

PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 276, NĂM THỨ 22

THÁNG 7-2017



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TĨNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

<u>Giữ tâm thanh tịnh</u>	<i>BBT</i>	3
<u>Tứ Niệm Xứ và Bồ Tát Đạo</u>	<i>TT. Thích Trí Siêu</i>	4
<u>Bài kinh về sự chú tâm tĩnh giác</u>	<i>Hoang Phong chuyển ngữ</i>	6
<u>Sống với Pháp trong cuộc đời</u>	<i>Ajahn Chah-Mỹ Thanh dịch</i>	11
<u>Pháp Cú 328, 329</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	16
<u>Hạt giống Phật Pháp đã nảy mầm ở Châu Phi</u>	<i>Sưu tầm</i>	17
<u>Thơ: Vô tận thường không</u>	<i>Phổ Đồng</i>	18
<u>Khẩu nghiệp</u>	<i>Sưu tầm trên Internet</i>	19
<u>Về pháp tu Thiền</u>	<i>Bình Anson</i>	20
<u>Sự kiên cần phải quan sát</u>	<i>HT. Thích Minh Châu dịch</i>	29

Hình bìa

Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Giữ tâm thanh tịnh

Tu theo đạo Phật, sơ cơ người ta nghĩ rằng để tránh làm điều ác, phải chịu quả báo xấu, để được làm lành tích phước hưởng an lạc cho mai sau. Khi người ta tu học được nhiều hơn, người ta hiểu rằng tu để thoát khỏi luân hồi, hay nói khác hơn là để được giải thoát khỏi khổ hải trầm luân.

Cổ nhân thường nói: “tâm viên, ý mã”, chỉ cho tâm như con vượn chuyền hết cành nọ sang cành kia, còn ý như con ngựa phi nước đại.

Tâm của chúng ta đi từ chuyện nọ sang chuyện kia, đi từ chuyện thiện sang chuyện ác, đi từ chuyện lành sang chuyện dữ. Nghiệp dù lành dù dữ người tạo nghiệp sẽ phải lãnh lấy cái quả lành, dữ ấy.

Ngày xưa phương tiện giao thông chỉ có dùng ngựa là nhanh nhất, so với ngày nay nào là xe, tàu, phi cơ, nhưng nó không bằng hỏa tiễn, hỏa tiễn vẫn còn thua xa làn sóng điện, ánh sáng ...

Nghiệp lành dữ của con người do chúng ta tạo ra từ thân (hành động), khẩu (lời nói) và ý (tư tưởng). Ý là quan trọng hơn hết vì nó tác động cho thân và khẩu.

Con người tạo ra sự nghiệp, tiền tài, danh vọng. Nhưng khi xuôi tay, nhắm mắt thì các thứ ấy đều không có mang theo, chỉ có nghiệp mới theo ta như hình với bóng mà thôi.

Chính vì vậy mà một người theo đạo Phật là phải tu Tâm, dưỡng Tánh để tạo nghiệp lành, sẽ hưởng phước báo mai sau.

Người tu theo đạo Phật, không mong cầu phước báo như thiên, tạo nghiệp lành để được thoát khỏi kiếp nhân sinh, giải thoát mọi khổ đau Đó là cứu cánh của con đường tu theo đạo Phật.

Đức Phật là một bậc đại sư vén màn u minh, vẽ đường chỉ lối cho chúng sinh con đường tu để giải thoát, đạt đến Niết bàn. Tâm được thanh tịnh đó là cảnh giới Niết bàn vậy.

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu

(Khởi đăng từ PH 272)

Tứ Niệm Xứ và Bồ tát đạo.

Bồ Tát, nói cho đủ là Bồ Đề Tát Đỏa dịch âm từ chữ Bodhisattva (Sanskrit) hay Bodhisatta (Pali). Bodhi là Giác, Sattva là Hữu tình. Bồ Tát là những người phát tâm, nguyện đạt cho được đạo quả Chánh đẳng Chánh giác, tức là Phật. Phát nguyện như vậy có quá đáng không? Có kiêu ngạo quá không? Không! Chỉ vì Bồ Tát có tâm Đại từ, Đại bi, muốn cứu độ chúng sanh thoát khỏi cái khổ sanh tử luân hồi nên mới phát nguyện thành Phật. Xưa kia, đức Phật Thích Ca vì lý do nào lìa bỏ cung thành đi tu? Phải chăng vì thấy cảnh sanh, già, bệnh, chết của chúng sanh mà quyết ra đi tìm giải thoát cho mình và cho người?

Bồ Tát là người cầu thành Phật hay chỉ là người có tâm Đại từ Đại bi thôi? Cầu thành Phật mà không có tâm Từ bi thì không thể có! Đại từ, Đại bi mà không có trí tuệ thì cũng không thể cứu độ chúng sanh. Cứu khổ trong đạo Phật cần được hiểu là cứu khổ sanh tử luân hồi, chứ không phải khổ vật chất, hay tinh thần. Muốn cứu khổ chúng sanh một cách trọn vẹn và rốt ráo cần phải có trí tuệ toàn giác.

Vậy Bồ Tát là những người phát Bồ Đề Tâm (Bodhicitta), tức tâm nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh một cách toàn vẹn và rốt ráo. Đại Từ Bi chỉ là động lực đầu tiên thúc

đẩy hành giả tiến bước trên Bồ Tát Đạo, và mục tiêu cuối cùng của Bồ Tát Đạo là quả vị Phật. Vì trong quả vị Phật, có đầy đủ các đức tánh Đại Từ, Đại Bi, Đại Hỷ, Đại Xả, Đại Hùng, Đại Lực để cứu độ chúng sanh.

