Hỏi và đáp với Thiền sư PA AUK

Trích lược từ các câu hỏi vấn đáp trong các cuốn sách của Ngài Đại Trưởng Lão Pa- auk Sayadawgi

Tỳ Khưu Pháp Thông

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

Khi Kinh Tứ Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) nói rằng tứ niệm xứ là con đường duy nhất, thì tất cả bảy (chi) đạo khác ngấm ngầm 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 Tùy Niệm Phật nhất thiết phải hình dung hình ảnh của Đức Phật, lý do tại sao Sayadaw (Thầy) luôn luôn hướng dẫn các hành giả ở đây trước tiên phải hình dung hình ảnh của Đức Phật vậy?

Trả Lời Câu Hỏi 2: Trong Dhajagga Sutta Đức Phật dạy: 'Mameva tasmiṁ samaye anussareyyātha: Itipiso bhagavā arahaṁ sammāsambuddho vijjhācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasaaratthi satthā devamanussānaṁ buddho bhagavā'ti — 'Vào lúc có sự nguy hiểm, hãy nhớ đến ta, và niệm tưởng như vầy: Do đó, ở giai đoạn đầu của việc thực hành pháp tùy 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 mường tượng hình ảnh một vị Phật và lấy hình ảnh ấy để thay thế cho Đức Phật. Tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ mường tượng hình ảnh của Đức Phật ở giai đoạn đầu của việc thực hành mà thôi, sau đó chúng ta phải tập trung vào những ân đức của Đức Phật, và lúc đó hình ảnh của Đức Phật có biến mất cũng không thành vấn đề.

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

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

Về sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (paccayato udayabbaya), tôi sẽ giải thích nó với ví dụ về sắc. Trước tiên hành giả phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của sắc bằng cách thấy nó theo phương pháp thứ năm của duyên 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.

2. Ái sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

3. Thủ sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

4. Các hành sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

5. Nghiệp (Kamma) sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

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

6. Hành giả phân biệt 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 Câu Hỏi 4: Một trong những lý do khả dĩ là người ấy đã nhận được một lời thọ ký xác định trong giáo pháp của một vị Phật trước. Nghĩa là có thể người ấy đã được vị Phật đó thọ ký rằng sau một thời gian lâu hơn thời gian mà hành giả vừa đề cập (năm, mười v.v… kiếp sau) người ấy sẽ đạt đến Giác Ngộ. Một lý do khả dĩ khác là mặc dù người ấy chưa từng nhận được một lời thọ ký nào cả, song vị ấy đã phát nguyện đạt đến giác ngộ trong thời kỳ giáo pháp của một vị Phật tương lai khác. Chẳng hạn, có hai ngàn vị Tỳ-kheo Ni là bậc A-la-hán thường đã nhập Vô-dư Niết-bàn cùng một ngày như bà Da-du-đà-la (Yasodharā). Trong thời kỳ Đức Phật Nhiên Đăng Dīpaṅkara, họ đã cùng nhau phát nguyện giải thoát

tử sanh luân hồi (Saṁsāra) 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (Susīma Sutta) có đề cập '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 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 đắc' không?

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

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

trong và bên ngoài, họ phải phân biệt các nhân của danh-sắc. Lúc đó họ mới có thể hiểu danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài và các nhân của chúng là vô thường, khổ và vô ngã, cho đến khi họ đạt đến quả vị A-la-hán.

– Câu Hỏi 9: Có phải hầu hết những hành giả đã đắc các bậc thiền (Jhāna) và 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 Câu Hỏi 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 sanh trong cõi sắc giới hay không, điều đó tùy thuộc vào việc họ đã đạt đến bao nhiêu thánh đạo và thánh quả, cũng như họ đã đắc bậc thiền nào, và họ có ý định tái sanh ở đâu. Bởi lẽ tất cả các bậc A-la-hán sẽ không còn tái sanh nữa, nên việc tái sanh cõi sắc giới đối với họ là không thể. Tất cả các bậc thánh Bất lai sẽ tái sanh nơi cõi sắc giới, có thể nói phần lớn trong họ sẽ tái sanh cõi tịnh cư thiên, nhưng họ cũng có thể chọn tái sanh trong một cõi sắc giới thấp hơn theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn như Phạm Thiên Sahampati là một bậc thánh bất lai nhưng tái sanh trong cõi sơ thiền. Còn về các bậc thánh nhất lai và nhập lưu, nếu họ đã đắc một hay nhiều hơn một bậc thiền, và có thể duy trì một trong những bậc thiền ấy cho đến sát-na cận tử của họ, họ sẽ tái sanh trong cõi sắc giới hợp theo bậc thiền họ đắc. Riêng những bậc nhất lai và nhập lưu không có một thiền chứng nào cả, họ chỉ có thể tái sanh trong cõi dục giới như một vị chư thiên hay con người mà thôi.

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

Trả Lời Câu Hỏi 10: Nếu người ấy có thể phân biệt được danh tối hậu, thì sẽ rất dễ cho họ để kiểm tra xem ngã mạn và chấp trước có khởi lên

trong tâm mình hay không. Nếu người ấy không thể phân biệt được danh tối hậu, thì cũng không khó để người ấy kiểm tra chúng, bởi vì những trạng thái ấy rất rõ ràng. Chẳng hạn, nếu một hành giả đã đạt đến các thiền chứng 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 Pāḷi có một câu chuyện về ngã mạn như sau: Một lần Tôn-giả A-nâụ-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-nâụ-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 sanh trong tương lai nữa.

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

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 12: Chúng là như nhau. Sở dĩ chúng mang những tên khác 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 Câu Hỏi 13: Tuệ căn và trạch pháp giác chi là như nhau; chúng chỉ là chánh kiến, trí tuệ tâm sở.

Để tránh cho các hành giả khỏi bị hiểu lầm rằng chúng chỉ có thể bắt tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) làm đối tượng, tôi sẽ giải thích các loại chánh kiến khác nhau cho mọi người cùng hiểu. Chúng ta có: chánh kiến thuộc thiền (định), chánh kiến thiền Minh-sát (Vipassana), 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 Câu Hỏi 14: Quý vị phải hành thiền đều đặn ở nhà, chẳng hạn, một tiếng vào lúc buổi sáng và một tiếng trước khi đi ngủ, như vậy để cho thân và tâm của quý vị quen với việc ngồi thiền. Nếu quý vị có những công việc gì phải làm, quý vị nên làm chúng trước hoặc sau khoá thiền thất. Nếu quý vị cứ luôn luôn nghĩ về những công việc ấy trong thời gian thiền thất, quý vị sẽ không thể nào hành thiền một cách toàn tâm toàn ý, và do đó cũng không thể phát triển định sâu được. Vì thế quý vị phải bỏ chúng qua một bên trong thời gian hành thiền. Quý vị nên hiểu rõ giá trị của việc hành thiền và tận dụng cơ hội quý hiếm này để tích lũy Ba-la-mật thiền vững mạnh.

– Câu Hỏi 15: Nếu một người luôn luôn bận rộn với công việc của mình, như buôn bán, 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 thuần thục, nếu một hành giả sống dễ duôi và đắm chìm trong các dục lạc, như ăn, uống, xem phim ảnh, ca hát, khiêu vũ, hay nếu họ quá tất bật với công việc, hoặc nếu họ bị bệnh và suy yếu, nhưng vẫn thiền mỗi ngày, liệu thiền của người ấy có xuống cấp không? Tại sao?

Trả Lời Câu Hỏi 15: Thời Đức Phật, ở Sāvatthi (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 hoànng 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 phớt lờ ánh sáng phát sanh do thiền khi nó xuất hiện không? Nếu người ấy phớt lờ nó, liệu ánh sáng ấy có biến mất và không bao giờ xuất hiện lại không? Sau khi theo những hướng dẫn của thiền sư để phớt lờ ánh sáng, tâm con trở nên bất an và không thể tập trung một cách yên ổn như trước, tai bắt đầu chú ý đến những âm thanh vô ích, niềm tin của con bị lung lay và cảm thấy muốn từ bỏ hành thiền. Có phải chướng ngại này là do nghiệp xấu trong quá khứ của con hay do Ma-vương (Māra) quấy phá?

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 18: Không được, việc thấy ấy thuộc về lĩnh vực của 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 toạ thiền, phân biệt quả đồi ở trước mặt, thì anh thấy một con rồng bay vào trong người anh. Kể từ đó anh ta có con rồng trong mình. Rất nhiều khi, vô tình

hay cố ý, anh ta gợi ý cho mọi người biết rằng anh ta khác với người phàm, bởi vì anh ta đã thuần phục được con rồng vào trong người anh ta. Liệu những điều đại loại như vậy có thể xảy ra với người hành thiền không?

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 20: Theo một số bài Kinh, người ấy phải đoạn trừ thân kiến (sakkāyadiṭṭhi), hoài nghi (vicikiccha) và giới cấm thủ (silabbataparamasa). Song ở một số bài kinh khác lại nói, người ấy phải đoạn trừ ba phiền não trên và thêm hai phiền não khác nữa là ganh tỵ (issa) và bỏn 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 (Ma-ha-nam), một người bà con của Đức Phật, không biết được phiền não nào ông ta đã đoạn trừ vậy.

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

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

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

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

– Câu Hỏi 23: Mỗi người hành thiền phải tích lũy các Ba-la-mật (pāramīs) trong rất nhiều kiếp sống để đạt đến giác ngộ. Nhưng nếu tình cờ người ấy phải tái 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 (pāramīs) qúa khứ của của họ có mất không? Hành giả nên

thực hành cho đến mức độ nào để họ sẽ không quên tiếp nối công việc thực hành của mình trong mỗi và mọi kiếp sống tương lai?

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

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 25: Điều đó tùy thuộc vào cá nhân mỗi hành giả. Một số người hành thiền chỉ có thể tập trung và ghi nhận được khi họ chuyển động chậm rãi, nhưng 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 vẻ thanh tịnh và nghiêm túc suốt đời không? Đức Phật có biểu lộ tính u mặc hay hài hước của ngài trong một số bài Kinh, đúng không?

Trả Lời Câu Hỏi 26: Đức Phật rất nghiêm túc, nhưng hòa 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 rông 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 gẫy 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 mánh lới này đây!’. Ta sẽ nói với lừa, ‘Này con, ta sẽ mang về nhà cho con một cô vợ giống thế.’ Như vậy, nhờ dùng miếng mồi nữ nhân, ta sẽ làm cho hắn đi.’ Do đó ông tuyên bố bài kệ sau:

Một chị lừa, 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 tăng lên

mười bốn lý một ngày.

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

Sau vài ngày con lừa nói với ông, ‘Chẳng phải là ông đã nói với tôi, “Ta sẽ mang về cho con một người vợ sao?” Người lái buôn trả lời, ‘Đúng, ta có nói như thế, và ta sẽ không nuốt lời 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 Câu Hỏi 27: Điều đó còn tùy thuộc vào ý nghĩ khởi lên là loại gì nữa. Nếu hành giả nghĩ với như lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ về việc cúng dường Chư Tăng ngày mai, thì đó là thiện. Nhưng nếu hành giả nghĩ với phi lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ đến việc thọ hưởng các dục lạc, thì dó là bất thiện.

