*) mà thôi. Các ngài không cứu ai được cả. Trong *Abhidhamma* (Vi-diệu-Pháp) của Đức Phật, Đức Phật có nói rằng Ngài chỉ trình bày con đường đi đến Niết-bàn (*Nibbana*) chứ ngài không bao giờ cứu độ một ai đến Niết-bàn (*Nibbana*) được cả.

Theo *Abhidhamma* (Vi-diệu-Pháp), năng lực thần thông của Đức Phật gọi là *rūpāvacara kiriya abhiññā citta* (sắc giới sở ứng tác (duy tác) thần thông tâm). Do đó năng lực thần thông này chỉ là danh - *nāma*. Khi Đức Phật nhập Vô-dư Niết-bàn (*Parinibbāna*), tất cả danh và sắc đều diệt. Trong số các danh (*nāma*) này, thần thông cũng bao gồm trong đó. Vì thế, sau khi Đức Phật đã Niết-bàn thần thông của ngài không còn nữa.

- **Câu Hỏi 186:** *Có một cái tâm bất diệt trong Niết-bàn (Nibbāna) để thọ hưởng trạng thái thường, lạc và thanh tịnh của Niết-bàn không? Nếu trong Niết-bàn không có gì cả, thực tình chúng con không thể tưởng tượng nổi Niết-bàn giống như thế nào.*

Trả Lời 186: Niết-bàn (*Nibbāna*) vượt ra ngoài sự tưởng tượng. Nếu như còn có một cái tâm bất diệt, bởi vì tâm

là danh (*nāma*), thời Niết-bàn sẽ là vô nghĩa. Niết-bàn là giai đoạn diệt của tất cả khổ đế (*dukkhasacca*) và tập đế (*samudaya sacca*). Khổ đế là năm uẩn. Trong số năm uẩn này, có bốn uẩn là danh (*nāma* – thọ, tưởng, hành và thức). Tất cả danh và sắc đều diệt trong Niết-bàn (*Nibbāna*). Vì thế nếu còn có một cái tâm vĩnh hằng trong Niết-bàn, thời Niết-bàn sẽ là vô nghĩa.

- **Câu Hỏi 187:** *Trong Kinh Điển của Đại-thừa (Mahāyāna), có năm điều bất khả tư nghì (không thể nghĩ bàn). Trong năm điều đó, thần thông của Đức Phật là một. Như vậy, bởi lẽ thần thông của Đức Phật là bất khả tư nghì, chúng ta không thể giải thích nó theo Vi-diệu-pháp (Abhidhamma) được. Cũng thế, chúng ta không thể giải thích sự hoá hiện ra nhiều Đức Phật bằng năng lực thần thông được (vì nó là bất khả tư nghì). Điều đó có đúng không?*

Trả Lời 187: Thần thông là bất khả tư nghì chỉ khi Đức Phật còn sống, chứ không phải sau khi ngài nhập Vô-dư Niết-bàn (*Parinibbāna*). Không chỉ thần thông của Đức Phật là bất khả tư nghì mà thần thông của những người khác cũng bất khả tư nghì nữa.

- **Câu Hỏi 188:** *Sau khi Đức Phật nhập Vô-dư Niết-bàn (Parinibbāna), ngài sẽ không còn xuất hiện lại trong luân hồi để giúp các chúng sinh. Tuy nhiên, trong giai đoạn ngài đang hành các ba-la-mật, ngài có nhiều mối liên kết*

với các chúng sinh. Khi những điều kiện của các chúng sinh ấy chín mùi cho sự giải thoát, Đức Phật không thể xuất ra khỏi Niết-bàn để giúp họ sao, ngài có thể làm được điều này không?

Trả Lời Câu Hỏi 188: Thường thường, những bạn bè của Đức Phật hay nói nôm na những người có duyên với ngài đều đi theo ngài. Các ba-la-mật (*pāramī*) của họ thường chín mùi vào thời Đức Phật. Chúng ta biết trong thời Đức Phật, có vô số chúng sinh thấu triệt Tứ Thánh Đế và trở thành các bậc Thánh (*ariya*). Chúng ta không thể tính được con số các chúng sinh này là bao nhiêu. Khi đức bồ-tát của chúng ta đang hoàn thành các ba-la-mật (*pāramī*), những chúng sinh này từng là bạn bè hoặc người thân của ngài.

- **Câu Hỏi 189:** Nhất thiết trí hay toàn giác trí (*sabbaññutāññāṇa*) của Đức Phật sanh kèm với đạo (*magga*) và quả (*phala*) nào?

Trả Lời 189: Nhất thiết trí hay toàn giác trí (*sabbaññutāññāṇa*) của Đức Phật đi kèm với A-la-hán thánh đạo và A-la-hán thánh quả.

- **Câu Hỏi 190:** Nếu một vị Tỳ-kheo xuất gia Tỳ-kheo khi chưa đủ hai mươi tuổi. Không biết rằng việc đó là không đúng luật, vị ấy giữ giới của Tỳ-kheo một cách nghiêm

túc. Như vậy chúng ta có thể xem vị ấy như một vị Tỳ-kheo thực không?

Trả Lời 190: Tuy, theo đúng luật, vị ấy không phải là một Tỳ-kheo thực, nhưng việc giữ giới của vị ấy như vậy là tốt. Đó là một thiện nghiệp (*kusala-kamma*). Nếu vị ấy chân thật, thì không có vấn đề gì chướng ngại cho vị ấy đạt đến thiền (*jhāna*) hay đạo (*magga*) và quả (*phala*). Tuy nhiên nếu vị ấy biết rằng mình không phải là một vị Tỳ-kheo thực, vị ấy nên thọ giới lại.

- Câu Hỏi 191: *Khi tính tuổi của một giới tử thọ giới Tỳ-kheo, chúng ta có tính cả thời gian trong bào thai không?*

Trả Lời 191: Có, chúng ta phải tính. Thường thì giai đoạn ấy là chín hay mười tháng gì đó.

- Câu Hỏi 192: *Nếu một người thọ giới dưới một vị Tỳ-kheo giả không biết rằng thầy tế độ của mình không phải là một vị Tỳ-kheo thực, như vậy chúng ta có thể xem vị ấy như một vị Tỳ-kheo hay sa-di thực hay không? Nếu không, chúng ta có thể xem người ấy như một người phạm bất cộng trụ (*pārājika*)?*

Trả Lời 192: Theo Tam Tạng Thượng Toạ Bộ (*Theravada Tipiṭaka*), người không phải là Tỳ-kheo thực hay Sa-di thực, nhưng nếu người ấy chân thật và tâm người ấy

trong sạch, thì việc người ấy thọ giới Tỳ-kheo lại trong kiếp này không có vấn đề gì cả.

Theo Phật Giáo Thượng Toạ Bộ (*Theravada*), nơi những khu vực ngoài Ấn Độ, phải có ít nhất năm vị Tỳ-kheo tạo thành Tăng (*sangha*) cho việc xuất gia Tỳ-kheo. Nếu, trong năm vị Tỳ-kheo ấy, một vị phạm bất cộng trụ (*pārājika*), thời người giới tử không thể thành một vị Tỳ-kheo. Nếu có hơn mười vị Tỳ-kheo tham dự, một người trong họ đã phạm bất cộng trụ (*pārājika*) nhưng những vị khác không phạm, và nếu các vị tụng *kammavācā* (thành sự ngôn) đầy đủ, thời giới tử có thể trở thành một vị Tỳ-kheo thực.

- Câu Hỏi 193: *Bao lâu sau khi sự thụ thai xảy ra thì việc phá thai mới được xem là sát sanh?*

Trả Lời 193: Ngay khi tâm tục sanh hay kiết sanh thức (*paṭisandhi-citta*) xuất hiện việc phá thai khiến cho sự sống của đứa bé chấm dứt là sát sanh.

- Câu Hỏi 194: *Ngay khi tâm tục sanh hay kiết sanh thức (paṭisandhi-citta) xuất hiện chúng ta gọi nó là sự sống. Lúc đó các danh-sắc (nāma-rūpa) của nó là gì? Có phải đó là bhāva-dasaka-kalāpa (nhóm mười sắc thuộc tính - nam hay nữ), kāya-dasaka-kalāpa (nhóm mười sắc thuộc thân), và hadaya-dasaka-kalāpa (nhóm mười sắc thuộc ý*

vật)⁽¹⁰⁾, giống như những gì chúng ta hiện đang có không?

Trả Lời 194: Quý vị có muốn biết không? Nếu thực sự quý vị muốn biết, hãy nghiên cứu trong thực hành. Nếu quý vị hành pháp duyên khởi quý vị sẽ thấy được có bao nhiêu danh và sắc ở đó.

Theo *Abhidhamma* (Vi-diệu-Pháp), vào thời tục sinh (*paṭisandhi*) có ba mươi loại sắc (*rūpa*), và đối với người có trí tuệ và tâm đồng sanh với hỷ, có ba mươi bốn tâm hành. Ba mươi sắc có mặt trong *bhāva-dasaka-kalāpa* (nhóm mười sắc thuộc tính - nam hay nữ), *kāya-dasaka-kalāpa* (nhóm mười sắc thuộc thân), và *hadaya-dasaka-kalāpa* (nhóm mười sắc thuộc ý vật). Mỗi *kalāpa* trong ba loại *kalāpa* này đều có sắc mạng quỳền (*mạng căn - jīvita rūpa*). Mạng căn này cũng có mặt trong ba mươi bốn tâm hành nữa. Như vậy, vì cả sắc mạng căn (*jīvita rūpa*) lẫn danh mạng căn (*jīvita nāma*) đều có mặt nên chúng ta gọi nó là sự sống.

- **Câu Hỏi 195:** Việc thực hành *vipassanā* thuộc về hạt giống minh (*vijjā*). Như vậy chúng ta có thể nói rằng một

¹⁰ *bhāva-dasaka-kalāpa* (nhóm mười thuộc tính — nam hay nữ) hay còn gọi là Bọn Sắc Tính gồm: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và sắc tính; *kāya-dasaka-kalāpa* (nhóm mười sắc thuộc thân) hay còn gọi là Bọn Thân Kinh Thân gồm: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và sắc thân kinh thân; *hadaya-dasaka-kalāpa* (nhóm mười sắc thuộc ý vật) hay còn gọi là Bọn Ý Vật gồm đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và sắc ý vật.

người khi đang hành Minh-sát (Vipassana) thì họ không đang gieo trồng hạt giống hạnh (caraṇa) phải không?

Trả Lời 195: Phải. Nhưng trong một số bài kinh lại có những trường hợp hơi khác.

Có hai loại thiền, thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassana*). Thiền chỉ được kể trong phần hạt giống hạnh, và Minh-sát (*Vipassana*) được kể trong hạt giống minh. Nhưng đôi khi thực hành Minh-sát cũng được xem như hạt giống hạnh. Chẳng hạn, nếu Minh-sát là nghiệp mạnh nhất chín mùi vào thời cận tử, thì nó sẽ tạo ra kiết sanh thức hay tâm tục sinh (*paṭisandhi*) mới. Trong trường hợp này,

- Câu Hỏi 196: *Một số hành giả đã đắc tám bậc thiền (samāpatti), và thậm chí còn hành thiền minh sát (vipassanā) nữa, nhưng cách cư xử của họ thật thô tháo và giới hạnh không trong sạch. Do những sự việc này mà nhiều người hoài nghi về pháp hành của Pa-Auk. Có phải một người đã đắc những thiền chứng nói trên không thể giữ được những hành vi của thân, khẩu và ý của mình trong sạch hơn những người không chứng không?*

Có phải một người đã đạt đến tám thiền chứng, thực hành pháp duyên-khởi, và đắc Niết-bàn (Nibbāna), sẽ giữ kín những kinh nghiệm của mình không được tiết lộ chúng cho những người khác biết không?

Trả lời 196: Theo kinh điển Pāli, để đắc thiền, và đạo quả, một người phải có giới thanh tịnh. Một người giới không thanh tịnh, đắc thiền và đạo quả là chuyện không thể có, mặc dù họ có thể tu tập định đến một mức độ nào đó.

Tôi nghĩ tôi cần phải làm sáng tỏ điều này cho quý vị biết, rằng tôi chưa bao giờ xác nhận bất cứ một sự chứng thiền (*jhāna*), hay đạo quả của một hành giả nào cả. Mặc dù tôi có dạy một số hành giả hành sơ thiền, nhị thiền v.v... hợp theo Kinh Điển Pāli, nhưng tôi chỉ dạy theo những gì họ báo cáo mà thôi. Điều đó không có nghĩa rằng tôi xác nhận sự chứng đắc của họ. Những chứng đắc của họ có thể là thực, nhưng cũng có thể là giả, bởi vì một số hành giả chân thật, nhưng một số khác thì không chân thật.

Thật khó để nói được rằng một người có những chứng đắc như trên phải giữ được thân hành, khẩu hành và ý hành của họ trong sạch hơn một người không đắc, bởi vì có những người không đắc gì cả nhưng có thể rất trong sạch trong hành vi cư xử của họ. Một ví dụ điển hình là ngài Mahānāga Mahātherā. Ngài là thầy của Dhammadinna, một vị Tỳ-kheo A-la-hán, và đã hành thiền chỉ cũng như thiền *Vipassanā* trong hơn sáu mươi năm, nhưng vẫn còn là một phàm nhân (*puthujjana*). Mặc dù ngài là một người phàm (chưa đắc thánh), trong suốt sáu mươi năm ấy không hề có những phiền não xuất hiện trong tâm ngài nhờ năng lực thiền chỉ (*samātha*) mạnh mẽ và việc thực hành Minh-sát (*Vipassanā*) của ngài. Có thể nói giới của ngài là cực kỳ

thanh tịnh. Do sự kiện này mà ngài tự nghĩ: 'Ta đã đạt đến A-la-hán thánh quả.'

Một hôm, đệ tử của ngài, tức A-la-hán Dhammadinna đang ngồi trong cốc của mình, và chợt nghĩ: 'Không biết thầy của chúng ta, Mahānāga Mahāthera, đã hoàn tất công việc tu khổ hạnh của mình, hay chưa? Ngài thấy rằng thầy của ngài vẫn còn là một phàm nhân, và ngài cũng biết rằng nếu ngài không đi đến vị ấy, thì vị ấy sẽ chết như một người phàm. Thế là, với năng lực thần thông, ngài bay lên hư không và đáp xuống gần chỗ ở của Mahānāga Mahāthera. Ngài đảnh lễ thầy và làm phận sự của một người học trò, rồi ngồi xuống một bên. Vị thầy hỏi: 'Sao người lại đến bất ngờ thế, hiền giả Dhammadinna?' ngài trả lời 'Bạch thầy, con đến để xin hỏi một câu hỏi'. 'Hãy hỏi đi, này hiền giả. Nếu chúng tôi biết, chúng tôi sẽ trả lời.' Ngài đã hỏi một ngàn câu hỏi. Trưởng lão Mahānāga Mahātherā trả lời không ngập ngừng từng câu hỏi một.

Ngài nhận xét 'Trí của thầy thật là sắc bén, bạch thầy; thầy đã đạt đến trạng thái này từ khi nào? vị thầy trả lời 'Sáu mươi năm trước, này hiền giả.' - 'Bạch thầy, thầy có hành thiền định?' - 'Điều đó không khó, này hiền giả.' - "Vậy thầy hãy hoá hiện một con voi trắng tuyền đi, bạch thầy? Trưởng lão Mahānāga Mahātherā hoá hiện một con voi trắng tuyền. 'Bạch thầy, bây giờ thầy hãy làm cho con voi tiến thẳng đến thầy với đôi tai xoè ra, đuôi duỗi thẳng, bỏ vòi vào miệng và rống lên một tiếng rống khủng khiếp đi.' Vị thầy làm y như vậy. Ngay khi nhìn thấy cái vẻ đáng sợ của con voi đang tiến nhanh tới, vị

thầy bật dậy và bỏ chạy. Lúc đó vị Trưởng lão với các lậu hoặc đã được đoạn tận (chỉ ngài Dhammadinna) đưa tay ra và nắm lấy chéo y của thầy mình, ngài nói 'Bạch thầy, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận có còn chút sợ hãi nào không?'

Lúc đó vị thầy mới nhận ra rằng mình vẫn còn là một phàm nhân. Ông quỳ dưới chân ngài Dhammadinna và nói: 'Hãy giúp ta, hiền giả Dhammadinna.' - 'Bạch thầy, con sẽ giúp thầy; đó là lý do vì sao con đến đây. Xin thầy đừng lo.' Rồi ngài giảng giải cho thầy của mình một đề tài thiền. Vị Trưởng lão nhận lãnh đề tài thiền xong, đứng dậy và đi lên trên con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đắc A-la-hán thánh quả.

Có một câu chuyện đề cập trong chú giải Trung Bộ kinh (*Majjhima Nikāya*) như thế này: Một người kia trở thành Tỳ-kheo lúc tuổi đã già, và sống với vị thầy tế độ của mình là một bậc A-la-hán. Mặc dù vị thầy tế độ là một bậc A-la-hán ông cũng không biết điều đó. Một hôm, trên đường đi khát thực, ông hỏi thầy tế độ của mình: 'Bạch ngài, một vị A-la-hán trông giống như thế nào?' Thầy tế độ của ông trả lời: 'Điều này rất khó nói, này hiền giả. Có một người trở thành Tỳ-kheo lúc tuổi đã già và sống với một bậc A-la-hán, nhưng ông không biết rằng vị A-la-hán ấy là một bậc A-la-hán.' Mặc dù thầy tế độ của ông đã đưa ra một lời nói bóng nói gió như vậy nhưng ông vẫn không hiểu được rằng vị thầy tế độ trẻ của mình là một bậc A-la-hán. Vì thế, nhận ra ai được ai là một bậc A-la-hán không phải là chuyện dễ đâu.

Nếu một người thực sự là một bậc thánh họ sẽ có những đức tính như ít muốn, biết đủ, khiêm tốn và nhất là sẽ không bao giờ tiết lộ những chứng đắc của mình. Còn nếu người ấy là một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni, thì theo giới luật do Đức Phật ban hành, người ấy sẽ không bao giờ nói những sở đắc của mình đến một người không thọ cụ túc giới (Tỳ-kheo), bao gồm sa-di, tu nữ, và người tại gia cư sĩ. Hơn nữa, từ câu chuyện của Trưởng lão Mahānāga chúng ta biết rằng để chắc chắn về những chứng đắc của mình không phải dễ. Như vậy tốt hơn hết là hoàn toàn đừng nói cho ai biết cả. Một điểm cần phải suy xét khác là những người nghe chuyện này có số có thể tin nhưng cũng có số không tin, và nếu những chứng đắc về đạo quả của quý vị là thực, những người không tin sẽ tạo ra một nghiệp xấu nào đó.

Điều này sẽ đem lại sự tai hại cho họ. Như vậy, mặc dù việc nghe những chứng đắc cao quý của người khác có thể khơi dậy đức tin nơi Pháp (*Dhamma*) ở một số người, nhưng hoàn toàn không tiết lộ gì hết về những chứng đắc của mình vẫn là tốt hơn.

- Câu Hỏi 197: *Nếu một người hành thiền không chân thật, và không báo cáo (trình pháp) một cách chân thực kinh nghiệm thiền của mình, họ sẽ gặp những thiệt hại gì?*

Trả Lời 197: Bởi lẽ người ấy nói dối nên giới của người ấy không trong sạch. Vì lý do đó người ấy không thể đắc bất

kỳ một bậc thiền hay đạo quả nào được, và người ấy cũng không thể có được một tiến bộ đáng kể nào trong việc hành thiền của mình. Nếu người ấy còn cố ý tuyên bố không đúng sự chứng đắc thiền hay đạo quả, thì người ấy phạm một tội rất nghiêm trọng. Và nếu nghiệp xấu này chín mùi vào lúc cận tử người ấy sẽ tái sanh vào địa ngục.

Là người Phật tử chúng ta phải biết rõ mục đích (tu tập) của chúng ta là gì, đó là, tự giải thoát mình ra khỏi vòng tử sanh luân hồi. Đây là lợi ích tốt nhất chúng ta có thể có được. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể hướng dẫn những người khác đi vào đạo lộ chúng ta đã bước đi, và đem lại cho họ lợi ích lớn nhất. Như vậy, nếu chúng ta thương mình cũng như thương những người khác, chúng ta phải chân thật. Liệu chúng ta có thể nói rằng một người khiến cho mình rơi vào địa ngục là người thương mình không? Chắc chắn người ấy không biết thương mình.

Tuy nhiên, nếu một lúc nào đó người ấy biết hối hận và hành thiền một cách chân thực và chuyên cần, thì người ấy có thể đắc thiền, hoặc đạo quả.

- Câu Hỏi 198: *Có loại người nào không bao giờ đắc thành Phật quả⁽¹¹⁾ không?*

¹¹ Phật quả ở đây tức là quả vị Phật Chánh Đẳng Giác hay Toàn Giác Phật.

Trả Lời 198: Có một vài loại người không thể đắc Phật quả. Loại người thứ nhất là Đức Phật, bởi vì một vị Phật đã đắc Phật quả, và do đó không thể nào đắc một Phật quả khác được. Các vị Độc-giác Phật (*Paccekabuddha*) tương lai, các vị thượng thủ tinh văn trong tương lai, các vị đại tinh văn trong tương lai đã nhận được lời thọ ký xác định từ một vị Phật cũng không thể đắc thành Phật quả, bởi vì họ chắc chắn sẽ thành Độc-giác Phật (*Paccekabuddha*), thượng tinh văn giác (*aggasāvakabodhi*) và đại tinh văn giác (*mahāsāvakabodhi*) như đã được Đức Phật dự đoán rồi. Các vị không còn kiếp sống nào trong tương lai, và cũng không còn danh và sắc nào trong tương lai để hoàn thành mười pháp ba-la-mật nữa. Thêm nữa, một người đã đạt đến bất kỳ đạo và quả nào, chẳng hạn như đạo quả nhập lưu, không bao giờ thành Phật được. Bởi vì ngay cả tầng thánh nhập lưu, tầng thánh thấp nhất, tối đa cũng chỉ còn bảy kiếp, và sẽ diệt hoàn toàn mọi phiền não và nhập vô dư Niết-bàn sau khi chết trong kiếp cuối của vị ấy. Không đủ thời gian đâu để vị ấy hành mười pháp ba-la-mật vốn phải mất ít nhất bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp.

Đối với các vị tinh văn thường trong tương lai, nếu họ đã nhận được một lời thọ ký xác định từ một vị Phật rồi, họ cũng không thể đắc thành Phật quả được bởi vì họ chắc chắn sẽ trở thành các bậc thường tinh văn như Đức Phật đã dự đoán. Tuy nhiên, nếu họ không nhận được một lời thọ ký xác định nào từ một vị Phật, họ vẫn có thể hành bồ-tát đạo, hoàn thành mười ba-la-mật, và

một ngày nào đó có thể được một vị Phật xác nhận là một vị bồ-tát. Nếu quý vị muốn quý vị có thể thử, nhưng để thành công trong việc đó thì cực kỳ hiếm.

- **Câu Hỏi 199:** *Làm thế nào để đạt đến giải thoát qua thấy, nghe, cảm giác và biết (kiến, văn, giác, tri)?*

Trả Lời 199: Nếu trong khi quý vị đang thấy, đang nghe, đang cảm giác và đang biết mà quý vị có thể phân biệt được danh và sắc, cũng như có thể tuệ tri chúng như vô thường, khổ và vô ngã, quý vị có thể đạt đến giải thoát.

- **Câu Hỏi 200:** *Theo Trung A-hàm (Majjhima Agama) Tôn-giả Ānanda đắc A-la-hán thánh quả trong quá trình nằm xuống. Như vậy Tôn-giả đã tuệ tri danh-sắc lúc đó như thế nào?*

Trả Lời 200: Quý vị nên nhớ rằng, sau khi trở thành một vị Tỳ-kheo (*Bhikkhu*), Tôn-giả Ānanda đã có thể phân tích được năm uẩn bên trong, bên ngoài, quá khứ, tương lai, hiện tại, hạ liệt, cao thượng, thô, tế, xa và gần. Ngài đã thực hành pháp duyên - khởi và phân biệt các nhân của năm uẩn ấy. Ngài có thể tuệ tri năm uẩn ấy và các nhân của chúng như vô thường, khổ, và vô ngã. Và sau đó, ngài đắc đạo quả nhập lưu cùng với tứ tuệ phân tích trong mùa hạ đầu tiên của ngài lúc đang nghe một bài pháp do Tôn-giả Mantāniputta Puṇṇa thuyết. Hơn nữa một người đắc tứ tuệ phân tích như vậy ắt hẳn đã phải

thực hành Minh-sát (*Vipassanā*) đến hành xả trí (*sāṅkhārūpekkhañāṇa*) trong kiếp quá khứ của ngài rồi.

Sau khi đã đạt đến đạo - quả nhập lưu, ngài tiếp tục thực hành Minh-sát (*Vipassanā*) trong bốn mươi bốn năm trường. Vào cái đêm đắc A-la-hán thánh quả, ngài đã hành thiền hành (đi kinh hành) suốt cả đêm, đặc biệt tuệ tri sắc của bốn mươi thân phần như vô thường, khổ và vô ngã. Tuy nhiên, do tinh tấn quá mức mà định của ngài trở nên yếu đi. Như vậy ý nghĩ nằm xuống của ngài là để quân bình các căn tinh tấn và định. Trong suốt quá trình nằm xuống các căn ấy trở nên quân bình và như vậy ngài đã đắc A-la-hán thánh quả ngay cả trước khi thân của ngài chạm giường nữa. Quý vị nên biết rằng đây không phải là sự giác ngộ tức thì (đốn ngộ), bởi vì ngài đã tuệ tri triệt để danh-sắc như vô thường, khổ và vô ngã theo những cách khác nhau, như theo cách danh và sắc, theo cách năm uẩn, theo cách mười hai chi phần của duyên khởi,... trong bốn mươi năm kể từ sau khi chứng đắc quả vị nhập lưu của ngài.

Nếu một người đã thấu triệt danh và sắc cả bên trong lẫn bên ngoài là vô thường, khổ và vô ngã, và nếu tuệ giác của người ấy chín muồi, thời ở ngưỡng của sự chứng đắc đạo quả, người ấy có thể tuệ tri chỉ một pháp và đặc tính nào mà vị ấy thích nhất. Chẳng hạn, người ấy có thể chỉ quán sắc là vô thường. Chừng đó là đủ để cho vị ấy đạt đến đạo và quả rồi. Tuy nhiên, nếu người ấy không thấu triệt danh và sắc là vô thường, khổ và vô

ngã, người ấy không thể đắc bất kỳ đạo quả nào nhờ tuệ tri một pháp như vô thường, khổ, hay vô ngã được.

- **Câu Hỏi 201:** *Chúng con có thể dùng thiền tâm xả (upekkhā-bhāvanā) như một căn bản (xứ) để đạt đến bốn thiền vô sắc được không?*

Trả Lời 201: Không được. Để đạt đến bốn thiền vô sắc (*immaterial jhānas*), trước tiên quý vị phải hành thiền *kaṣiṇa* cho đến tứ thiền, chẳng hạn, quý vị hành *kaṣiṇa* đất cho tới khi đạt được tứ thiền trên đề mục đó. Sau khi xuất khỏi tứ thiền *kaṣiṇa*, quý vị phải loại bỏ tợ tướng *kaṣiṇa* (*kaṣiṇa paṭibhāga nimitta*) vốn đã được mở rộng đến vũ trụ vô biên. Sau khi loại bỏ tợ tướng *kaṣiṇa*, chỉ còn lại hư không vô biên. Chỉ lúc đó quý vị mới có thể thực hành không vô biên xứ được. Còn khi hành *upekkhā-bhāvanā* (thiền tâm xả), không có *kaṣiṇa nimitta* (tướng *kaṣiṇa*) để loại bỏ, do đó quý vị không thể có được hư không vô biên. Như vậy quý vị không thể hành thiền vô sắc dựa căn bản trên *upekkhā-bhāvanā* mà vốn lấy các chúng sinh làm đối tượng của nó được.

- **Câu Hỏi 202:** *Xin Sayadaw cho biết trong Kinh nào nói sau khi hành thiền tứ đại xong chúng ta phải phân tích danh và sắc?*

Trả Lời 202: Điều này được nói trong nhiều bài kinh (*sutta*) và các bản chú giải, chẳng hạn như Đại Kinh

Người Chấn Bò (*Mahāgopālaka Sutta*) của Trung Bộ Kinh (*Majjhimā Nikāya*) và Kinh *Aparijanana* của Tương Ưng Kinh (*Samyutta Nikaya*). Còn về việc phân biệt sắc, cách tóm tắt được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāṇa Sutta*), và cách chi tiết được nói trong Đại Kinh Dụ Dấu Chân Voi (*Mahāhatthipadopama Sutta*), Đại Kinh Giáo Giới La-hầu-la (*Mahārahulovāda Sutta*) và Giới Phân Biệt (*Dhātuvibhaṅga Pāli of Vibhaṅga*) của Tạng Diệu Pháp (*Abhidhamma Piṭaka*).

Có hai loại người: người hành theo cỗ xe thuần quán hay quán thừa hành giả (*suddha-vipassanā-yānika*) và người hành theo cỗ xe tịnh chỉ hay chỉ thừa hành giả (*samātha-yanika*).

Chỉ thừa hành giả hay người hành theo cỗ xe thiền chỉ là người đã tu tập được một trong các bậc thiền (*jhāna*) và, do đó, đã hoàn tất việc thanh tịnh tâm. Khi người này muốn hoàn tất việc thanh tịnh kiến, họ phải nhập vào một trong những bậc thiền, ngoại trừ phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền. Sau khi đã xuất khỏi thiền đó vị ấy nên phân biệt các thiền chi, bắt đầu với tầm (*vitakka*) v.v..., và tất cả các tâm sở (*cetasika*) đồng sanh với tâm thiền ấy. Mỗi tâm hành phải được phân biệt theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện, và nhân gần của nó. Vị ấy có thể phân biệt được các tâm sở hay tâm hành này là vì vị ấy đã phân biệt được năm thiền chi trong lúc hành thiền chỉ (*samatha*) rồi vậy.

Tiếp theo vị ấy phải phân biệt sắc ý vật (*heart-base materiality*) nơi đây các loại danh (tâm hành) đó nương

trú, phân biệt bốn đại trên đó sắc ý-vật này dựa vào, và các loại sở tạo sắc khác có mặt ở đó. Tất cả cũng phải được phân biệt theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện, và nhân gần của chúng như trên.

Rồi vị ấy phải thực hành sự phân biệt về sắc trước khi phân biệt các tiến trình tâm ngũ môn (*five-door thought-processes*). Nếu vị ấy không thực hành sự phân biệt sắc, vị ấy không thể phân biệt các tiến trình tâm ngũ môn, bởi vì vị ấy không thể phân biệt được các yếu tố trong suốt (sắc tịnh sắc hay sắc thần kinh) của nhãn (mắt), nhĩ (tai) v.v... trên đó nhãn thức và nhĩ thức dựa vào v.v... Như vậy vị ấy không thể phân biệt được được các tiến trình tâm ngũ môn.

Tuy nhiên, nếu vị theo cỗ xe tịnh chỉ hay chỉ thừa hành giả muốn bắt đầu bằng cách phân biệt các sắc pháp, mà (trước đó) không phân biệt các danh pháp, vị ấy phải tiến hành theo cách chính xác như người theo cỗ xe thuần quán. Theo hướng dẫn đưa ra trong Chương Mười Tám của bộ Thanh tịnh Đạo (*Visuddhimagga*), một vị theo cỗ xe thuần quán tu tập thanh tịnh kiến như sau:

'Một thuần quán thừa hành giả, hay một chỉ thừa hành giả muốn bắt đầu hành minh sát (*vipassana*) bằng cách phân biệt sắc thay vì danh, nên phân biệt tứ đại một cách tóm tắt, hay chi tiết, theo một trong những cách khác nhau đã được đưa ra trong Chương Mười Một nói về định nghĩa của tứ đại.'

Theo những chỉ dẫn từ Thanh tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) này thì một người mong muốn đi thẳng vào pháp hành minh sát (*vipassana*) mà không có bất kỳ bậc thiền nào làm nền tảng, hay một người đã đắc một hoặc tất cả tám thiền chứng, nhưng muốn bắt đầu bằng cách phân biệt tứ đại một cách tóm tắt hay chi tiết, hay cả chi tiết lẫn tóm tắt.

Liên quan đến sự phân biệt sắc và sự phân biệt danh, chú giải Trung Bộ (*Majjhima Nikāya*) và cuốn thứ hai của chú giải *Abhidhamma* (Vi-diệu-pháp) nói:

'Về hai sự phân biệt này, phân biệt sắc muốn nói đến định nghĩa về tứ đại theo cách tóm tắt hay theo cách chi tiết.'

Những hướng dẫn về cách làm thế nào để phân biệt sắc trong thiền minh sát (*vipassana*) được tìm thấy trong các bản chú giải này chỉ ra cho thấy Đức Phật đã dạy rằng một tuần quán thừa hành giả, hay một chỉ thừa hành giả muốn bắt đầu bằng cách phân biệt sắc, phải bắt đầu bằng cách phân biệt tứ đại theo cách tóm tắt hay chi tiết. Vì thế, nếu một hành giả hành theo Lời Dạy của Đức Phật, chắc chắn sẽ có được quả lợi ích lớn nhất.

Ở đây chúng ta phải biết rằng các bản chú giải không phải do ngài Buddhaghosa viết. Ngài chỉ là một dịch giả đã có công dịch các bản dịch chú giải tiếng Sinhalese (Tích Lan) ra *Pāli*. Mặc dù một số phần trong chú giải chắc chắn là của các thế hệ sau này biên soạn, song hầu hết các phần khác đều đã được truyền xuống từ thời

Đức Phật. Một điều khá phổ biến trong thời Đức Phật là sau khi nghe xong một bài pháp ngắn, một số người không hiểu được ý nghĩa của bài pháp. Vì thế họ đi đến Đức Phật hay các vị A-la-hán như Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sāriputta*), Tôn-giả Mục-kiền-liên (*Mogallāna*), Tôn-giả Ananda, v.v... để có được những giải thích chi tiết hơn. Và những lời giải thích ấy được sưu tập lại thành bộ 'Tập Thuyết' (*Pakiṇṇaka Desana*) bởi năm trăm vị A-la-hán trong kỳ Kết Tập Kinh Điển Lần Thứ Nhất. Như vậy nó cũng được gọi là bộ Chú Giải Gốc (*Mūla-Aṭṭhakathā*). Bộ Chú Giải Gốc này được ngài Mahinda, một bậc A-la-hán và cũng là hoàng tử con của Vua A-dục, đem sang Tích Lan khi ngài nhận sứ mạng hoàng pháp tại đây. Ngài biết rằng các thế hệ sau không thể gìn giữ được chú giải bằng tiếng Pāli, vì thế ngài đã dịch nó sang tiếng Tích-lan, và nó được gọi là Đại Chú Giải (*Mahā- Aṭṭhakathā*). Và trong thời kỳ của Tôn-giả Buddhaghosa, một số vị cảm thấy rằng cần thiết phải thúc đẩy việc nghiên cứu Kinh Phật bằng tiếng Pāli, do đó ngài Buddhaghosa lại dịch toàn bộ chú giải sang Pāli như trước.

Trong đoạn mở đầu của mỗi trong bốn bộ Chú Giải *Nikāya*⁽¹²⁾, để tiện lợi, chính ngài Buddhaghosa đã tóm tắt như sau: *'Bây giờ tôi sẽ ghi lại chú giải, mục đích là để làm sáng tỏ ý nghĩa của Trường Bộ (Dīgha Nikāya), bộ kinh vi tế và trác tuyệt nhất... được nêu ra chi tiết bởi Đức Phật và những vị (có trí tuệ) tương tự [đó là Tôn-giả*

¹² **Bốn Nikāya ở đây là Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya); Trung Bộ kinh (Majjhima Nikāya); Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya) và Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya).**

Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) và các vị giảng giải kinh khác trong Sutta Nikāya] — chú giải mà lúc đầu đã được đọc tụng [tại Kỳ Kết Tập Thứ Nhất] và rồi được đọc tụng lại [tại cuộc Kết Tập Lần Thứ Hai và Thứ Ba], sau đó được ngài A-la-hán Mahinda Vĩ Đại mang tới Đảo Tích Lan và dịch sang tiếng Sīhala vì lợi ích của những người dân của Đảo Quốc này. Và từ bản chú giải ấy tôi sẽ loại bỏ tiếng Sīhala ra, thay nó bằng ngôn ngữ trang trọng phù hợp với Kinh Điển và làm cho sạch khỏi các thiếu sót. Không xa rời quan điểm của các bậc Trưởng lão cư ngụ tại ngôi Đại Tự [ở Anurādhapura].'

Chỉ có một trường hợp trong Thanh tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) ở đây ngài công khai đưa ra ý kiến riêng của mình, với những lời như: '*ở đây chúng tôi thích (cách giải thích) như thế này hơn*' (Chương XIII, đoạn 123). Ngài cũng làm như vậy một lần nữa trong Chú Giải Trung Bộ kinh (*Majjhima Nikāya*), câu '*điểm này không phải do các bậc Cổ Đức đề cập, mà đây là quan điểm của tôi*' (MA. i, 28). Như vậy chúng ta thấy chỉ có một ít trường hợp là quan điểm riêng của ngài mà thôi. Ngài cũng nói trong Chú Giải Trường Bộ Kinh (*Dighā Nikāya*) rằng '*quan niệm riêng của một người có thẩm quyền yếu nhất trong tất cả (những quan điểm) và chỉ nên chấp nhận nếu nó phù hợp với kinh điển*'. Bởi thế, rõ ràng là ngài đã không viết chú giải riêng của mình.

Chỉ trích ngài Buddhaghosa là không đúng, bởi vì ngài chỉ dịch những bản chú giải từ thời xa xưa truyền lại. Chẳng hạn, chương nói về duyên - khởi của bộ Thanh Tịnh Đạo được dịch toàn bộ từ *Sammohavinodanī* vốn là một

phần của Đại Chú Giải. Đây là những giải thích về pháp duyên - khởi do Đức Phật dạy trong nhiều bài kinh (*sutta*), như trọn phần *Nidāna Samyutta* (Tương Ưng Nhân Duyên) trong Tương Ưng Kinh (*Samyutta Nikaya*). Trong nhiều bài kinh Đức Phật dạy rằng có những nhân trong kiếp sống quá khứ làm phát sinh các quả trong kiếp hiện tại, chẳng hạn, năm nhân quá khứ: vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp sanh ra năm uẩn hiện tại. Đức Phật cũng dạy rằng có những nhân trong kiếp hiện tại làm phát sanh các quả trong kiếp vị lai. Nếu quý vị không chấp nhận lời dạy này thì sẽ có một vấn đề, bởi vì như thế có nghĩa là quý vị cho rằng Đức Phật nói điều phi lý hay nói dối. Hơn nữa, nếu giáo lý duyên khởi là sai, thì quý vị không cần phải tích tạc mười ba-la-mật (*pāramī*) để thành Phật làm gì. Tại sao? Do bác giáo lý duyên - khởi quý vị đã bác sự kiện rằng các nhân trong quá khứ sanh ra các quả trong kiếp hiện tại. Nếu đã bác như vậy, các nhân trong kiếp quá khứ sẽ không thể ảnh hưởng đến kiếp hiện tại của quý vị, và mọi thiện nghiệp quý vị làm trong kiếp quá khứ là vô ích. Cũng vậy, các nhân trong kiếp hiện tại sẽ không thể tạo ra kiếp sống tương lai của quý vị, và do đó quý vị có thể làm bất cứ điều gì quý vị thích. Quý vị có thể sát sanh, trộm cắp, tà dâm v.v... mà không phải lo bị rơi vào các cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh...) trong kiếp tương lai. Mọi việc sẽ xảy ra theo tình cờ, may rủi mà thôi. Quý vị cũng không cần phải hoàn thành mười ba-la-mật (*pāramī*) trong ít nhất bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để thành Phật

làm gì, bởi vì tất cả những ba-la-mật (*pāramī*) mà quý vị hoàn thành ấy cũng sẽ vô dụng.

Tuy nhiên, đây là một loại tà kiến nghiêm trọng thường gọi là *akiriya-ditṭhi* (vô hành tà kiến hay vô tác nghiệp tà kiến). Một số có thể lý luận rằng họ vẫn có thể phân biệt được sự vận hành của nhân và quả, chẳng hạn, ăn quá nhiều là nhân và trúng thực là quả. Nhưng Đức Phật cần gì phải dạy cái loại nhân quả này, vì mọi người bình thường ai mà chả biết. Họ nên tự hỏi mình xem họ có biết được nghiệp nhân gì khiến cho có kiếp sống làm người của họ hiện nay hay không. Liệu họ có thể nói rằng nghiệp nhân thì cũng là từ kiếp sống hiện tại không? Chắc chắn họ không thể. Tuy nhiên, nếu họ vẫn cho rằng nó là vậy, thì họ cứ thử thực hiện một thiện nghiệp và nguyện trở thành một vị chư thiên xem. Nếu nghiệp hiện tại có thể tạo ra quả hiện tại, họ sẽ trở thành một vị chư thiên liền. Nhưng chắc chắn họ không thể trở thành một vị chư thiên ngay tức thời bởi nghiệp đó được. Tại sao? Vì nghiệp nhân cho kiếp sống làm người hiện tại của họ phải là từ một trong những kiếp quá khứ của họ vậy.

Vì thế rõ ràng rằng giáo lý duyên - khởi không phải là do trí tưởng tượng, và sẽ không đúng khi chỉ trích rằng ngài buddhaghosa đã làm cho mọi người rối rắm. Chúng ta phải hết sức tôn trọng các bản chú giải, bởi vì chúng là những lời của Đức Phật và các bậc đại A-la-hán.

- **Câu Hỏi 203:** Đức Phật có những 'giấc mơ phi tác nghiệp - akiriya' không. Liệu có chánh niệm trong lúc đang mơ không?

Trả Lời 203: Tất cả các bậc A-la-hán, gồm luôn chư Phật và chư Độc-giác Phật (*Paccekabuddha*), không hề mơ, vì các ngài đã đoạn diệt mọi điên đảo tưởng (*pahīnavipallasattā*).

- **Câu Hỏi 204:** Nếu một người có những tâm thiện dục giới, sắc giới, và vô sắc giới muốn được tái sinh trong nhân giới, người ấy có cần phải phát nguyện không?

Trả lời 204: Không cần. Nếu người ấy muốn tái sinh làm người, người ấy phải dựa vào thiện nghiệp dục giới của mình, nhưng với điều kiện nghiệp đó phải chín mùi vào sát-na cận tử của người ấy. Thực ra dù người ấy có nguyện sinh làm người hay không, nếu người ấy vẫn còn có sự chấp giữ vào nó thì thiện nghiệp dục giới của người ấy cứ sẽ cho quả hợp theo quy luật của nó. Tuy nhiên, nếu người ấy nhập vào bất cứ bậc thiền sắc hay vô sắc nào vào sát-na cận tử, người ấy sẽ tự động tái sinh trong cõi sắc và vô sắc đó hợp theo vận hành của nghiệp và quả nghiệp.

- **Câu Hỏi 205:** Có một vị Tỳ-kheo Ni già nọ luôn luôn nói với những thí chủ của bà rằng lý do họ bị ung thư là vì những người thù trong nhiều đời nhiều kiếp trước của

họ đang làm hại họ. Bà còn nói thêm rằng họ phải trả cho bà ba trăm ngàn đô-la (Đài-Loan), thì bà sẽ tưng kinh giải trừ những quả xấu đó cho, và họ sẽ được khỏi bệnh ung thư. Trong Kinh Điển Nguyên Thủy (Theravāda) có nói rằng nếu một vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni nhận tiền của thí chủ, bệnh ung thư của họ sẽ bảo đảm hết không?

Trả lời 205: Không, điều này không có nói trong Kinh Điển Nguyên Thủy (Theravāda).

- Câu Hỏi 206: *Có một vị Tỳ-kheo Ni già nọ luôn luôn đi đến nhà của những thí chủ và nói với họ rằng vị trí của cửa chính không tốt, vì nó hướng thẳng vào góc nhà của người khác. Bà nói rằng cửa hướng như vậy sẽ có 'sát khí', vì thế họ phải đổi chỗ ở sang một nơi khác, nếu không họ sẽ gặp vận rủi, con cái ngã bệnh, công việc làm ăn thất bại, tiền bạc thất thoát... Trong Kinh Điển Nguyên (Theravāda) có nói đến việc vị Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni giúp các thí chủ xem phong thủy 'Feng Sui' không?*

Trả lời 206: Không, điều này không có nói trong Kinh Điển Nguyên Thủy (Theravāda).

- Câu Hỏi 207: *Có một vị Tỳ-kheo Ni già nọ, khi nhìn thấy bức hình của một người đã chết ở phòng khách của nhà người thí chủ, đã nói với họ rằng đôi mắt của người chết di động, vì thế họ phải cất đi không được treo hình của*

người chết trong phòng khách, nếu không thì người chết sẽ ở lại trong bức hình và không thể đi tái sanh.

Liệu những người đã chết có thể ở lại trong những bức hình của họ không? Ma quỷ trú ngụ ở đâu? Ma quỷ có ở lại trong nhà với con cháu của họ được không?

Một vị Tỳ-kheo Ni kia còn nói với thí chủ của bà rằng khi bà đi ngang qua nghĩa địa hay nơi thờ cốt của những người đã chết, một số hồn ma thường đi theo bà để xin bà giải cứu, nhờ vậy họ có thể được tái sanh vào một cõi tốt đẹp nào đó. Có những hồn ma trong nghĩa địa và những nơi thờ cốt của người chết không? Có phải mọi người, sau khi chết, luyện ái tro cốt hay xác của họ và thành ma thành quỷ hay không?

Trả lời 207: Theo những lời dạy của Đức Phật, có vòng luân hồi tái sanh. Khi một chúng sinh chết nếu như họ chưa đắc A-la-hán họ sẽ tái sanh tùy theo nghiệp chín mùi vào lúc cận tử và hợp với nguyên tắc của nghiệp và quả của nghiệp. Nếu một thiện nghiệp chín mùi thì người ấy sẽ tái sanh trong một sanh thú an vui, như cõi người và cõi chư thiên. Tuy nhiên, nếu một bất thiện nghiệp chín mùi thì họ sẽ tái sanh vào một trong các cõi khổ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Như vậy, nói rằng mọi chúng sinh, sau khi chết, do luyện ái tro cốt hay xác của họ và thành ma hay quỷ là chắc chắn sai với những lời dạy của Đức Phật. Vì nếu nó đúng, nguyên tắc của nghiệp và quả của nghiệp mà Đức Phật dạy sẽ là sai.

Từ nguyên tắc nghiệp quả đã đề cập ở trên, rõ ràng là không phải mọi người chết đều sẽ ở lại trong nhà con cháu của họ. Tại sao? Bởi vì nếu họ tái sinh làm chư thiên, họ sẽ sống trên cõi chư thiên. Nếu họ tái sinh làm người, họ sẽ nằm trong bào thai của người mẹ mới của họ. Nếu họ tái sinh trong địa ngục hay súc sanh cũng nên hiểu theo cách tương tự như vậy. Còn về ngạ quỷ, họ sẽ sống ở khắp nơi trong thế gian này tùy theo nghiệp của họ. Như vậy, nếu họ tái sinh trong ngạ quỷ giới, họ sẽ chịu khổ trong một nơi nào đó theo nghiệp của họ. Chỉ rất ít ngạ quỷ ở lại trong nhà cũ của họ thôi.

Thời Đức Phật, có một người phụ nữ rất luyến ái thân hình của mình. Khi cô chết cô tái sinh làm một ngạ quỷ ở lại trong thân cũ của cô ta. Một vị Tỳ-kheo nhìn thấy cái xác trong nghĩa địa với tấm vải còn tốt bèn lấy tấm vải của cái xác ấy để làm y. Do sự luyến ái của cô ta, ngạ quỷ trú trong cái xác ấy đuổi theo vị Tỳ-kheo. Cứ như vậy cái xác đi theo sau vị Tỳ-kheo về đến chùa. Khi vị Tỳ-kheo về đến chùa, ngài đi vào cốc của mình và khoá cửa lại. Do không thể vào được, cái xác ngã xuống trước cửa cốc. Đây là một trong những trường hợp rất hiếm, ở đây ngạ quỷ cư ngụ trong vật thể do cô ta ám ảnh trong kiếp trước của mình.

- Câu Hỏi 208: *Có một vị Tỳ-kheo Ni già tự xưng mình là một người hành thiền, và thường nói với những thí chủ của mình rằng, trong lúc hành thiền, bà luôn luôn thấy những hồn ma đến để gặp bà. Liệu người hành thiền*

phải chứng tới mức nào thì một hồn ma mới đi đến người ấy để xin giúp đỡ? Người hành thiền có cần phải đắc thiên nhãn để thấy ma quỷ không?

Trả lời 208: Ma hay ngạ quỷ là loại chúng sinh rất thấp. Chúng ta không thể giúp được nhiều cho họ. Như tôi đã đề cập trong mục câu hỏi và trả lời trước, chỉ có một loại ngạ quỷ có thể chia phần phước mà những quyến thuộc trong quá khứ của họ hồi hướng. Ngoài loại ngạ quỷ đó, chúng ta không thể làm được gì cả (cho những người đã chết). Ngay cả Đức Phật cũng không thể làm được bất cứ điều gì cho họ.

Khi một thiền giả hành thiền tâm từ, họ có thể thấy các ngạ quỷ một phần nào đó mà thôi. Tất nhiên họ cần phải có khả năng thấy các hàng ngạ quỷ, vì nếu không thì làm thế nào họ có thể mở rộng tâm từ của mình đến cho các ngạ quỷ ấy được. Còn đối với một người có thiên nhãn, họ có thể thấy ngạ quỷ chi tiết hơn.

- Câu Hỏi 209: *Nếu một người chết trong lúc đang rơi vào bhavaṅga (tâm hữu phần duy trì kiếp sống), không khởi lên bất kỳ một ý nghĩ thiện hay bất thiện nào cả, như vậy nơi họ sẽ tái sanh tùy thuộc vào tâm hữu phần phải không? Những yếu tố khác ảnh hưởng đến sự tái sanh trong kiếp kế của một người là gì?*

Trả lời 209: Tâm cuối cùng của mỗi kiếp sống là tâm tử và cũng là tâm hữu phần của mỗi người. Nghiệp (*Kamma*) chín mùi tạo ra tâm tục sanh (kiết sanh thức)

trong kiếp kế là nghiệp của tốc hành tâm cận tử xuất hiện trong tiến trình tâm cuối cùng của một kiếp sống. Ngoại trừ chư Phật, chư Độc Giác Phật (*Paccekabuddha*), và các vị A-la-hán ra, việc không có nghiệp thiện hay nghiệp bất thiện chín mùi vào giây phút cận tử là không thể có.

- Câu Hỏi 210: *Mơ thuộc về loại tâm gì? Tại sao một số hình ảnh giống như mơ xuất hiện trong khi một người nửa thức nửa ngủ, và khi những hình ảnh ấy biến mất tâm trở nên tươi tỉnh lại liền? Nếu một giấc mơ nào đó xuất hiện không phải vì thường xuyên nghĩ về nó lúc ban ngày, liệu nó có phải là một sự kiện nào đó trong tiền kiếp, hay nó là một sự kiện sẽ xảy ra trong tương lai? Tại sao? Chúng ta có thể hành thiền chỉ (*Samatha*) hoặc thiền Minh-sát (*Vipassana*) hay nhập thiền trong lúc đang mơ được không?*

Trả Lời 210: Một giấc mơ bao gồm nhiều tiến trình tâm ý môn. Chúng ta không thể hành thiền chỉ (*Samatha*) hoặc thiền Minh-sát (*Vipassana*) hay nhập thiền trong lúc đang mơ được vì giấc mơ chỉ là những tiến trình tâm ý môn yếu. Sở dĩ tâm của người đó trở nên tươi tỉnh liền khi những hình ảnh biến mất là vì họ lấy lại được chánh niệm của mình vậy.

Mơ có bốn nguyên nhân. Nguyên nhân thứ nhất là do thường xuyên suy nghĩ; nguyên nhân thứ hai là do tứ đại của thân không quân bình; nguyên nhân thứ ba là do sự

can thiệp của chư thiên; và nguyên nhân thứ tư là điềm báo trước (của nghiệp). Những giấc mơ thuộc hai nguyên nhân đầu — thường xuyên suy nghĩ và tứ đại bất hoà, là không thực. Giấc mơ thuộc nguyên nhân thứ ba (chư thiên can thiệp) có khi thực có khi giả. Giấc mơ thuộc nguyên nhân thứ tư (điềm của nghiệp) là thực.

- Câu Hỏi 211: *Có lần, khi con thức giấc vào lúc nửa đêm, Con nghĩ đó là ban ngày, bởi vì trời sáng như ban ngày vậy. Tại sao lại có hiện tượng đó?*

Trả Lời 211: Nếu một hành giả hành thiền và có ánh sáng trước khi đi ngủ, vị ấy có thể vẫn có ánh sáng như thế khi thức dậy. Nhưng nếu người đang nói đến không phải là một hành giả, thì nói được tại sao nó như thế là điều khó.

- Câu Hỏi 212: *Một vị Tỳ-kheo Nguyên Thuỷ (Theravāda) tích phước để dự phòng cho mình trong vòng luân hồi như thế nào? Có một câu nói của người Trung Hoa rằng, 'Nếu tu không đắc đạo trong kiếp này, người ta sẽ phải tái sanh làm thú vật để trả nợ.' Có vị Sa-môn nào, do phước của mình đã cạn hay không đủ phước, phải trở thành kẻ ăn xin trong kiếp sau không? Làm thế nào để một vị Tỳ-kheo chưa đắc đạo quả (phàm phu Tỳ-kheo) bảo đảm được rằng họ sẽ là một vị Tỳ-kheo trở lại để tiếp tục thực hành Pháp (Dhamma) trong kiếp sau?*

Trả Lời 212: Theo sự chỉ dạy của Đức Phật, một vị Tỳ-kheo có hai bốn phận:

1. Học hỏi kinh điển,
2. Hành thiền cho đến khi chứng đắc A-la-hán Thánh Quả.

Dù cho vị Tỳ-kheo chọn hoàn thành phận sự nào trong hai phận sự này, thanh tịnh giới vẫn là điều bắt buộc. Vị ấy phải giữ bốn loại thanh tịnh giới, đó là, giới phòng hộ theo giới bốn *Pāṭimokkha* (Ba-la-đề-mộc-xoa); giới phòng hộ các căn, giới thanh tịnh sinh mạng, và giới liên quan đến tứ vật dụng. Điều này có nghĩa rằng vị ấy phải có giới. Khi vị ấy nhận một phẩm vật cúng dường nào đó từ nơi thí chủ, vị ấy có thể dâng lại vật đã nhận đó đến các đồng phạm hạnh, Tăng chúng (*Saṅgha*), hay Đức Phật. Khi một vị Tỳ-kheo giới đức dâng một vật gì đến một người thọ nhận có giới đức, sự cúng dường của vị ấy là cao thượng và có thể tạo ra những kết quả rất lớn, cũng giống như muống cháo mà ngài Indaka cúng dường đến A-la-hán A-nậu-lâu-đà (*Anuruddha*) vậy.

Vị ấy cũng có thể cúng dường hương hoa mà vị ấy nhận được đến Đức Phật. Trong khi vị ấy thực hiện những phận sự ở tu viện, như quét dọn, làm sạch sẽ khu vực Tăng Chúng ở, v.v... là vị ấy đang tích lũy loại công đức cao thượng. Khi vị ấy đánh lễ các vị Tỳ-kheo cao hạ, là vị ấy cũng đang tích lũy công đức. Như vậy, một vị Tỳ-kheo Nguyên Thủy luôn luôn có cơ hội để tích tạo những công đức lớn dự phòng cho mình trong vòng luân hồi. Thực

vậy, các vị có nhiều có hội để tích tạo công đức hay phước báo lớn hơn bất kỳ người tại gia nào.

Nếu vị ấy chọn phận sự thứ hai vị ấy phải chú trọng vào việc hành thiền chỉ và thiền Minh-sát của mình. Nếu vị ấy có thể hành một cách thấu đáo pháp duyên khởi, hay tốt hơn nữa nếu vị ấy có thể hành Minh-sát cho tới Hành Xả Trí (*saṅkhārūpekkhañāṇa*), lúc đó vị ấy chắc chắn sẽ không bị tái sinh vào những cõi khổ trong kiếp sau. Điều này có nghĩa rằng vị ấy có những cơ hội tốt để được làm Tỳ-kheo trong kiếp tương lai của vị ấy.

Nếu vị ấy hành thiền chỉ cho đến khi đắc thiền và có thể duy trì bậc thiền ấy cho tới giây phút cận tử, vị ấy sẽ được tái sinh vào cõi phạm thiên theo bậc thiền của mình. Như vậy, ngay cả nếu vị ấy không đắc được đạo quả nào, vị ấy vẫn có thể được tái sinh trong nhân giới, thiên giới hay phạm thiên giới trong kiếp sống tương lai tùy theo thiện nghiệp của mình, như thiện nghiệp bố thí, giữ giới, thiền (*jhāna*) và minh sát trí, v.v... Điều này xảy ra hợp với nguyên tắc của nghiệp và quả của nghiệp. Tuy nhiên, nếu vị ấy không thực hành pháp duyên - khởi, vị ấy vẫn có thể bị tái sinh vào các cõi khổ nếu một trong những bất thiện nghiệp của vị ấy chín mùi vào sát-na cận tử.

- **Câu Hỏi 213:** *Một người hành thiền, không có sự hướng dẫn của một vị thầy và cũng không có sự hướng dẫn của kinh điển, có thể đạt đến giai đoạn Hành Xả Trí*

(saṅkhārūpekkhañāṇa) không? Làm thế nào người ấy biết được là mình đã đạt đến trí trên?

Trả Lời 213: Nếu người ấy là một vị bồ-tát (*bodhisatta*) hay một vị độc giác bồ tát (*paccekabodhisatta*) người ấy có thể (biết). Và điều này chỉ muốn nói tới kiếp cuối của vị ấy khi đắc toàn giác (*sammāsambodhi*) hay độc giác (*paccekabodhi*) mà thôi.

Còn đối với những người khác, họ cũng có thể thực hành đến giai đoạn hành xả trí (*saṅkhāruppekhāñāṇa*) với sự hướng dẫn từ kinh điển nếu như người ấy đã học và hiểu thấu đáo những lời dạy của Đức Phật.

- Câu Hỏi 214: *Một bậc A-la-hán có thể biết các vị A-la-hán khác là A-la-hán không?*

Trả lời 214: Vị ấy có thể biết các vị A-la-hán là A-la-hán nếu vị ấy có tha tâm thông (năng lực thần thông đọc được tâm của người khác). Còn nếu vị ấy không có loại thần thông này thì vị ấy không thể biết được.

- Câu Hỏi 215: *Một lần, trong lúc đang ngồi, con quan sát thấy những ý nghĩ của con sanh và diệt cực kỳ nhanh, nhưng con không thể thấy được nội dung của những ý nghĩ ấy, và cũng không biết được chúng là thiện hay bất thiện. Xin Sayadaw giải thích cho con biết những ý nghĩ ấy thuộc về loại tâm nào?*

Trả lời 215: Nếu hành giả không biết những ý nghĩ ấy là thiện hay bất thiện, làm sao tôi biết được?

Thực ra cách biết ấy của tâm vẫn còn là trên bề mặt. Hành giả ít nhất phải thực hành sự phân biệt danh, để hiểu được danh chơn để lúc đó hành giả mới có thể hiểu được tâm và các tâm sở theo chi tiết.

- **Câu Hỏi 216:** Trong Kinh Điển *Theravāda* có nói là bồ-tát đạo có cách khó và cách dễ không? Nếu có thì sự khác nhau của nó là gì?

Trả lời 216: Không, điều này trong Kinh Điển *Theravāda* không có nói. Tuy nhiên, Kinh Điển *Theravāda* đề cập đến ba loại bồ-tát: *paññādhika bodhisatta* (bồ-tát hạnh trí tuệ), *saddhādhika bodhisatta* (bồ-tát hạnh đức tin), và *vīriyadhika bodhisatta* (bồ-tát hạnh tinh tấn). Một vị bồ-tát hạnh trí tuệ phải mất bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp; một vị bồ-tát hạnh đức tin phải mất tám a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp, và một vị bồ-tát hạnh tinh tấn phải mất mười sáu a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để hoàn thành trọn vẹn mười ba-la-mật (*pāramī*).

- **Câu Hỏi 217:** Trong Kinh Điển *Theravāda* có nói rằng một người phải nguyện và hành như thế nào để được tái sanh về cõi trời Đâu-suất (*Tusita*), nhờ vậy họ có thể được nghe những bài pháp của đức bồ-tát Di-Lạc

(Arimetteyya Bodhisatta) ở đó, và nhận được lời thọ ký xác định khi Đức Phật Di Lạc tương lai thuyết ba thời pháp (Long Hoa Tam Hội) không?

Trả lời 217: Không, điều này trong Kinh Điển *Theravāda* không nói. Nếu quý vị muốn có được lời thọ ký xác định từ nói Đức Phật Di-Lạc (*Arimetteyya Buddha*), quý vị phải hoàn thành tám yếu tố của một người, đó là phải làm người nam, phải gặp Đức Phật còn đang sống, v.v...

- Câu Hỏi 218: *Có câu nói, 'Chết như rùa lột xác' (cái chết chỉ như con rùa vớt bỏ vỏ của nó lúc còn đang sống mà thôi). Theo Lời Dạy của Đức Phật thì như thế nào?*

Trả lời 218: Theo những lời dạy của Đức Phật, sự tái sinh xảy ra liền sau khi chết. Giữa tâm cuối cùng của kiếp trước hay tử tâm, và tâm đầu tiên của kiếp kế hay tâm tục sinh (kiết sanh thức), không có tâm nào cả. Một khi tâm tử diệt, tâm tục sinh của kiếp kế liền sanh. Ở đây tôi đề nghị quý vị nên biết điều này bằng kinh nghiệm riêng của mình qua việc thực hành pháp phân biệt duyên khởi. Hiện nay trong khoá thiền này có một số hành giả đang cố gắng phân biệt duyên khởi, nếu quý vị có đủ nỗ lực, một ngày nào đó trong tương lai quý vị sẽ tự mình thấy được điều này.

- Câu Hỏi 219: *Những người khác nên giúp một hành giả vào lúc cận tử (giây phút lâm chung) của người ấy như*

thế nào để duy trì được chánh niệm, nếu đó không phải là cái chết do tai nạn?

Trả lời 219: Những người khác có thể tụng một số bài kinh (*suttas*) hay cho người ấy nghe một bài Pháp. Nếu họ có thể nghe và hiểu được lời kinh và bài Pháp, điều đó rất lợi ích. Tuy nhiên, nếu họ bất tỉnh hay không thể nghe được thì sẽ không giúp ích được gì cả.

Thực sự ra cách tốt hơn hết vẫn là tự-lực. Nếu họ có thể thực hành minh sát (*vipassana*) cho đến khi đắc đạo quả, thì đó là cách tốt nhất. Nếu không, hãy cố gắng thực hành minh sát (*vipassana*) vào lúc cận tử là cách tốt thứ hai. Còn không nữa, nếu họ có thể đắc thiền và duy trì nó cho đến lúc chết thì cũng tốt. Còn đối với các thiện nghiệp khác, không có gì chắc chắn cả. Mặc dù những thiện nghiệp như bố thí, giữ giới, v.v... cũng có thể tạo ra một sự tái sinh tốt, nhưng do không như lý tác ý vào lúc cận tử nên bất thiện nghiệp vẫn có thể đánh bại những thiện nghiệp này và tạo ra một sự tái sinh xấu.

- **Câu Hỏi 220:** *Đang hành thiền (phân biệt) tứ đại chuyển sang niệm hơi thở có khó khăn nào không?*

Trả lời 220: Đối với một số hành giả thì có khó khăn, vì tứ đại quanh vùng mũi và trên mặt có thể quá rõ ràng. Do điều này họ không thể tập trung vào hơi thở được. Nhưng một số hành giả khác lại không gặp vấn đề như vậy, và họ có thể tập trung tốt vào hơi thở.

Đối với những người đã thành công trong thiền tứ đại và đã hành thiền phân biệt sắc, họ cũng sẽ không có vấn đề gì khi hành niệm hơi thở. Đối với người đã hành minh sát (*vipassana*) cũng vậy, không có khó khăn gì cả.