Một khi phát Bồ Đề Tâm một cách vững chắc rồi. Bồ Tát có thể lựa chọn tất cả pháp môn nào tùy theo căn cơ, sở thích và tâm nguyện của mình. Bồ Tát không bắt buộc phải tạo nhiều chùa to, tượng lớn, không bắt buộc phải đi khắp nơi thuyết pháp, giảng đạo. Ngược lại cũng không bắt buộc phải vào rừng núi tu ẩn dật cho đến ngày thành Phật mới ra độ đời (trường hợp của các Đạo Sư Tây Tạng như Milarépa xưa kia, hoặc điển hình hiện đại là Kalou Rimpoché). Từ lúc mới phát tâm cho đến khi thành Phật, Bồ Tát vẫn tiếp tục phát triển tâm Bồ Đề, tiếp tục cứu độ và làm lợi ích cho chúng sanh tùy theo căn cơ, khả năng của mình.

Bồ Tát không bắt buộc phải là thượng căn, Thanh Văn không hẳn là hạ trí. Bồ Tát chỉ khác Thanh Văn nơi Bồ Đề Tâm thôi. Tất cả pháp môn Đức Phật để lại, không có pháp nào dành riêng cho Bồ Tát hay Thanh Văn cả. Thí dụ như Tịnh Độ được coi là một pháp môn thuộc Đại Thừa. Nhưng nếu người niệm Phật cầu về Cực Lạc với tâm niệm giải thoát cho chính mình khỏi cái khổ Ta Bà, thì người này đang biến Tịnh Độ thành Tiểu Thừa vậy.

Khi nói về ba Thừa (Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát), người ta thường nói như vậy:

Thanh Văn tu theo Tứ Đế, Duyên Giác tu theo Thập nhị nhân duyên, và Bồ Tát tu theo Lục Độ. Nói như vậy không đúng. Tứ Đế là một chân lý, trong đó có Đạo Đế, Đạo Đế là con đường đưa đến Niết Bàn. Đạo Đế tức là Đạo Phật. Đạo Đế không phải chỉ có Bát Chánh Đạo, hoặc 37 phẩm trợ đạo thôi, mà tất cả 84,000 pháp môn đều được xem là Đạo Đế. Do đó Thập nhị nhân duyên, và Lục Độ cũng thuộc Đạo Đế. Vậy pháp tu của Duyên Giác hay Bồ Tát cũng không nằm ngoài Tứ Đế.

Trong 84,000 pháp môn của Đức Phật để lại chỉ có một mùi vị, đó là vị giải thoát. Nhưng chúng ta lại có thói quen hay chia phe, xếp hạng: pháp này là Tiểu Thừa, pháp kia Đại Thừa. Nếu tu theo Đại Thừa mà giảng Tứ Đế thì không hay, phải giảng Pháp Hoa, Kim Cang mới đúng. Từ sự phân chia và hiểu lầm danh nghĩa Bồ Tát nên người tu theo Đại Thừa thường hay thích thọ "Bồ Tát giới" và coi thường giáo lý Tiểu Thừa.

Theo Phật giáo, có ba hạng Bồ Tát là: Trí Tuệ Bồ Tát (Pannadhika), Tín Đức Bồ Tát (Saddhadhika) và Tinh Tấn Bồ Tát (Viriyadhika).

"Trí Tuệ Bồ Tát chú trọng phát triển trí tuệ và thực hành Thiền Định nhiều hơn là nhiệt thành với những hình thức lễ bái cúng dường bề ngoài. Các ngài luôn luôn đi theo sự hướng dẫn của lý trí và không chấp thuận điều gì một cách mù quáng. Không tự bó tay quy hàng cho một lý thuyết nào, cũng không làm nô lệ cho một quyển sách, một bộ Kinh, hay một cá nhân nào. Trí Tuệ Bồ Tát thích trầm tĩnh yên lặng để tra dồi thiền định. Từ nơi vắng vẻ tịch mịch ấy, Ngài rải những tư tưởng an lành, tuy trầm lặng nhưng hùng

dũng, bủa khắp thế gian, để đem lại sự hỗ trợ tinh thần cho nhân loại đau khổ.

Tín Đức Bồ Tát đặt trọn niềm tin nơi hiệu lực của tâm thành. Saddhà hay niềm tin chân thành là đặc điểm chánh yếu của Ngài. Cùng với Saddhà (niềm tin nơi Tam Bảo) như người bạn đồng hành trung tín, Ngài thành tựu mục tiêu. Tất cả những hình thức cụ thể lễ bái, thờ phượng là sở trường của Tín Đức Bồ Tát. Tượng Phật là một nguồn gọi cảm quan trọng đối với Ngài.

Tinh Tấn Bồ Tát thì luôn luôn tìm cơ hội để phục vụ kẻ khác. Không có gì làm cho vị Tinh Tấn Bồ Tát hoan hỉ bằng tích cực phục vụ. Đối với các Ngài, "làm việc là hạnh phúc, và hạnh phúc là làm việc". Không tích cực hoạt động phục vụ thì các Ngài không có hạnh phúc.