– Câu Hỏi 28: Trong bài Pháp đầu tiên của Sayadaw, con nghe Ngài có đề cập rằng ở một trong các tuệ (minh sát) nào đó người ta có thể thấy chính xác thời điểm họ sẽ đắc Alahán Thánh Quả. Có phải điều này muốn nói rằng khi nào đạt đến A-la-hán Thánh Quả đã được định trước rồi phải không? Nếu vậy, khi một người đã có được trí thấy ‘thời điểm họ sẽ đắc

A-la-hán Thánh Quả', thì số lượng 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 Câu Hỏi 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 hỏa táng, xác bà bị chọc thủng bằng những cây gậy nhọn và đem đặt trên giàn hỏa. 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 Mahādhanasetthiputta. 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 Mahādhanasetthiputta này lẽ ra đã đắc A-la-hán Thánh Quả, và vợ ông ta đắc đạo quả Bất-lai. Nếu họ thực hành Pháp ở giai đoạn thứ nhì của đời (tuổi trung niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Bất-lai, và người vợ sẽ đắc đạo quả Nhất-lai. Nếu họ thực hành Pháp vào giai đoạn thứ ba của cuộc đời (lão niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Nhất-lai, và người vợ đắc đạo quả Nhập lưu. Nhưng bây giờ thì họ đã trở thành những kẻ ăn xin và quá già yếu để có thể thực hành Pháp (Dhamma), vì thế họ đã bỏ lỡ cơ hội thực hành Pháp và không thể đạt được bất kỳ đạo quả nào cả.

Một trường hợp khác là đức Vua A-xà-thế (Ajatasattu). Đức Vua có tiềm năng để đạt đến đạo quả nhập-lưu trong khi nghe Đức Phật thuyết Kinh Sa-môn Quả (Sammañña phala 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 Mahādhanasetthiputta 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 triểnTuệ 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 Câu Hỏi 29: Phải.

– Câu Hỏi 30: Sayadaw dạy các thiền sinh phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại trong toàn thân để phát triển cận định, và rồi chuyển thẳng sang hành Minh-sát (Vipassana) để tu tập năm thanh tịnh cuối trong thất tịnh[3]. Chỉ sau khi những thanh tịnh ấy đã được hoàn tất người hành thiền mới có thể đạt đến Niết-bàn. Ngày nay cũng có một loại pháp hành được nói là xuất phát từ Lời Dạy của Đức Phật. Pháp hành này bắt đầu với việc quán cảm thọ của toàn thân là vô thường. Nó rất nhấn mạnh vào việc phân biệt hiện tại, chứ không cần thiết phải phân biệt danh sắc chơn đế. Liệu một hành giả có thể đắc thiền (Jhāna) hay Niết-bàn do thực hành theo phương pháp này không? phương pháp này có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) không?

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

Trong Kinh Aparijānana, phẩm Sabbavagga của Saḷāyatana Saṁyutta (Tương Ưng Xứ), Đức Phật nói: ‘sabbaṁ bhikkhave anabhijānaṁ aparijānaṁ appajahaṁ abhabbo dukkhakkhayāy…(P) …Sabbañña kho bhikkhave abhijānaṁ parijānaṁ virājayaṁ pajahaṁ 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 imasmiṁ sutte tissopi pariññā kathitā, ‘parijānan’ti vaccanena, tīraṇapariññā, ‘virājayaṁ 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 Mahāṭikā nói: ‘Taṅhi anāvasesato pariññeyyaṁ ekaṁsato virājitabbaṁ.’ – 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 (Vipassana).’ 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 cāyaṁ Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭvedhā evamayaṁ pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhuuta apāyaṁ duggati, vinipātaṁ nātivattati.’ — “Này A-nan-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 kén, giống như một thảm cỏ lát rối bời không thể lần ra đâu là đầu, đâu là cuối; và không thể thoát khỏi các khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula).

Ở đây, Tùy giác trí và Thông đạt trí muốn nói đến ba loại tuệ tri. Liên quan tới đoạn văn trong kinh này, chú giải sư nói như sau: ‘Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmatanam. Saṁsārabhaya-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 (Nāmarūpapariccheda ñāṇa). 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 đắc thiền người ấy nên phân biệt (tâm thiền) và với minh sát trí trên danh – sắc kết hợp với bất cứ bậc thiền nào vị ấy đã đắc.

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

Bởi vì với hai trí này, Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāmarūpapariccheda ñāṇa) 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 thục của Sanh Diệt Trí (Udayabbayañāṇa), người ấy sẽ thấy một cách chính xác các sát-na hay khoảnh khắc sanh, trú và diệt của danh & sắc trong các kiếp quá khứ, hiện tại và tương lai; đây là sự phân biệt sát-na hiện tại. Chẳng hạn, một tâm hành nào đó sanh lên, giữ yên (trú) và diệt ở một sát-na nào đó trong kiếp quá khứ của hành giả, và hành giả có thể phân biệt một cách chính xác những sát-na sanh, trú và diệt của nó, thời hành giả đang phân biệt sát-na hiện tại.

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 31: Phân biệt một mình cảm thọ thì không đủ để hành giả chứng ngộ Niết-bàn; hành giả cũng phải phân biệt các tâm hành kết hợp với nó nữa. Có nhiều tâm hành sanh lên trong các tiến trình tâm thuộc

sáu môn. Nếu hành giả muốn phân biệt danh, hành giả phải thấy đúng như thực tất cả tâm hành trong mỗi sát-na tâm của các tiến trình tâm thuộc sáu môn. Bây giờ hành giả có thể cố gắng để thấy chúng xem. Tức là hành giả thử xem là mình có thể phân biệt được các tâm hành trong các tiến trình tâm hay không.

Đối với các hành giả thuần minh sát (không qua giai đoạn tu tập định) thì việc bắt đầu với thiền tứ đại là một quy luật chung. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy những người muốn hành theo con đường thuần quán hay minh sát thuần túy bắt đầu với phân biệt tứ đại. Khi họ đã có thể thấy được các 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 Câu Hỏi 32: Ở giai đoạn thiền chỉ (samātha), người hành thiền nên tập trung duy nhất vào đề mục thiền của mình để phát triển định sâu. Cái đau là thọ khổ (cảm giác đau) kết hợp với thân thức quả bất thiện (unwholesome resultant body consciousness) trong tiến trình tâm thuộc thân môn. Trong sát-na tâm thân thức, có cả thảy 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 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 Câu Hỏi 33: Bạn không nên cảm thấy khó chịu và để 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 Câu Hỏi 34: Tất nhiên cách cư xử của người ấy không hợp với lời dạy của Đức Phật rồi. Và hành thiền đối với anh ta là một điều khó.

Xưa, có một vị Tỳ-kheo Trưởng-lão và một vị Tỳ-kheo trẻ đi khất thực trong một ngôi làng nọ. Ở ngôi nhà đầu tiên họ chỉ nhận được một muỗng cháo nóng. Bao tử của vị Trưởng-lão đang bị gió (trúng gió bao tử) làm cho đau đớn. Ngài nghĩ 'Muỗng 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 khất 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 trược, v.v… không? Nếu có, làm thế nào người ấy có thể hành mộ địa quán (quán tử thi trong nghĩa địa) trong thời buổi ngày nay được? Trình tự này có phải do Đức Phật quy định không?

Trả Lời Câu Hỏi 35: Để đạt đến Niết-bàn, không nhất thiết phải hành hết mọi loại thiền bao gồm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna (thân hành niệm nghiệp xứ, hay các đề mục niệm thân). Sở dĩ Đức Phật liệt kê chuỗi đề mục thiền này là để giải thích giáo pháp (sasana) 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 thể nào?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 rồi quán sắc, danh và các nhân của chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách này, khi minh sát trí của họ thuần thục, họ sẽ chứng ngộ Niết-bàn. Dĩ nhiên đây chỉ là một sự giải thích tóm tắt về sự thực hành của các hành giả thuần quán mà thôi.

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

Trả Lời Câu Hỏi 38: Có, môi trường và oai nghi thích hợp rất quan trọng đối với một hành giả để phát triển định. Những điều kiện bên ngoài không thích hợp sẽ ảnh hưởng đến sự yên tĩnh và thư thái của tâm họ. Tu tập

định trong một môi trường ồn ào dĩ nhiên phải khó hơn tu tập trong một môi trường yên tĩnh vậy. Còn về các oai nghi, nói chung, oai nghi ngồi được xem là tốt nhất trong tất cả các oai nghi hành thiền.

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

Trả Lời Câu Hỏi 39: Đức Phật chỉ ra cho chúng ta thấy rằng một khu rừng, dưới gốc cây hay một nơi trống trải (căn nhà trống) là nơi thích hợp nhất cho việc hành thiền. Mặc dù hiện tại quý vị không ở trong rừng, cũng chẳng ở dưới gốc cây và nơi đây lại còn đông đúc với rất nhiều thiền sinh, song nếu quý vị có thể phớt lờ sự hiện diện của những người khác, bỏ qua một bên tất cả những việc khác và chỉ hay biết đề 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 Câu Hỏi 40: Ở một nơi thanh tịnh và yên lắng, hầu như lúc nào người hành thiền cũng có thể tập tung tâm trên đề mục thiền của mình được, và thi thoảng mới chú ý đến các đối tượng khác. Đó là lý do vì sao người ấy có thể tập trung tâm dễ hơn ở 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 thoảng mới chú ý đến đối tượng thiền của mình. Vì thế ở những nơi đó họ không thể tập trung tốt được. Dĩ nhiên, họ không thể tập trung tốt được là vì định lực của họ còn yếu. Đối với những người có đủ định lực, như Đức Phật và các vị Thánh đệ tử của ngài, tiếng ồn không thể khuấy động được các vị. Các vị có thể nhập định ở bất cứ nơi nào. Để làm cho tâm yên lắng khi ở một nơi ồn ào, tất cả cái quý vị cần phải làm là phớt lờ tiếng ồn và tập trung tâm duy nhất vào đề mục thiền của quý vị. Đừng cảm thấy thất vọng khi quý vị bị tiếng ồn khuấy động. ‘Thực hành làm cho hoàn thiện.’ Nếu quý vị thường xuyên thực hành theo cách vừa đề cập này một cách kiên

trì, dần dần quý vị sẽ tiến bộ và cuối cùng có thể lắng yên tâm của mình ngay cả trong một môi trường ồn ào nhất được.

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

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

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

– Câu Hỏi 42: Nếu một người hành thiền không thấy được nimitta (ánh sáng trong thiền định) hay không có được những kết quả tốt nào khác sau

khi đã hành thiền trong ba hoặc năm năm, hoặc lâu hơn nữa, người ấy nên làm gì?

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

– Câu Hỏi 43: Liệu ngồi thiền có làm cho người ta ngây dại hay không?

Trả Lời Câu Hỏi 43: Từ tấm gương của Đức Phật Gotama, chúng ta có thể thấy rõ điều này. Trong cái đêm mà ngài chắc chắn sẽ Giác Ngộ, ngài đã toạ thiền một cách kiên trì dưới gốc cây Bồ Đề. Nếu ngồi 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 Câu Hỏi 44: Họ phải nghiên cứu giáo lý hay những lời dạy của Đức Phật, đặc biệt là hai bộ: Trung Bộ kinh (Majjhima Nikāya) và Tương Ưng Kinh (Saṁyutta Nikāya). Lại nữa, họ cũng nên nghiên cứu các bản chú giải, nhất là Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa (Abhidhammatthasaṅgaha) một cách cẩn thận. Lúc ấy họ sẽ biết được là mình có hiểu sai những lời dạy của Đức Phật hay không.

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

Trả Lời Câu Hỏi 45: Nếu một người làm được một thiện sự nào đó, chẳng hạn như bố thí, giữ giới, hành thiền chỉ hay thiền quán, và phát nguyện

được sanh làm một người nam hay một người nữ, và nếu thiện nghiệp của người ấy chín mùi vào sát-na cận tử của họ, họ sẽ được tái sanh làm người nam hay người nữ theo như ước nguyện của họ.

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 46: Nếu như quý vị hiểu thông suốt những cuốn sách của tôi và bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) quý vị có thể tự mình thực hành được, nhưng hầu hết mọi người không thể hiểu thông suốt chúng và gặp phải nhiều vấn đề trong lúc hành thiền, vì thế chấp nhận sự chỉ dẫn từ một vị thầy 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 sỹ và đi đây đi đó trị bệnh cho những người khác được. Sayadaw có bao giờ huấn luyện cho những người khác một cách nghiêm túc để trở thành một vị thiền sư đủ phẩm chất chưa?