- **Câu Hỏi 221:** *Trong câu chuyện của Tôn-giả Cūlapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc) có nói rằng 'Tâm lúc ban đầu rất trong sạch. Nó chỉ bất tịnh khi bị ô nhiễm với tham, sân, và si.' Như vậy phải chăng đó là một thường kiến khi nói rằng có một cái tâm ban đầu?*

Trả lời 221: Tâm trong câu 'Lúc ban đầu tâm rất trong sạch' đặc biệt muốn nói đến tâm hữu phần (*bhavaṅga*). Như đã được giải thích trong *Aṭṭhasālinī*, chú giải của Bộ Pháp Tụ (*Dhammasaṅgāṇī*), tâm hữu phần trong sạch bởi vì nó là một tâm quả, nó không phối hợp với những tâm sở bất thiện của tham, sân, si, v.v... Thực ra tất cả các tâm quả, tâm thiện và tâm duy tác đều trong sạch bởi vì chúng không phối hợp với các tâm sở bất thiện của tham, sân, si, v.v...

Theo *Mūlaṭīkā*, phụ chú giải của bộ *Abhidhamma* (Vi-diệu Pháp), tất cả các loại tâm đều trong sạch. Chỉ có các tâm sở là được chia thành trong sạch và không trong sạch mà thôi. Các tâm sở bất thiện là không trong sạch hay bất tịnh, còn các tâm sở khác là trong sạch hay tịnh.

Tuy nhiên, theo giáo lý *Theravāda* (Nguyên Thủy hay Thượng Toạ Bộ), không có quan niệm về 'tâm ban đầu' này. Những gì được đề cập trong Kinh Điển Nguyên Thủy

chỉ có tâm hữu phần (*bhavaṅga*) được gọi là tâm chủ và các tiến trình tâm thuộc sáu môn (6 giác quan - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm hay ý) được gọi là những tâm khách.

- **Câu Hỏi 222:** *Nếu một người đã đắc tứ thiền hơi thở (ānāpāna jhāna), họ có thể hành thiền tâm bi để đạt đến sơ thiền mà trước không hành thiền tâm từ được không? Theo cách ấy, một người trước không hành thiền tâm từ và tâm bi có thể hành thiền tâm hỷ được không? Một người có thể hành thiền tâm xả để đạt đến sơ thiền mà trước không hành thiền tâm từ, bi và hỷ được không?*

Trả lời 222: Một hành giả có thể hành thắng thiền tâm từ, bi, hoặc hỷ để đạt đến sơ thiền được. Tuy nhiên, thiền tâm xả chỉ có thể tạo ra tứ thiền, cho nên một hành giả trước phải hành tâm từ, bi và hỷ cho đến tam thiền đã. Nghĩa là vị ấy phải lần lượt nhập vào ba loại thiền trên cho đến tam thiền, rồi sau đó mới dựa trên tam thiền mà hành thiền tâm xả để đắc tứ thiền.

- **Câu Hỏi 223:** *Vì sao một hành giả, sau khi đã đạt đến tứ thiền hơi thở, phải hành kasiṇa trắng, nâu, vàng và đỏ cho đến tứ thiền nữa? Hành bốn loại kasiṇa này có lợi ích gì? Liệu chúng có giúp chúng ta trong việc hành minh sát (vipassana) không?*

Trả Lời 223: Không có sự bắt buộc phải hành thiền *kasīṇa*, nhưng hành được thì rất hữu ích. Lý do là nhờ hành như vậy sức tập trung hay định của hành giả sẽ mạnh hơn rất nhiều, và nhờ định mạnh này họ sẽ hành sự phân biệt sắc, danh và duyên khởi dễ dàng hơn. Thêm nữa sự phân biệt của họ về danh & sắc chơn đế và các nhân của chúng cũng sẽ rõ ràng hơn. Và nếu người ấy có thể hành và đạt đến tám thiền chứng thì thậm chí còn tốt hơn nữa.

Khi người ấy đạt đến tám thiền chứng dựa trên các *kasīṇa* trắng, nâu (xanh), vàng và đỏ rồi, người ấy có thể lấy bất cứ vật gì, chẳng hạn như đá, hoa, mây, áo quần, có màu trắng, nâu, vàng và đỏ làm đối tượng để hành thiền *kasīṇa* được. Nếu người ấy tập trung trên các màu sắc của chúng người ấy có thể đắc thiền bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Trong khi làm như vậy nhiều loại thiện pháp thù thắng sẽ xuất hiện trong những tiến trình tâm của người ấy. Như vậy hành được các loại *kasīṇa* khác nhau rất hữu ích trong việc theo đuổi Pháp (*Dhamma*) của một người.

- **Câu Hỏi 224:** *Định lực của tứ thiền hơi thở (ānāpāna jhāna) mới đắc và định của tứ thiền kasīṇa mới đắc có giống nhau không? Nếu mười người hành mười loại thiền kasīṇa khác nhau và đều đạt đến tứ thiền, định của họ có như nhau không?*

Trả Lời 224: Không, định của họ không giống nhau. Chẳng hạn, trong số mười *kasīṇa*, *kasīṇa* trắng là an tịnh nhất. Cũng vậy, tứ thiền của Đức Phật mạnh hơn tứ thiền của bất cứ người nào khác, bởi vì tứ thiền của Đức Phật có thể thực hiện được song thông (*perform twin miracle*) trong khi tứ thiền của người khác không làm được. Hoặc tứ thiền của Tôn-giả Mục Kiền Liên mạnh hơn tứ thiền của bất cứ vị đệ tử Phật nào khác, bởi vì tứ thiền của ngài có thể hàng phục được long vương Nadopananda dữ tợn, nhưng tứ thiền của những vị đệ tử khác không được.

- **Câu Hỏi 225:** *Có sự khác biệt nào giữa vô-ngã và tánh không không?*

Trả Lời 225: Trong Pháp Cú (*Dhammapada*) Đức Phật dạy: 'Tất cả pháp (*dhamma*) đều vô ngã (*sabbe dhamma anatta*). Ở đây, các pháp (*dhamma*) nói đến cả pháp hữu vi lẫn pháp vô vi. Pháp hữu vi bao gồm hết thảy danh và sắc còn pháp vô vi là Niết-bàn. Một người hành thiền sẽ bắt đầu hiểu được vô ngã là thế nào khi người ấy chuyển sang thực hành Minh-sát (*Vipassana*) trong đó họ tuệ tri danh & sắc hay năm uẩn như vô thường, khổ và vô ngã. Khi người ấy đạt đến đạo và quả trí người ấy sẽ hiểu thêm rằng Niết-bàn cũng là vô ngã.

Về tánh không, nó có một ý nghĩa rộng hơn. Chẳng hạn, Trong Kinh Tiểu Không (*Cūḷasuññatā Sutta*) của Trung Bộ Kinh (*Majjhimā Nikāya*), Đức Phật nói rằng khi một vị

Tỳ-kheo sống trong rừng, tưởng của vị ấy về khu rừng là không có voi, không có trâu bò, lừa, ngựa, vàng, bạc, không có hội chúng đàn ông và đàn bà. Cũng vậy, khi vị Tỳ-kheo hành *kasīṇa* đất thì tưởng về đất của vị ấy không có rừng. Khi vị Tỳ-kheo hành hư không vô biên xứ thì tưởng về hư không vô biên của vị ấy không có đất. Đối với các thiền chứng vô sắc cao hơn khác cũng hiểu theo cách tương tự. Khi vị Tỳ-kheo hành Minh-sát (*Vipassanā*) tưởng của vị ấy là không có thường, lạc, và tự ngã. Khi vị ấy đắc Niết-bàn (*Nibbāna*) vị ấy sẽ thấy tánh không thực thụ (chứ không có tưởng nữa), bởi vì Niết-bàn là không có danh-sắc, không có thường hằng và tự ngã, không có tham, sân và si vậy.

Câu Hỏi 226: *A-la-hán Thánh Đạo của Tôn-giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) và Tôn-giả Mục-kiền-liên (Moggallāna) kết hợp với thượng tinh văn giác trí (aggasāvaka-bodhiñāṇa), còn A-la-hán Thánh Đạo của Tôn-giả Bāhiya Dārucīriya thì kết hợp với đại tinh văn giác trí (mahāsāvaka-bodhiñāṇa). Có phải thượng tinh văn giác trí cao hơn đại tinh văn giác trí không? Ngoài giai đoạn thời gian cần thiết để hoàn thành các ba-la-mật cho hai loại trí tinh văn giác (sāvaka-bodhiñāṇa) này ra, còn có lý do nào khác nữa làm nên sự khác nhau của họ không?*

Trả Lời 226: Trên phương diện chứng đắc quả vị A-la-hán họ hoàn toàn như nhau. Tuy nhiên, như những gì Đức Phật đã nói trong Kinh Bất Đoạn (*Anupada Sutta*) của

Trung Bộ Kinh, Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) là bậc Đại tuệ; này các Tỷ-kheo, Sariputta là bậc Quảng tuệ; này các Tỷ-kheo, Sariputta là bậc Hỷ tuệ (*Hasupanna*); này các Tỷ-kheo, Sariputta là bậc Tiệp tuệ (*javanapanna*); này các Tỷ-kheo, Sariputta là bậc Lợi tuệ (*tikkhapanna*); này các Tỷ-kheo, Sariputta là bậc Quyết trách tuệ (*nibbedhikapanna*). Ngài có thể hiểu và giải thích một bài kệ ngắn do Đức Phật thuyết bằng nhiều ngàn cách. Ngài có thể tuệ tri từng tâm hành và từng loại sắc theo chi tiết. Thậm chí ngài có thể đếm được những giọt mưa rơi cùng một lúc trên toàn cõi Ấn Độ. Và có thể nói, về trí tuệ không ai đồng đẳng với ngài trong số những vị đệ tử Phật.

Còn về Tôn-giả Mục-kiền-liên (*Mogallāna*), ngài được xem là thần thông đệ nhất trong số những đệ tử Phật. Tôn-giả Bāhiya Dārucīriya là đệ nhất trong số những vị tốc chứng A-la-hán thánh quả. Đức Phật cũng là một bậc A-la-hán, nhưng ngài có thể biết hết thấy mọi điều ngài muốn biết nhờ Nhất Thiết Trí (*sabbaññutañāṇa*), loại trí chỉ Đức Phật mới có.

- Câu Hỏi 227: *Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng sau khi chết người ta có một linh hồn thường hằng còn lại. Đây là thường kiến. Đức Phật dạy chúng ta bỏ hết cả thường kiến lẫn đoạn kiến, và thực hành theo trung đạo. Vậy trung đạo là gì? Nếu chúng ta chấp nhận rằng một người chưa được giải thoát vẫn phải tái sanh trong vòng luân hồi, liệu điều đó có hàm ý rằng chúng ta có một linh*

hồn hay cái ngã thường hằng không? Chẳng phải đây là một loại thường kiến sao?

Một bản dịch tiếng Hoa về kinh A-hàm (Agama) nói rằng Bát Thánh Đạo có thể được chia thành hai, đó là Bát Thánh Đạo hiệp thể và Bát Thánh Đạo siêu thể. Xin Sayadaw hoan hỷ giải thích điều đó? Và lợi ích của mỗi loại Bát Thánh Đạo ấy là gì?

Trả Lời 227: Trung đạo chính là Bát Thánh Đạo. Bát Thánh Đạo hiệp thể bao gồm tam học - giới, định, tuệ - tiến trình tu tập xảy ra trước sự chứng đạo. Bát Thánh Đạo siêu thể là bốn thánh đạo (*ariya-magga*).

Trong số các chi đạo hiệp thể, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng được gồm trong sự tu tập về giới (giới học). Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định được gồm trong sự tu tập về định (định học). Khi quý vị đang thực hành thiền chỉ (*samatha*) là quý vị đang trau dồi ba chi đạo này. Chánh kiến và chánh tư duy được gồm trong sự tu tập về tuệ (tuệ học).

Chi đạo thứ nhất của Bát Thánh Đạo là chánh kiến. Chánh kiến là gì? Đó là sự hiểu biết đúng về Khổ Thánh Đế (sự thực của khổ), Tập Thánh Đế (sự thực về nhân sanh của khổ), và về Đạo Thánh Đế (sự thực về con đường dẫn đến sự diệt khổ). Khổ Thánh Đế là gì? Năm thú uẩn là khổ. Khi quý vị thực hành sự phân biệt sắc và sự phân biệt danh, quý vị sẽ thấy với tuệ giác rằng quý vị và tất cả những chúng sinh khác chỉ gồm có danh và sắc, hay chỉ gồm có năm uẩn mà thôi. Hoàn toàn không có

một tự ngã. Ở giai đoạn này quý vị sẽ hiểu được cái gì là Khổ Thánh Đế, và với loại chánh kiến này quý vị loại trừ tạm thời tà kiến về cá nhân hay thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*).

Sau khi đã phân biệt được danh và sắc, quý vị có thể tiến hành để quán sự khởi sanh do duyên hay tập khởi của danh và sắc, đây là Thánh Đế về Nhân Sanh Của Khổ. Quý vị có thể thấy một nhóm các nhân quá khứ làm phát sanh một nhóm các quả hiện tại. Các nhân quá khứ chỉ là danh và sắc; các quả hiện tại cũng chỉ là danh và sắc. Chỉ có danh và sắc sanh ra danh và sắc. Khi các nhân quá khứ sanh lên và diệt, chúng không nghĩ, *'Do sự sanh của chúng ta, hãy cho những quả như vậy như vậy sanh lên.'* Các quả hiện tại cũng không nghĩ, *'Nếu các nhân như vậy như vậy sanh, chúng ta sẽ sanh.'* Các nhân và các quả sanh và diệt theo một quy luật cố định tự nhiên. Các nhân không cần phải bỏ chút cố gắng nào để làm cho các quả sanh lên, và các quả cũng không cần hải nỗ lực chút nào để sanh lên một khi các nhân đã sanh. Có thể nói, với sự khởi sanh của các nhân thời các quả sanh khi điều kiện thích hợp. Các nhân thì vô thường, khổ và vô ngã, các quả cũng vô thường, khổ và vô ngã. Không có cái ngã nào trong quá khứ và sẽ không có cái ngã nào trong hiện tại. Như vậy, nguyên lý vô ngã và vòng luân hồi không mâu thuẫn nhau.

Khi quý vị thực hành pháp quán duyên khởi, quý vị phải thực hành sao để thấy được rằng có một sự tương tục của danh và sắc từ quá khứ đến vị lai. Nếu quý vị có thể hành đúng theo cách này, kể như quý vị đã loại trừ tạm

thời được đoạn kiến (*uccheda-ditṭhi*). Quý vị phải thực hành để thấy được rằng tất cả danh và sắc diệt liền sau khi đã sanh lên. Nếu quý vị có thể hành đúng theo cách này, kể như quý vị đã loại trừ tạm thời được thường kiến (*sassata-ditṭhi*). Quý vị phải thực hành để thấy được rằng tất cả danh và sắc đều có các nhân riêng của chúng để làm cho chúng sanh lên. Nếu quý vị có thể hành đúng theo cách này, kể như quý vị đã loại trừ tạm thời được vô nhân tà kiến (*ahetuka-ditṭhi*). Quý vị phải thực hành để thấy rằng mỗi nhân đều tạo ra quả tương ứng của nó. Nếu quý vị có thể thấy đúng theo cách này, kể như quý vị đã loại trừ được vô quả tà kiến (*akiriya-ditṭhi - vô hành tà kiến*). Như vậy, loại chánh kiến này không những loại trừ được sự hoài nghi của chúng ta về các kiếp sống quá khứ, hiện tại, và vị lai, mà nó còn có thể loại trừ các loại tà kiến khác nữa.

Tiếp đến, quý vị có thể tiến hành để hành Minh-sát (*Vipassana*) thực thụ, đó là phân biệt danh, sắc và các nhân của chúng kể như vô thường, khổ và vô ngã. Khi quý vị hành như vậy, các phiền não của quý vị được đoạn trừ tạm thời; đây là Thánh Đế Về Sự Diệt Khổ ở mức hiệp thế. Và trong số những tâm hành đồng sanh với tâm minh sát, trí tuệ là chánh kiến, tầm là chánh tư duy, tinh tấn là chánh tinh tấn, niệm là chánh niệm, và nhất tâm là chánh định. Thêm nữa, khi quý vị hành thiền quý vị phải giữ giới trong sạch. Vì thế quý vị cũng đã thành tựu chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Đây là Thánh Đế về Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ (Đạo Đế).

Khi quý vị hành đến Sanh Diệt Trí hay Trí (quán) sự Sanh và Diệt, quý vị sẽ thấy sự chứng đắc A-la-hán thánh quả và sự kiện Bát Niết-bàn trong tương lai của quý vị. Chẳng hạn, quý vị có thể thấy mình sẽ đắc A-la-hán thánh quả lúc hai mươi tuổi trong kiếp kế, và Bát Niết Bàn (*Parinibbāna - nhập vô dư Niết-bàn*) vào lúc sáu mươi tuổi trong kiếp đó. Trong trường hợp này quý vị sẽ thấy rằng tất cả những phiền não của quý vị sẽ diệt hoàn toàn khi quý vị đắc A-la-hán thánh quả năm hai mươi tuổi, và tất cả danh và sắc của quý vị sẽ diệt hoàn toàn khi quý vị nhập vô dư Niết-bàn lúc tuổi sáu mươi. Loại diệt này cũng gọi là Thánh Đế về sự Diệt Khổ ở mức hiệp thể.

Khi quý vị đắc Đạo Trí, trí lấy Niết-bàn làm đối tượng, tất cả tám chi đạo đều có mặt trong tâm đạo của quý vị. Ở đây sự chứng ngộ Niết-bàn là chánh kiến, sự dấn áp tâm vào Niết-bàn là chánh tư duy, sự ghi nhớ Niết-bàn là chánh niệm, tinh tấn để chứng đắc Niết-bàn là chánh tinh tấn, và nhất tâm trên Niết-bàn là chánh định. Ba chi đạo chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng thực hiện nhiệm vụ hoàn thành giới, và từ đó về sau bậc thánh sẽ không bao giờ phạm vào bất kỳ giới nào trong ngũ giới, dù là trong giấc mơ. Tám chi đạo này là Bát Thánh Đạo siêu thế. Sau khi đã đắc nhập lưu đạo, quý vị sẽ sống tối đa bảy kiếp nữa trước khi đạt đến sự giải thoát cuối cùng được xem là lợi ích của Bát Thánh Đạo siêu thế. Như vậy, lợi ích của Bát Thánh Đạo hiệp thể là ở chỗ nó có thể dẫn đến sự chứng đắc Bát Thánh Đạo siêu thế vậy.

- **Câu Hỏi 228:** *Đốt giấy tiền vàng bạc cho những người đã chết có phải là mê tín không?*

Trả Lời 228: Trong Đạo Phật Nguyên Thủy (*Theravāda*) không có phong tục đốt giấy tiền vàng bạc này. Tuy nhiên, chúng ta có thể làm những thiện sự như bố thí (*dāna*), trai tăng nhân danh những người đã chết và hồi hướng phước đến cho họ. Nếu những người đã quá vãng ấy sanh làm một loại ngạ quỷ (*peta*) có thể nhận được phước của người khác, và nếu họ biết phước ấy hồi hướng hay chuyển sang cho họ và họ hoan hỷ với phước thiện đó, họ có thể nhận được phước và tái sanh trong một cảnh giới an vui nào đó. Tuy nhiên, nếu họ tái sanh làm những loại ngạ quỷ khác, hay tái sanh vào địa ngục, vào cõi bàng sanh, hay cõi a-tu-la v.v..., họ không thể nhận phần phước đã hồi hướng hay chuyển sang cho họ được.

- **Câu Hỏi 229:** *Một người vui thú trong đời sống ẩn dật có thể bị người khác xem như là người khó thân cận hay bất hợp tác. Vì thế câu hỏi đặt ra là 'Làm thế nào để một người thích sống ẩn dật nhưng vẫn chan hoà được với mọi người?'*

Trả Lời 229: Đời sống quần tụ khó có thể thực hiện việc hành thiền. Thực vậy đó là một chướng ngại lớn đối với việc phát triển định và tuệ. Trước khi quý vị đắc một đạo quả nào đó quý vị phải sống ẩn cư, chăm chú vào việc

hành thiền, và đừng để bị vướng mắc vào đời sống xã hội. Một số người có thể nhận ra mặt tốt của quý vị và nghĩ rằng quý vị là vị sư hay tu nữ thực thụ sống đúng theo những hướng dẫn của Đức Phật, nhiệt tâm hành Pháp (*Dhamma*). Một số người khác có thể nghĩ lầm rằng quý vị là người 'xấu'. Tuy nhiên việc người khác nhìn quý vị như thế nào, quý vị cũng không thể làm khác hơn được, bởi vì quý vị không thể buộc tất cả mọi người phải nhìn quý vị như một người tốt. Hơn nữa cách nhìn của họ như thế nào cũng hoàn toàn không quan trọng. Quý vị chắc chắn không trở thành một người giác ngộ hay phải xuống địa ngục vì cách nhìn của họ được. Nếu quý vị muốn hoà nhập với mọi người, tốt hơn hết quý vị hãy làm điều đó sau khi quý vị đã đắc A-la-hán thánh quả, hoặc nếu không, ít nhất sau khi quý vị đã đắc đạo quả nhập lưu. Còn nếu quý vị không biết cách làm thế nào để hành cho đến khi chứng đắc đạo quả, quý vị nên sống với một vị thầy thiện xảo và thực hành dưới sự hướng dẫn của vị ấy cho đến khi đắc mới thôi.

- **Câu Hỏi 230:** *Theo Kinh Đại Không (Mahāsuññata Sutta), nếu một người sống viễn ly (ẩn dật) ở một nơi thanh vắng họ sẽ dễ thành công trong thiền hơn. Liệu điều đó có nghĩa rằng thiền tập thế là không lợi ích? Và đối với một vị Tỳ-kheo ni việc hành thiền một mình ở nơi hẻo lánh có phù hợp không?*

Trả lời 230: Có ba loại ẩn cư hay viễn ly: thân viễn ly (*kāya-viveka*), tâm viễn ly (*citta-viveka*), và viễn ly sanh y (*upadhi-viveka*).

Nếu quý vị từ bỏ thế gian và sống trong một nơi hẻo lánh là quý vị đã có thân viễn ly. Tuy nhiên, nếu tâm quý vị vẫn còn lưu luyến đời sống trần tục và các dục lạc, quý vị sẽ không có sự viễn ly đích thực. Bởi vì tâm quý vị chưa viễn ly nên thân viễn ly của quý vị kể như vô ích. Ngược lại, nếu quý vị sống trong xã hội mà không có sự dính mắc đối với bạn bè hay các dục lạc, quý vị đang sống viễn ly, giống như những gì Đức Phật nói về bản thân ngài vậy. Tuy nhiên, nếu tâm quý vị chưa đủ vững vàng để không bị tác động bởi những người khác và các dục lạc, tốt hơn quý vị nên có cả hai - thân viễn ly và tâm viễn ly.

Ở đây tôi sẽ đưa ra cho quý vị một ví dụ để quý vị có thể hiểu rõ hơn những gì tôi muốn nói. Trong Hạnh Phúc Kinh (*Maṅgala Sutta*), Đức Phật khuyên chúng ta nên thân cận bậc trí và tránh xa những người ngu. Tuy nhiên, cách nói 'thân cận bậc trí' không có nghĩa là chỉ đi đến chỗ bậc trí và ở lại cả ngày lẫn đêm với họ. Mà nó hàm ý quý vị nên học hỏi và thâm nhập kiến thức từ nơi người có trí tuệ. Lời khuyên '*không gần gũi người ngu*' cũng vậy, không nhất thiết hàm nghĩa quý vị không nên sống chung với người ngu. Thậm chí quý vị có thể sống chung với họ vì mục đích thuyết phục và hướng dẫn họ đi vào chánh đạo. Tất nhiên làm như vậy quý vị không đi ngược lại lời khuyên của Đức Phật trong Hạnh Phúc Kinh. Một ví dụ là Đức Phật đã có lần lưu lại Khu Rừng Uruvela

trong hội chúng các đạo sĩ thờ lửa để giúp họ từ bỏ tà đạo của họ đi. Tương tự, quý vị cũng có thể sống chung với những người khác nhưng vẫn giữ một cuộc sống viễn ly. Như vậy thiền tập thể không đi ngược lại nguyên tắc viễn ly. Nó chỉ trở thành vấn đề khi quý vị thích 'thiền nói' (chứ không hành thiền) mà thôi.

Điểm khác cần suy xét là không biết quý vị có am hiểu đạo lộ dẫn đến A-la-hán thánh quả hay không. Nếu quý vị hiểu biết tận tường quý vị có thể tự hành một mình được; không có vấn đề gì cả. Nhưng nếu quý vị không biết quý vị phải nương tựa vào một bậc thầy có đủ phẩm chất có thể hướng dẫn quý vị đi tới nơi tới chốn. Đây là lợi ích của việc thân cận với những người khác mà Đức Phật đã đề cập trong Kinh Đại Không (*Mahāsuññata Sutta*).

Có lần, Tôn-giả Ānanda đã nói với Đức Phật rằng phân nửa đời phạm hạnh của vị Tỳ-kheo tùy thuộc vào bạn tốt (thiện trí thức). Song Đức Phật nói với Tôn-giả rằng thực sự toàn bộ đời phạm hạnh của một vị Tỳ-kheo tùy thuộc vào người bạn tốt. Và người bạn tốt ở đây có nghĩa là người có thể hướng dẫn quý vị đi đến sự chứng đắc A-la-hán thánh quả. Vì thế nếu quý vị mong mỏi cho sự giải thoát của bản thân mình và sự giải thoát của những người khác, điều hết sức quan trọng cho quý vị là phải biết thân cận và học hỏi từ một người có trí như vậy.

-Câu Hỏi 231: *Truyền thống Thiền Đại Thừa (Mahāyāna Zen) dạy 'pháp đốn ngộ' (the practice of sudden enlightenment) dẫn đến 'sự liễu ngộ bản tâm'⁽¹³⁾ được xem là sự triệt ngộ. Nhưng có số lại nói rằng một người không thể 'thức đắc bản tâm' nếu không hành thiền. Sayadaw có thể giải thích cho chúng con hiểu 'đốn ngộ bản tâm' là thế nào được không?*

Trả Lời 231: Tôi không hiểu gì về Phật Giáo Đại Thừa. Vì thế khi nói 'đốn ngộ' tôi không biết quý vị muốn nói tới điều gì.

Ở đây tôi sẽ chỉ giải thích cho quý vị biết những gì đã được Đức Phật dạy trong Đạo Phật Nguyên Thủy mà thôi. Theo Đạo Phật Nguyên Thủy có bốn loại người:

- 1. Lược Khai Trí Giả (uggatitaññū)** là người có thể đạt đến sự giác ngộ khi đang nghe một bài Pháp ngắn.
- 2. Quảng Khai Trí Giả (vipañcitaññū)** là người có thể đạt đến sự giác ngộ khi nghe một bài Pháp được giảng giải chi tiết.
- 3. Ứng Dẫn (neyya)** là người không thể đạt đến sự giác ngộ chỉ bằng cách nghe một bài Pháp, nhưng có thể đạt đến sự giác ngộ sau khi đã chuyên cần thực hành Pháp.
- 4. Văn Cú Tối Vi giả (padaparama)** là người không thể đạt đến sự giác ngộ cho dù họ có hành chuyên cần như thế nào chăng nữa trong kiếp hiện tại này.

Hiện nay hai loại người đầu - lược khai trí giả và quảng khai trí giả - không còn hiện hữu trên cõi đời mà chỉ có

¹³ *Sabhāva of citta: bản tâm hay tự tính của tâm.*

hai loại người cuối mà thôi. Để đạt đến giác ngộ, người ứng dẫn (*neyya*) phải hành thiền chỉ (*samatha*) và thiền Minh-sát (*Vipassana*) một cách hệ thống. Sau khi đã tu tập định mạnh mẽ và đầy năng lực, vị ấy phải phân biệt tất cả các loại sắc, và rồi phân biệt danh. Đây là giai đoạn đầu của việc hiểu rõ bốn tâm (*Sabhāva of citta*). Khi vị ấy tiến hành hành pháp duyên khởi, vị ấy có một sự hiểu biết sâu hơn về bốn tâm. Khi vị ấy hành *Vipassana* sự hiểu biết của vị ấy về bốn tâm thậm chí còn sâu hơn nữa. Và khi vị ấy đạt đến A-la-hán thánh quả sự hiểu biết của vị ấy về bốn tâm sẽ lên đến tột đỉnh.

- Câu Hỏi 232: *Xin Sayadaw vui lòng cho chúng con thêm những chỉ dẫn về cách làm thế nào để thiền hành (kinh hành)? Chẳng hạn, đi với tốc độ chậm, trung bình, hay nhanh là tốt nhất? và chúng con phải 'tư duy' như thế nào khi đang đi? Sayadaw có thể cho con, người mới bắt đầu hành thiền, một số gợi ý về việc làm thế nào để phát triển định sâu hơn được không?*

Trả Lời 232: Có bốn loại sampajana (tỉnh giác):

- 1. Lợi Ích Tỉnh Giác (*sāttaka sampajana*):** hiểu rõ những gì là lợi ích và những gì không lợi ích.
- 2. Thích Hợp Tỉnh Giác (*sappaya sampajana*):** hiểu rõ những gì thích hợp và những gì không thích hợp.
- 3. Hành Xứ Tỉnh Giác (*gocara sampajana*):** hiểu rõ đề mục thiền liên quan đến tất cả oai nghi.

4. Bất Si Tỉnh Giác (*asammoha sampajana*): hiểu rõ với trí tuệ danh và sắc tối hậu hay danh & sắc chơn đế. Đây là Minh-sát (*Vipassana*).

Hai loại tỉnh giác đều không phải là thiền. Loại tỉnh giác sau - bất si tỉnh giác, là Minh-sát. Như vậy, nếu quý vị đang hành thiền chỉ là quý vị đang hành loại tỉnh giác thứ ba. Và vì thế quý vị phải tập trung vào đề mục thiền của mình trong cả bốn oai nghi, đó là, đi, đứng, nằm và ngồi. Nếu quý vị có thể tập trung trên đề mục thiền của mình trong cả bốn oai nghi cho đến mức có thể, định của quý vị sẽ được cải thiện.

Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) đưa ra mười một pháp dẫn đến sự sanh khởi của định giác chi:

1. Làm sạch nội, ngoại xứ. Điều này có nghĩa rằng quý vị phải giữ cho thân thể, móng tay, móng chân, áo quần v.v... sạch sẽ.

2. Thiện xảo trong tướng. Điều này có nghĩa rằng quý vị phải có sự thiện xảo trong việc biết chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*), học tướng (*uggaha nimitta*), và tự tướng (*paṭibhāga nimitta*) thuộc đề mục thiền của mình, như tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*), tướng *kasina* đất.

3. Quân bình ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ).

4. Chế ngự tâm khi cần chế ngự. Điều này có nghĩa rằng khi trạch pháp giác chi, hỷ giác chi và tinh tấn giác chi của quý vị thái quá, quý vị nên chế ngự tâm của mình lại và phát triển các chi phần giác ngộ tịnh, định và xả.

5. Nỗ lực tâm khi cần nỗ lực. Điều này có nghĩa rằng khi các chi phần giác ngộ tịnh, định, và xả của quý vị thái

quá, quý vị nên nỗ lực tâm và phát triển các chi phần giác ngộ ngược lại, đó là trạch pháp giác chi, hỷ giác chi và tinh tấn giác chi.

6. Khích lệ tâm bực nhược bằng đức tin và ý thức về sự khẩn cấp (*saṃvega*).

7. Nhìn với thái độ xả những gì đang xảy ra đúng theo nghiệp quá khứ của nó.

8. Tránh những người tâm không định.

9. Gần gũi những người tâm có định.

10. Ôn lại những lợi ích của thiền và sự giải thoát.

11. Khuynh hướng tâm về sự tu tập định.

Như vậy, quý vị có thể tu tập các yếu tố trên để cải thiện định của quý vị.

- **Câu Hỏi 233:** Đức Phật Gotama đã thọ ký cho nhiều vị A-la-hán rằng họ sẽ thành Phật sau một số kiếp nào đó, nhưng các vị A-la-hán ấy đã đoạn diệt mọi phiền não, không còn tái sanh, và nhập vô dư Niết-bàn (*Parinibbāna*) khi các vị chết trong kiếp đó rồi. Liệu họ có tái sanh lại trong cõi người không? Có thực rằng họ có thể bố thí thân thể và tất cả những sở hữu của mình vì tâm họ không còn tham ái, chấp thủ, phiền não, và họ sẽ thành Phật khi các ba-la-mật của họ chín mùi không? Nếu điều đó không thực, tại sao lại không thực?

Trả Lời 233: Trong Đạo Phật Nguyên Thủy không có vị A-la-hán nào được Đức Phật thọ ký sẽ thành Phật trong tương lai cả.

Có một câu nói thường được rất nhiều vị A-la-hán nói lên trước mặt Đức Phật sau khi họ đã đắc A-la-hán thánh quả:

'Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì cần làm đã làm xong, không còn việc gì khác phải làm (để đạt đến A-la-hán thánh quả) nữa.'

Từ câu nói ấy chúng ta thấy rõ rằng một vị A-la-hán sẽ không còn tái sanh sau khi chết. Đức Phật cũng vậy, sau khi nhập diệt rồi ngài không tái sanh ở đâu cả. Nếu không thì những gì các vị nói là sai, và các vị phạm tội nói dối. Tuy nhiên không thể có việc Đức Phật và các vị A-la-hán nói dối. Sở dĩ các ngài nói như trên là vì các ngài đã đoạn diệt hoàn toàn mọi phiền não kể cả sự chấp thủ vào bất kỳ kiếp sống nào, và đã huỷ diệt mọi nghiệp lực sẽ tạo ra tái sanh trong tương lai.

Không chấp thủ vào bất kỳ kiếp sống nào và không còn nghiệp lực để tạo ra đời sống trong tương lai, thì sẽ không thể có sự tái sanh trong tương lai được. Đây là quy luật vĩnh hằng. Như vậy theo Đạo Phật Nguyên Thủy không có vị A-la-hán nào kể cả Đức Phật có thể còn sanh lại trong tương lai.

- **Câu Hỏi 234:** *Sayadaw có dạy kết hợp 'nhịn ăn' với thiền không? 'Nhịn ăn' có hiệu quả tốt hay xấu gì đến thiền không? Trong Kinh Điển Theravāda có ghi lại trường hợp một vị đệ tử nào của Đức Phật đắc A-la-hán thánh quả nhờ 'nhịn ăn' không? Hiện nay trong khoá*

thiền này có một hành giả đang hành pháp nhịn ăn. Con nghe nói rằng anh ta sẽ tiếp tục 'pháp nhịn ăn' này cho đến cuối khoá thiền. Liệu nhịn ăn trong một thời gian dài như thế có tác động gì đến thân và tâm của một người không?

Trả Lời 234: Ngay trong bài pháp đầu tiên của Đức Phật, ngài nói rằng có hai cực đoan, đó là đắm chìm trong các dục lạc và tự hành hạ mình hay khổ hạnh. Hai cực đoan này là tà đạo. Sống hưởng thụ các dục lạc không phải là con đường để chứng ngộ Niết-bàn. Nó chỉ là một pháp hành đê tiện gọi là *kāmasukhallikanuyoga*, pháp hành đắm chìm trong dục lạc. Đây là loại pháp hành hạ liệt, pháp hành của những kẻ dân dã, pháp hành của kẻ phạm phu tục tử, pháp hành của những kẻ không phải thánh nhân, và không đem lại lợi ích. Lại nữa, những nỗ lực để tự hành khổ mình bằng cách phơi mình trên lửa, phơi mình dưới sức nóng mặt trời, hay bằng cách lúc nào cũng đưa tay lên trời, v.v... với quan niệm (nhờ vậy) sẽ ngăn được những phiền não không cho khởi lên cũng không phải là con đường dẫn đến Niết-bàn. Đó là một pháp hành đê tiện khác gọi là *attakilamathanuyoga*, pháp tự hành khổ mình hay khổ hạnh. Loại pháp hành này cũng không lợi ích. Và pháp nhịn ăn nằm trong nhóm này. Đây không phải là pháp hành được Đức Phật khen ngợi.

Đức Phật luôn luôn khuyên chúng ta nên thực hành theo trung đạo, không thiên về một cực đoan nào trong hai cực đoan đã đề cập ở trên. Trong Luật Tạng (*Vinaya*) có một điều luật do Đức Phật ban hành là các vị Tỳ-kheo và

Tỳ-kheo ni phải chân chánh quán tưởng khi thọ dụng vật thực như sau: *'Ta thọ dụng vật thực này không phải để vui đùa như trẻ con thường làm; ta thọ dụng vật thực này không phải để say mê sức mạnh; ta thọ dụng vật thực này không phải để làm đẹp cho thân xác; ta thọ dụng vật thực này không phải để cho da dẻ và sắc diện tươi thắm; ta thọ dụng vật thực này chỉ để duy trì sự sống của thân; ta thọ dụng vật thực này để ngăn ngừa sự bức bách của đói; ta thọ dụng vật thực này để trợ duyên cho phạm hạnh.'*

Đây là thái độ đúng đắn mà quý vị phải có đối với vấn đề thọ thực. Đức Phật cũng tiếp nhận loại thái độ này. Khi ngài vẫn còn là một vị bồ-tát chưa giác ngộ, ngài đã hành pháp khổ hạnh trong sáu năm trường. Và một trong những pháp khổ hạnh mà ngài hành là chỉ ăn ngày một hạt mè. Tuy nhiên, sau một thời gian ngài nhận ra rằng nó không đem lại lợi ích nên đã từ bỏ loại khổ hạnh này. Ngài bắt đầu thọ thực bình thường và phục hồi lại thể lực. Sau khi từ bỏ hai cực đoan hưởng thụ dục lạc và khổ hạnh, ngài hành theo trung đạo và không bao lâu thì đạt đến sự giác ngộ viên mãn.

- **Câu Hỏi 235:** *Trong một bài pháp Sayadaw thuyết trước đây, Sayadaw nói rằng có lần đức bồ-tát của chúng ta làm sư tử chúa, và ngài có thể truyền thông được với những con vật khác, chẳng hạn như voi, thỏ v.v... Con thấy ngay cả giữa con người với nhau chúng ta*

còn gặp vấn đề trong việc truyền đạt nữa, làm thế nào các loài vật khác nhau lại truyền thông với nhau được?

Trả Lời 235: Tôi nghĩ chính các ba-la-mật của đức bồ-tát đã cho ngài khả năng truyền đạt với những con vật khác vậy. Chẳng hạn, Đức Phật chỉ nói bằng một ngôn ngữ, nhưng tất cả mọi người trên toàn cõi Ấn Độ với những thổ ngữ khác nhau vẫn có thể hiểu được ngài không khó khăn.

- Câu Hỏi 236: *Một trong những cách dễ nhất để có nimitta kasiṇa trắng (tượng của biển xứ màu trắng) là nhìn vào sọ của người khác. Liệu có còn ý nghĩa nào khác trong việc chọn sọ người làm đối tượng không?*

Trả Lời 236: Thực sự ra tôi dạy các thiền sinh hành kasiṇa trắng với màu trắng của sọ người màu trắng, bông hoa màu trắng, hòn đá màu trắng, miếng vải màu trắng, v.v...làm đối tượng. Trong thực tế thì bất cứ vật màu trắng nào cũng có thể dùng như căn bản của kasiṇa trắng được cả.

- Câu Hỏi 237: *Làm thế nào để chánh niệm về chính mình và các đối tượng bên ngoài?*

Trả Lời 237: Để chánh niệm về chính mình và các đối tượng bên ngoài, hành giả phải hành tứ niệm xứ. Đó là:

Niệm thân, – Niệm thọ, – Niệm tâm, và Niệm pháp.

Niệm xứ thứ nhất bao gồm cả thiền chỉ (*samātha*) lẫn thiền Minh-sát (*Vipassanā*), trong khi ba niệm xứ sau chỉ gồm Minh-sát (*Vipassanā*) mà thôi.

Nếu quý vị hành niệm hơi thở là quý vị đang hành niệm thân. Nếu quý vị hành nó một cách liên tục và với sự tôn kính, chánh niệm của quý vị sẽ càng lúc càng trở nên mạnh mẽ hơn, định của quý vị sẽ càng lúc càng sâu hơn, và tâm của quý vị sẽ trở nên rất yên tĩnh và trong sáng.

Khi quý vị hành Minh-sát (*Vipassanā*), quý vị có thể thấy rõ danh&sắc bên trong và bên ngoài cũng như các nhân của chúng, nói cách khác, quý vị có thể phân biệt một cách rõ ràng thân, thọ, tâm, và pháp cả bên trong lẫn bên ngoài. Như vậy, nếu quý vị muốn có chánh niệm tốt về chính bản thân mình và các đối tượng bên ngoài, quý vị phải cố gắng để phát triển định mạnh và đầy năng lực, và rồi thực hành Minh-sát (*Vipassanā*). Tất nhiên sẽ là tốt nhất nếu như quý vị có thể đắc A-la-hán thánh quả, bởi vì một vị A-la-hán thì luôn luôn có chánh niệm.

- Câu Hỏi 238: *Làm thế nào để biết được là mình đã rơi vào hữu phần (bhavaṅga)? Làm thế nào để tránh rơi vào hữu phần (bhavaṅga)?*

Trả Lời 238: Giữa hai tiến trình tâm có rất nhiều tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sanh lên và diệt. Mặc dù lúc này quý vị đang nghe tôi nói nhưng đã có rất nhiều tâm hữu phần

(*bhavaṅga*) sanh lên và diệt trong tâm quý vị; đây là hiện tượng tự nhiên. Thường thường người ta không thể biết được tâm hữu phần bởi vì định của họ còn yếu. Nhưng khi họ tu tập lên đến cận định, có thể họ sẽ hiểu được rằng đôi khi họ rơi vào hữu phần. Họ sẽ cảm thấy như thể tâm của họ không biết gì cả.

Tuy nhiên, họ vẫn không thể thấy được tâm hữu phần bởi vì tâm này bắt lấy đối tượng của tốc hành (*javana*) cận tử của kiếp sống vừa qua làm đối tượng. Chỉ khi họ hành pháp duyên khởi và phân biệt được tốc hành tâm cận tử cùng với đối tượng trong kiếp sống quá khứ của nó, họ mới có thể phân biệt được tâm hữu phần.

- **Câu Hỏi 239:** *Có người hỏi con, 'Mọi tượng Phật đều có tóc, tại sao đầu các vị sư và tu nữ lại cạo trọc?' Con không biết phải trả lời như thế nào. Sayadaw có thể giúp con trả lời câu hỏi này được không?*

Trả Lời 239: Trong kiếp chót, khi đức bồ-tát của chúng ta từ bỏ trần gian tại bờ sông *Anoma*, ngài đã cắt đứt mớ tóc của mình chỉ còn bằng bề rộng hai ngón tay. Kể từ đó tóc ngài luôn luôn giữ nguyên bề rộng hai ngón tay như vậy, không bao giờ dài hơn hay ngắn hơn.

Đức Phật cho phép các vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo ni được phép giữ tóc không dài hơn bề rộng hai ngón tay. Nếu tóc của họ dài hơn bề rộng hai ngón tay, họ phạm tội tác ác (*dukkata*). Như vậy nếu quý vị thích quý vị có thể giữ cho tóc của mình luôn luôn dài bằng bề rộng hai ngón tay được.

- **Câu Hỏi 240:** Mọi người ai cũng có thể hành thiền được phải không? Có những người không thể thấy *nimitta* (tướng) dù đã hành trong một thời gian lâu? Phải chăng đó là do nghiệp xấu trong quá khứ của họ?

Trả Lờ 240: Đúng vậy, mọi người ai cũng hành thiền được cả. Tuy nhiên một số không thể thấy *nimitta*, và điều đó có thể là do nghiệp xấu trong quá khứ của họ, chẳng hạn như kiếp trước thiếu tinh tấn, thiếu sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo, pháp môn sai, v.v... hoặc có thể là do sự kết hợp của các nguyên nhân ấy.

- **Câu Hỏi 241:** Liệu một người cư sĩ cúng dường đến một vị Tỳ-kheo đã xả y hoàn tục nhưng vẫn đóng vai trò như một vị Tỳ-kheo có được phước gì không? Quả nghiệp của loại Tỳ-kheo này sẽ là gì?

Trả Lờ Câu Hỏi 241: Theo Kinh Phân Biệt Cúng Dường (*Dakkhinaṅga*), cho dù người thọ nhận là một con vật hay một người ác giới, người bố thí vẫn gặt hái được phước báu từ việc bố thí của mình. Tuy nhiên phước ấy không thù thắng bởi vì nó không được trong sạch bởi người thọ nhận.

Nếu một vị Tỳ-kheo đã hoàn tục nhưng vẫn mặc y và xử sự như một vị Tỳ-kheo, họ được xem như một tên trộm bởi vì họ đã ăn trộm bốn món vật dụng mà người cư sĩ cúng dường. Theo giới luật Đức Phật ban hành, họ là

một người *pārajika* (người phạm tội bất cộng trụ) và hết kiếp này không thể thọ giới làm Tỳ-kheo lại được.

- **Câu Hỏi 242:** *Một số người nghi ngại rằng giáo lý về Niết-bàn là một loại đoạn kiến. Sayadaw có thể giải thích sự khác nhau giữa Niết-bàn và đoạn kiến được không ạ?*

Trả lời 242: Đoạn kiến là tà kiến cho rằng một người sẽ bị huỷ diệt hoàn toàn sau khi chết mà không cần phải thực hiện các nhân thích hợp. Ngược lại, Đức Phật dạy rằng các quả sanh hợp theo các nhân của chúng. Nói cách khác khi có nhân thì quả thích hợp sẽ sanh. Chẳng hạn, khi có vô minh, tham ái, chấp thủ, các hành và nghiệp, thì năm uẩn là quả sẽ sanh. Đức Phật cũng dạy rằng khi không có nhân thì quả sẽ không sanh. Chẳng hạn, khi tất cả vô minh, tham ái, chấp thủ, các hành và nghiệp đã bị huỷ diệt bằng A-la-hán thánh đạo, năm uẩn kể như quả của chúng sẽ không sanh. Như vậy giáo lý về Niết-bàn là giáo lý trung đạo chỉ ra cho thấy rằng nhân sinh ra quả hợp theo một quy luật cố định tự nhiên. Hơn nữa nếu người nào nghĩ rằng không có Niết-bàn cho dù các nhân vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp đã bị huỷ diệt, người ấy thực sự có thường kiến.

- **Câu Hỏi 243:** *Đức Phật đã đắc thành Phật Quả dưới cội cây Bồ Đề, và ngài cũng là một vị A-la-hán. Ngài đắc tứ đạo và tứ quả mà trước tiên không đắc ba đạo quả đầu!*

¹⁴⁾ *Có vị đệ tử nào có thể đắc tứ đạo tứ quả mà trước không đắc ba đạo quả đầu như Đức Phật không?*

Trả lời 243: Điều đó không đúng. Đức bồ-tát của chúng ta đắc thành Phật quả nhờ chứng bốn thánh đạo và bốn thánh quả. Ngài đắc bốn thánh đạo và bốn thánh quả trong một thời ngòai, và khoảng giữa hai thánh đạo chỉ khởi lên một vài sát-na minh sát mà thôi. Tất cả những ai đạt đến quả vị A-la-hán cũng đều như vậy hết, tức phải chứng bốn đạo và bốn quả theo tuần tự, vì thế không một vị đệ tử nào của Đức Phật có thể đạt đến quả vị A-la-hán mà trước không đắc ba đạo quả thấp hơn.

- Câu Hỏi 244: *Nếu một người gặp khó khăn trong việc hành pháp chân đế (paramattha sacca) do sự không hiểu biết về tục đế (sammutti sacca), người ấy nên loại trừ khó khăn này như thế nào?*

Trả lời 244: Đức Phật nói 'Một vị Tỳ-kheo có định sẽ thấy các pháp đúng như chúng thực sự là', như vậy nếu quý vị muốn thấy thực tại tối hậu hay pháp chơn đế, quý vị phải phát triển định mạnh và đầy năng lực. Quý vị cũng phải thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiện xảo nữa.

Ở đây tôi sẽ kể cho quý vị nghe câu chuyện của Tôn-giả Cūḷapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc). Sau khi trở thành một

¹⁴ **Bốn thánh đạo và bốn thánh quả:** *Tu-đà-hoàn đạo, Tu-đà-hoàn quả (sơ đạo, sơ quả); Tư-đà-hàm đạo, Tư-đà-hàm quả (nhị đạo, nhị quả); A-na-hàm đạo, A-na-hàm quả (tam đạo, tam quả); A-la-hán đạo, A-la-hán quả (tứ đạo, tứ quả).*

vị Tỳ-kheo Tôn-giả Cūḷapanthaka đã hành dưới sự hướng dẫn của người anh, A-la-hán Mahāpanthaka. Tuy nhiên Châu-lợi Bàn-đặc không tài nào nhớ nổi dù chỉ một bài kệ bốn câu trong suốt mùa an cư. Lý do tại sao ngài lại bị ám độn như vậy được giải thích như sau: Thời Đức Phật Ca-diếp (*Kassapa*), Châu-lợi Bàn-đặc tương lai là một vị Tỳ-kheo đa văn và cũng là một vị Pháp sư. Một lần ngài đã chế giễu một trong những người học trò của mình là người đần độn. Do sự chế giễu ấy, vị Tỳ-kheo này cảm thấy xấu hổ và mất tự tin trong việc học. Chính ác nghiệp này mà Châu-lợi Bàn-đặc tương lai đã trở thành một người ám độn trong nhiều kiếp sống. Thêm nữa, trong kiếp cuối làm Cūḷapanthaka, ngài đột nhiên trở thành một người đần độn sau thời gian tập sự (làm Tỳ-kheo). Vì thế ngài đã quên hết tất cả những gì ngài nhớ ngay khi ngài xuất gia một cách đáng kinh ngạc.

Nghĩ rằng ngài không có khả năng để đắc đạo quả, người anh của ngài, Tôn-giả Mahāpanthaka, đã yêu cầu ngài hoàn tục. Khi nghe những lời chán nản này Tôn-giả Cūḷapanthaka cảm thấy buồn tủi và bật khóc.

Lúc bấy giờ Đức Phật đang ở tại ngôi chùa trong vườn xoài do lương y Jivaka dâng cúng. Thấy cảnh ngộ khốn đốn của Cūḷapanthaka và ngài biết rằng Châu-lợi Bàn-đặc sẽ thành tựu sự giải thoát 'khi ta đến thăm', Đức Phật bèn đi đến Tôn-giả và hỏi: 'Này con thân Cūḷapanthaka, sao con lại khóc?' 'Bởi vì, bạch Thế Tôn, anh con đuổi con về,' Tôn-giả Cūḷapanthaka trả lời. 'Này con thân Cūḷapanthaka, anh con đâu có năng lực để biết căn cơ và

khuyh hướng của các chúng sinh⁽¹⁵⁾. Hơn nữa con là người do Như Lai dẫn dắt cơ mà.' Với những lời khích lệ này Đức Phật đã đưa cho vị ấy một miếng vải do năng lực thần thông của ngài tạo ra và Đức Phật nói thêm: 'Này con thân Cūḷapanthaka hãy giữ lấy miếng vải này trong tay và đọc "*rajo harañam, rajo harañam* - miếng vải này có thể bị nhiễm bụi bẩn, miếng vải này có thể bị nhiễm bụi Bẩn", con hãy hành thiền trên miếng vải như vậy.'

Tôn-giả Cūḷapanthaka ngồi xuống chà miếng vải Đức Phật đưa trong hai bàn tay của mình và đọc 'miếng vải này có thể bị nhiễm bụi bẩn, miếng vải này có thể bị nhiễm bụi bẩn.' Khi Tôn-giả chà được vài lần, miếng vải bắt đầu vấy bẩn và Tôn-giả càng vò đi vò lại nhiều lần thì miếng vải càng bẩn hơn, cuối cùng nó không khác gì một miếng giẻ rửa chén. Khi đã đến lúc cho trí tuệ của ngài chín mùi, quy luật của sự dập tắt và đoạn diệt tự nó thể hiện trong tâm của Tôn-giả. Tôn giả Cūḷapanthaka suy xét: 'Miếng vải này ban đầu trắng và sạch. Nhưng do tiếp xúc với thân của ta mà giờ đây nó đã hoàn toàn dơ bẩn. Tâm ta cũng giống như miếng vải này. Tâm ban đầu thanh tịnh và sáng sủa trong trạng thái không bị khuấy động của nó có khuyh hướng bị ô nhiễm do sự kết hợp của nó với các tâm sở bất thiện như tham, sân, si v.v'...Sau khi đã suy xét như vậy ngài tiến hành thiền định và đắc tứ thiền sắc giới. Dùng những thiền ấy làm căn

¹⁵ **Hai trong mười trí lực của Đức Phật là:** Trí biết khuyh hướng dị biệt (*ñānādhimuttikaññāṇa*), và Trí biết thượng hạ căn cơ (*Indriyaparopariyattaññāṇa*) của các chúng sinh, nhờ đó ngài biết được ai có khả năng giác ngộ và không thể giác ngộ, để tìm cách tế độ họ.

bản, ngài hành *vipassanā* và đạt đến A-la-hán thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích và lục thông. –Từ trường hợp của Tôn-giả Cūḷapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc), chúng ta không thể nói nói rằng một người kém trí không thể thành tựu một sự chứng đắc cao nào.

Câu Hỏi 245: *Đức Phật đã dạy cho Tôn-giả Cūḷapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc) để đắc A-la-hán thánh quả nhờ đọc câu 'quét nhà, quét nhà'. Chuyện đó xảy ra như thế nào? Câu đó cũng là một đề tài thiền sao? Một người có thể đắc tám thiền chứng, bốn thánh đạo và bốn thánh quả bằng cách đọc 'quét nhà, quét nhà' như vậy không?*

Trả Lời 245: Theo Kinh Điển Thượng Toạ Bộ, Tôn-giả Cūḷapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc) không đọc câu 'quét nhà, quét nhà' mà đọc 'có thể bị nhiễm bụi bẩn, có thể bị nhiễm bụi bẩn.' như tôi đã đề cập.

Trong một tiền kiếp trước, Cūḷapanthaka là một vị vua. Một hôm, trong khi đi thanh sát chung quanh thành phố, trán ngài đổ mồ hôi và ngài đã lau nó với một miếng vải sạch. Miếng vải bị nhơ bẩn. Đức vua lúc đó tự nhủ, 'Do tấm thân bất tịnh này, miếng vải sạch như vậy đã trở nên nhơ bẩn, mất đi bản chất trong sạch tự nhiên của nó. Quả thực các pháp hữu vi là vô thường!' Và như vậy ngài đã có được vô thường tưởng. Bởi thế cho nên, đối với Tôn-giả Cūḷapanthaka (Châu-lợi-bàn-đặc) đề tài thiền 'có thể nhiễm bụi bẩn' đã góp phần mạnh mẽ vào việc chứng đắc A-la-hán thánh quả của ngài. Có thể nói,

khi đưa miếng vải trắng cho Cūḷapanthaka, Đức Phật đã thấy được thiện nghiệp đời trước của ngài và Đức Phật cũng muốn thúc giục ngài hành thiền trên đề mục được xem là thích hợp nhất với thiện nghiệp ấy vậy.

Tôn-giả Cūḷapanthaka đã tích tạo các ba-la-mật trong một trăm ngàn đại kiếp. Ngài đã nghiên cứu Tam Tạng Kinh Điển (*Tipiṭaka*) và thực hành Minh-sát cho đến hành xả trí (*saṅkhārūpekkhañña*) trong nhiều kiếp quá khứ, đây là quy luật cố định tự nhiên đối với các vị A-la-hán đạt đến A-la-hán Thánh quả cùng với tứ tuệ phân tích và lục thông. Trong kiếp cuối của mình, khi ngài thấy rằng miếng vải đã trở nên như bản, ngài liền nhận thức được bản chất vô thường của các pháp hữu vi. Nhờ các ba-la-mật và việc thực hành trong quá khứ ngài còn có thể thấu triệt được bản chất vô thường của các pháp hữu vi ấy. Từ sự thấu triệt bản chất vô thường này ngài cũng thấu triệt được bản chất khổ và vô ngã của chúng, và như vậy đạt đến A-la-hán Thánh quả.

- Câu Hỏi 246: *Một số người nói rằng người ta cần phải thực hiện các việc công đức trước rồi sau đó mới hiến mình cho việc hành thiền, nếu không thì họ sẽ phải đối đầu với rất nhiều khó khăn. Điều đó có thực không?*

Trả Lời 246: Điều đó là thực nếu những công đức ấy muốn nói tới phước thiện của các kiếp sống quá khứ. Có hai loại hạt giống, hạt giống minh (*vijja*) và hạt giống hạnh (*carana*). Hạt giống hạnh muốn nói đến việc thực

hiện các công đức như bố thí, hành giới, tu thiền định, v.v... Chính những hạt giống hạnh đã tích lũy trong các kiếp quá khứ này tạo ra cơ hội để có được cha mẹ hiền lương, được gặp thiện hữu, minh sư, và nhất là gặp giáo pháp của Đức Phật. Hạt giống minh muốn nói đến việc thực hành thiền tứ đại, phân biệt danh-sắc, duyên khởi, và Minh-sát (*Vipassanā*). Hạt giống minh đã tích lũy trong những kiếp sống quá khứ giúp người ta có thể hiểu được Pháp, đặc biệt là Tứ Thánh Đế.

Nếu một người có hạt giống hạnh nhưng không có hạt giống minh, họ sẽ có cơ hội được gặp giáo pháp của Đức Phật, nhưng không thể hiểu thông Pháp. Người ấy cũng giống như một người có chân nhưng mù mắt. Chẳng hạn, trong thời Đức Phật, một luận sư ngoại đạo tên là *Saccaka*. Mặc dù Đức Phật đã thuyết cho ông hai bài pháp nhưng ông không thể đắc được đạo quả nào cả. Trong thâm tâm ông vẫn đồng ý với Đức Phật rằng năm uẩn là vô thường và vô ngã, song ông không sẵn lòng bày tỏ sự đồng ý ấy ra bằng lời nói (tâm phục, khẩu bất phục). Dù Đức Phật biết rằng ông không thể đắc được đạo quả nào, ngài vẫn thuyết cho ông nghe hai bài pháp dài, bởi vì ngài thấy trước rằng, sau khi có được hạt giống minh này, ông sẽ đạt đến A-la-hán thánh quả khoảng bốn trăm năm sau khi ngài nhập Vô-dư-Niết-bàn (*Parinibbāna*) như một vị Trưởng-lão (*Mahāthera*) ở Tích Lan (Sri Lanka) với tên Mahākālabuddharakkhita.

Nếu một người có hạt giống minh nhưng không có hạt giống hạnh, họ có thể hiểu pháp nếu như gặp được giáo pháp của Đức Phật, nhưng việc gặp giáo pháp của Đức

Phật của họ là rất khó. Họ cũng giống như một người có mắt sáng nhưng cụt chân. Chẳng hạn, đức Vua A-xà-thế (*Ajatasattu*) có tiềm năng để đắc đạo quả nhập lưu khi nghe Kinh Sa-môn Quả (*Sammaññaphala Sutta*) do Đức Phật thuyết, nhưng vua đã không đắc đạo quả ấy bởi vì không gặp được Đức Phật trước khi phạm tội giết cha. Như vậy, do sự khiếm khuyết của hạt giống hạnh, vua đã không thể gặp được Đức Phật đúng lúc. Cũng trong thời Đức Phật, một lần Đức Phật nhìn thấy hai vợ chồng người ăn xin già và ngài mỉm cười. Tôn-giả Ānanda đã hỏi Đức Phật lý do tại sao ngài cười. Đức Phật nói với Tôn-giả rằng nếu như cặp vợ chồng này thực hành Pháp trong giai đoạn đầu của cuộc đời, tức thời trai trẻ của họ, người chồng gọi là con trai của Mahādhanasetthi (Đại Phú Gia) kia ắt hẳn sẽ đắc A-la-hán thánh quả và vợ của ông ta sẽ đắc đạo quả bất lai (A-na-hàm). Nếu họ thực hành Pháp trong giai đoạn giữa của cuộc đời, hay tuổi trung niên của họ, người chồng sẽ đắc đạo quả Bất-lai (A-na-hàm) và người vợ sẽ đắc đạo quả Nhất-lai (Tư-đà-hàm). Còn nếu họ thực hành Pháp trong giai đoạn đầu của tuổi già, người chồng sẽ đắc đạo quả Nhất-lai (Tư-đà-hàm) và người vợ sẽ đắc đạo quả nhập lưu (Tu-đà-hoàn). Nhưng giờ đây họ đã trở thành những kẻ ăn xin, và quá già yếu để thực hành Pháp, vì thế mà họ đã bỏ lỡ mất cơ hội thực hành Pháp và không thể đắc được bất kỳ đạo quả nào trong kiếp này. Như vậy, có được cả hai hạt giống minh và hạnh là điều hết sức quan trọng, nhờ đó mà người ta có cơ hội được gặp giáo pháp của Đức Phật cũng như hiểu thông được Pháp.

Dưới dạng phước báu trong kiếp sống hiện tại, như tôi đã giải thích trong một bài giảng trước, thì nó lại không quá quan trọng đối với người có thể đắc A-la-hán thánh quả trong kiếp này. Mà điều quan trọng là họ phải nhấn mạnh đến tam học giới, định và tuệ, để cố gắng đạt đến đạo quả A-la-hán. Phước làm trong kiếp hiện tại không thể cho họ quả lợi ích trong tương lai, bởi vì họ không còn kiếp sống tương lai nào nữa để thọ hưởng chúng vậy. Tuy nhiên với những người vẫn còn phải trải qua nhiều kiếp sống nữa trong vòng luân hồi, phước vẫn là điều quan trọng.

- Câu Hỏi 247: *Một số vị Tỳ-kheo Ni (Bhikkhuni) nói rằng nếu một người phụ nữ phá thai thì đứa bé đã chết ấy và những kẻ thù đã chết khác của cô ta sẽ luôn luôn đi theo cô ta. Và họ sẽ khiến cho công việc làm ăn của cô ta thất bại, gia đình xào xáo, hay có khi làm cho cô ta ốm đau và mắc chứng bệnh ung thư nữa. Liệu những chúng sinh ấy có đi theo cô ta cả ngày cả đêm, hai mươi bốn giờ, để chờ cơ hội trả thù không?*

Trả Lời 247: Đức Phật nói rằng có nhiều đứa bé chết trong bào thai hơn là những đứa bé được sinh ra an toàn. Khi một đứa bé chết trong bào thai, nó sẽ tái sanh vào một trong năm sanh thú tùy theo nghiệp đã chín mùi vào sát-na cận tử của nó. Nếu nó tái sanh vào cõi địa ngục, cõi súc sanh, cõi người hay cõi chư thiên, nó không thể đi theo người mẹ kiếp trước của nó. Nếu nó tái sanh làm ngựa quỷ (*peta*), rất có thể nó sẽ phải cảm thọ khổ

đau mãnh liệt và cũng không thể đi theo người mẹ kiếp trước của nó được. Chỉ có một loại ngạ quỷ có thể đi theo người mẹ kiếp trước của nó, nhưng cũng rất khó mà xác định được đứa bé đã chết nào sẽ đi theo như vậy. Nếu ngạ quỷ ở loanh quanh chỗ của người mẹ kiếp trước của nó, nó không thể làm hại nghiêm trọng đến cô ta được. Những gì nó có thể làm là chỉ làm cho cô ta sợ hãi, như tạo ra mùi xú uế, v.v... như vậy cô ta không nên lo sợ về việc đó.

Điều cô ta cần phải biết là cô ta đã tạo một nghiệp xấu, bởi vì phá thai là giết chết một con người. Nếu nghiệp này chín mùi vào sát-na cận tử của cô ta, cô ta sẽ bị sanh vào một trong bốn khổ cảnh. Tuy nhiên, sẽ là vô ích nếu cô ta khóc than cho việc đã làm, bởi vì những gì đã làm kể như đã xong rồi, và không người nào có thể xoá bỏ được một nghiệp đã làm cả. Những gì cô ta nên làm là tránh lập lại nghiệp xấu ấy. Nếu cô ta có thể tránh hết được mọi nghiệp xấu và chỉ tạo những nghiệp tốt, điều đó sẽ tốt hơn. Chẳng hạn, cô ta có thể thực hiện việc bố thí, thọ trì giới. Hoặc nếu cô ta có thể thực hành thiền chỉ hay thiền Minh-sát (*Vipassanā*) được thì còn tốt hơn nữa. Và nếu một trong những thiện nghiệp này chín mùi vào sát-na cận tử của cô ta, cô ta sẽ tái sanh vào một sanh thú an vui. Nếu cô ta có thể đắc đạo quả nhập lưu, chắc chắn cô ta sẽ không bị tái sanh vào bất cứ khổ cảnh nào trong các kiếp sống tương lai nữa. Việc đắc đạo quả vẫn là điều khả dĩ đối với cô ta, bao lâu cô chưa phạm vào một trong năm trọng nghiệp liên quan đến giết cha, giết mẹ, giết một vị A-la-hán, làm cho Đức Phật chảy

máu, và gây chia rẽ trong tăng chúng. Một điển hình ở đây là Tôn-giả Āṅgulimāla (Vô Nã). Ngài đã giết rất nhiều người khi còn là một người tại gia, nhưng ngài vẫn có thể đạt đến A-la-hán thánh quả sau khi trở thành một vị Tỳ-kheo. Như vậy người mẹ trước do không hiểu biết đã phá thai cũng không nên lo lắng về điều ấy, bởi vì sự lo lắng, hối hận không giúp cải thiện được cuộc sống của cô ta. Thay vào đó cô ta nên tận dụng quãng đời còn lại của mình để làm điều thiện.