Theo Kinh sách thì con đường của bậc Trí Tuệ Bồ Tát ngắn nhất, Tín Đức Bồ Tát phải trải qua một thời gian dài hơn, và Tinh Tấn Bồ Tát còn dài hơn nữa". (Trích Đức Phật và Phật Pháp)

Tứ Niệm Xứ là một phương pháp hành thiền dẫn đến trí tuệ giải thoát, tự tánh nó không phải Thanh Văn hay Bồ Tát, tuy nhiên nếu phải so sánh và xếp loại với Bồ tát đạo, thì Tứ Niệm Xứ là một trong những con đường đi của Trí Tuệ Bồ Tát.

Nếu hành giả theo Đại Thừa có Tâm địa Bồ Tát, thì song song với việc tu tập Tứ Niệm Xứ (tự thanh lọc bản tâm), hành giả phải thường tự nhắc nhở, phát nguyện và noi theo những gương Đại Bi của Quan Thế Âm Bồ Tát, Đại Trí của Văn Thù Bồ Tát, và Đại Hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát (nuôi dưỡng chí nguyện độ tha).

Bài kinh về sự Chú Tâm Tĩnh Giác *Satipatthana Sutta*

HOANG PHONG chuyển ngữ

(Tiếp theo Phật Học số 275)

2- Thiền định hướng vào năm thứ cấu hợp (Khandapabbam)

"Hơn thế nữa, người tỳ kheo sau đó còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến tình trạng "bám víu vào năm thứ cấu hợp" (*ngũ uẩn, biểu trưng cho năm thể dạng của một cá thể tức là "con người" của mình*). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến tình trạng bám víu vào năm thứ cấu hợp? Đây là trường hợp mà người tỳ kheo ý thức mình bạch chẳng hạn như: 'Đây là hình tướng (*kinh sách Hán ngữ gọi là sắc uẩn*)', đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là cảm giác (*kinh sách Hán ngữ gọi là thọ uẩn*)', đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là sự cảm nhận (*kinh sách Hán ngữ gọi là tưởng uẩn*)', đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là sự tạo tác tâm thần (*kinh sách Hán ngữ gọi là hành uẩn*)', đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, và đây là sự tan biến của nó. Đây là tri thức (*consciousness, tức là tổng thể tư duy, xúc cảm và tác ý hiện ra và vận hành và diễn tiến bên trong tâm thức, kinh sách Hán ngữ gọi là thức uẩn*)'. Đây là nguyên nhân làm phát sinh ra nó, đây là sự tan biến của nó'.

"Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc chú tâm vào các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến sự bám víu vào năm thứ cấu hợp (*ngũ uẩn*).

3- Thiền định hướng vào các cảm giác (Ayatanapabbam)

"Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan" (*có thể xem lại về sự chú tâm*" vào các cảm giác gọi là *vedananupassana*, để ý thức được ba thể loại cảm nhận là: thích thú, khó chịu và trung hòa và tránh mọi sự xao lãng, đã được giải thích trong phần đoạn B trên đây. Trong trường hợp đang đề cập là **thiền định**" hướng vào các cảm giác nhằm phân tích và tìm hiểu chúng hầu khám phá ra bản chất 'trói buộc,' 'lệ thuộc' và 'hồ lệ' - *bondage/fetter* - của chúng. Phép luyện tập này gọi là *Ayatanapabbam*, tiền ngữ *ayatana* có nghĩa là lãnh vực cảm giác/sense base, sense sphere, hậu ngữ *pabbam* có nghĩa là một nút thắt/knot, do đó có thể hiểu chữ này là bản chất trói buộc - của một cá thể - gây ra bởi hệ thống sáu giác quan của cá thể ấy). Vậy

người tỳ kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan?

Đây là trường hợp mà người tỳ kheo ý thức minh bạch được mắt, ý thức minh bạch được hình tướng (*tức là những gì phát sinh qua sự tiếp xúc của mắt*), ý thức minh bạch được sự trói buộc phát sinh từ cả hai thứ ấy (*thí dụ mắt yếu, cận hay viễn thị thì sẽ khiến sự cảm nhận hình tướng thiếu chính xác, lệch lạc, méo mó, sau đó sự cảm nhận này sẽ còn tiếp tục bị méo mó*"và *Biến dạng*"*thêm một lần nữa dưới tác động của nghiệp quá khứ, khi sự cảm nhận hình tướng này của mắt tiếp xúc với giác quan thứ sáu là tâm thức bên trong tâm thức, nơi mà nghiệp được tồn lưu và gây ra các tác động đối với bất cứ một sự cảm nhận nào được đưa vào bên trong tâm thức. Đó là hai cấp bậc trói buộc - cấp bậc thứ nhất liên quan đến khả năng của mắt, cấp bậc thứ hai liên quan đến các tác động của nghiệp bên trong tâm thức. Có thể mở rộng hai cấp bậc trói buộc này đối với các giác quan khác như: tai, mũi, lưỡi, da thịt và tâm thức. Nói chung một cá thể luôn ở trong tình trạng nô lệ, tạo ra bởi sự kiềm tỏa và chi phối của các sự cảm nhận lệch lạc và méo mó phát sinh từ hệ thống lục giác của chính mình. Thế nhưng thường thì mình không hề ý thức được tình trạng nô lệ đó mà chỉ biết ngoan ngoãn tuân lệnh / theo sự chỉ huy và sai bảo của hệ thống sáu giác quan, và luôn nghĩ rằng những gì mình cảm nhận được đúng với hiện thực, là hiện thực*). Người tỳ-kheo nhờ đó sẽ ý thức minh bạch được sự trói buộc đó sẽ xảy ra như thế nào, ngay cả trước khi nó hiện lên với mình.