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 49: Để biết được người khác đã đạt đến đạo quả nhập lưu, bản thân y ít nhất cũng phải đắc cùng đạo quả và phải có năng lực thần thông biết được tâm người khác (paracittavijanana abhiññā—tha tâm thông). Muốn có thần thông này, y phải hành mười kasiṇa (biến 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.

– 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 Câu Hỏi 50: Trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật có nói: 'Yaṁ mayā sāvakānaṁ shikkhāpadaṁ paññattaṁ taṁ 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 Câu Hỏi 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 quả thẳng từ sơ thiền không cần thực hành thiền minh sát không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 sanh 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 sanh nơi một trong những cõi an vui thuộc dục giới, hoặc trong thiên giới hoặc trong nhân giới. Họ không thể nào sanh vào trong những cõi khổ, cũng không sanh trong các cõi thiền sắc giới, hay các cõi vô sắc thấp hơn được.

– Câu Hỏi 57: Hư không giới và thức giới trong sáu giới — địa giới, thuỷ 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 Câu Hỏi 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 (ākāsadhātu). 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 cấp 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 Câu Hỏi 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 nāmarūpaṁ) và 'do duyên danh & sắc, thức sanh' (nāmarūpa paccaya viññāṇaṁ). 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) nghĩa 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 kà 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 (kabaliṅkārāhāra), 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 Câu Hỏi 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 (kabaliṅkārāhāra) 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 (kabaliṅkārāhāra), 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 thảy 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 nidānaṁ kiñ samudayaṁ kiñ pabhāvaṁ…?’ — ‘Do (duyên) Pháp nào, bốn loại thức ăn (āhāra — nhân) khởi lên?’ ‘taṇhā nidānaṃ, taṇhā samudayaṁ, taṇhā pabhāvaṁ…’— ‘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 (kabaliṅkārāhāra). Do đó có cả thảy 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 Câu Hỏi 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 dó, 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 Câu Hỏi 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 hỏa 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 dhamnmas) 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 vầy: "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 thở vô và thở ra. Đây là tình trạng của thiền minh sát.

(2) 'Vị ấy học tập như vầy, "Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô: cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở 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 thở vô và thở 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 thở vô và thở ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền Minh sát.

(3) 'Vị ấy học tập như vầy, "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô, cảm giác tâm hành tôi sẽ thở 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 thở vô và thở 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 tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (vipassana), 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 quan 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 cớ 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 dhammas) của cả bốn thiền chứng được đề cập. Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) 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 (Mahasatipatthana Sutta).

Nhóm bốn thứ ba: (1) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 (Vipassana), hành giả nên nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (Vipassana).

(2) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 paṭbhāga-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 (vipassana).

(3) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 paṭbhāga-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 dhammas) 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 vầy, "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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 (vipassana), hành giả phải nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (vipassana).

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 (Mahasatipatthana Sutta), khi hành giả đang phân biệt năm uẩn, hay assāssa-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 dhammas) đã bao gồm trong đó. Vì thế những cách thực hành giới thiệu trong hai bản kinh này về căn bản là như nhau.

Nhóm bốn thứ tư: ‘Vị ấy học tập như vầy, “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 (Mahasatipatthana Sutta), 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 vầy, "quán biến diệt tôi sẽ thở vô; quán biến diệt tôi sẽ thở ra."' Có hai loại biến diệt, virāga[4]: 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 thục, 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 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 vầy, "quán tịch diệt tôi sẽ thở vô; quán tịch diệt tôi sẽ thở ra."' Có hai loại tịch diệt, nirodha: khaṇanirodha (sát-na tịch diệt) và accantanirodha (cứu kính tịch diệt). Khaṇanirodha là sự diệt trong sát-na của năm uẩn. Accantanirodha 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 vầy, "quán từ bỏ tôi sẽ thở vô; quán từ bỏ tôi sẽ thở ra."' Có hai loại từ bỏ, paṭinissaga: 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 thục, thì vô thường tùy quán (aniccānupassanā) của hành giả sẽ từ bỏ ngã mạn, khổ tùy quán (dukkhānupassanā) của hành giả sẽ từ bỏ tham ái, và vô ngã tùy 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 nhày 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 thảy 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 quí 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 thở theo sự hướng dẫn của Đức Phật không? Nếu quý vị thở vô và thở ra theo lời dạy của Đức Phật, một ngày nào đó quý vị sẽ đạt đến quả vị Alahán. Vào lúc đắc 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 thở 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 Câu Hỏi 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 'nāmavirāga bhāvanā' — tu tập sự nhờm gớm 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 nhờm gớm đối với danh bằng cách đọc 'dhī nāma, dhī nāma' có nghĩa là 'danh đáng nhờm gớm'. 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 chăng nữa vậy. Đó là lý do tại sao vị ấy hành nāmavirāga bhāvanā. Chỉ sau khi vị ấy đã thành công trong sự tu tập này, vị ấy mới có cơ hội tái sanh vào cõi vô tưởng (asaññāsatta). Nếu hành giả không hành theo cách này, hành giả không thể nào tái sanh 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 thiền chứng của quý vị. Song, những người ngoài giáo pháp của Đức Phật không biết cách làm thế nào để chọn nơi tái sanh 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 thiền chứng (đắc bát thiền). Ông nghĩ chắc chắn mình sẽ tái sanh vào cõi phi-tưởng-phi-tưởng-xứ, bởi vì đó là thiền chứng cao nhất của ông. Ông cho là chỉ thiền 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 sanh

dựa vào các thiền 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 Câu Hỏi 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 trỗi dạy, 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 Câu Hỏi 64: Nếu một người ước nguyện đạt đến hay vhứng 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 sanh 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 sanh vào một nơi nào đó. Vì lý do đó, chắc chắn phải có một khuynh hướng nảy 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 Câu Hỏi 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 tợ 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 nưa trong niệm hơi thở. Khi hành giả có thể phân biệt tứ đại trong hơi thở của mình để thấy các tổng hợp sắc (kalāpas) 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 Câu Hỏi 66: hành giả nên đi đến Thiền Viện Pa-Auk ở Myanmar.

– Câu Hỏi 67: Sự giống nhau và khác nhau giữa kasiṇa[5] trắng và kasiṇa ánh sáng là gì? Các Kasiṇa này có thể dẫn đến bậc thiền cao nhất nào?

Trả Lời Câu Hỏi 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 nhờm gớm của ba mươi hai thân phần (quán 32 thể trược) 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 Câu Hỏi 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 nhờm gớm của ba mươi hai thân phần, hoặc 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 Câu Hỏi 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 trược) 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 trược) chỉ bằng sự tưởng tượng. tuy nhiên, cho dù ba mươi hai thể trược 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 Câu Hỏi 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 vầy:

‘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 vầy, 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 hắn một trăm mũi giáo vào buổi sáng. Đến trưa nhà Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" — "Tâu Đại Vương, hắn vẫn còn sông." Rồi đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi trưa với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hắn một trăm mũi giáo vào buổi trưa. Đến chiều đức Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" — Tâu Đại Vương, hắn vẫn còn sống." Đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi chiều với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hắn 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 vầy: 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 cấy

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 thắng 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, 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 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, 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 nắm chân người ấy lên đầu chúc 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 đó, 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, 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 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[6]. 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 ncăn bản này ra,

chúng ta cũng nên trau dồi hai căn bản cho sự thành công khác, đó là tâm-làm căn bản (tâm như ý túc), và trạch pháp-làm căn bản (thẩm 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 (Bālapaṇḍita 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 duôi, 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 sanh 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 sanh vào Địa Ngục Vạc Đồng Sôi, 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 Sôi.

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 nhơn 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 Câu Hỏi 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 xẻ Pháp (Dhamma) với những người khác không?

Trả Lời Câu Hỏi 73: Có, nếu người ấy giảng dạy đúng giáo pháp của Đức Phật. Quí 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 75: 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 vơi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (Vinayapiṭaka) 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 ngươi đã không giết vị Tỳ-kheo. Nếu ngươi giết vị Tỳ-kheo ấy hôm nay, ngươi cũng sẽ tạo ra nhiều bất thiện nghiệp. Có một cây còn trống ở nơi kia, ngươi 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 mặt 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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, cọp, 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 sanh trong những sanh thú an vui, có phải không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 sanh vào một địa ngục nhỏ hơn. Sau khi thọ khổ ở đó trong một thời gian dài, họ sẽ phải tái sanh 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 sanh vào ngạ quỷ giới. Ở đó họ cũng thọ khổ trong một thời gian dài, và rồi họ có thể tái sanh 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 sanh vào địa ngục. Sau khi trải qua cái vòng luẩn quẩn ấy nhiều lần, họ có thể tái sanh làm người. Nhưng do thói quen xấu của họ, họ lại thực hiện nhiều bất thiện nghiệp như trước và rồi phải tái sanh 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 cẩu thả, dễ duôi, 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 Câu Hỏi 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 đuổi 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 Câu Hỏi 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 (dhammas) 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 Câu Hỏi 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) biếu 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 Câu Hỏi 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 đảnh lễ một bậc A-la-hán tại gia.

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

Trả Lời Câu Hỏi 89: Không. Chẳng những thế một vị Alahán Sa-di phải đảnh lễ một vị phàmtăng 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 Câu Hỏi 90: Không được. Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāḷi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Phất 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 Câu Hỏi: Không. Nhưng dựa trên cận định (có được) do hành tùy niệm Phật, người ấy có thể hành thiền tứ đại để thấy các kalāpas, 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 97: Được.

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

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Pāḷi 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 Câu Hỏi 100: Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāḷi 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 Câu Hỏi 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 biệt 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Sāmavāti 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 Câu Hỏi 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. Đấy 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 Câu Hỏi 106: Theo giáo lý Phật Giáo Nguyên Thuỷ (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 hòa 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 Thuỷ (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[7]. 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 Câu Hỏi 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 Aṅgulimāla, người đã giết rất nhiều 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 kammas) có thể thọ trì ngũ giới hay bát giới được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 đấy 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 Câu Hỏi 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 (Saṁyutta 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 quyét dọn cơ mà. Vì thế ngaì 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 khất 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 khất thực trở lại và nhận được dược 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 thoả mãn 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 gôm 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 dịa ngục và đưa nó cho vị Sa-di. Vị Sa-di bỏ đốm 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 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 Câu Hỏi 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 chăng 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 Câu Hỏi 116: Trong Đạo Phật Nguyên Thuỷ (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 Thuỷ cũng không có loại thiền lần chuỗi hột. 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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.

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

Trả Lời Câu Hỏi 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 thiền 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 thuỵ 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 dó 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 Câu Hỏi 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 (saṇkhārupekkhā 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 Câu Hỏi 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 (saṇkhārupekkhā 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 (saṇkhārupekkhā 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 kỗ 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 soat 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 cám 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 chỉc 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 dó 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 mầu 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 thăng 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 Câu Hỏi 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 cào hơi thở. Đúng 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 Câu Hỏi 128: Sự ngủ xảy ra do các nguyên nhân khác nhau, có khi tuôc 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 thuỷ đại quá mạnh, hành giả cảm thấy buồn ngủ, bởi vì hai đại này có bản chất nặng nề. Ngược lại, khi hỏa 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 hòa 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 & thuỵ miên và cảm thấy buồn ngủ. Cách thức để đương đầu với hôn trầm thuỵ 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 Câu Hỏi 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, thinh 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 tòn 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (dukkaṭa —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 dukkaṭa (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 cộng trụ, vị ấy không còn là một vị Tỳ-kheo nữa. Không có cách nào thú tội pārājika— bất 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 Câu Hỏi 133: Thường thì có thể, ngoại trừ trường hợp người ấy đã phạm một 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 bất cộng trụ, vị ấy tự động mất phẩm hạnh Tỳ-kheo của mình. Liệu vị ấy có xuất gia lại được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 nguỵ 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 Câu Hỏi 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 thiến (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 Câu Hỏi 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 chứng 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 hương đến việc tái sanh trong một cảnh giới an vui nào đó của người ấy không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 bahupakāraṁ 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 chắ sẽ hiến tặng một cái gì đó là một thiện ý đi trước (pubbacetanā—tư tiền). Nếu người ta giữ ý dịnh 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 thục 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 thục 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 Câu Hỏi 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 thục 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 thục mà không có đủ tinh tấn và trí tuệ, cho dù họ có thừa hưởng được nhiều của cải chăng nữa thì cuối cùng họ cũng sẽ tán gia bại sản và trở nên nghèo hèn. Một điển hình rõ ràng là Mahādhanaseṭṭhīputta sống vào thời Đức Phật của chúng ta. Ông và vợ của ông mỗi người được thừa kế tám mươi koṭi, 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 dã 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 lực 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 Câu Hỏi 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 Sattaṭṭhānakusala 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 (Vipassana) 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 lờ 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 Câu Hỏi 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 coá 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 tướng 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 (saṅkhāra). 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 Câu Hỏi 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 lẻn 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 tưởng 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 (Samādhi Sutta) của Tương Ưng Sự Thực (Sacca Saṁyutta) 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 ctabiết 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 Câu Hỏi 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 (kalāpas) 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 tứ 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 Câu Hỏi 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 māsaka) hay hơn, vị ấy phạm một tội bất cộng trụ (pārājikā), và không còn là Tỳ-kheo nữa.