- Câu Hỏi 248: *Liệu những đề tài thiền dạy trong các khoá thiền như vậy có thể đem thực hành trong đời sống bình thường hàng ngày được không? Hay chúng chỉ được thực hành trong một khoá thiền thôi? Nếu người ta có thể hành chúng trong đời sống hàng ngày, làm thế nào để người ta có thể duy trì được thiền của mình, không để cho nó thoái chuyển?*

Trả Lời 248: Được, những đề tài thiền dạy trong một khoá thiền như vậy có thể đem áp dụng trong đời sống hàng ngày. Mặc dù thực hành chúng trong một khoá thiền tất nhiên là tốt hơn, song hành giả vẫn phải thực hành chúng trong đời sống hàng ngày khi mà một cơ hội như vậy không thể kiếm được.

Thực ra việc có thể duy trì được thiền của mình hay không tùy thuộc vào lòng nhiệt thành và sự chuyên cần của hành giả. Khi thiền trong đời sống hàng ngày, một số người có thể buông bỏ được những lo toan và hiến mình cho công việc hành thiền. Những người như vậy có thể duy trì được thiền của họ. Song cũng có những người

không thể buông bỏ được những lo toan của cuộc sống và do đó không thể tập trung tốt. Những người này phải cố gắng hành đi hành lại một cách chuyên cần và kiên trì mới được. Thường thì chỉ sau khi họ đã hành thiền đều đặn hàng ngày một vài năm rồi họ mới trở nên thiện xảo dần trong thiền. Lúc đó họ mới có khả năng duy trì thiền của họ trong đời sống hàng ngày được.

Vào thời Đức Phật người phụ nữ thường đi nghe Pháp và hành thiền nơi các tu viện vào ban ngày, còn người nam thì vào ban đêm. Nhờ nghe Pháp và hành thiền một cách chuyên cần như vậy họ có thể duy trì được thiền của họ. Đó là lý do vì sao hầu hết mọi người đã đắc Thánh. Chẳng hạn, tất cả người dân Xứ Kuru đều trở thành các Bạc Thánh. Họ đã hành thiền ngay cả khi đang làm những công việc của mình, như nấu nướng, dệt vải v.v...

Để duy trì thiền, hành giả phải hành thiền ít nhất một hoặc hai tiếng mỗi ngày. Trong suốt thời gian một hay hai giờ đó hành giả phải cố gắng dẹp qua một bên những lo toan, nhớ tưởng và dự tính, và chỉ dán tâm vào đề mục thiền của mình. Hành giả cũng phải áp dụng những phương pháp đúng đắn trong khi thiền để khỏi phí thời gian. Dần dần hành giả sẽ loại trừ được những bất an, buồn ngủ và các chướng ngại khác, đồng thời tập trung trên đề mục thiền được lâu hơn. Lúc đó hành giả mới có thể duy trì được thiền của mình.

- **Câu Hỏi 249:** *Làm thế nào để vượt qua những chướng ngại?*

Trả Lời 249: Nói chung, những chướng ngại được tóm gọn trong năm pháp, gọi là năm triền cái (*pañcanivāraṇa*). Đó là tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối quá, và hoài nghi. Sở dĩ chúng được gọi như vậy là bởi vì chúng cản trở sự tiến bộ trong thiền của một người. Nếu hành giả vượt qua được những chướng ngại này họ sẽ thực hiện được những tiến bộ vững chắc và cuối cùng thành công trong thiền. Vượt qua năm triền cái là việc rất quan trọng đối với người hành thiền tới mức tôi muốn giải thích thêm một chút về nó ở đây.

Những nguyên nhân xa của năm triền cái là vô số phiền não đã được tích lũy theo cuộc hành trình dài đằng đằng trong vòng luân hồi của một người. Những phiền não này hiện hữu như những khuynh hướng ngủ ngầm nằm bên dưới dòng tương tục danh-sắc. Nhân gần của năm triền cái là sự **tác ý không đúng (phi lý tác ý - *ayonisomanasikāra*)**. Do đó cách tốt nhất để vượt qua năm triền cái này là tiêu diệt hoàn toàn mọi phiền não kể cả những khuynh hướng ngủ ngầm của chúng.. Còn cách tạm thời là áp dụng **như lý tác ý - *yonisomanasikaara***. Ở đây phi lý tác ý (*ayonisomanasikāra*) là tác ý không có lợi, tác ý sai lỗi. Hay có thể nói đó là sự tác ý xem vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là tự ngã và bất tịnh là tịnh. Trong khi như lý tác ý hay tác ý đúng chỉ là ngược lại với phi lý tác ý. Đó là tác ý có lợi, tác ý đúng lỗi. Hay đó là tác ý vốn

xem vô thường là vô thường, khổ là khổ, vô ngã là vô ngã, và bất tịnh là bất tịnh.

Đối với dục tham triền cái, trong *Eka-Nipāta* của Tăng Chi Bộ Kinh Đức Phật dạy như sau:

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho dục tham chưa sanh được sanh khởi, hoặc nếu đã sanh khiến cho được mạnh mẽ và tăng trưởng, như nét đẹp (tịnh tướng) như vậy.'

'Nơi người nào phi lý tác ý đến tịnh tướng, dục tham, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.'

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn được sự khởi sanh của dục tham, nếu chưa sanh, hoặc nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như nét bất tịnh (bất tịnh tướng).'

'Nơi người nào như lý tác ý đến nét bất tịnh dục tham, nếu chưa sanh, không khởi sanh, hoặc nếu đã sanh, được đoạn trừ.'

Như vậy để vượt qua dục tham hành giả phải dừng lại quan niệm cho rằng mọi vật là đẹp, mà thay vào đó hãy ngẫm nghĩ đến tính chất bất tịnh của chúng. Thiền quán bất tịnh có thể được chia làm hai loại: hữu tình và vô tình hay vô tri. Loại hữu tình của thiền quán bất tịnh là tập trung vào tính chất bất tịnh hay đáng nhèm gớm của ba mươi hai thể phần, đó là, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, ...nước tiểu ^{(Xem chi tiết}

trong *Biết và Thấy tr.108*). Loại vô tri hay vô tình của thiền bất tịnh là tập trung vào tính chất bất tịnh của những giai đoạn biến hoại của một tử thi, như trương phình, tái xanh, ... Đây là những cách để giúp người ta vượt qua dục tham triền cái.

Đối với sân triền cái, Đức Phật dạy như sau:

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho sân hận, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng, như nét đáng ghét (đối ngại tương).

Nơi người nào phi lý tác ý đến nét đáng ghét, sân hận, nếu chưa sanh, sẽ sanh khởi, hoặc, sân hận nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.'

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

Nơi người nào như ý tác ý đến từ tâm giải thoát, thời sân hận, nếu chưa sanh, sẽ không sanh khởi, hoặc, sân hận nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ.'

Như vậy để vượt qua sân hận hành giả phải ngừng tác ý đến nét đáng ghét là đối tượng của sân hận và tu tập tâm từ. Hành giả nên tu tập tâm từ không vị kỷ đối với tự thân, đối với người thân, người không thân không thù, và người thù một cách hệ thống, cuối cùng cho đến tất cả chúng sinh. Hành giả phải học cách tha thứ cho

người khác, vì như Đức Phật đã nói trong vòng luân hồi vô thủy này không có chúng sinh nào chưa từng là cha là mẹ và là thân bằng quyến thuộc của chúng ta. Đây là những cách để hành giả vượt qua sân triền cnhư. Đối với hôn trầm-thụy miên triền cái, Đức Phật dạy như sau:

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như tâm trạng không hăng hái, thờ ơ, biếng nhác dài thây, buồn ngủ sau khi ăn và tâm trí thụ động.'

Nơi người nào tâm trí thụ động, hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hôn trầm và thụy miên, nếu đã sanh, có thể mạnh mẽ và tăng trưởng.'

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hôn trầm và thụy miên, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như yếu tố khơi dậy nghị lực, khơi dậy tinh tấn, và tinh tấn liên tục (phát cần giới, tinh tấn giới và dũng mãnh giới).'

Nơi người nào nỗ lực một cách năng động, hôn trầm và thụy miên, nếu chưa sanh, không sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ.'

Như vậy để vượt qua hôn trầm và thụy miên, hành giả phải ngưng tác ý đến trạng thái lười biếng và mỗi mọt của tâm và thân, mà tác ý khơi dậy nghị lực và tinh tấn để hành thiền. Chính nhờ tinh tấn không ngừng mà đức

Bồ-tát của chúng ta cuối cùng đã giác ngộ. Chúng ta nên noi theo tấm gương của Ngài. Hành giả cũng có thể phản tỉnh đến cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử, của bốn khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula), của vòng luân hồi trong quá khứ và tương lai, v.v..., để khơi dậy ý thức về sự khẩn cấp phải hành thiền. Dĩ nhiên, một lượng ngủ nghỉ thích hợp, ăn uống thích hợp và các oai nghi thích hợp cho việc hành thiền cũng quan trọng không kém trong việc vượt qua hôn trầm và thụy miên. Đây là những cách để hành giả vượt qua hôn trầm và thụy miên triền cái.

Đối với trạo cử và hối hận, Đức Phật dạy như sau:

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

'Nơi người nào tâm phiền muộn thời trạo cử và hối hận nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc trạo cử và hối hận, nếu đã sanh, có thể mạnh mẽ và tăng trưởng.'

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn trạo cử và hối hận nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc trạo cử và hối hận, nếu đã sanh, được đoạn trừ.'

Vì thế để vượt qua trạo cử và hối hận, hành giả phải không chú ý tới những trạng thái bất an của tâm và tập trung vào đề mục thiền của mình với một cái tâm an tịnh, mát mẻ và không dao động, một cái tâm tĩnh lặng.

Nếu hành giả cố gắng theo cách này một cách chánh niệm và kiên trì trong mọi oai nghi, sức tập trung của hành giả dần dần sẽ trở nên mạnh mẽ và có thể vượt qua đọa cử và hối hận, Đây là cách hành giả vượt qua đọa cử và hối hận triền cái.

Đối với hoai nghi triền cái, Đức Phật dạy như sau:

*'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hoại nghi, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hoại nghi, nếu đã sanh, khiến cho mạnh mẽ và tăng trưởng, như **phi lý tác ý**.*

Nơi người nào phi lý tác ý thời hoại nghi, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hoại nghi, nếu đã sanh, có thể trở nên mạnh mẽ và tăng trưởng.'

*'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh ngăn hoại nghi, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hoại nghi, nếu đã sanh, khiến cho được đoạn trừ, như **như lý tác ý**.*

Nơi người nào có như lý tác ý thời hoại nghi không sanh khởi, hoặc, hoại nghi, nếu đã sanh, được đoạn trừ.'

Vì thế, để vượt qua hoại nghi triền cái hành giả phải luôn luôn áp dụng như lý tác ý, phản tỉnh trên sự kiện rằng **các pháp hữu vi đều vô thường, khổ và vô ngã**. Hành giả cũng nên suy tưởng đến những phẩm chất tối thượng của Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, đồng thời học hỏi những lời dạy của Đức Phật và thực hành thiền chỉ, thiền quán một cách cẩn thận dưới sự hướng dẫn

của một vị thầy thiện xảo. Đây là những cách để hành giả vượt qua hoài nghi triền cái.

Trên đây chỉ là một vài ví dụ về những cách vượt qua năm triền cái do Đức Phật dạy. Để có thêm chi tiết vui lòng nghiên cứu bài kinh và tham khảo bản việt dịch "Vượt Qua Chướng Ngại" (của TS Pa Auk Sayadaw, TK Pháp Thông dịch, 2008). Khi hành giả đắc các bậc thiền do hành thiền chỉ (*samātha bhāvanā*) hay đắc các Minh Sát Tuệ do hành thiền Minh Sát (*Vipassana*), hành giả vượt qua năm triền cái một cách tạm thời. Khi hành giả đạt đến giai đoạn Nhập-lưu (*Sotāpanna*), hành giả vượt qua hoài nghi triền cái vĩnh viễn. Khi hành giả đạt đến giai đoạn Bất Lai (*Anāgāmi*) hành giả vượt qua dục tham và sân hận triền cái vĩnh viễn. Khi đạt đến giai đoạn Alahán hành giả vượt qua hôn trầm-thụy miên triền cái và trạo cử-hối hận triền cái vĩnh viễn. Đây là cách vượt qua các chướng ngại một cách triệt để.

- **Câu Hỏi 250:** *Nāma và rūpa là gì? Có phải chúng là danh và sắc hay nāma và rūpa trong pháp duyên khởi không? Hai loại rūpa này có giống nhau không?*

Trả Lời 250: Kiến thức về *nāma* và *rūpa* rộng đến nỗi để giải thích chi tiết về chúng sẽ phải mất một thời gian khá lâu. Quý vị phải nghiên cứu tường tận Vi-diệu-pháp (*Abhidhamma*) để hiểu rõ về chúng. Ở đây tôi sẽ chỉ trả lời một cách tóm tắt. *Nāma* (danh) bao gồm tâm (*citta*) và các tâm sở (*cetasika*). Có tám mươi chín loại tâm,

gồm cả tâm thiện, tâm bất thiện, tâm quả và tâm duy tác. Có năm mươi hai tâm sở, gồm (1) những tâm sở chung (biến hành tâm sở): như xúc, tác ý, tư, (2) những tâm sở tịnh hảo: như tín, niệm, vô tham và vô sân, (3) Những tâm sở bất thiện: như tham, sân, si và tà kiến. *Rūpa* (sắc) gồm hai mươi tám loại, do tứ đại (đất, nước, lửa và gió) và hai mươi bốn tứ đại sở tạo sắc hay sắc y đại sinh như màu, mùi, vị, dưỡng chất, tạo thành. Sắc có thể chia làm bốn loại theo nguồn gốc của chúng: sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh.

Còn về *nāma* và *rūpa* đề cập trong pháp duyên khởi, giải thích theo pháp môn kinh (*Suttanta*), *nāma* ở đây có nghĩa là các tâm quả và tâm sở kết hợp của chúng, chứ không gồm các tâm thiện, bất thiện, duy tác và những tâm sở kết hợp của chúng như trong Vi-diệu Pháp. *Rūpa* chủ yếu là sắc do nghiệp sanh và sắc do tâm quả sanh. Song hiển nhiên là sắc do thời tiết và sắc do vật thực sanh cũng được bao gồm. Hai sắc này được tạo ra bởi yếu tố lửa (hoả đại) và dưỡng chất tương ứng trong hai loại sắc đã đề cập ở trên. Tất cả bốn loại sắc được bao gồm ở đây. Vì thế *rūpa* và *rūpa* của *nāma-rūpa* trong pháp duyên khởi là như nhau.

- **Câu Hỏi 251:** Kinh nói rằng Đức Phật thường thường thuyết Pháp (*Dhamma*) bắt đầu với việc nói về bố thí, giữ giới, và hạnh phúc cõi trời. Rồi Ngài quan sát căn cơ của người nghe và dạy cho họ thấy những bất lợi của

tham dục cũng như các Pháp cao quý của chư Phật — khổ, nguồn gốc (của khổ), sự diệt (của khổ) và con đường (dẫn đến sự diệt khổ). Xin Sayadaw vui lòng nói cho chúng con biết bố thí, cúng dường được quả lớn như thế nào và giữ giới ngăn được cái khổ thiêu đốt trong địa ngục và hưởng được những lợi ích lớn ra sao. Thế nào là Thuyết về Cõi Trời? Thế nào là những bất lợi của dục tham đối với các dục lạc?

Trả Lời 251: Loại thuyết pháp này gọi là *anupubbi-kathā*, tức hướng dẫn theo tuần tự. Đức Phật dạy theo cách tuần tự này chỉ khi nào cần thiết mà thôi. Đối với các vị Tỳ-kheo đã có giới và định trong sạch, Đức Phật chỉ dạy *Vipassanā*. Nhóm năm vị Tỳ-kheo (Kiều-trần-như) là ví dụ. Sau khi các vị đã đắc đạo quả Nhập lưu, Đức Phật dạy cho các vị Kinh Vô-Ngã -Tướng, tức là chỉ dạy *vipassanā* hay minh sát, chứ không dạy giới và định nữa. Đối với những vị Tỳ-kheo đã có giới trong sạch nhưng không đủ định, Đức Phật bắt đầu bài giảng của Ngài với việc thực hành định. Kinh Tiểu Không (*Cūḷa Suññata Sutta*) là một ví dụ. Đức Phật dạy tám thiền chứng hiệp thế và Diệt Tận Định (*nirodhasamāpatti*) trong bài kinh đó. Đối với những người giới vẫn chưa thanh tịnh, Đức Phật bắt đầu bài giảng của Ngài với giới, giống như Kinh *Ākaṅkheya*. Đối với những người cần nghe những lời dạy về bố thí, giữ giới, v.v..., đặc biệt đối với người tại gia, Đức Phật đưa ra một sự hướng dẫn theo tuần tự, *anupubbi-kathā*.

Còn về cách để có được những quả lớn từ việc cúng dường hay bố thí, Kinh Phân Biệt Cúng Dường

(*Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta*) cung cấp cho chúng ta nhiều hướng dẫn cụ thể. Trong bài Kinh đó, Đức Phật liệt kê mười bốn loại cúng dường cá nhân (cá nhân thí), từ cúng dường được làm đến một vị Phật xuống đến bố thí cho một phàm nhân không giới đức và thậm chí đến một con vật. Mỗi loại bố thí đều có những lợi ích của nó, nhưng sự hoàn thiện (giới đức) của người thọ nhận càng cao thì những lợi ích do việc cúng dường tạo ra càng lớn. Và rồi ngay cả đối với những cúng dường hay bố thí được làm đến cùng một loại người thọ nhận, lợi ích của chúng vẫn khác nhau tùy thuộc vào tác ý của người bố thí: chẳng hạn, khi người ta thực hiện việc cúng dường với tâm thanh tịnh, tức là, không mong đợi bất cứ điều gì đáp trả, họ gặt những lợi ích lớn hơn một người với tâm bất tịnh, mong đợi một phần thưởng nào đó.

Cúng dường được thanh tịnh nhờ giới thanh tịnh của người cúng dường, hoặc giới thanh tịnh của người thọ nhận, hoặc giới thanh tịnh của cả hai. Cúng dường thanh tịnh đem lại những lợi ích cao thượng. Do đó, để có được những kết quả lớn và cao thượng từ việc cúng dường hành giả phải hội đủ năm yếu tố:

1. Là người có giới;
2. Vật cúng dường có được một cách chính đáng (hợp lẽ đạo);
3. Tâm gột sạch những cấu uế (không mong đợi phần thưởng);
4. Có niềm tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp;
5. Người thọ nhận là người có giới đức.

Cúng dường có đủ năm yếu tố này sẽ tạo ra những quả lợi ích lớn. Tuy nhiên, Đức Phật hoàn toàn không tán dương loại cúng dường này, bởi vì nó vẫn đem lại sự tái sinh trong một sanh hữu nào đó. Bao lâu còn có tái sinh, chắc chắn sẽ vẫn còn sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não. Đức Phật khen ngợi một loại cúng dường khác. Ngài dạy trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường như vậy:

'Này các Tỳ-kheo, Ta nói rằng khi một vị A-la-hán, với tâm trong sạch và không cấu uế, đặt niềm tin nơi quả lớn của nghiệp, cúng dường đến một vị A-la-hán những gì có được một cách chân chánh, thời cúng dường ấy quả thực là cúng dường tối thượng nhất trong tất cả những cúng dường của thế gian.'

Chúng ta thấy trong trường hợp này có đủ năm yếu tố:

1. Người cúng dường là một bậc A-la-hán,
2. Vật cúng dường có được một cách chân chánh,
3. Vị ấy có một cái tâm trong sạch và vô uế,
4. Vị ấy có niềm tin đủ mạnh nơi Luật Nhân Quả (Nghiệp và quả của nghiệp),
5. Người thọ nhận cũng là một bậc A-la-hán.

Loại cúng dường này sẽ không tạo ra bất kỳ sự tái sinh nào trong tương lai. Do đó sẽ không còn sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu và não. Đó là lý do vì sao Đức Phật khen ngợi loại cúng dường này là cao thượng nhất.

Nhưng nếu người cúng dường không phải là bậc A-la-hán, vậy làm thế nào họ có thể thực hiện được loại

cúng dường này? Trong Kinh *Nandamātā* (mẹ của Nanda), Đức Phật dạy rằng có hai cách để người ấy làm được điều này: Khi cả hai - người cúng dường và người thọ nhận - đều không có tham, sân, si, hay khi họ đang cố gắng để diệt tham, sân, si. Chúng ta có thể nói rằng cúng dường đó cũng hết sức cao thượng. Trong trường hợp này thì chủ vào lúc cúng dường thực hành *Vipassanā*, đó là, người ấy quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc của mình, danh-sắc của người thọ nhận và sắc chơn đế (*paramattha rūpa*) của những vật cúng dường. Người ấy cũng phải quán những tâm hành thiện trước, trong và sau khi cúng dường như vô thường, khổ và vô ngã. Loại cúng dường này thường sẽ không tạo ra bất kỳ sự tái sinh nào trong tương lai. Để thoát khỏi vòng tái sinh luân hồi, quý vị được khuyên nên thực hiện loại cúng dường này.

Còn về giữ giới, nếu quý vị là một vị Tỳ-kheo, quý vị nên cố gắng để giữ các giới thuộc Ba-la-đề-mộc-xoa (***Pāṭimokkha***). Nếu quý vị là một người tại gia, quý vị nên giữ ít nhất là ngũ giới và nếu giữ trong sạch trong suốt cuộc đời mình vẫn tốt hơn. Thỉnh thoảng phạm giới là điều không tốt. Nếu một người tại gia có cơ hội quý vị nên cố gắng giữ bát giới (bát quan trai giới) hoặc cửu phần bát quan giới (*navanga uposatha*). Cửu phần bát quan giới có nghĩa là khi quý vị giữ bát quan quý vị cũng thực hành thêm thiền tâm từ nữa. Điều này được đề cập trong *Navaka-Nipata* của Tăng Chi Bộ Kinh. Giữ những giới này có thể ngăn được cái khổ thiêu đốt trong địa ngục. Khi những giới này được hỗ trợ bởi định, như tám

thiền chứng, và các minh sát trí, chúng trở nên cao thượng hơn và mạnh mẽ hơn giúp người ta không phải rơi vào bốn ác đạo. Nếu người ta đắc giới của Bạc Thánh (*Ariyakantasīla*), có nghĩa là khi người ta trở thành một Bạc Thánh, họ chắc chắn không còn phải đi vào địa ngục nữa.

Thuyết về Cõi Trời (*Sagga-kathā*) nghĩa là thuyết về hạnh phúc trong thiên giới. Chúng ta không thể đo lường được hạnh phúc trong thiên giới. Nếu quý vị muốn biết hạnh phúc cõi trời ra sao quý vị nên cố gắng để lên trên đó. Chẳng hạn, những tòa lâu đài của họ rất là kỳ diệu, làm bằng vàng, bạc và các châu báu khác, v.v... hợp theo nghiệp đời trước của họ. Một số tòa thiên cung của họ rất lớn, kích thước của chúng chiều dài cũng như rộng dài cả ba do-tuần; một số thậm chí lên đến bốn mươi do tuần. (một do tuần - yojana khoảng mười một ki-lô-mét)

Đức Phật dạy những bất lợi của tham thú dục lạc theo nhiều cách. Trong Kinh *Potaliya* của Trung Bộ Kinh, Ngài dùng những ví dụ khác nhau như: Một con chó không thể dứt được cơn đói và sự yếu ớt của nó bằng cách gặm một khúc xương khô. Các dục lạc được so sánh với khúc xương ấy. Một con chim kên kên vồ được một miếng thịt và bay lên sẽ bị những con kên kên khác cắn mổ và cấu xé cho đến chết hoặc bị khổ đến chết do miếng thịt đó như thế nào thì các dục lạc cũng thế. Một người cầm bó đuốc cỏ khô đi ngược chiều gió sẽ bị nó đốt cháy đến chết hoặc bị khổ như chết. Các dục lạc được so sánh với cây đuốc cỏ khô ấy. Một người rơi vào hố than đang cháy sẽ bị chết hoặc khổ như chết. Các dục lạc được so

sánh với hố than đang cháy ấy. Một người nằm mộng thấy những vườn cây khả ái sẽ không thấy gì khi thức dậy. Các dục lạc được so sánh với cơn mộng. Một người mượn của cải của người khác sẽ trở nên thất vọng khi chủ nhân của nó lấy lại những của cải của họ. Các dục lạc được so sánh với của cải vay mượn. Một người trèo lên cây kiếm trái sẽ bị chết hoặc khổ như chết khi cây bị người khác chặt đổ xuống. Các dục lạc được so sánh với cây ăn trái đó. Như vậy các dục lạc đem lại nhiều khổ đau và ưu não, trong khi sự nguy hiểm trong chúng còn lớn hơn. Đây là những nguy hiểm của dục lạc và những bất lợi của lòng tham đối với chúng.

Trong Kinh *Magandiya (Magandiya Sutta)* của Trung Bộ. Đức Phật đã dùng một hình ảnh như vậy:

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi với những vết lở loét và phỏng giộp trên tay chân, bị trùng bọ đục khoét, đang cào bung vẩy miệng của những vết thương với móng tay của mình, hơ đốt thân mình trên hố than cháy đỏ; càng cào bung vẩy và càng hơ đốt thân mình, miệng các vết thương của người ấy càng trở nên dơ bẩn; hôi thối và bị nhiễm trùng thêm, tuy thế người ấy vẫn sẽ tìm được một mức độ thoả mãn và thích thú nào đó trong việc cào miệng các vết thương của mình. Cũng vậy, này *Magandiya*, các chúng sinh chưa thoát khỏi dục tham đối với các dục lạc, đang bị nhai nghiền bởi khát khao các dục lạc, đang bị thiêu đốt với cơn sốt của các dục lạc; càng đắm chìm trong các dục lạc, khát ái đối với dục lạc của họ càng tăng thì càng bị cơn sốt dục thiêu

đốt thêm, tuy thế họ vẫn tìm thấy một mức độ thoả mãn và thích thú nào đó do duyên ngũ dục.

Còn trong Kinh *Āditta-pariyāya* của Tương Ưng Bộ Đức Phật nói về sự nguy hiểm chấp thủ tướng của các đối tượng giác quan như vậy:

"Này các Tỳ-kheo, thà để cho nhãn căn bị huỷ hoại bởi một cây kim bằng sắt nung cháy đỏ, cháy hừng, cháy với lửa ngọn, hơn là chấp thủ tướng riêng, tướng chung đối với các sắc do mắt nhận thức. Vì nếu thức bị trói buộc vào vị ngọt trong tướng chung hay vị ngọt trong tướng riêng, và vào lúc ấy nếu người đó mệnh chung, có thể người đó sẽ đi đến một trong hai sanh thú: cõi địa ngục hay cõi súc sanh. Do thấy sự nguy hiểm này, Ta nói như vậy."

Theo cách tương tự Đức Phật đã giải thích sự nguy hiểm đối với việc chấp thủ tướng của một âm thanh, tướng của một mùi, tướng của một vị, v.v... Lý do một người chấp thủ như vậy bị tái sanh vào cảnh giới địa ngục hay cảnh giới súc sanh là vì tốc hành tâm cận tử (*marāṇasanna-javana*), tốc hành tâm cuối cùng trong một kiếp sống sẽ quyết định kiếp kế của họ. Nếu một tốc hành tâm cận tử bất thiện khởi lên, do tham ái hay bất kỳ một phiền não nào khác, người ta sẽ đi đến một trong bốn cõi khổ sau khi chết. Chẳng hạn, năm trăm tiên nữ của Thiên Tử Subrahma đã chết trong khi đang thọ hưởng các dục lạc nơi cõi trời và liền tái sanh vào cõi địa ngục.

- **Câu Hỏi 252:** *Nimitta (quang tướng) có phải do tâm của chúng ta tạo ra không?*

Trả lời 252: Đúng vậy, tâm định có thể tạo ra *nimitta*. Bởi vì hơi thở vô và hơi thở ra là do tâm tạo. Khi tâm trở thành một tâm định, tâm định đó có thể tạo ra *nimitta*. Tâm tạo ra hơi thở cũng như tâm định có thể tạo ra *nimitta* vậy. *Nimitta* và hơi thở là một. Theo lời dạy của Đức Phật, hơi thở là do tâm của chúng ta tạo ra. Mỗi thức sanh lên nương vào ý vật (tâm cơ) có thể tạo ra các tổng hợp sắc (*kalāpa*), và tổng hợp sắc này là sắc do tâm sanh. Nếu quý vị có thể phân biệt được tứ đại trong hơi thở của quý vị một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy hơi thở không là gì cả ngoài một nhóm các phân tử nhỏ gọi là *kalāpa*. Những *kalāpa* này nếu phân tích ra thì có tám loại sắc. Trong số tám loại sắc ấy có sắc màu và màu của *kalāpa* này với màu của các *kalāpa* khác hợp lại trở thành quang tướng hay *nimitta* vậy.

- **Câu Hỏi 253:** *Như vậy nimitta là một loại sắc, có phải vậy không?*

Trả lời 253: Phải, đó là một loại sắc nhưng trước khi quý vị phá vỡ được nguyên khối tướng của nó, chúng ta vẫn gọi *nimitta* này là khái niệm (*paññatti*), gồm một nhóm các phân tử nhỏ.

- **Câu Hỏi 254:** *Con thực tình không hiểu chỗ khác nhau giữa sự cảm giác về hơi thở và tự thân hơi thở. Bởi vì trong phần trình pháp riêng ngài bảo con phải chú ý đến tự thân hơi thở, thay vì đến sự cảm giác về hơi thở. Nhưng chẳng biết điều đó có đúng không, bởi vì hơi thở chỉ là một loại gió vu vơ. Theo con nghĩ, chính nhờ có sự cảm giác về hơi thở mà con biết được có sự hiện hữu của hơi thở, có đúng không? Vì thế nếu không chú ý đến sự cảm giác về hơi thở, con không biết làm thế nào để có thể cảm giác được tự thân hơi thở.*

Trả Lời 254: Điều đó đúng, nhưng bạn không nên chú trọng đến sự cảm giác, chẳng hạn khi hơi thở xúc chạm môi trên, đôi khi bạn cảm thấy môi trên trở nên cứng, đôi khi bạn cảm thấy ở chỗ đó ấm, đôi khi bạn cảm thấy ở chỗ đó mát (lạnh). Nói chung có thể bạn sẽ cảm giác những đặc tính cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, nóng, lạnh hoặc có thể có sự đẩy và hỗ trợ (nâng đỡ). Khi hơi thở của bạn xúc chạm môi trên hay lỗ mũi, nếu bạn nhấn mạnh đến sự cảm giác của bạn, bạn có thể cảm thấy các trạng thái cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, nóng, lạnh hoặc sự đẩy và hỗ trợ (nâng đỡ). Nếu bạn nhấn mạnh đến những cảm giác đó là bạn đang hành thiền tứ đại chứ không phải thiền niệm hơi thở (*ānāpāna*). Bạn không nên lẫn lộn giữa thiền hơi thở và thiền tứ đại. Nếu bạn hành thiền tứ đại, thì các đặc tính của tứ đại là đề mục thiền của bạn. Nhưng bạn không chỉ phân biệt tứ đại ở một điểm như vậy, mà phải phân biệt ở khắp toàn thân. Đó là thiền tứ đại. Hiện nay bạn đang hành thiền hơi thở. Khi bạn hành thiền hơi thở thì

hơi thở trên điểm xúc chạm là đối tượng thiền của bạn, vì thế sự cảm giác không phải là đối tượng thiền của bạn. Nếu bạn nhấn mạnh đến sự cảm giác, bạn có thể sẽ chỉ cảm thấy tính chất cứng, thô, nặng, mềm... Nhưng đây không phải là đối tượng của thiền hơi thở. Đề mục thiền hơi thở của bạn chỉ là hơi thở đi ra khỏi mũi bạn. Nhưng khi hơi thở ra-vô mà không có cảm giác xúc chạm, bạn không thể cảm nhận được, điều đó đúng. Nhưng bạn không nên nhấn mạnh đến cảm giác xúc chạm, mà phải nhấn mạnh đến hơi thở xúc chạm trên môi trên hay lỗ mũi của bạn. Chẳng hạn, có một khúc cây, và bạn đang cắt khúc cây ấy bằng lưỡi cưa. Lưỡi cưa đi qua phía bên này và bên kia (khúc cây). Nếu bạn cứ dõng theo phía bên này và phía bên kia thì sự tập trung của bạn không phát triển được. Lưỡi cưa đang chạm vào khúc cây. Từ điểm chạm này nếu bạn nhấn mạnh đến lưỡi cưa thì sự tập trung của bạn có thể phát triển được. Hơi thở cũng giống như lưỡi cưa, điểm xúc chạm giống như khúc cây, bạn không cần phải chú trọng đến cảm giác xúc chạm, bạn chỉ chú trọng đến lưỡi cưa. Bạn có hiểu không nào? Như vậy lưỡi cưa là đối tượng thiền của bạn, sự xúc chạm không phải đối tượng thiền, nhưng từ chỗ xúc chạm bạn phải nhấn mạnh chỉ lưỡi cưa (hơi thở) mà thôi, được không?

- **Câu Hỏi 255:** *Trong thiền, tình trạng như thế nào được gọi là rơi vào hữu phần (bhavaṅga)?*

Trả Lời 255: Trường hợp rơi vào hữu phần được cảm nhận một cách rõ ràng, đặc biệt khi người ta đạt đến giai đoạn cận định (*upacāra Samādhi*) nhưng không duy trì

được định của mình. Vào lúc đó người ta sẽ để ý thấy rằng có một sự trống rỗng của tâm hay có một khoảng thời gian người ta không biết gì cả. Chính vì trong khoảng thời gian ấy không có những tiến trình tâm xảy ra mà chỉ có những tâm hữu phần nối tiếp nhau sanh và diệt mà thôi. Tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm và bắt đối tượng cận tử trong kiếp trước của một người thay vì đối tượng hiện tại. Tất nhiên người ta không thể nhận ra đối tượng (của tâm hữu phần) trừ phi họ đã hành thiền phân biệt duyên khởi thành công. Vì lẽ không nhận thức được đối tượng nên người ta cảm giác rằng họ không biết gì cả. Hiện tượng này gọi là rơi vào hữu phần. Nó chẳng phải sự diệt của hoạt động tâm cũng chẳng phải là Niết-bàn (*Nibbana*).

Theo Vi Diệu Pháp của Đức Phật, sau mỗi tiến trình tâm, tâm hữu phần thường thường xuất hiện. Đối với Đức Phật, hai tâm hữu phần khởi lên giữa các tiến trình tâm; đối với Tôn-giả Xá-lợi-phất (*Sariputta*), mười sáu tâm hữu phần. Đối với những người khác thì vô số tâm hữu phần khởi lên giữa hai tiến trình tâm. Mặc dù lúc nào cũng có rất nhiều tâm hữu phần sanh lên và diệt đi như vậy, người ta vẫn thường không nhận ra chúng. Chỉ khi tâm của họ hoàn toàn yên tĩnh và tập trung, đặc biệt ở giai đoạn cận định, họ sẽ nhận ra sự khởi lên nối tiếp nhau của những tâm hữu phần này, đây là sự rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

Khi hành giả kinh nghiệm sự rơi vào hữu phần, hành giả không nên thích thú hay chán nản, vì đây chỉ là một hiện tượng tự nhiên trong quá trình hành thiền. Tất cả cái

hành giả cần làm là tiếp tục giữ chánh niệm trên đối tượng thiền của mình. Khi hành giả đạt đến giai đoạn an chỉ định, các thiền chi sẽ đủ mạnh để duy trì định của hành giả trong một thời gian lâu, không rơi vào hữu phần.

- **Câu Hỏi 256:** *Sayadaw vui lòng giải thích chi tiết cho chúng con biết vì sao người ta không thể phân biệt các thiền chi và hành Minh-sát (Vipassana) lúc đang ở trong định (samādhi)? Thế nào là Minh-sát (Vipassana) thực hành ngoài định? Có phải duyệt xét các thiền chi là một loại Minh-sát (Vipassana) thực hành ngoài định không?*

Trả Lời 256: Có ba loại định (*samādhi*), đó là sát-na định (*khaṇika-samādhi*), cận định (*upacāra-samādhi*), và an chỉ định (*appanā-samādhi hay jhāna-samādhi*). An chỉ định sâu hơn cận định, và cận định sâu hơn sát-na định. Chỉ khi xuất khỏi an chỉ định hay cận định người ta mới có thể duyệt xét các thiền chi hoặc hành Vipassana. Vì sao? Vì các thiền chi và các đối tượng của Minh-sát không phải là đối tượng của cận định và an chỉ định vậy.

Khi một người hành thiền chỉ (*samatha*), như niệm hơi thở (*ānāpānasati*) chẳng hạn, đối tượng của cận định và an chỉ định là tợ tướng của hơi thở (*ānāpānasati-nimitta*) chứ không phải là các thiền chi. Người ta không thể tập trung trên các thiền chi để đắc cận định hay an chỉ định được. Sau khi hành giả tập trung tâm trên tợ tướng hơi thở trong một thời gian đủ

lâu, vào lúc hành giả bắt đầu duyệt xét các thiền chi, hành giả kể như đã xuất khỏi cận định hay an chỉ định rồi. Vào lúc đó định của hành giả chỉ là sát-na định. Đó là lý do vì sao hành giả không thể duyệt xét các thiền chi khi đang ở trong cận định hay an chỉ định.

Khi hành giả đang hành Minh-sát (*Vipassana*), đối tượng của hành giả là danh-sắc chơn đế và những tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Sự tập trung trên những đối tượng này chỉ là sát-na định, chứ không phải cận định hay an chỉ định, bởi vì những đối tượng này luôn luôn sanh và diệt. Nói chung hành giả không thể đắc cận định hay an chỉ định bằng cách tập trung trên những đối tượng của *vipassana*. Đó là lý do vì sao trong lúc đang ở trong cận định hay an chỉ định người ta không thể hành Minh-sát (*Vipassana*) được.

Hành Minh-sát (*Vipassana*) ngoài định có nghĩa là sau khi xuất khỏi cận định hay an chỉ định hành giả phân biệt danh-sắc chơn đế và quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Việc quán này được thực hiện ngoài *samātha jhāna* (thiền định). Nhưng vào lúc đó hành giả vẫn có sát-na định, một loại định của thiền minh sát — *vipassanā jhāna*. Như vậy cận định hay an chỉ định đi trước là một hỗ trợ mạnh mẽ giúp hành giả phân biệt và quán các đối tượng minh sát một cách rõ ràng. Theo cách này, *samātha jhāna* chỉ hỗ trợ cho *vipassanā jhāna*.

Vipassanā hay Minh sát là quán các hành kể như vô thường, khổ và vô ngã. Vì thế, nếu một người chỉ duyệt xét các thiền chi, họ không phải đang hành minh sát. Để

hành *Vipassana*, người ta phải phân biệt không chỉ các thiền chi mà còn tất cả các tâm hành khác trong bậc thiền đó theo tiến trình tâm. Chẳng hạn, người ta phải phân biệt ba mươi bốn tâm hành thông thường trong sơ thiền. Đây là giai đoạn ban đầu của thanh tịnh kiến và là nền tảng của Minh-sát (*Vipassana*). Kể người ta phải quán chúng như vô thường, khổ và vô ngã.

--o0o--

BIẾT VÀ THẤY

Hỏi 257: 1.1; *Trong bốn giai đoạn của thiền niệm hơi thở (ānāpānasati), làm sao để chúng tôi xác định được khi nào thì chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác?*

Đáp 257: 1.1; Đức Phật dạy *ānāpānasati* tuần tự từng bước một: hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cho dễ hiểu vậy thôi. Lúc hành thực thụ, cả bốn giai đoạn có thể xảy ra cùng một lúc. Như vậy, nếu hành giả có thể tập trung vào toàn hơi thở dài, và toàn hơi thở ngắn trong khoảng một giờ, lúc ấy (khi định của hành giả nâng cao) hơi thở của hành giả tự động trở nên vi tế, và hành giả có thể chuyển sự tập trung vào hơi thở vi tế. Khi hơi thở vi tế là dài, hành giả sẽ cố gắng biết toàn hơi thở dài và vi tế ấy; khi hơi thở vi tế là ngắn, hành giả cố gắng biết hơi thở là ngắn và vi tế ấy.

Nếu hơi thở tự nó không trở thành vi tế, hành giả sẽ tập trung vào hơi thở đó (tác ý - *manāsikāra*) với quyết định

rằng nó phải là vi tế. Theo cách đó, hơi thở sẽ trở nên vi tế, nhưng hành giả không được cố tình làm cho hơi thở vi tế, cũng như không cố ý làm cho nó dài ra hoặc ngắn lại; chỉ quyết định rằng nó phải trở nên an tịnh thôi. Theo cách này, hơi thở dài, hơi thở ngắn, toàn hơi thở và hơi thở vi tế, cả bốn giai đoạn, đã được gồm trong một giai đoạn duy nhất.

Ở phần trước của giai đoạn thứ tư, hơi thở chỉ trở nên rất vi tế, chứ chưa diệt hoàn toàn. Hơi thở diệt hoàn toàn chỉ có ở tứ thiền. Đây là giai đoạn vi tế nhất.

Hỏi 258: 1.2; *Trong thiền có cần thiết phải có một nimitta (tướng) không?*

Đáp 258: 1.2; Trong một vài đề mục thiền (*kammaṭṭhāna*) như niệm hơi thở, thiền đề mục *kasīṇa* (biến xứ) và thiền đề mục bất tịnh (*asubha*), một *nimitta* rất cần thiết. Nếu hành giả muốn đắc thiền trong các đề mục thiền khác, như tùy niệm Phật (*Buddhānussāti*), có thể không cần *nimitta*. Trong thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*), phá bỏ ranh giới được gọi là *nimitta* (tướng)

Hỏi 259: 1.3; *Có một số người nói rằng trong lúc đang hành niệm hơi thở "hồn" của họ xuất ra khỏi thân. Như vậy có đúng không, hay họ hành sai?*

Đáp 259: 1.13; Thường thường, tâm an định có thể tạo ra một *nimitta*. Khi định càng sâu và mạnh mẽ, lúc đó, do các tướng sai biệt, mà các *nimitta* khác nhau sẽ xuất hiện. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn *nimitta* là dài, nó sẽ dài, muốn nó ngắn, nó sẽ ngắn; muốn nó tròn, nó sẽ tròn, muốn nó màu đỏ, nó sẽ màu đỏ. Vì thế các tướng khác nhau có thể phát sinh trong lúc đang hành niệm hơi thở. Hành giả có thể tưởng như mình đang ở ngoài thân. Đó chỉ là một sáng tạo của tâm, chứ không phải do một linh hồn. Không có vấn đề gì cả. Cứ việc bỏ qua nó và trở lại với niệm hơi thở của hành giả.

Chỉ khi nào hành giả phân biệt được danh-sắc chân đế (*paramatha nāma-rūpa*) bên trong và bên ngoài, lúc đó hành giả mới có thể giải quyết được vấn đề linh hồn, nghĩa là hành giả sẽ không tìm đâu ra một linh hồn. Vì vậy, hành giả cần phải phá bỏ các nguyên khối tướng về danh sắc, và thấu hiểu danh sắc chân đế.

"*Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti*" Khi chúng ta phá bỏ được nguyên khối tướng, thì vô ngã tướng (*anatta saññā*) sẽ khởi lên.

Chính do nguyên khối tướng mà phát sinh cái tướng về một linh hồn này.

Muốn phá bỏ nguyên khối tướng về sắc, trước tiên chúng ta phải phân biệt các nhóm sắc - *rūpa kalāpa* (*kalāpa*: là những phần tử nhỏ, hay nhóm, bọn hoặc tổng hợp sắc). Kế đó hành giả phải phân biệt các loại sắc

chân đế khác nhau, có ít nhất tám sắc trong mỗi rūpa-kalāpa (nhóm sắc). Không làm điều này thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất.

Tương tự, không phá bỏ nguyên khối tưởng về danh, thì tưởng về linh hồn sẽ không biến mất. Chẳng hạn, khi tâm hành giả phóng đi, hành giả có thể nghĩ rằng cái tâm lang thang ấy là linh hồn của mình.

Làm thế nào để hành giả phá bỏ được cái nguyên khối tưởng về danh này? Chẳng hạn, lấy một tiến trình ý môn thuộc cận định có đối tượng là tợ tướng làm ví dụ.

Trong tiến trình nhận thức như vậy có một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành tâm (*javana*). Trong sát-na ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành và trong mỗi sát-na tốc hành có ba mươi bốn tâm hành.

Trong một tiến trình nhận thức như vậy có bốn loại nguyên khối tưởng cần phải được phá bỏ bằng Minh sát trí.

1. Nguyên khối tưởng về tính tương tục (*santati ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này hành giả cần phải phân biệt (để thấy) bằng cách nào từng tâm khác nhau cùng với các tâm sở của nó khởi lên trong mỗi sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.

2. Nguyên khối tưởng về tập hợp (*samūha ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt để thấy ra mỗi tâm và mỗi trong các tâm sở của nó trong từng sát-na tâm suốt tiến trình nhận thức.

3. Nguyên khối tưởng về phạm sự (*kicca ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt đặc tính, phạm sự, sự thể hiện và nhân gần của mỗi tâm và mỗi tâm sở trong các tâm sở của nó.

4. Nguyên khối tưởng về đối tượng (*rammaṇa ghana*): muốn phá bỏ khối tưởng này, hành giả cần phải phân biệt tiến trình nhận thức thuộc minh sát tuệ (trí) đã phân biệt tiến trình nhận thức mà hành giả vừa khảo sát (tiến trình ý môn thuộc cận định). Điều này có nghĩa rằng tiến trình nhận thức trước, tự nó cũng cần phải được biết bằng tiến trình nhận thức sau.

Nếu hành giả phá bỏ được bốn loại nguyên khối tưởng về danh theo cách này, hành giả sẽ chỉ thấy sự sanh và diệt nhanh lẹ của tâm và các tâm sở của nó.

Với tưởng vô thường ấy, hành giả không thể nào còn nghĩ tâm của mình là linh hồn nữa, vì khi có tưởng vô thường thì tưởng vô ngã cũng có mặt. Như Đức Phật đã dạy trong Kinh Meghiya.

Aniccasaññino meghiya anattasaññā saṇṭhāti (Này Meghiya, đối với ai có minh sát trí về vô thường mạnh, thời minh sát trí về vô ngã cũng sẽ hiển lộ cho người ấy).

Hỏi 260: 1.4; *Tướng hơi thở (nāpānā nimitta) từ đâu đến? Cái gì làm cho nó xuất hiện?*

Đáp 260: 1.4; Hầu hết các tâm sanh lên dựa vào sắc ý vật hay tâm cơ tạo ra hơi thở. Do đó một tướng hơi thở

thực thụ phải xuất phát từ hơi thở. Tuy nhiên không phải mọi tâm đều tạo ra một *nimitta*. Chỉ tâm nào có định sâu lắng mới tạo ra tướng. Vì thế, hơi thở do tâm định sâu lắng tạo ra mới làm cho tướng hơi thở (*ānāpāna-nimitta*) xuất hiện. Nếu tướng ở xa lỗ mũi, đó không phải là tướng thực. Một tướng có thể xuất hiện do định, nhưng đó không nhất thiết sẽ là tướng hơi thở thực thụ. Nếu *nimitta* do thiền (*jhāna*) tạo ra, chúng ta có thể gọi đó là một *nimitta* hơi thở thực sự. Còn nếu nó không do thiền tạo ra, nó không phải là tướng hơi thở đích thực. Nếu hành giả định tâm trên tướng ấy, thiền sẽ không sanh. Thông thường, định không trở nên mạnh và có năng lực nếu hành giả thiền trên tướng ấy, vì thế chẳng bao lâu nó sẽ biến mất.

Hỏi 261: 1.5; *Bảy giai đoạn thanh tịnh và mười sáu tuệ Minh sát là gì?*

Đáp 261: 1.5; Bảy giai đoạn thanh tịnh là:

1. Giới thanh tịnh (*Sīla visuddhi*)
2. Tâm thanh tịnh (*Citta visuddhi*)
3. Kiến thanh tịnh (*Diṭṭhi visuddhi*)
4. Đoạn nghi thanh tịnh (*Kaṅkhāvitarana visuddhi*)
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (*Maggāmaggaññā ṇadassana visuddhi*)
6. Đạo hành tri kiến thanh tịnh (*Paṭipadāññā ḍassana visuddhi*)
7. Tri kiến thanh tịnh (*ñāṇadassana visuddhi*)

Và 16 tuệ Minh sát là (Tuệ = Trí):

1. Danh sắc Phân tích trí (Tuệ) *nāmarūpa - pariccheda ñāṇa*)
2. Tuệ Nắm bắt (phân biệt) Nhân duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*)
3. Tuệ Thấm sát Tam tướng (*sammasana ñāṇa*)
4. Sanh Diệt Tuệ (*udayabbaya ñāṇa*)
5. Hoại Diệt Tuệ (*bhaṅga ñāṇa*)
6. Kinh Úy Tuệ (*bhya ñāṇa*)
7. Quá Hoạn Tuệ (*dīnavānupassanā ñāṇa*)
8. Yếm Ly Tuệ (*Nibbidānupassanā ñāṇa*)
9. Dục Thoát Tuệ (*Muñcitukamyatā ñāṇa*)
10. Giảm Trạch Tuệ (*Paṭsaṅkhā ñāṇa*)
11. Xã Hành Tuệ (*Saṅkhārupekkhā ñāṇa*)
12. Thuận Thứ Tuệ (*Anuloma ñāṇa*)
13. Chuyển Tộc Tuệ (*Gotrabhū ñāṇa*)
14. Đạo Tuệ (*Monga ñāṇa*)
15. Quả Tuệ (*Phala ñāṇa*)
16. Phản Khán (Duyệt) Tuệ (*Paccavekkhana ñāṇa*)

Bây giờ, hành giả đã biết tên gọi các tuệ minh sát là vậy, thử hỏi hành giả có kinh nghiệm của các tuệ ấy không? Không (phải không?). Đó là lý do tại sao chỉ có kiến thức suông chưa đủ; hành giả cũng còn phải thực hành với nỗ lực lớn để chứng ngộ chúng nữa (*Cuối bài giảng này Ngài Pa-Auk Tawyahayadaw đã giải thích thêm về năm triền cái như sau*).

Bây giờ chúng tôi sẽ nói ngắn gọn về năm triền cái (*nīvaraṇa*)

1. Tham Dục (*Kāmacchanda*)
2. Sân Hận (*Byāpāda*)
3. Hôn trầm - thụy miên (*Thina middha*)
4. Trạo cử - Hối quá (*Uddhacca kukkucca*)
5. Hoài nghi (*Vicikicchā*)

Triền cái thứ nhất - Tham dục (*Kāmacchanda*), là dính mắc vào tài sản hay vào con người. Đó chính là lòng mong ước đối với các đối tượng giác quan hay trần cảnh. Chẳng hạn như hành giả có thể bị dính mắc vào cốc liêu (*Kuti*) của mình. Trong khi đang hành thiền hành giả có thể nghĩ "Ồ, giá mà cốc của ta đẹp đẽ thì hay biết mấy". Hoặc bạn có thể nghĩ, "Ồ, nếu mà cả căn phòng này mà thuộc về ta thì thật là tuyệt!" Nếu hành giả bị tràn ngập bởi tham dục như vậy, hành giả sẽ không thể nào tập trung tốt vào đề mục thiền của mình được. Hành giả phải vận dụng chánh niệm mạnh mẽ và thực hiện một nỗ lực để chặn đứng sự khởi lên của những tham dục này.

Triền cái thứ hai - Sân hận (*Byāpāda*). Đó là oán ghét hay bất mãn với người hoặc vật nào đó. Chẳng hạn, trong lúc ngồi thiền, nếu một thiền sinh ngồi kế bên gây ra tiếng động, hành giả có thể khởi tâm bực bội và nghĩ "Ôi, sao mà y làm ồn quá mức như vậy!" Nếu tâm hành giả bị sân hận hay bất mãn áp đảo, hành giả cũng sẽ không thể nào tập trung trên đề mục thiền của mình cho tốt được.

Triền cái thứ ba - Hôn trầm - thụy miên (*Thina middha*). Nếu tâm yếu đuối, hay không thích thú trong đề mục

thiền, hôn trầm thụy miên có thể xảy ra. Tuy nhiên, có lúc buồn ngủ cũng có thể là do mệt mỏi, bệnh hoạn, hoặc thiếu nghỉ ngơi.

Triền cái thứ tư - Trạo cử - Hối quá (*Uddhacca kukkucca*). Nếu tâm hành giả bất an hay trạo cử nó sẽ giống như 1 đồng tro bị hòn đá ném vào bay tứ tán và vung vãi khắp nơi. Tâm cũng phân tán như vậy. Trong khi hành thiền, hành giả không nên buông thả tâm, để cho nó rơi khỏi đề mục thiền của mình. Nếu làm vậy, trạo cử sẽ xảy ra. Hối quá là ân hận hay hối tiếc về những việc xấu đã làm, và những việc tốt lại bỏ qua trong quá khứ. Ở đây cũng vậy, hành giả phải vận dụng chánh niệm và nỗ lực lớn để chặn đứng sự khởi lên của trạo cử hối quá.

Triền cái thứ năm - Hoài nghi (*Vicikicchā*). Đó là sự hoài nghi về Đức Phật - Giáo Pháp - Chư Tăng; Tam học: Giới Định Tuệ; năm uẩn quá khứ; năm uẩn tương lai, năm uẩn quá khứ và tương lai; pháp Duyên khởi gồm - năm uẩn hiện tại.

Nếu hành giả có sự hoài nghi về pháp hành thiền định, có thể hành giả sẽ không thiền được. Chẳng hạn, hành giả có thể nghĩ: "Có thể đắc thiền bằng niệm hơi thở được không?", "Liệu thiền (*Jhāna*) có thể đạt đến nhờ định tâm trên tướng hơi thở (*ānāpāna nimitta*) hay không?"

Năm Triền cái làm chướng ngại cho thiền là như vậy.

Hỏi 262: 2.1; *Người mới bắt đầu hành thiền phải quân bình định căn và tuệ căn như thế nào? Họ phải thực hành tuệ trong niệm hơi thở ra sao?*

Đáp 262: 2.1; Ngay trong bài giảng đầu, chúng tôi đã nói về việc quân bình ngũ căn (*indriya*), tuy nhiên ở đây chúng tôi có thể tóm tắt lại những gì đã nói ấy. Thực sự, đối với hành giả sơ cơ, việc quân bình ngũ căn không quan trọng lắm. Lý do là vì họ chỉ là những người mới bắt đầu, và các căn của họ vẫn chưa phát triển. Lúc đầu hành thiền, tâm thường hay dao động. Do đó các căn vẫn chưa mạnh và có năng lực. Chỉ khi nào chúng phát triển mạnh và có năng lực, lúc ấy mới cần phải quân bình chúng. Tuy thế, nếu hành giả sơ cơ có thể quân bình được các căn ngay ở giai đoạn đầu, thì dĩ nhiên, cũng là điều tốt.

Chẳng hạn, lúc này hành giả đang hành thiền niệm hơi thở - *ānāpāsati*. Biết hơi thở là tuệ (*paññā*). Ghi nhớ hơi thở là niệm (*sati*). Sự hợp nhất của tâm trên hơi thở là định (*samādhi*). Sự nỗ lực để biết hơi thở cho rõ ràng là tinh tấn (*virīya*). Tin rằng niệm hơi thở có thể đưa đến chứng thiền là tín (*saddhā*).

Hành giả sơ cơ phải cố gắng phát triển các căn mạnh mẽ và đầy năng lực này. Tức là, niềm tin của hành giả trong pháp niệm hơi thở phải đủ mạnh. Tinh tấn của hành giả để biết hơi thở một cách rõ ràng phải đủ mạnh. Niệm hay sự ghi nhớ hơi thở của hành giả phải đủ mạnh. Định của hành giả trên hơi thở phải đủ mạnh. Hành giả phải thấy hơi thở một cách rõ ràng, phải cố gắng phát triển

ngũ căn cho mạnh mẽ và quân bình chúng. Nếu một căn nào đó thái quá, các căn khác sẽ không thể làm nhiệm vụ của chúng một cách thích đáng.

Chẳng hạn, nếu tín quá mạnh, nó sẽ tạo ra sự xúc động. Điều này có nghĩa là tấn căn không thể duy trì các tâm hành đồng sanh trên hơi thở; niệm căn không thể an lập được trên hơi thở; định căn không thể tập trung sâu vào hơi thở; và tuệ căn không thể biết hơi thở một cách rõ ràng.

Còn khi tinh tấn thái quá, nó sẽ làm cho tâm bất an, vì thế các căn khác cũng trở nên yếu ớt, và không thể thực hiện những nhiệm vụ của chúng một cách thích đáng. Khi niệm yếu, hành giả chẳng thể làm được gì, vì hành giả không thể tập trung vào hơi thở, sẽ có ít hoặc không có tinh tấn để phân biệt hơi thở, và có thể không có tín trong khi ấy.

Hiện tại, hành giả đang hành thiền chỉ (*samātha*). Trong thiền chỉ, định mạnh là tốt, nhưng nếu thái quá sẽ tạo ra lười biếng, giải đãi. Khi đã lười biếng, các căn khác cũng trở nên yếu đi, và không thể thực hiện nhiệm vụ một cách thích đáng được.

Ở giai đoạn này tuệ rất yếu hoặc hạ liệt. Nó chỉ biết hơi thở tự nhiên. Vì vậy, đối với hành giả sơ cơ đang hành thiền chỉ (*samātha*) chỉ cần biết hơi thở một cách rõ ràng là đủ. Khi học tướng (*uggaha nimitta*) hoặc tự tướng (*paṭibhāga nimitta*) xuất hiện, trí tuệ sẽ biết học tướng hay tự tướng ấy. Có quá nhiều kiến thức phổ thông

ngoài những điều này sẽ không tốt, vì hành giả có thể luôn luôn thích bàn luận và bình phẩm. Nếu một người hành thiền luận bàn và bình phẩm quá nhiều về pháp niệm hơi thở, chúng tôi có thể nói rằng tuệ của người ấy thái quá, một điều dễ làm cho các căn khác yếu đi và không thể làm nhiệm vụ một cách thỏa đáng được.

Vì vậy, mặc dù chưa phải là việc quan trọng lắm, song quân bình các căn vẫn được xem là có ích đối với người mới bắt đầu hành thiền. Quân bình chúng như thế nào? Chúng ta phải thực hành với chánh niệm và tinh tấn mãnh liệt để biết rõ hơi thở, và tập trung vào hơi thở với niềm tin (tín).

Hỏi 263 2.2; *Tại sao, sau khi đạt đến tứ thiền chúng ta không đi thẳng vào phân biệt ngũ uẩn, tính chất vô thường - khổ - vô ngã của chúng, để thành tựu Niết-bàn? Tại sao trước khi đắc Niết-bàn chúng ta cần phải hành thiền trên ba mươi hai thể trược, bộ xương, kasiṇa trắng, tứ đại, danh-sắc, duyên khởi và Vipassanā (minh sát)?*

Đáp 263: 2.2; Đức Phật dạy pháp hành Minh sát trên ngũ uẩn cho ba loại người: người có tuệ nhạy bén, người mà tuệ minh sát của họ về danh không được rõ rệt, và người thích hành Vipassanā theo cách tóm tắt.

Thế nào là năm uẩn? Thế nào là sự khác nhau giữa năm uẩn và Danh-sắc?

Trước khi trả lời câu hỏi thứ hai này, chúng ta hãy bàn qua về Danh-sắc và ngũ uẩn. Có bốn thực tại tuyệt đối hay pháp chân đế (*paramattha*), tâm (*citta*), tâm sở (*cetasikā*), sắc (*rūpa*) và Niết-bàn (*Nibbāna*).

Muốn đạt đến Niết-bàn, thực tại tuyệt đối thứ tư, chúng ta phải thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã của ba thực tại kia, tức là, chúng ta phải thấy:

1. Tám mươi chín loại tâm
2. Năm mươi hai tâm sở
3. Hai mươi tám loại sắc.

Tám mươi chín loại tâm được gọi là thức uẩn (*viññāṇakkhandha*). Trong năm mươi hai tâm sở, thọ là thọ uẩn (*vedanākkhandha*); tưởng là tưởng uẩn (*saññakkhandha*); và năm mươi tâm sở còn lại là hành uẩn (*saṅkharakkhandha*). Có khi tâm (*citta*), và các tâm sở (*cetasikā*) hợp lại gọi là Danh (*nāma*). Có khi chúng lại được thấy dưới dạng bốn uẩn: thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, gộp lại tạo thành Danh uẩn (*nāmakhandha*). Sắc uẩn (*rūpakkhandha*) là hai mươi tám loại sắc. Tâm, tâm sở và sắc hợp lại gọi là Danh-sắc (*nāmā rūpa*). Đôi khi chúng cũng được gọi là ngũ uẩn sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Các nhân của chúng cũng chỉ là Danh-sắc.

Năm uẩn bị chấp thủ này là Khổ đế pháp (*Dukkha sacca dhammā*): các pháp thuộc về Khổ thánh đế. Chúng cần phải được hiểu là như vậy. Trong "*Mahānidāna sutta*" (Kinh Đại Duyên) thuộc Trường Bộ I, đức Phật giải thích:

"Giáo pháp Duyên khởi này thật là thâm sâu, này nanda, và thâm sâu thay là pháp Duyên khởi. Này nanda, chính do không không hiểu biết, không thể nhập *Dhamma* (pháp) này, mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, bùng bùng như rễ lau đan bện, không thể tìm được lối thoát ra khỏi vòng luân hồi với những khổ xứ, ác thú... đọa xứ của nó".

Liên quan đến lời tuyên bố này, các bản chú giải giải thích.

Không một người nào, ngay cả trong giấc mộng, thoát ra khỏi cái vòng tử sanh luân lưu đáng sợ, đã từng hủy diệt (các hữu tình) như sấm sét, trừ phi người ấy, bằng dao tuệ, khéo mài trên đá thiền định cao thượng, cắt đứt được cái bánh xe Sanh Hữu (duyên khởi), vốn không đưa ra một cơ sở nào (để hiểu được), do sự thâm sâu quá mức của nó, và cũng khó chấp nhận do tính chất phức tạp của nhiều pháp môn.

Điều này có nghĩa là người hành thiền nếu không biết, không biết, không thể nhập pháp Duyên khởi qua những giai đoạn Minh Sát Tuệ khác nhau, thì không thể thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi.

Trong *Āṅguttara Nikāya* (Tăng Chi Bộ) điều này đã được đức Phật nói rõ: "Và thế nào, này các tỳ khưu, là Thánh đế về Tập khởi của Khổ?"

Do vô minh làm duyên, (có) các hành; hành làm duyên, có thức; thức làm duyên, có danh sắc; danh sắc làm duyên, có lục nhập; lục nhập làm duyên có xúc; xúc làm

duyên, có thọ; thọ làm duyên, có ái; ái làm duyên, có thủ; thủ làm duyên, có hữu; hữu làm duyên, có sanh; sanh làm duyên, có già - chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Như vậy là nguồn gốc (tập khởi) của toàn bộ khổ uẩn này. Đây các tỳ khưu, đây gọi là Thánh đế về nguồn gốc "tập khởi của Khổ."

Đây cũng được gọi là pháp duyên khởi. Và đức Phật đã từng nói duyên khởi là Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ (*samudaya sacca*).

Thánh đế về Khổ, là năm uẩn chấp thủ, và Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ, tức pháp Duyên khởi, được gọi là các Hành (*sankhārā*). Chúng là đối tượng của tuệ Minh sát (*vipassanā*). Ở những giai đoạn khác nhau của tuệ minh sát hành giả phải nắm bắt được các hành này là vô thường, khổ và vô ngã. Không biết và thể nhập chúng, làm thế nào hành giả có thể nắm bắt được chúng là vô thường v.v...? Đó là lý do tại sao chúng tôi phải dạy thiền Minh sát theo hệ thống.