Người tỳ kheo cũng sẽ ý thức được phương cách loại bỏ sự trói buộc đó khi nó xảy ra với mình. Và người tỳ-kheo cũng ý thức được là trong tương lai sẽ không còn một sự trói buộc nào xảy đến với mình nữa, một khi nó đã bị loại bỏ (*tóm lại thiền định về các cảm giác là cách giúp mình ý thức được các sự diễn đạt của tâm thức liên hệ đến các cảm giác đó, thí dụ khi trông thấy thân thể của một nhân dạng nào đó, thì sự diễn đạt sẽ có thể đưa đến các sự cảm nhận như: đàn ông, đàn bà, xinh đẹp, xấu xí, dễ thương, đáng ghét, thèm khát, kinh tởm... Đó là các hình thức trói buộc và nô lệ của tâm thức đối với hệ thống sáu giác quan*).

[Cách giải thích trên đây sẽ được lập lại với các cơ quan cảm giác khác là: tai, mũi, lưỡi, thân thể và tâm thần. Tuy nhiên, các đoạn lập đi lập lại này đã được cắt bớt nhằm tránh cho bài kinh không quá dài dòng]

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, và không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến các thể dạng bên trong và cả bên ngoài của hệ thống sáu giác quan.

4- Thiền định hướng vào bảy yếu tố của sự Giác Ngộ (Bojjhangapabbam)

"Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "bảy yếu tố của sự Giác Ngộ" (*tiếng Pa-li là Satta Bojjhanga, Hán dịch là Thất Giác Chi, gồm:*

sự chú tâm/sati, sự nhận định sáng suốt các hiện tượng/dhamma vicaya, nghị lực/viriya, sự hân hoan/piti còn viết là priti, sự bình thản hay khả năng chủ động đối với các dục vọng/passaddhi, khả năng lắng sâu trong thiền định/samadhi, sự bình tâm hay thanh thản trước các yếu tố bất loạn/upekkha). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến bảy yếu tố của sự Giác Ngộ?

Đây là trường hợp khi sự tỉnh thức (*mindfulness/pleine conscience/sự tỉnh giác, còn gọi là "chánh niệm" trong các kinh sách gốc Hán ngữ*) hiện hữu bên trong người tỳ-kheo như là một yếu tố Giác Ngộ (*Awakening*) thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ đang hiện hữu trong tôi'*. Hoặc sự tỉnh thức không hiện hữu bên trong người tỳ-kheo với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ không hiện hữu trong tôi'*. Người tỳ-kheo nhờ đó sẽ ý thức minh bạch được sự tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ sẽ bùng lên như thế nào từ sự không tỉnh thức. Và người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch được điểm tột đỉnh của thể dạng tỉnh thức với tư cách là một yếu tố Giác Ngộ, một khi nó hiện lên với mình.

[Cách giải thích về yếu tố Giác Ngộ thứ nhất trên đây là sự tỉnh thức/sati/awareness, sẽ được lập đi lập lại đối với sáu yếu tố còn lại là: sự nhận định sáng suốt/dhamma vikaya, nghị lực/viriya, sự hân hoan/piti, sự bình lặng hay bình thản tức là khả năng chủ động các dục vọng/passaddhi, khả năng lắng sâu trong thiền định/samadhi, sự bình tâm

hay thanh thản trước các yếu tố bất loạn/ upekkha. Tuy nhiên, nhằm tránh bớt sự dài dòng, các đoạn lập đi lập lại này đã được cắt bớt].

(Ngoài ra cũng xin mạn phép giải thích thêm về yếu tố thứ nhất trên đây là Sati/Sự Tỉnh Thức hay Tỉnh Giác, đó là một thể dạng chú tâm thật cao độ của tâm thức, thấm đượm lòng từ bi và hàm chứa một khả năng buông xả tuyệt đối. Chữ buông xả ở đây không có nghĩa là xô bỏ, chối bỏ hay tha thứ, hoặc không chấp nhận bất cứ gì xảy đến hay hiện ra với mình, mà chỉ có nghĩa là buông ra, không lôi kéo, nắm bắt hay bám víu vào bất cứ thứ gì, nói một cách khác là đứng ra bên ngoài "tất cả những gì hiện lên bên trong tâm thức mình, hầu mang lại cho mình sự thanh thản và an bình).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, và không dựa vào bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến bảy yếu tố Giác Ngộ.

5- Thiền định hướng vào Bốn Sự Thật Cao Quý (Catusaccapabbam)

Hơn thế nữa, người tỳ-kheo còn phải chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến "Bốn Sự Thật Cao Quý" (*Tứ Diệu Đế*). Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến Bốn Sự Thật Cao Quý? (*có nghĩa là phải làm thế nào để*

khám phá ra Bốn Sự Thật Cao Quý bên trong tâm thức mình, thuộc vào tâm thức mình, hầu thực hiện Bốn Sự Thật ấy cho mình, biến chúng thành tâm thức mình, trở thành chính mình. Bốn sự Thật Cao Quý không phải là để phân tích và tìm hiểu như là các đối tượng của tâm thức, bên ngoài tâm thức. Chẳng hạn như đọc sách hay nghe giảng về Bốn Sự Thật cao quý cũng chỉ là cách đứng bên ngoài để nhìn vào chúng, xem chúng khác với mình. Sau khi xếp sách lại hay nghe giảng xong thì đâu vào đấy, trong tâm thức mình chẳng có một Sự Thật nào cả. Người tu tập nghiêm chỉnh phải ý thức được điều đó).