Nế 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 Câu Hỏi 146: Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta) và trong một số bài kinh khác, dhammacakkhu (pháp nhãn) có nghĩa là nhập lưu thánh đạo (Sotapattimagga). Nhưng trong một số bài kinh khác thì dhammacakkhu lại có nghĩa là bất lai thánh đạo (anāgāmimagga). Trong Kinh Chuyển

Pháp Luân, pháp nhãn (dhammacakkhu) của Tôn-giả Kiều Trần Như (Koṇdañña) là nhập lưu thánh đạo trí. Còn trong Kinh Brahmāyu pháp nhãn của Brahmāya là Bất lai thánh đạo trí (anāgāmimagga 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 cácbậc 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 Câu Hỏi 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 trồi lên bề mặt như một yếu tố tâm tích cực; và

3. Vītikkama 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 — Vītikkama 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 (tùy 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 'Bạch ngài, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận[8] 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 len con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đả 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 ngi, ghanh 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 cả 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 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 (anāgāmī) 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, thinh, 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 Thuỷ (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 khất thực (xin ăn)?

Trả Lời Câu Hỏi 148: Thực sự ra, Đức Phật không cần thiết phải đi khất thực. Tuy nhiên, Đức Phật đi khất thực vì lợi ích của các chúng sinh. Hơn nữa, Đức Phật muốn nêu tấm gương của các Bậc Thánh. Đi khất thực là một phần trong bốn truyền thống cao quý (ariyavaṁsa —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 khất 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 khất 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 khất 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 cắp 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 Câu Hỏi 149: Ngày nay rất khó để có thể chỉ ra cho chính xác được năm māsakas 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 pādas và một pādas tương đương với năm māsakas. 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 chăng 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 Câu Hỏi 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. Đấy 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 gởi 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 mười hướng[9]. 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 người ấy đã từng hành thiền trong tiền kiếp nên họ mới có được khả năng này?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 thuỷ 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. Kế 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 gỉa 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. Dẫu 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 tàm, vô quý. Quý vị phải nhớ đừng bao giờ quên rằng phận 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 Cūḷasāropama[10]. 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 điều này này vị ấy khen mình chê người (tự tán huỷ tha) như vầy: 'Ta được loại 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 vầy:

"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 lầm 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 lầm vỏ trong cho là lõi cây vậy. Do tự mãn và hãnh diện với việc chứng thiền, 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. 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 đắn 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 lầm lẫn 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 vầy:

“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 động” 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 Câu Hỏi 156: ‘Jhāyati’ là một động từ. Nó có hai nghĩa. Một là thiêu đốt phiền não. Nghĩa khác là thể nhập hay gắn tâm sâu vào đối tượng thiền (để thiêu 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 thế và Jhāna siêu thế. Thiền hiệp thế 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 thiêu 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 trử phiền não trong sáu mươi năm.

Khi Minh-sát (Vipassana) trí của một người trở nên thành thục, 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, tân, niệm, định và tuệ) của họ đủ mạnh và quân bình họ có thể đật 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 Câu Hỏi 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 tuý Minh-sát (Vipassana) được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 tuý (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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 161: Trong Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt (Siṅgālovāda Sutta) của Trường Bộ (Dīgha Nikāya) có đề cập rằng con cái phải có bổn 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 mọi 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 thục 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 khất 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 ngạ quỷ giới trong thời kỳ của Đức Phật Goatam (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 ngạ quỷ này, dâng cúng ngôi chùa Trúc Lâm (Veḷuvana) 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 ngạ quỷ 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 ngạ quỷ giới qúa 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 ngạ quỷ 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 ngạ quỷ này. Lý do tại sao đức Vua phải làm một việc phước mới vì rằng chỉ có phước mới làm đem chia thì các ngạ quỷ Paradattūpajīvika mới có được lợi ích. Các ngạ quỷ 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 ngạ 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 viêc 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 vãng 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 Câu Hỏi 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 ngơ ngơ 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 Câu Hỏi 163: Có lẽ do nghiệp đời trước mà họ bị ngơ ngơ 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 ngơ ngơ 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 Câu Hỏi 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 trống) 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 Câu Hỏi 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 Kiều-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 khất thực, thì những chú voi và chư 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), Sakadāgāmī (Tư-đà-hàm), Anāgāmī (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 Pāḷi 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 Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga), 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 sanh thiên giới. Sau đó ngài trở về cõi nhân loại và thuyết giảng cho mọi người biết rằng nếu họ muốn được tái sanh thiên giới họ phải thực hiện những thiện nghiệp như vầy như vầy. 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 sanh nơi địa ngục. Rồi trở về cõi nhân loại ngài thuyết giảng cho mọi người hiểu rằng nếu họ không muốn tái sanh vào Địa Ngục họ phải ngăn ngừa những nghiệp bất thiện như vầy như vầy. Theo cách này ngài đã làm cho nhiều người tránh điều ác và chỉ thực hiện các điều lành.

Tôn-giả Puṇṇa 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 Puṇṇa 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 thyết 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 Nettippakaraṇa, một tác phẩm diễn giải về Pitakas (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. Này 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 nài 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 khất thực trong một ngôi làng nọ. Ở nhà đầu tiên họ chỉ được một muỗng cháo nóng. Vị Trưởng-lão đang bị đau bụng gió. Vị ấy nghĩ 'Muỗng 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 khất 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 chướng ngại để đắc 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 (bhavaṇga)?

Trả Lời Câu Hỏi 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 (bhavaṇga).

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 Câu Hỏi 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 tướng của hơi thở (ānāpānasati-nimitta) chứ không phải là các thiền chi. Người ta không thẻ 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, 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). Kế 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 Câu Hỏi 168: Đức Phật dậy 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 thoả 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 đắc 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 đắc 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. Dẫu 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 Câu Hỏi 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 thuỵ miên, trạo cử hối quá, và hoài nghi) như nhau.

– Câu Hỏi 170: Liệu những đề tài thiền dạy trong các khoá thiền như vầy 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 Câu Hỏi 170: Được, những đề tài thiền dạy trong một khoá thiền như vầy 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 Câu Hỏi 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-thuỵ 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 đăng đẵng 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 lối. 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 lối. 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 Aṇguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh) Đức Phật dạy như vầy:

‘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, néu 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 nhờm gớm của ba mươi hai thể phần, đó là, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, …nước tiểu[11]. 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 người ta vượt qua dục tham triền cái.

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

‘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 thất 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 thỉ 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-thuỵ miên triền cái, Đức Phật dạy như vầy:

‘Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thuỵ miên, néu 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 thuỵ miên, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hôn trầm và thuỵ 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 thuỵ miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hôn

trầm và thuỵ 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 dõng mãnh giới).

Nơi người nào nỗ lực một cách năng động, hôn trầm và thuỵ miên, nếu chưa sang, không sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, khiến ho được đoạn trừ.'

Như vậy để vượt qua hôn trầm và thuỵ miên, hành giả phải ngưng tác ý đến trạng thái lười biếng và mỏi mệt 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 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 thuỵ miên. Đây là những cách để hành giả vượt qua hôn trầm và thuỵ miên triền cái.

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

'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 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 được trạo cử và hối hận, Đây là cách hành giả vượt qua trạo cử và hối hận triền cái.

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

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

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

Vì thế, để vượt qua hoài 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 (Anāgāmī) 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 Câu Hỏi 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 (hỏa 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 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 cúng 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 Câu Hỏi 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 Ākaṇkheya. 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 (Dakkhiṅāvibhaṇga 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 lơi 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 vầy:

‘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 dừng 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 sanh nào trong tương lai. Để thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi, qúy 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 qúy 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 Bậc 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 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 vầy:

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi với những vết lở lói và phồng 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 nghiến 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 vầy:

"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 (maraṇasanna-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 cõ trời và liền tái sanh vào cõi địa ngục.

– Câu Hỏi 174: Liệu một vị Tỳ-kheo Nguyên Thuỷ (Theravada) đảnh lễ một vị Bồ Tát, chẳng hạn như, nếu vị ấy đảnh lễ đức bồ tát Di lạc (Arimetteyya bodhisatta) có được không?

Trả lời Câu Hỏi 174: Theo Giới Luật Thượng Toạ Bộ (Theravāda Vinaya), một vị Tỳ-kheo không nên đảnh 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 đảnh lễ ngài. Nhưng nếu ngài là một vị Tỳ-kheo nhỏ hạ, chúng tôi sẽ không đảnh lễ. Nếu ngài là một người tại gia, hay một vị chư thiên, hay một vị phạm thiên, thì chúng

tôi cũng không được đảnh lễ ngài. Vì nếu một vị Tỳ-kheo đảnh 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 Câu Hỏi 175: Có hai loại Tỳ-kheo (bhikkhus), 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 bổn 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 (puthujjana), họ được gọi là sammuti bhikkhus, 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 bổn 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 177: 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 (Dīpaṇkara), 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 (cuar 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 177a: 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 Câu Hỏi 177a: 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 (parāramis), cũng như những người trợ giúp trong khoá thiền này vậy.

Chú thích:

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

[2] Về bốn loại nguồn gốc của sắc này, xem lại trong Biết & Thấy trang214-223.

[3] 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.

[4] Virāga: 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

[5] Kasiṇa là một vòng tròn khoảng một gang tay làm bằng giấy hay bất cứ vật liệu gì miễn bằng phẳng và có thể sơn mầu trên đó được và dùng làm đề mục hành thiền định.

[6] Tứ Như Ý Túc (Idhipāda)— 1. Dục như ý túc (Chandiddhipaada); 2. Cần như ý túc (Viriyiddhipāda); 3. Tâm như ý túc (Cittiddhipādā); và 4. Thẩm như ý túc (Vimaṃsiddhipāda).

[7] Tu nữ (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.

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

[9] Chi tiết xem thêm trong Biết và Thấy, phần Tu Tập Bốn Phạm Trú. Tr. 151-166.

[10] Tiểu Kinh Ví Dụ Lõi Cây. TB I

[11] Xem chi tiết trong Biết và Thấy tr.108.

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 Câu Hỏi 1: Đạo lộ mở đầu là đạo lộ đi trước sự sanh khởi của thánh đạo, nó bao gồm tất cả các tuệ minh sát sanh trước đạo tuệ. Bát Thánh Đạo không bao gồm vừa hiệp thế lẫn siêu thế đạo, nhưng tôi nghĩ

hành giả đã hiểu lầm những gì tôi nói, bởi vì cái tôi muốn nói là 'tứ niệm xứ là đạo lộ mở đầu', chứ không phải 'Bát Thánh Đạo là đạo lộ mở đầu'.