Muốn biết sắc chân đế, sắc thủ uẩn, hành giả phải hành thiền tứ đại cho tới khi thấy được sắc ấy bao gồm những phần tử nhỏ mà chúng ta gọi là các nhóm hay tổng hợp sắc (*rūpa kalapa*), và hành giả cũng cần phải thấy được tứ đại trong các nhóm sắc nhỏ ấy nữa. Sau đó hành giả cần phân biệt cả hai: căn và đối tượng của nó cùng với nhau. Không phân biệt sắc theo cách này, hành giả không thể nào phân biệt được danh, bốn danh uẩn chấp

thủ. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy *Vipassanā* theo từng giai đoạn.

Bây giờ, trả lời cho câu hỏi thứ hai của hành giả. Theo truyền thống Phật giáo Thượng Tọa Bộ (*Theravāda*), có hai loại đề tài thiền (*kammaṭṭhāna*) là: *parihāriya kammaṭṭhāna* và *sabbatthaka kammaṭṭhāna*. *Pārihāriya kammaṭṭhāna* - Ứng dụng nghiệp xứ - là đề tài thiền mà cá nhân mỗi hành giả qua đó tu tập định để dùng làm nền tảng cho Minh sát (*vipassanā*). Hành giả phải luôn luôn sử dụng đề tài thiền này như nền tảng của mình. Còn *Sabbatthaka kammaṭṭhāna* - Nhất thiết xứ Nghiệp xứ - ngược lại, là đề tài thiền mà tất cả các hành giả đều phải tu tập giống nhau. Đó là bốn thiền bảo hộ.

1. Thiền tâm Từ (*mettā bhāvanā*)
2. Niệm ân đức Phật (*Buddhānussati*)
3. Niệm sự chết (*marañānussati*)
4. Quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*)

Như vậy, mặc dù một hành giả sử dụng niệm hơi thở như "Ứng dụng nghiệp xứ" của mình, song vẫn phải thực hành bốn thiền bảo hộ này trước khi chuyển sang tu tập Minh sát. Đây là cách tiến hành theo đúng truyền thống đạo Phật.

Muốn tu tập thiền tâm từ cho đạt đến một bậc thiền nào đó, nếu hành giả đã tu tập thiền *kaṣiṇa* màu trắng đạt đến tứ thiền rồi vẫn tốt hơn. Câu chuyện về năm trăm vị tỳ khưu mà bài "Kinh Từ Bi" (*karāṇīyametta sutta*) đã được đức Phật dạy cho họ là một điển hình.

Các vị tỳ khưu này rất thông thạo trong mười *kasīṇa* (đề mục biến xứ) và tám thiền chứng (*samāpatti*), đã hành Minh sát đạt đến Sanh diệt tuệ (*udayabbaya ñāṇa*), và cùng nhau đi vào rừng để hành thêm. Nhưng cuối cùng họ phải quay về với đức Phật vì các vị chư Thiên cư ngụ trong khu rừng ấy cảm thấy khó chịu trước sự có mặt của các vị tỳ khưu và hiện ra những tướng quái dị để dọa dẫm các vị tỳ khưu này. Nhân đó đức Phật dạy họ bài kinh "Từ Bi" vừa như một đề tài thiền và vừa như một bài kinh cầu an (*paritta*). Là một đề tài thiền, bài kinh này dành cho những vị đã đắc thiền tâm từ (*mettā jhāna*) và đã phá bỏ được các ranh giới giữa những loại người khác nhau^[16]. Nói chung, "Kinh Từ Bi" là một pháp hành về tâm từ đã được chuyên biệt hóa, trong đó hành giả thực hành lên đến tam thiền bằng cách mở rộng tâm từ đến mười một loại người với ý nghĩ "*Sukhino v khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittatā*" (Cầu mong tất cả chúng sanh được an ổn và hạnh phúc v.v...). Kinh nói rằng đức Phật biết năm trăm vị tỳ khưu này chắc chắn sẽ hành rất dễ, vì họ đã thành thạo trong mười *kasīṇa*. Và thiền tâm từ được hành dễ dàng hơn nhờ thiền *kasīṇa* như thế nào?

Trong Tăng Chi Kinh đức Phật nói rằng trong bốn *kasīṇa* màu (xanh, vàng, đỏ, trắng), *kasīṇa* trắng là thù thắng nhất. *Kasīṇa* trắng làm cho tâm hành giả trong sáng rõ ràng. Một cái tâm trong sạch và tĩnh lặng như vậy rất cao thượng và đầy năng lực. Nếu hành giả hành thiền tâm từ

¹⁶ Chi tiết thêm về Thiền tâm từ, xem "Làm cách nào để tu tập các Phạm Trú và Thiền Bảo hộ"

với tâm trong sáng, không có những phiền não, thì thường thường sẽ đắc thiền tâm từ trong một thời ngồi thiền. Vì vậy nếu hành giả nhập tứ thiền *kasīna* trắng, sau đó xuất khỏi thiền ấy, và hành thiền tâm từ sẽ rất dễ thành công.

Để đạt đến tứ thiền *kasīna* trắng, người hành thiền trước phải hành thiền bộ xương bên trong và bên ngoài. Vì như vậy sẽ làm cho thiền *kasīna* trắng trở nên dễ hơn. Do đó, sau tứ thiền hơi thở chúng tôi thường dạy các thiền sinh hành ba mươi hai thể trước, thiền bộ xương và thiền *kasīna* trắng. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, phần lớn các hành giả đều nói rằng tứ thiền *kasīna* trắng tốt hơn tứ thiền hơi thở, vì nó tạo ra một cái tâm rõ ràng hơn, trong sáng hơn và tĩnh lặng hơn, được xem là rất hữu ích cho việc hành các đề tài thiền khác. Vì thế chúng tôi thường dạy thiền *kasīna* trắng trước khi thiền tâm từ.

Cũng có một vấn đề chung đối với những người mới hành thiền. Có thể hành giả đã thành thiền tâm từ rồi. Nhưng, hành giả đạt đến thiền (*jhāna*) chưa? Trong thực hành, nếu một hành giả muốn mở rộng tâm từ đến một người cùng phái nào đó, trước hết hành giả phải lấy khuôn mặt tươi cười của người ấy làm đối tượng, rồi tu tập tâm từ hướng về người ấy với ý nghĩ: "Cầu mong con người tốt đẹp này thoát khỏi sự khổ tâm v.v...". Đối với hành giả sơ cơ, khuôn mặt tươi cười ấy chẳng bao lâu sẽ biến mất. Hành giả không thể nào tiếp tục thiền tâm từ của mình được, vì không có đối tượng, do đó mà hành giả không thể đắc thiền tâm từ hoặc một thiền nào khác.

Nếu hành giả dùng tứ thiền *kasīṇa* trắng, thì lại khác. Hành giả xuất khỏi thiền này, và khi tu tập tâm từ, lúc ấy nhờ có định đi trước nên khuôn mặt tươi cười (đối tượng) sẽ không biến mất. Hành giả có thể tập trung sâu vào hình ảnh đó, và có thể đắc đến tam thiền tâm từ trong một thời tọa thiền. Nếu hành giả hành có hệ thống và đạt đến chỗ phá bỏ được những ranh giới giữa các hạng người, thì thậm chí hành giả có thể hành được mười một cách rải tâm từ theo Kinh Từ Bi (*Karaṇīyamettā sutta*), và năm trăm hai mươi tám cách đề cập trong bộ "Luận Vô Ngại Giải Đạo" (*Paṭisambhidā Magga*). Cũng chính vì lý do này, chúng tôi thường thường dạy thiền *kasīṇa* trắng trước thiền tâm từ.

Hành giả cũng có thể đã hành pháp môn niệm Ân đức Phật (*Buddhānussati*). Song hành giả đã đắc cận định chưa? Khi người nào đã thành công trong thiền tâm từ rồi thực hành pháp môn tùy niệm Phật, họ có thể đạt đến cận định trong một thời ngồi thiền, ở đây cũng là do có định đi trước vậy. Quán bất tịnh (*asubha*) cũng sẽ trở nên dễ dàng. Nếu hành giả hành thiền (quán) bất tịnh đạt đến sơ thiền, rồi sau đó niệm sự chết (*maraṇānussati*), hành giả có thể thành công trong một thời ngồi thiền.

Đó là lý do tại sao chúng tôi dạy thiền *kasīṇa* trắng trước bốn thiền bảo hộ. Tuy nhiên, nếu một hành giả muốn đi thẳng vào Minh sát (*vipassanā*), không hành bốn thiền Bảo hộ, họ có thể làm vậy, không có vấn đề gì cả.

Hỏi 264: 2.3; Vì sao, sau khi đã phân biệt danh và sắc rồi, thiền sinh còn phải hành các pháp môn thứ nhất và thứ năm của pháp Duyên khởi (*paṭīccasamuppāda*) nữa? Pháp môn thứ nhất và thứ năm ấy là gì?

Đáp 264: 2.3; Theo truyền thống Thượng Tọa Bộ, có bảy giai đoạn Thanh Tịnh (*visuddhi*). Năm thanh tịnh đầu là:

1. Giới thanh tịnh (*sīla visuddhi*). Giới có bốn loại

- Giới phòng hộ theo giới bốn (*Paṭimokkhā saṃvarasīla*)
- Giới phòng hộ các căn (*indriya saṃvara sīla*)
- Giới thanh tịnh sanh mạng (*ajīva pārisuddhi sīla*)
- Giới liên quan tứ vật dụng (*paccaya sannissita sīla*)

2. Tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*) - là cận định và tám thiền chứng (*samāpatti*).

3. Kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) tức Danh Sắc Phân tích trí (*nāma rūpa paricchedañāṇa*)

4. Đoạn nghi thanh tịnh (*kaṅkhāvitaraṇa visuddhi*) tức Tuệ nắm bắt Nhân duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*), hay nói cách khác là tuệ thấy duyên khởi tánh (*paṭīccasamuppāda*)

5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (*maggāmaggāñāṇa dassana visuddhi*) tức tuệ Thẩm sát tam tướng (*sammasana ñāṇa*) và tuệ quán Sanh diệt (*udiyabbaya ñāṇa*) là những tuệ khởi đầu của Minh sát.

Như vậy, trước Minh sát có bốn thanh tịnh. Tại sao? Minh sát là "tuệ" làm nhiệm vụ thấu rõ tính chất vô thường, khổ và vô ngã của Danh Sắc và các nhân của

chúng. Không biết Danh Sắc và các nhân của chúng, làm thế nào chúng ta có thể thấu hiểu được rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã? Chúng ta hành minh sát như thế nào? Chỉ sau khi chúng ta đã phân biệt được danh sắc và các nhân của chúng một cách rành mạch, chúng ta mới có thể hành thiền minh sát được.

Danh Sắc và các nhân của chúng được gọi là các "Hành" (*saṅkhāra*). Chúng diệt ngay khi vừa sanh, đấy là lý do vì sao chúng là vô thường; chúng phải chịu sanh diệt liên tục, nên là khổ; chúng không có tự ngã (*atta*) hoặc một bản thể bền chắc không bị tiêu hoại, nên là vô ngã.

Hiểu rõ vô thường, khổ và vô ngã theo cách này là Minh sát thực thụ. Vì vậy trước khi hành Minh Sát, chúng tôi dạy thiền sinh phải phân biệt danh, sắc và duyên khởi tánh. Chú giải giải thích nó như là "*aniccanti pañcakkhandhā*" (ngũ uẩn là vô thường), và "*aniccanti khandha pañcakam*". Có nghĩa "Vô thường chính là năm uẩn". Năm uẩn, nói cách khác, là danh sắc và các nhân của chúng. Như vậy, Minh sát thực thụ đòi hỏi người hành thiền phải biết năm uẩn, và các nhân cũng như quả của chúng.

Đức Phật tùy theo căn tánh của người nghe mà dạy bốn phương pháp phân biệt duyên khởi. Trong Vô Ngại Giải Đạo, còn có một phương pháp nữa. Vị chi là có năm phương pháp hay năm pháp môn. Phương pháp thứ nhất trong số đó được đức Phật dạy là phương pháp phân biệt duyên khởi theo chiều thuận.

Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, v.v...

Phương pháp này phổ biến trong Phật giáo Nguyên Thủy (hay *Theravāda*), nhưng lại rất khó đối với ai không có kiến thức về Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*). Ngay cả những hành giả có kiến thức Vi Diệu Pháp tương đối cũng vẫn có khả năng gặp nhiều khó khăn.

Phương pháp thứ năm do Ngài Xá Lợi Phất dạy, và được ghi lại trong Kinh Tạng *Pāli*, bộ Vô Ngại Giải Đạo, tương đối dễ đối với hành giả mới thực hành minh sát. Phương pháp này nhằm vào việc phân biệt năm nhân quá khứ tạo ra năm quả hiện tại, và năm nhân hiện tại sẽ tạo ra năm quả vị lai. Đây là nguyên tắc chính trong phương pháp thứ năm. Nếu hành giả muốn biết nó bằng kinh nghiệm trực tiếp, hành giả phải hành cho tới giai đoạn này.

Sau khi thực hành theo đúng hệ thống pháp môn thứ năm này, hành giả sẽ không gặp nhiều khó khăn khi hành phương pháp thứ nhất nữa. Vì lý do này chúng tôi dạy phương pháp thứ năm trước phương pháp thứ nhất. Dĩ nhiên chúng tôi sẽ dạy cả năm phương pháp cho những ai có đủ thời gian, và nhất là muốn hành thêm. Nhưng, cho dù đức Phật dạy duyên khởi theo căn tánh người nghe, một phương pháp cũng là đủ để đắc Niết-bàn rồi. Cũng vậy, vì phương pháp thứ nhất được xem là phổ biến trong Đạo Phật Nguyên Thủy, nên chúng tôi dạy cả hai phương pháp thứ nhất và thứ năm cho tiện.

Một lần nọ, tôn giả Ānanda sau khi đã hành pháp Duyên khởi theo bốn cách. Vào buổi chiều, ngài đi đến gặp đức Phật và bày tỏ: "Bạch Đức Thế Tôn, mặc dù pháp duyên khởi thâm sâu là vậy, nó cũng dễ đối với con." Đức Phật trả lời.

"Etassa cānanda, dhammassa ananubodhā, appaṭivedhā evamayam pajā tankākulakajāta, kulāgaṇṭhikajāta, muñjapabbajabhūtā apāyam duggatim vinipātam saṁsāram nātivattati."

Nghĩa là không hiểu rõ pháp duyên khởi xuyên qua Tỳ giác trí (*anubodha ñāṇa*) và Thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*), con người không thể thoát khỏi vòng luân lưu sanh tử (*saṁsāra*), và bốn ác đạo (*apāya*). Tỳ giác trí ở đây là trí phân tích Danh Sắc (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*), và trí phân biệt (nắm bắt) Nhân Duyên (*pacāya pariggaha ñāṇa*). Còn Thông đạt trí (*Paṭivedha ñāṇa*) là tất cả các minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*). Vì vậy, không hiểu rõ duyên khởi với tỳ giác trí và thông đạt trí này, ta không thể đạt đến Niết-bàn. Từ đoạn kinh trên, chú giải nói rằng không hiểu rõ duyên khởi, không ai có thể thoát khỏi vòng luân lưu sanh tử, dù là trong giấc mơ.

Hỏi 265: 3.1; *Trong niệm hơi thở (ānāpānasati) có chuẩn bị tướng (parikamma-nimitta), học tướng (uggaha-nimitta) và tợ tướng (patibhāga-nimitta). Thế nào là chuẩn bị tướng? Có phải chuẩn bị tướng luôn luôn có màu xám không? Gì là sự khác nhau giữa chuẩn bị tướng và học tướng?*

Đáp 265: 3.1; Trong niệm hơi thở có ba loại tướng (*nimitta*), ba loại định (*samadhi*), ba loại thiền hay tu tập (*bhāvana*).

Ba loại tướng là:

1. Chuẩn bị tướng - *parikamma-nimitta*
2. Học tướng - *uggaha-nimitta*
3. Tợ tướng - *paṭibhāga-nimitta*

Ba loại định là:

1. Chuẩn bị định - *parikamma-samādhi*. Đôi khi định này còn được gọi là sát-na định (*khaṇika-samādhi*)
2. Cận định - *upacāra-samādhi*
3. An chỉ định - *appanā-samādhi*

Cũng còn gọi là định của bậc thiền như tám thiền chứng
[Tám thiền chứng: Bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới]

Ba loại tu tập là:

1. Tu tập chuẩn bị (*parikamma bhāvanā*)
2. Tu tập cận hành (*upacāra bhāvanā*)
3. Tu tập an chỉ (*appanā bhāvanā*)

Đối tượng của chuẩn bị định có thể là chuẩn bị tướng, học tướng, và đôi khi cũng có thể là tợ tướng. Tu tập chuẩn bị cũng giống như chuẩn bị định vậy.

Cận định thực thụ, và tu tập cận định thực thụ rất gần với An chỉ định hay bậc thiền (*jhāna*); đây là lý do tại sao

chúng được gọi là cận (*access = gần*). Song có khi định thâm sâu và mạnh mẽ trước định an chỉ, với tợ tướng (*pātibhāga nimitta*) làm đối tượng, cũng được gọi là "cận định" hoặc "cận thiền" như một lối ẩn ý. Khi chuẩn bị định hoặc sát-na định được phát triển đầy đủ sẽ dẫn đến cận định. Khi cận định được tu tập sung mãn sẽ đưa đến an chỉ định (*jhāna*).

Trong các buổi giảng trước chúng ta đã bàn luận về tướng (*nimitta*) rồi. Như đã nói, tướng có ba loại là: chuẩn bị tướng, học tướng và tợ tướng.

1. Chuẩn bị tướng (*parikamma nimitta*): chúng ta biết hơi thở tự nhiên là một *nimitta* (tướng). Điểm xúc chạm cũng là tướng. Ở đây *nimitta* là đối tượng của sự tập trung hay sự định tâm. Chú giải nói rằng tướng ở mũi (*nāsika nimitta*), và tướng ở môi trên (*mukha nimitta*) là những *parikamma nimitta* (chuẩn bị tướng) cho hành giả mới thực hành. Khi sự định tâm mạnh hơn một chút, một màu xám như khói thường xuất hiện quanh lỗ mũi. Màu xám như khói này cũng là chuẩn bị tướng. Nó cũng có thể có màu khác nữa. Sự định tâm và tu tập ở giai đoạn chuẩn bị tướng được xem là bước sơ khởi.

2. Học tướng (*uggaha nimitta*): Khi chuẩn bị định tăng cường sức mạnh và năng lực thì cái màu xám như khói ấy thường chuyển sang màu trắng, trắng như bông gòn vậy. Nhưng nó cũng có thể trở thành màu khác, do một chuyển đổi nào đó trong tướng. Khi tướng thay đổi, màu sắc và hình dáng của tướng cũng có thể thay đổi. Nếu màu sắc và hình dáng thay đổi thường xuyên quá, thì

định tâm sẽ dần dần suy giảm. Điều này xảy ra là vì khi tướng của hành giả thay đổi, đối tượng của hành giả cũng thay đổi theo cách tướng tri ấy và như vậy có nghĩa là hành giả có những đối tượng khác nhau. Do đó, hành giả phải bỏ qua màu sắc và hình dạng của tướng và nên tập trung vào nó chỉ như một tướng hơi thở (*ānāpāna-nimitta*) mà thôi. Sự tập trung và tu tập trên học tướng (*uggaha nimitta*) cũng là bước sơ khởi.

3. Tợ tướng (*paṭibhāga-nimitta*): Khi sự định tâm trở nên mạnh mẽ và vững chắc hơn nữa, học tướng sẽ chuyển sang tợ tướng. Thường thường tợ tướng sẽ trong sáng và tỏa chiếu giống như sao mai. Tuy nhiên, trong trường hợp này cũng vậy, nếu tướng thay đổi thì *nimitta* cũng có thể thay đổi. Chẳng hạn, khi định tâm vững chắc và mạnh mẽ, hành giả muốn tướng là dài nó sẽ trở thành dài; muốn ngắn nó sẽ trở thành ngắn; muốn màu đỏ như hồng ngọc nó sẽ trở thành đỏ như hồng ngọc. Thanh Tịnh Đạo khuyên hành giả không nên làm như vậy. Vì nếu làm, thì dù cho định có thâm sâu mấy đi chăng nữa, nó cũng sẽ dần dần suy giảm. Điều này là do hành giả có những tướng khác nhau, và do đó những đối tượng cũng khác nhau. Vì vậy, hành giả không nên đùa chơi với tướng (*nimitta*). Nếu đùa chơi với tướng thì hành giả sẽ không thể nào đắc thiền (*jhāna*) được.

Giai đoạn ban đầu của định và tu tập (Thiền) trên tợ tướng cũng còn là giai đoạn chuẩn bị. Nhưng khi gần với bậc thiền (*jhāna*) thì chúng là cận định và tu tập cận hành. Khi an chỉ khởi lên, *nimitta* vẫn là tợ tướng

(*patibhāga nimitta*), nhưng định bây giờ là an chỉ định, và tu tập là tu tập an chỉ (*appanā bhāvanā*).

Hỏi 266: 3.2; *Thế nào là sự khác nhau giữa cận định và an chỉ định?*

Đáp 266: 3.2; Khi tợ tướng xuất hiện, định sẽ rất mạnh và vững chắc. Nhưng ở giai đoạn này, tức giai đoạn cận định này các thiền chi chưa được phát triển sung mãn và tâm hữu phần (*bhavaṅga* = tâm duy trì đời sống) vẫn khởi lên; hành giả rơi vào hữu phần. Trong trạng thái này hành giả sẽ cho rằng mọi thứ đã dừng lại, hoặc có thể nghĩ đó là Niết-bàn, và nói: "lúc ấy tôi không còn biết gì hết". Nếu như hành giả thực hành theo cách này, cuối cùng hành giả có thể trú trong hữu phần (*bhavaṅga*) một thời gian khá dài.

Trong bất kỳ loại pháp hành nào, dù tốt hay xấu, nếu thực hành thường xuyên, người ta sẽ thành tựu mục đích của mình. "Thực hành làm cho hoàn thiện là vậy". Trong trường hợp này cũng thế, nếu hành giả hành đi hành lại nhiều lần theo cách như vậy, hành giả có thể rơi vào hữu phần trong thời gian khá lâu. Tại sao họ nói họ không biết gì hết? Bởi vì đối tượng của *bhavaṅga* (Hữu phần tâm) là đối tượng của tâm cận tử trong kiếp trước. Đối tượng đó có thể là nghiệp (*kamma*), nghiệp tướng (*kamma nimitta*) hoặc thú tướng (*gati nimitta*). Song hành giả không thể thấy điều này, vì hành giả chưa phân biệt được duyên khởi tánh. Chỉ khi nào hành giả phân

biệt được Duyên khởi thì lúc đó hành giả mới thấy được tâm *bhavaṅga* (Hữu phần) ấy bắt lấy một trong ba đối tượng vừa nêu vào lúc cận tử.

Nếu một vị hành giả nghĩ rằng trạng thái đó là Niết-bàn thì đây là một "tảng đá" rất lớn cản lối vào Niết-bàn. Và nếu không giải tỏa được "khối đá" ấy, hành giả không thể nào đạt đến Niết-bàn. Vì sao ý niệm này khởi lên? Rất nhiều hành giả nghĩ rằng vị thánh văn đệ tử Phật có thể không hiểu Danh-sắc như lời Đức Phật dạy. Vì thế họ không nghĩ rằng việc phát triển định thâm sâu để phân biệt Danh-sắc và các nhân của chúng như lời Đức Phật dạy là cần thiết. Hậu quả là định tâm của họ yếu kém và tâm hữu phần vẫn khởi lên do các thiền chi quá yếu. Định tâm của họ không thể duy trì lâu. Còn nếu hành giả cố tình hành để rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*), hành giả sẽ thành tựu mục đích của mình, nhưng đó không phải là Niết-bàn. Muốn đạt đến Niết-bàn chúng ta phải hành bảy giai đoạn thanh tịnh theo tuần tự từng bước một; không biết danh sắc chân đế và các nhân của chúng, không ai có thể đắc Niết-bàn được.

Vấn đề cho rằng chúng cái vô tri (không biết gì) là Niết-bàn có lẽ cũng cần phải được giải thích thêm nữa ở đây (để tránh ngộ nhận).

Chúng ta biết Niết-bàn là *Viśaṅkhāra* (Vô hành) tức là "không có các hành". Các hành (*saṅkhāra*) là danh sắc và các nhân của chúng, còn Niết-bàn thì không có cả hai. Tâm biết Niết-bàn được gọi là tâm không có các hành sanh - *viśaṅkhāragara citta* (vô hành sanh tâm). Nhưng

tự thân nó không phải là *visaṅkhāra* (vô hành); vì hành vi thấy Niết-bàn đòi hỏi phải có sự hình thành của tâm vậy.

Tâm đó được hình thành, chẳng hạn như khi Đức Phật hoặc vị A-la-hán nhập thánh quả định và thấy Niết-bàn, thì được gọi là tâm quả A-la-hán (*arahattaphala citta*) cùng với các tâm sở đồng sanh. Nếu tâm quả A-la-hán được nhập vào từ căn bản sơ thiền, như vậy đó là một tâm A-la-hán thánh quả sơ thiền (hay tâm tứ quả sơ thiền) và có ba mươi bảy tâm hành (đồng sanh). Nguyên tắc này cũng được áp dụng cho các Đạo-Quả tuệ khác. Cùng với các tâm sở phối hợp của chúng, các tâm này lấy Niết-bàn làm đối tượng; và Niết-bàn thì có đặc tính của sự tịnh lạc (*peaceful bliss*).

Bất cứ khi nào một bậc Thánh (*ariya*) nhập vào Thánh quả định, vị ấy phải biết Niết-bàn, và với trí thuộc thánh quả (quả tuệ) này vị ấy thọ hưởng sự tịnh lạc, tức Niết-bàn.

Chính vì thế, không thể có chuyện nhập vào một trong những thiền quả này mà lại nói về nó: "Mọi thứ đều dừng lại: lúc ấy tôi không biết gì hết". Trước khi nhập một thánh quả định (Thiền quả), vị thánh đệ tử quyết định nó sẽ kéo dài trong bao lâu, chẳng hạn trong một hoặc hai giờ. Và trong suốt thời hạn đó, Niết-bàn được biết một cách liên tục như một trạng thái tịnh lạc (*santisukha*) vậy.

Vì thế, rõ ràng là khi một hành giả nói không biết gì cả, thì trạng thái đó không phải do vị ấy đạt đến Niết-bàn, mà chính vì định tâm của hành giả vẫn còn yếu.

Khi tợ tướng hơi thở (*ānāpāna paṭibhaga nimitta*) xuất hiện, tâm hành giả có thể rơi vào hữu phần, vì các thiền chi chưa đủ mạnh. Cũng như một đứa bé yếu ớt, khi học đi, không tự mình đứng được, cứ phải ngã lên ngã xuống hoài. Ở giai đoạn cận định cũng vậy, các thiền chi vẫn chưa được phát triển đầy đủ, vì thế hành giả có thể rơi vào hữu phần, chứ đó không phải Niết-bàn.

Để tránh rơi vào hữu phần, và để phát triển định tâm sâu thêm, hành giả cần có sự trợ giúp của ngũ căn: tín, tấn, niệm, định và tuệ nhằm nhấn tâm vào và gắn chặt nó trên tợ tướng. Phải lấy tinh tấn để làm cho tâm biết rõ tợ tướng thường xuyên, lấy niệm để không quên nó, và lấy tuệ để tuệ tri nó (tợ tướng).

Ở giai đoạn an chỉ (hay bậc thiền), các thiền chi đã phát triển sung mãn. Cũng như một người đàn ông khỏe mạnh có thể đứng thẳng người suốt cả ngày như thế nào, hành giả cũng vậy, lấy tợ tướng làm đối tượng, có thể trú trong thiền thuộc an chỉ định trong một thời gian dài mà không rơi vào hữu phần được. Sự an chỉ toàn triệt và không gián đoạn này có thể liên tục trong một, hai, ba tiếng hoặc hơn nữa. Vào lúc ấy, vị này không còn nghe âm thanh. Tâm vị ấy không đi qua các đối tượng khác. Ngoài tợ tướng ra, vị ấy không còn biết gì nữa cả.

Hỏi 267: 3.3; *Dưới những điều kiện thế nào, hoặc trong trạng thái như thế nào, chúng ta có thể nói rằng một kinh nghiệm thiền thế này là cận định hoặc an chỉ định?*

Đáp 267: 3.3; Nếu có nhiều tâm hữu phần khởi lên trong suốt lúc định tâm, hành giả có thể nói đó là cận định. Nhưng *nimitta* (tượng) vẫn phải là tợ tượng. Chỉ khi nào hành giả có thể trú trong sự an chỉ toàn triệt một thời gian lâu không gián đoạn, cũng với tợ tượng ấy làm đối tượng thì hành giả mới có thể nói đó là an chỉ định.

Làm thế nào hành giả biết được tâm mình rơi vào hữu phần?

Khi người ấy để ý thấy rằng mình thường xuyên không biết về tợ tượng (*patibhāga nimitta*) thì họ biết ngay rằng mình có những tâm hữu phần rồi. Tâm người ấy cũng có thể có ý nghĩ về một đối tượng nào đó ngoài tợ tượng, dù trong những khoảnh khắc ngắn ngủi. Điều này không xảy ra trong an chỉ định. Trong an chỉ định chỉ có sự an chỉ hoàn toàn không gián đoạn mà thôi.

Hỏi 268: 3.4; *Ở mỗi bậc thiền trong bốn thiền đều có cận định cũng như an chỉ định phải không? Các đặc tính của chúng là gì?*

Đáp 268: 3.4; Chúng ta hãy lấy ví dụ về các thiền chứng thuộc hơi thở (*ānāpāna-jhāna*) vốn lấy tợ tượng hơi thở làm đối tượng. Có bốn cấp độ cận định và bốn cấp độ an chỉ định. Ở mỗi cấp độ có cận thiền (*jhāna*) trước, rồi an

chỉ thiền tiếp theo. Cả hai đều lấy cùng tợ tướng hơi thở (*ānāpāna patibhāga nimitta*) làm đối tượng. Vì vậy chính mức độ định làm nên sự khác biệt này.

Trong cận sơ thiền, cận nhị thiền và cận tam thiền, có năm thiền chi. Nhưng trong cận tứ thiền không có thiền chi lạc (*sukha*), chỉ có tầm (*vitakha*), tứ (*vicāra*), xả (*upekkhā*) và nhất tâm (*ekaggatā*). Mặc dù chúng lấy cùng *nimitta* làm đối tượng, các thiền chi vẫn trở nên mạnh mẽ hơn ở mỗi cấp độ cận thiền.

Các thiền chi ở cận sơ thiền đè nén thọ khổ thuộc thân (*kāyika dukkha vedanā*); ở cận nhị thiền, đè nén khổ tâm hay thọ ưu (*domanassa vedanā*); ở cận tam thiền, đè nén thọ lạc thuộc thân (*kāyika sukkha vedanā*); và ở cận tứ thiền, đè nén thọ hỷ (*somanassa vedanā*). Đây là cách làm thế nào để chúng ta phân biệt sự khác nhau giữa các cấp độ cận định, đặc biệt là ở tứ thiền. Ở tứ thiền, hơi thở vi tế nhất, và gần như dừng hẳn. Nó dừng lại hoàn toàn ở thiền an chỉ thứ tư này.

Chúng ta cũng có thể phân biệt được giữa các an chỉ thiền này bằng cách nhìn vào các thiền chi. Trong an chỉ sơ thiền, năm thiền chi có mặt: tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm; trong nhị thiền có ba: hỷ, lạc, và nhất tâm; trong tam thiền có hai: lạc và nhất tâm, trong tứ thiền cũng có hai: xả và nhất tâm. Bằng cách nhìn vào các thiền chi, chúng ta có thể nói "Đây là an chỉ sơ thiền", "Đây là an chỉ nhị thiền" vv... Lại nữa, ở đây định tăng trưởng theo từng cấp độ. Định tứ thiền là cao nhất. Nó cao nhất như thế nào? Điều này hành giả phải tự mình thử mới biết

được. Nhiều hành giả trình bày rằng tứ thiền là tốt nhất và an tịnh nhất.

Hỏi 269: 3.5; *Do những điều kiện nào một hành giả từ an chỉ định rơi xuống hay thối lui cận định? Do những điều kiện nào người hành thiền đang ở cận định đạt đến an chỉ?*

Đáp 269: 3.5; Nếu người hành thiền không tôn trọng pháp hành của mình, mà chú trọng các đối tượng khác ngoài tợ tướng thì các triền cái (*nivāraṇa*) sẽ khởi sanh. Các triền cái này có mặt là do phi lý tác ý (*ayoniso manasikāra*). Những đối tượng khác làm giảm định, vì chúng ta biết thiện pháp và bất thiện pháp luôn luôn đối nghịch. Khi các thiện pháp mạnh và có năng lực thì những bất thiện pháp sẽ dạt ra xa, còn khi, do phi lý tác ý, các bất thiện pháp mạnh hơn thì thiện pháp cũng dạt ra vậy. Thiện pháp và bất thiện pháp không thể khởi lên một lần trong một sát-na tâm hay tiến trình nhận thức.

Ở đây chúng ta cần hiểu rõ như lý tác ý (*yoniso manasikāra*) và phi lý tác ý (*ayoniso manasikāra*) là thế nào. Khi người hành thiền tu tập niệm hơi thở (*ānāpānasati*), và tập trung vào hơi thở tự nhiên, tác ý của người ấy là như lý tác ý. Khi học tướng hay tợ tướng xuất hiện, vì hành giả tập trung trên đó, tác ý của hành giả là như lý tác ý. Trường hợp, trong thiền Minh sát, hành giả thấy "Đây là sắc", "Đây là Danh", "Đây là nhân",

"Đây là quả", "Đây là vô thường", "Đây là khổ", hoặc "Đây là vô ngã", tác ý của hành giả cũng là như lý tác ý.

Tuy nhiên nếu người ấy thấy "Đây là đàn ông, đàn bà, con trai, con gái, cha, mẹ, chư thiên, phạm thiên, thú vật v.v."; hoặc "Đây là vàng, bạc, tiền v.v..." Khi ấy tác ý của hành giả là phi lý tác ý. Nói chung, chúng ta có thể nói rằng do như lý tác ý các thiện pháp khởi lên, và do phi lý tác ý các bất thiện pháp khởi lên. Nếu, trong khi hành giả đang hành thiền, phi lý tác ý khởi lên, thì các triền cái và phiền não chắc chắn sẽ theo sau; chúng là những bất thiện pháp. Các bất thiện pháp ấy làm giảm định, hoặc khiến cho định thối chuyển và rơi xuống.

Nếu hành giả nhìn vào đối tượng thiền của mình với như lý tác ý thường xuyên, các pháp thiện sẽ sanh và tăng trưởng. Chẳng hạn như ở đây các pháp thiện thuộc bậc thiền nằm trong số các pháp thiện ấy. Vì vậy, nếu hành giả tập trung vào tướng (*nimitta*), như tợ tướng hơi thở chẳng hạn, đó là như lý tác ý. Nếu hành giả phát triển như lý tác ý này đến sức mạnh đầy đủ của nó, thì từ cận định hành giả sẽ đạt đến an chỉ định.

Hỏi 270: 3.6; *Khi một người chết, một nghiệp tướng (kamma nimitta) có thể khởi lên do nghiệp thiện hoặc bất thiện ở quá khứ. Hiện tượng này có giống như hiện tượng xảy ra trong lúc đang thiền, khi hình ảnh của những sự kiện quá khứ mà hành giả đã quên, xuất hiện không?*

Đáp 270: 3.6; Có thể có một sự giống nhau nào đó, nhưng chỉ trong vài trường hợp thôi. Tức là nó có thể tương tự như sự khởi lên của một nghiệp tướng nơi những người mà cái chết của họ xảy ra nhanh chóng.

Hỏi 271: 3.7; *Trong lúc hành thiền, những hình ảnh thuộc các sự kiện từ hơn 30 năm đổ lại, mà hành giả đã quên, xuất hiện. Đây có phải là do thiếu nhất niệm để cho tâm rời xa đối tượng không?*

Đáp 271: 3.7; Có thể là vậy, nhưng nó cũng có thể là do tác ý (*manāsikara*). Nhiều hành giả không biết về tác ý này. Chỉ khi nào họ đã hành thiền trên "danh" rồi họ mới hiểu được nó. Tiến trình nhận thức xảy ra rất nhanh, vì thế họ không hiểu rằng những hình ảnh này xuất hiện là do tác ý. Tuy nhiên không có "hành" nào khởi lên một mình mà không có nhân cả. Điều này là do tất cả các hành là hữu vi (tức do duyên tạo thành).

Hỏi 272: 3.8; *Trường hợp một người sắp chết, nếu có chánh niệm mạnh mẽ, họ có thể ngăn một nghiệp tướng (kamma nimitta) thuộc bất thiện nghiệp hay thiện nghiệp trước đó không cho khởi lên được không?*

Đáp 272: 3.8; Niệm mạnh và vững chắc có thể ngăn các *nimitta* (tướng) như vậy không cho khởi lên; nhưng niệm mạnh và vững chắc là như thế nào? Nếu một hành giả nhập thiền (*jhāna*), và duy trì thiền ấy hoàn toàn vững

chắc cho đến thời điểm chết, hành giả có thể nói rằng niệm thuộc thiền ấy là mạnh và vững chắc. Loại niệm đó có thể ngăn một tướng bất thiện hoặc một tướng thuộc thiện dục giới không cho khởi lên. Nó chỉ bắt lấy đối tượng thiền, như tợ tướng hơi thở hoặc tợ tướng *kasina* trắng chẳng hạn.

Một loại niệm mạnh và vững chắc khác là niệm kết hợp với Minh Sát Tuệ. Nếu Minh Sát Tuệ của hành giả là Hành Xả Tuệ (*sankhārupekkhañāṇa*), và nếu hành giả hành Minh sát cho đến sát-na cận tử, thì tốc hành tâm cận tử của hành giả là minh sát tuệ kết hợp với niệm mạnh và vững chắc. Loại niệm đó cũng có thể ngăn các tướng bất thiện không cho xuất hiện, cũng như ngăn các tướng thiện khác xen vào thay thế tướng Minh sát của hành giả. Tướng Minh sát ở đây là tính chất vô thường, khổ và vô ngã của một "hành" (*sankhāra*) đã chọn. Hành giả có thể chết với một tướng như vậy làm đối tượng cho tốc hành tâm cận tử (*maranasanna javana*) của mình. Nó có thể tạo ra một kiết sanh thức thuộc chư thiên (*deva paṭisandhicitta*) nhờ vậy hành giả được tái sanh tức thời như một vị chư thiên. Liên quan đến những lợi ích mà loại hành giả này có thể có được trong kiếp sống tương lai như là một vị chư thiên, Đức Phật nói trong kinh "*Sotānugata*" (Người Nghe Kinh):

"*So muṭṭhassati kālaṃ kurumāno aññataraṃ devanikāyaṃ upapajjhati. Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho bhikkhave satuppāto, atha so sutto khippameva visesagāmīhoti.* (Này các tỷ khưu, một kẻ phàm phu (*puthujjana*) được nghe Pháp,

thường lập lại Pháp, suy tư về Pháp, thể nhập trọn vẹn Pháp với minh sát tuệ, nếu người ấy chết, người ấy có thể tái sinh vào một trong những cảnh giới chư thiên, ở đấy các hành xuất hiện rõ ràng trong tâm vị ấy. Người ấy có thể suy xét về Pháp hoặc hành Minh sát chậm nhưng đắc Niết-bàn rất nhanh (hành nan đắc cấp).

Tại sao các hành xuất hiện rõ ràng trong tâm người ấy? Vì tốc hành tâm cận tử của kiếp làm người trước đó, và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) của kiếp làm chư thiên sau đó lấy cùng một đối tượng, trong trường hợp này là tính chất vô thường, khổ, hoặc vô ngã của các hành. Tâm "chủ", tức hữu phần, đã biết đối tượng Minh sát (*vipassanā*), là lý do tại sao minh sát tuệ có thể dễ dàng được phát triển. Vì thế theo bài kinh này, niệm mạnh kết hợp với minh sát tuệ có thể ngăn các tướng bất thiện không cho khởi lên, cũng như ngăn các tướng thiện khác có thể xen vào thay thế tướng minh sát của vị ấy. Do đó, hành giả nên cố gắng để có được loại niệm này trước khi cái chết xảy ra.

Một điển hình của sự kiện này nằm ở bài kinh "Đế Thích sở vấn" (*sakkapañha*) nói về ba vị tỳ khưu đã hành Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát. Cả ba vị có giới hoàn hảo và định hoàn hảo, nhưng tâm của họ lại có khuynh hướng muốn sống như các nữ càn thác bà (*Gandhabbas*. càn-thác-bà là các nhạc công và vũ công trong cõi chư thiên - Tứ Đại Thiên vương). Khi họ chết, họ tái sinh về cõi chư thiên. Cả ba vị đều hóa sanh làm các nữ càn thác bà rất xinh đẹp và sáng láng độ khoảng mười sáu tuổi. Trong kiếp làm tỳ khưu của họ, ba vị hàng ngày thường đi đến nhà

của một nữ cư sĩ để khát thực, và dạy Pháp cho cô ta. Nữ chủ này trở thành một vị Thánh nhập lưu và khi thân hoại mạng chung nàng tái sinh làm Thiên tử Gopaka, con của đức trời Đế thích. Ba thiên nữ càn thác bà này phục vụ âm nhạc cho con trai của vua trời Đế thích, vị này để ý thấy họ là những thiên nữ rất xinh đẹp và sáng láng. Vị ấy thầm nghĩ: "Các thiên nữ này thật xinh đẹp và sáng láng. Họ đã làm được nghiệp gì?" Vị ấy thấy (bằng thiên nhãn) họ là ba vị tỳ khuru đã từng đến nhà mình khi mình còn là một nữ cư sĩ. Vị ấy biết rằng giới, định, và tuệ của họ đã được tu tập rất nghiêm túc. Do đó vị ấy nhắc cho họ nhớ lại tiền kiếp của mình. Thiên tử Gokapa nói "Khi các vị nghe Pháp và thực hành Pháp (*Dhamma*) mất và tai của các vị hướng về cái gì?" Hai trong số ba nữ càn-thác-bà nhớ lại tiền kiếp của mình và cảm thấy hổ thẹn. Họ phát triển Chỉ-Quán trở lại và nhanh chóng đạt đến đạo quả bất lai, và nhập diệt. Họ hoá sanh vào cõi *Brahma Parohitā* (Phạm Phụ Thiên - cõi sơ thiên sắc giới)^[17], và nhập Niết-bàn ở đó. Vị tỳ khuru thứ ba không hổ thẹn, và ở lại làm nữ càn thác bà như cũ.

Như vậy, đâu cần phải nhờ đến một công ty bảo hiểm nhân thọ mà làm gì. Loại chánh niệm này là công ty bảo hiểm tốt nhất rồi có phải không !

Hỏi 273: 3.9; *Khi phân biệt mười hai đặc tính trong thiền tứ đại có nhất thiết phải khởi đầu với đặc tính cứng, thô,*

¹⁷ D.A.11.8. chú giải Trường Bộ, Bài kinh "Đế Thích sở vấn"

và nặng theo trình tự không? Hay hành giả có thể chọn bất cứ một đặc tính nào làm điểm khởi đầu cũng được?

Đáp 273: 3.9; Lúc đầu chúng ta có thể khởi sự với một đặc tính nào đó được xem là dễ phân biệt nhất. Nhưng một khi chúng ta đã có thể phân biệt tất cả các đặc tính thật dễ dàng và rõ nét, chúng ta phải theo đúng trình tự đức Phật đã đưa ra như đất (*pathāvi-dhātu*), nước (*āpo-dhātu*), lửa (*tejo dhātu*), và gió (*vāyo dhātu*). Điều này là vì trình tự đó tạo ra sự định tâm mạnh mẽ, chắc chắn hơn. Khi chúng ta thấy các *rūpa kalāpas* - tổng hợp sắc, và có thể dễ dàng phân biệt bốn đại này trong mỗi tổng hợp sắc ấy rồi thì trình tự không quan trọng nữa, mà điều rất quan trọng lúc ấy là làm sao phân biệt được chúng cùng một lúc.

Tại sao? Tuổi thọ của một tổng hợp sắc (*rūpa-kālapa*) rất ngắn. Có thể chưa đầy một phần tỷ giây. Khi phân biệt bốn đại trong một tổng hợp sắc không có thì giờ đâu mà đọc "đất, nước, lửa, gió" vì thế chúng ta phải phân biệt chúng cùng một lúc vậy.

Hỏi 274: 3.10; Hành thiền tứ đại có thể cho hành giả khả năng quân bình bốn đại trong thân. Con người ta thỉnh thoảng bị bệnh là do tứ đại bất hoà. Khi bị bệnh như vậy, liệu hành giả hành thiền tứ đại với niệm mạnh có thể chữa được bệnh không?

Đáp 274: 3.10; Có nhiều loại bệnh (khổ). Một số do tiền nghiệp sanh, như bệnh đau lưng của Đức Phật. Một số

do các đại bất hòa sanh. Những bệnh do tiền nghiệp sanh thì không thể chữa bằng việc quân bình tứ đại được. Tuy nhiên một số các bệnh khởi lên do tứ đại bất hòa có thể biến mất khi vị hành giả cố gắng quân bình chúng.

Cũng có những thứ bệnh khởi lên do thức ăn, thời tiết (*utu*) hoặc do tâm (*citta*). Nếu một loại bệnh khổ phát sanh do tâm, và chúng ta có thể chữa tâm thì bệnh có thể biến mất; nếu bệnh phát sanh do thời tiết, ở đây là hỏa đại hay yếu tố lửa, chẳng hạn như ung thư, sốt rét vv... chỉ có thể chữa khỏi bằng cách uống thuốc, chứ không quân bình các đại được. Đối với những bệnh do thức ăn không thích hợp sanh cũng vậy.

Hỏi 275: 3.11; *Trước khi chúng ta đạt đến tứ thiền đoạn trừ "vô minh" (avijjā), nhiều tư duy bất thiện vẫn khởi lên do những thói quen xấu. Chẳng hạn, trong đời sống hàng ngày của chúng ta (ngoài khoá thiền) chúng ta biết rằng tham hoặc sân khởi lên, chúng ta có thể dùng thiền bất tịnh (asubha), hoặc thiền tâm từ (mettā bhāvanā) để loại chúng được không? Hay chúng ta nên phớt lờ chúng và chỉ tập trung vào đề tài thiền của mình, cứ để cho chúng tự động biến mất?*

Đáp 275: 3.11; Đối với các nghiệp bất thiện, vô minh (*avijjā*) kể như một nhân tiềm ẩn, và phi như lý tác ý là nhân gần. Do đó phi lý tác ý rất có hại. Nếu hành giả có thể thay thế phi lý tác ý này bằng như lý tác ý, thì tham

và sân sẽ biến mất trong thời gian ấy hoặc có thể mãi mãi, nếu như lý tác ý vững mạnh. Trong câu hỏi trước chúng ta đã bàn về như lý tác ý và phi lý tác ý rồi.

Hành giả có thể dùng quán bất tịnh hoặc thiền tâm từ để loại bỏ tham và sân. Những thiền này cũng là như lý tác ý. Song *vipassanā* (minh sát) được xem là vũ khí tốt nhất để tiêu diệt các phiền não. Như vậy nó là loại như lý tác ý thù thắng nhất.

Hỏi 276: 3.12; *Tâm hữu phần (bhavaṅga) làm nhiệm vụ như thế nào trong các cõi dục giới, sắc giới, vô sắc giới và siêu thế (siêu xuất tam giới)? Xin Ngài (Sayadaw) hoan hỷ giải thích với những ví dụ được không?*

Đáp 276: 3.12; Trong ba cõi đầu - dục, sắc, và vô sắc - nhiệm vụ của tâm *bhavaṅga* là như nhau^[18]. Nó khởi lên để cho các sát-na tâm trong một kiếp sống không dừng lại; và nó duy trì "Danh", vốn là dòng hữu phần hay luồng hộ kiếp. Điều này là vì nghiệp (*kamma*) tạo ra kiếp sống này vẫn chưa cạn kiệt. Bởi lẽ có Danh-sắc (*nāma-rūpa*) trong các cõi dục và sắc, và có danh trong các cõi vô sắc, nên cũng phải có *bhavaṅga* ở đó vậy.

Trong các cõi dục giới (*kāmaṇvaca bhūmi*), *bhavaṅga* (hữu phần) có thể có đối tượng là một nghiệp, nghiệp tướng (*kamma nimitta*) hoặc thú tướng (*gati nimitta*).

¹⁸ **Tam giới:** (1) (*Kāmaṇvaca*), gồm nhân giới, súc sanh, ngạ quỷ, a - tu - la, địa ngục và các cõi chư thiên. (2) Sắc giới (*rūpaṇvaca*), gồm các cõi Phạm thiên, ở đây sắc rất vi tế. (3) Vô sắc giới (*anīpaṇvaca*), nơi đây chỉ có danh.

Chẳng hạn, *bhāvaṅga* (hữu phần) của người này có thể đối tượng là tháp *Kyaikthiyo*, trong khi *bhāvaṅga* của người khác có thể có đối tượng là ngôi tháp *Shwedagon*^{19]}, những đối tượng này là những khái niệm thô.

Trong cõi sắc giới (*rūpavacara bhūmi*), *bhāvaṅga* (hữu phần) có đối tượng chỉ là một nghiệp tướng chứ không có nghiệp và thú tướng như ở dục giới. *Bhāvaṅga* của một người trong cõi sắc giới được gọi là "thiền quả sắc giới" - (*rūpāvacara vipāka jhāna*), bởi vì nó là kết quả của việc chứng thiền vào lúc chết trong kiếp trước đó. Như vậy, vì đối tượng của hữu phần giống hệt như đối tượng của thiền chứng, cho nên đối tượng của hữu phần (*bhāvaṅga*) sẽ tùy thuộc vào bậc thiền (*jhāna*). Chẳng hạn, hữu phần của một người đạt đến cõi sắc giới do thiền hơi thở (*ānāpāna-jhāna*) sẽ có tợ tướng hơi thở (*ānāpāna-paṭibhāga nimitta*) kể như đối tượng, trong khi hữu phần của một người do thiền tâm từ (*metta-jhāna*) thì sẽ có đối tượng là tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên; cả hai đối tượng này đều là những khái niệm.

Trong các cõi vô sắc (*arūpāvacara bhūmi*), đối tượng của *bhāvaṅga* chỉ là *kamma* (nghiệp) hoặc một nghiệp tướng, không có thú tướng. Chẳng hạn, trong cõi không vô biên xứ hữu phần của một người sẽ có hư không vô biên kể như đối tượng, và trong cõi vô sở hữu xứ, nó sẽ có sự vắng mặt hay phi hữu của thức thuộc không vô

^{19]} **Tháp Kyaikthiyo và tháp Shwedagon** là hai ngôi tháp nổi tiếng nhất ở Miến Điện (Myanmar)

biên xứ là đối tượng; cả hai đối tượng này đều là những khái niệm.

Trong cõi thức vô biên xứ, hữu phần của một người sẽ có thức thuộc hư không vô biên là đối tượng, còn trong cõi phi tưởng, phi phi tưởng xứ, nó sẽ có thức thuộc vô sở hữu xứ là đối tượng, những đối tượng này là nghiệp (*kamma*).

Khi chúng ta nói "các cõi dục", "các cõi sắc" và "các cõi vô sắc", chúng ta đang ám chỉ các cõi có thực, những nơi có thực. Nhưng khi chúng ta nói "cõi siêu thế" (*lokuttara b̄umi*), chữ "cõi" ở đây chỉ là phép ẩn dụ. Thực tế, đó hoàn toàn không phải một nơi nào cả. Khi chúng ta nói "cõi siêu thế", chúng ta chỉ muốn nói đến bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn; chứ không phải là nơi. Chính vì vậy, không có *bhāvaṅga* (hữu phần) trong cõi siêu thế. Cũng không có hữu phần trong bốn tâm đạo và bốn tâm quả, vì lẽ không có Danh-sắc (*nāma-rūpa*) trong Niết-bàn, nên cũng không có "danh" để cho hữu phần duy trì (làm nhiệm vụ của nó), điều này có nghĩa không thể có bất kỳ tâm *bhāvaṅga* nào trong Niết-bàn cả.

Hỏi 278: 3.13; *Thế nào là sự khác nhau giữa thiền hiệp thế (lokiya jhāna) và thiền siêu thế (lokuttara jhāna)?*

Đáp 278: 3.13; Các thiền (*jhāna*) hiệp thế là bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc, thường gọi chung là tám thiền chứng (*samāpatti*). Còn thiền siêu thế là các thiền chi kết hợp với các Đạo-Quả Tuệ. Chẳng hạn, khi hành

giả phân biệt các tâm hành của sơ thiền sắc giới hiệp thế kể như vô thường, khổ hoặc vô ngã và nếu hành giả thấy Niết-bàn thì Đạo Tuệ của hành giả thuộc về sơ thiền. Đây là một bậc thiền siêu thế.

Tại sao? Trong sơ thiền sắc giới hiệp thế, thiền này trở thành đối tượng của Minh sát (*vipassanā*), có năm thiền chi tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Trong sơ thiền thuộc siêu thế cũng có năm thiền chi như vậy. Đây là cách làm thế nào đạo và quả có thể là đạo thuộc sơ thiền và quả thuộc sơ thiền. Đối với các bậc thiền khác cũng có thể trở thành thiền siêu thế theo cách như vậy.

Hỏi 279: 4.1; *Một vị bồ tát (bodhisatta), kể cả đức Bồ tát Arimetteyya (Di Lạc), có phải là phàm phu không (puthujjana)? Nếu như Bồ tát Di Lạc cũng là một phàm phu giống như chúng ta, thì vào lúc ngài hạ sanh để trở thành Phật Di Lạc (Metteya Buddha), có sự khác nhau nào giữa những điều kiện để ngài thành Phật và chúng ta hay không?* ^[20]

Đáp 279: 4.1; Sự khác nhau đó là các ba la mật (*Pārami*) của ngài đã chín mùi, như trường hợp đức Phật Thích Ca của chúng ta khi còn là Thái tử Sĩ Đạt Đa vậy. Các vị Bồ tát như vậy sẽ phải trau dồi các ba la mật của họ trong nhiều kiếp sống. Có mười ba la mật là:

²⁰ *Thính chúng của thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw ở đây phần lớn là những Phật tử theo truyền thống Đại thừa (Mahāyāna), đối với họ cứu cánh không phải là A-la-hán Thánh quả mà là Phật quả.*

Bồ thí (*dāna*)
 Trì giới (*sīla*)
 Xuất gia (*nekkhamma*)
 Trí tuệ (*paññā*)
 Tinh tấn (*vīiyya*)
 Nhẫn nại (*khantī*)
 Chân thật (*sacca*)
 Quyết định (*adhiṭṭhāna*)
 Tâm từ (*mettā*)
 Tâm xả (*upekkhā*)

Khi các ba la mật này chín mùi, chúng sẽ thúc đẩy bồ tát từ bỏ thế gian, cho dù họ đang hưởng thụ các dục lạc. Trong kiếp cuối của mình, một vị bồ tát phải lấy vợ và có một người con trai; đây là một quy luật tự nhiên. Tôi đã quên tên vợ và con của đức bồ tát Di Lặc rồi. Theo Tam tạng Nguyên thủy (*Theravāda Tipika*), thì đó là kiếp chót của ngài, vì không có vị A-la-hán nào, kể cả đức Phật, còn tái sinh sau khi Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*) cả. Sự Diệt Độ hay Bát Niết-bàn của các ngài là sự chấm dứt của vòng tử sinh luân hồi. Các ngài sẽ không phải tái sinh ở đâu nữa.

Lấy trường hợp đức bồ tát Thích Ca Mâu Ni (*Sakyamuni*) của chúng ta để ví dụ. Trong kiếp chót của ngài, trước khi giác ngộ ngài cũng là một phàm nhân. Như thế nào? Năm tròn mười sáu tuổi, ngài trở thành thái tử Sĩ Đạt Đa và cưới công chúa Daduđàla (*Yasodharā*). Họ có một con trai là La hâu la. Ngài cũng hưởng thụ dục lạc trong hơn mười ba năm. Mặc dù ngài không có năm trăm thiên nữ bên tay trái và năm trăm thiên nữ bên tay phải của mình

như các vị chư thiên, nhưng lại được vây quanh bởi hai mươi ngàn cô công chúa. Đây là *kāmasukhallikanuyogo* - thọ hưởng dục lạc, đắm chìm trong dục lạc.

Sau khi từ bỏ những dục lạc ấy, ngài hành khổ hạnh trong khu rừng *Uruvela* (Ưu lâu tần loa). Sau sáu năm khổ hạnh vô bổ, ngài cũng từ bỏ pháp hành này, và hành theo trung đạo, không bao lâu sau thì đạt đến giác ngộ viên mãn. Sau khi giác ngộ, trong bài pháp đầu tiên của mình, "*Dhamma cakkapavattana*" - Chuyển Pháp Luân, Ngài tuyên bố:

Kāmesu kāmasukhallikanuyogo hīo, gammo, puthujjaniko, anariyo, anattasamhito. Sự thụ hưởng dục lạc này là thấp hèn (*hīno*), là pháp hành của hàng dân dã (*gammo*), pháp hành của hàng phàm phu (*puthijjaniko*).

Đó là pháp hành của hàng chưa giác ngộ, phi thánh nhân (*anariyo*), không đem lại lợi ích (*anattasamhito*).

Điều này có nghĩa, sự thụ hưởng dục lạc không phải là pháp hành của các bậc giác ngộ. Và dục lạc là vô bổ (không lợi ích) vì mặc dù chúng đem lại những lợi ích thế gian, chẳng hạn như hạnh phúc ở cõi người, và hạnh phúc ở các cõi phạm thiên (*brahma*), song chúng lại không đem lại lợi ích siêu thế, đó là hạnh phúc của Niết-bàn, trạng thái mà chúng ta chỉ có thể thụ hưởng bằng Đạo - Quả Tuệ.

Vì vậy, trong bài pháp đầu tiên của Ngài, đức Phật công bố rằng bất luận ai hưởng dục đều là phàm phu cả. Khi

còn là một vị bồ tát, ngài cũng đã thụ hưởng dục lạc, đó là chung sống với Dadudāla trong hoàng cung. Vào lúc ấy, ngài cũng là một phàm nhân, vì sự hưởng thụ dục lạc là pháp hành của kẻ phàm phu.

Điều này không chỉ dành cho đức bồ tát của chúng ta thôi, mà cho tất cả các vị bồ tát. Có thể có nhiều vị là bồ tát ở đây, trong số thánh chúng này. Quý vị nên suy xét vấn đề này thật cẩn thận: những vị bồ tát ở đây là phàm nhân hay các bậc thánh nhân (*ariya*)? Tôi nghĩ là quý vị có thể biết được câu trả lời rồi.

Hỏi 280: 4.2; *Sau khi hoàn tất khoá thiền, một hành giả có thể đắc Đạo Tuệ (Maggañāṇa) và Quả Tuệ (Phalañāṇa) không? Nếu không, vì sao không?*

Đáp 280: 4.2; Hành giả có thể đắc, song còn tùy vào các ba la mật của họ. Hãy lấy trường hợp của Ngài *Bāhiya Dāruciriya*^[21] làm điển hình. Vị này đã hành Chỉ-Quán (*Samatha-Vipassanā*) đến hành xả trí (*sankhārupekkhāññāṇa*) trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*). Trải qua hai mươi ngàn năm thực hành, nhưng Ngài không đắc một Đạo Quả Tuệ nào cả, vì Ngài đã được đức Phật *Padumuttara* (Thượng Liên Hoa Phật) thọ ký. Chính vì thế Ngài sẽ trở thành vị *Khippābhiññā* tức là vị sẽ tốc chứng A-la-hán thánh quả trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Thích Ca. Do đó, các ba

²¹ *Apadāna II. "Bāhiyatthera Apadāna".*

¹⁸ *A.A.I. XIV.III "Bāhiya Dārucīriyattheravatthu" B 216.*

la mật của Ngài chỉ vào lúc ấy mới chín mùi^[18]. Các vị thanh văn đệ tử khác đặc tứ tuệ phân tích (*Patisambhidā ñāṇa*) trong thời kỳ giáo pháp đức Phật Thích Ca cũng vậy, tức là họ phải hành Chỉ-Quán cho đến hành xả trí trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật trước; đây là một quy luật tự nhiên. Tứ tuệ phân tích gồm:

- 1. Tuệ phân tích về ý nghĩa hay còn gọi là Nghĩa Vô Ngại Giải** (*attha paṭisambhidā ñāṇa*) Đây là một loại tuệ minh sát về quả, tức minh sát khổ thánh đế.
- 2. Tuệ phân tích về pháp hay còn gọi là Pháp Vô Ngại Giải** (*Dhamma paṭisambhidā ñāṇa*). Đây là một loại tuệ minh sát về nhân, tức minh sát khổ tập thánh đế hay thánh đế về nhân sanh của khổ.
- 3. Tuệ phân tích về việc chế định ngôn ngữ hay còn gọi là Từ Vô ngại Giải** (*Ninutti paṭisambhidā ñāṇa*). Đây là tuệ biết về văn phạm, đặc biệt là văn phạm *Pāli*.
- 4. Tuệ phân tích về các loại trí hay còn gọi là Biện Tài** (ứng biện) Vô Ngại Giải (*Paṭibhāna paṭisambhidā ñāṇa*), tức là tuệ minh sát biết rõ ba loại tuệ phân tích kể trên.

Có năm nhân khiến thành tựu Tứ Tuệ Phân tích này:

- 1) Chứng đắc** (*adhigama*) - chứng A-la-hán thánh đạo và A-la-hán thánh quả, hoặc bất kỳ đạo quả nào khác.
- 2) Tinh thông kinh điển** (*pariyatti*) - học và hiểu rõ pháp học.
- 3) Nghe** (*savana*) - lắng nghe giảng pháp một cách chăm chú và kính trọng.
- 4) Hỏi** (*parupuccha*) - luận bàn những đoạn khó và những lời giải thích chưa thấu đáo trong kinh và chú giải.

5) Tiền nỗ lực (*pubbayoga*) - thực hành Chỉ-Quán cho đến hành xả trí (*sankhārupekkhā ñāṇa*) trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật trước.

Nếu hành giả nào thực hành trong thời kỳ giáo pháp này mà không đạt đến Niết-bàn, có thể là vì các Ba-la-mật của họ chưa chín mùi. Lý do cũng có thể là họ đã nhận được lời thọ ký xác định nơi một vị Phật quá khứ, hoặc đã phát nguyện giải thoát sanh tử luân hồi (*samsāra*) trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật tương lai, như thời kỳ giáo pháp của đức Phật Di - Lạc chẳng hạn. Ví dụ như có hai ngàn vị tỳ khưu ni, tất cả đều là A-la-hán bậc thường, đã nhập Niết-bàn cùng một ngày với *Yasodara* (*Daduḍāla* - cũng là một thánh ni A-la-hán). Vì sao? Trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật *Dīpaikara* (Nhiên Đăng) họ đã phát nguyện được giải thoát tử sanh luân hồi trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật Thích Ca, tức là cách bốn A tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp sau. Để trở thành một vị thánh A-la-hán bậc thường không đòi hỏi người đó phải trau dồi các Ba-la-mật lâu như vậy, song hai ngàn vị tỳ khưu ni này đã phải ở lại trong vòng sanh tử luân hồi thời gian lâu dài đến như vậy chỉ là vì nguyện lực của họ, chứ không phải vì một lời thọ ký xác định.

Hỏi 281: 4.3; *Một hành giả đã hoàn tất khóa thiền, nhưng vẫn chưa đạt đến đạo tuệ (*maggāñāṇa*) và quả tuệ (*phalāñāṇa*), nếu định của người ấy thối thất thì minh sát tuệ của người ấy cũng sẽ thối thất luôn có phải*

không? Như vậy người ấy có thể bị sanh vào các ác đạo (apāya: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, ...) không?

Đáp 281: 4.3; Minh sát tuệ của người ấy có thể cũng sẽ thối thất, song điều đó rất hiếm. Nếu người ấy không duy trì pháp hành trong một thời gian lâu, thì Chỉ-Quán (*samatha-vipassanā*) của họ có thể từ từ suy yếu đi. Tuy nhiên, nghiệp lực vẫn tồn tại như một lực ngầm.