Đây là trường hợp khi khổ đau hiện ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây là khổ đau'. Khi nguyên nhân gây ra khổ đau hiện ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây là nguyên nhân gây ra khổ đau'. Khi sự chấm dứt khổ đau xảy ra thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Đây chính là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau' (*khổ đau hiện ra bên trong tâm thức mình là khổ đau của mình đó là sự thật thứ nhất, khổ đau chấm dứt là nhờ mình ý thức, trông thấy và thực hiện được con đường bên trong tâm thức mình, đó là ba sự thật còn lại*).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, hoặc các thể dạng bên ngoài các hiện tượng tâm thần nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả bên ngoài các hiện tượng tâm thần, nhưng vẫn thuộc vào các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến các hiện

tượng tâm thần, hoặc các hiện tượng tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh giác là: 'Có các hiện tượng tâm thần' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó. Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực các hiện tượng tâm thần*), không dựa vào (*nắm bắt, bám víu vào*) bất cứ gì trong thế giới.

Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần, liên quan đến Bốn Sự Thật Cao Quý (*xin mạn phép nhắc lại một lần nữa: khi nào Bốn Sự Thật Cao Quý phát sinh từ tâm thức, hiện lên bên trong tâm thức, trở thành chính tâm thức mình từ bên trong tâm thức mình thì đây mới thật là Con Đường do chính Đức Phật chỉ dạy và vạch ra cho mình bên trong tâm thức mình*).

(Tóm lại cách lập đi lập lại và nhấn mạnh đến sự chú tâm hướng vào bên trong" của bên trong" các hiện tượng là cách nhắc nhở chúng ta không nên gán cho các hiện tượng ấy bất cứ một sự diễn đạt nào - không dựa vào bất cứ gì trong thế giới"- dù đây là thân xác, cảm giác, tâm thức hay các hiện tượng tâm thần. Bởi vì một khi sự chú tâm lọt ra ngoài các hiện tượng thì sự chú tâm sẽ không còn là sự tinh giác hay tinh thức nữa mà trở thành con mồi của năm thứ chướng ngại (nivarana/triền cái) là nguyên nhân mang lại khổ đau và sự tái sinh. Trái lại khi nào giữ được sự chú tâm hướng vào bên trong" của bên trong" mọi hiện tượng thì sự chú tâm đó sẽ trở thành thể dạng tinh thức hay tinh giác mang lại sự chấm dứt của khổ

đau và chu kỳ bất tận của sự tái sinh, bởi vì sự chú tâm cực mạnh đó tự nó là một sự dừng lại, dừng lại với thân xác, dừng lại với cảm giác, dừng lại với tâm thức, dừng lại với các hiện tượng tâm thân, dừng lại với tất cả những thứ ấy từ bên trong những thứ ấy).

E- Kết Luận

"Dù là bất cứ ai, nếu biết luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo phương cách trên đây trong bảy năm thì sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc đạt được một sự hiểu biết tối thượng về hiện thực ngay trong thực tại này (*có nghĩa là trở thành một vị Phật hội đủ khả năng thuyết giảng cho kẻ khác ngay trong kiếp nhân sinh này. Qua góc nhìn đó thiết nghĩ chúng ta cũng có thể hình dung Đức Đạt-lai Lạt-ma là một vị Phật tròn đầy và toàn vẹn*) hoặc nếu còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể dạng không-còn-quay-lại nữa (*nói một cách khác là đạt được sự đình chỉ/nirodha tuyệt đối và trở thành một vị Arhant/A-la-hán, tức không còn tái sinh nữa, nhưng chưa phải là một vị Phật hàm chứa/ với những khả năng siêu việt*).

"Hãy đặt trường hợp luyện tập trong bảy năm sang một bên. Bởi vì bất cứ ai cũng có thể chỉ cần luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo cách trên đây trong sáu năm..., năm năm..., bốn năm..., ba năm..., hai năm..., một năm..., bảy tháng..., sáu tháng..., năm tháng..., bốn tháng..., ba tháng..., hai tháng..., một tháng..., nửa tháng, thì cũng sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc đạt được sự hiểu biết tối thượng về hiện thực ngay trong thực tại này (*để trở thành một vị Phật*), hoặc nếu còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể

dạng không-còn-quay-lại nữa (*của một Arhant/A-la-hán*).

"Hãy đặt trường hợp luyện tập trong nửa tháng sang một bên. Bởi vì bất cứ ai cũng có thể chỉ cần luyện tập về bốn lãnh vực chú tâm theo cách trên đây trong bảy ngày thì cũng sẽ đạt được một trong hai kết quả: hoặc là đạt được sự hiểu biết tối thượng về hiện thực (*của một vị Phật*) ngay trong thực tại này, hoặc còn vướng mắc vào bất cứ một sự bám víu nào thì chỉ đạt được thể dạng không-còn-quay-lại-nữa (*của một vị A-la-hán*).

"Đây là con đường "trực tiếp" mang lại sự tinh khiết hóa cho chúng sinh, giúp chúng sinh vượt lên trên mọi lo buồn và ta thán, xóa bỏ mọi đôn đau và khổ nhọc, hầu khám phá ra phương pháp hữu hiệu mang lại sự Giải Thoát cho mình - nói một cách khác thì đây là phép thiền định hướng sự tỉnh giác vào bốn lãnh vực chú tâm. Và đây cũng là tất cả những gì đã được nêu lên trong bài thuyết giảng này".