Khi Kinh Tứ Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) nói rằng tứ niệm xứ là con đường duy nhất, thì tất cả bảy (chi) đạo khác ngấm ngầm 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 Tùy Niệm Phật nhất thiết phải hình dung hình ảnh của Đức Phật, lý do tại sao Sayadaw (Thầy) luôn luôn hướng dẫn các hành giả ở đây trước tiên phải hình dung hình ảnh của Đức Phật vậy?

Trả Lời Câu Hỏi 2: Trong Dhajagga Sutta Đức Phật dạy: 'Mameva tasmiṁ samaye anussareyyātha: Itipiso bhagavā arahaṁ sammāsambuddho vijjhācarana sampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasaaratthi satthā devamanussānaṁ buddho bhagavā'ti — 'Vào lúc có sự nguy hiểm, hãy nhớ đến ta, và niệm tưởng như vầy: Do đó, ở giai đoạn đầu của việc thực hành pháp tùy 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 mường tượng hình ảnh một vị Phật và lấy hình ảnh ấy để thay thế cho Đức Phật. Tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ mường tượng hình ảnh của Đức Phật ở giai đoạn đầu của việc thực hành mà thôi, sau đó chúng ta phải tập trung vào những ân đức của Đức Phật, và lúc đó hình ảnh của Đức Phật có biến mất cũng không thành vấn đề.

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

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

Về sự sanh diệt theo nhân duyên của các hành (paccayato udayabbaya), tôi sẽ giải thích nó với ví dụ về sắc. Trước tiên hành giả phải phân biệt sự sanh theo nhân duyên của sắc bằng cách thấy nó theo phương pháp thứ năm của duyên 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.

2. Ái sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

3. Thủ sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

4. Các hành sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

5. Nghiệp (Kamma) sanh khiến cho sắc nghiệp sanh.

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

6. Hành giả phân biệt 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 Câu Hỏi 4: Một trong những lý do khả dĩ là người ấy đã nhận được một lời thọ ký xác định trong giáo pháp của một vị Phật trước. Nghĩa là có thể người ấy đã được vị Phật đó thọ ký rằng sau một thời gian lâu hơn thời gian mà hành giả vừa đề cập (năm, mười v.v… kiếp sau) người ấy sẽ đạt đến Giác Ngộ. Một lý do khả dĩ khác là mặc dù người ấy chưa từng nhận được một lời thọ ký nào cả, song vị ấy đã phát nguyện đạt đến giác ngộ trong thời kỳ giáo pháp của một vị Phật tương lai khác. Chẳng hạn, có hai ngàn vị Tỳ-kheo Ni là bậc A-la-hán thường đã nhập Vô-dư Niết-bàn cùng một ngày như bà Da-du-đà-la (Yasodharā). Trong thời kỳ Đức Phật Nhiên Đăng Dīpaṅkara, họ đã cùng nhau phát nguyện giải thoát tử sanh luân hồi (Saṁsāra) 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (Susīma Sutta) có đề cập ‘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 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 đắc’ không?

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

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

– Câu Hỏi 9: Có phải hầu hết những hành giả đã đắc các bậc thiền (Jhāna) và 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 Câu Hỏi 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 sanh trong cõi sắc giới hay không, điều đó tùy thuộc vào việc họ đã đạt đến bao nhiêu thánh đạo và thánh quả, cũng như họ đã đắc bậc thiền nào, và họ có ý định tái sanh ở đâu. Bởi lẽ tất cả các bậc A-la-hán sẽ không còn tái sanh nữa, nên việc tái sanh cõi sắc giới đối với họ là không thể. Tất cả các bậc thánh Bất lai sẽ tái sanh nơi cõi sắc giới, có thể nói phần lớn trong họ sẽ tái sanh cõi tịnh cư thiên, nhưng họ cũng có thể chọn tái sanh trong một cõi sắc giới thấp hơn theo ước nguyện của họ. Chẳng hạn như Phạm Thiên Sahampati là một bậc thánh bất lai nhưng tái sanh trong cõi sơ thiền. Còn về các bậc thánh nhất lai và nhập lưu, nếu họ đã đắc một hay nhiều hơn một bậc thiền, và có thể duy trì một trong những bậc thiền ấy cho đến sát-na cận tử của họ, họ sẽ tái sanh trong cõi sắc giới hợp theo bậc thiền họ đắc. Riêng những bậc nhất lai và nhập lưu không có một thiền chứng nào cả, họ chỉ có thể tái sanh trong cõi dục giới như một vị chư thiên hay con người mà thôi.

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

Trả Lời Câu Hỏi 10: Nếu người ấy có thể phân biệt được danh tối hậu, thì sẽ rất dễ cho họ để kiểm tra xem ngã mạn và chấp trước có khởi lên trong tâm mình hay không. Nếu người ấy không thể phân biệt được danh tối hậu, thì cũng không khó để người ấy kiểm tra chúng, bởi vì những trạng thái ấy rất rõ ràng. Chẳng hạn, nếu một hành giả đã đạt đến các thiền chứng 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 Pāḷi 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 sanh trong tương lai nữa.

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

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 12: Chúng là như nhau. Sở dĩ chúng mang những tên khác 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 Câu Hỏi 13: Tuệ căn và trạch pháp giác chi là như nhau; chúng chỉ là chánh kiến, trí tuệ tâm sở.

Để tránh cho các hành giả khỏi bị hiểu lầm rằng chúng chỉ có thể bắt tợ tướng (paṭibhāga-nimitta) làm đối tượng, tôi sẽ giải thích các loại chánh kiến khác nhau cho mọi người cùng hiểu. Chúng ta có: chánh kiến thuộc thiền (định), chánh kiến thiền Minh-sát (Vipassana), 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 Câu Hỏi 14: Quý vị phải hành thiền đều đặn ở nhà, chẳng hạn, một tiếng vào lúc buổi sáng và một tiếng trước khi đi ngủ, như vậy để cho thân và tâm của quý vị quen với việc ngồi thiền. Nếu quý vị có những công việc gì phải làm, quý vị nên làm chúng trước hoặc sau khoá thiền thất. Nếu quý vị cứ luôn luôn nghĩ về những công việc ấy trong thời gian thiền thất, quý vị sẽ không thể nào hành thiền một cách toàn tâm toàn ý, và do đó cũng không thể phát triển định sâu được. Vì thế quý vị phải bỏ chúng qua một bên trong thời gian hành thiền. Quý vị nên hiểu rõ giá trị của việc hành thiền và tận dụng cơ hội quý hiếm này để tích lũy Ba-la-mật thiền vững mạnh.

– Câu Hỏi 15: Nếu một người luôn luôn bận rộn với công việc của mình, như buôn bán, 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 thuần thục, nếu một hành giả sống dễ duôi và đắm chìm trong các dục lạc, như ăn, uống, xem phim ảnh, ca hát, khiêu vũ, hay nếu họ quá tất bật với công việc, hoặc nếu họ bị bệnh và suy yếu, nhưng vẫn thiền mỗi ngày, liệu thiền của người ấy có xuống cấp không? Tại sao?

Trả Lời Câu Hỏi 15: Thời Đức Phật, ở Sāvatthi (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 hoànng 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 phớt lờ ánh sáng phát sanh do thiền khi nó xuất hiện không? Nếu người ấy phớt lờ nó, liệu ánh sáng ấy có biến mất và không bao giờ xuất hiện lại không? Sau khi theo những hướng dẫn của thiền sư để phớt lờ ánh sáng, tâm con trở nên bất an và không thể tập trung một cách yên ổn như trước, tai bắt đầu chú ý đến những âm thanh vô ích, niềm tin của con bị lung lay và cảm thấy muốn từ bỏ hành thiền. Có phải chướng ngại này là do nghiệp xấu trong quá khứ của con hay do Ma-vương (Māra) quấy phá?

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 18: Không được, việc thấy ấy thuộc về lĩnh vực của 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 toạ thiền, phân biệt quả đồi ở trước mặt, thì anh thấy một con rồng bay vào trong người anh. Kể từ đó anh ta có con rồng trong mình. Rất nhiều khi, vô tình hay cố ý, anh ta gợi ý cho mọi người biết rằng anh ta khác với người phàm, bởi vì anh ta đã thuần phục được con rồng vào trong người anh ta. Liệu những điều đại loại như vậy có thể xảy ra với người hành thiền không?

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 20: Theo một số bài Kinh, người ấy phải đoạn trừ thân kiến (sakkāyadiṭṭhi), hoài nghi (vicikiccha) và giới cấm thủ (silabbataparamasa). Song ở một số bài kinh khác lại nói, người ấy phải đoạn trừ ba phiền não trên và thêm hai phiền não khác nữa là ganh tỵ (issa) và bỏn 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 (Ma-ha-nam), một người bà con của Đức Phật, không biết được phiền não nào ông ta đã đoạn trừ vậy.

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

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

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

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

– Câu Hỏi 23: Mỗi người hành thiền phải tích lũy các Ba-la-mật (pāramīs) trong rất nhiều kiếp sống để đạt đến giác ngộ. Nhưng nếu tình cờ người ấy phải tái 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 (pāramīs) qúa khứ của của họ có mất không? Hành giả nên thực hành cho đến mức độ nào để họ sẽ không quên tiếp nối công việc thực hành của mình trong mỗi và mọi kiếp sống tương lai?

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

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 25: Điều đó tùy thuộc vào cá nhân mỗi hành giả. Một số người hành thiền chỉ có thể tập trung và ghi nhận được khi họ chuyển động chậm rãi, nhưng 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 vẻ thanh tịnh và nghiêm túc suốt đời không? Đức Phật có biểu lộ tính u mặc hay hài hước của ngài trong một số bài Kinh, đúng không?

Trả Lời Câu Hỏi 26: Đức Phật rất nghiêm túc, nhưng hòa 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 rông 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 gẫy 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 mánh lới này đây!’. Ta sẽ nói với lừa, ‘Này con, ta sẽ mang về nhà cho con một cô vợ giống thế.’ Như vậy, nhờ dùng miếng mồi nữ nhân, ta sẽ làm cho hắn đi.’ Do đó ông tuyên bố bài kệ sau:

Một chị lừa, 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 tăng lên

mười bốn lý một ngày.

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

Sau vài ngày con lừa nói với ông, ‘Chẳng phải là ông đã nói với tôi, “Ta sẽ mang về cho con một người vợ sao?” Người lái buôn trả lời, ‘Đúng, ta có nói như thế, và ta sẽ không nuốt lời 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 Câu Hỏi 27: Điều đó còn tùy thuộc vào ý nghĩ khởi lên là loại gì nữa. Nếu hành giả nghĩ với như lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ về việc cúng dường Chư Tăng ngày mai, thì đó là thiện. Nhưng nếu hành giả nghĩ với phi lý tác ý, chẳng hạn, hành giả nghĩ đến việc thọ hưởng các dục lạc, thì dó là bất thiện.

– Câu Hỏi 28: Trong bài Pháp đầu tiên của Sayadaw, con nghe Ngài có đề cập rằng ở một trong các tuệ (minh sát) nào đó người ta có thể thấy chính xác thời điểm họ sẽ đắc Alahán Thánh Quả. Có phải điều này muốn nói rằng khi nào đạt đến A-la-hán Thánh Quả đã được định trước rồi phải không? Nếu vậy, khi một người đã có được trí thấy 'thời điểm họ sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả', thì số lượng 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 Câu Hỏi 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 hỏa táng, xác bà bị chọc thủng bằng những cây gậy nhọn và đem đặt trên giàn hỏa. 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 Mahādhanasetthiputta. 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 Mahādhanasetthiputta này lẽ ra đã đắc A-la-hán Thánh Quả, và vợ ông ta đắc đạo quả Bất-lai. Nếu họ thực hành Pháp ở giai đoạn thứ nhì của đời (tuổi trung niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Bất-lai, và người vợ sẽ đắc đạo quả Nhất-lai. Nếu họ thực hành Pháp vào giai đoạn thứ ba của cuộc đời (lão niên), người chồng sẽ đắc đạo quả Nhất-lai, và người vợ đắc đạo quả Nhập lưu. Nhưng bây giờ thì họ đã trở thành những kẻ ăn xin và quá già yếu để có thể thực hành Pháp (Dhamma), vì thế họ đã bỏ lỡ cơ hội thực hành Pháp và không thể đạt được bất kỳ đạo quả nào cả.