Trong chú giải kinh điển *Pāli* có dẫn chứng một trường hợp. Sự kiện xảy ra ở *Sri Lanka* (Tích Lan). Có khoảng ba mươi vị tỳ khưu và sa-di (*Samāneras*) đi đến đánh lễ ngôi đại tháp (xá lợi) tại *Kalyāṇī*, khi họ trên đường mòn xuống núi để vào lộ chính, họ gặp một người đàn ông ngược chiều đang đi lên. Người đàn ông này làm nghề đốt than, người ông ta nhem nhuốc với tro than, thậm chí cái khố vàng duy nhất mà ông mang cũng lấm lem lấm luốc, bởi thế trông ông chẳng khác gì một cây than đen. Sau khi làm xong công việc hàng ngày của mình, ông lượm một bó củi than cháy không hết rồi theo đường mòn đi lên, với tóc tai dài đến tận lưng, và đứng đối diện với các vị tỳ khưu.

Mấy chú sa-di trông thấy ông, nói đùa với nhau "Cha ông đó, ông nội ông đó, chú ông đó, phải không?" rồi họ cười lớn khi đi xuống. Một người hỏi "Này cư sĩ, tên ông là gì?" Nghe hỏi đến tên mình, người đàn ông cảm thấy hổ thẹn, đặt gánh củi xuống và sửa soạn lại y phục, ông cung kính chào vị trưởng lão (*Mahāthera*) với ý định cầm chân ngài lại một lát.

Các vị tỳ khưu đứng chờ, nhưng mấy chú sa-di đi đến và cười lớn ngay cả trước mặt vị trưởng lão. Người đàn ông nói với *Mahāthera*: "Bạch ngài, có phải các ngài cười khi trông thấy con không? Các ngài nghĩ rằng mình hoàn thành đời xuất gia của một vị tỳ khưu chỉ bằng y áo đó sao. Thế nhưng các ngài vẫn chưa đạt đến sự nhất tâm đấy! Trước đây con cũng là một sa môn như các ngài, và con còn rất nổi tiếng với những năng lực thần thông trong giáo pháp này nữa đấy. Đối với con, hư không như đất và đất giống như hư không, xa như gần và gần như xa vậy. trong một khoảnh khắc, con có thể thâm nhập vào một trăm ngàn hệ thống thế gian (thái dương hệ). Vậy mà bây giờ các ngài xem tay của con đây! Giờ nó chẳng khác gì tay của con khi."

Rồi chỉ vào một thân cây, ông nói tiếp, "Ngồi dưới gốc cây ấy con đã từng lấy tay sờ mặt trăng và mặt trời. Con còn ngồi với mặt trăng và mặt trời, xem nó như đất để chà chân vậy. Những năng lực thần thông của con là như vậy, nhưng do dễ duôi mà giờ đây chúng không còn nữa. Chớ nên dễ duôi! Do dễ duôi người ta đi đến bại hoại như thế này đấy. Chỉ những ai sống một cách tích cực mới đoạn tận được sanh, già, chết. Do đó, hãy lấy con làm bài học, và đừng có xao lãng việc hành các thiện pháp thuộc Chỉ-Quán (*samatha-vipassanā*). Hãy cố gắng tinh tấn, bạch các ngài!"

Như vậy, ông vừa khuyên vừa cảnh giác họ. Kinh cảm trước những lời của ông ta, ngay tại chỗ ấy, ba mươi vị tỳ khưu hành Chỉ-Quán và đắc A-la-hán thánh quả. Do đó

Chỉ-Quán nhất thời có thể bị thối thất do dễ duôi (*pamāda*), nhưng sức mạnh của nghiệp vẫn tồn tại.

Có bốn loại người đạt đến Niết-bàn. Loại thứ nhất là Độc Giác Phật (*Pacceka Buddha*), ở đây chúng ta sẽ không đề cập đến. Ba loại còn lại là: (1) một vị bồ tát, (2) một vị thượng thủ thanh văn (*agga sāvaka*), (3) một vị đại thanh văn (*mahā sāvaka*), và (4) vị thanh văn thường (*pakati sāvaka*).

1) Đức Bồ tát của chúng ta, trong thời kỳ của đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpaṅkara*) đã đắc tám thiên chứng (*samāpaññatti*) và năm thần thông hiệp thế (ngũ thông). Trong các kiếp quá khứ, Ngài cũng đã hành Chỉ-Quán đến "Hành xả tuệ" (*Sankhārupekkhāñña*). Nếu Ngài thực sự muốn đắc Niết-bàn, Ngài có thể đắc một cách nhanh chóng, do nghe một bài kệ ngắn mà đức Phật Nhiên Đăng thuyết về Tứ Thánh Đế. Nhưng ngài không chỉ mong mỏi Niết-bàn, mà muốn phát nguyện thành Phật trong tương lai, nên sau đó ngài nhận được lời thọ ký xác định của đức Phật Nhiên Đăng.

Trong suốt bốn A-tăng-kỳ (*asaṅkheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*), tức là từ thời đức Phật Nhiên Đăng cho đến thời kỳ đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*), đức Bồ tát của chúng ta đã thọ giới làm tỳ khưu chín kiếp, mỗi lần đều được một vị Phật hướng dẫn. Trong mỗi

kiếp làm tỳ khưu, việc học tập của đức Bồ tát gồm bảy loại pháp hành.^[22]

1. Học thuộc lòng Tam Tạng (*Tipiṭakam*

Buddhavacanaṃuggaṃ hitvā)^[Đây là gantha dhura (phận sự học kinh điển), cũng còn gọi là Pariyatti (học), từ (2) đến (7) là Vipassanā dhura (phận sự hành minh sát, cũng còn gọi là Patipatti (hành))]

2. Thanh tịnh trong bốn loại giới (*Catu pārisuddhi sīle supatiṭṭhāya*)^[Về 4 loại giới, xem câu trả lời 264 ở trên]

3. Mươi ba pháp hành đầu đà (*Terasa dhutaṅgāni samādāya*)

4. Luôn luôn hành hạnh đầu đà trú trong rừng

(*araññañam pavisitvā*)^[Mặc dù "hạnh ở rừng" đã được kể trong 13 pháp đầu đà, song ở đây Chú Giải đề cập nó riêng ra nhằm mục đích nhấn mạnh vậy thôi.]

5. Tám thiền chứng (*aṭṭha samāpattiyo*)

6. Năm thần thông hiệp thế (*pañca abhiñña*)

7. Hành minh sát cho đến Thuận Thứ Tuệ (*Vipassanaṃ vaḍḍhatvā yāva anulomaññanam*)^{[Đây là Hành xả tuệ}

(*sankhārupekkhāñña*)]

Những Ba-la-mật (*Pāramis*) này cần phải được hoàn tất để chứng đắc Nhất thiết Trí (*sabbaññutañña*) Nhưng trước khi các ba-la-mật chín mùi, tức là từ lúc được thọ ký cho đến lúc sinh làm Thái tử Sĩ - Đạt - Đa, đức Bồ tát

²² **MA. II. IV.1** "Ghaṭikāna Sutta" Bài kinh này chỉ liệt kê các pháp 1,2,3 và 4 cùng với pháp thứ 5 là: *gata - paccā - gata - vattaṃpūrayamānā samanadhammaṃkarontā* (hành phận sự sa môn hạnh khi đi ra ngoài và đi trở về). Ở đây muốn nói tới việc hành thiền (chỉ-quán) trong mọi thời gian, nghĩa là khi đi ra ngoài nhất thực, cũng như khi đi nhất thực trở về trú xứ. Từ những nguồn giải thích về pháp hành của vị bồ tát, thì pháp thứ 5 này có thể được hiểu như đặc biệt gồm luôn 5,6 & 7. Tuy nhiên, ở các kinh khác, sa môn pháp (*samana dhamma*) đề cập đến 7 pháp hành này.

của chúng ta có khi cũng tái sinh vào cảnh giới súc sanh do bất thiện nghiệp đã tạo từ những kiếp trước. Tuy nhiên, những kiếp làm tỳ khưu và những kiếp làm súc sinh rất xa nhau. Đây là điều tự nhiên khi còn làm Bồ tát vậy.

2) Một số vị Thượng thủ Thanh văn (*Agga sāvaka*) cũng phải được thọ ký xác định, chẳng hạn như tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên được đức Phật *Anomadassi* thọ ký. Hơn nữa, các vị đại thanh văn (*mahā sāvaka*) đôi khi cũng phải được thọ ký, như tôn giả Ānanda và tôn giả *Kassapa* được đức Phật *Padumuttara* (Thượng Liên Hoa) thọ ký. Trong thời đức Phật của chúng ta, tất cả những bậc thanh văn đệ tử này đều trở thành những bậc A-la-hán có tứ tuệ phân tích (xem lại câu trả lời 280). Những vị A-la-hán này cũng sẽ phải thiện xảo trong lãnh vực Chỉ-Quán cho đến Hành Xả Tuệ, vào thời của các vị Phật trước; đây là một định luật cố nhiên. Từ lúc được thọ ký cho đến thời kỳ đức Phật của chúng ta, một số vị trong họ đôi khi cũng phải tái sinh vào một trong bốn ác đạo - địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, và *Atula* - do những bất thiện nghiệp, như chúng ta thấy có những kiếp họ cùng làm thú với đức Bồ tát. Đây là điều tự nhiên của một vị thượng thủ tinh văn hoặc một vị đại tinh văn.

3) Còn về các vị đệ tử tinh văn bậc thường, nếu họ đã hành Chỉ-Quán một cách hết lòng và đạt đến các tuệ như Tuệ Nắm bắt Nhân Duyên (*paccaya - pariggaha ñāṇa*) hoặc Sanh Diệt Tuệ (*udayabba ñāṇa*), hoặc Hành Xả Tuệ (*saṅkhārupekkha ñāṇa*), họ sẽ không phải tái sinh vào một trong bốn ác đạo (*apāya*) sau khi chết, mặc dù

trong kiếp hiện tại có thể họ không đắc đạo quả nào cả. Điều này đã được Thanh Tịnh Đạo giải thích:

... *laddhassāso laddhapatiṭṭho niyatagatiko cūlasotāpanno nāma hoti* (... vị đã tìm được sự giảm khinh (khổ đau) trong Giáo Pháp của đức Phật, vị đã tìm được nơi an ổn, đã có được một sanh thú chắc chắn, tốt đẹp, vì thế vị ấy được gọi là một vị Tiểu Nhập Lưu (*cūla sotapanna*))

Như vậy bậc Tiểu Nhập Lưu có thể được tái sinh vào cảnh giới chư thiên, nơi đó có bốn điều có thể xảy ra. Trong "*Sotānugata Sutta*"^[23] (kinh "Người Nghe Kinh") đức Phật dạy:

1. Nếu bậc Tiểu Nhập Lưu, ngay khi vừa tái sinh thiên giới, liền suy tư trên Pháp (*dhamma*), Pháp này sẽ hiện rõ trong minh sát trí của vị ấy, và vị ấy có thể đắc Niết-bàn một cách nhanh chóng.
2. Nếu vị ấy không đạt đến Niết-bàn do suy tư trên Pháp với minh sát trí như vậy, vị ấy có thể đắc Niết-bàn do nghe một vị tỳ khuru có thần thông, và đi lên thiên giới giảng pháp.
3. Nếu không có cơ hội nghe pháp nơi một vị tỳ khuru, vị ấy có thể có cơ hội nghe pháp từ các chư thiên pháp sư

²³ Các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín chỉ được kể trong sự phân tích cái được gọi là bốn mươi phần thuộc thân (VS XVIII) Dựa vào TTE, Thiền sư Pa - Auk Sayadaw hướng dẫn thiền sinh phân biệt các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín. Tuy nhiên, nếu muốn hành giả có thể gồm nó vào điểm này.

(*dhamma - kathika deva*), như phạm thiên *Sanankumāra*, v.v... và đắc Niết-bàn do nghe pháp ấy.

4. Nếu không có cơ hội nghe pháp nơi các vị chư thiên pháp sư, vị ấy có thể có cơ hội gặp bạn bè đã từng là thiện hữu hành giả trong kiếp quá khứ ở thiên giới trong thời kỳ giáo pháp của một vị Phật nào đó. Những vị thiện hữu hành giả ấy có thể nhắc, chẳng hạn như: "Này bạn, hãy nhớ đến pháp thế này, thế nọ mà chúng ta đã từng hành trong nhân giới đi!" Lúc ấy, vị này có thể nhớ đến pháp (*dhamma*) và nếu thực hành *vipassanā*, vị ấy có thể đắc Niết-bàn nhanh chóng.

Một trường hợp điển hình về một vị Tiểu Nhập Lưu được tái sanh thiên giới và sau đó đã đắc Niết-bàn rất nhanh ở đấy, là tôn giả *Samaṇa - devaputta* (Sa môn Thiên tử). Ngài là một vị tỳ khưu đã hành Chỉ-Quán một cách nhiệt tâm. Ngài chết trong lúc đang hành thiền và được hóa sanh thiên giới. Không biết mình đã chết, ngài tiếp tục hành thiền trong tòa lâu đài của mình trên thiên giới. Khi các thiên nữ trong tòa lâu đài ấy thấy ngài, họ hiểu rằng ngài ắt hẳn phải là một vị tỳ khưu trong kiếp trước, do đó họ đặt một tấm gương trước mặt ngài và làm ồn lên (cho ngài biết). Nghe tiếng ồn, ngài mở mắt và trông thấy mình trong gương. Ngài cảm thấy rất thất vọng vì không muốn làm một vị chư thiên, ngài chỉ muốn Niết-bàn.

Vì thế mà ngay lập tức ngài đi xuống gặp đức Phật để nghe pháp. Lúc ấy đức Phật đang thuyết pháp về *thường thánh Đế*. Sau khi nghe pháp, *Samaṇa -*

devaputta đắc nhập lưu thánh đạo và nhập lưu thánh quả. [Sl. I.V.6 "Accharā Sutta" (kinh Chư thiên) & SA. Ibid.]

Như vậy, khi một vị thính văn bậc thường hành Chỉ-Quán rất nhiệt tâm, đắc được tuệ nắm bắt nhân duyên, tuệ sanh diệt, hoặc tuệ hành xả, mặc dù vị ấy có thể không đắc một đạo quả nào trong kiếp này, công việc thực hành mà vị ấy đã làm báo trước rằng vị ấy rất có thể sẽ đạt đến chúng vào một kiếp nào đó trong tương lai.

Vào lúc chết, một vị hành giả có thể không có năng lực Chỉ hoặc Quán mạnh mẽ, song do thiện nghiệp hành Chỉ-Quán kiên trì, một tướng (*nimitta*) tốt sẽ xuất hiện tại ý môn của vị ấy. Cái chết có thể xảy ra với tướng tốt ấy làm đối tượng, nhất là do thiện nghiệp này, chắc chắn vị ấy sẽ đi đến một nơi an vui, và có thể đắc Niết-bàn ở đó.

Tuy nhiên, nếu vị ấy hành *Vipassanā* (quán) cho đến những sát - na của tốc hành tâm cận tử (*maraṇāsanna javana*), vị ấy sẽ thuộc loại người đầu tiên mà kinh "Sotānugata" đề cập, tức ngay khi vừa tái sinh thiên giới, vị ấy liền suy tư trên pháp, thì có thể sẽ đắc Niết-bàn nhanh chóng.

Hỏi 282: 4.4; *Liệu một hành giả đã hoàn tất khóa thiền, nhưng chưa đạt đến Niết-bàn, có thể đắc Pháp Trú Trí (dhammaṭṭhiti ñāṇa) hay không? Nếu đắc, trí ấy có thoái chuyển không?*

Đáp 282: 4.4; Hành giả có thể đắc trí ấy. *Pubbe kho susīma dhammaṭṭhiti ñāṇa pacchā nibbāne ñāṇa* (Pháp Trú Trí (*dhammaṭṭhiti ñāṇa*) phải đến trước, sau đó Đạo Trí (tuệ) mới đến lấy Niết-bàn làm đối tượng vậy.)

Đây là nguyên văn lời giải thích của đức Phật cho tỳ khuru Susīma. Susīma trước đây là một du sĩ ngoại đạo (*paribhājaka*), ông xuất gia (tỳ khuru) để "trộm" pháp. Nhưng đức Phật thấy rằng ông sẽ đắc Niết-bàn trong một vài ngày nữa nên chấp nhận cho ông xuất gia.

Susīma nghe nói rằng có nhiều vị A-la-hán đi đến đức Phật và báo rằng họ đã đắc A-la-hán thánh quả. Vì vậy ông hỏi họ xem họ có đắc tám thiền chứng và ngũ thông không? Họ đáp "không". "Nếu các vị không có tám thiền chứng và ngũ thông, các vị đắc thánh quả A-la-hán bằng cách nào?" Lúc đó các vị tỳ khuru trả lời "*paññāvimuttā kho mayam āvuso susīma*" "Này hiền giả *Susīma*, chúng tôi được giải thoát khỏi phiền não và đắc A-la-hán thánh quả bằng cỗ xe thuần quán (*suddha - vipassanā yānika*)". *Susīma* không hiểu điều này, vì thế ông đã hỏi đức Phật câu hỏi như trên và đức Phật trả lời:

"Này *Susīma*, Pháp Trú Trí phải đến trước rồi sau đó đạo tuệ mới đến lấy Niết-bàn làm đối tượng vậy."

Điều này nghĩa là thế nào? Đạo Tuệ không phải là kết quả của tám thiền chứng và ngũ thông, mà nó là kết quả của các minh sát trí. Vì thế Đạo Tuệ chỉ có thể khởi lên sau khi các minh sát tuệ đã khởi lên. Trong "*Kinh Susīma*", tất cả các minh sát tuệ đều ám chỉ đến Pháp

Trú Trí. Pháp Trú Trí là minh sát trí về tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các Hành, tức các pháp hữu vi (*saṅkhāra dhamma*), đó là: Danh, Sắc, và các nhân của chúng, đây là lý do vì sao Pháp Trú Trí đến trước, rồi Đạo Trí lấy Niết-bàn làm đối tượng đến sau.

Sau đó, đức Phật thuyết cho Susīma nghe một bài pháp về Tam Luân^[24] (*teparivaṭṭa dhamma - desanā*), kinh này cũng giống như Kinh Vô Ngã Tướng "*Anattalakkhaṇa sutta*". Khi bài pháp vừa dứt, Susīma cũng đắc A-la-hán quả, mặc dù ông không có tám thiền chứng và ngũ thông chi cả. Nghĩa là vào lúc đó, ngài hiểu rõ ý nghĩa bài pháp của đức Phật, và trở thành một vị theo cỗ xe thuần quán.

Nếu một hành giả đắc Pháp Trú Trí, thì dù không đắc Niết-bàn trong kiếp hiện tại, minh sát trí của họ cũng sẽ không thối giảm. Nghiệp lực Minh sát ngũ ngầm của vị này vẫn có đủ sức mạnh. Nếu vị ấy là một vị thanh văn bậc thường, có thể vị ấy sẽ đắc Niết-bàn trong kiếp kế.

Hỏi 283: 4.5; *Hành giả có thể đắc các pháp siêu thế chỉ với cận định không?*

Đáp 283: 4.5; Được. Ở mốc cận định cũng có ánh sáng rực rỡ và tỏa chiếu. Với ánh sáng ấy, hành giả có thể phân biệt các tổng hợp sắc (*rūpa - kalāpa*), danh chân

²⁴ Ở đây, Tam Luân (3 vòng) nói đến ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã.

đế, sắc chân đế, và các nhân của chúng. Lúc đó hành giả có thể tiếp tục thiền minh sát theo từng giai đoạn.

Hỏi 284: 4.6; *Liệu chỉ với sát-na định (khanika samādhi) người ta có thể hành niệm thọ (vedanārupassanā satipatthanā) để đạt các pháp siêu thế được không?*

Đáp 284: 4.6; Ở đây chúng ta cần xác định cái gọi là sát-na định đã. Thế nào là sát-na định? Có hai loại sát-na định:

- Sát-na định trong thiền chỉ (*samātha*)
- Sát-na định trong thiền quán (*vipassanā*)

Sát-na định trong thiền chỉ đặc biệt muốn nói đến định vốn lấy tợ tướng (*patibhāga nimitta*) làm đối tượng, như tợ tướng hơi thở (*ānāpānā patibhāga nimitta*) chẳng hạn. Nó là loại định đi trước cận định, và dành cho vị hành giả theo cỗ xe tịnh chỉ (*samatha yānika*).

Đối với vị hành giả theo cỗ xe thuần quán (*suddha vipassanā yānika*) có một loại sát-na định khác. Một vị thuần quán thừa hành giả thường thường phải bắt đầu với thiền tứ đại để đạt đến cận định hay sát-na định, và thấy các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*), cũng như tứ đại trong một tổng hợp sắc. Thanh Tịnh Đạo nói rằng đó là cận định. Song phụ chú giải (sớ giải) của bộ Luận này (TTĐ) thì cho rằng đó chỉ là phép ẩn dụ, chứ không phải cận định thực thụ, bởi vì cận định thực thụ là đã gần với định của bậc thiền rồi.

Nhưng *Jhāna* (bậc thiền) không thể nào đắc được với loại thiền tứ đại. Khi hành giả có thể thấy được bốn đại trong một tổng hợp sắc riêng biệt thì đã có định sâu. Mặc dù vậy, hành giả cũng không thể đắc thiền nhờ dùng chúng (tứ đại) làm đối tượng được. Có hai lý do để giải thích điều này.

- Để thấy được tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt, tức là thấy sắc chân đế (*paramattha rūpa*), và để thấy sắc chân đế thì thực là thâm sâu vô cùng. Hành giả không thể nào đắc thiền (*jhāna*) với thực tại cùng tột (*paramattha*) làm đối tượng được.

- Hành giả không thể định sâu trên tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt bởi vì các tổng hợp sắc diệt ngay khi chúng vừa sanh. Điều đó có nghĩa rằng vì đối tượng luôn luôn thay đổi, cho nên hành giả không thể đắc thiền với một đối tượng luôn luôn thay đổi như vậy được.

Như vậy, vì thiền tứ đại không tạo ra *jhāna* (bậc thiền), nên chúng ta có thể hiểu rằng cận định vốn lấy tứ đại trong các tổng hợp sắc riêng biệt làm đối tượng sẽ không phải là cận định thực thụ, mà chỉ là sát-na định thôi.

Đến đây chúng ta sẽ bàn đến sát-na định trong thiền minh sát. Điều này đã được nói đến trong phần niệm hơi thở (*ānāpānāsati*) của bộ Thanh Tịnh Đạo.

Ở đây hành giả nên biết rằng sát-na định minh sát là thấy một cách triệt để tính chất vô thường, khổ, vô ngã của Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng. Không

thấy Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng có thể nào có sát-na định được không? Điều đó không thể được.

Khi một chỉ thừa hành giả muốn hành minh sát, trước đó đã đắc thiền hơi thở (*ānāpāna*) thì nhập vào sơ thiền. Đây là Chỉ (*samatha*). Vị ấy xuất khỏi thiền này và phân biệt ba mươi bốn tâm hành của sơ thiền, rồi phân biệt vô thường, khổ, vô ngã bằng cách thấy tính chất sanh diệt của các pháp thuộc thiền ấy (*jhāna dhamma*). Đối với nhị thiền, v.v... hành giả cũng làm theo cách tương tự.

Vào lúc phân biệt như vậy vẫn có định. Với định này hành giả tập trung vào tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp thiền đó. Định của hành giả lúc ấy cũng thâm sâu, và không đi đến các đối tượng khác. Đây là sát-na định, bởi vì đối tượng chỉ tồn tại nhất thời; ngay khi sanh lên, nó diệt liền tại đó.

Cũng vậy, khi hành giả đang hành minh sát để thấy ra hoặc là tính chất vô thường, khổ hoặc vô ngã của Danh-sắc chân đế và các nhân của chúng, thì tâm hành giả thường không rời đối tượng. Có thể nói tâm hành giả lúc ấy đã chìm sâu vào một trong tam tướng (vô thường - khổ - vô ngã). Đây cũng gọi là sát-na định.

Nếu hành giả có thể thấy danh sắc chân đế và các nhân của chúng một cách triệt để và rõ ràng, mà trước đó không hành thiền chỉ, thì dĩ nhiên, đối với hành giả việc hành thiền chỉ là không cần thiết. Bằng không, hành giả phải tu tập một trong những đề mục thiền chỉ, và phát

triển một mức độ định vừa đủ để có thể thấy được danh sắc chân đế và các nhân của chúng.

Tuy nhiên, trong kinh *Samādhi* (Định kinh), một bài kinh thuộc Tương Ưng Bộ, đức Phật có nói:

Samādhim bhikkave bhāvētha, samāhita bhikkave bhikkhu yathābhūtam pajānāti. (Hãy tu tập định, này các tỳ khưu, sau khi tu tập định, vị tỳ khưu sẽ tuệ tri các Pháp như chúng thực sự là - *yathābhūtam pajānati*)

Do đó, hành giả nên tu tập định để tuệ tri năm uẩn, các nhân và sự diệt của chúng; hành giả nên tu tập định để tuệ tri tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Còn sự diệt của chúng có thể hành giả sẽ thấy vào lúc đắc A-la-hán thánh đạo và Bát Niết-bàn (*Parinibhāna*)

Cũng trong Kinh *Samādhi* (Định) thuộc "Tương Ưng Sự Thực" (*Sacca Samyutta*). Đức Phật dạy hành giả nên tu tập định để tuệ tri Tứ Thánh Đế.

Như vậy, nếu vị hành giả muốn phân biệt chỉ cảm thọ thô (quán thọ), hành giả cần biết rõ về những sự kiện đã được đức Phật giải thích sau đây:

Sabbaṃ, bhikkhave, Anabhijānam aparijānaṃ virājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayaṃ ... Sabbanca kho, bhikkhave, Abhijānam parijanaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkhakkayaṃ.

(Này các tỳ khưu, Nếu một vị tỳ khưu không biết rõ tất cả Danh-sắc, và các nhân của chúng với ba loại đạt tri

(*parinna*)^[25], vị ấy không thể đạt đến Niết-bàn. Chỉ những vị nào, này các tỳ khưu, Biết rõ chúng với ba loại đạt tri mới có thể đạt đến Niết-bàn)

Đây là những gì được trích ra từ kinh "*Aparijānana*" trong "*Salāyatana Vagga*" thuộc Tương Ưng Bộ Kinh ^[S.IV.I.III.4 "*Pathama aparijānana Sutta*"]

Hơn nữa, trong kinh "*Kūtāgāra*" Phẩm Sự thật (*Sacca Vagga*) đức Phật cũng nói rằng, không tuệ tri Tứ Thánh Đế với Minh Sát Tuệ và Đạo tuệ, người ta không thể đạt đến chỗ chấm dứt vòng luân hồi (*Samsāra*) được. Vì vậy, nếu một hành giả muốn đạt đến Niết-bàn, họ phải cố gắng biết rõ tất cả danh, sắc và nhân của chúng với ba loại đạt tri (*parinna*).

Ba loại đạt tri ấy là gì?

1) Trí đạt tri (*Nāta parinnā*). Đây là tuệ hay "Trí phân tích danh sắc" (*namā rūpa pariccheda ñāṇa*) và "Trí phân biệt nhân duyên" (*Paccaya pariggaha ñāṇa*). Đó là những tuệ minh sát biết rõ tất cả danh sắc và các nhân của chúng.

2) Thấm đạt tri (*tīana parinnā*). Đây là tuệ thẩm sát (tam tướng *Sammasana ñāṇa*) và tuệ thấy sự sanh diệt (*udayabbaya ñāṇa*). Hai tuệ này nhận thức thấu đáo tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh sắc chân đế và các nhân của chúng.

²⁵ **Ba sự đạt tri (*Parinnā*):** sự thấu hiểu các Pháp: - Trí đạt tri (*Nātaparinnā*) - Thấm đạt tri (*tīraparinnā*) - Trừ đạt tri (*Pahānaparinnā*).

3) Trừ đạt tri (*Pahāna parinnā*). Đây là các tuệ minh sát cao hơn, từ "Tuệ thấy hoại diệt (*Bhanga ñāṇa*) đến "Đạo tuệ" (*magga ñāṇa*)

Những lời dạy của đức Phật trong hai bản kinh trên ("*Aparijānana Sutta*" và "*Kūtāgara Sutta*") rất quan trọng. Vì vậy, nếu hành giả muốn hành minh sát bắt đầu với niệm thọ, hành giả phải nhớ những điểm sau:

- Phải phân biệt được danh sắc.
- Phân biệt một mình thọ không vẫn chưa đủ, hành giả cũng cần phải phân biệt các tâm hành đồng sanh với thọ ấy trong tiến trình nhận thức ý môn.

Tuy nhiên, trong thực tế người ta vẫn có thể giác ngộ nhờ phân biệt một pháp (*Dhamma*) duy nhất, song đó là, chỉ bao lâu tất cả các pháp khác đã được phân biệt trước: hoặc trong kiếp hiện tại này hoặc trong một kiếp nào đó ở quá khứ. Lấy ví dụ như tôn giả Xá Lợi Phất chẳng hạn. Khi vị ấy nghe tôn giả *Assaji* thốt lên một câu kệ (*dhamma*), là đã trở thành một vị nhập lưu. Sau đó, ngài mới xuất gia làm tỳ khưu và hành thiền. Trong kinh Đoạn Giảm ("*Anupada Sutta*"), đức Phật mô tả tôn giả Xá Lợi Phất đã rất thiện xảo như thế nào trong việc phân biệt các tâm hành riêng lẻ của các thiền chứng mà vị ấy tuần tự chứng. Nhưng, cho dù tôn giả đã hành thiền nghiêm ngặt đến như vậy, tôn giả vẫn không đạt được A-la-hán thánh quả.

Rồi, một ngày kia, đức Phật giảng kinh "*Dīghanakha*" (Trường Trảo kinh) cho người cháu của tôn giả Xá Lợi

Phất, giải thích về một pháp (*Dhamma*): Thọ (*Vedanā*). Lúc bấy giờ tôn giả Xá Lợi Phất đang đứng sau lưng đức Phật hầu quạt cho ngài, và lắng nghe lời dạy. Cuối thời pháp, tôn giả đắc A-la-hán thánh quả, còn người cháu đắc nhập lưu. Tôn giả đắc A-la-hán thánh quả nhờ suy tư trên một pháp duy nhất, song đó cũng là vì trước đây ngài đã thiền quán trên năm uẩn. [Chi tiết liên quan đến việc thực hành trong quá khứ của những vị đắc đạo, xem câu trả lời 281, 291]

Điều cần nhắc lại ở đây là, đức Phật nói rằng nếu một vị tỳ khưu không biết rõ tất cả Danh-sắc và các nhân của chúng với ba loại đạt tri (kể trên), vị ấy không thể nào đạt đến Niết-bàn được. Do đó, nếu hành giả cố gắng phân biệt chỉ một mình "thọ" như "thọ khổ" thôi chẳng hạn, mà hoàn toàn không phân biệt danh-sắc chân đế là không đủ. Ở đây "nói không đủ" có nghĩa là hành giả sẽ không đạt đến Niết-bàn được vậy.

Hỏi 285: 4.7; Đức Phật là một bậc Đại A-la-hán. Thế nào là sự khác nhau giữa Ngài và các vị đệ tử như tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, cũng là các bậc A-la-hán?

Đáp 285: 4.7; A-la-hán thánh đạo của đức Phật luôn luôn kết hợp với toàn giác trí hay nhất thiết trí (*Sabbannuta ñāṇa*), còn A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử bao gồm sự giác ngộ (*bodhi*) của ba hạng đệ tử (thinh văn).

- Sự giác ngộ của bậc Thượng thủ Thanh văn (*Aggasāvaka bodhi*)

- Sự giác ngộ của bậc Đại Thanh văn (*Mahāsāvaka bodhi*)
- Sự giác ngộ của bậc Thanh văn thường (*Pakatisāvaka bodhi*)

A-la-hán thánh đạo của các vị đệ tử tinh văn đôi khi kết hợp với tứ tuệ phân tích (*Patisambhidā ñāṇa*)^[26]; đôi khi kết hợp với Sáu Thắng Trí hay Lục Thông (*Abhinnā*)^[27]. Đôi khi kết hợp với Tam Minh (*Tevijja*)^[28]; hoặc có khi chỉ là A-la-hán Thánh đạo thuần túy: Câu Phần Giải thoát (*Ubhatobhāga vimutta*)^[29] hoặc Tuệ Giải thoát (*Pannā vimutta*)^[30]. Nhưng không bao giờ kết hợp với Toàn Giác Trí (*Sabbannuta Ñāṇa*). Như vậy, cho dù là Thượng Thủ Tinh Văn, A-la-hán thánh đạo của tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên cũng không kết hợp với Toàn Giác Trí. Ngược lại, A-la-hán thánh đạo của đức Phật không những kết hợp với Toàn Giác Trí, mà còn với tất cả các trí khác, cũng như các đức đặc biệt của một vị Phật.

Một điều khác nữa là, do các ba la mật đã thành thực của ngài, mà chư Phật tự mình đắc Đạo, Quả, và Toàn Giác Trí, không cần một vị thầy. Trong khi một vị tinh văn đệ tử chỉ có thể đắc các Đạo, Quả tuệ do nghe pháp

²⁶ **Về Tứ Tuệ Phân Tích**, xem lại câu trả lời 281 ở trên.

²⁷ **Sáu Thắng trí hay Lục thông gồm:** (1) biến hoá thông (*iddhi-vidhā*), (2) thiên nhĩ thông (*dibba sota*); (3) tha tâm thông (*parassa ceta pariyanāna*); (4) thiên nhãn thông (*Dibba cakkhu*); (5) túc mệnh thông (*Pubbe nivāsānussatti*); (6) lậu tận thông (*Āsavakkhaya*).

²⁸ **Tam Minh:** Túc mệnh minh, thiên nhãn minh, và lậu tận minh..

²⁹ **Câu Phần Giải thoát** (*Ubhatobhāga Vimutta*) muốn nói tới những vị, đầu tiên thoát khỏi sắc giới với việc chứng các thiên vô sắc, thứ đến, thoát khỏi luân vô sắc giới với việc chứng A-la-hán Thánh quả.

³⁰ **Tuệ Giải Thoát** (*Pannā Vimutta*) nói đến các vị A-la-hán thuần quán.

(*Dhamma*) liên hệ đến Tứ Thánh Đế nơi một vị Phật, hoặc đệ tử của một vị Phật, chứ họ không thể tự mình thực hành mà không có thầy chỉ dẫn được. Đây là những điểm khác nhau.

Hỏi 286: 4.8; *Kiếp sống "trung gian" hay "thân trung ấm" (antara bhava) là gì?*

Đáp 286: 4.8; Theo Tam Tạng Pāli (*Theravāda Pitaka*) không có gì được xem là thân trung ấm như vậy. Giữa sát-na tâm tử (*cutti citta*) và sát-na tâm tục sinh hay kiết sinh thức (*patisandhi*) theo sau của nó, không có những sát-na tâm khác, hay bất cứ thứ gì tương tự như một thân trung ấm xen vào đó cả. Nếu một người sẽ sanh thiên giới sau khi chết, thì giữa tử tâm của họ và kiết sanh thức chư thiên không hề có sát-na tâm hay bất kỳ thứ gì giống như một kiếp sống trung gian (thân trung ấm) ở đây. Ngay khi cái chết xảy ra, kiết sanh thức chư thiên phát sanh liền. Cũng vậy, nếu một người sẽ sanh vào địa ngục sau khi chết, thì giữa tử tâm của vị ấy và kiết sanh thức trong địa ngục, sẽ không có một thứ gì được xem như thân trung ấm cả. Người này sẽ đi thẳng vào địa ngục sau khi chết.

Ý niệm về thân trung ấm thường phát sanh khi có người nào đó chết, phải sống trong ngục quỷ giới một thời gian ngắn, và rồi tái sanh làm người trở lại. Họ có thể nghĩ rằng kiếp sống ngục quỷ của mình là một cái gì đó giống như một kiếp sống trung gian hay thân trung ấm. Vấn đề

thực sự xảy ra là như thế này: sau khi tử tâm của kiếp làm người diệt, kiết sanh thức ngạ quỷ khởi lên, sau khi tử tâm ngạ quỷ diệt, một kiết sanh thức của người sanh lên trở lại. Người phải chịu khổ trong ngạ quỷ giới là vì nghiệp bất thiện của họ. Nghiệp lực của nghiệp bất thiện ấy chấm dứt chỉ sau một thời gian ngắn, và bắt lấy kiết sanh thức của người trở lại, do nghiệp thiện họ làm đã chín muồi.

Kiếp sống ngắn ngủi trong thế giới ngạ quỷ đã bị lầm tưởng là một kiếp trung gian do những người không thể thấy sự thực của vòng luân hồi hay vòng duyên sinh. Nếu như họ có thể phân biệt được pháp duyên sinh với minh sát trí, thì niềm tin sai lầm này sẽ biến mất. Vì thế chúng tôi muốn đề nghị quý vị nên học cách phân biệt pháp duyên sinh này với minh sát trí của mình, lúc ấy vấn đề liên quan đến thân trung ấm sẽ biến mất khỏi tâm quý vị.

Hỏi 287: 4.9; *Các pháp môn thiền niệm hơi thở và phân biệt tứ đại có giống nhau không? Tại sao chúng ta phải hành thiền tứ đại chỉ sau khi đã hành niệm hơi thở?*

Đáp 287: 4.9; Các pháp môn này không giống nhau. Trong thiền minh sát hành giả phải phân biệt danh và sắc, và các nhân của chúng, đó là lý do tại sao phải có hai loại thiền: phân biệt sắc và phân biệt danh.

Khi dạy phân biệt sắc, đức Phật luôn luôn dạy thiền tứ đại, hoặc tóm tắt hoặc chi tiết. Vì thế, nếu hành giả

muốn phân biệt sắc, hành giả cần phải thực hành theo những chỉ dẫn của đức Phật. Tốt hơn nên hành thiền tứ đại với sự trợ giúp của định sâu như tứ thiền hơi thở, bởi vì nó sẽ giúp ta thấy được sắc chân đế, danh chân đế và các nhân của chúng một cách rõ ràng.

Tuy nhiên nếu hành giả không muốn hành thiền chỉ như niệm hơi thở, thì hành giả có thể hành thiền tứ đại trực tiếp cũng được, không có vấn đề gì cả. Điều này chúng ta đã bàn luận ở một câu hỏi trước rồi.

Hỏi 288: 4.10; *Thiền sư có thể vui lòng giải thích (cho chúng con biết) ánh sáng kinh nghiệm trong lúc thiền một cách khoa học được không ạ?*

Đáp 288: 4.10; Ánh sáng được thấy trong lúc hành thiền là gì? Chúng ta biết mỗi tâm (*citta*), trừ tâm tục sinh (kiết sanh thức), khởi lên nương vào sắc ý vật hay tâm cơ (*hadayavatthu - heart-base*) sẽ tạo ra sắc do tâm sinh (*cittaja rūpa*), cũng gọi là các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpas*). Một tâm có thể tạo ra nhiều tổng hợp sắc do tâm sinh. Trong số các tâm nương vào sắc ý vật này, các tâm thiền tịnh chỉ (*samātha bhāvanā citta*) và các tâm thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā citta*) được xem là rất mạnh và đầy năng lực, chúng tạo ra rất nhiều các tổng hợp sắc. Khi chúng ta phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta thấy có tám loại sắc. Đó là: địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Sắc màu ở đây rất sáng. Tâm thiền chỉ và thiền minh sát càng

mạnh thì màu càng sáng hơn. Bởi lẽ các tổng hợp sắc sanh khởi cùng một lúc và nối tiếp nhau, nên màu của tổng hợp sắc này và màu của tổng hợp sắc khác sanh lên sát sao với nhau giống như trong một bóng đèn điện vậy; đó là lý do vì sao ánh sáng xuất hiện.

Hơn nữa, trong mỗi tổng hợp sắc do tâm thiền chỉ và thiền minh sát tạo ra còn có hỏa đại, yếu tố này cũng tạo ra nhiều tổng hợp sắc mới. Những tổng hợp này được gọi là sắc do thời tiết sinh, bởi vì chúng được tạo ra bởi hỏa đại (yếu tố lửa), vốn là thời tiết (*utu*). Điều này xảy ra ở bên ngoài cũng như bên trong. Khi chúng ta phân tích các tổng hợp sắc này, chúng ta thấy tám loại sắc như nhau: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, và dưỡng chất. Màu cũng lại là một trong tám sắc ấy. Do sức mạnh của tâm thiền chỉ và minh sát, màu đó cũng bừng sáng. Như vậy sự bừng sáng của màu này và sự bừng sáng của màu khác phát sinh sát sao với nhau, giống như một bóng đèn điện.

Ánh sáng của sắc do tâm sinh và của sắc do thời tiết sinh xuất hiện cùng một lúc. Sắc màu do tâm sinh chỉ xuất hiện ở bên trong, nhưng sắc màu do thời tiết sinh phát hiện ở cả bên trong lẫn bên ngoài và truyền toả khắp mọi hướng cho đến toàn vũ trụ (*cakhaṇḍa*) hoặc xa hơn, tùy theo sức mạnh của tâm thiền chỉ quán ấy. Chẳng hạn, Trí Phân Tích Danh Sắc của đức Phật tạo ra ánh sáng chiếu đến mười ngàn thế giới; tâm thiền nhãn (*dibba cakḅhu citta*) của tôn giả Anuruddha tạo ra ánh sáng chiếu đến một ngàn thế giới; còn minh sát trí của các vị thánh đệ tử khác tạo ra ánh sáng lên đến một do

tuần hoặc hai do tuần, v.v... khắp mọi hướng tùy theo sức mạnh của tâm thiền chỉ và quán của họ.

Thường thường, khi đạt đến sanh diệt trí, rất nhiều hành giả hiểu ra rằng ánh sáng này là một nhóm các tổng hợp sắc (*rūpa kalāpa*). Trong khi đang hành thiền chỉ họ vẫn không biết đó là một nhóm các tổng hợp sắc như vậy, bởi vì các tổng hợp sắc rất vi tế. Không dễ gì thấy và hiểu các tổng hợp sắc này khi chỉ hành thiền chỉ không thôi. Nếu hành giả muốn biết với sự chắc chắn, hành giả nên cố gắng để có được Sanh - Diệt trí. Đó là cách khoa học nhất để hiểu ánh sáng kinh nghiệm trong lúc thiền.

Hỏi 289: 4.11; *Liệu những hành giả đã phân biệt được ba mươi hai thành phần của thân (32 thể trước) có thể thấy chúng nơi người khác, khi họ mở mắt không?*

Đáp 289: 4.11 Điều đó còn tùy. Các hành giả mới thực hành chỉ có thể thấy được những thể phần bên ngoài với mắt mở. Họ có thể thấy được các thể phần bên trong với đôi mắt minh sát trí của họ mà thôi. Nếu quý vị muốn biết điều này một cách khoa học, hãy cố gắng tự thấy nó với minh sát trí của mình.

Tuy nhiên, một vị trưởng lão (*Mahāthera*) do thực hành từ trước có thể thấy được bộ xương của người khác bằng đôi mắt mở của mình, như trưởng lão Mahā Tissa chẳng hạn, là một người thiện xảo trong thiền quán bộ xương (cốt tướng quán). Ngài luôn luôn hành thiền quán bộ xương bên trong kể như bất tịnh cho đến sơ thiền,

rời chuyển sang minh sát. Ngài đã phân biệt được danh-sắc, các nhân, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Đây là pháp hành thường lệ của ngài.

Một hôm trên đường đi khát thực (*piṇapāta*), từ chùa Anuradhapura đến làng Mahāgāma. Trên con đường ấy, ngài gặp một phụ nữ, cô này đã cố gắng lôi cuốn sự chú ý của ngài với tiếng cười lớn. Khi nghe âm thanh (của tiếng cười), ngài ngẩng đầu nhìn, chỉ thấy hàm răng nàng, và rồi dùng hàm răng ấy làm đề tài thiền. Do pháp hành liên tục có trước của ngài, nên ngài chỉ thấy cô ta như một bộ xương chứ không phải như một phụ nữ. Ngài chỉ thấy một bộ xương. Rồi tập trung trên bộ xương của chính mình, ngài đắc sơ thiền và nhanh chóng phát triển minh sát. Đứng ngay trên con đường ấy, ngài đã đắc A-la-hán thánh quả.

Người phụ nữ này, do cãi nhau với chồng nên bỏ về nhà cha mẹ mình. Chồng nàng lần theo, và cũng gặp trưởng lão Tissa. Anh hỏi ngài: "Bạch ngài, ngài có gặp một phụ nữ đi trên đường này không?" Trưởng lão trả lời, "Này thí chủ (*dāyaka*), ta chẳng biết nam hay nữ, ta chỉ thấy một bộ xương đang đi trên đường này."

Câu chuyện này đã được Thanh Tịnh Đạo đề cập trong chương nói về Giới.

Đây là một thí dụ cho thấy bằng cách nào một người đã hành thiền quán bộ xương một cách triệt để, như trưởng lão Tissa, có thể thấy bộ xương của người khác với mắt mở của mình.

Hỏi 290: 5.1; *Tám thiền chứng (samā patti)^[31] có thể dùng làm phương tiện để đạt đến Danh Sắc Phân Tích Trí (nāma-rūpa pariccheda ñāṇa), và để thấy ra sự sanh diệt vi tế của chúng, nhờ vậy mà trở nên nhàm chán và đắc Đạo Trí (tuệ) - maggañāṇa. Ngoài lợi ích này ra, còn những lợi ích nào khác của tám thiền chứng?*

Đáp 290: 5.1; Có năm lợi ích của thiền định.

1) Lợi ích thứ nhất của thiền định (jhāna concentration) là hiện tại lạc trú (*diṭṭhadhamma sukha vihāra*) tức là thọ hưởng hạnh phúc của thiền ngay trong kiếp hiện tại. Điều này muốn nói đến các vị A-la-hán. Mặc dù các vị A-la-hán thuần quán (*vipassanā*) đương nhiên có các thiền siêu thế (*lokuttāra jhanā*), song họ vẫn muốn tu tập các thiền hiệp thế (*lokiya jhanā*) vì muốn thọ hưởng lạc trú của thiền này. Bởi lẽ họ là các bậc A-la-hán, với các phiền não đã được loại trừ bằng đạo tuệ (điều này cũng có nghĩa là các triền cái của họ đã được đoạn trừ), nên việc tu tập thiền đối với họ rất dễ. Lý do khác nữa để giải thích tại sao họ lại thường phát triển thiền (định) là vì muốn chứng *nirodhānisamsa* (diệt thọ tưởng định), một định chứng đòi hỏi phải có sự tinh thông tám thiền chứng.

Phận sự của một vị tỳ khưu là: học kinh điển (*pariyatti*: pháp học), hành thiền minh sát (*patipatti*), và đắc bốn đạo, bốn quả (*paṭivedha*). Đó là những gì các vị A-la-hán đã làm, vì thế không còn việc gì phải làm nữa đối với họ.

³¹ Bốn thiền sắc giới và thiền vô sắc.

Họ hành thiền định không vì lý do gì khác hơn là để hưởng thiền lạc (*jhānasukha*) trong kiếp hiện tại này.

2) Lợi ích thứ hai của thiền định là lợi ích trong việc minh sát (*vipassanānisaṃsa*): thiền định là một hỗ trợ cho minh sát trí, vì với *jhāna* (bậc thiền) hành giả có thể thấy danh-sắc chân đế và các nhân của chúng một cách rõ ràng, đồng thời có thể phân biệt tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng (dễ dàng hơn tâm bình thường).

Khi một hành giả đã hành minh sát thấu đáo, đặc biệt là lên đến Đạo Tuệ (*magga ñāṇa*) và Quả Tuệ (*phalañāṇa*), hoặc Hành xả tuệ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), thì các bậc thiền (*jhāna*) thường rất vững. Các bậc thiền này làm cho minh sát trí trở nên rõ ràng, trong sáng, mạnh mẽ và đầy năng lực hơn. Minh sát trí mạnh mẽ và đầy năng lực ấy, ngược lại cũng bảo vệ cho *jhāna* khỏi rơi xuống (bậc thấp).

Hơn nữa, khi hành giả hành minh sát trong một thời gian lâu dài, mệt mỏi có thể phát sinh. Lúc ấy hành giả nên nhập thiền một lúc cho tâm được nghỉ ngơi. Lấy lại sức khỏe xong hành giả có thể chuyển sang minh sát trở lại. Như vậy, mỗi lúc mệt mỏi xảy ra hành giả lại có thể an nghỉ trong bậc thiền của mình.

Thế nên, nhờ định mà minh sát được rõ ràng trong sáng, mạnh mẽ, đầy năng lực và khéo bảo vệ. Đáp lại, minh sát hủy diệt các phiền não ngăn chặn tâm định, và giữ cho

nó vững chắc. *Samātha* (thiền chỉ) bảo vệ thiền quán và ngược lại là thế.

Vả lại, định của bát thiền không chỉ là một hỗ trợ cho việc phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng thôi, mà vì tám thiền chứng ấy tự thân chúng còn là "danh", và được kể vào việc phân biệt danh. Nếu một hành giả đã phân biệt được danh-sắc và các nhân của chúng (kể cả tám thiền chứng) là vô thường, khổ, và vô ngã, lên đến hành xả trí (*saṅkhārupekkha ñāṇa*), về sau vị ấy có thể duy trì việc phân biệt của mình đối với các hành (danh pháp) của bậc thiền đó chỉ với một trong tám thiền chứng là đủ. Đây là liên kết Chỉ-Quán với nhau (*yuganaddha*), giống như hai con bò cùng kéo một chiếc xe vậy. Đó là một sự hỗ trợ khác cho việc chứng Đạo, Quả, và Niết-bàn.

3) Lợi ích thứ ba của thiền định là các năng lực thần thông (*abhiññānisamsa*): nếu một hành giả muốn làm chủ các thần thông hiệp thế, như túc mạng thông (*pubbenivāsānussati abhiññā*), thiên nhãn thông (*dibba - cakkhu*), thiên nhĩ thông (*dibba - sota*), tha tâm thông (*paracitta vijānana*), biến hoá thông (*iddhividha*), bay trong hư không, đi dưới nước, v.v... hành giả phải tu tập mười *kaṣiṇa* và tám thiền chứng theo mười bốn cách.

4) Lợi ích thứ tư của thiền định là cái chúng ta gọi là "một sanh hữu đặc biệt" (*bhavavisesāvahānisamsa*). Đó là, nếu hành giả muốn tái sanh vào một cõi phạm thiên nào đó sau khi chết, hành giả phải tu tập định, như mười *kaṣiṇa*, niệm hơi thở, thiền tâm từ. Nhưng để được chắc

chấn sinh vào cõi phạm thiên ấy thì thiền (*jhāna*) phải được duy trì cho đến giây phút chết.

5) Lợi ích thứ năm của thiền định là chứng diệt (*nirodhānisamsa*): sự chứng diệt (tận định) là sự diệt tạm thời của dòng tâm thức (*citta*), cùng với các tâm sở và sắc chất do tam sanh (*cittaja rūpa*). "Tạm thời" có nghĩa là chỉ từ một cho tới bảy ngày, tùy thuộc vào quyết định trước của hành giả (*adhiṭṭhāna*)

Chỉ các vị bất lai (*anāgāmi*) và A-la-hán mới có thể chứng diệt. Đối với các vị A-la-hán, ngoài lúc ngủ, và ngoài lúc tác ý đến các khái niệm, còn ra, họ chẳng bao giờ ngừng thấy sự sanh-diệt hoặc chỉ sự diệt của danh-sắc và các nhân của chúng, tình trạng này kéo dài suốt ngày lẫn đêm và năm này qua tháng nọ. Đôi khi họ cảm thấy "chán" và chỉ muốn không phải thấy các hiện tượng hay "pháp diệt" (*bhanga dhamma*) ấy nữa. Nhưng, vì thọ mạng của họ chưa hết, tức là vẫn chưa đến thời để nhập vô dư Niết-bàn (*Parirbbāna*) của họ. Vì thế, để chấm dứt việc thấy các pháp diệt đó, họ nhập diệt tận định.

Vì sao các vị A-la-hán không bao giờ ngừng thấy các hiện tượng ấy? Bởi vì, với A-la-hán thánh quả, các ngài đã đoạn diệt các triền cái đối nghịch với các thiền chi, và do đó đã có định. Tâm định thấy pháp chân đế (*paramattha dhamma*) như chúng thực sự là, vì thế nó luôn luôn thấy danh sắc chân đế như chúng thực sự là, đó chính là thấy "pháp diệt" (*bhanga dhamma*). Khi một vị nhập diệt tận định, giả sử trong bảy ngày, thì bảy ngày ấy vị này không thấy các pháp diệt nữa, bởi vì (sự chứng diệt kéo dài bao

lâu) tâm và các tâm sở lẽ ra sẽ thấy các hiện tượng ấy đã dừng lại rồi (nên không thấy nữa vậy).

Mặc dù các vị A-la-hán có thể trú trong Niết-bàn chứng (A-la-hán thánh quả định), song họ vẫn thích trú trong diệt (tận định) hơn, vì dù rằng thánh quả định lấy vô vi giới hay Niết-bàn làm đối tượng, ở đó vẫn còn tâm hành thuộc cảm thọ. Còn trong Diệt tận định, hành duy nhất còn lại là sắc hành (sắc pháp) (material formation) thuộc sắc do nghiệp, thời tiết, và vật thực sanh, không có sắc do tâm sanh, và cũng không có tâm.

Muốn nhập diệt tận định, hành giả phải thiết lập sơ thiền, xuất khỏi thiền ấy và phân biệt các pháp sơ thiền này là vô thường, khổ, hoặc vô ngã. Hành giả cứ tuần tự làm như vậy cho đến thức vô biên xứ (*viññāṇāncāyatana*), thiền vô sắc thứ hai. Rồi hành giả phải nhập "vô sở hữu xứ", thiền vô sắc thứ ba (*ākiñcaññāyatana jhāna*), xuất khỏi thiền ấy và thực hiện bốn sự quyết định.

1. Suy xét xem mức thọ mạng của mình (có còn đủ bảy ngày không), rồi trong đó mới quyết định thời hạn chứng diệt (tận định), tối đa là bảy ngày, cuối thời hạn đó hành giả sẽ tự động xuất thiền.
2. Nếu đức Phật cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi.
3. Nếu Tăng chúng cần đến, hành giả sẽ tự động xuất, trước khi có một vị tỳ khưu đến gọi.

4. Bốn món vật dụng của hành giả không bị tiêu hoại bởi lửa cháy, nước trôi, chuột gặm, mối xông, v.v...

Sau đó hành giả nhập phi tưởng phi phi tưởng xứ, bậc thiền vô sắc thứ tư (*nevasaññā nāsaññāyatana jhāna*). Chỉ sau một hoặc hai sát - na tâm trong thiền chứng ấy, hành giả liền nhập diệt tận định trong thời hạn đã định, chẳng hạn như bảy ngày. Hành giả không thấy bất cứ điều gì trong khi chứng diệt, vì tất cả tâm và tâm sở đã dừng lại.

Hỏi 291: 5.2; *Dùng lý thuyết để nhận thức vô thường, khổ, và vô ngã, hay dùng định để phân biệt các pháp chân đế (paramattha dhamma), cách nào được xem là dễ nhất và nhanh nhất để chứng Niết-bàn?*

Đáp 291: 5.2; Gì là thường? Vô thường là năm uẩn. Định nghĩa này đã được đề cập trong nhiều bản chú giải. Nếu một hành giả thấy năm uẩn một cách rõ ràng, họ có thể thấy vô thường, khổ, và vô ngã: không có gì khó hiểu cả. Nhưng không thấy năm uẩn, họ có thể thấy vô thường, khổ, và vô ngã như thế nào? Nếu họ cố gắng làm như vậy mà không thấy năm uẩn, thì minh sát (*vipassanā*) của họ sẽ chỉ là minh sát đọc thuộc lòng chứ không phải minh sát thực thụ. Chỉ có minh sát thực thụ mới làm phát sanh các Đạo-Quả Tuệ.

Thế nào là năm uẩn? Đó là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Sắc uẩn tức là hai mươi tám loại sắc (*rūpa*). Thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn là năm mươi

hai tâm sở (*cetasika*). Thức uẩn là tám mươi chín loại tâm (*citta*). Hai mươi tám loại sắc là những gì được gọi là sắc, còn năm mươi tâm sở và tám mươi chín loại tâm là những gì được gọi là Danh. Vì thế, năm uẩn và danh-sắc là một, không khác.

Tất cả những thứ ấy là danh-sắc chân đế. Nếu một hành giả thấy được danh-sắc chân đế này, họ có thể hành minh sát và thấy tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của những pháp danh-sắc ấy. Còn nếu không thể thấy danh-sắc chân đế, họ hành minh sát như thế nào, vì danh sắc và các nhân của chúng là những đối tượng cần thiết của Minh sát Trí kia mà? Đây là minh sát thực thụ. Chỉ có minh sát thực sự như vậy mới tạo ra các Đạo và Quả Tuệ mà thôi.

Trong "Kinh Đại Niệm Xứ" đức Phật dạy rằng chỉ có một con đường độc nhất (*ekāyana*) để đạt đến Niết-bàn, không có con đường nào khác. Con đường ấy là gì? Đức Phật nói phải hành thiền định trước, vì một cái tâm an định có thể làm phát sinh cái thấy Danh-sắc tối hậu (chân đế) và các nhân của chúng. Lại nữa, một cái tâm an định có thể làm phát sinh cái thấy tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của danh sắc chân đế và các nhân của chúng. Nhưng chúng ta không thể nói đâu là con đường nhanh nhất để đạt đến Niết-bàn được, vì điều này tùy thuộc vào các balamật của một người.

Chẳng hạn, tôn giả Xá Lợi Phất cần nỗ lực khoảng hai tuần để đạt đến thánh đạo và thánh quả A-la-hán, trong khi tôn giả Mục Kiền Liên chỉ cần có bảy ngày. Còn tôn

giả Bàhiya Daruciriya chỉ cần nghe một thời pháp rất ngắn, đó là "*Diṭṭhe diṭṭhamattam*" (Trong cái thấy chỉ có cái thấy). Nói chung, tốc độ mà mỗi vị trong họ đạt đến A-la-hán thánh quả tùy thuộc vào các balamật riêng của họ.

Hai vị tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã tu tập các balamật của họ trong một Atăngkỳ (*asaṅkheyya*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*), còn tôn giả *Bāhiya Daruciriya* thì vào khoảng một trăm ngàn đại kiếp. Nhưng A-la-hán thánh đạo của hai vị Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên lại kết hợp với trí giác ngộ của một bậc thượng thủ thanh văn (*aggasāvaka bodhi ñāṇa*), trong khi A-la-hán thánh đạo của tôn giả Bàhiya chỉ kết hợp với trí giác ngộ của một bậc đại thanh văn (*Mahāsavaka bodhi ñāṇa*). Như vậy, trí giác ngộ của một bậc thượng thủ thanh văn cao hơn trí giác ngộ của một bậc đại thanh văn là điều tất nhiên.

Vì chỉ có một con đường độc nhất để đạt đến Niết-bàn, nên các vị thánh đệ tử này không phải đạt đến A-la-hán thánh quả do một ước nguyện, mà họ đạt đến được là nhờ sự nỗ lực trong kiếp hiện tại cộng với nỗ lực trong tiền kiếp, tức các balamật của họ hỗ trợ.

Hỏi 292: 5.3; *Vòng sanh tử luân hồi (saṃsāra) thì không khởi đầu hoặc chấm dứt. Các chúng sinh cũng nhiều không tính kể, như vậy những người đã từng là mẹ của chúng ta cũng hằng hà sa số. Làm thế nào chúng ta có*

thể tu tập tâm từ bằng cách quán rằng tất cả chúng sanh đã từng là mẹ của chúng ta được? Liệu chúng ta có thể đắc thiền tâm từ (mettā jhāna) bằng cách quán tất cả chúng sinh đã từng là mẹ của chúng ta không?

Đáp 292: 5.3; Thiền tâm từ không liên quan đến quá khứ và vị lai. Nó chỉ liên quan đến hiện tại. Chỉ có đối tượng hiện tại mới có thể tạo ra thiền tâm từ (*mettā jhāna*), chứ không phải một đối tượng nào đó ở quá khứ và vị lai; chúng ta không thể đắc thiền bằng cách rải tâm từ đến người chết. Trong vòng luân hồi bất tận này có thể không một người nào chưa từng là cha hoặc mẹ của chúng ta thực đấy, nhưng thiền tâm từ không dính líu gì đến vòng luân hồi bất tận ấy. Cho nên không nhất thiết phải suy tư rằng người này đã từng là mẹ ta, người này là cha ta, v.v...

Trong "Tứ Bi Kinh" (*Kararūyamettā Sutta*) đức Phật dạy:

*Mātā yathā niyaṃ puttamāyusā ekaputtamanurakkhe;
Evam pi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimānam.*

Nghĩa là: Ví như một người mẹ với đứa con độc nhất chắc chắn sẽ hy sinh cả cuộc đời bà cho nó như thế nào, vị tỳ khưu cũng sẽ mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sinh như thế ấy.

Đây là hướng dẫn của đức Phật. Song chỉ một mình thái độ của người mẹ thôi thì không thể đưa đến thiền (*jhāna*). Nếu chúng ta mở rộng lòng từ với ý nghĩa "Cầu

mong con người này được an vui và hạnh phúc", nó sẽ tạo ra thiên.

Hỏi 293: 5.4; *(Những câu hỏi sau đây tất cả được giải đáp chung bằng một câu trả lời)*

- Trong thời kỳ của đức Phật có một vị bồ tát (bodhisatta) nào không? Nếu có, vị ấy đã đắc đạo hay chỉ là một phàm nhân (puthujjana)?

- Tại sao một bậc thánh (ariya) không thể trở thành một vị bồ tát?

- Một vị thính văn (sāvaka) có thể chuyển đổi để trở thành một vị bồ tát được không? Nếu không, vì sao không?

- Theo lời dạy của Sayadaw (chỉ ngài Pa-Auk) khi một người có thể đắc Nhập lưu thánh đạo tuệ và Nhập lưu thánh quả tuệ (sotāpatti maggañāṇa và sotāpana phalañāṇa), họ có thể chọn không đắc như vậy được không? Vì ước muốn và phát nguyện hành Bồ tát đạo?

Đáp 293: 5.4; Trước khi đắc một đạo hay quả nào đó, người ta có thay đổi ý định của mình, nhưng sau đó (đã đắc rồi) thì không được nữa. Trong nhiều bài kinh, đức Phật dạy rằng "Đạo" khởi lên theo một quy luật tự nhiên (*sammatta niyāma*). Quy luật tự nhiên ấy nói rõ:

- Nhập lưu Thánh Đạo tạo ra Nhập lưu Thánh Quả, sau khi đắc vị ấy có thể tiến tới giai đoạn Nhất lai

(*sakadāgāmi* - Tư-đà-hàm, tầng thánh thứ hai), chứ không thể nào thối chuyển xuống địa vị phàm phu được.

- Một vị Nhất lai có thể tiến tới giai đoạn bất lai (A-na-hàm - *anāgāmi*), chứ không thể thối chuyển xuống địa vị nhập lưu hay phàm phu được.

- Một vị Bất lai có thể tiến tới giai đoạn A-la-hán, chứ không thể chuyển xuống địa vị nhất lai, nhập lưu hay phàm phu được.

- Một vị A-la-hán nhập vô dư Niết-bàn sau khi chết, chứ không thể thối chuyển xuống các tầng thánh thấp hơn, hoặc xuống địa vị phàm phu hay bất kỳ giai đoạn nào khác.

Quả vị A-la-hán là chấm dứt. Đây là quy luật tự nhiên. Liên hệ đến A-la-hán thánh quả, đức Phật nhiều lần nói:

Ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavoti. (Đây là đời sống cuối cùng, không còn phải chịu tái sinh nữa.)

Điều này có nghĩa rằng người ta không thể thay đổi ý định của mình, và phát nguyện trở thành một vị bồ tát sau khi đã đắc đạo, quả. Hơn nữa, sau khi đã được một vị Phật hay A-la-hán thọ ký xác định rồi, người ta không thể thay đổi ý định được nữa. Tuy nhiên, một người có thể đã nguyện chờ đợi, và sẽ trở thành một vị A-la-hán vào một thời điểm nào đó trong tương lai, và rồi thay đổi ý định và đắc A-la-hán trong kiếp này, thì được.

Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo) có đưa ra một ví dụ về một vị trưởng lão (*Mahāthera*), tôn giả

Mahāsaṅgharakkhita, đã thực hiện điều này. Ngài là một người thành thạo trong tứ niệm xứ, đã hành Chỉ-Quán đến Hành Xả Tuệ, và chưa từng thể hiện một thân hành hoặc khẩu hành nào mà không chánh niệm. Nói chung, ngài đã tu tập các balamật thuộc Chỉ-Quán đủ để có thể đắc quả vị A-la-hán nếu muốn. Nhưng, vì muốn gặp đức Phật Di Lặc (*Arimetteyya Buddha*), ngài đã quyết định chờ, và chỉ trở thành bậc A-la-hán trong giáo pháp ấy (của đức Di Lặc). Theo quy luật tự nhiên chúng ta vừa đề cập, nếu lúc này ngài đắc A-la-hán thì chắc chắn sẽ không thể nào gặp đức Phật Di Lặc.

Tuy nhiên, vào lúc sắp chết, một số đông người đã tu tập, vì họ nghĩ ngài là một vị A-la-hán, và rằng ngài sắp nhập vô dư Niết-bàn (*Parinibbāna*), mặc dù trong thực tế ngài vẫn là một phàm nhân. Khi người đệ tử của ngài nói cho ngài biết là có rất nhiều người đã tu tập, vì ngỡ rằng ngài sắp bát Niết-bàn, thì trưởng lão nói: "Ôi, ta đã mong được thấy đức Phật Di Lặc trong tương lai, nhưng nếu một hội chúng lớn như thế này tu tập, thì để ta thiên thử", và ngài hành minh sát. Lúc này ngài đã thay đổi ý định, hơn nữa trong những kiếp quá khứ ngài chưa nhận được một lời thọ ký nào cả, nên chẳng mấy chốc ngài đắc A-la-hán. Trong thời đức Phật (Thích Ca), không đề cập đến một trường hợp thọ ký xác định cho một vị bồ tát nào cả ngoại trừ đức bồ tát Di Lặc, lúc đó là một vị tỳ khưu tên Ajita. Tam tạng (*Tipitaka*) cũng không nói đến việc khi nào thì vị Phật sau đức Phật Di Lặc sẽ xuất hiện, nên chúng ta không thể nói được là trong thời kỳ đức Phật có bao nhiêu vị bồ tát.

Hỏi 294: 5.5; *Liệu có thể hành giải thoát đạo (vimutti magga) và bồ tát đạo (con đường trở thành Phật) đồng thời được không? Nếu được, pháp môn ấy là gì?*

Đáp 294: 5.5; Giải thoát (*vimutti*) là thoát khỏi những phiền não hay vòng luân hồi (*samsāra*). Khi một vị bồ tát thành Phật, họ thoát khỏi vòng luân hồi vào lúc Bát Niết-bàn (*Parinibbāna*). Nếu hành giả là một vị Thinh văn (*sāvaka*), cố gắng đắc A-la-hán thánh quả và thành công, hành giả cũng sẽ thoát khỏi vòng luân hồi vào lúc Bát Niết-bàn của mình. Một người không thể vừa thành một vị Phật vừa thành một vị Thinh văn được. Họ phải chọn một trong hai, nhưng cả hai đều thoát khỏi vòng luân hồi khi họ đạt đến quả vị A-la-hán. Con đường để đạt đến A-la-hán thánh đạo cũng đã là đạo lộ giải thoát cuối cùng rồi (*vimutti magga*) vậy.

Hỏi 295: 5.6; *Pháp môn (thiền) này chỉ để giải thoát, hay nó cũng dành cho bồ tát đạo nữa?*

Đáp 295: 5.6; Cho cả hai. Trong một bài giảng trước, chúng ta đã đề cập đến việc đức Phật *Sakyamuni* (Thích Ca Mâu ni) khi còn là bồ tát trong các kiếp quá khứ đã từng làm tỳ khưu chín kiếp. Nếu nhìn lại pháp hành của ngài trong chín kiếp làm tỳ khưu ấy, chúng ta sẽ thấy là gồm tam học: Giới, Định, và Tuệ. Đức bồ tát có thể hành

và đắc tám thiền chứng, ngũ thông và minh sát cho đến hành xả tuệ.

Hiện nay hành giả cũng đang tu tập Chỉ-Quán dựa trên giới hạnh. Khi đã thực hành tam học Giới - Định - Tuệ cho đến hành xả tuệ, hành giả có thể chọn một trong hai con đường. Nếu muốn giải thoát, hành giả có thể chọn con đường đi đến Niết-bàn (A-la-hán); còn muốn trở thành một vị bồ tát, hành giả có thể chọn con đường bồ tát: không có vấn đề gì cả.

Hỏi 296: 5.7; *Tất cả những thiện nghiệp và ác nghiệp của một vị A-la-hán có nhất thiết phải chín mùi (cho quả) trước khi vị ấy bát Niết-bàn không?*

Đáp 296: 5.7; Không phải tất cả. Một số thiện nghiệp hay ác nghiệp nào đó có thể thành thực và cho quả của chúng. Nếu những nghiệp nào không chín mùi chúng sẽ không cho quả, và được gọi là "vô hiệu nghiệp" (*ahosi kamma*). Chẳng hạn, bất thiện nghiệp của một trong những kiếp quá khứ mà tôn giả Mục Kiền Liên tạo đã cho quả ngay trước khi bát Niết-bàn của ngài. Một trong những tiền kiếp trước, tôn giả đã cố gắng sát hại cha mẹ mù lòa của mình nhưng không thành công. Do ác nghiệp đó, ngài chịu khổ trong địa ngục qua hàng ngàn năm, và khi thoát khỏi địa ngục, ngài còn bị người ta giết trong khoảng hai trăm kiếp nữa. Trong mỗi kiếp bị giết ấy, sọ của ngài đều bị nghiền nát. Thậm chí trong kiếp cuối

cùng, từng đốt xương trong thân ngài cũng bị nghiền nát, kể cả xương sọ.

Tại sao vậy? Nghiệp bất thiện đã chín mùi. Trừ phi các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp đã chín mùi, còn không chúng sẽ không tạo ra quả báo được. Chúng chỉ là nghiệp (*kamma*) theo tên gọi mà thôi.

Hỏi 297: 5.8; *Sau khi giác ngộ, có phải đức Phật đã nói, "Ban đầu tất cả chúng sinh đều có trí tuệ và những đức khác của Như Lai (Tathāgata) đúng không?"*

Đáp 297: 5.8; Hiện nay quý vị đều chấp nhận rằng đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã thành đạt sự giác ngộ viên mãn. Quý vị nên xét lại xem những đức giải thoát của Như Lai có hiện diện trong mọi chúng sinh hay không, đặc biệt là trong chính quý vị. Quý vị có bất kỳ một đức tính nào của Như Lai hay không?

Hỏi 298: 5.9; *Tưởng không (sunnatā) của vị A-la-hán trong ngũ uẩn của chính mình có đồng như tưởng không của ngài nơi các pháp vô tình bên ngoài không? Niết-bàn có đồng như nhập vào không (tánh) không?*

Đáp 298: 5.9; Tưởng không trong ngũ uẩn của chính mình và tưởng không trong các pháp vô tình bên ngoài giống nhau.

Niết-bàn được mệnh danh không tánh (*sunnatā*) là do "đạo". Khi một hành giả tuệ tri các hành (*sankhāna dhamma*) là vô ngã, và nếu vào lúc vị ấy thấy Niết-bàn, thời đạo tuệ của vị ấy được gọi là không tánh giải thoát (*sunnatā vimokkha*). Đạo được gọi là không tánh giải thoát, thì đối tượng của đạo, tức Niết-bàn, cũng được gọi là không tánh. Ở đây không tánh giải thoát có nghĩa là thoát khỏi các phiền não nhờ thấy tính chất vô ngã của các hành.

Hỏi 299: 5.10; *Có phải tất cả kinh điển đều do một mình đức Phật dạy không?*

Đáp 299: 5.10; Hầu hết các kinh trong Tam tạng đều do đức Phật dạy. Chỉ một ít bài kinh được nói là do các vị đệ tử của ngài như tôn giả Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Đại Ca Chiên Diên và Ānanda thuyết. Nhưng các bài kinh do các vị đệ tử thuyết cũng có cùng ý nghĩa như chúng đã được đức Phật dạy. Bằng chứng cho thấy là trong một vài bản kinh ấy đức Phật đã tỏ ý tán thành bằng cách nói lên lời *Sādhū* (lành thay), như trong kinh "Đại Ca Chiên Diên Nhứt Dạ Hiền Giả" của Trung Bộ chẳng hạn.

Hỏi 300: 5.11; *Do chúng ta không thể thấy đức Phật trong lúc nhập định, nếu nhờ năng lực thần thông chúng ta thấy ngài thì chúng ta có thể trao đổi pháp (dhamma) với ngài được không?*

Đáp 300: 5.11; Không, hành giả không thể làm thế được. Chúng ta biết có một loại thần thông được gọi là "túc mệnh thông" (*pubbenivasānussati*). Nếu một người có được thần thông này, và gặp một vị Phật trong kiếp quá khứ nào đó của mình, họ có thể thấy sự kiện đó chỉ như một kinh nghiệm quá khứ, chứ không phải là một kinh nghiệm mới. Nếu có trao đổi pháp, thì cũng chỉ là những câu hỏi và câu trả lời cũ, chứ không thể là những câu hỏi và trả lời mới được.

Hỏi 301: 6.1; Nếu một hành giả hành pháp niệm hơi thở (*ānāpānasati*) nhưng không thể thấy "tướng" (*nimitta*), họ cần phải kiểm tra lại thân và tâm như thế nào để có thể trở nên tốt hơn và nhập vào thiền (*jhāna*) được? Nói cách khác, thế nào là những điều kiện cần thiết để có một "nimitta"?

Đáp 301: 6.1; Thực hành thường xuyên là điều cần thiết đối với mọi loại thiền. Trong niệm hơi thở, hành giả phải có chánh niệm về hơi thở trong mọi oai nghi, và nhất là phải làm điều ấy với lòng tôn kính. Khi đi, đứng hoặc ngồi, không niệm đối tượng nào khác ngoài hơi thở, tức là hành giả chỉ nên theo dõi hơi thở mà thôi. Cố gắng ngừng suy nghĩ, ngừng nói chuyện. Nếu hành giả cứ cố gắng liên tục theo cách này, sức tập trung của hành giả sẽ dần dần tốt hơn. Chỉ có định sâu và mạnh mẽ mới có thể tạo ra "tướng" (*nimitta*). Không có *nimitta*, đặc biệt là *paṭibhāganimittta* (tợ tướng), hành giả không thể đắc

thiền (*jhāna*), vì đối tượng của thiền hơi thở (*ānāpāna jhāna's object*) là tợ tượng hơi thở.

Hỏi 302: 6.2; *Oai nghi ngồi có ảnh hưởng gì đến khả năng tập trung và nhập thiền đối với người mới hành thiền không? Có nhiều hành giả ngồi thiền trên một cái ghế nhỏ, họ có thể nhập thiền được không?*

Đáp 302: 6.2; Oai nghi ngồi rất tốt đối với những người mới hành thiền. Nhưng với những ai đã có đủ ba-la-mật (*pāramī*) trong niệm hơi thở rồi thì có thể nhập thiền ở bất kỳ oai nghi nào. Một vị hành giả thiện xảo (khéo léo) cũng có thể nhập thiền ở bất cứ oai nghi nào. Vì thế, họ có thể nhập thiền được khi đang ngồi trên ghế.

Tôn giả Xá Lợi Phất (*Sariputta*) và Tôn giả Tu Bồ Đề (*Subhūti*) là những điển hình cho việc này. Chúng ta biết, Tôn giả Xá Lợi Phất rất thành thạo trong việc nhập diệt tận định. Khi đi bát trong làng, Ngài luôn nhập thiền diệt tại mỗi nhà trước khi nhận phần cúng dường của họ. Ngài chỉ nhận của cúng dường sau khi đã xuất khỏi diệt tận định. Đó là hạnh nguyện của Ngài.

Tôn giả Tu Bồ Đề lại rất thành thạo trong thiền tâm từ. Ngài cũng nhập thiền tâm từ ở mỗi nhà trước khi nhận của cúng dường. Nghĩa là chỉ sau khi xuất khỏi thiền tâm từ, Ngài mới nhận phần cúng dường của thí chủ. Tại sao các Ngài làm vậy? Vì muốn cho thí chủ có được lợi ích cao nhất. Các Ngài biết rằng, nếu các Ngài làm thế thì thiện nghiệp vô lượng và thù thắng sẽ khởi lên trong tiến

trình tâm của các vị thí chủ. Các Ngài có lòng từ mẫn như vậy đối với những thí chủ cần phải được thế. Như vậy, họ có thể nhập thiền trong khi đang ở oai nghi đứng. Từ những ví dụ này hành giả có thể suy nghiệm về thiền hơi thở cũng theo cách tương tự.

Hỏi 303: 6.3; *Đối tượng của tứ thiền hơi thở là gì? Nếu ở tứ thiền không còn hơi thở, làm thế nào có thể có một nimitta được?*

Đáp 303: 6.3; Mặc dù không có hơi thở vô và hơi thở ra, nhưng ở tứ thiền hơi thở vẫn có tự tướng (*paṭibhāganimitta*). Tự tướng hơi thở ấy xuất phát từ hơi thở bình thường, tự nhiên. Đây là lý do vì sao đối tượng (của tứ thiền) vẫn là hơi thở vô - ra (*assāsa - passāsa*). Điều này đã được giải thích trong Phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo (*Visudhimagga Sub-commentary*)^[32].

Hỏi 304: 6.4; *Người hành thiền có thể nhập vào một thiền chứng vô sắc (arūpajhāna samāpatti), hoặc hành thiền tâm từ trực tiếp từ niệm hơi thở được không?*

Đáp 304: 6.4; Hành giả không thể nhập vào một thiền chứng vô sắc trực tiếp từ tứ thiền hơi thở được. Vì sao? Các thiền vô sắc, đặc biệt là Không vô biên xứ thiền (*ākāsānañcāyatana jhāna*), được đạt đến bằng cách loại

³² **Trong trường hợp này,** tướng hơi thở (*ānāpānanimitta*) vốn khởi lên nương theo hơi thở bình thường, tự nhiên cũng được gọi là hơi thở vô - ra (*Assāsa - passāsa nissāya uppannamimitta patha assāsa - passāsa sāmāññameva vuttam*). Vs.T1.VIII. "Anāpānassati Kathā B215".

bỏ một đối tượng *kasīṇa* nào đó. Sau khi loại bỏ đối tượng *kasīṇa* và tập trung vào khoảng không (*ākāsa*) còn lại thì đối tượng của Không vô biên xứ thiền sẽ xuất hiện. Khi hành giả thấy hư không, hành giả phải mở rộng nó ra dần dần. Và khi nó đã được mở rộng theo mọi hướng, đối tượng *kasīṇa* sẽ biến mất. Hành giả phải mở rộng khoảng không ấy cho đến vũ trụ vô biên. Đó là đối tượng của Không vô biên xứ thiền. Thiền này đến lượt nó lại trở thành đối tượng của Thức vô biên xứ thiền (*viññānañcāyatana jhāna*). Sự phi hữu hay vắng mặt của Không vô biên xứ thiền là đối tượng của Vô sở hữu xứ thiền (*ākiñcaññāyatana jhāna*). Thiền này cuối cùng là đối tượng của Phi tưởng - phi phi tưởng xứ thiền (*neva saññā nā saññāyatana jhāna*). Như vậy, bốn thiền vô sắc đều dựa trên tứ thiền *kasīṇa* và đối tượng của nó. Không loại bỏ *kasīṇa* hành giả không thể đi vào các thiền vô sắc được. Do đó, nếu một hành giả hành niệm hơi thở đến tứ thiền rồi, muốn đi vào các thiền vô sắc, trước tiên vị ấy phải hành mười *kasīṇa* cho đến tứ thiền đã. Chỉ khi ấy hành giả mới có thể tiếp tục đi vào thiền vô sắc được^{[Chi}
tiết liên quan đến việc tu tập các thiền vô sắc].

Trường hợp hành giả muốn hành thiền tâm từ (*mettā bhāvanā*) từ tứ thiền hơi thở, hành giả có thể làm được không có vấn đề gì. Hành giả phải thấy được "người" là đối tượng của thiền tâm từ với ánh sáng của tứ thiền hơi thở. Nếu ánh sáng của hành giả không đủ mạnh, có lẽ cũng có một chút vấn đề. Tuy nhiên điều đó rất hiếm. Nếu sau khi đã đắc tứ thiền *kasīṇa* trắng, hành giả hành thiền tâm từ có thể sẽ nhanh chóng thành công. Đó là lý

do vì sao ở đây chúng tôi dạy thiền *kasiṇa* trắng trước thiền tâm từ ^[Xem câu trả lời 263 ở trên].

Hỏi 305: 6.5; *Làm thế nào một người có thể quyết định được khi nào thì chết, đó là, chọn ngày giờ chết cho mình?*

Đáp 305: 6.5; Nếu hành giả đã hành niệm hơi thở đến A-la-hán Thánh đạo, hành giả có thể biết chính xác ngày giờ nhập Niết-bàn của mình. Thanh Tịnh Đạo có đề cập trường hợp một vị Trưởng lão nhập Vô Dư Niết-bàn (*parinibbāna*) lúc đang đi kinh hành. Đầu tiên, vị ấy vạch một đường trên con đường kinh hành của mình rồi nói với các tỳ khưu bạn rằng mình sẽ nhập Niết-bàn khi đi đến vạch này. Điều đó đã xảy ra một cách chính xác như Ngài đã nói. Những vị không phải A-la-hán cũng có thể biết được thọ mạng của họ nếu đã hành pháp duyên khởi (*paticcasamuppāda*), tương quan giữa các nhân và quả của quá khứ, hiện tại và vị lai, nhưng không tuyệt đối chính xác như vị Trưởng lão vừa đề cập. Tức là họ không biết chính xác thời gian, chỉ có thể biết trong giai đoạn nào thì họ sẽ chết vậy thôi.

Nhưng những người này không phải chết hoặc nhập Vô Dư Niết-bàn theo ý muốn của họ mà là hợp theo quy luật của nghiệp. Có một bài kệ do Tôn giả Xá Lợi Phất bày tỏ có thể cho chúng ta hiểu được điều này.

"Nābhinandāmi jīvitam, nābhinandāmi maraṇam,

kālañca patikankhāmi, nibbisam bhatako yathā."

*(Ta không vui thích sống, cũng không vui thích chết.
Ta chờ thời Niết-bàn, như người làm chờ lương).*

Khi một người mong mỏi được chết như vậy thì cái chết đó gọi là "chết do quyết định" (*adhimuttimaraṇa*). Cái chết này thường chỉ có các vị Bồ tát đã hoàn thiện mới có thể thực hiện. Tại sao các ngài làm vậy? Khi các ngài tái sinh thiên giới, nơi đây không có cơ hội để tu tập các ba-la-mật. Các ngài không muốn phí thời gian, vì thế mà có lúc các ngài quyết định chết (trước thời hạn) mong được tái sinh vào cõi nhân loại ngộ hầu tu tập các ba-la-mật.

Hỏi 306: 6.6; *Nếu một ngày nào đó chúng ta bị chết trong một tai nạn, chẳng hạn như rút máy bay, liệu lúc đó tâm chúng ta có thể "rời khỏi thân" để chúng ta không có sự đau đớn nào về thể xác không? Làm thế nào? Do năng lực hành thiền liệu người ta có thể không cảm thấy sợ hãi vào lúc đó và được giải thoát không? Mức độ định nào được đòi hỏi phải có?*

Đáp 306: 6.6; Mức độ định cần phải có là định thuộc Biến Hóa Thần Thông (*iddhividha abhiññā*). Với năng lực ấy, hành giả có thể thoát khỏi hiểm nguy. Nhưng nếu hành giả có một bất thiện nghiệp đã chín mùi để sẵn sàng cho quả rồi thì không được. Hãy nhớ đến trường hợp của Tôn giả Mục Kiền Liên. Ngài rất thành thạo trong việc sử dụng thần thông. Thế nhưng, đúng cái ngày mà

bất thiện nghiệp của Ngài đã chín mùi thì Ngài không thể nhập thiền được nữa. Đây không phải do phiền não hay triền cái ngăn ngại mà chỉ là do nghiệp bất thiện của Ngài đến lúc cho quả. Đó là lý do vì sao mà bọn thảo khấu có thể nghiền nát xương Ngài. Nghĩ rằng Ngài đã chết, bọn cướp bỏ đi. Và chỉ lúc đó, Ngài mới có thể nhập thiền trở lại, đồng thời phục hồi các thần thông của mình. Ngài quyết định (*adhiṭṭhāna*) rằng, thân này hãy nguyên vẹn trở lại, rồi đến thỉnh cầu đức Phật cho phép Ngài được nhập Niết-bàn. Sau đó, Ngài trở về ngôi chùa Kalasīla của Ngài và nhập Niết-bàn ở đó. Chúng ta thấy, trước tiên, nghiệp bất thiện của Ngài cho quả, rồi nó hết hiệu lực. Chỉ khi đó Ngài mới có thể phục hồi các thần thông của mình.

Như vậy, nếu hành giả không có nghiệp bất thiện sắp chín mùi, đồng thời có các năng lực thần thông thì có thể thoát khỏi tai nạn xảy ra. Tuy nhiên, với định lực của thiền bình thường và thiền minh sát không đủ để cứu hành giả khỏi sự hiểm nguy như vậy. Thực sự chúng ta có thể nói rằng, vì sao người này lại gặp tai nạn này chắc chắn phải do nghiệp bất thiện của họ đến lúc cho quả vậy thôi.

Tâm không thể "rời khỏi" thân vì tâm sanh nương vào một trong sáu căn. Sáu căn này là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn. Những căn này nằm trong thân chúng ta. Một tâm không thể khởi lên trong cõi nhân loại này mà không có căn. Đó là lý do vì sao nói tâm không thể rời khỏi thân.

Tuy nhiên, ở đây chúng tôi có thể đưa ra giả thiết là nếu hành giả có thiền thì vào lúc tai nạn xảy ra, hành giả cần phải nhanh chóng nhập thiền. Điều đó có nghĩa hành giả cần phải hoàn thiện khả năng làm chủ việc nhập thiền của mình. Nếu ngay lúc nguy hiểm hành giả nhập thiền được thì nghiệp thiện đó có thể cứu hành giả, tuy nhiên chúng ta không thể nói chắc. Còn nếu hành giả đang ở trong thiền vào lúc sát-na tử (xảy ra), hành giả có thể tái sanh vào một trong những cõi Phạm thiên.

Trường hợp hành giả thiện xảo trong minh sát (*vipassanā*), hành giả phải đang thực hành lúc xảy ra nguy hiểm, tức là phải quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nếu hành giả có thể thực hành minh sát một cách triệt để trước khi cái chết xảy ra, hành giả có thể đắc một trong các đạo quả và đạt đến cảnh giới vui sau khi chết. Còn nếu đắc A-la-hán Thánh quả, hành giả sẽ nhập Vô Dư Niết-bàn (*parinibbāna*). Tuy nhiên, nếu hành giả không có thần thông, chẳng có thiền, cũng không thể hành minh sát, hành giả vẫn có thể thoát nạn nhờ vào nghiệp bảo đảm thọ mạng lâu dài thì đó cũng có thể là một cơ hội để thoát khỏi hiểm nguy, giống như đức Bồ tát Mahājanaka vậy. Ngài là người duy nhất sống sót trong một vụ đắm tàu. Sau khi bơi trong biển cả bảy ngày, bảy đêm, Ngài đã được một vị chư thiên cứu sống.

Hỏi 307: 6.7; Sau khi đắc đạo - quả, một vị Thánh (*ariya*) không thối chuyển thành phàm nhân (*puthujjhana*), đây là một quy luật tự nhiên (*sammatta niyāma*). Tương tự, người đã nhận được lời thọ ký thì không thể từ bỏ hạnh nguyện Bồ tát của mình. Đây cũng là một quy luật tự nhiên. Nhưng đức Phật lại tuyên bố rằng, các pháp là vô thường. Như vậy, những quy luật cố định này có hợp với quy luật vô thường không?

Đáp 307: 6.7; Ở đây, quý vị nên hiểu thế nào là cố định và thế nào là vô thường. Quy luật của nghiệp (*kamma*) công bố bất thiện nghiệp (*akusalakamma*) cho quả xấu và thiện nghiệp (*kusalakamma*) cho quả tốt. Đây là quy luật tự nhiên của nghiệp (*kammaniyāma*). Liệu điều đó có nghĩa rằng các thiện và bất thiện nghiệp là thường (*nicca*) không? Cứ thử suy nghĩ về điều đó xem!

Nếu các thiện nghiệp là thường thì hãy suy xét điều này, hiện tại quý vị đang nghe pháp (*dhamma*) liên quan đến Thắng pháp (*Abhidhamma*) của đức Phật. Đây là thiện nghiệp thuộc về nghe pháp (*dhammasā vena kusala kamma*). Nó có thường không? Thử nghĩ về điều đó xem!

Nếu điều đó là thường thì trong suốt cuộc đời, quý vị sẽ chỉ có nghiệp này mà không có các nghiệp khác. Quý vị có hiểu không? Thiện nghiệp cho quả tốt, bất thiện nghiệp cho quả xấu. Đây là quy luật tự nhiên, nhưng nó không có nghĩa rằng nghiệp là thường. Tư thiện

(*kusalacetanā*)^[33] và tư bất thiện (*akusalacetanā*) là nghiệp. Ngay vừa sanh lên, chúng sẽ diệt - tức vô thường. Đó là tính chất tự nhiên của chúng. Song nghiệp lực, khả năng tạo ra nghiệp quả, vẫn tồn tại trong tiến trình danh-sắc.

Giả sử có một cây xoài. Hiện nay không có quả nào trên cây. Nhưng chắc chắn rằng một ngày kia, nếu đủ duyên, nó sẽ cho quả. Đây là quy luật tự nhiên. Quý vị có thể nói khả năng sanh quả đã hiện hữu trong cây. Khả năng đó là gì? Nếu chúng ta nghiên cứu lá, cành, vỏ và cuống của nó, chúng ta không thể thấy điều đó. Nhưng như thế không có nghĩa là nó không tồn tại, bởi vì một ngày kia cây xoài sẽ cho quả, nếu không có một điều kiện bất thường nào cản trở. Cũng thế, chúng ta không nói thiện nghiệp và bất thiện nghiệp là thường. Chúng ta chỉ nói nghiệp lực tồn tại trong tiến trình danh-sắc như một khả năng, và rằng, một ngày nào đó, khi lực ấy chín mùi, nó sẽ cho quả của nó.

Bây giờ, chúng ta bàn đến quy luật cố định, quy luật tự nhiên (*sammatta niyāma – chánh tánh quyết định*). Chúng ta nói các pháp thuộc đạo và quả là các pháp thuộc quy luật tự nhiên, nhưng chúng ta không bảo rằng chúng là thường (*nicca*). Các pháp ấy cũng vô thường (*anicca*), song sức mạnh của đạo tuệ vẫn tồn tại trong tiến trình danh-sắc của những vị đã đạt đến một đạo, quả và Niết-bàn. Sức mạnh hay năng lực ấy tồn tại theo quy luật tự nhiên, cố định và có một hệ quả tự nhiên.

³³ **Tư** (*cetanā*), một tâm sở trong nhóm hành, là sự cố ý, quyết tâm, chủ ý làm.
Đức Phật bảo "tư là nghiệp".

Chẳng hạn, năng lực của Nhập Lưu Thánh đạo (*Sotāpattimagga*) dẫn đến Nhập Lưu Thánh quả (*Sotāpattiphala*), và là một nhân hỗ trợ cho các quả chứng cao hơn. Nhưng nó không thể đưa đến những quả thấp hơn. Đây cũng là một quy luật tự nhiên.

Ở đây, quý vị nên suy xét đến điều này: để đắc A-la-hán Thánh quả không phải là dễ. Quý vị phải thực hành với nỗ lực lớn, yếu tố kiên trì mãnh liệt là cần thiết. Chẳng hạn, trong kiếp chót của đức Bồ tát *Sakyamuni* (Thích Ca Mu Ni), Ngài đã thực hành rất gian khổ (hơn sáu năm trường) để đắc A-la-hán Thánh quả kết hợp với Toàn Giác Trí (*Sabbaññuta Ñāṇa*, còn gọi là Nhất Thiết Trí). Quý vị có thể tưởng tượng là nó gian nan biết chừng nào! Vì thế, nếu sau khi đắc A-la-hán Thánh quả với muôn vàn khó khăn như thế, Ngài lại trở thành phàm nhân (*puthujjhana*) thì quả của việc thực hành này sẽ là gì? Quý vị nên suy nghĩ thận trọng về điều này.

Liên quan đến sự kiện vừa nêu, chúng ta hãy nhìn xem khi nào thì một vị Bồ tát có thể nhận được một lời thọ ký xác định.

*"Manussattaṃ lingasampatti, hetu satthāradassanaṃ;
Pabbājjā guṇasampatti, adhikāro ca chandatā;
Aṭṭhadhammasamodhāna abhinīhāro samijhati."*

Một vị Bồ tát có thể được thọ ký xác định khi tám điều kiện sau đây được hoàn tất:

1. *Manussattaṃ*: phải là người.

2. *Liṅgasampatti*: phải là nam nhân.
3. *Hetu*: nhân. Có các ba-la-mật đủ để đạt đến Thánh quả A-la-hán trong khi nghe một vị Phật thuyết một câu kệ ngắn liên hệ đến Tứ Thánh Đế. Điều này có nghĩa, vị ấy trước đó đã phải thực hành minh sát một cách triệt để cho đến "Hành Xả Tuệ".
4. *Satthāradassanam*: tương kiến bậc Đạo sư, nghĩa là phải gặp một vị Phật.
5. *Pabbājja*: xuất gia. Phải là người xuất gia, có thể là đạo sĩ hoặc tỳ khưu và có đức tin vững chắc đối với quy luật nghiệp báo.
6. *Guṇasampatti*: phải có tám thiền chứng và ngũ thông.
7. *Adhikāro*: phải có ba-la-mật đủ để tiếp nhận một lời thọ ký xác định nơi một vị Phật. Nghĩa là trong các kiếp trước, vị ấy đã phải hành các ba-la-mật cần thiết để đạt đến Toàn Giác Trí (*Sabbaññuta Ñāṇa*). Nói cách khác, vị ấy đã phải gieo những hạt giống trí tuệ (*vijjā*) và đức hạnh (*carana*) để có được Toàn Giác Trí trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật quá khứ. Theo "*Yasodharā Apadāna*" thì thái tử Sĩ-đạt-ta tương lai đã phát nguyện đắc Toàn Giác Trí trước mặt hàng tỷ vị Phật (công chúa Da-du-đà-la tương lai cũng đã nguyện cho Ngài đạt được như vậy) và đã tu tập các ba-la-mật dưới sự hướng dẫn của các vị Phật này. Chẳng hạn, trên con đường tu tập các ba-la-mật, Ngài đã lấy thân mình làm cầu cho đức Phật *Dīpankāra* (Nhiên Đăng) và một trăm ngàn vị tỳ

khru băng qua, vẫn biết rằng hành động này phải trả giá bằng chính mạng sống của mình.

8. *Chandata*: hoài bão mãnh liệt. Phải có hoài bão mãnh liệt muốn đắc Toàn Giác Trí. Hoài bão như thế nào là mãnh liệt? Giả sử toàn thế gian này là hầm than đang cháy. Có người bảo rằng, "người sẽ đắc Toàn Giác Trí nhờ băng qua hầm than đang cháy", vị ấy sẽ băng qua không chút do dự. Ở đây, xin hỏi quý vị, quý vị có dám băng qua hầm than đang cháy đó không? Đừng nói đến toàn thế gian, nếu chỉ từ Taiwan (Đài Loan) đến Pa-Auk (Miến Điện) là hầm than đang cháy, liệu quý vị có dám đi qua không? Nếu biết chắc rằng có thể đắc Toàn Giác Trí theo cách đó, đức Bồ tát sẽ băng qua hầm than đang cháy ấy liền. Đó là sức mãnh liệt của hoài bão muốn đắc Toàn Giác Trí của Ngài.

Nếu tám yếu tố này có mặt trong một vị Bồ tát, chắc chắn vị ấy sẽ nhận được lời thọ ký xác định từ một vị Phật. Những yếu tố này đã hiện hữu trong đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta khi Ngài còn là đạo sĩ Sumedha và thời đức Phật Nhiên Đăng. Đó là lý do tại sao Ngài được đức Phật Nhiên Đăng thọ ký:

"Ông sẽ đắc Toàn Giác trí sau bốn a-tăng-kỳ (*asankhethò*) và một trăm ngàn đại kiếp (*kappa*) với tên *Gotama* (Cồ Đàm)."

Ở đây, lời thọ ký ấy là "xác định" với nghĩa như thế nào? Được gọi là xác định bởi nó không thể bị thay đổi. Điều đó không có nghĩa nó là thường. Danh-sắc của đức Phật

Nhiên Đăng là vô thường. Danh-sắc của đạo sĩ Sumedha là vô thường. Đây là một sự thực, nhưng nghiệp lực, đặc biệt là nghiệp lực các ba-la-mật của họ không thể tiêu hoại khi vị ấy chưa đắc Toàn Giác Trí. Những lời nói của đức Phật Nhiên Đăng, được xem là lời thọ ký xác định, cũng không thể bị thay đổi và bị xem là hư vọng được. Nếu những lời ấy bị thay đổi, do đó việc thọ ký xác định không phải là chân thật thì sẽ phát sinh ra vấn đề, một vị Phật đã nói lời hư vọng. Điều đó là không thể. Đức Phật chỉ đưa ra lời thọ ký khi Ngài thấy rằng tám điều kiện trên đã được hoàn thành. Chẳng hạn, nếu một người rất thành thạo trong nghề trồng trọt, đã trồng một cây chuối dưới những điều kiện thích hợp nhất, chắc chắn ông ta có thể nói cho quý vị biết cây chuối ấy sẽ ra quả trong bao lâu. Tại sao? Vì ông ta rất rành về trồng trọt, hơn nữa, ông còn thấy những bông hoa và lá nhỏ đang nhú ra từ cây. Cũng vậy, khi một người đã hoàn tất tám điều kiện, đức Phật có thể thấy được người ấy sẽ đắc quả Toàn Giác, đây là lý do Ngài đưa ra lời thọ ký xác định.

Vào thời đức Phật Nhiên Đăng, Bồ tát Sakyamuni của chúng ta là đạo sĩ Sumedha, một phàm nhân. Kiếp cuối cùng, khi Bồ tát Sĩ-đạt-ta chưa giác ngộ cũng vẫn là phàm nhân. Chỉ sau khi giác ngộ, Ngài mới trở thành đức Phật Sakyamuni. Sau khi đắc A-la-hán Thánh đạo kết hợp với Toàn Giác Trí, Ngài không thể thay đổi A-la-hán đạo của mình được, đây là một quy luật cố định tự nhiên (*Sammatta niyāma*). Quy luật cố định ở đây là A-la-hán đạo không thể thay đổi. Như vậy, không có nghĩa

A-la-hán đạo là thường, mà phải hiểu rằng kết quả của nó có mặt do một nghiệp lực không thể thay đổi được mà thôi. Điều này chính xác nghĩa là gì? Nó có nghĩa chắc chắn rằng A-la-hán Thánh đạo sẽ tạo ra A-la-hán Thánh quả, và chắc chắn rằng nó sẽ hủy diệt mọi phiền não, cả những bất thiện nghiệp lẫn thiện nghiệp, vì nếu không chúng sẽ cho quả sau khi nhập Vô Dư Niết-bàn. Quy luật của nghiệp này được gọi là quy luật cố định tự nhiên (quy luật cố nhiên) và không thể thay đổi được. Như vậy, quy luật cố định tự nhiên và một lời thọ ký xác định không mâu thuẫn với quy luật vô thường.

Lại nữa, cũng cần giải thích thêm là, phát nguyện hay ước nguyện thôi thì không đủ để đắc Toàn Giác Trí. Khi các vị Bồ tát được thọ ký xác định thì tám điều kiện kể trên đã phải được hoàn thành. Hơn nữa một lời thọ ký xác định thôi vẫn không đủ để đưa đến Phật quả. Ngay cả sau khi thọ ký, các vị Bồ tát vẫn phải tiếp tục tu tập mười pháp ba-la-mật trên ba cấp độ:

1. Mười ba-la-mật căn bản (*pāramī*): từ bỏ vợ con và các tài sản bên ngoài.
2. Mười ba-la-mật bậc trung (*upapāramī*): từ bỏ tứ chi và các cơ quan (trong thân thể) như mắt, tay, v.v...
3. Mười ba-la-mật bậc thượng (*paramattha pāramī*): từ bỏ mạng sống.

Hết thầy có ba mươi pháp ba-la-mật. Nhưng nếu tổng kết lại chúng ta chỉ có bố thí (*dāna*), giữ giới (*sīla*), tu tâm (*bhāvanā*), tức hành Thiền An chỉ và Minh sát.

Ba-la-mật là những thiện nghiệp cao thượng. Các vị Bồ tát phải hoàn thiện các pháp ấy bằng cách từ bỏ (xả ly) tài sản hữu tình cũng như vô tình, chân tay và mạng sống của họ. Nếu hành giả tin mình là một vị Bồ tát, hành giả có thể và có muốn hoàn thiện các pháp ba-la-mật này không? Nếu có thể và nếu như hành giả cũng đã được một vị Phật thọ ký rồi thì một ngày nào đó hành giả sẽ đắc Toàn Giác Trí. Nhưng theo truyền thống Phật giáo *Theravāda*, chỉ một vị Phật duy nhất có thể xuất hiện ở một thời gian nhất định nào đó mà thôi. Còn họ phải hoàn thiện ba-la-mật của mình trong bao lâu? Sau khi đã được thọ ký, đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta đã tu tập các pháp ba-la-mật trong bốn a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Đây là thời gian ngắn nhất. Tuy nhiên chúng ta không thể nói đích xác là phải mất một thời gian bao lâu trước khi được thọ ký. Vì vậy, phát nguyện hay ước muốn thôi sẽ không đủ để trở thành một vị Phật.

Hỏi 308: 6.8; *Khi một vị Thanh Văn bậc thường (pakatisāvaka) đã hành Chỉ-Quán lên đến Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, hoặc Sanh Diệt Tuệ, hoặc Hành Xả Tuệ, vị ấy sẽ không còn phải tái sinh vào bốn ác đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula). Cho dù vị ấy có mất Chỉ-Quán do dễ duôi thì thiện nghiệp của việc hành*

Chỉ-Quán cũng vẫn tồn tại. Trong kinh "Sotānugata" cũng nói rằng vị ấy sẽ đạt đến Niết-bàn nhanh chóng^[34]. Như vậy, tại sao trong phần Hỏi và Đáp ngày hai tháng sáu vừa rồi, Sayadaw có nói rằng một vị Bồ tát được một đức Phật thọ ký rồi, dù vị ấy đã hành thiền Chỉ-Quán cho đến Hành Xả Trí, vị ấy vẫn có thể bị tái sanh vào khổ cảnh^[35]? Điều này được đề cập trong Kinh nào? Xin Sayadaw cho biết.

Đáp 308: 6.8; Sở dĩ có điều này là vì con đường thực hành của Bồ tát và con đường thực hành của vị Thanh văn thường không giống nhau. Quý vị có thể xác chứng điều này trong các bản Kinh *Pāli - Buddhavamsa* (Phật Sử) và *Cariyapitaka* (Hạnh Tạng). Hai con đường này khác nhau như thế nào? Mặc dù một vị Bồ tát đã được đức Phật thọ ký, vào lúc ấy, các ba-la-mật của họ vẫn chưa thành thực để đạt đến Toàn Giác Trí. Vị ấy còn phải tu tập các ba-la-mật thêm nữa. Chẳng hạn, sau khi được đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, đức Bồ tát Sakyamuni còn phải tiếp tục trau dồi các ba-la-mật trong bốn a - tăng - kỳ và một trăm ngàn đại kiếp. Giữa kiếp được thọ ký và kiếp áp chót, một vị Bồ tát có lúc phải tái sanh trong loài súc sanh vì một nghiệp bất thiện trước đó. Lúc đó, Ngài vẫn chưa thể hủy diệt hoàn toàn nghiệp lực bất thiện. Vì vậy, khi các nghiệp bất thiện chín mùi, Ngài không thể thoát khỏi quả báo của chúng. Đây là một quy luật tự nhiên.

³⁴ A.IV.IV.V.I "Sotānugata sutta".

³⁵ Xem lại câu trả lời 281.

Nhưng một vị Thanh văn bậc thường đã đắc Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, hoặc Sanh Diệt Tuệ, hoặc Xả Hành Tuệ, có các ba-la-mật đủ để đắc đạo - quả tuệ. Vì lý do này, họ đắc đạo - quả, tức là thấy Niết-bàn ngay trong kiếp này hoặc trong kiếp tương lai nào đó của họ. Đây cũng là một quy luật tự nhiên.

Hỏi 309: 6.9; *Một vị A-la-hán cũng có thể đưa ra lời thọ ký xác định. Nên định nghĩa như thế nào về lời thọ ký xác định ở trường hợp này? Trong Kinh nào, hoặc trong nguồn tham khảo nào chúng ta có thể tìm thấy thông tin này?*

Đáp 309: 6.9; Về các nguồn tham khảo, vui lòng xem trong bộ Phật Sử (*Buddhavamsa*) và *Apadāna* trong văn hệ *Pāli*. Tuy nhiên cần phải nhớ rằng, chỉ các vị A-la-hán đặc biệt có Vị Lai Phần Trí (*Anāgatamsa ñāṇa*), một trí phụ tùy của Thiên Nhãn Thông (*dibbacakkhu*) mới có thể đưa ra lời thọ ký xác định. Hơn nữa, họ chỉ có thể thấy một số kiếp giới hạn trong tương lai chứ không phải nhiều a-tăng-kỳ hay đại kiếp như một vị Phật được.

Hỏi 310: 6.10; *Có thể hành Vipassanā khi đang ở trong thiền chứng Phi tưởng phi phi tưởng xứ được không? Có thể tìm câu trả lời trong Kinh nào hay nguồn tham khảo nào?*

Đáp 310: 6.10; Hành giả không thể hành *Vipassanā* khi đang trong bất kỳ thiền chứng nào - Phi tưởng phi phi tưởng xứ cũng là một thiền chứng (*jhāna*). Vì sao? Bởi vì trong việc tu tập minh sát, chúng ta thường không dùng những đối tượng giống nhau như thường dùng để tu tập thiền định được^[36]. Hơn nữa, *Jhāna* (bậc thiền) chúng ta tu tập bằng cách tập trung vào một đối tượng duy nhất (tướng hơi thở - *ānāpānanimitta*, hoặc *kaṣiṇa nimitta*). Trong khi đó, chúng ta tu tập *vipassanā* bằng cách quán các đối tượng khác nhau. Chẳng hạn, đối tượng của các bậc thiền hơi thở là tợ tướng hơi thở - đây là một khái niệm chứ không phải là một sự thực tuyệt đối. Nhưng đối tượng của *vipassanā* không phải là một khái niệm mà là danh-sắc chân đế và các nhân của chúng kể cả các pháp thiền - *jhāna dhamma* (đó là 34 tâm hành thuộc sơ thiền, 32 tâm hành thuộc nhị thiền, 31 tâm hành thuộc tam thiền, tứ thiền và các thiền vô sắc).

Chỉ sau khi đã xuất khỏi thiền người ta mới có thể hành minh sát - trên tâm và các tâm sở của bậc thiền ấy chẳng hạn. Điều này đã được đề cập trong kinh "*Anupada*" - Bất Đoạn. Đức Phật đã mô tả chi tiết cách thiền của Ngài Xá Lợi Phất trong mười lăm ngày sau khi đã đắc Nhập Lưu Thánh đạo.

Tôn giả Xá Lợi Phất nhập vào sơ thiền. Xuất khỏi sơ thiền, Ngài phân biệt từng tâm hành trong 34 tâm hành của thiền ấy, các trạng thái vô thường, khổ, vô ngã do

³⁶ Ngoài trừ các thiền chứng vô sắc thứ hai và thứ tư, khi hành giả tập trung vào tâm thuộc thiền vô sắc đi trước (không phải là một khái niệm). Xem lại phần "*Bốn thiền vô sắc*" ở trên.

thấy các giai đoạn sanh - trú - diệt của chúng. Theo cách này, Ngài lần lượt phân biệt cho đến Vô sở hữu xứ thiền. Đây gọi là minh sát các pháp riêng biệt (*anupadadhamma vipassanā* - cá biệt pháp quán), trong đó các tâm hành được phân biệt theo tuần tự từng pháp một. Nhưng khi đạt đến Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Ngài chỉ có thể phân biệt các tâm hành như một nhóm. Đây gọi là minh sát do thẩm sát theo nhóm (*kalāpa sammāsana vipassanā*). Chỉ có đức Phật mới có thể phân biệt các tâm hành của Phi tưởng phi phi tưởng xứ theo tuần tự từng pháp một bởi vì chúng cực kỳ vi tế, ngay cả một bậc Thượng thủ Thanh văn như Tôn giả Xá Lợi Phất cũng không thể làm được.

Hỏi 311: 6.11; *Một người kém trí nhớ, mắc bệnh hư giác, rối loạn thần kinh, đột quỵ hay rối loạn chức năng của não bộ và thần kinh có thể hành loại thiền này được không? Nếu được, người ấy cần phải thận trọng những gì?*

Đáp 311: 6.11 Người như vậy vẫn có thể hành loại thiền này được, nhưng thường không thành công vì họ không thể tập trung đủ lâu. Nói "đủ lâu" ở đây có nghĩa rằng khi sự tập trung của một người mạnh mẽ và vững chắc, nó phải được duy trì trong nhiều giờ và trong nhiều thời tọa thiền mới được. Thường thì sự tập trung của những người mắc bệnh như vậy không kiên trì. Đây là vấn đề. Nếu họ có thể duy trì sự tập trung qua nhiều thời tọa thiền liên tục cũng như qua nhiều ngày và nhiều tháng thì họ có thể thành công.

Có một điển hình nổi bật là trường hợp của *Pantācārā*. Người chồng, hai đứa con, cha mẹ và anh em của bà đều chết cùng một ngày. Quá đau khổ, bà phát điên và bỏ đi lang thang không áo quần che thân. Một hôm, bà đến chùa *Jetavana* (Kỳ Viên ở *Sāvatti*) gặp lúc đức Phật đang giảng pháp. Do công hạnh các ba-la-mật trong kiếp trước, cộng với lòng từ bi của đức Phật, bà đã lắng nghe pháp với lòng tôn kính. Lần hồi, tâm bà yên tịnh và hiểu được ý nghĩa của pháp. Chẳng bao lâu bà trở thành một vị Nhập Lưu (*Sotāpanna*). Bà xin phép xuất gia tỳ khưu ni và tiếp tục hành thiền. Nhờ có thể duy trì định tâm và phát triển minh sát trí mà một ngày kia, tâm thiền của bà chín mùi. Bà trở thành một bậc A-la-hán với Tứ Tuệ Phân Tích và các năng lực thần thông. Đức Phật xác nhận bà là người tinh thông giới luật đệ nhất trong số các tỳ khưu ni.

Các ba-la-mật của bà đã được tu tập từ thời giáo pháp của đức Phật *Padumuttara* (Thượng Liên Hoa) cho đến thời kỳ giáo pháp của đức Phật *Kassapa* (Ca Diếp). Hồi đó, bà là công chúa con của vua Kiki. Bà đã hành phạm hạnh *Komāri* trong suốt hai mươi ngàn năm. "*Komāri brahmaccariya*" là giữ ngũ giới, nhưng thay vì giới không tà dâm, là phải giữ sự trong trắng hoàn toàn, Bà đã trau dồi Tam học giới, định, tuệ khi còn là người tại gia trong suốt hai mươi ngàn năm như vậy. Các ba-la-mật của bà đã chín mùi trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật Thích Ca. Bởi thế, dù điên loạn, bà vẫn có thể phục hồi tâm trí, hành theo Tam học và trở thành một vị A-la-hán.

Khi hành thiền, người như vậy cần phải có bậc thiện tri thức (*kalyānamimitta*) giúp đỡ. Bậc thiện trí ở đây có thể là những vị thầy có phẩm chất đạo đức hay bạn đồng phạm hạnh tốt. Thuốc men và thực phẩm thích hợp cũng là những trợ giúp cần thiết. Từ kinh nghiệm riêng của mình, tôi thấy hầu hết những người như họ khó có thể duy trì sự tập trung, nên thường họ không thành công.

Hỏi 312: 6.12; *Trường hợp một người không có những quan hệ tình cảm tốt đẹp của con người, nếu thành công trong việc đắc thiền thì có cải thiện được sự khéo léo của họ trong giao tiếp với mọi người không? Liệu việc đắc thiền có thể sửa được những vấn đề như vậy không?*

Đáp 312: 6.12; Những vấn đề này thường phát sinh do tâm sân (*dosa*). Đó là một trong những triền cái (chướng ngại cho thiền). Bao lâu một người không thể thay đổi được thái độ này, họ không thể đắc thiền cũng như các đạo - quả. Một thí dụ rõ ràng cho điều này là trường hợp của Tôn giả Xa-nặc (*Channa Thera*). Ông sinh cùng ngày với đức Bồ tát của chúng ta, trong hoàng cung của vua Tịnh Phạn ở *Kapilavatthu* (Ca-tỳ-la-vệ). Là con của một nữ tỳ, ông trở thành một trong những người bạn thời thơ ấu của thái tử Sĩ-đạt-đà. Điều này sau đó khiến ông phát sanh tâm ngã mạn đối với mọi người. Ông nghĩ rằng: "Người này là vua của ta; đức Phật là bạn ta; Pháp (*dhamma*) là pháp của chúng ta. Khi Ngài rời bỏ hoàng gia, chính ta đã theo Ngài đến bờ sông Anoma chứ nào

phải ai khác. Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên v.v... cũng chỉ là những đóa hoa nở muộn mà thôi!" Vì nghĩ như vậy nên ông luôn luôn dùng những ngôn ngữ thô tháo, không có lòng tôn kính đối với các bậc trưởng lão như Tôn giả Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên và các vị khác. Vì thế, chẳng một ai có quan hệ thân thiện với ông. Khi đức Phật còn tại thế, ông không hề đắc thiên hay một đạo-quả nào vì không thể loại bỏ được tâm ngã mạn và sân hận của mình.

Vào đêm nhập Vô Dư Niết-bàn, đức Phật dạy Tôn giả *Ānanda* nên thi hành hình phạt Phạm-đàn (*Brahmadanda*) đối với Tôn giả *Channa*. Phạm-đàn nghĩa là không người nào nói chuyện với Tôn giả *Channa* nữa dù ông ấy có muốn nói. Khi thấy không ai nói chuyện với mình thì lòng ngã mạn và sân hận của Tôn giả cũng mất. Tăng sự (*Sanghakamma*) này diễn ra trong ngôi chùa *Ghositārāma* ở *Kosambī*, năm tháng sau ngày Niết-bàn của đức Phật.

Tôn giả *Channa* sau Tăng sự ấy bèn rời *Ghositārāma*, đi đến chùa *Isipatana* nơi vườn Lộc giả gần *Benares*. Ngài tinh tấn hành thiền nhưng không có kết quả. Vì thế, một hôm, Ngài đi đến Tôn giả *Ānanda* để thỉnh cầu giúp đỡ. Vì sao Ngài không thành công? Ngài cũng phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn, nhưng lại không phân biệt duyên khởi (*paṭṭiccasamuppāda*). Tôn giả *Ānanda* đã dạy cho Ngài cách phân biệt duyên khởi, đồng thời còn dạy bài Kinh "*Kaccānagotta*" cho Ngài. Sau khi nghe xong bài pháp, Tôn giả đắc Nhập Lưu. Ngài tiếp tục thực hành và chẳng bao lâu trở thành một vị

A-la-hán. Vì thế nếu một người có thể thay đổi được cá tánh xấu của mình và hành Chỉ-Quán đúng cách, họ có thể đắc thiền cũng như đạo-quả.

Hỏi 313: 7.1; *Sự khác nhau giữa tướng (saññā) và tướng uẩn (saññākkhandha); giữa thọ (vedāna) và thọ uẩn (vedānakkhandha) là gì?*

Đáp 313: 7.1; Mười một loại tướng hợp lại với nhau thì gọi là tướng uẩn. Mười một loại thọ hợp lại với nhau thì gọi là thọ uẩn. Thế nào là mười một? Quá khứ, hiện tại, vị lai, bên trong, bên ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, gần và xa. Cả năm uẩn cần được hiểu theo cách như vậy. Có thể xem lại Kinh Uẩn (*Khandha Sutta*) trong Tương Ưng Bộ Kinh để có thêm lời giải thích.

Hỏi 314: 7.2; *Ký ức, sự suy đoán và sáng tạo thuộc về tâm sở nào? Chúng là một phần của năm uẩn, nhưng tại sao chúng lại trở thành khổ (dukkha)?*

Đáp 314: 7.2; Thế nào là ký ức? Nếu quý vị nhớ đến các đối tượng thiền chỉ, như tướng *kasīṇa* hoặc tướng hơi thở thì đó là chánh niệm (*sammā sati*). Nếu quý vị có thể thấy danh-sắc chân đế (*paramattha nāma-rūpa*) ở quá khứ, hiện tại và vị lai cùng với các nhân của chúng và thấy chúng là vô thường, khổ và vô ngã, đây cũng là chánh niệm. Niệm kết hợp với minh sát trí. Niệm này có ba mươi ba tâm hành phối hợp, tất cả hợp chung lại gọi

là bốn danh uẩn (*nāmakkhandha*). Nhớ đến Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng (*Buddha, Dhamma, Sangha*), và những dịp cúng dường đã làm trong quá khứ cũng là chánh niệm. Khi nhớ đến các hành động tạo ra thiện pháp thì đó cũng là chánh niệm, nhưng sẽ không phải là chánh niệm khi nó tạo ra các bất thiện pháp. Đây là những tưởng bất thiện, tức là những tưởng kết hợp với các pháp bất thiện; chúng cũng là bốn danh uẩn.

Các danh uẩn dù thiện hay bất thiện cũng đều vô thường. Ngay khi sanh lên, chúng liền diệt. Chúng phải chịu sanh diệt liên tục như vậy nên gọi chúng là khổ.

Hỏi 315: 7.3; *Tâm sở nào làm việc "bắt lấy đối tượng" liên hệ?*

Đáp 315: 7.3; Tất cả tâm (*citta*) và các các tâm sở phối hợp (*cetasika*) cùng bắt một đối tượng. Không có đối tượng, chúng (tâm, tâm sở) không thể khởi lên. Tâm và các tâm sở phối hợp là chủ thể (nhận thức). Chủ thể - *ārammaṇika dhamma* - không thể khởi lên mà không có đối tượng (*ārammaṇa*). *Arammaṇika* là pháp (*dhamma*) bắt lấy đối tượng. Nói cách khác, chủ thể là pháp biết một đối tượng. Nếu không có đối tượng cần được biết thì sẽ không có pháp làm việc biết. Các nhóm tâm và tâm sở khác nhau bắt lấy những đối tượng khác nhau. Có tám mươi chín loại tâm và năm mươi hai loại tâm sở, tất cả bắt lấy đối tượng tương ứng của chúng. Chẳng hạn, các tâm đạo và tâm quả cùng với các tâm sở (*maggacitta*

- *cetasika* và *phalacitta - cetasika*) chỉ bắt một đối tượng duy nhất là Niết-bàn. Một tâm thiền hơi thở và các tâm sở của nó chỉ bắt một đối tượng duy nhất là tợ tướng hơi thở (*ānāpānā patibhāga nimitta*). Tâm và tâm sở thiền *kasiṇa* đất chỉ bắt tợ tướng *kasiṇa* đất là đối tượng. Tất cả những tâm ấy là những tâm siêu thế và sắc giới. Riêng tâm dục giới (*kāmāvacaracitta*) bắt lấy những đối tượng tốt xấu khác nhau. Nếu muốn biết rõ hơn về vấn đề này, quý vị nên nghiên cứu Vi Diệu Pháp, chính xác hơn nên xem phần *Ārammaṇa* (đối tượng) của bộ Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa (*Abhidhammattha Sangaha*).

Hỏi 316: 7.4; *Làm việc phục vụ cho tăng chúng (Sangha) có ảnh hưởng gì đến thiền của mình không? Điều đó tùy thuộc vào các nhân, hay chúng ta có thể thành tựu một mức độ định nào đó rồi sau hãy làm việc thì không có ảnh hưởng gì?*

Đáp 316: 7.4; Trong nhiều bài kinh đức Phật thường quở trách các vị tỳ khưu làm những việc sau:

- Ưa thích làm việc (*kammārāmatā*)
- Ưa thích nói chuyện (*bhassārāmatā*)
- Ưa thích ngủ nghỉ (*niddārāmatā*)
- Ưa thích hội chúng (*sanghaṇikārāmatā*)
- Không phòng hộ các căn (*indriyesu agutta dvāratā*)
- Không tiết độ trong ăn uống (*bhojāne amattaññutā*)
- Không cố gắng thực hành Chỉ-Quán với sự tiết chế ngủ nghỉ (*jāgariye ananuyuttā*)

- Lười biếng không thực hành Chỉ-Quán (*kusita, kosajja*)

Vì thế, nếu có công việc gì (hành giả) cần phải làm cho Tăng chúng hay cho chính bản thân mình thì hãy cố gắng hoàn tất nhanh chóng càng sớm càng tốt để trở lại với việc hành thiền của mình với tâm an tịnh.

Nếu hành giả thích làm việc nhiều quá thì đó là một chướng ngại cho thiền vì niệm vững chắc và mạnh mẽ trên đối tượng thiền lúc ấy khó có thể đạt được. Nói chung, thích làm việc sẽ không tạo ra định tâm tốt được.

Hỏi 317: 7.5; *Liệu một người tu tập thiền với ý xấu có thể được lợi gì từ việc đăc thiền không? Và còn về một người xài tiền của Tăng^[37] cho mục đích cá nhân của họ và không nghĩ việc làm đó là sai lầm. Khi họ đăc tứ thiền, tâm của họ hoặc quan kiến của họ có thay đổi không?*

Đáp 317: 7.5; Trong trường hợp này quý vị nên phân biệt một người tại gia và một vị tỳ khuru. Nếu một vị tỳ khuru đã phạm một tội (*āpatti*) thì đó làm một chướng ngại cho việc đăc thiền. Chẳng hạn, nếu họ chiếm hữu vật dụng (tứ vật dụng) hợp pháp của Tăng để xài riêng cho mình thì điều đó sẽ trở ngại cho việc đăc thiền, trừ khi họ sửa sai tội đó (*āpatti*). Có nghĩa là vị ấy phải trả lại những vật dụng có giá trị tương đương với những vật dụng hợp pháp (của Tăng) mà vị ấy đã dùng. Rồi vị ấy phải thú tội trước Tăng hoặc một vị tỳ khuru khác. Sau

³⁷ Đức Phật xem đó là một trọng tội nếu vị tỳ khuru nào thọ nhận, sở hữu hoặc sử dụng tiền. Điều cấm này đã được thiền sư Pa-Auk Sayadaw tuân thủ.

khi sám hối tội lỗi, nếu vị ấy hành Chỉ-Quán, vị ấy có thể đắc thiền hoặc đạo - quả. Còn nếu không sửa lỗi mà vị ấy thực sự đắc thiền thì có thể vị ấy không phải là một vị tỳ khuru thực thụ và do đó, tội ấy cũng không phải là một tội.

Đối với người tại gia, thanh tịnh giới hạnh cũng cần thiết. Và nếu họ làm cho trong sạch giới hạnh của mình trước khi hành thiền là điều rất tốt, tức là, nếu họ thọ trì ngũ giới hoặc bát giới. Nhờ thọ trì giới luật, trong lúc hành thiền, giới hạnh của họ trong sạch, họ có thể đắc thiền, mặc dù trước khi thiền họ là người xấu. Ví dụ, trong Chú Giải Pháp Cú (*Dhammapada*) có ghi lại câu chuyện về nữ tỳ *Khujjuttarā*. Cô là tỳ nữ của *Sāmāvatī* - Hoàng hậu của vua Udena. Hàng ngày vua Udena đưa cho cô tám đồng tiền vàng để mua hoa cho hoàng hậu, nhưng cô chỉ mua bốn đồng, còn lấy bốn đồng cho mình. Ngày nọ, đức Phật cùng tăng chúng đến dự trai tăng tại nhà người bán hoa. *Khujjuttarā* phụ người bán hoa dâng vật thực cho chư tăng. Sau bữa ăn, đức Phật thuyết pháp. Trong suốt thời pháp ấy, *Khujjuttarā* khởi tâm hổ thẹn vì đã ăn cắp tiền và quyết định từ nay về sau không hành động như thế nữa. Quyết định của cô là một thí dụ về giới đã được thanh tịnh trong khi lắng nghe pháp. Sau khi nghe hết thời pháp với tâm thiền, *Khujjuttarā* trở thành một vị Nhập Lưu. Từ đó, cô đã mua hoa với tất cả số tiền vua đưa. Khi đưa hoa cho hoàng hậu *Sāmāvatī*, hoàng hậu rất ngạc nhiên vì thấy hoa nhiều hơn thường lệ. *Khujjuttarā* liền kể lại tất cả.

Cũng nên xét đến trường hợp của Tôn giả *Angulimāla*. Trước khi trở thành một tỳ khưu, Ngài là một sát nhân khét tiếng. Nhưng khi đã là một tỳ khưu, Ngài đã thanh tịnh giới hạnh của mình và tinh tấn hành thiền. Vì thế Ngài đã đắc A-la-hán Thánh quả.

Cần lưu ý ở đây là trong vòng luân hồi, mọi người ai cũng đã từng tạo những thiện nghiệp và ác nghiệp. Không người nào tránh khỏi những ác nghiệp cả. Nhưng nếu họ thanh tịnh giới hạnh của mình trong lúc hành thiền thì những ác nghiệp trước không thể ngăn cản việc chứng thiền của họ^[38]. Tuy nhiên, đó chỉ là khi nào những ác nghiệp trước đó không thuộc về một trong năm nghiệp vô gián (*anantariya kamma*)^[39]. Năm vô gián nghiệp là: giết cha, giết mẹ, giết một vị A-la-hán, với ác ý làm cho một vị Phật chảy máu, gây chia rẽ trong Tăng chúng.

Nếu đã phạm vào một trong những ác nghiệp này thì không thể đắc thiền hay đạo và quả được, như trường hợp vua *Ajātasattu* (A-xà-thế). Vua *Ajātasattu* có đủ ba-la-mật để trở thành một vị Nhập Lưu sau khi nghe xong Kinh Sa Môn Quả (*Sāmaññaphala Sutta*). Nhưng vì ngài đã giết cha của mình là vua Bimbisàra nên điều đó đã không xảy ra.

³⁸ **Nói cách khác**, nếu những ác nghiệp quá khứ làm cho không thể đắc thiền thì sẽ không có ai có thể đắc thiền hết!

³⁹ **Xem A.V.ix.3** "*Parikuppa Sutta*". Năm nghiệp này được gọi là "vô gián" vì chắc chắn chúng sẽ chín mùi trong kiếp hiện tại và cho quả tái sanh trong đại địa ngục Avici (A-tỳ) như trường hợp của đức vua *Ajātasattu*.

Quý vị hỏi, vậy thì sau khi đắc thiền, tâm của những người như vậy hoặc quan kiến của họ có thay đổi không. Chúng ta biết thiền có thể loại trừ các triền cái trong một thời gian dài, có nghĩa là, nếu họ nhập thiền trong một giờ thì trong thời gian đó các triền cái sẽ không khởi lên. Khi họ xuất thiền, các triền cái có thể trở lại do phi lý tác ý. Vì thế chúng ta không thể nói chắc được là tâm của một người như vậy sẽ chuyển đổi hay không với việc chứng thiền. Chúng ta chỉ có thể nói rằng bao lâu họ còn trong bậc thiền thì chừng đó các triền cái không khởi lên, vậy thôi.

Cũng có những ngoại lệ, như trường hợp của Trưởng lão Mahānāga. Mặc dù ngài đã hành thiền Chỉ-Quán trong hơn sáu mươi năm song vẫn còn là phàm phu (*puthujjana*). Tuy nhiên, do việc thực hành Chỉ-Quán vững chắc của ngài, không có phiền não nào xuất hiện trong suốt sáu mươi năm ấy. Chính vì điều này, ngài nghĩ mình đã là một vị A-la-hán. Nhưng một trong những đệ tử của ngài là vị A-la-hán Dhammadinna đã biết rõ và gián tiếp giúp ngài nhận ra điều đó. Khi Trưởng lão Mahānāga nhận ra rằng mình còn là phàm nhân, ngài tiến hành *Vipassanā* và chỉ ít phút sau ngài đã đắc quả A-la-hán. Nhưng đây là trường hợp rất hiếm.