Trên đây là những lời thuyết giảng của Đấng Thế Tôn. Sau khi nghe xong các tỷ-kheo đều cảm thấy mãn nguyện và vui mừng.



Sống với Pháp trong cuộc đời

Ajahn Chah - Chuyển ngữ Mỹ Thanh

Có một số người vẫn chưa hiểu tính chất của sự thực tập Thiền. Họ nghĩ rằng thiền hành, tọa thiền và nghe pháp thoại là thực tập.

Thật là như vậy, nhưng đây chỉ là những thực tập phiến diện, sự thực tập thật ra nằm nơi phân tinh thần, với một đối tượng. Đây mới là sự thực tập thật sự. Ví dụ khi người ta nói một điều gì đó mà mình không thích thì sự bực dọc, tức tối nổi lên; nếu họ nói gì đó mà ta thích thì ta vui vẻ và đồng lòng. Và đây là lúc mà ta cần phải thực tập. Thực tập như thế nào? Đây mới là vấn đề chính.

Nếu chúng ta chỉ luôn luôn chạy theo sự sung sướng và quay lưng với đau khổ thì suốt đời ta không thấy được pháp. Thật là vô ích! Khi sung sướng hay đau khổ xuất hiện, chúng ta hãy thực tập giáo pháp để thoát khỏi sự kèm chế của chúng, và đây mới là sự thực tập tốt, có lợi ích.

Thông thường, khi chúng ta đối diện với một điều bất như ý, chúng ta không chấp nhận nó. Như người ta thường than van: "Đừng làm phiền tôi! Tại sao đổ lỗi cho tôi?" Đây là một người hoàn toàn bị 'bung bít' và bị tách rời.

Lúc này là lúc mà ta cần phải thực tập. Khi người ta phê bình, chúng ta nên lắng nghe.

Nếu họ đang nói sự thật? Chúng ta nên cởi mở cõi lòng và gắng sửa đổi. Có thể có một điều nào đó mà họ nói đúng, và vì tự ái ta đã

phản ứng lại và chống đối họ. Nếu người ta chỉ lỗi của mình cho mình thấy thì mình nên cố gắng loại bỏ thói xấu ấy. Và đây mới là sự thực tập của một người có trí tuệ.

Có những người không chịu được sự phê bình, họ rất là tự cao. Và như vậy họ quay lại và gây gổ. Đây là một sự thật hiển nhiên khi một người lớn đối xử với một đứa nhỏ. Đôi lúc những đứa trẻ nói những điều rất là hay, rất là thông minh, nhưng nếu bạn là bậc cha mẹ, chẳng hạn, thì bạn đâu dễ dàng gì mà chấp nhận. Nếu bạn là một thầy, cô giáo mà học sinh nói một điều gì đó mà bạn không biết, bạn đâu có chấp nhận dễ vậy. Và nếu nghĩ như thế thì đã sai rồi.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, một đệ tử của Phật rất là thông minh. Một lần, trong lúc đang giảng pháp, Phật quay sang và hỏi người đệ tử, "Sariputta, ông có tin điều này không?" Ngài Sariputta đáp, "Thưa, con chưa tin." Phật liền khen, "Giỏi lắm, Sariputta, ông thật là một người sáng suốt. Một người sáng suốt không bao giờ tin liền một điều gì, họ phải lắng nghe với một tinh thần cởi mở, và so sánh để thấy được sự thật của việc đó trước khi kết luận là tin hay là không tin."

Nơi đây Đức Phật đã làm một gương sáng cho những vị thầy. Những gì Ngài Sariputta nói là sự thật, Ngài chỉ nói như Ngài biết. Vài người cho rằng khi nói như thế là mình đang đánh giá người thầy, và như vậy là vô phép, cho nên họ rất sợ phải nói lên sự thật. Họ cứ nghe và đồng ý. Thường thì

thiên hạ thích như thế hơn, nhưng Đức Phật thì không thấy méch lòng. Không có gì phải xấu hổ khi mình không biết và nói tôi không biết. Vì thế mà Ngài Sariputta mới nói “Thưa, con chưa tin.”. Đức Phật đã khen ông.

“Vị tỳ kheo này thật thông minh, sáng suốt. Suy nghĩ rất kỹ trước khi quyết định tin hay không tin.” Đây là một gương sáng cho những người thầy sau này đối với học trò của mình. Đôi lúc chúng ta học được nhiều điều hay nơi trẻ em, vì thế đừng cứng nhắc tin vào quyền hạn hay địa vị của mình.

Trong khi bạn đứng, ngồi, hay đi đây đó, bạn vẫn có thể học được nhiều điều ở chung quanh mình. Chúng ta học một cách tự nhiên, mở lòng ra với mọi vật, dù là thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay tưởng tượng. Người sáng suốt thì quan tâm đến tất cả mọi thứ. Thực tập đúng nhất là khi mà chúng ta không còn phải lưu ý cân nhắc đến mọi thứ trong tư tưởng.