Một trường hợp khác là đức Vua A-xà-thế (Ajatasattu). Đức Vua có tiềm năng để đạt đến đạo quả nhập-lưu trong khi nghe Đức Phật thuyết Kinh Sa-môn Quả (Sammañña phala 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 Mahādhanasetthiputta 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 triểnTuệ 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 Câu Hỏi 29: Phải.

– Câu Hỏi 30: Sayadaw dạy các thiền sinh phân biệt mười hai đặc tính của tứ đại trong toàn thân để phát triển cận định, và rồi chuyển thẳng sang hành Minh-sát (Vipassana) để tu tập năm thanh tịnh cuối trong thất tịnh[3]. Chỉ sau khi những thanh tịnh ấy đã được hoàn tất người hành thiền mới có thể đạt đến Niết-bàn. Ngày nay cũng có một loại pháp hành được nói là xuất phát từ Lời Dạy của Đức Phật. Pháp hành này bắt đầu với việc quán cảm thọ của toàn thân là vô thường. Nó rất nhấn mạnh vào việc phân biệt hiện tại, chứ không cần thiết phải phân biệt danh sắc chơn đế. Liệu một hành giả có thể đắc thiền (Jhāna) hay Niết-bàn do thực hành theo phương pháp này không? phương pháp này có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta) không?

Trả Lời Câu Hỏi 30: Hành giả đã được nghe Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta), vì thế hành giả nên tự mình xác định xem pháp

hành đó có phù hợp với những gì được nói trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) hay không.

Trong Kinh Aparijānana, phẩm Sabbavagga của Saḷāyatana Saṁyutta (Tương Ưng Xứ), Đức Phật nói: ‘sabbaṁ bhikkhave anabhijānaṁ aparijānaṁ appajahaṁ abhabbo dukkhakkhayāy…(P) …Sabbañña kho bhikkhave abhijānaṁ parijānaṁ virājayaṁ pajahaṁ 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 imasmiṁ sutte tissopi pariññā kathitā, ‘parijānan’ti vaccanena, tīraṇapariññā, ‘virājayaṁ 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 Mahāṭikā nói: ‘Taṅhi anāvasesato pariññeyyaṁ ekaṁsato virājitabbaṁ.’ – 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 (Vipassana).’ 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 cāyaṁ Ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāvabhāso ca. Etassacānanda dhammassa ananubodhā appaṭvedhā evamayaṁ pajā tantākulakajātā gulāgaṇṭhikajāta muñjapabbajabhuuta apāyaṁ duggati, vinipātaṁ nātivattati.’ — “Này A-nan-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 kén, giống như một thảm cỏ lát rối bời không thể lần ra đâu là đầu, đâu là cuối; và không thể thoát khỏi các khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và Atula).

Ở đây, Tùy giác trí và Thông đạt trí muốn nói đến ba loại tuệ tri. Liên quan tới đoạn văn trong kinh này, chú giải sư nói như sau: 'Ñāṇāsinā samādhipavarasilāyam sunisitena bhavacakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmatanam. Saṁsārabhaya-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 (Nāmarūpapariccheda ñāṇa). 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 đắc thiền người ấy nên phân biệt (tâm thiền) và với minh sát trí trên danh – sắc kết hợp với bất cứ bậc thiền nào vị ấy đã đắc.

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

Bởi vì với hai trí này, Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāmarūpapariccheda ñāṇa) 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 thục của Sanh Diệt Trí (Udayabbayañāṇa), người ấy sẽ thấy một cách chính xác các sát-na hay khoảnh khắc sanh, trú và diệt của danh & sắc trong các kiếp quá khứ,

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

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

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

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

Đối với các hành giả thuần minh sát (không qua giai đoạn tu tập định) thì việc bắt đầu với thiền tứ đại là một quy luật chung. Đó là lý do vì sao chúng tôi dạy những người muốn hành theo con đường thuần quán hay minh sát thuần túy bắt đầu với phân biệt tứ đại. Khi họ đã có thể thấy được các 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 Câu Hỏi 32: Ở giai đoạn thiền chỉ (samātha), người hành thiền nên tập trung duy nhất vào đề mục thiền của mình để phát triển định sâu. Cái đau là thọ khổ (cảm giác đau) kết hợp với thân thức quả bất thiện (unwholesome resultant body consciousness) trong tiến trình tâm thuộc thân môn. Trong sát-na tâm thân thức, có cả thảy 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 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 Câu Hỏi 33: Bạn không nên cảm thấy khó chịu và để 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 Câu Hỏi 34: Tất nhiên cách cư xử của người ấy không hợp với lời dạy của Đức Phật rồi. Và hành thiền đối với anh ta là một điều khó.

Xưa, có một vị Tỳ-kheo Trưởng-lão và một vị Tỳ-kheo trẻ đi khất thực trong một ngôi làng nọ. Ở ngôi nhà đầu tiên họ chỉ nhận được một muỗng cháo nóng. Bao tử của vị Trưởng-lão đang bị gió (trúng gió bao tử) làm cho đau đớn. Ngài nghĩ ‘Muỗng 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 khất 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 trược, v.v… không? Nếu có, làm thế nào người ấy có thể hành mộ địa quán (quán tử thi trong nghĩa địa) trong thời buổi ngày nay được? Trình tự này có phải do Đức Phật quy định không?

Trả Lời Câu Hỏi 35: Để đạt đến Niết-bàn, không nhất thiết phải hành hết mọi loại thiền bao gồm trong kāyagatāsati kammaṭṭhāna (thân hành niệm nghiệp xứ, hay các đề mục niệm thân). Sở dĩ Đức Phật liệt kê chuỗi đề mục thiền này là để giải thích giáo pháp (sasana) 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 thể nào?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 rồi quán sắc, danh và các nhân của chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách này, khi minh sát trí của họ thuần thục, họ sẽ chứng ngộ Niết-bàn. Dĩ nhiên đây chỉ là một sự giải thích tóm tắt về sự thực hành của các hành giả thuần quán mà thôi.

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 39: Đức Phật chỉ ra cho chúng ta thấy rằng một khu rừng, dưới gốc cây hay một nơi trống trải (căn nhà trống) là nơi thích hợp nhất cho việc hành thiền. Mặc dù hiện tại quý vị không ở trong rừng, cũng chẳng ở dưới gốc cây và nơi đây lại còn đông đúc với rất nhiều thiền sinh, song nếu quý vị có thể phớt lờ sự hiện diện của những người khác, bỏ qua một bên tất cả những việc khác và chỉ hay biết đề 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 Câu Hỏi 40: Ở một nơi thanh tịnh và yên lắng, hầu như lúc nào người hành thiền cũng có thể tập tung tâm trên đề mục thiền của mình được, và thi thoảng mới chú ý đến các đối tượng khác. Đó là lý do vì sao người ấy có thể tập trung tâm dễ hơn ở 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 thoảng mới chú ý đến đối tượng thiền của mình. Vì thế ở những nơi đó họ không thể tập trung tốt được. Dĩ nhiên, họ không thể tập trung tốt được là vì định lực của họ còn yếu. Đối với những người có đủ định lực, như Đức Phật và các vị Thánh đệ tử của ngài, tiếng ồn không thể khuấy động được các vị. Các vị có thể nhập định ở bất cứ nơi nào. Để làm cho tâm yên lắng khi ở một nơi ồn ào, tất cả cái quý vị cần phải làm là phớt lờ tiếng ồn và tập trung tâm duy nhất vào đề mục thiền của quý vị. Đừng cảm thấy thất vọng khi quý vị bị tiếng ồn khuấy động. 'Thực hành làm cho hoàn thiện.' Nếu quý vị thường xuyên thực hành theo cách vừa đề cập này một cách kiên trì, dần dần quý vị sẽ tiến bộ và cuối cùng có thể lắng yên tâm của mình ngay cả trong một môi trường ồn ào nhất được.

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 41: Bhavaṅga được dịch là 'hữu phần' hay 'hộ kiếp'. Nó là một loại tâm thụ động và là yếu tố chính duy trì trạng thái tâm lý suốt cả đời người. Nhờ Bhavaṅga mà dòng tâm không dừng lại trong suốt cuộc

đời. Chỉ khi có một tiến trình tâm khởi lên, bhavaṅga mới tạm thời dừng lại. Nhưng khi tiến trình tâm kết thúc, bhavaṅga liền xuất hiện nối tiếp nhau một cách liên tục. Chẳng hạn, khi quý vị đang ngủ say không mơ mộng gì, sẽ không có tiến trình tâm nào cả, mà chỉ có rất nhiều tâm bhavaṅga hay hữu phần khởi lên liên tục không ngừng. Nếu những bhavaṅga hay hữu phần này không khởi lên, quý vị sẽ chết. Bởi vì khi tiến trình tâm dừng lại, cái chết xảy ra. Trước đây một số học giả thường dịch bhavaṅga hay hữu phần như là 'vô thức' hay 'tiềm thức'. Nhưng thực sự ra bhavaṅga hay hữu phần là một loại tâm. Tuy nhiên, nó không bắt bất kỳ một đối tượng hiện tại nào cả, mà chỉ bắt đối tượng quá khứ mà tốc hành tâm cận tử của đời trước bắt mà thôi.

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

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

– Câu Hỏi 43: Liệu ngồi thiền có làm cho người ta ngây dại hay không?

Trả Lời Câu Hỏi 43: Từ tấm gương của Đức Phật Gotama, chúng ta có thể thấy rõ điều này. Trong cái đêm mà ngài chắc chắn sẽ Giác Ngộ, ngài đã toạ thiền một cách kiên trì dưới gốc cây Bồ Đề. Nếu ngồi 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 Câu Hỏi 44: Họ phải nghiên cứu giáo lý hay những lời dạy của Đức Phật, đặc biệt là hai bộ: Trung Bộ kinh (Majjhima Nikāya) và Tương Ưng Kinh (Saṁyutta Nikāya). Lại nữa, họ cũng nên nghiên cứu các bản chú giải, nhất là Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) và Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa (Abhidhammatthasaṅgaha) một cách cẩn thận. Lúc ấy họ sẽ biết được là mình có hiểu sai những lời dạy của Đức Phật hay không.

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

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

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 46: Nếu như quý vị hiểu thông suốt những cuốn sách của tôi và bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) quý vị có thể tự mình thực hành được, nhưng hầu hết mọi người không thể hiểu thông suốt chúng và gặp phải nhiều vấn đề trong lúc hành thiền, vì thế chấp nhận sự chỉ dẫn từ một vị thầy 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 sỹ và đi đây đi đó trị bệnh cho những người khác được. Sayadaw có bao giờ huấn luyện cho những người khác một cách nghiêm túc để trở thành một vị thiền sư đủ phẩm chất chưa?

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

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

Trả Lời Câu Hỏi 49: Để biết được người khác đã đạt đến đạo quả nhập lưu, bản thân y ít nhất cũng phải đắc cùng đạo quả và phải có năng lực thần thông biết được tâm người khác (paracittavijanana abhiñña—tha tâm thông). Muốn có thần thông này, y phải hành mười kasiṇa (biến 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.

– 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 Câu Hỏi 50: Trong Tăng Chi Kinh (Anguttara Nikaya) Đức Phật có nói: ‘Yaṁ mayā sāvakānaṁ shikkhāpadaṁ paññattaṁ taṁ 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 Câu Hỏi 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 quả thẳng từ sơ thiền không cần thực hành thiền minh sát không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 sanh 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 sanh nơi một trong những cõi an vui thuộc dục giới, hoặc trong thiên giới hoặc trong nhân giới. Họ không thể nào sanh vào trong những cõi khổ, cũng không sanh trong các cõi thiền sắc giới, hay các cõi vô sắc thấp hơn được.