Một điểm khác quý vị cũng cần phải nhớ, ngài là một bậc lão thông pháp học (*pariyatti*) cũng như pháp hành (*paṭipatti*). Ngoài ra ngài còn là một vị thiền sư (*kammaṭṭhānācariya*), có rất nhiều vị A-la-hán, như *Dhammadinna*, là đệ tử của ngài. Mặc dù ngài thông thạo trong Chỉ-Quán, song có những hiểu lầm vẫn khởi

lên trong tâm do một sự tương tự nào đó trong các kinh nghiệm. Vì thế, nếu quý vị nghĩ về bản thân mình rằng "ta đã đạt đến sơ thiền" v.v..., quý vị nên xem xét lại kinh nghiệm của mình một cách toàn diện qua nhiều ngày, thậm chí nhiều tháng. Tại sao? Nếu đó là *jhāna* hoặc *vipassanā* thực thụ thì chúng có lợi cho hành giả, vì thiền hoặc minh sát ấy có thể giúp quý vị đạt đến "Niết-bàn" thực sự, đây là "Tịnh Độ"^[40] của truyền thống Phật giáo *Theravāda*. Nhưng "thiền giả tạo" và "minh sát giả tạo" không thể làm phát sanh những lợi ích này.

Vì thế chúng tôi muốn đề nghị là quý vị không nên nói với những người khác "tôi đã đắc sơ thiền", v.v... quá sớm, vì có thể có người nào đó sẽ không tin quý vị. Cũng có thể kinh nghiệm của quý vị là thực, nhưng cũng có thể là chưa phải, như Trưởng lão Mahānāga. Quý vị nên ý thức về vấn đề này.

Hỏi 318: 7.6; Thế nào là sự khác nhau giữa tổng hợp sắc (rūpakalāpa) và sắc chân đế (paramattharūpa)?

⁴⁰ **Tịnh Độ** được gọi là Tây Phương, Cực Lạc Quốc trong truyền thống *Mahāyāna* (Đại Thừa), nơi đây có đức Phật gọi là Phật A-Di-Đà đang chờ đợi những ai được tái sanh về đó nhờ niệm danh hiệu của ngài. Nói chung, mục đích của truyền thống Đại Thừa là vãng sanh Tịnh Độ vì ai đi đến đó đều sẽ thành Phật và họ sẽ đi cứu độ tất cả chúng sanh ở khắp Ta-bà thế giới! Còn Tịnh Độ mà thiền sư Pa-Auk nói ở đây (truyền thống Phật giáo *Theravāda*) chỉ như một biểu trưng cho Niết-bàn để phù hợp với tinh thần theo Đại Thừa, chứ Ngài không nói rằng Niết-bàn là một nơi, hay không muốn dùng bất kỳ một cách nào để so sánh với Tây Phương Tịnh Độ v.v... Xem lại phần nói về cảnh giới siêu thế (*lokuttarabhūmi*) ở câu trả lời 276.

Đáp 318: 7.6; *Rūpakalāpa* là những phần tử nhỏ. Khi hành giả phân tích những phần tử nhỏ ấy họ thấy sắc chân đế (*paramattharūpa*). Trong một tổng hợp sắc có ít nhất tám loại sắc là: đất, nước, gió, lửa, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Tám loại sắc này là sắc chân đế. Trong một số các tổng hợp sắc có thêm sắc thứ chín nữa là sắc mạng căn (*jīvita rūpa*) và ở một số khác còn có thêm sắc thứ mười là sắc tánh (*bhāva rūpa*) hoặc sắc tịnh sắc (*pasādarūpa*). Tám, chín hay mười loại sắc này đều là sắc chân đế.

Hỏi 319: 7.7; *Khi một hành giả có thể thấy các tổng hợp sắc hay sắc chân đế rồi, liệu tâm (citta) và kiến (ditṭhi) của họ có thay đổi không?*

Đáp 319: 7.7; Khi một hành giả với minh sát trí thấy được sắc chân đế trong mỗi tổng hợp sắc rồi thì tâm và kiến của họ sẽ thay đổi nhưng chỉ tạm thời vì minh sát trí (tuệ) loại trừ tà kiến và các phiền não khác chỉ trong nhất thời thôi. Chính Thánh đạo (*ariyamagga*) theo từng giai đoạn mới hủy diệt hoàn toàn các tà kiến và những phiền não khác.

Hỏi 320: 7.8; *Định tịnh hóa tâm (cittavisuddhi) như thế nào? Các loại phiền não (kilesa) nào được loại trừ bằng định?*

Đáp 320: 7.8; Thực hành định là trực tiếp đối đầu với năm triền cái. Cận định và định của sơ thiền loại trừ năm triền cái trong một thời gian dài. Định của nhị thiền loại trừ tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*). Định của tam thiền loại trừ hỷ (*pīti*). Định tứ thiền loại trừ lạc (*sukha*). Theo cách này, tâm được thanh tịnh nhờ định và vì thế cũng gọi là thanh tịnh tâm.

Hỏi 321: 7.9; *Vipassanā (minh sát) tịnh hóa kiến (diṭṭhi visuddhi) như thế nào? Các loại phiền não nào được loại trừ bằng (tuệ) minh sát?*

Đáp 321: 7.9; Trước khi thấy sắc chân đế cũng như các nhân và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng, một hành giả có thể có những tà kiến hay tà tưởng như "đây là đàn ông, đàn bà, mẹ, cha, tự ngã v.v..." Nhưng khi vị ấy thấy rõ thì tà kiến này được loại trừ tạm thời. Vì sao nó được loại trừ? Vì vị ấy thấy rằng chỉ có danh-sắc chân đế và các nhân của chúng. Vị ấy cũng thấy rằng ngay khi chúng khởi lên, chúng liền diệt, đó là tính chất vô thường của chúng. Chúng luôn luôn phải chịu sanh diệt như vậy nên bản chất của chúng là khổ. Không có một tự ngã nào trong danh-sắc và các nhân của chúng nên bản chất của chúng là vô ngã. Đây là minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*). Chính chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) này loại trừ các tà kiến (*micchā diṭṭhi*). Minh sát trí cũng còn loại trừ các phiền não như tham và mạn vốn là những kẻ "đồng lõa" với tà kiến. Vì thế, trong lúc một hành giả hành *vipassanā* thì chánh kiến có mặt nhưng chỉ tạm

thời, bởi vì khi vị ấy ngưng thiền, tà kiến sẽ xuất hiện lại do phi như lý tác ý (*ayonisomanasikāra*). Lúc đó vị ấy lại tưởng "đây là đàn ông, đàn bà, mẹ, cha, tự ngã, v.v..." và những phiền não kết hợp như tham, sân, mạn cũng sẽ khởi sanh. Khi vị ấy trở lại với thiền minh sát, tà kiến này lại biến mất. Vì thế, minh sát trí chỉ tạm thời loại trừ các tà kiến và phiền não mà thôi. Tuy nhiên, khi hành giả đạt đến đạo và quả thì Đạo Tuệ (*magga ñāṇa*) sẽ hủy diệt các tà kiến ấy và những phiền não khác một cách hoàn toàn, từng giai đoạn một.

Hỏi 322: 7.10; *Thế nào là sự khác nhau giữa tâm và kiến?*

Đáp 322: 7.10; Tâm là *citta*, nhưng trong *cittavisuddhi* (thanh tịnh tâm), nó lại đặc biệt đề cập đến một tâm, như cận định tâm (*upacāra samādhi citta*) hoặc an chỉ - thiền tâm (*appanā jhāna citta*). *Diṭṭhi* có nghĩa là tà kiến và là một tâm sở (*cetasika*). Tâm sở này khởi sanh cùng với bốn tâm căn tham. Một tâm căn tham (*lobhamūlacitta*) hoặc phối hợp với tà kiến, hoặc phối hợp với ngã mạn.

Tà kiến ở đây là ngã tưởng (*attasaññā*). Có hai loại ngã tưởng:

1. Ngã tưởng phổ thông của thế gian (*loka sañsaññā attavāda*). Đây là một loại tà kiến có mặt như hệ quả của

tập quán, tưởng cho rằng có đàn ông, đàn bà, cha, mẹ, v.v...

2. Ngã kiến (*atta diṭṭhi*). Đây là một loại tà kiến có mặt như hệ quả của tham ái (*taṇhā*), tưởng cho rằng có một tự ngã bất khả hoại (*atta*), và cho rằng tự ngã bất khả hoại ấy do một sáng tạo chủ (*paramatta*) tạo ra.

Thực sự không có một tự ngã nào trong ba mươi mốt cõi mà chỉ có danh-sắc và các nhân của chúng. Danh-sắc ấy cũng luôn luôn vô thường, khổ và vô ngã. Ngoài ba mươi mốt cõi này cũng không có tự ngã. Minh sát trí này gọi là chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭhi*). Nó thủ tiêu tà kiến một cách tạm thời, gồm luôn cả tà kiến về tự ngã. Nhưng chỉ có đạo trí (*magga ñāṇa*), tức chánh kiến thuộc Thánh đạo (*magga samāa diṭṭhi*) mới hủy diệt hoàn toàn tà kiến. Như vậy, thực sự chúng ta có ba loại kiến: tà kiến (*micchā diṭṭhi*); chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭhi*), còn gọi là chánh kiến hiệp thế (*lokiya sammā diṭṭhi*); chánh kiến Thánh đạo (*magga sammā diṭṭhi*), còn gọi là chánh kiến siêu thế (*lokuttara sammā diṭṭhi*).

Kinh *Brahmajāla Sutta* (Kinh Phạm Võng. D1) luận bàn đến cả thảy sáu mươi hai tà kiến hiện hành. Tất cả tà kiến ấy đều được sắp dưới danh mục tà kiến về tự ngã, còn được gọi là "thân kiến" (*sakkāya diṭṭhi*). Tự thân (*sakkāya*) là nắm uẩn nên thân kiến tức là xem nắm uẩn như là tự ngã. Cũng có nhiều loại chánh kiến, những loại

kiến chân chánh như vậy được gọi là chánh kiến về Tứ Thánh Đế (*catusacca sammā diṭṭhi*):

- Chánh kiến thiên (*jhāna sammā diṭṭhi*): thiên trí kết hợp với các thiên chi.

- Chánh kiến phân biệt danh-sắc (*nāma-rūpa pariggha sammā diṭṭhi*): trí (quán) danh-sắc chân đế.

- Chánh kiến về nghiệp và nghiệp quả (*kammassakatā sammā diṭṭhi*): trí thuộc về sự phân biệt nhân duyên.

- Chánh kiến minh sát (*vipassanā sammā diṭṭhi*): minh sát trí (quán) tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng.

- Chánh kiến Thánh đạo (*magga sammā diṭṭhi*): trí về Niết-bàn.

- Chánh kiến Thánh quả (*phala sammā diṭṭhi*): trí về Niết-bàn.

Hỏi 323: 7.11; *Người hành thiên nên hành như lý tác ý (yoniso manasikāra) như thế nào trong đời sống hàng ngày và trong lúc hành Chỉ-Quán (samatha vipassanā) của họ?*

Đáp 323: 7.11; Như lý tác ý hiệu quả nhất là minh sát. Nếu quý vị hành đến mức minh sát (*vipassanā*) rồi, quý vị sẽ có như lý tác ý hiệu quả nhất. Như vậy, nếu quý vị hành minh sát trong đời sống hàng ngày, minh sát ấy sẽ

tạo ra những kết quả tốt, như đạo và quả thấy Niết-bàn. Còn nếu quý vị không thể hành đến mức minh sát được, quý vị nên suy xét đến sự kiện rằng, các pháp hữu vi là vô thường (*sabbe saṅkhāra anicca*). Đây cũng là tác ý như lý nhưng rất yếu và chỉ có tính cách gián tiếp thôi.

Quý vị cũng có thể thực hành *brahmavihāra* (bốn phạm trú), đặc biệt là xả phạm trú (*upekkhābrahmavihāra*). Đó là loại tác ý như lý cao cấp nhất, bởi vì thực hành xả phạm trú là để thấy quy luật của nghiệp đúng theo tinh thần "*sabbe sattā kammaṣakā*" (tất cả chúng sinh đều là chủ nhân ông của nghiệp họ làm). Đôi khi quý vị cũng có thể phản tỉnh đến những hậu quả của phi lý tác ý. Phi lý tác ý khiến cho nhiều bất thiện nghiệp tuần tự xảy đến. Những bất thiện nghiệp này sẽ tạo ra muôn vàn khổ đau trong bốn ác đạo (*apāya*). Hiểu được điều này là như lý tác ý. Quý vị nên thực hành như vậy thường xuyên trong đời sống hàng ngày của mình.

Hỏi 324: 7.12; *Thế nào là sự khác nhau giữa manasikāra (tác ý) và thực hành Thất Giác Chi (bojjhanga)?*

Đáp 324: 7.12; Khi quý vị hành Thất Giác Chi, tác ý thường đứng đầu ba mươi bốn tâm hành. Có khi ba mươi bốn tâm hành còn được gọi là minh sát trí, vì trong ba mươi bốn tâm hành ấy, tuệ (*paññā*) là yếu tố chính vậy.

Ở đây, quý vị nên biết đến ba loại tác ý liên quan đến nội dung này.

1. Tác ý kể như nhân căn bản cho đối tượng (*ārammaṇa paṭipādaka manasikāra*)
2. Tác ý kể như nhân căn bản cho tiến trình tâm (*vīthi paṭipādaka manasikāra*)
3. Tác ý kể như nhân căn bản cho tốc hành tâm (*javana paṭipādaka manasikāra*).

Tác ý kể như nhân căn bản cho đối tượng tức là tâm sở tác ý. Nhiệm vụ của nó là làm cho đối tượng rõ ràng đến tâm của hành giả.

Tác ý kể như nhân căn bản cho tiến trình tâm là ngũ môn hướng tâm (*pañcadvārāvajjana*) trong tiến trình tâm ngũ môn (*pañcadvārāvīthi*). Nhiệm vụ của nó là cho tất cả các tiến trình ngũ môn khả năng bắt lấy đối tượng tương ứng của nó.

Tác ý kể như nhân căn bản cho tốc hành tâm là ý môn hướng tâm (*manodvārāvajjana*) trong tiến trình tâm ý môn (*manodvārāvīthi*) và quyết định tâm (*voṭṭhapana*) trong tiến trình tâm ngũ môn. Trong trường hợp này tác ý, hoặc là như lý, hoặc là phi như lý. Nhiệm vụ của nó là làm cho tốc hành (*javana*) khởi lên. Nếu đó là như lý tác ý thì tốc hành sẽ là thiện đối với phàm nhân (*puṭhujjana*) và các bậc hữu học (*sekkha*). Còn đối với các bậc A-la-hán thì nó chỉ là duy tác (*kiriya*). Khi tác ý phi như lý

thì tốc hành tâm luôn luôn là bất thiện, một điều không thể xảy ra trong các vị A-la-hán.

Hỏi 325: 7.13; *Xin thiền sư hoan hỷ giải thích bằng sơ đồ được không? Trong hệ thống thiền này, có cần thiết phải thực hành hơn ba mươi loại đề mục thiền (kammaṭṭhāna) không? Làm như vậy được lợi ích gì?*

Đáp 325: 7.13; Chúng tôi không quan tâm đến các sơ đồ. Nó được dựa trên loại sơ đồ mà một ông thầy giáo, loại người rất quan tâm đến các sơ đồ, vẽ.

Ở trung tâm thiền Pa-Auk, chúng tôi dạy nhiều loại thiền chỉ (*samatha*) cho những ai muốn hành chúng. Nếu họ không muốn hành hết những đề mục ấy mà chỉ muốn một đề mục duy nhất, như niệm hơi thở chẳng hạn, thì chúng tôi chỉ dạy họ thiền đó. Khi họ đã có thiền, chúng tôi đưa họ thẳng vào minh sát theo tuần tự một cách hệ thống.

Trong khi hành Chỉ-Quán, đôi khi có thể có những triền cái như tham (*rāga*), sân (*dosa*) và tư duy lan man (*vitakka* - tầm) xen vào khuấy động thiền định và minh sát của quý vị. Các đề tài thiền sau đây được xem là những vũ khí hữu hiệu nhất để loại trừ các triền cái đó.

Trong Kinh *Meghiya*, đức Phật khuyên:

Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya (Hành giả nên hành thiền (quán) bất tịnh để loại trừ dục tham).

Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya (Hành giả nên hành thiền tâm từ để loại trừ sân).

Ānāpānassati bhavetabbā vitakkupacchedāya. (Hành giả nên hành niệm hơi thở để loại trừ tư duy lan man).

Hơn nữa, một tâm có định có thể thấy các pháp chân đế (*paramattha dhamma*) như chúng thực sự là. Trong các pháp hành định, tám thiền chứng (*samāpatti*) được xem là rất cao và vững mạnh, vì thế, những ai muốn hành tám thiền chứng một cách triệt để, chúng tôi cũng sẽ dạy thiền *kasīna*. Nếu quý vị muốn hiểu sơ đồ một cách trọn vẹn, quý vị cần phải hành Chỉ-Quán cho đến các Đạo - Quả Tuệ. Chỉ lúc ấy quý vị mới hiểu đầy đủ sơ đồ.

Vì sao chúng tôi không quan tâm đến các sơ đồ? Bởi vì, thực ra nó không đủ để trình bày toàn bộ hệ thống trên một trang giấy. Chúng tôi đã giải thích toàn bộ hệ thống này trên hơn ba ngàn sáu trăm trang giấy ở Miến Điện rồi. Một trang giấy không cách gì đủ được.

Hỏi 326: 7.14; *Một tâm sân có thể tạo ra nhiều thế hệ tổng hợp sắc do thời tiết sanh (utuja ajatṭhamaka kalāpa) và làm cho mắt lóe sáng lên được không?*

Đáp 326: 7.14; Khi nói "một tâm tạo ra ánh sáng" là chỉ nói theo phép ẩn dụ thôi, bởi vì thực sự, ngoài tâm kiết sanh (*paṭisandhi citta*) ra, tất cả các tâm sanh lên nương vào ý căn (sắc trái tim - *hadayavatthu*) đều tạo ra các tổng hợp sắc do tâm sanh (*cittajakalāpa*). Trong số các

tổng hợp sắc này luôn luôn có màu (*vaṇṇa*). Màu này sẽ sáng hơn nếu tâm đó là một tâm thiền chỉ hay tâm thiền minh sát. Điều này đã được các bản kinh *Pāli*, các bản Chú Giải và Phụ Chú Giải đề cập đến. Tuy nhiên, những nguồn ấy không hề nói rằng sắc do tâm sanh được tạo ra bởi một tâm sân cũng phát ra ánh sáng.

Hỏi 327: 7.15; *Tâm thấy có thấy danh-sắc của chính nó bao gồm trong danh-sắc không? Nó có được kể trong tuệ không?*

Đáp 327: 7.15; Có, tâm ấy thấy được. Quý vị có thể thấy điều này ở mọi giai đoạn minh sát, đặc biệt ở giai đoạn Tuệ (quán) Sự Tan Hoại (*bhanga ñāṇa*). Trong Thanh Tịnh Đạo có nói:

"*Ñātañca ñāṇañca vipassati*" (Chúng ta phải hành minh sát trên cả "cái sở tri" - *ñāta*, lẫn trí (năng tri) - *ñāṇa*)

"Cái sở tri" ở đây là năm uẩn và các nhân của chúng, vốn phải được biết với minh sát trí. "Trí" (năng tri) có nghĩa là minh sát trí biết tính chất vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn và các nhân của chúng, tức là các pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Minh sát trí là tuệ, là chánh kiến minh sát. Thường thường chánh kiến minh sát khởi lên cùng với ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành, như vậy thành ra ba mươi bốn hoặc ba mươi ba tâm hành. Chúng được gọi là minh sát trí và cũng là các danh pháp bởi vì chúng có khuynh hướng nghiêng về đối

tượng ở đây là tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành.

Tại sao quý vị cần phải thấy tự thân minh sát trí cũng là vô thường, khổ và vô ngã? Bởi vì một số hành giả có thể hỏi hoặc nghĩ, không biết minh sát trí này là thường hay vô thường, lạc hay khổ, có ngã hay vô ngã. Để trả lời cho câu hỏi này, quý vị cần phải thấy tiến trình tâm minh sát tự thân nó là vô thường, khổ và vô ngã, đặc biệt ba mươi bốn tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành, dẫn đầu bởi minh sát trí. Hơn nữa, một số hành giả có thể trở nên hãnh diện vì họ có thể hành minh sát giỏi và thành công. Chính vì để loại trừ và ngăn ngừa những phiền não này mà quý vị cần phải thấy được minh sát trí hoặc tiến trình tâm minh sát tự thân nó cũng là vô thường, khổ và vô ngã.

Hỏi 328: 7.16; *Làm cách nào để vượt qua trạng thái tâm không thích và chán ngán trong suốt những giai đoạn hành thiền lâu dài hoặc ở một mình trong rừng vắng? Loại tâm này có phải là một pháp bất thiện không?*

Đáp 328: 7.16; Trạng thái tâm này gọi là giải đãi (*kosajja*) và thường được xem là một pháp bất thiện kết hợp với tham hoặc sân v.v... Trạng thái tâm này sanh khởi là vì phi lý tác ý. Nếu tác ý phi như lý của một người được chuyển đổi và thay thế bằng như lý tác ý, người ấy có thể thành công trong thiền.

Để vượt qua trạng thái tâm này hành giả phải tỉnh thoảng nhớ lại rằng, thành công của đức Bồ tát Sakyamuni của chúng ta là do sự kiên trì của Ngài. Hành giả cũng nên nhớ lại những câu chuyện về các vị A-la-hán đã phấn đấu với muôn ngàn khó khăn như thế nào để thành công trong thiền pháp của họ, cuối cùng mới đắc quả vị A-la-hán. Chẳng một ai không nỗ lực lại có thể có được thành công. Đặc biệt trong thiền sự kiên trì là rất cần thiết. Như lý tác ý cũng rất quan trọng. Hành giả phải cố gắng tác ý đến tính chất vô thường, khổ và vô ngã trong các pháp hữu vi. Nếu được như thế, một ngày nào đó hành giả sẽ thành công.

Hỏi 329: 7.17; *Xin thiền sư hoan hỷ cho một ví dụ về một nguyện ước mà không đi cùng với vô minh, ái và thủ được không?*

Đáp 329: 7.17; Nếu quý vị hành minh sát khi đang thực hiện những thiện nghiệp và thấy được tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các thiện nghiệp ấy thì vô minh, ái và thủ không khởi sanh. Còn nếu quý vị không thể hành minh sát (trong lúc làm thiện nghiệp) thì hãy phát nguyện như sau:

"Idam me puññāṃ Nībbānassa paccayo hotu." (Cầu mong phước báu này hãy là một trợ duyên cho sự chứng đắc Niết-bàn)

Hỏi 330: 7.18; *Nếu năm uẩn là vô ngã vậy thì bạch Ngài, ai là người đang thuyết pháp? Nói khác hơn, nếu năm uẩn là vô ngã, không có Sayadaw (chỉ thiền sư Pa-Auk) là người đang thuyết pháp. Như vậy, có một tương quan như thế nào giữa năm uẩn và tự ngã?*

Đáp 330: 7.18; Có hai loại sự thực: sự thực theo chế định (*sammuti sacca*) và sự thực theo chân đế (*paramattha sacca*).

Quý vị nên phân biệt rõ ràng giữa hai loại sự thực này. Theo sự thực chế định thì có đức Phật, có Sayadaw, có cha, có mẹ, v.v... Nhưng theo sự thực chân đế hay sự thực cùng tột thì không có đức Phật, không có Sayadaw, không có cha, không có mẹ, v.v... Điều này quý vị có thể thấy được nếu có minh sát trí đủ mạnh. Nếu quý vị nhìn vào đức Phật với minh sát trí, quý vị chỉ nhìn thấy danh-sắc chân đế, đó là ngũ uẩn. Ngũ uẩn hay danh-sắc này là vô thường, khổ và vô ngã. Không có một tự ngã nào cả. Cũng vậy, nếu quý vị nhìn vào tôi hay vào một người nào đó với minh sát trí, quý vị chỉ thấy danh-sắc chân đế, năm uẩn, mà những pháp này đều là vô thường, khổ và vô ngã. Nói cách khác, không có đức Phật, không có Sayadaw, không có cha, mẹ v.v... Chỉ có năm uẩn và các nhân của chúng, gọi chung là các hành. Như vậy, các hành này đang nói về các hành khác, có khi về Niết-bàn. Hoàn toàn không có ngã. Đã vậy, chúng ta nói về mối tương quan như thế nào đây?

Chẳng hạn, nếu có ai đó hỏi quý vị "sừng thỏ dài hay ngắn", quý vị sẽ trả lời thế nào? Hoặc nếu họ hỏi "lông

rùa đen hay trắng", quý vị trả lời ra sao? Nếu cái ngã đã không có thực, chúng ta không thể nói về sự tương quan giữa nó và năm uẩn được. Ngay cả đức Phật cũng không trả lời loại câu hỏi này. Vì sao? Giả sử quý vị nói "sùng thờ dài", điều đó có nghĩa rằng quý vị chấp nhận thờ có sùng. Và nếu quý vị nói "sùng thờ ngắn", thì cũng có nghĩa tương tự. Hoặc nếu quý vị nói "rùa có lông đen" hay "trắng" thì chẳng khác nào quý vị chấp chận rùa có lông! Cũng vậy, nếu đức Phật nói năm uẩn và tự ngã có liên quan, hay không có liên quan, có nghĩa Ngài đã chấp nhận có một tự ngã. Đó là lý do vì sao đức Phật không trả lời loại câu hỏi này. Vì thế, chúng tôi muốn đề nghị quý vị cố gắng hành thiền cho đến mức *vipassanà*. Chỉ khi ấy quý vị mới có thể loại trừ tà kiến về tự ngã này được.

Hỏi 331: 7.19; *Đức Phật dạy cho các vị tỳ khưu "Thần Chú Rắn" (Mantra). Đọc Thần Chú ấy có giống như thiền tâm từ không? Có phải niệm chú là một truyền thống của Bà-la-môn du nhập vào đạo Phật không?*

Đáp 331: 7.19; Thần chú là gì? Thế nào là "Thần Chú Rắn"? Chúng tôi không biết các thần chú có phải được truyền vào từ Ấn Giáo hay không. Nhưng trong Kinh điển Thượng Tọa Bộ (*Theravāda*) có một bài Kinh Bảo Hộ (*Paritta Sutta*) gọi là *Khandha Paritta*^[41]. Đức Phật dạy

⁴¹ **A.IV.11.ii.7.** "*Ahirāja Sutta*" (Kinh Chứa Các Loài Rắn). Sở dĩ gọi *Khandha* (nhóm, uẩn), *Paritta* (Bảo Hộ) bởi vì tâm từ (*metta*) ở đây được mở rộng đến

Kinh Bảo Hộ này để các vị tỳ khưu đọc tụng hàng ngày. Có một điều luật (*vinaya*) quy định rằng nếu một vị Tỳ khưu hay Tỳ khưu Ni trú ở rừng nào mà quên không đọc Kinh Bảo Hộ này ít nhất mỗi ngày một lần, vị ấy xem như đã phạm một tội.

Có một lần, vào thời đức Phật, một vị tỳ khưu nọ đang trú trong rừng thì bị một con rắn độc cắn chết. Do sự kiện này mà đức Phật dạy bài Kinh *Khandha Paritta*. Mục đích của Kinh Bảo Hộ này cũng giống như thiền tâm từ vậy. Trong Kinh đưa ra những cách khác nhau để mở rộng lòng từ đến các loại rắn và rồng khác nhau. Ngoài ra cũng có một lời xác nhận về sự thực liên quan đến Tam Bảo và những ân đức của Phật cũng như các vị A-la-hán. Chúng tôi sẽ tụng bài Kinh Bảo Hộ này tối hôm nay. Nó rất có oai lực. Quý vị có thể gọi đó là "Thần Chú Rắn" cũng được. Cái tên không quan trọng lắm. Quý vị có thể gọi nó bằng bất cứ tên gì mình thích. Có một số vị sư ở Miến Điện dùng Kinh Bảo Hộ này để tụng cho những người bị rắn độc cắn rất có hiệu quả. Khi họ tụng Kinh Bảo Hộ này nhiều lần và khi nạn nhân uống nước có tụng bài Kinh ấy, nọc độc dần dần tan biến. Thường thường thì họ khỏi, nhưng không phải trường hợp nào cũng được như vậy. Đức Phật dạy Kinh Bảo Hộ này để các vị tỳ khưu ngăn ngừa các loại rắn độc. Nếu các vị tụng Kinh với lòng kính tin và mở rộng lòng từ đến tất cả chúng sinh, kể cả các loài rắn, thì sẽ không gặp hiểm nguy. Nếu

tất cả chúng sinh theo các nhóm: bốn loại rắn, các chúng sinh không chân, hai chân, bốn chân, nhiều chân.

các vị còn giữ giới nghiêm túc nữa, thì không có sự tai hại nào có thể xảy đến với họ được.

--o0o--

Bốn Bài Giảng Về Niệm Hơi Thở Của Ngài Pa-Auk

Tại Khóa Thiền Florida Tháng 4/2006

Tác giả: Pa-Auk Tawya Sayadaw, Thiền Viện Pa-Auk, Myanmar

Nghe, chuyển ngữ và đánh máy: Tu nữ Minh Duyên

Nguồn: phatphapchanthat.blogspot.com

Bài Giảng Ngày 8/4/2006

Hỏi 332: *Bạch Ngài, sau khi ngồi một chút, nếu thấy tê chân, được chăng nếu con đổi tư thế để khỏi phải chống cự khó khăn với cơn đau?*

Đáp 332: Được, nếu nó gây trở ngại cho việc định tâm của bạn, bạn có thể đổi tư thế. Nếu nó không trở ngại đến sự chú tâm, hãy tiếp tục chú tâm đến hơi thở thôi, đừng quan tâm đến cơn đau. Có khi không dễ, nó có thể trở ngại cho việc chú tâm. Nếu cảm thọ đau quá rõ, có thể khiến cho bạn khó tập trung, lúc đó hãy đổi tư thế.

Hỏi 333: *Nếu khi tâm phân tán, rời khỏi hơi thở vô và hơi thở ra, suy nghĩ xuất hiện quá nhiều, con nên làm sao?*

Đáp 333: Để tránh phóng tâm, Chú giải khuyến khích đếm hơi thở. Quý vị nên đếm để ghi nhận hơi thở, khi hít vào nên ghi nhận “hít vào”, khi thở ra nên ghi nhận “thở ra”; “hít vào-thở ra”, cuối hơi thở ra đếm 1, “hít vào-thở ra” đếm 2, “hít vào-thở ra” đếm 3... cho đến 8. Theo cách như vậy mà đếm, dần dần tâm sẽ bớt phóng đi khỏi hơi thở.

Hỏi 334: *Thưa Sayadaw, con biết thiền tọa rất quan trọng. Nhưng trong việc thực hành hằng ngày như khi con đi, con ăn, cũng quan trọng nên xin Sayadaw giải thích giúp cho cách có thể tập trung tâm?*

Đáp 334: Có 4 loại *sampajañña*, *Sampajañña* họ dịch là “hiểu biết rõ ràng”

Hiểu biết rõ ràng về lợi ích,

Hiểu biết rõ ràng về tính thích hợp (ngoài phạm vi hành thiền),

Tuệ quán thấu suốt hay hiểu biết rõ ràng về niệm xứ (*Gocāra Sampajañña*) (Đoạn 03:07 của file 4-Hỏi đáp)

Tuệ quán thấu suốt hay Hiểu biết rõ ràng về danh-sắc.

Vậy có 4 loại Hiểu biết rõ ràng. Giờ đây quý vị chỉ đang hành Tuệ quán sát thấu suốt hay Sự hiểu biết rõ ràng về niệm xứ, được gọi “*Gocāra Sampajañña*”, đặc biệt được chú trọng trong thiền định. Khi quý vị hành thiền định, quý vị nên chú trọng vào chỉ một đề mục thiền định của

mình trong bất kỳ tư thế nào của cơ thể. Hiện tại quý vị đang hành *Ānāpānasati*, niệm hơi thở, quý vị phải tập trung chỉ vào mỗi đối tượng hơi thở thôi. Khi ăn, cũng phải tập trung trên đối tượng hơi thở, càng nhiều càng tốt. Nhưng không dễ để chú tâm trên đối tượng hơi thở khi đang ăn, tuy nhiên hãy cố gắng, được chừng nào hay chừng đó. Nhưng nếu đang hành thiền Tuệ, khi ngồi thiền quý vị có thể quán sát danh và sắc là vô thường, khổ, vô ngã. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, .. mọi tư thế quý vị đều có thể quán sát danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường-khổ-và vô ngã, cũng vậy khi ăn quý vị cũng phải quán sát danh-sắc là vô thường, khổ hay vô ngã. Hiện tại quý vị đang hành *Ānāpānasati*, ở mọi oai nghi, mọi nơi mọi lúc, quý vị chỉ nên chú tâm vào đối tượng hơi thở mà thôi, cả khi ăn cũng vậy, ghi nhận đối tượng hơi thở được càng nhiều càng tốt.

Hỏi 335: *Vậy thưa Sayadaw, có phải là ý Ngài vừa nói, hiện tại người đang hành Niệm hơi thở, khi ăn cũng phải lấy hơi thở làm đối tượng thiền, chứ không phải vào việc ăn và chỉ tập trung vào hơi thở mà thôi, phải không ạ?*

Đáp 335: Đúng vậy. Không dễ nhưng hãy cố gắng tập trung được nhiều chừng nào, tốt chừng ấy. Nên cố gắng!

Hỏi 336: *Con xin có câu hỏi. Con không biết liệu con có hiểu sai về câu trả lời của Ngài không. Ngài nói vậy: Khi hành thiền niệm hơi thở vô và niệm hơi thở ra, dù trong*

thời gian ăn cơm, Ngài đề nghị chúng con hành niệm hơi thở vô và niệm hơi thở ra. Con có câu hỏi này: trong Bài kinh “Meghiya Sutta” Trưởng lão Sariputta đề nghị Đại Đức Rahula hành đề mục niệm hơi thở, sau đó Đại Đức Rahula khi gặp lại Trưởng lão Sariputta, Ngài dạy Đại Đức 7 đề tài trong khi niệm hơi thở, mà đối với Đại Đức Meghiya, Ngài Sariputta chỉ dạy 5 đề tài. Vậy làm cách nào chúng con biết được việc thực hành của mình là như thế nào?

Đáp 336: Có lẽ họ là những chuyên gia rồi. Lúc bấy giờ Đại Đức Rahula đã có thể phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường-khổ-vô ngã, Đại đức đã giác tri rõ. Dầu ĐĐ đã giác tri, nhưng đây lại là một cách khác nữa, vì ĐĐ có thể hành cả thiền Định lẫn thiền Tuệ. Nhưng trong Bài kinh “Mahārāhulovāda sutta” Trưởng lão Sariputta khuyến khích ĐĐ Rahula nên hành *Ānāpāna*, tức niệm hơi thở vì các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi của ĐĐ lúc ấy rất tốt. Các oai nghi như thế rất thích hợp cho việc hành *Ānāpāna*.

Nếu quý vị hành niệm đề mục hơi thở *Ānāpānasati*, có 4 giai đoạn 4 (*catukka*), mỗi giai đoạn gồm 4 bước. Giai đoạn đầu tiên là thiền định *Samatha*, giai đoạn thứ 2, thứ 3, thứ 4 là thiền tuệ *Vipassanā*. Vậy có cả thấy 16 bước khi hành niệm hơi thở, *Ānāpānasati*.

Lúc ấy ĐĐ Rahula có thể hành cả thiền Định (*Samatha*) lẫn thiền Tuệ (*Vipassanā*).

Giọng nam 337: Cùng lúc ạ?

Đáp 337: Không, trong cùng một thời ngồi. Trong cùng 1 thời ngồi thì ĐĐ có thể, nhưng đồng thời thì không dễ, vì trong một sát na tâm, có lẽ không thể liễu tri được tất cả các hành cùng lúc. Các Ngài phải hành riêng biệt. Trong một thời ngồi, các Ngài có thể, chẳng hạn như, trước tiên khi hành *Ānāpāna*, ngay khi các Ngài tọa thiền, các Ngài có thể hành *Ānāpāna*, niệm hơi thở để đạt đến Tứ thiền. Đây là lúc thiền Định. Xả Tứ thiền, các Ngài có thể phân biệt danh-sắc và các nhân của chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Đây là lúc thiền Tuệ. Vậy trong cùng một thời ngồi, các Ngài có thể hành cả thiền Định (*Sāmatha*), và thiền Tuệ (*Vipassanā*). Nhưng khi Đức Phật thuyết Bài kinh “*Mahārāhulovāda sutta*” lúc ấy ĐĐ Rahula đã 18 tuổi. ĐĐ nhập chúng làm sadi lúc 7 tuổi, từ lúc 7 tuổi đến năm 18 tuổi, suốt 11 năm ĐĐ đã hành thiền.

Hỏi 338: *Thưa Sayadaw, con nghe có người nói kinh hành cũng quan trọng như thiền tọa vậy. Con biết có vài thiền sinh họ chỉ ngồi thiền mà không có thời kinh hành. Vậy có tỉ lệ nào giữa thời thiền tọa và thời kinh hành hay không, ví dụ như khi tọa thiền là 20 phút thì phải kinh hành 10 hay 20 phút? Liệu có tỉ lệ giữa hai thời này không?*

Đáp 338: Cả hai đều quan trọng, tuy nhiên thiền tọa quan trọng hơn. Đối với người mới bắt đầu, tọa thiền giúp cho việc định tâm trở nên sâu hơn, còn khi kinh hành họ khó mà giữ được sự tập trung cho tốt. Tuy

nhiên đối với các vị đã chuyên nghiệp thì chẳng là vấn đề, bất kỳ oai nghi nào đều có thể định được, bởi các Ngài đã chuyên nghiệp.

Vì vậy, khi hành thiền định, nếu quý vị có thể chú tâm trên đề mục thiền định của mình được hơn 1 giờ, 2 giờ, 3 giờ đồng hồ mỗi thời ngồi, thì tốt hơn. Và nếu quý vị có thể duy trì định tâm được 3 giờ mỗi thời ngồi, định của quý vị sẽ trở nên dần dần sâu hơn. Sự định tâm như vậy sẽ là nhân hỗ trợ cho tuệ căn cao hơn. Khi quý vị đạt đến định, quý vị có thể dễ dàng thẩm sát được danh-sắc và bản chất vô thường-khổ-vô ngã của chúng. Bởi một tâm định sâu sắc có thể tạo ra một loại ánh sáng thật sáng và vô cùng mạnh. Khi ánh sáng này thật sáng và thật sung mãn, quý vị có thể thấy mọi Pháp. Nhưng nếu ánh sáng này yếu đi, quý vị không thể thấy rõ. Cũng vậy, khi tâm định sâu sắc, sẽ sinh ra loại ánh sáng thật sáng và mạnh. Ánh sáng này được gọi là Ánh Sáng Trí Tuệ. Khi Ánh Sáng Trí Tuệ này hiện hữu, nếu quý vị hành thiền Minh sát (thiền Tuệ), Minh sát Tuệ của quý vị sẽ trở nên bén hơn và sâu sắc hơn. Minh sát tuệ này có thể làm nhân hỗ trợ cho Đạo quả Tuệ cao hơn và nhanh chóng chứng ngộ Niết Bàn.

Hỏi 339: *Vậy là không cần thiết, chẳng hạn như kinh hành 30 phút sau khi ngồi thiền được 1 tiếng, thưa Ngài?*

Đáp 339: Không cố định như vậy, còn tùy vào tình huống và ý muốn của vị đó. Nhưng đối với người mới bắt đầu, định chỉ dần trở nên sâu hơn khi ngồi, còn khi đi kinh hành, định chưa thể sâu được.

Hỏi 340: *Thưa Ngài, tỉnh thoảng khi chú tâm trên hơi thở, đối tượng điểm chạm có vẻ như ở hơi xa, và có khi nó có vẻ rõ hơn và gần hơn. Có phải là khi mình thấy rõ và gần thì mình mới có sự hiểu biết thấu suốt, còn khi thấy nó ở xa thì mình thiếu sự hiểu biết rõ ràng?*

Đáp 340: Lúc đó bạn không nên thẩm sát quá nhiều, nếu thẩm sát quá nhiều, định sẽ giảm đi. Tại sao? Khi Trạch pháp giác chi trở nên quá trội, nhóm Định giác chi sẽ bị giảm đi. Điều này là tự nhiên. Vì vậy, sau khi ngồi xuống, nên để ý đến đối tượng hơi thở mà thôi. Bạn nên chọn cố định một điểm, có thể ở đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi, sau khi cố định một chỗ, bạn nên đặt trọng tâm trên đối tượng hơi thở. Khi có thể định tâm trên hơi thở, bạn không cần thẩm sát liệu hơi thở có đang ở trên điểm chạm hay đang ở xa điểm chạm. Vì với hầu hết những người mới hành thiền, khi định của họ trở nên sâu hơn, họ không còn thấy điểm xúc chạm hay cảm giác xúc chạm, đặc biệt họ cũng không còn cảm nhận lỗ mũi, mặt, đầu, thân hình, chỉ có hơi thở và tâm. Lúc ấy, không nên thẩm sát quá nhiều rằng liệu hơi thở có đang ở trên điểm chạm hay không,... Nếu làm vậy, định của bạn sẽ nhanh chóng yếu giảm, lúc đó bạn sẽ thấy lại mũi, mặt, v.v... Do bởi nguyên nhân đó, khi định của bạn trở nên

sâu hơn, hơi thở và tâm thường ở với nhau, lúc đó sẽ không còn thấy điểm chạm. Lúc đó, đừng có đi tìm điểm chạm, chỉ chú tâm đến hơi thở mà thôi.

Hỏi 341: *Có phải lúc này Ngài muốn nói, đối tượng hơi thở chỉ còn là một khái niệm?*

Đáp 341: Đúng vậy.

Hỏi 342: *Thưa Ngài, có lúc, không thấy Nimitta, nhưng mình có thể thấy ánh sáng, và mình cứ tiếp tục (tập trung trên hơi thở), mà không lo nghĩ về điều gì khác ạ?*

Đáp 342: Đúng vậy. Ánh sáng trí tuệ và ánh sáng của *Nimitta* là khác nhau, nhưng chúng là cùng một nguồn. Cùng một nguồn có nghĩa là cùng do tâm định khởi lên nương nơi sắc ý căn (*heart-base*) hay tâm cơ phát sanh ra. Bất kỳ tâm nào khởi sanh dựa vào sắc ý căn đều tạo ra các *Kalāpa* – được dịch là các tổng hợp sắc nhỏ li ti - do tâm sanh. Các hạt tổng hợp sắc này (gọi tắt là *Kalāpa*) lan tỏa khắp thân. Một sát na tâm có thể tạo ra vô số *Kalāpa*. Nếu phân tích các *Kalāpa* này, có 8 yếu tố sắc là: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng tố. Trong số đó có yếu tố màu. Màu lúc này phát sáng tùy thuộc vào năng lực định và tuệ căn của quý vị. Tâm định luôn kết hợp với tuệ căn (*The concentrated mind is always associated with wisdom faculty*). Khi tuệ căn sung mãn (mạnh), ánh sáng trở nên rất mạnh, ánh sáng

trở nên sáng hơn và mạnh hơn. Trong mỗi *Kalāpa* do tâm sanh, còn có yếu tố lửa, hay được gọi là nhiệt (*utu*). Nhiệt đó còn tạo ra thể hệ các *Kalāpa* mới. Khi định trở nên sâu hơn và mạnh mẽ lên, tầng thượng tâm này có thể sản sinh ra các *Kalāpa* do tâm sanh. Trong các *Kalāpa* này, yếu tố lửa hay nhiệt trở nên nổi trội, yếu tố nhiệt nổi trội này còn sản sinh ra tiếp các *Kalāpa* mới, các *Kalāpa* này trở nên nổi trội hơn. Nếu phân tích các hạt *Kalāpa* này, mỗi hạt *Kalāpa* có 8 loại sắc, trong số 8 loại sắc này có màu, màu lúc này cũng sáng. Do vậy sự kết hợp của 2 loại màu, màu trong *Kalāpa* do tâm định sanh và màu trong *Kalāpa* do nhiệt sanh, trở nên rất sáng, ánh sáng trí tuệ (*the light of wisdom*), tỏa khắp thân, bao bọc quanh thân.

Còn *Nimitta*, *Nimitta* cũng do tâm sanh, tâm quý vị có thể sản sinh ra hơi thở. Nếu quý vị có thể phân biệt tứ đại trong đối tượng hơi thở, sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các tổng hợp sắc nhỏ li ti, *Kalāpa*. Nếu phân tích tiếp các tổng hợp sắc này, có 9 loại sắc: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và âm thanh thở (*breathing sound*) (đoạn 18:00), tổng cộng là 9. Trong số 9 loại sắc tố đó, còn có màu, màu cũng trở nên sáng khi định sâu hơn. Về hơi thở, nếu quý vị hành thiền phân tích tứ đại (*4 elements meditation*) trong hơi thở một cách hệ thống, quý vị sẽ thấy được vô số *Kalāpa*, vô số các tổng hợp sắc. Sự kết hợp màu của *Kalāpa* này với màu của *Kalāpa* kia trở nên dày đặc, trở thành *Nimitta*. Nhưng *Nimitta* đối với vài người còn xuất hiện bên ngoài lỗ mũi. Ngoài lỗ mũi, *Nimitta* thường là

màu của *Kalāpa* do nhiệt sanh, nhiệt đó ở trong *Kalāpa* do tâm sanh. Nhiệt này tiếp tục sanh ra các *Kalāpa* mới. Màu của các *Kalāpa* trở thành *Nimitta*. Vì vậy nguồn gốc sinh ra chúng là giống nhau, nhưng ánh sáng trí tuệ và *Nimitta* là hoàn toàn khác nhau, Khi hơi thở trở thành ánh sáng, thì ánh sáng này mới được gọi là *Nimitta*.

Nhưng ánh sáng trí tuệ thì bao bọc quanh thân hình, trong mọi hướng. Vậy chúng khác nhau. Đối với một số người, khi họ hành *Ānāpānasati*, họ có thể cảm nhận được ánh sáng trí tuệ. Một vài thiền sinh có thể thấy *Nimitta* trước. Do vậy họ là hai nhóm thiền sinh khác nhau. Nhưng ánh sáng, khác nhau chỗ nào? Khi hơi thở trở thành *Nimitta*, ánh sáng trí tuệ có ở chỗ này, ở chỗ này, ở chỗ này, v.v. (Ngài đưa tay chỉ quanh đầu), trong mọi các hướng khác nhau. Nhưng ánh sáng trí tuệ không phải là đối tượng thiền của quý vị, Chỉ có *Nimitta* mới là đối tượng thiền của quý vị mà thôi. Vậy nên để chắc chắn nắm rõ và phân biệt được về *Nimitta* và ánh sáng trí tuệ, quý vị chỉ nên chú tâm trên đối tượng hơi thở thôi, khi đối tượng này trở nên trắng và sáng, thì nó được gọi là *Nimitta*.

Hỏi 343: *Vậy thưa Ngài, Nimitta sau đó trở thành ánh sáng trí tuệ ọ? Liệu một thiền sinh có thể ban đầu có được Nimitta, và sau đó Nimitta trở thành ánh sáng trí tuệ ọ?*

Đáp 343: Ồ, không phải vậy. Với những người mới bắt đầu, có thể với một vài thiền sinh, hơi thở trở nên màu trắng, màu trắng và hơi thở hợp nhất lại cùng nhau, hơi thở là màu trắng và màu trắng là hơi thở, chúng là một, đây gọi là *Nimitta*. Lúc ấy ánh sáng trí tuệ cũng khởi sinh ở quanh thân. Với vài thiền sinh, ánh sáng trí tuệ có ở đây, ở đây, ở đây..v.v., nó có thể sinh lên ở các hướng khác nhau với những người mới bắt đầu. Nhưng khi định trở nên sâu hơn, ánh sáng trí tuệ sẽ có ở mọi hướng. Nhưng lúc ấy chúng là hoàn toàn khác nhau. Ví dụ như đây là *Nimitta* (Ngài chỉ vào 1 chỗ bên ngoài minh họa), thì ánh sáng trí tuệ ở đây, chúng hoàn toàn khác nhau. Ý của tôi là *Nimitta* không thể sinh ra ánh sáng này, ánh sáng này là do Tuệ căn tương ứng với Định sanh. Tuệ căn đó có thể tạo ra ánh sáng.

Hỏi 344: *Liệu Nimitta có thể kết hợp với ánh sáng trí tuệ trở thành một chạng hay liệu chúng có thể được sử dụng như nhau?*

Đáp 344: Thường thì không như nhau. Diễn đạt cách khác, *Nimitta* là do tâm định sanh, ánh sáng trí tuệ cũng do tâm định sanh. Nguồn sanh giống nhau. Song điều gì là khác? Ánh sáng trí tuệ thì ở mọi hướng, có thể đối với một số hành giả, nó tỏa rất xa, đến vài dặm, hoặc phủ khắp vũ trụ hoặc đến các vũ trụ khác. Ví dụ như ĐĐ *Anuruddha* chẳng hạn, khi đang khai triển thần thông, định này có thể sinh ra ánh sáng phủ khắp cả ngàn thế giới... Đây mới là ánh sáng trí tuệ, tỏa khắp châu thân.

Nhưng *Nimitta* thì chỉ ở đây thôi (Ngài chỉ vào trước mũi), *Nimitta* của *Ānāpāna* chỉ hòa quyện với hơi thở tự nhiên tại đây thôi.

Hỏi 345: *Thưa Ngài, vậy nó có nghĩa Nimitta là màu từ các hạt sắc nhỏ li ti của thân hơi thở?*

Đáp 345: Đúng vậy. Trước khi thấy được các sắc cùng tột (hay sắc chân đế) trong đối tượng hơi thở, khi ấy bạn có thể chỉ thấy *Nimitta* như là một khối màu dày đặc của đối tượng hơi thở mà thôi. Nếu quý vị có thể hành thiền phân biệt tứ đại một cách hệ thống trên *Nimitta*, lúc đó quý vị không còn thấy khối màu kết chặt nữa, mà chúng sẽ vỡ ra, bao gồm thành các hạt nhỏ li ti, các tổng hợp sắc. Lúc ấy nếu quý vị có thể tiếp tục phân tích các tổng hợp sắc này, quý vị sẽ thấy chỉ có sắc chân đế.

Hỏi 346: *Vậy như Ngài nói, Nimitta là vật sáng, nó không phải là đối tượng của thiền Minh sát như chúng ta vẫn thường quán về khổ, vô thường...?*

Đáp 346: *Nimitta* chỉ là đối tượng của thiền Định, không phải là đối tượng của thiền Minh Sát. Nếu quý vị muốn hành loại thiền Minh Sát, quý vị phải phân biệt tứ đại, đất, nước, lửa, gió, v.v.. trong hơi thở. Lúc đó quý vị sẽ thấy hơi thở không là gì mà chỉ là một nhóm hạt nhỏ li ti, các tổng hợp sắc (THS). Lại nữa, nếu tiếp tục phân tích

các THS, quý vị sẽ trực tri được sắc chân đế. Lúc ấy không có *Nimitta*, hơi thở không thể trở thành *Nimitta*.

Hỏi 347: *Vậy khi Ngài mô tả cái ánh sáng quanh đầu, độ sáng như thế chỉ được sinh ra trong khi hành thiền định, chứ không được sinh ra trong thiền Minh sát ọ?*

Đáp 347: Có chứ, cả thiền minh sát cũng tạo ra ánh sáng này, cả thiền định nữa.

Hỏi 348: *Con còn câu hỏi nữa. Khi hành thiền làm cách nào để chống lại cảm giác buồn ngủ khi cơn buồn ngủ kéo đến, có cách nào khắc phục ọ?*

Đáp 348: Quý vị nên thử cách này (Ngài dùng tay xát vào hai lỗ tai, trên đầu...). Có thể nếu quý vị chà xát vào hai tai, vào đầu, cơn buồn ngủ sẽ biến mất, nếu không ổn nữa, nên mở mắt nhìn ánh sáng, như ánh sáng mặt trời v.v..., khi nhìn ánh sáng vài phút, 5 hay 10 phút, cơn buồn ngủ có thể biến mất. Có khi quý vị có thể ôn lại Bài kinh nào đó mà mình từng học thuộc lòng trọn Bài như Bài Kinh Chuyển Pháp Luân *Dhammacakkapavattāna sutta* hay Bài Kinh Vô Ngã Tướng *Anatta lakkhaṇa sutta*. Nếu quý vị không có Bài kinh nào, quý vị có thể đứng dậy, đi kinh hành. Nếu vẫn không hết buồn ngủ, quý vị có thể đi rửa mặt...

Hỏi 349: *Thưa Ngài, ý Ngài muốn nói rằng có thể chống lại trạng thái này, nếu mình ôn lại Bài kinh nào đó ạ ?*

Đáp 349: Bài kinh nào mà quý vị đã từng học qua, như Kinh Vô Ngã Tướng *Anatta Lakkhaṇa Sutta*, v.v.. rất nhiều Bài, nhưng nên đọc thâm trong tâm thôi.

Hỏi 350: *Thưa Ngài, Ngài dạy rằng, khi hành Ānāpānasati, đừng có nghĩ đến điểm chạm. Xong, có thể con còn mới quá, nên đôi khi cá nhân con cần đặt tâm đụng đến đến điểm của đối tượng để khiến con cảm thấy là con đang tập trung đến đối tượng. Thực hành như vậy có sai không thưa Ngài ?*

Đáp 350: Không, không vấn đề gì.

Giọng nam 351: *Không sao ạ? Dần già điểm chạm tiêu mất?*

Sayadaw 351: Từ từ khi định của quý vị sâu hơn, quý vị có thể sẽ quên điểm chạm, quý vị có thể không cảm giác sự xúc chạm nữa. Có thể quý vị chỉ còn cảm thấy hơi thở, lúc ấy là tốt. Tại sao chúng ta lại cố định sự chú tâm vào hơi thở tại điểm chạm? Chỉ để khỏi theo hơi thở vào trong hay ra ngoài mà thôi.

Hỏi 352: *Vì thỉnh thoảng con cảm thấy mình mất đối tượng, con tự nhắc rằng mình hành thiền là để tâm liên hệ đến đối tượng. Như vậy có được không ạ?*

Đáp 352: OK.

Hỏi 353: *Thưa Ngài, nếu mình thấy điểm xúc chạm hay cảm giác xúc chạm, lúc đó tâm của mình có thể dễ bị trượt đi. Vậy làm cách nào có thể biết rõ 100 lần rằng tâm mình đã thực sự trôi đi ?*

Đáp 353: Nếu quý vị không hiểu rõ đối tượng hơi thở hay nếu quý vị không tập trung trên đối tượng hơi thở, quý vị sẽ có thể dễ dàng hiểu là mình đang có phóng tâm. Nếu tâm phóng đi, hãy tức thời tập trung tâm trở lại trên hơi thở ở đây, càng nhanh càng tốt.

Hỏi 354: *Liệu có thể hành đề mục Kasiṇa Trắng (biến xứ trắng), không cần tham khảo bộ xương? Vì nó đã nằm trong ba-la-mật đời trước, nên Kasiṇa trắng trở nên dễ dàng, con không cần tập trung trên bộ xương để hình dung biến xứ. Liệu có thể được chăng ?*

Đáp 354: Được, nếu nó đã có sẵn trong ba-la-mật đời trước của quý vị.

(Sayadaw hồi hướng)

Bài Giảng Ngày 9/4/2006

Hỏi 355: *Nimitta là do tâm sinh ra ợ?*

Đáp 355: Tâm định có thể sinh ra *Nimitta*, vì hơi thở vào và hơi thở ra là do tâm sinh. Khi tâm trở nên định, tâm định đó sẽ sinh ra *Nimitta* này. Vì tâm sinh ra hơi thở, cũng như vậy tâm định sinh ra *Nimitta* này. *Nimitta* đó và hơi thở là một. Theo lời dạy Đức Phật, hơi thở do tâm sanh. Mọi cái tâm khi khởi sanh, nương nhờ nơi sắc ý căn, có thể tạo ra các *Kalāpa* do tâm sanh. Nếu quý vị có thể phân biệt tứ đại trong hơi thở theo hệ thống, quý vị sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các hạt li ti, *Kalāpa*. Nếu phân tích tiếp tục các *Kalāpa* này, sẽ có Tám yếu tố Sắc Chân Đế. Trong số tám yếu tố này có yếu tố màu. Màu của *Kalāpa* này và màu của *Kalāpa* kia hợp lại thành *Nimitta*.

Hỏi 356: Vậy *Nimitta* là một loại sắc, phải không ạ?

Đáp 356: Vâng, nó thuộc phần Sắc. Nhưng trước khi phá vỡ tính khối kết của nó, lúc đó nó thuộc về khái niệm, *Paññatti*, bao gồm một nhóm các hạt, như một khối kết đặc nên ta thấy như là *Nimitta*.

Hỏi 357: Con có một câu hỏi. Tứ đại lại liên hệ đến hơi thở như thế nào ạ? Như thế nào Tứ đại lại liên hệ đến hơi thở ạ?

Đáp 357: Không chỉ có hơi thở, cả cơ thể này đều liên hệ đến tứ đại. Cơ thể chúng ta bao gồm Tứ đại sắc hay bốn đại chủng và các sắc do tứ đại sinh ra. Đây, hãy thử nhìn

(lúc này Ngài chỉ vào cánh tay), bạn có thấy màu không? Trong cánh tay tôi, bạn có thấy màu không?

Giọng nam: *Thưa có.*

Sayadaw: Màu là gì? Màu này là màu của tứ đại. Hãy sờ vào cánh tay bạn. Bạn có thể cảm giác: cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, nâng đỡ và đẩy. Chúng là tứ đại. Cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ là yếu tố Đất. Chảy, kết dính là yếu tố Nước. Nóng, lạnh là yếu tố Lửa. Nâng đỡ, đẩy là yếu tố Gió. Chúng là tứ đại. Nếu quý vị thực hành thiền tứ đại, khi định phát triển, quý vị có thể thấy những hạt nhỏ li ti gọi là *Kalāpa*. Lúc đó không có tay hay không có thân, chỉ là một nhóm các *Kalāpa*. Nếu phân tích các *Kalāpa* này, có ít nhất Tám yếu tố Sắc Chân Đế: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất. Trong số Tám yếu tố này, tứ đại là vô cùng quan trọng, là các sắc cơ sở.

Còn có màu. Màu là gì ? Là màu của tứ đại.

Còn có mùi. Mùi là gì ? Là mùi của tứ đại

Còn có vị. Vị là gì ? Là vị của tứ đại

Còn có dưỡng chất. Dưỡng chất là gì? Là dưỡng chất của tứ đại.

Vậy tứ đại là các sắc cơ sở, làm nên cơ thể chúng ta. Hơi thở chỉ là một phần của cơ thể chúng ta. Vì vậy nếu chúng ta có thể phân biệt được tứ đại trong hơi thở một cách có hệ thống, chúng ta sẽ thấy hơi thở không là gì ngoài một nhóm các hạt nhỏ li ti, gọi là *Kalāpa*. Trong số các *Kalāpa* này, có số có Tám yếu tố sắc, có số có 9 yếu tố

sắc trong mỗi *Kalāpa*, có cả sắc mạng căn. Trong số 9 yếu tố sắc này, tứ đại là các yếu tố cơ sở, chúng rất quan trọng.

Hỏi 358: *Con đang nghĩ đến...lửa, đất, gió... và liên hệ với tướng. Khi Ngài khiến hơi thở biến đổi sang các hạt nhỏ., con nghĩ Ngài đang liên hệ đến sơ tướng màu khói, với không khí và đất, lúc đó có phải đất trong hơi thở đổi sang màu của nước?*

Đáp 358: Không phải vậy, chúng không bao giờ biến đổi như vậy. Xin nghe kỹ ý của tôi. Hiện tại quý vị đang thực hành *Ānāpāna*, lúc chưa đủ định, quý vị có thể thấy hơi thở trở thành màu khói. Nhưng màu thì vẫn có ở đó, tuy nhiên quý vị không thể thấy vì quý vị chưa có tâm định. Khi định của quý vị phát triển, lúc ấy quý vị có thể thấy hơi thở của quý vị trở thành màu khói, không phải do cái gì khác biến đổi mà thành, mà màu thực sự luôn có sẵn, nhưng quý vị không thể thấy bằng tâm bình thường của quý vị. Khi tâm của quý vị có định, lúc ấy quý vị mới thấy được màu. Lại nữa, khi định của quý vị trở nên sâu hơn, lúc ấy quý vị có thể thấy màu lúc này trắng. Và khi tâm của quý vị định sâu hơn nữa, quý vị thấy màu lúc này trở nên sáng trong như sao Mai, nhưng hơi thở quý vị có màu đó, chỉ có tâm định mới sinh ra màu như vậy thôi.

Giọng nam: *Cảm ơn Sayadaw.*

Hỏi 359: *Thưa Sayadaw, cái màu đó có sẵn ọ, hay tâm định sinh ra màu trắng?*

Đáp 359: Nó có màu, nhưng lúc ấy, màu này chưa sáng. Khi định trở nên sâu hơn, lúc ấy tâm định sinh ra màu này.

Hỏi 360: *Thưa Thiền Sư, có giai đoạn nào dẫn đến Sơ tướng trong định không ọ, có giai đoạn tập trung nào trước khi mình thấy được Sơ Tướng không ọ?*

Đáp 360: Có thể có những màu khác nhau. Màu khác nhau, tại sao khác nhau trong khi chỉ có một đề mục thiền? Bởi do Tướng khác nhau : “*Saññajahi etam saññanidānam saññapabhavam*” - Thanh Tịnh Đạo có đề cập như vậy. Tâm định luôn tương ứng với Tướng. Khi định trở nên sâu hơn, lúc đó nếu Tướng, tương ứng với tâm định, thay đổi, màu đó cũng sẽ thay đổi. Đặc biệt khi đạt đến giai đoạn cận định, *Nimitta* trở nên rất sáng. Lúc đó nếu quý vị có thể duy trì định này hơn 1 giờ, hai giờ hay ba giờ, v.v.. trong nhiều ngày, khi ấy *Nimitta* cũng trở nên ổn định, định cũng trở nên ổn định và sâu. Lúc đó nếu Tướng thay đổi, *Nimitta* cũng sẽ bị thay đổi, ví dụ, nếu quý vị muốn *Nimitta* của quý vị đỏ, nó sẽ trở thành màu đỏ như ruby, nếu quý vị muốn nó màu vàng, nó sẽ là màu vàng, muốn nó tròn nó sẽ trở thành tròn, muốn thấy nó dài, nó sẽ thành dài. Nó sẽ luôn thay đổi tùy thuộc Tướng của quý vị.

Nếu *Nimitta* thường xuyên thay đổi như thế, quý vị không thể nhập thiền vì quý vị không thể hoàn toàn định trên *Nimitta* của quý vị. Vì vậy mà với những người mới bắt đầu, khi *Nimitta* lần đầu xuất hiện, quý vị không nên chú trọng đến màu, không nên chú trọng đến đối tượng tứ đại trong *Nimitta*. Nếu quý vị chú ý đến tứ đại trong *Nimitta*, đây không phải là đề mục thiền của *Ānāpāna*, nó là đề mục của thiền Tứ đại, đối tượng thiền bị thay đổi. Nếu quý vị chú trọng đến màu, chúng là đề mục của biến xứ màu, mà trong số mười biến xứ, màu của *Nimitta* không phải là đối tượng của thiền biến xứ màu. Điều này hơi khó Giải thích một chút. Bởi lý do này, quý vị không nên chú trọng đến màu, hay hình thù, hay Tứ Đại trong *Nimitta*. Quý vị nên hành như thế nào đây? Chỉ có *Nimitta* là quý vị cần tập trung dù cho nó đỏ, trắng hay bất kỳ màu gì, không sao cả. Cùng cách ấy, trước khi quý vị thấy Học Tướng (*Uggaha Nimitta*) và Tợ Tướng (hay Quang Tướng) (*Paṭibhāga Nimitta*), ở giai đoạn Sơ tướng (*Parikamma Nimitta*), nếu lúc ấy Tướng của quý vị thay đổi, *Nimitta* sẽ thay đổi theo, nhưng chỉ với những thiền sinh đã thực hành lâu năm thôi.

Hỏi 361: *Con thắc mắc liệu trước khi Sơ Tướng màu khởi xuất hiện, có phải qua giai đoạn tập trung nào để phát triển cho có Sơ Tướng không ạ?*

Đáp 361: Có chứ. Có bốn giai đoạn:

Thứ nhất là hơi thở dài,

Thứ hai là hơi thở ngắn,
 Thứ ba là toàn bộ hơi thở,
 Thứ tư là hơi thở vi tế hay hơi thở biến mất.