Nếu chúng ta còn chưa nhận biết sự thích hay không thích lúc chúng xuất hiện, thì lúc đó vẫn còn phải lưu tâm đến những ý trong tư tưởng. Nếu chúng ta biết được sự thật của những thứ này, chúng ta sẽ nghĩ : *“ Ô, đâu có gì trong cái cảm giác thích này. Đây chỉ là một thứ cảm giác xuất hiện rồi sẽ biến mất. Không thích cũng thế, chỉ là một cảm giác có rồi mất. Tại sao chúng ta phải rắc rối với chúng?”* Nếu chúng ta nghĩ sung sướng hay đau khổ là những thứ mà ta sở hữu được, thì chúng ta sẽ bị nguy to, chúng ta sẽ không bao giờ thoát khỏi dây xích vô tận của thương và ghét. Và phần đông nhiều người trong chúng ta đều nằm trong trường hợp này.

Hiện nay khi thuyết pháp người ta không chú ý đến tư tưởng, không bàn về sự thật. Nếu bạn nói về sự thật thì người ta sẽ nói, *“ Ông đó không biết gì về thời gian và không gian, ông ta không biết nói chuyện cách tử tế”*. Nhưng mà con người cần phải nghe sự thật. Người thầy đúng nghĩa sẽ chỉ nói sự thật, họ không nói bằng ký ức. Phần đông chúng ta khi nói chuyện, chúng ta nói bằng ký ức, và nói để xung tụng chính mình. Người thầy thật sự thì không như thế, ông ta chỉ nói sự thật, sự thật như nó là.

Người ta thường hay không hiểu khi vị thầy giảng về sự thật, cho dù ông thầy có cố gắng cách mấy, họ vẫn không hiểu. Hiểu được pháp (dharma) không phải là một điều dễ. Nếu bạn hiểu được pháp thì bạn nên thực hành theo sự hiểu biết của mình. Không cần thiết phải trở thành tu sĩ, mặc dầu hình thức tu sĩ là phương cách tốt nhất để thực hành. Để thực hành đúng nghĩa bạn phải nên quên đi sự hỗn loạn của thế giới, phải từ bỏ của cải cũng như gia đình, phải vào rừng. Rừng cây là nơi thực tập lý tưởng nhất.

Nhưng nếu chúng ta còn gia đình và bốn phận thì làm sao để thực tập ?

Vài người nói rất là khó mà thực hành khi chúng ta còn là cư sĩ. Hãy nhìn xem nhóm nào đông người nhất, nhóm tu sĩ hay cư sĩ ? Dĩ nhiên là cư sĩ nhiều hơn . Nếu mà chỉ có nhóm tu sĩ thực tập còn cư sĩ thì không, thì tất nhiên sẽ có nhiều vấn đề lộn xộn. Đây là hiểu sai. *“ Tôi không thể trở thành tu sĩ...”* Trở thành tu sĩ không phải là điểm đáng nói!

Trở thành tu sĩ không có nghĩa lý gì cả khi

mà bạn không thực tập.

Nếu bạn thật sự hiểu pháp thì địa vị hay nghề nghiệp gì gì đi nữa, làm thầy cô giáo, làm bác sĩ, làm công chức ... bạn vẫn có thể thực tập pháp trong mỗi giây phút trong ngày.

Nghĩ rằng mình không thể thực tập vì mình là cư sĩ thì ta đã đi sai đường rồi.

Tại sao con người có thể tìm ra động lực nào thúc đẩy mình làm nhiều việc? Nếu họ cảm thấy họ thiếu vật gì thì họ cố gắng làm để cho có được. Nếu có đủ lòng ham muốn, con người có thể làm mọi việc, vài người nói, *“Tôi không có thời gian để mà thực hành pháp.”* Tôi nói, *“Vậy sao bạn có thời gian để thở?”* Hít thở là việc quan trọng, việc sống còn của đời sống con người. Nếu họ thấy thực hành pháp cũng quan trọng không kém gì sự hít thở của đời sống thì họ sẽ thực tập liền.

Bạn không phải chạy vòng vòng hoặc phải nhọc nhằn khi thực hành pháp. Chỉ cần chú ý đến những cảm giác đang xuất hiện nơi tư tưởng bạn. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, thân thể xúc chạm, ... tất cả đều xuất hiện nơi tư tưởng, *“cái mà biết”*. Khi mà tư tưởng nhận thấy những điều này thì điều gì xảy ra? Nếu chúng ta thích vật đó thì lập tức chúng ta cảm thấy sung sướng, nếu chúng ta không thích thì chúng ta cảm thấy bức bối. Tất cả chỉ có như vậy thôi.

Vậy thì bạn đi đâu để tìm hạnh phúc trong cuộc đời này? Chẳng lẽ bạn chờ đợi mọi người chỉ nói những điều hay, những điều dễ nghe trong suốt cuộc đời bạn? Có thể như thế được không? Thật là hoang tưởng. Nếu

không được, thì bạn sẽ đi đâu? Thế gian chỉ có thế, chúng ta cần phải rõ thế gian – Lokavidu– biết được sự thật của thế gian. Đức Phật đã sống nơi thế gian, chứ không ở đâu khác. Ngài cũng có gia đình, nhưng Ngài thấy được giới hạn của nó và Ngài đã tách mình ra khỏi chúng. Bây giờ làm thế nào cho người cư sĩ thực tập? Nếu bạn muốn thực tập thì bạn phải cố gắng đi con đường đã chọn. Nếu bạn cố gắng thực hành đúng cách thì với sự thực tập bạn sẽ dần dần thấy được giới hạn của đời sống này và sẽ có thể buông bỏ một cách dễ dàng.

Người dùng rượu đôi khi nói, *“Tôi không thể bỏ được rượu”*. Tại sao họ không bỏ được? Bởi vì họ không thấy được nguy cơ của sự nghiện rượu.