– Câu Hỏi 57: Hư không giới và thức giới trong sáu giới — địa giới, thuỷ 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 Câu Hỏi 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 (ākāsadhātu). 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 cấp 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 Câu Hỏi 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 nāmarūpaṁ) và 'do duyên danh & sắc, thức sanh' (nāmarūpa paccaya viññāṇaṁ). 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) nghĩa 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 kà 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 (kabaliṅkārāhāra), 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 Câu Hỏi 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 (kabaliṅkārāhāra) 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 (kabaliṅkārāhāra), 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 thảy 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 nidānaṁ kiñ samudayaṁ kiñ pabhāvaṁ…?’ — ‘Do (duyên) Pháp nào, bốn loại thức ăn (āhāra — nhân) khởi lên?’ ‘taṇhā nidānaṃ, taṇhā samudayaṁ, taṇhā pabhāvaṁ…’— ‘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 (kabaliṅkārāhāra). Do đó có cả thảy 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 Câu Hỏi 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 dó, 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 Câu Hỏi 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 hỏa 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 dhamnmas) 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 vầy: "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 thở vô và thở ra. Đây là tình trạng của thiền minh sát.

(2) 'Vị ấy học tập như vầy, "Cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở vô: cảm giác lạc thọ tôi sẽ thở 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

thở vô và thở 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 thở vô và thở ra. Đây là sự giải thích theo lối thiền Minh sát.

(3) 'Vị ấy học tập như vầy, "Cảm giác tâm hành tôi sẽ thở vô, cảm giác tâm hành tôi sẽ thở 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 nghiêm hay cảm giác các tâm hành, đặc biệt là các thiền chi. Vào lúc đó, hành giả cảm giác các tâm hành trong khi thở vô và thở 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 tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (vipassana), 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 quan 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 cớ 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 dhammas) của cả bốn thiền chứng được đề cập. Trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta) 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 (Mahasatipatthana Sutta).

Nhóm bốn thứ ba: (1) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 (Vipassana), hành giả nên nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (Vipassana).

(2) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 paṭbhāga-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 (vipassana).

(3) 'Vị ấy học tập như vầy, "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 paṭbhāga-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 dhammas) 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 vầy, “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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 paṭbhāga-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 (vipassana), hành giả phải nhập vào sơ thiền, lấy tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭbhāga-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 (vipassana).

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 (Mahasatipatthana Sutta), khi hành giả đang phân biệt năm uẩn, hay assāssa-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 dhammas) đã bao gồm trong đó. Vì thế những cách thực hành giới thiệu trong hai bản kinh này về căn bản là như nhau.

Nhóm bốn thứ tư: 'Vị ấy học tập như vầy, "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 (Mahasatipatthana Sutta), 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 vầy, "quán biến diệt tôi sẽ thở vô; quán biến diệt tôi sẽ thở ra."' Có hai loại biến diệt, virāga[4]: 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 thục, 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 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 vầy, "quán tịch diệt tôi sẽ thở vô; quán tịch diệt tôi sẽ thở ra."' Có hai loại tịch diệt, nirodha: khaṇanirodha (sát-na tịch diệt) và accantanirodha (cứu kính tịch diệt). Khaṇanirodha là sự diệt trong sát-na của năm uẩn. Accantanirodha 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 vầy, "quán từ bỏ tôi sẽ thở vô; quán từ bỏ tôi sẽ thở ra."' Có hai loại từ bỏ, paṭinissaga: 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 thục, thì vô thường tùy quán (aniccānupassanā) của hành giả sẽ từ bỏ ngã mạn, khổ tùy quán (dukkhānupassanā) của hành giả sẽ từ bỏ tham ái, và vô ngã tùy 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 nhày 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 thảy 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 quí 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 thở theo sự hướng dẫn của Đức Phật không? Nếu quý vị thở vô và thở ra theo lời dạy của Đức Phật, một ngày nào đó quý vị sẽ đạt đến quả vị Alahán. Vào lúc đắc 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 thở 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 Câu Hỏi 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 ‘nāmavirāga bhāvanā’ — tu tập sự nhờm gớm 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 nhờm gớm đối với danh bằng cách đọc ‘dhī nāma, dhī nāma’ có nghĩa là ‘danh đáng nhờm gớm’. 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 chăng nữa vậy. Đó là lý do tại sao vị ấy hành nāmavirāga bhāvanā. Chỉ sau khi vị ấy đã thành công trong sự tu tập này, vị ấy mới có cơ hội tái sanh vào cõi vô tưởng (asaññāsatta). Nếu hành giả không hành theo cách này, hành giả không thể nào tái sanh 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 thiền chứng của quý vị. Song, những người ngoài giáo pháp của Đức Phật không biết cách làm thế nào để chọn nơi tái sanh 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 thiền chứng (đắc bát thiền). Ông nghĩ chắc chắn mình sẽ tái sanh vào cõi phi-tưởng-phi-tưởng-xứ, bởi vì đó là thiền chứng cao nhất của ông. Ông cho là chỉ thiền 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 sanh dựa vào các thiền 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 Câu Hỏi 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 trỗi dạy, 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 Câu Hỏi 64: Nếu một người ước nguyện đạt đến hay vhứng 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 sanh 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 sanh vào một nơi nào đó. Vì lý do đó, chắc chắn phải có một khuynh hướng nảy 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 Câu Hỏi 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 tợ 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 nưa trong niệm hơi thở. Khi hành giả có thể phân biệt tứ đại trong hơi thở của mình để thấy các tổng hợp sắc (kalāpas)

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 Câu Hỏi 66: hành giả nên đi đến Thiền Viện Pa-Auk ở Myanmar.

– Câu Hỏi 67: Sự giống nhau và khác nhau giữa kasiṇa[5] trắng và kasiṇa ánh sáng là gì? Các Kasiṇa này có thể dẫn đến bậc thiền cao nhất nào?

Trả Lời Câu Hỏi 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 nhờm gớm của ba mươi hai thân phần (quán 32 thể trược) 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 Câu Hỏi 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 nhờm gớm của ba mươi hai thân phần, hoặc 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 Câu Hỏi 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 trược) 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 trược) chỉ bằng sự tưởng tượng. tuy nhiên, cho dù ba mươi hai thể trược 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 Câu Hỏi 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 vầy:

'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 vầy, 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 hắn một trăm mũi giáo vào buổi sáng. Đến trưa nhà Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" — "Tâu Đại Vương, hắn vẫn còn sông." Rồi đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi trưa với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hắn một trăm mũi giáo vào buổi trưa. Đến chiều đức Vua hỏi: "Người ấy thế nào rồi?" — Tâu Đại Vương, hắn vẫn còn sống." Đức Vua nói: "Hãy đi và đâm người này vào buổi chiều với một trăm mũi giáo." Và họ đâm hắn 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 vầy: 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 cấy 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 thắng 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, 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 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, 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 nắm chân người ấy lên đầu chúc 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 đó, 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, 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 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[6]. 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 ncăn bản này ra, chúng ta cũng nên trau dồi hai căn bản cho sự thành công khác, đó là tâm-làm căn bản (tâm như ý túc), và trạch pháp-làm căn bản (thẩm 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 (Bālapaṇḍita 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 duôi, 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 sanh 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 sanh vào Địa Ngục Vạc Đồng Sôi, 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 Sôi.

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 nhơn 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 Câu Hỏi 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 xẻ Pháp (Dhamma) với những người khác không?

Trả Lời Câu Hỏi 73: Có, nếu người ấy giảng dạy đúng giáo pháp của Đức Phật. Quí 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 75: 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 vơi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (Vinayapiṭaka) 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 ngươi đã không giết vị Tỳ-kheo. Nếu ngươi giết vị Tỳ-kheo ấy hôm nay, ngươi cũng sẽ tạo ra nhiều

bất thiện nghiệp. Có một cây còn trống ở nơi kia, ngươi 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 mặt 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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, cọp, 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 sanh trong những sanh thú an vui, có phải không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 sanh vào một địa ngục nhỏ hơn. Sau khi thọ khổ ở đó trong một thời gian dài, họ sẽ phải tái sanh 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 sanh vào ngạ quỷ giới. Ở đó họ cũng thọ khổ trong một thời gian dài, và rồi họ có thể tái sanh 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 sanh vào địa ngục. Sau khi trải qua cái vòng luẩn quẩn ấy nhiều lần, họ có thể tái sanh làm người. Nhưng do thói quen xấu của họ, họ lại thực hiện nhiều bất thiện nghiệp như trước và rồi phải tái sanh 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 cẩu thả, dễ duôi, 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 Câu Hỏi 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 đuổi 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 Câu Hỏi 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 (dhammas) 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 Câu Hỏi 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) biếu 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 Câu Hỏi 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 đảnh lễ một bậc A-la-hán tại gia.

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

Trả Lời Câu Hỏi 89: Không. Chẳng những thế một vị Alahán Sa-di phải đảnh lễ một vị phàmtăng 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 Câu Hỏi 90: Không được. Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāḷi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Phất 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 Câu Hỏi: Không. Nhưng dựa trên cận định (có được) do hành tùy niệm Phật, người ấy có thể hành thiền tứ đại để thấy các kalāpas, 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 97: Được.

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

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Pāḷi 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 Câu Hỏi 100: Điều này không đề cập trong Kinh Điển Pāḷi 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 Câu Hỏi 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 biệt 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Sāmavāti 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 Câu Hỏi 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. Đấy 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 Câu Hỏi 106: Theo giáo lý Phật Giáo Nguyên Thuỷ (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 hòa 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 Thuỷ (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[7]. 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 Câu Hỏi 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 Aṅgulimāla, người đã giết rất nhiều 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 kammas) có thể thọ trì ngũ giới hay bát giới được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 đấy 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 Câu Hỏi 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 (Saṁyutta 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 quyét dọn cơ mà. Vì thế ngaì 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 khất 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 khất thực trở lại và nhận được dược 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 thoả mãn 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 gôm 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 dịa ngục và đưa nó cho vị Sa-di. Vị Sa-di bỏ đốm 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 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 Câu Hỏi 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 chăng 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 Câu Hỏi 116: Trong Đạo Phật Nguyên Thuỷ (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 Thuỷ cũng không có loại thiền lần chuỗi hột. 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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.

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

Trả Lời Câu Hỏi 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 thiền 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 thuỵ 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 Câu Hỏi 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 (saṇkhārupekkhā 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 Câu Hỏi 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 (saṇkhārupekkhā 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 (saṇkhārupekkhā 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 kỗ 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 soat 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 cám 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 chỉc 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 dó 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 mầu 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 thăng 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 Câu Hỏi 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 cào hơi thở. Đúng 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 Câu Hỏi 128: Sự ngủ xảy ra do các nguyên nhân khác nhau, có khi tuôc 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 thuỷ đại quá mạnh, hành giả cảm thấy buồn ngủ, bởi vì hai đại này có bản chất nặng nề. Ngược lại, khi hỏa 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 hòa 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 & thuỵ miên và cảm thấy buồn ngủ. Cách thức để đương đầu với hôn trầm thuỵ 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 Câu Hỏi 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, thinh 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 tòn 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 (dukkaṭa —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 dukkaṭa (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 cộng trụ, vị ấy không còn là một vị Tỳ-kheo nữa. Không có cách nào thú tội pārājika— bất 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 Câu Hỏi 133: Thường thì có thể, ngoại trừ trường hợp người ấy đã phạm một 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 bất cộng trụ, vị ấy tự động mất phẩm hạnh Tỳ-kheo của mình. Liệu vị ấy có xuất gia lại được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 nguỵ 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 Câu Hỏi 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 thiến (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 Câu Hỏi 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 chứng 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 hương đến việc tái sanh trong một cảnh giới an vui nào đó của người ấy không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 bahupakāraṁ 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 chắ sẽ hiến tặng một cái gì đó là một thiện ý đi trước (pubbacetanā—tư tiền). Nếu người ta giữ ý dịnh 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 thục 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 thục 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 Câu Hỏi 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 thục 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 thục mà không có đủ tinh tấn và trí tuệ, cho dù họ có thừa hưởng được nhiều của cải chăng nữa thì cuối cùng họ cũng sẽ tán gia bại sản và trở nên nghèo hèn. Một điển hình rõ ràng là Mahādhanaseṭṭhīputta sống vào thời Đức Phật của chúng ta. Ông và vợ của ông mỗi người được thừa kế tám mươi koṭi, 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 dã 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 lực 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 Câu Hỏi 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 Sattaṭṭhānakusala 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 (Vipassana) 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 lờ 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 Câu Hỏi 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 coá 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 tướng 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 (saṅkhāra). 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 Câu Hỏi 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 lẻn 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 tưởng 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 (Samādhi Sutta) của Tương Ưng Sự Thực (Sacca Saṁyutta) 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 ctabiết 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 Câu Hỏi 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 (kalāpas) 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 tứ 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 Câu Hỏi 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 māsaka) hay hơn, vị ấy phạm một tội bất cộng trụ (pārājikā), và không còn là Tỳ-kheo nữa.