Vậy có bốn giai đoạn. Khi quý vị đang hành *Ānāpāna*, Niệm hơi thở, quý vị nên cố gắng hiểu rõ hơi thở của quý vị, khi nó là dài, quý vị nên cố gắng hiểu hơi thở dài của quý vị; khi nó là ngắn, quý vị nên cố gắng hiểu hơi thở ngắn của quý vị. Quý vị không nên cố tình làm cho hơi thở dài hay ngắn, hãy thở một cách tự nhiên. Nếu quý vị có thể tập trung hoàn toàn vào vào hơi thở dài hay hơi thở ngắn của quý vị, lúc ấy nếu định trở nên ổn định, quý vị có thể quan sát toàn bộ thân hơi thở. Khi nó là dài, quý vị cố gắng hiểu rõ toàn bộ thân của hơi thở, khi nó là ngắn, quý vị cố gắng hiểu rõ toàn bộ thân của hơi thở. Toàn bộ thân của hơi thở là gì? Hơi thở nằm trên điểm chạm, từ đầu cho đến cuối mỗi hơi thở, quý vị nên cố gắng hiểu rõ hơi thở của quý vị. Từ đầu đến cuối mỗi hơi thở được gọi là toàn bộ thân hơi thở. Không cần thiết phải theo hơi thở vào trong và ra ngoài, chỉ nhìn nó ở một chỗ, chỗ chạm của hơi thở. Tại vị trí xúc chạm, từ đầu đến cuối mỗi hơi thở quý vị đều nên cố gắng hiểu rõ hơi thở. Thực hành như thế, khi định của quý vị trở nên sâu hơn, hơi thở sẽ trở nên rất vi tế, rất nhẹ nhàng và rất sáng.

Lúc ấy, không nên làm cho hơi thở rõ thành tiếng (lúc này Sayadaw hít thở mạnh thành tiếng vài cái), không nên làm như vậy. Hãy cố gắng tập trung trên hơi thở vi tế mà thôi. Hơi thở vi tế là rất tốt, đấy là dấu hiệu của định sâu hơn, khi định trở nên sâu hơn, hơi thở trở nên

vi tế hơn. Nếu quý vị có thể tập trung vào hơi thở vi tế ấy là rất tốt. Vì sao? Không lâu, *Nimitta* sẽ xuất hiện. Khi *Nimitta* xuất hiện, quý vị phải tập trung vào *Nimitta*. Lúc hơi thở trở thành *Nimitta*, quý vị phải tập trung vào *Nimitta*. Khi tập trung vào *Nimitta* mà hơi thở của quý vị thô tháo, rõ ràng; có lúc quý vị chú ý đến đối tượng hơi thở, lúc thì chú ý đến *Nimitta*; vậy có tới hai đối tượng. Nếu có hai đối tượng, định không thể phát triển cao được. Bởi lý do này, hơi thở vi tế là rất tốt. Nếu hơi thở trở thành *Nimitta*, lúc đó nếu quý vị có thể tập trung vào *Nimitta*, quý vị có thể quên đi đối tượng hơi thở.

Hỏi 362: Trong Bộ Thanh Tịnh Đạo, trong phần *Ānāpānasati*, có nói rằng, vào giai đoạn này, sẽ đến khi ta có thể tập trung trên hơi thở và *Nimitta*. Làm cách nào Ngài có thể so sánh giai đoạn mà Ngài hướng dẫn cho thiền sinh kia về... *Nimitta* cũng như hơi thở vi tế. (TIẾP 1 CÂU NGHE KHÔNG RA) vì con đang hỏi về việc khi *Nimitta* xuất hiện, Ngài nói, sơ khởi nếu chúng ta cố gắng tập trung vào *Nimitta*, thì nó sẽ biến mất. Vậy, với giai đoạn này mình nên cố gắng chú tâm vào *Nimitta* thay vì hơi thở vào và hơi thở ra ạ?

Đáp 362: Khi *Nimitta* xuất hiện, quý vị phải chú tâm đến chỉ *Nimitta* thôi. Lúc ấy, hơi thở vẫn còn đó, nó hoàn toàn dừng lại chỉ khi quý vị đạt đến giai đoạn Tứ thiền. Chẳng lẽ nào mà quý vị chưa đạt đến Tứ thiền, hơi thở vẫn còn đó, nhưng hơi thở đó trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và rất sáng. Bởi nó vi tế, nên quý vị có thể dễ dàng tập

trung trên một mình *Nimitta*. *Nimitta* mới là đối tượng thiền an chỉ định của quý vị, chứ không phải là hơi thở tự nhiên. “*Assāsapassāse nissāya uppannanimittampi ettha assāsapassāsa sāmāññavasena*”. Nghĩa là gì? Dựa vào hơi thở vào tự nhiên và hơi thở ra tự nhiên mà *Nimitta* xuất hiện, vậy *Nimitta* có thể được xem là hơi thở vào, hơi thở ra; hay hơi thở vào, hơi thở ra và *Nimitta* là như nhau. *Nimitta* là *assāsa*, *passāsa*; và *assāsa*, *passāsa* là *Nimitta*. Vậy chúng cùng một thứ. Vì nguyên nhân này, chúng ta có thể nói khi quý vị tập trung vào *Nimitta*, quý vị đang thực hành *Ānāpānasati*, thiền niệm hơi thở. Có thể khi *Nimitta* và hơi thở hợp nhất (unify together), thông thường tâm sẽ tự động bám vào *Nimitta*, lúc ấy quý vị chú trọng đến *Nimitta* thì tốt hơn.

Đối với người mới bắt đầu, ngay khi *Nimitta* xuất hiện, nó chưa thực ổn định, lúc đó mà tập trung vào *Nimitta*, nó sẽ nhanh chóng biến mất. Lúc này quý vị phải chú tâm lại trên hơi thở. Dần già, khi định tâm của quý vị trở nên sâu hơn, lúc ấy *Nimitta* sẽ xuất hiện. Lúc đó nếu quý vị nhanh chóng chuyển sự tập trung sang *Nimitta*, nó sẽ biến mất. Chính vì lý do này, chúng tôi thường dạy không nên vội vàng tập trung vào *Nimitta*. Quý vị chỉ nên chú tâm đến hơi thở tự nhiên. Khi hơi thở trở thành *Nimitta*, *Nimitta* và hơi thở hòa lẫn vào nhau, tâm lúc ấy sẽ tự động bám vào *Nimitta*. Lúc này nếu quý vị chú tâm vào *Nimitta*, *Nimitta* trở nên ổn định. Thông thường người mới bắt đầu có thể duy trì sự chú tâm trên *Nimitta* trong khoảng 5 hay mười phút thôi, khi *Nimitta* biến mất, họ

phải chú tâm trở lại trên hơi thở. Khi họ có thể chú tâm trên hơi thở trở lại, rồi *Nimitta* sẽ xuất hiện. Vì thế nó phụ thuộc vào sự định tâm, khi định của quý vị trở nên sâu hơn và ổn định, *Nimitta* cũng sẽ ổn định, lúc đó quý vị chỉ nên tập trung vào *Nimitta* mà thôi.

Hỏi 363: *Thưa Thầy, với một người bắt đầu thực hành Ānāpāna, trước tiên chúng ta cố gắng thiết lập để có thể cảm nhận đối tượng Ānāpāna tại điểm chạm, và rồi chúng ta cố gắng quan sát hơi thở dài là dài, hơi thở ngắn là ngắn bằng cách theo sát việc thở tại điểm chạm, không đi theo hơi thở, mà ở tại điểm đó thôi. Giai đoạn kế tiếp là trọn vẹn hơi thở có phải có nghĩa là giờ đây sự tập trung của mình có thể theo dõi hơi thở từ đầu cho đến cuối không dán đoạn? Đó có phải là điều nói về phần trọn vẹn hơi thở không ạ?*

Đáp 363: Đúng vậy.

Hỏi 364: *Và Khi chúng ta có thể thiết lập để theo dõi trọn vẹn hơi thở từ đầu đến cuối không dán đoạn, và rồi chúng ta sẽ có hơi thở vi tế, khi hơi thở trở nên vi tế đến mức có thể chúng ta không còn ghi nhận được nó ạ?*

Đáp 364: Thông thường khi họ thực hành để hiểu rõ hơi thở dài và hơi thở ngắn, lúc ấy hơi thở trở nên vi tế đối với một số thiền sinh. Khi họ thực hành để hiểu rõ trọn vẹn thân hơi thở, khi định trở nên sâu hơn, hơi thở lúc

đó cũng trở nên vi tế. Vì ba giai đoạn này được kết hợp cùng lúc, nên khi họ đang tập trung trên hơi thở dài lúc đó họ có khả năng tập trung trọn vẹn thân của hơi thở dài không gián đoạn; khi họ đang tập trung trên hơi thở ngắn, lúc đó họ có khả năng tập trung trọn vẹn thân của hơi thở ngắn không gián đoạn. Vậy lúc đó ba giai đoạn được kết hợp cùng lúc. Bởi nguyên nhân này, khi họ đang thực hành hơi thở dài, hơi thở ngắn, trọn vẹn hơi thở, lúc ấy hơi thở của họ có thể trở nên vi tế.

Hỏi 355: *Và với người mới bắt đầu, trật tự này cần được quay lại, như có lúc mình kinh nghiệm đến hơi thở vi tế rồi, nhưng nó mất đi, vậy là phải quay lại nhìn hơi thở dài, hơi thở ngắn và toàn bộ thân hơi thở để tái thiết. Thực hành như vậy ạ?*

Đáp 365: Vâng.

Hỏi 366: *Và còn về một cách khác để nhìn nó? Khi tâm đang nhìn điểm chạm của hơi thở, nếu chúng ta có thể chắc chắn là chúng ta luôn thiết lập được sự chánh niệm về điểm đó, liệu điều này có phải là chúng ta đang quan sát toàn bộ hơi thở không ạ?*

Đáp 366: Lúc đó, quý vị không nên chú trọng đến điểm chạm, mà nên chú trọng đến hơi thở tại điểm chạm thì tốt hơn. Rồi từ từ, quý vị có thể bỏ quên điểm chạm, quý vị có thể duy trì được sự tập trung chỉ trên hơi thở. Đối

với một vài thiền sinh, họ có thể theo hơi thở vào bên trong lỗ mũi hay ra ngoài đỉnh môi. Chỉ vì lý do này mà chúng tôi mới cố định điểm chạm.

Giọng nam: *Luôn tập trung tại điểm chạm ạ?*

Sayadaw: Đúng vậy.

Hỏi 367: *Đối với người mới bắt đầu, ngay cả nếu chúng con cố gắng rất cao để duy trì sự tập trung, tâm vẫn trôi đi. Cách nào là tốt nhất để kéo nó lại ạ?*

Đáp 367: Có thể dùng cách đếm, đếm hơi thở là cách tốt nhất. Với rất nhiều thiền sinh, lúc bắt đầu, tâm họ thường phóng đi lang thang, điều này tự nhiên thôi. Họ phải kéo nó trở lại. Kéo nó trở lại,... kéo nó trở lại..., bằng cách này họ phải cố gắng! Lúc ấy đếm hơi thở là cần thiết. Khi đi, khi ngồi, khi đứng, khi nằm, ở mọi oai nghi, nếu họ tập trung vào hơi thở của họ, từ từ rồi tâm của họ sẽ ở cùng hơi thở.

Hỏi 368: *Thưa Thầy, liệu có thể hữu ích để dùng nỗ lực, chẳng hạn như “tôi sẽ không để mất tập trung” và cố gắng với hết sức lực để trụ tại điểm chạm?*

Đáp 368: Với một số thiền sinh, chúng tôi dạy thực hành “*Adhitthana*” – chúng tôi gọi là “Sự Quyết Tâm Mạnh Mẽ”. Khi quý vị muốn định tâm trên hơi thở kéo dài 5 phút, theo cách như vậy: “*Tôi sẽ cố gắng được 5 phút*”.

Sau khi ngồi xuống, trước khi chú ý đến đối tượng hơi thở, quý vị nên quyết định “*Tôi sẽ cố gắng...*”. Điều này rất tốt.

Giọng nam: *Xin cảm ơn Thầy.*

Hỏi 369: *Con thực sự không hiểu sự khác nhau giữa cảm thọ về hơi thở và chính hơi thở. Vì trong thời trình pháp trước, Ngài bảo con chỉ chú ý vào chính hơi thở thay vì chú ý đến những cảm thọ về hơi thở. Nhưng có đúng vậy không ạ? Vì hơi thở chỉ là gió vô hình (idle wind). Đúng chẳng do bởi cảm thọ về hơi thở mà con có thể nhận biết được sự hiện hữu của chính hơi thở? Vì thế, nếu không chú ý đến các cảm thọ về hơi thở, con không biết làm cách nào để cảm nhận chính hơi thở.*

Đáp 369: Đúng vậy. Nhưng không nên chú tâm đến những cảm thọ, ví dụ như, khi hơi thở chạm vào đỉnh môi trên, có lúc quý vị có thể cảm giác cứng cứng ở đỉnh môi trên, có lúc quý vị có thể cảm thấy ấm ở đây, khi thì lạnh... Cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, hay nóng, lạnh, hay có thể có cả nâng đỡ, đẩy. Khi hơi thở chạm vào đỉnh môi trên, nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, quý vị có thể cảm thấy ba yếu tố này. Ba yếu tố này không phải là đối tượng của thiền *Ānāpāna*. Ba yếu tố này là đối tượng của thiền Tứ đại. Quý vị không nên lẫn lộn thiền *Ānāpāna* với thiền tứ đại. Nếu quý vị thực hành thiền Tứ Đại, tứ đại là đối tượng thiền của bạn. Nếu quý vị thực hành Thiền Tứ Đại, bạn không nên chỉ phân biệt

tứ đại ở một điểm, mà khắp nơi trong cơ thể, quý vị phải phân biệt. Đó là Thiên Tứ Đại. Hiện tại quý vị đang thực hành *Ānāpānasati*. Khi quý vị đang thực hành *Ānāpānasati*, hơi thở tại điểm chạm là đối tượng thiền của quý vị, vậy cảm thọ không phải là đối tượng thiền của bạn. Nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, quý vị có thể sẽ cảm nhận cứng, nhám, nặng hay mềm, trơn, nhẹ, hay nóng, lạnh hay nâng đỡ, đẩy, nhưng những cảm thọ này không phải là đối tượng thiền *Ānāpāna* của quý vị.

Đối tượng thiền *Ānāpāna* của quý vị chỉ có hơi thở đang đi ra từ mũi. Nhưng khi hơi thở đi ra mà quý vị không thể cảm nhận cảm giác xúc chạm thì rất tốt. Nhưng quý vị không nên chú tâm vào cảm giác xúc chạm, quý vị chỉ nên chú tâm đến hơi thở tại điểm chạm hoặc ở đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi.

Có một khúc gỗ quý vị đang cắt bằng lưỡi cưa. Lưỡi cưa đi qua, đi lại hai bên. Nếu quý vị theo dõi lưỡi cưa bên này rồi bên kia, định của quý vị không thể phát triển. Lưỡi cưa đang chạm vào khúc gỗ. Từ điểm chạm này nếu bạn chú tâm vào lưỡi cưa, thì định của quý vị mới có thể phát triển. Hơi Thở ví như lưỡi cưa, điểm chạm ví như khúc gỗ. Quý vị phải chú tâm không phải vào cảm thọ xúc chạm, mà nên chú tâm vào lưỡi cưa thôi. Bạn có hiểu không? Vậy, lưỡi cưa là đề mục thiền của quý vị, còn sự xúc chạm không phải. Nhưng đứng tại vị trí xúc chạm, quý vị phải chú tâm đến chỉ lưỡi cưa thôi. OK?

Hỏi 370: *Điểm xúc chạm có phải là một phần của Thiền Ānāpāna không ạ? Nếu con ghi nhận điểm chạm, nó sẽ rơi vào thiền tứ đại. Thế có được không ạ?*

Đáp 370: Nếu quý vị chú tâm vào điểm chạm, nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ, từ từ rồi bạn sẽ cảm nhận chỉ tứ đại thôi.

Hỏi: *Con không nghe được câu cuối ạ.*

Sayadaw: Nếu quý vị chú tâm vào điểm chạm, và nếu quý vị chú tâm đến cảm thọ xúc chạm, từ từ rồi quý vị sẽ cảm nhận chỉ tứ đại thôi, không phải hơi thở.

Hỏi 371: *Thưa Sayadaw, xin Ngài giải thích thêm, gì là những kinh nghiệm của tưởng tri hơi thở thay vì cảm thọ của tứ đại tại điểm chạm? Gì là những kinh nghiệm của việc tập trung vào hơi thở thay vì tập trung vào cảm thọ?*

Đáp 371: Một vài thiền sinh, khi họ tập trung vào các cảm thọ, từ từ họ thấy mặt hoặc quanh khu vực này trở nên cứng. Rồi nếu họ chú tâm đến cảm thọ đó và nếu họ tiếp tục chú tâm vào các cảm thọ, thì cả mặt trở nên cứng. Vậy thói quen này sẽ nguy hiểm cho họ nếu họ thực hành nhiều tháng, nhiều năm. Từ từ, nhiều cảm giác căng thẳng sẽ xuất hiện. Ngay khi vừa nhắm mắt, thì đột ngột cảm giác căng thẳng, cảm giác cứng và nhiều căng thẳng khác sẽ xuất hiện. Những căng thẳng như là cứng, nhám, nặng, rồi kết dính. Kết dính cùng với cứng,

nhám, nặng tất cả tạo ra cảm giác căng thẳng, khi có yếu tố gió hỗ trợ, chúng trở nên mạnh hơn. Lại nữa Đẩy là chức năng của Gió, chức năng của Gió còn là hỗ trợ, rồi nó trở nên rất nặng, nhiều căng thẳng. Vì sự căng thẳng này, họ không thể tập trung vào đối tượng hơi thở của họ. Khi họ tập trung vào đối tượng hơi thở, ngay khi vừa tập trung, rất nhanh toàn bộ hơi thở của họ trở nên nặng, căng thẳng. Do sự căng thẳng này, họ không thể tiếp tục hành thiền tốt. Vì thế đó là điều rất nguy hiểm. Nhưng nếu họ muốn hành Thiền Tứ Đại, họ nên chú tâm đến Tứ đại khắp cả cơ thể, theo từng giai đoạn, chứ một điểm là không đủ.

Hỏi 372: *Khi Ngài nói, phân chia vài giai đoạn, giai đoạn ban đầu rằng, Ngài theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra, Ngài xem như là hai thân, hay 1 thân? Ngài có nói về đầu, giữa và cuối hơi thở, khi hơi thở đi vô và hơi thở đi ra, Ngài xem như hai giai đoạn của Tâm hay chúng ta chỉ nên tập trung tại điểm chạm?*

Đáp 372: Tại điểm chạm thôi, lúc đó có hai đối tượng, đúng vậy. Nhưng khi *Nimitta* xuất hiện, trở thành một đối tượng: hơi thở vào cũng là *Nimitta*, hơi thở ra cũng là *Nimitta*, *Nimitta* cũng là *Nimitta*. Cả ba thứ này trở thành như nhau. Trước khi thấy *Nimitta*, chúng là hoàn toàn khác nhau, hơi thở vào là đối tượng của một tâm, hơi thở ra là đối tượng của một tâm khác. Vậy chúng là hoàn toàn khác nhau. Nhưng *Nimitta*, đối với người mới bắt đầu lúc đó là đỉnh môi trên hay quanh lỗ mũi, đây

được gọi là *Nimitta*. Khi hơi thở trở thành *Nimitta*, lúc đó hơi thở vào cũng là *Nimitta*, hơi thở ra cũng là *Nimitta*, *Nimitta* là *Nimitta*, cả ba là cùng một thứ, một đối tượng duy nhất.

Bài Giảng Ngày 10/4/2006

Hỏi 373: *Con có câu hỏi. Với Ānāpānasati, thiền niệm hơi thở, Ngài lấy thở vào và thở ra làm đối tượng. Vậy Ngài có thể phân biệt nó với phương pháp của Hòa Thượng Mahasi, vì Ngài có thể đã hành cả hai cách rồi, cả cách để ý hơi thở tại đây và cách để ý hơi thở vào và hơi thở ra. Vậy kính thưa Ngài có thể phân biệt sự khác nhau giữa 2 phương pháp này trên con đường đến Niết Bàn, và gì là ưu điểm của phương pháp mà Ngài đang dạy ạ?*

Đáp 373: (cười) Có lẽ câu hỏi này không hay. Chúng ta không nên điều tra về các phương pháp khác. Nhưng theo Thanh Tịnh Đạo và các Chú giải khác, quý vị nên tập trung vào chỉ vào đối tượng hơi thở mà thôi, hơi thở đó phải ở nơi lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên. “*Nāsikāka*” và “*mukha nimitta*”, đây được ấn định trong Chú giải. “*Nāsikāka*” là lỗ đoas, “*mukha nimitta*” là đỉnh môi trên, chỉ tại điểm này thôi, quý vị nên chờ và thấy đối tượng hơi thở của mình. Lúc ấy, với người mới bắt đầu, lỗ mũi được gọi là *Nimitta*, đỉnh môi trên cũng được gọi là *Nimitta*, đây là đối với người mới bắt đầu trước khi họ có thể thấy màu khói xám. Tại *Nimitta* này, quý vị nên đợi và thấy hơi thở. Khi tập trung vào đối tượng hơi thở,

lúc ấy quý vị có thể đạt đến các bậc thiền của niệm hơi thở. Còn khi tập trung ở vùng bụng, quý vị không thể thấy được hơi thở, quý vị chỉ có thể chỉ thấy sự chuyển động, hoặc có thể là sự chuyển động hoặc khi quý vị chú tâm vào tứ đại, quý vị có thể thấy vùng này toàn tứ đại. Quý vị không thể thấy hơi thở ở đây. Quý vị có thấy không? Không?

Đúng vậy, nếu không thể thấy hơi thở, quý vị không thể đạt đến bậc thiền của Niệm hơi thở. Quý vị có thể thấy ở đây toàn tứ đại. Nếu thực hành thiền tứ đại, quý vị không chỉ nên gắng biết rõ tứ đại tại một chỗ mà phải khắp toàn thân. Đây là hệ thống thiền tứ đại. Vì nếu thực hành thiền tứ đại một cách có hệ thống, quý vị có thể chứng ngộ Niết Bàn. Nhưng nếu thực hành thiền tứ đại theo cách sai lầm, không đúng phương pháp, quý vị không thể chứng ngộ Niết Bàn được. Nhưng khi thực hành thiền niệm hơi thở, nếu tập trung vào đối tượng hơi thở trên lỗ mũi hay trên đỉnh môi trên, lúc *Nimitta* xuất hiện, quý vị có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam, tứ thiền. Dựa vào thiền này, nếu thực hành thiền tứ đại, quý vị có thể biết rõ tứ đại khắp thân mình. Tại sao? Vì tâm định như thế có thể sinh ra ánh sáng cực mạnh. Ví dụ như, sáng nay có một hành giả cũng hỏi tôi về điều này. Không có thiền chứng, vào thời Đức Phật, rất nhiều trưởng lão hay nhiều vị tỳ kheo vẫn chứng ngộ NB, người đã trở thành các vị A-la-hán, chúng ta gọi là các vị A-la-hán theo thuần quán thừa, *Suddhavi-passaka Arahata*; *Suddhavi-passaka* có nơi dịch sang là Thuần Quán hay Quán Khô.

Nếu vậy tại sao chúng ta lại thực hành *Ānāpāna* để đạt đến tứ thiền? (cười). Sơ thiền cũng có thể, nhị thiền cũng có thể, tam thiền, tứ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ, nhân hỗ trợ cho *Vipassanā*, thiền Minh Sát. Sơ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho *Vipassanā*, nhị thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho *Vipassanā*, tam thiền, tứ thiền cũng có thể là nhân hỗ trợ cho *Vipassanā*.

Nhân hỗ trợ là gì? Định của bậc thiền (an chỉ định) có thể sinh ra một thứ ánh sáng cực mạnh: sơ thiền cũng có thể sinh ra ánh sáng cực mạnh, nhị thiền cũng có thể sinh ra một ánh sáng cực mạnh, nhưng độ sáng khác nhau, ví dụ: mặt trời có thể chiếu sáng, mặt trăng cũng có thể chiếu sáng, ngôi sao cũng sáng, nến sáng và bóng đèn cũng tạo ra ánh sáng, nhưng độ sáng không giống nhau. Vào ban ngày, khi mặt trời chói chang, quý vị có thể thấy mọi vật rõ hơn, nhưng khi ban đêm, khi có trăng, nếu quý vị để ý xung quanh, quý vị không thể thấy rõ ràng như ban ngày, không rõ ràng lắm. Cũng tương tự vậy, sơ thiền có thể sinh ra ánh sáng, điều này là đúng. Nhưng định tứ thiền, ánh sáng của tứ thiền rất mạnh và rất sáng. Vì nguyên nhân này, thời xưa họ thường thực hành đến tứ thiền.

Dựa vào tứ thiền hay có thể bát thiền, nếu thực hành thiền tứ đại một cách hệ thống, họ có thể biết rõ được danh và sắc chân đế, cả bên trong lẫn bên ngoài. Nếu có thể biết rõ được danh và sắc chân đế, cả bên trong lẫn bên ngoài, lúc ấy nếu trực nhận duyên khởi (*paticca samudaya*), họ có thể hiểu rõ ràng về duyên khởi. Bởi vì khi thực hành phần duyên khởi, họ phải tìm các nhân

quá khứ. Các nhân quá khứ cho các quả hiện tại, các nhân hiện tại cho các quả tương lai. Khi họ tìm các nhân quá khứ, lúc ấy ánh sáng trí tuệ rất cần thiết. Khi ánh sáng trí tuệ không đủ, họ không thể thấy được các nhân quá khứ, cũng vậy với các nhân tương lai. Vì nguyên nhân này, thông thường chúng tôi dạy thiền chứng đến tứ thiền hay bát thiền. Dựa vào thiền chứng này, nếu thực hành thiền tứ đại một cách có hệ thống, họ có thể thấy rõ danh và sắc chân đế và các nhân của chúng.

Danh và sắc chân đế là Sự thật tối thượng về Khổ, các pháp Khổ đế, *Dukkhasacca*; các nhân của chúng là nguyên nhân của Khổ, *SamudayaSacca*, là Sự thật tối thượng về nguồn gốc của khổ (hay Khổ tập). Hai Sự thật tối thượng này là các đối tượng của *Vipassanā*, chúng được gọi là "*Saṅkhāra*", các Hành. Các hành này, quý vị phải quán các hành này là vô thường, khổ và vô ngã. Ngay khi chúng vừa sanh lên, liền diệt đi rất rất nhanh vì thế chúng là vô thường. Chúng luôn bị đàn áp bởi việc sinh và diệt nên chúng là khổ. Không có thực thể thường hằng hay sự tồn tại thường hằng trong chúng nên chúng được gọi là vô ngã. Nếu quý vị quán các hành này là vô thường, khổ và vô ngã, loại quán sát này là *Vipassanā*. Vì thế, để đạt đến loại quán sát này, ánh sáng trí tuệ cực mạnh là rất cần thiết.

Hỏi 374: *Thưa Ngài, Biến xứ trắng (Kasiṇa trắng) là tương đương với thiền chứng nào ạ? Biến xứ trắng là bằng với bậc thiền nào ạ?*

Đáp 374: Biến xứ trắng cũng vậy, nếu thực hành một cách hệ thống, có thể đạt đến tứ thiền. Nhưng nếu quý vị có thể thực hành 10 Biến xứ lên đến tứ thiền, quý vị có thể dựa vào tứ thiền này để đi vào các bậc thiền vô sắc, nó là có thể, quý vị có thể đạt đến bát thiền, 8 loại thiền.

Hỏi 375: *Thưa Ngài, chúng ta có thể thực hành Biến xứ trắng để có sơ thiền ạ?*

Đáp 375: Biến xứ trắng, có thể đạt đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Hỏi 376: *Con muốn hiểu về sự khác nhau giữa các giai đoạn ạ. Con muốn hiểu sự khác nhau giữa giai đoạn 3 của Niệm hơi thở với giai đoạn 1 và 2, vì giai đoạn 3 kinh nghiệm trọn vẹn hơi thở, còn giai đoạn 1 là hơi thở dài và giai đoạn 2 là hơi thở ngắn. Nếu không kinh nghiệm trọn vẹn hơi thở, làm sao Ngài đánh giá nó là dài hay ngắn ạ?*

Đáp 376: Khi đang tập trung vào đối tượng hơi thở của mình tại vị trí điểm chạm, từ lúc bắt đầu, đây bắt đầu, đây kết thúc, từ lúc bắt đầu (đầu) cho đến kết thúc (cuối), nếu quý vị có thể ghi nhận hơi thở như thế, đây

được gọi là trọn vẹn (hay toàn bộ) hơi thở. Khi trực nhận hoặc tập trung vào trọn vẹn hơi thở, có lúc quý vị có thể thở chậm, hơi thở chậm ấy gọi là hơi thở dài; khi hơi thở dài, quý vị chỉ nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở. Có lúc quý vị có thể thở nhanh, hơi thở nhanh ấy gọi là hơi thở ngắn, khi hơi thở ngắn, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở mà thôi. Quý vị hiểu chứ?

—: *Được rồi ạ. Vậy là giai đoạn đầu, hơi thở dài.*

Sayadaw: Có lẽ theo thứ tự lời dạy, Đức Phật dạy hơi thở dài trước, rồi đến hơi thở ngắn, rồi đến trọn vẹn hơi thở, nhưng khi vào thực hành thực tế, chúng ta không thể nói: “Luôn luôn hơi thở dài phải là bước 1”, cũng như chúng ta không thể nói: “Hơi thở ngắn luôn phải là bước 2.” Có lúc quý vị thở chậm nguyên cả thời ngồi, không sao cả. Có lúc khi định phát triển, quý vị có thể thở chậm suốt cả thời ngồi, như thế cũng tốt, lúc ấy, quý vị nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở. Nhưng lúc khác quý vị có thể thở nhanh, lúc ấy quý vị cũng nên gắng biết rõ trọn vẹn thân hơi thở chỉ tại một chỗ thôi.

Hỏi 377: *Nếu vậy có nghĩa Ngài phải niệm trong tâm: đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn kết thúc khi hơi thở đi vào, Ngài chỉ quán sát hay chỉ ghi nhận..?*

Đáp 377: Chỉ ghi nhận thôi. Chỉ ghi nhận là cần thiết. Không cần phải niệm “đây là đoạn đầu”, “đây là đoạn giữa”, “đây là đoạn cuối” hay “đây là hơi thở dài”, “đây là hơi thở ngắn”. Vì sao? Nếu niệm như thế, định của quý

vị sẽ thoái giảm, Dù nó là dài hay ngắn, nếu quý vị hay biết hơi thở một cách liên tục không gián đoạn, vậy là đủ tốt rồi, vậy là đủ rồi. “Đủ” nghĩa là quý vị có thể tập trung được tốt. Nếu quý vị phân biệt xem đây là hơi thở dài hay hơi thở ngắn, “có thể hơi này là dài, nhưng không thực sự dài”, “có lẽ đây là hơi dài”, “hơi thở này có lẽ là ngắn” ...theo cách này quý vị có thể điều tra nhiều quá. Nếu điều tra nhiều quá, thì định sẽ giảm, đây là một nguyên nhân. Nếu niệm: “đây là bắt đầu”, “đây là đoạn giữa”, “đây là kết thúc”, niệm như thế rồi quý vị sẽ mệt và định của quý vị sẽ giảm. Vì thế trong 3 giai đoạn này, hơi thở dài, hơi thở ngắn và trọn vẹn thân hơi thở, 3 giai đoạn này nếu quý vị hay biết hơi thở liên tục không gián đoạn, là tốt rồi. Nếu muốn niệm, quý vị chỉ cần niệm: “hơi thở vào” và “hơi thở ra” thôi. OK? Chưa hiểu à? (cười). Ừ, có lẽ Cô ấy sẽ giải thích cho con bằng tiếng Hoa (cười).

Hỏi 378: *Con còn chưa chắc lắm. Con nghĩ mình hiểu, nhưng con muốn kiểm tra thêm điều này. Điều khác nhau giữa hai giai đoạn đầu và giai đoạn 3 có phải là, hai giai đoạn đầu Ngài muốn chúng con chỉ ghi nhận hơi thở dài và hơi thở ngắn, nhưng trong giai đoạn 3 phải ghi nhận trọn vẹn hơi thở. Như vậy trong hai giai đoạn đầu để thực hành đúng chúng con không cần biết trọn vẹn hơi thở hay sao ạ?*

Đáp 378: Nếu quý vị có thể hay biết hơi thở không gián đoạn, rất tốt, ngay cả với giai đoạn 1 và giai đoạn 2 cũng vậy thì rất tốt.

Hỏi 379 *Thưa Ngài, trong việc thực hành để đạt đến thiền chứng, chúng ta dùng đối tượng ấy là để chắc chắn tâm chúng ta trở nên hợp nhất với đối tượng. Chính vậy mà có đến 40 đề mục để mình có thể lựa chọn, như Biến xứ trắng, v.v.. Nhưng mỗi đề mục thiền định lại có những đặc điểm riêng của nó. Liệu có đúng chăng khi nói với Ānāpāna, thiền Niệm hơi thở, đặc điểm của đối tượng là luôn luôn có “vào” và “ra”, vậy là nếu chúng ta có lúc nào đó thắc mắc không biết liệu mình có đang có mặt đối tượng hay không, chúng ta chỉ phải ghi nhận xem “vào” và “ra” có đang còn đó hay không và rồi chúng ta biết đây là “ra”, đối tượng của Ānāpāna? Xin cảm ơn Ngài. Còn nếu hy vọng được chẳng khi chúng ta trông mong rằng khi huân tập sự nhất tâm hay định tĩnh, chúng ta còn trở nên tĩnh lặng cả bên trong lẫn bên ngoài khi di chuyển, đi lại, nói năng sau những thời thiền tọa? Liệu chúng ta có thể trông đợi điều đó không ạ? Không được ạ?*

Đáp 379: (cười) Chúng ta không thể trông đợi điều đó. Nếu cố gắng thì tốt hơn, không vấn đề gì. Tự động thì không có thể.

Hỏi 380: Ngài có nói về tâm có thể mạnh mẽ hơn khi chúng ta trở nên tập trung hơn. Liệu chúng ta có thể nói rằng, tính kiên định của tâm, tâm kiên cố như thế nào xét về độ sâu (từ này nghe không rõ, chỉ đoán) tập trung và duy trì của định là tỉ lệ thuận với sức mạnh của tâm? Có nghĩa là nếu chúng ta duy trì được sự tập trung trên đối tượng càng tốt thì tâm chúng ta càng trở nên mạnh mẽ hơn? Có phải vậy không ạ? Vậy là toàn bộ quá trình phát triển về cơ bản là để tăng cường sức mạnh cho tâm để mà với sức mạnh đó của tâm, chúng ta có thể đi vào Vipassanā và có thể nắm bắt đối tượng mà chúng ta cần phân tích được vững vàng hơn để thấy chúng rõ ràng hơn vì thường thì sự thay đổi của đối tượng là quá nhanh, vì anicca, vô thường.. là quá xa với chúng ta nếu không có đủ sức mạnh này của tâm để quán phải không ạ? Vậy còn ngày nay người ta có nói về thuần quán thừa hành giả, hành giả thuần quán, họ chỉ phát triển đến Upacāra,.. cận định. Vậy đây có phải là sức mạnh tối thiểu?

Đáp 380: Không phải vậy. Họ có đủ ba-la-mật. Vào thời Đức Phật, ví dụ như các ngài Thánh tăng A-la-hán theo phương pháp thuần quán Vipassaka Arahat, họ có đủ ba-la-mật, họ chỉ có ý định đạt đến A-la-hán thật thật nhanh trước khi cái chết đang đến, họ không muốn phí thời gian, họ muốn đạt đến A-la-hán thật nhanh vì ba-la-mật của họ đang thúc ép và khích lệ họ nỗ lực mạnh mẽ. Khi thực hành thuần quán thừa, họ bắt đầu với thiền tứ đại, ấy là theo giải thích của Thanh Tịnh Đạo. Khi thực hành thiền tứ đại có hệ thống, đến một

lúc họ sẽ thấy các tổng hợp sắc (THS), là các hạt cực nhỏ. Thân thể chúng ta bao gồm vô số các hạt cực nhỏ gọi là các *Kalāpas*, THS. Họ phải tiếp tục phân biệt tứ đại trong mỗi THS này. Trong khi trực nhận tứ đại trong mỗi THS, nếu họ có thể định trên đối tượng tứ đại ấy, đây là giai đoạn cuối của thiền định, *Samatha* và cũng là giai đoạn bắt đầu của *Vipassanā*.

Vậy thiền tứ đại bao gồm cả hai: chỉ và quán, *Samatha* và *Vipassanā*. Rồi họ phải tiếp tục phân biệt các sắc do tứ đại tạo thành (Sắc y đại sanh) như màu, mùi, vị, dưỡng tố, v.v... Sau khi trực nhận các sắc chân đế, họ phải tiếp tục danh chân đế và các nhân của chúng, duyên khởi rồi phải quán chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Trong lúc thực hành như vậy, bởi ba-la-mật đời trước mà ánh sáng trí tuệ của họ rất mạnh. Khi hành thiền tứ đại, ánh sáng trí tuệ của họ cũng rất mạnh. Nhờ đó mà họ có thể thấy rõ các nhân quá khứ. Các nhân quá khứ cho các quả hiện tại, các nhân hiện tại cho các quả tương lai, họ có thể phân biệt các nhân và các quả, quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhờ vậy họ mới có thể chứng ngộ A-la-hán.

Còn ngày nay (cười) một số hành giả có thể thực hành thiền tứ đại một cách hệ thống, nếu thực hành, họ có thể chứng ngộ NB, còn số khác thì không dễ. Không dễ nghĩa là, chẳng hạn như khi trực nhận các sắc chân đế, khi họ thấy các THS, các THS của họ không rõ ràng lắm, đấy là một vấn đề, vì ánh sáng trí tuệ của họ không mạnh. Khi họ trực nhận các sắc chân đế trong mỗi THS, họ không thể phân tích một cách hoàn toàn và rõ ràng,

đặc biệt là sắc mạng căn, rất khó để họ phân biệt. Sắc mạng căn là gì? Trong mỗi THS có sự sống, đặc biệt là các sắc do nghiệp sanh, có sắc mạng căn. Họ không thể phân biệt được sắc mạng căn trong 2 hay 3 ngày, có thiên sinh không thể thấy rõ sắc mạng căn này trong gần 1 tuần.

Tương tự vậy, dưỡng tố: trong THS có dưỡng tố, dưỡng tố này có thể sinh ra THS mới khi có sự hỗ trợ của sức nóng tiêu hóa thức ăn lên dưỡng tố này và khi có sự hỗ trợ từ dưỡng tố có trong các THS do vật thực sanh. Lúc ấy họ cũng không thể thấy được dưỡng tố này một cách rõ ràng. Tương tự vậy, sắc tánh, sắc quyết định nam tánh hay nữ tánh. Khi nhìn một người, quý vị có thể phân biệt đây là đàn ông hay đàn bà. Tại sao? Ấy là nhờ sắc tánh, sắc tánh phân biệt được đây là nam, đây là nữ. Theo lời dạy của Đức Phật, sắc tánh có mặt ở cả 6 căn, khắp nơi trong thân. Vì nguyên nhân này, khi họ nhìn một người, họ có thể dễ dàng phân biệt được, đây là đàn bà, đây là đàn ông là nhờ sắc tính này. Sắc tính này cũng có trong một số THS, các THS có mặt khắp nơi trong cơ thể. Sắc tính này cũng khó mà trực nhận được khi ánh sáng trí tuệ không được mạnh. Khó hơn nữa là duyên khởi khi quý vị chú ý đến danh sắc đời trước. Khi danh sắc hiện tại không rõ, rồi nếu muốn trực nhận danh sắc nhiều đời trước nữa, họ không thể thấy rõ được. Bởi nguyên nhân này, ngày nay một số hành giả có thể thực hành trọn vẹn thiền tứ đại một cách hệ thống cho đến chứng ngộ NB, nhưng số khác thì không thể. Chính vì vậy, chúng tôi còn dạy cả thiền định *Samatha*.

Hỏi 381: *Thưa Ngài, hầu hết mọi người thậm chí không dám mơ đến thấy các THS..*

Sayadaw: *Hả?*

Hỏi: *Hầu hết mọi người không dám mơ đến việc thấy các THS vì họ chưa bao giờ thực hành đủ mức định để thấy bất kỳ thứ gì. Vì vậy đâu là mức rèn luyện thiền chỉ Samatha tối thiểu cho phép một người bắt đầu thấy được các THS ạ?*

Đáp 381: Có lẽ thông thường thì tứ thiền. Tứ thiền là cần thiết. Nhưng với một số hành giả, sơ thiền cũng có thể rồi nhưng chúng ta không thể đọc được tâm của người khác. Vì lý do này, chúng ta không thể nói một cách chính xác người nào nên hành đến bậc thiền nào, hay người này nên hành đến nhị thiền, hay người này nên hành đến tam thiền hay người này nên hành đến tứ thiền.. Theo cách này chúng ta không thể quyết định vì chúng ta không thể đọc được tâm của người khác. Vì lý do này, phần lớn tiêu chí của chúng tôi là dạy đến giai đoạn tứ thiền. Nếu họ muốn thực hành thiền biến xứ, lúc đó chúng tôi dạy họ 10 biến xứ và bát thiền, 8 thiền chứng.

Hỏi 382: *Điều đó đưa con về lại câu hỏi ban đầu, vì một số người nghĩ rằng tất cả những gì mà họ cần huân tập cho đủ là cận định mà không cần đi đến sơ thiền, nhị*

thiền, tam thiền, tứ thiền. Phần lớn họ không thấy các THS, mà không thấy các THS làm cách nào họ có thể đi vào Vipassanā để thấy sự sanh lên và diệt đi, vốn là nguyên nhân của khổ. Vậy nên câu hỏi của con là khi mọi người nói bạn có thể, tất cả những gì bạn cần là phát triển cho đến cận định và đấy là tất cả những gì bạn cần. Câu hỏi của con là có phải như thế không ạ?

Đáp 382: Đối với một số hành giả, cận định có thể là nhân hỗ trợ cho họ thực hành Vipassanā, điều này OK. Nhưng đối với số khác thì không OK.

Hỏi 383: *Còn hầu hết những người mà Ngài nghĩ họ không có ba-la-mật quá khứ, đấy chỉ là giấc mơ ạ?*

Đáp 353: Đúng vậy, không dễ.

Hỏi 384: *Con xin lỗi, cho con có một câu hỏi nữa. Khi nhìn một người như là đàn bà, hay đàn ông, Ngài vừa đề cập đến một loại sắc cho phép phân biệt đây là một người, còn đây là v.v.. Trong một số bài viết, nó được mô tả như là một khối, do mình nhìn toàn bộ một con người như một khối, và đấy là một sự ảo tưởng lớn vì nó khiến cho luân hồi còn chắc chắn hơn, phải không ạ?*

Đáp 384: Có lẽ vậy.

Hỏi 385: *Vậy nên chúng ta cố gắng để phá vỡ khối kết này để thấy chúng không phải là một người, đây là một bó các THS sanh lên, các THS đang chết đi?*

Đáp 385: Không phải THS, có lẽ chúng ta gọi là các sắc chân đế và các danh chân đế.

Hỏi 386: *Vâng ạ. Ngài có thể nói cách khác được chăng là do bởi tâm chúng ta quá phân tán và mất đi sức mạnh của nó, không thể có định để thấy rõ ràng. Đây là một phần của Si ạ? Và chính cái Si này khiến chúng ta thấy các vật như là một cục, một thực thể, một con người chẳng hạn, đây cũng là khối và vì thế theo cách nhìn ấy, chúng ta luôn thấy một khu rừng, chứ không phải cây. Vậy có phải chúng ta đang cố gắng nhìn thấy rừng sâu hơn để mà có thể thấy được các cây. Khi thấy các cây, chúng ta có thể thấy đây không thực sự là rừng sâu hơn một khu rừng, nó không phải thực sự là rừng và chúng ta phá được Si và có thể giúp mình thoát khỏi Si? Liệu chúng ta có thể nói như thế chăng? Hay đại loại như thế chăng?*

Đáp 386: Chỉ bằng cách thấy danh sắc chân đế, quý vị không thể thoát khỏi luân hồi. Quý vị phải cố gắng chứng ngộ NB và liễu tri được Bốn Sự Thật tối thượng.

Giọng nam: *Cảm ơn Ngài ạ.*

Hỏi 387: *Thưa Ngài, con xin có câu hỏi. Lúc thực hành thiền tứ đại, (đến vài từ nghe không ra đoạn này), có kinh nghiệm một hình ảnh, hình ảnh xuất hiện như một khung hình. Đây là gì ạ?*

Đáp 387: Nếu thực hành tứ đại, đối với người mới bắt đầu, khi định phát triển, họ không thể thấy thân hình, họ chỉ có thể thấy một nhóm...

Bài Giảng Ngày 11/4/2006

Hỏi 388: *Con nên nhắm mắt hay mở mắt một chút, cách nào tốt hơn. Dù các gì, thì mắt nên hướng về đâu, hướng lên hay xuống dưới, gần hay xa?*

Đáp 388: Nếu có thể quên con mắt đi như thế này, thì tốt hơn (cười), vì mắt khép lại là tốt hơn. Còn lúc quý vị nhắm mắt, đây là mặt đất, mắt lúc này nên hướng lên hay xuống? Có lẽ nếu quý vị không thể quên đôi mắt đi thì nó là một vấn đề đấy. Còn vấn đề nữa khi *nimitta* xuất hiện nếu quý vị có thể tập trung trên *nimitta*, *nimitta* sẽ trở nên sáng hơn và ánh sáng trí tuệ bao bọc khắp thân sẽ tỏa sáng đặc biệt chỉ khi quý vị có thể tập trung vào *nimitta* tự tướng này với mắt nhắm. Lúc *nimitta* sáng bừng lên, ánh sáng này có thể đập vào mắt làm nước mắt chảy ra, lúc ấy định của quý vị sẽ giảm. Đây là vấn đề. Lại nữa, khi tập trung vào *nimitta* bằng mắt mở, nếu quý vị thực hành nhiều ngày, nhiều tháng ở đây sẽ xuất hiện nhiều căng thẳng, mắt của quý vị sẽ bị đau, đây lại thêm một vấn đề nữa. Bởi cố ấy, nếu quý vị

có thể quên đi đôi mắt thì tốt hơn, mở một tí hay nhắm thì tốt hơn? Nhắm mắt thì tốt hơn, mở một tí cũng không tốt đâu. Còn khi nhắm mắt, quý vị nên hướng mắt lên hay xuống? (cười). Ví dụ đây là mắt, đây cũng không tốt. Quý vị nên quên hết mọi thứ về con mắt, nếu không, quý vị sẽ gặp trở ngại đấy.

Hỏi 389: *Trong khi tập trung vào đối tượng hơi thở, các cảm giác mạnh như bực dọc, có lỗi, ân hận, phẫn khích hay vui sướng liên tục khởi lên. Những cảm giác này quá chi phối tâm con hơn cả các tư duy khái niệm và còn mạnh hơn hẳn. Con nên làm sao trong trường hợp này ạ?*

Đáp 389: Tất cả các bất thiện pháp, nhân gần của chúng là Phi lý tác ý, tức là sự chú ý khuyết điểm (*Ayoniso Manasikāra*) và tất cả các thiện pháp có nhân gần là như lý tác ý, tức là sự chú ý khôn khéo (*Yoniso Manasikāra*). Trong khi đang tập trung vào đối tượng hơi thở, nếu có các cảm giác mạnh như nóng giận, có lỗi, nuối tiếc hay phẫn khích, v.v..xuất hiện, chúng là các pháp bất thiện. Nóng giận là pháp bất thiện; hối hận, hối tiếc cũng là sự bất hạnh, là bất thiện pháp, phẫn khích cũng là một bất thiện pháp, gần như là tâm trạo cử. Vậy đấy là bất thiện pháp, nhân gần của chúng là phi lý tác ý. Đây, lúc nào mà quý vị chẳng luôn thở, có phải lúc nào quý vị cũng nổi giận? Quý vị nên xem xét điều này thật kỹ lưỡng: trong khi đang thực hành niệm hơi thở, khi đang tập trung trên đối tượng hơi thở của bạn, lúc ấy sân giận lại khởi

lên, điều này là chỉ do phi lý tác ý, chúng ta gọi là chú ý bất lợi, *Ayoniso Manasikāra*.

Phi lý tác ý là gì? Tất cả các hành là vô thường, nhưng quý vị có lẽ chú ý tới chúng như là thường hằng, bất biến; tất cả các hành là khổ, nhưng quý vị có lẽ chú ý tới chúng như là lạc; tất cả các hành là vô ngã, nhưng quý vị có lẽ chú ý đến chúng như là tự ngã. Đặc biệt, tự ngã, có 2 loại tự ngã, có thể quý vị chấp nhận có linh hồn hay tự ngã. Hay quý vị có thể cho rằng “đây là tôi”, “đây là anh ta”, “đây là bà ta” hay “đây là cha”, “đây là mẹ”, v.v.. Nếu quý vị chú ý theo cách này, đây được gọi là phi lý tác ý, tức chú ý bất lợi. Do phi lý tác ý nên quý vị giận dữ. Còn đây do hơi thở (cười), khi quý vị tập trung vào đối tượng hơi thở, sân giận không thể tự động khởi sinh, chỉ là do phi lý tác ý này mà thôi. Tương tự vậy, với lạc, hạnh phúc, khi quý vị đang tập trung vào đối tượng hơi thở, thông thường khi định phát triển, lúc ấy Lạc sẽ sinh khởi, nhưng không phải tự động; nếu lạc tự động sinh khởi ấy chỉ là do sự chú ý của quý vị mà thôi. Vậy hãy loại bỏ phi lý tác ý và thay thế nó bằng như lý tác ý. Như lý tác ý là gì? Chú ý có lợi ở đây là quý vị nên tập trung vào đối tượng hơi thở của mình như là hơi thở mà thôi, rồi thì vấn đề này sẽ biến mất.

Hỏi 390: *Có những ngày việc thực hành Niệm hơi thở rất tốt, tâm tập trung được trên đối tượng hơi thở và vài dấu hiệu định xuất hiện, nhưng có những ngày chẳng có diễn tiến gì tốt cả có lẽ là do thời tiết xấu, có ngày còn do*

vấn đề nào đó, v.v.. Chúng ta có thể làm sao vào những ngày việc hành thiền dường như chán chường và tâm rất yếu? Chúng ta phải làm sao để duy trì động lực tiếp tục thực hành? Những điều chỉnh nào cần thực hiện để cải thiện việc hành thiền ạ?

Đáp 390: Thực hành liên tục là rất cần thiết (cười). Xin hãy đừng nói chuyện, đừng nghĩ ngợi. Chúng là những hiện tượng rất nguy hiểm. Nếu nói chuyện nhiều, định của quý vị sẽ thối giảm. Còn nếu nghĩ ngợi nhiều, đặc biệt là nếu quý vị nghiên cứu, trạch pháp quá nhiều, định không thể phát triển. Nếu quý vị muốn chứng thiền, xin không nói chuyện, không suy nghĩ, không nghiên cứu hay trạch pháp. Khi đang thực hành thiền Quán, *Vipassanā*, trạch pháp là rất hữu ích, rất tốt. Nhưng khi hành thiền Chỉ, *Samatha*, trạch pháp nhiều là không tốt, vì sẽ làm định không thể phát triển. Có 7 giác chi (là các yếu tố hỗ trợ giác ngộ):

Niệm giác chi
Trạch pháp giác chi
Tinh tấn giác chi
Hỷ giác chi
Tịnh giác chi
Định giác chi
Xả giác chi

Tổng cộng có 7 Giác chi. Trong số Thất giác chi này, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ là một nhóm; Tịnh, Định, Xả là một nhóm. Niệm ở giữa, tham dự vào cả 2 nhóm. Nếu Trạch pháp, Tấn, Hỷ là mạnh, nhóm Định sẽ yếu đi. Nhóm Định

là Tịnh, Định, Xả, 3 giác chi này được gọi là nhóm Định. Trạch pháp, Tấn, Hỷ được gọi là nhóm Trạch pháp, có 2 nhóm. Khi một nhóm trở nên mạnh và rất trội, thì nhóm kia sẽ yếu đi. Vậy nên khi quý vị đang thực hành thiền Chỉ, *Samatha*, quý vị nên cố gắng quân bình 2 nhóm này. Khi nhóm Trạch pháp mạnh, lúc ấy nhóm Định không thể phát triển. Khi thực hành thiền Chỉ *Samatha*, nếu nhóm Định của quý vị trở nên vượt trội, điều này cũng tốt. Nhưng nếu đang hành thiền Chỉ, nếu quý vị có thể quân bình 2 nhóm, thì tốt hơn, không có vấn đề gì. Vậy nên khi thực hành niệm hơi thở, quý vị nên làm cho 2 nhóm quân bình, nhưng quý vị có lẽ chưa nhớ 7 Giác chi này. Nếu quý vị muốn nhớ, vậy quý vị nên học chúng thì hơn.

Hỏi 391: *Đối với người có kinh nghiệm chứng thiền, trong lúc trú thiền, cô ấy có thể nghe được mình hỏi Đức Phật hay Đức Bồ Tát về 10 lời giải và điều răn. Nếu một người có thiền trú vững chắc, liệu người ấy nhờ lực thiền ấy có khả năng sống thọ hơn và mạnh khỏe hơn không ạ?*

Đáp 391: (Cười) Theo truyền thống *Theravāda* của chúng tôi, điều này là không thể. Bậc thiền có nghĩa là định trên đề mục thiền của quý vị mà thôi, ví dụ như khi quý vị đang tập trung vào tợ tướng của hơi thở, nếu quý vị có thể tập trung vào tợ tướng, lúc ấy quý vị có thể chứng thiền, đạt đến bậc thiền. Nhưng khi nếu quý vị đang hỏi Đức Phật (cười), lúc này không phải là bậc thiền, đây chỉ là sự tưởng tượng của quý vị thôi. Quý vị thấy Đức Phật ở đâu? Quý vị thấy Đức Phật ở đâu nào? Đức Phật, theo truyền thống *Theravāda* của chúng tôi,

đã nhập Đại Niết Bàn rồi. Đại Niết Bàn nghĩa là tịch diệt. Tịch diệt là gì? Theo như một bài Kinh, Đức Phật giải thích sự tịch diệt bằng một ví dụ: có một ngọn đèn, vẫn còn dầu và tim. Nếu tim cạn và dầu cũng cạn, lửa sẽ tắt. Khi lửa tắt, Lửa này đã đi đâu? Lửa này đã có thể đi đâu kia chứ? Chúng ta không thể nói lửa này đã đi đâu. Chúng ta có thể nói: lửa đã tắt hoàn toàn do sự cạn kiệt của tim và dầu ngọn đèn.

Tương tự vậy, Đức Phật đã Đại Bát Niết bàn là do sự chấm dứt hoàn toàn của các nhân, ngũ uẩn cũng chấm dứt hoàn toàn không còn dư sót. A-la-hán đạo của Đức Phật diệt sạch mọi phiền não không còn dư sót. Đặc biệt, trong số các phiền não, Vô minh, Ái (tham đắm đời sống mới) và Thủ (dính mắc vào đời sống mới) là những phiền não nổi bật hơn cả. Đạo lộ A-la-hán này diệt sạch mọi phiền lụy. Do diệt sạch mọi phiền lụy, nghiệp nào mà họ đã tích lũy trước khi trở thành A-la-hán, những nghiệp này không có hiệu lực để tạo tác đời sống mới. Do vậy, chúng ta có thể nói rằng vị A-la-hán này diệt sạch Vô minh, Ái, Thủ, Hành và Nghiệp. Do đã tận diệt hoàn toàn các nhân này, Ngũ uẩn sau khi tịch diệt Niết Bàn, không còn tái sinh, sẽ không còn một đời sống mới, các uẩn mới. Vào giai đoạn sau khi Đại bát niết bàn, sau Đại Bát Niết bàn, sẽ không còn uẩn mới nào nữa, không còn một đời sống mới nào nữa. Nghĩa là sau khi Đại Bát niết bàn, Đức Phật sẽ không còn, Ngài tịch diệt còn đâu. Do vậy, làm sao quý vị có thể thưa chuyện với Đức Phật được? Điều này là không thể có. Đây chỉ là sự tưởng tượng, sự tưởng tượng vô nghĩa.

Câu hỏi thứ hai là nếu một người có thiền chứng thâm sâu, liệu họ có sống lâu hơn được chăng?

Đời sống này phụ thuộc vào nghiệp của vị ấy mà thôi, ví dụ như vào thời Đức Phật, có những vị A-la-hán, sau khi chứng ngộ A-la-hán, họ qua đời, họ tịch diệt, Niết Bàn, như Ngài *Bahidda Daruciriya*. Ngài là một người nhanh chóng chứng ngộ A-la-hán trong thời Đức Phật của chúng ta. Nhưng ngay khi chứng ngộ A-la-hán, Ngài nhập diệt Niết bàn ngay. Vậy làm sao chúng ta có thể nói được rằng một người có thiền chứng có thể sống lâu? Điều này là không thể, nhưng có thể nếu vị ấy có thể duy trì định bậc thiền cho đến lúc chết, sau đó vị ấy có thể tái sanh lên một trong các cõi Phạm thiên tùy vào bậc thiền của mình. Lúc ở cõi Phạm thiên, vị ấy có thể sống lâu, điều này là có thể. Vậy nếu quý vị muốn có tuổi thọ lâu dài, quý vị nên duy trì định bậc thiền của quý vị cho đến lúc chết không để thối thất.

Hỏi 392: *Khác nhau giữa cận định và Sơ thiền là gì ạ? Và làm cách nào để một hành giả từ cận định tiến lên Sơ thiền? Khi một hành giả xuất khỏi thiền, liệu 5 triền cái có hoàn toàn vắng mặt không ạ? Nếu không, chúng có thể bị đè nén đến mức độ nào ạ?*

Đáp 392: Giữa cận định và bậc thiền, có sự khác nhau. Sự khác nhau? Cận định cũng lấy, ví dụ với thiền Niệm Hơi thở, Tợ tướng của hơi thở làm đối tượng, tương tự vậy, Sơ thiền cũng lấy tợ tướng của hơi thở làm đối

tượng, đối tượng là giống nhau. Nhưng ở giai đoạn cận định, 5 thiền chi chưa đủ mạnh để có thể duy trì định của vị ấy trong một thời gian dài. Nhưng khi vị ấy có thể đạt đến sơ thiền, lúc ấy năm thiền chi rất mạnh và vững chắc thì vị ấy mới có thể duy trì định lâu dài. Ví dụ, một đứa trẻ, khi còn nhỏ, nó không thể đứng vững; với sự giúp sức của cha mẹ, nó có thể đứng được nhưng có thể dễ ngã xuống đất. Cùng cách ấy, ở giai đoạn cận định, các thiền chi không đủ mạnh, do đó vị ấy có thể dễ dàng rơi lại vào Bhavanga, hữu phần. Khi rơi vào Hữu phần, rất nhiều thiền sinh nói rằng lúc ấy họ không còn biết gì nữa, tâm đi khỏi đối tượng, nhưng đối tượng gì thì vị ấy không thể nói chính xác được, nếu thường xuyên, vị ấy không thể duy trì định lâu được. Nhưng khi đạt đến bậc thiền, vị ấy có thể duy trì định của bậc thiền lâu dài, do 5 thiền chi lúc này rất vững và mạnh, vững mạnh có nghĩa giống như có thể đứng lâu được.

Còn khi một hành giả xuất khỏi thiền, 5 triền cái có vắng mặt không? Điều này là không thể. Trong thời của Đức Phật, có những hành giả đạt đến các bậc thiền nhưng khi họ xuất khỏi bậc thiền, các triền cái xuất hiện trở lại vì phi lý tác ý thắng thế, một ví dụ là Đại Đức Đề-bà-đạt-đa, khi thực hành thiền Chỉ *Samatha* trong 3 tháng kiết hạ, vị ấy có thể đạt đến Bát thiền và Ngũ Thông Thế Gian. Nhưng vị ấy quá tham vọng muốn trở thành Đức Phật, muốn sở hữu nhiều vật, muốn đạt được nhiều thứ. Do lòng tham này, thiền của vị ấy bị thối thất và vị ấy không thể thiết lập được định bậc thiền của mình. Vậy do phi lý tác ý mà các triền cái sinh khởi sau khi xuất khỏi thiền.

Nhưng nếu vị ấy như lý tác ý liên tục nhiều năm, thì điều này không thể xảy ra, các triền cái sẽ không sinh khởi, một điển hình là Ngài *Mahanāga*, Ngài đã hành thiền Chỉ và thiền Quán trong 60 năm. Trong vòng 60 năm này, chưa một triền cái nào khởi sinh trong tâm Ngài, do thiền Chỉ *Samatha* và thiền Quán *Vipassanā* có thể đè nén các triền cái này trong 60 năm là nhờ Ngài luôn như lý tác ý. Còn Đại Đức Đề-bà-đạt-đa đã phi lý tác ý như trên, vì thế vị ấy không thể duy trì định bậc thiền của mình được. OK?

Hỏi 393: *Khi thực hành Niệm hơi thở, tại sao phải giữ 2 nhóm Thất giác chi quân bình ạ? Liệu chỉ tập trung vào nhóm Định, như Tịnh, Định và Xả để sinh Định được không ạ? Còn nhóm kia như Tấn, và Hỷ, khi ta không suy nghĩ là chúng ta không trạch pháp ạ? Và khi chỉ tập trung vào hơi thở, nó có cố tình tạo ra sự mất quân bình không ạ? Sự mất quân bình này trực tiếp là do sự tiến hành theo quy trình hành thiền phải không ạ?*

Đáp 393: Có lẽ nếu quý vị có thể tập trung vào tợ tướng của hơi thở một cách trọn vẹn thì không cần thiết phải cố gắng làm cho 2 nhóm này quân bình, nhưng đối với một số hành giả, họ nghiên cứu, trạch pháp quá nhiều: “Cái gì đây?” “Cái gì đây?” “Cái gì đây?”, “Tôi muốn *nimitta* này dài hơn kia”, “ Tôi chỉ muốn nghiên cứu”, “Tôi không muốn đạt đến thiền”, “Mong cho *nimitta* của tôi dài, OK, nó trở nên dài rồi, không có vấn đề gì!”, “mong cho *nimitta* của tôi là tròn! OK, nó tròn lên rồi!”.

Cứ vậy vị ấy chỉ điều tra hay trạch pháp. Nếu làm vậy, quý vị không thể chứng thiền được. Nhưng nếu quý vị chỉ tập trung vào *nimitta* của mình thôi mà không điều tra hay thức mắc, chỉ tập trung vào đối tượng rồi định sẽ dần sâu hơn, lúc đó quý vị có thể nói Thất Giác chi của quý vị là cân bằng, lúc này không cần thiết phải cố gắng làm cho Thất giác chi hay 2 nhóm quân bình.

Hỏi 394: *Cảm xúc gì có liên hệ với tứ đại ạ?*

Đáp 394: Tôi không hiểu câu hỏi này (cười).

Hỏi 395: *Con xin lỗi con phải hỏi câu này ngay mà không kịp viết trên giấy vì nó quan trọng về Thất giác chi và xin lỗi con đã phá lệ. Trong Thanh Tịnh Đạo và Kinh Tứ Niệm Xứ, vì Ngài nói có lúc khi thực hành Niệm hơi thở, Ngài không cần quân bình Thất giác chi. Nhưng trong trường hợp bài kinh... và bài Kinh Bojjhaṅga Kosalla và bài Kinh... (đoạn này người nghe chép nghe không rõ tên các bài kinh này), theo trong này Ngài phải quân bình chúng, vậy xin Ngài giải thích cho chúng con được không ạ?*

Đáp 395: Có lẽ các bài kinh này khá dài. Chúng là những bài kinh dài, sao tôi giải thích cho kịp.

Hỏi 396: *Không cần ngay bây giờ ạ, lúc trình pháp hay lúc nào ngài thấy tiện ấy ạ.*

Đáp 396: Nói tóm lại, có 7 giác chi, nếu quý vị có thể quân bình 7 giác chi này là đủ rồi. Nhưng khi hành thiền chỉ *Samatha*, nếu nhóm Định giác chi trở nên trội, hơi vượt trội, nó cũng OK, không vấn đề gì, quý vị vẫn có thể chứng thiền nhưng khi...

—HẾT—