Nế 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 Câu Hỏi 146: Trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta) và trong một số bài kinh khác, dhammacakkhu (pháp nhãn) có nghĩa là nhập lưu thánh đạo (Sotapattimagga). Nhưng trong một số bài kinh khác thì dhammacakkhu lại có nghĩa là bất lai thánh đạo (anāgāmimagga). Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, pháp nhãn (dhammacakkhu) của Tôn-giả Kiều Trần Như (Koṇdañña) là nhập lưu thánh đạo trí. Còn trong Kinh Brahmāyu pháp nhãn của Brahmāya là Bất lai thánh đạo trí (anāgāmimagga 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 cácbậc 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 Câu Hỏi 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 trỗi lên bề mặt như một yếu tố tâm tích cực; và

3. Vītikkama 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 — Vītikkama 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 (tùy 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 'Bạch ngài, nơi một người mà các lậu hoặc đã đoạn tận[8] 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 len con đường kinh hành, và với bước chân thứ ba ngài đả 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 ngi, ghanh 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 cả 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 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 (anāgāmī) 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, thinh, 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 Thuỷ (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 khất thực (xin ăn)?

Trả Lời Câu Hỏi 148: Thực sự ra, Đức Phật không cần thiết phải đi khất thực. Tuy nhiên, Đức Phật đi khất thực vì lợi ích của các chúng sinh. Hơn nữa, Đức Phật muốn nêu tấm gương của các Bậc Thánh. Đi khất thực là một phần trong bốn truyền thống cao quý (ariyavaṁsa —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 khất 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 khất 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 khất 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 cắp 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 Câu Hỏi 149: Ngày nay rất khó để có thể chỉ ra cho chính xác được năm māsakas 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 pādas và một pādas tương đương với năm māsakas. 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 chăng 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 Câu Hỏi 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. Đấy 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 gởi 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 mười hướng[9]. 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 người ấy đã từng hành thiền trong tiền kiếp nên họ mới có được khả năng này?

Trả Lời Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 trằng. 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 thuỷ 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. Kế 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 gỉa 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. Dẫu 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 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 tàm, vô quý. Quý vị phải nhớ đừng bao giờ quên rằng phận 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 Cūḷasāropama[10]. 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 điều này này vị ấy khen mình chê người (tự tán huỷ tha) như vầy: 'Ta được

loại 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 vầy:

"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 lầm 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 lầm vỏ trong cho là lõi cây vậy. Do tự mãn và hãnh diện với việc chứng thiền, 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. 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 đắn 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 lầm lẫn 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 vầy:

"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 động" 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 Câu Hỏi 156: ‘Jhāyati’ là một động từ. Nó có hai nghĩa. Một là thiêu đốt phiền não. Nghĩa khác là thể nhập hay gắn tâm sâu vào đối tượng thiền (để thiêu 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 thế và Jhāna siêu thế. Thiền hiệp thế 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 thiêu 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 trử phiền não trong sáu mươi năm.

Khi Minh-sát (Vipassana) trí của một người trở nên thành thục, 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, tân, niệm, định và tuệ) của họ đủ mạnh và quân bình họ có thể đặt 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 Câu Hỏi 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 tuý Minh-sát (Vipassana) được không?

Trả Lời Câu Hỏi 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 tuý (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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 161: Trong Kinh Giáo Thọ Thi-Ca-La-Việt (Siṅgālovāda Sutta) của Trường Bộ (Dīgha Nikāya) có đề cập rằng con cái phải có bổn 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 mọi 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 thục 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 khất 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 ngạ quỷ giới trong thời kỳ của Đức Phật Goatam (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 ngạ quỷ này, dâng cúng ngôi chùa Trúc Lâm (Veḷuvana) 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 ngạ quỷ 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 ngạ quỷ giới qúa 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 ngạ quỷ 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 ngạ quỷ này. Lý do tại sao đức Vua phải làm một việc phước mới vì rằng chỉ có phước mới làm đem chia thì các ngạ quỷ Paradattūpajīvika mới có được lợi ích. Các ngạ quỷ 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 ngạ 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 viêc 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 vãng 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 Câu Hỏi 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 ngơ ngơ 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 Câu Hỏi 163: Có lẽ do nghiệp đời trước mà họ bị ngơ ngơ 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 ngơ ngơ 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 Câu Hỏi 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 trống) 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 Câu Hỏi 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 Kiều-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 khất thực, thì những chú voi và chư 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), Sakadāgāmī (Tư-đà-hàm), Anāgāmī (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 Pāḷi 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 Vô Ngại Giải Đạo (Paṭisambhidāmagga), 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 sanh thiên giới. Sau đó ngài trở về cõi nhân loại và thuyết giảng cho mọi người biết rằng nếu họ muốn được tái sanh thiên giới họ phải thực hiện những thiện nghiệp như vầy như vầy. 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 sanh nơi địa ngục. Rồi trở về cõi nhân loại ngài thuyết giảng cho mọi người hiểu rằng nếu họ không muốn tái sanh vào Địa Ngục họ phải ngăn ngừa những nghiệp bất thiện như vầy như vầy. Theo cách này ngài đã làm cho nhiều người tránh điều ác và chỉ thực hiện các điều lành.

Tôn-giả Puṇṇa 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 Puṇṇa 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 thyết 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 Nettippakaraṇa, một tác phẩm diễn giải về Pitakas (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. Này 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 nài 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 khất thực trong một ngôi làng nọ. Ở nhà đầu tiên họ chỉ được một muỗng cháo nóng. Vị Trưởng-lão đang bị đau bụng gió. Vị ấy nghĩ 'Muỗng 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 khất 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 chướng ngại để đắc 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 (bhavaṇga)?

Trả Lời Câu Hỏi 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 (bhavaṇga).

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 Câu Hỏi 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 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, 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). Kế 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 Câu Hỏi 168: Đức Phật dậy 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 thoả 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 đắc 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 đắc 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. Dẫu 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 Câu Hỏi 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 thuỵ miên, trạo cử hối quá, và hoài nghi) như nhau.

– Câu Hỏi 170: Liệu những đề tài thiền dạy trong các khoá thiền như vầy 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 Câu Hỏi 170: Được, những đề tài thiền dạy trong một khoá thiền như vầy 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 Câu Hỏi 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-thuỵ 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 đăng đẵng 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 lối. 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 lối. 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 Aṇguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh) Đức Phật dạy như vầy:

‘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, néu 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 nhờm gớm của ba mươi hai thể phần, đó là, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, …nước tiểu[11]. 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 người ta vượt qua dục tham triền cái.

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

‘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 thất 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 thỉ 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-thuỵ miên triền cái, Đức Phật dạy như vầy:

'Này các Tỳ-kheo, Ta không thấy một pháp nào khác có sức mạnh khiến cho hôn trầm và thuỵ miên, néu 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 thuỵ miên, nếu chưa sanh, sanh khởi, hoặc hôn trầm và thuỵ 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 thuỵ miên, nếu chưa sanh, không cho sanh khởi, hoặc, hôn trầm và thuỵ 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 dõng mãnh giới).

Nơi người nào nỗ lực một cách năng động, hôn trầm và thuỵ miên, nếu chưa sang, không sanh khởi, hoặc nếu đã sanh, khiến ho được đoạn trừ.'

Như vậy để vượt qua hôn trầm và thuỵ miên, hành giả phải ngưng tác ý đến trạng thái lười biếng và mỏi mệt 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 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 thuỵ miên. Đây là những cách để hành giả vượt qua hôn trầm và thuỵ miên triền cái.

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

‘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 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 được trạo cử và hối hận, Đây là cách hành giả vượt qua trạo cử và hối hận triền cái.

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

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

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

Vì thế, để vượt qua hoài 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 (Anāgāmī) 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 Câu Hỏi 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 (hỏa 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 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 cúng 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 Câu Hỏi 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 Ākaṇkheya. 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 (Dakkhiṅāvibhaṇga 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 lơi 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 vầy:

‘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 dừng 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 sanh nào trong tương lai. Để thoát khỏi vòng tái sanh luân hồi, qúy 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 qúy 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 Bậc 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 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 vầy:

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi với những vết lở lói và phồng 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 nghiến 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 vầy:

“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 (maraṇasanna-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 cõ trời và liền tái sanh vào cõi địa ngục.

– Câu Hỏi 174: Liệu một vị Tỳ-kheo Nguyên Thuỷ (Theravada) đảnh lễ một vị Bồ Tát, chẳng hạn như, nếu vị ấy đảnh lễ đức bồ tát Di lạc (Arimetteyya bodhisatta) có được không?

Trả lời Câu Hỏi 174: Theo Giới Luật Thượng Toạ Bộ (Theravāda Vinaya), một vị Tỳ-kheo không nên đảnh 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 đảnh lễ ngài. Nhưng nếu ngài là một vị Tỳ-kheo nhỏ hạ, chúng tôi sẽ không đảnh lễ. Nếu ngài là một người tại gia, hay một vị chư thiên, hay một vị phạm thiên, thì chúng tôi cũng không được đảnh lễ ngài. Vì nếu một vị Tỳ-kheo đảnh 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 Câu Hỏi 175: Có hai loại Tỳ-kheo (bhikkhus), 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 bổn 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 (puthujjana), họ được gọi là sammuti bhikkhus, 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 bổn 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 Câu Hỏi 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 Câu Hỏi 177: 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 (Dīpaṇkara), 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 (cuar 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 177a: 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 Câu Hỏi 177a: 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 (parāramis), cũng như những người trợ giúp trong khoá thiền này vậy.

Chú thích:

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

[2] Về bốn loại nguồn gốc của sắc này, xem lại trong Biết & Thấy trang214-223.

[3] 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.

[4] Virāga: 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

[5] Kasiṇa là một vòng tròn khoảng một gang tay làm bằng giấy hay bất cứ vật liệu gì miễn bằng phẳng và có thể sơn mầu trên đó được và dùng làm đề mục hành thiền định.

[6] Tứ Như Ý Túc (Idhipāda)— 1. Dục như ý túc (Chandiddhipaada); 2. Cần như ý túc (Viriyiddhipāda); 3. Tâm như ý túc (Cittiddhipādā); và 4. Thẩm như ý túc (Vimaṃsiddhipāda).

[7] Tu nữ (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.

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

[9] Chi tiết xem thêm trong Biết và Thấy, phần Tu Tập Bốn Phạm Trú. Tr. 151-166.

[10] Tiểu Kinh Ví Dụ Lõi Cây. TB I

[11] Xem chi tiết trong Biết và Thấy tr.108.

Trích dẫn: https://phatgiaovacuocsong.home.blog/2019/03/07/hoi-va-dap-voi-thien-su-pa-auk/