Nếu họ thấy rõ sự nguy hiểm của rượu thì họ sẽ tức thời từ bỏ rượu, không cần phải đợi người khuyên răn. Nếu bạn không thấy được cái nguy cơ của một sự việc thì làm sao bạn có thể thấy được sự lợi lạc khi từ bỏ việc đó.

Như thế sự thực tập của bạn sẽ không có kết quả, bạn chỉ đùa chơi với sự thực tập. Ví như có người chài lưới nghe thấy có một vật đập đập trong bẫy giăng cá. Nghĩ rằng đó là một con cá, anh ta thò tay vào trong bẫy. Vì không thấy được bên trong, anh ta có 2 ý nghĩ: có thể là một con lươn, hoặc có thể là một con rắn. Nếu anh ta liệng cái bẫy thì có thể anh ta sẽ hối tiếc lắm, nếu đây là một con lươn. Ngược lại, nếu là con rắn anh ta có thể bị rắn cắn. Ngay lúc này anh ta đang phân vân lưỡng lự. Sự ham muốn được con lươn rất mạnh nên anh cố gắng tìm cách để xem bên trong bẫy, anh thấy da có sọc, có vằn lập tức anh liệng nó xuống nước. Anh

không cần đợi ai phải nói cho biết, “*Đó là con rắn, liệng đi!*” Hình dạng con rắn cho anh biết nhanh hơn là lời nói. Tại sao? Vì khi anh thấy được sự hiểm nguy–rắn có thể cắn! Cũng thế, trong khi thực hành pháp, chúng ta sẽ thấy được sự vật như nó là và chúng ta sẽ không ngần ngại mà từ bỏ những thứ có tác hại cho mình.

Con người không thực tập bằng cách này, họ thực tập cho những thứ khác.

Họ không suy ngẫm mọi sự vật, họ không suy nghĩ về già, bệnh, và chết.

Họ chỉ nói về không già, và không chết, vì thế họ không có lòng để thực hành pháp. Họ đến để nghe pháp thoại, nhưng thực ra họ chẳng có nghe.

Đôi lúc tôi được mời đến nói chuyện ở những nơi hội họp quan trọng, nhưng thật là phiền cho tôi khi phải đi. Tại vì sao? Vì khi tôi nhìn những người có mặt ở đó, tôi thấy rõ là họ đến không phải để nghe pháp thoại. Vài người mang mùi rượu nặc nồng, họ hút thuốc, họ tán gẫu...Nói pháp thoại ở những nơi này thật là không có lợi ích. Người ta phụng phịu, lơ đãng, họ nghĩ, “*Chùng nào ông thầy mới hết nói đây?... Làm cái này không được, làm cái kia không được...*” và cứ như thế tư tưởng họ chạy lung tung.

Đôi lúc họ mời tôi đến để nói chuyện chỉ vì xã giao thôi. ” *Thưa Thầy, xin Thầy đến cho chúng con một bài pháp thoại.*”

Họ không muốn tôi nói nhiều, vì có thể làm họ khó chịu! Khi mà tôi nghe nói như vậy, thì tôi đã hiểu việc ra sao rồi. Những người này không thích nghe pháp. Pháp thoại làm họ khó chịu. Nếu tôi chỉ cho một bài pháp

ngắn thì họ sẽ không hiểu. Cũng như khi bạn chỉ ăn có một ít, có đủ no không ?

Dĩ nhiên là không rồi.

Đôi lúc tôi đang nói để giới thiệu bài pháp thoại bữa đó, thì có một ông say lớn tiếng, ” *Được rồi, tránh đường, tránh đường, hãy nhường lối cho Thầy ra!*” — ông ta muốn đuổi tôi ấy mà! Khi mà gặp những người như thế, tôi hay suy ngẫm về bản chất của con người. Giống như là một người có chai nước đầy rồi mà còn đi xin thêm nước. Đâu còn chỗ nữa mà bỏ thêm vào.

Thật là phí thời gian và công sức mà giảng dạy cho họ, vì tư tưởng họ đã đầy ắp rồi. Nếu còn bỏ thêm vào thì chỉ làm tràn một cách vô ích. Nếu chai của họ trống thì còn có chỗ mà bỏ nước vào, và như thế thì lợi ích cho cả 2 người, người xin cũng như người cho.

Cũng như vậy, khi mà người ta thật sự muốn nghe pháp thoại, họ ngồi yên lặng, lắng nghe chăm chú, tôi sẽ thấy hứng thú giảng dạy cho họ hơn. Nếu họ không chú ý thì cũng như người đã có chai nước đầy... không còn chỗ để bỏ thêm gì khác. Thật là phí thời gian của tôi khi nói chuyện với những người như thế. Trong những trường hợp này, tôi thật không có sức để mà giảng dạy. Bạn không thể bỏ nhiều công sức trong lúc cho, khi mà người có mặt không bỏ ra công sức để thọ nhận.

Thời gian gần đây, những cuộc pháp đàm đều như thế, và càng lúc càng tệ.

Con người không kiếm sự thật, họ học chỉ để có được sự hiểu biết cần thiết để mà làm ra tiền, lo cho gia đình, và nuôi sống bản

thân. Học sinh hiện nay biết nhiều hơn học sinh thời trước. Họ học hỏi được nhiều hơn, và mọi thứ tiện lợi hơn. Nhưng đồng thời họ cũng lộn xộn hơn và khổ hơn lúc xưa.

Tại sao như vậy? Bởi vì họ chỉ chú trọng đến cái hiểu biết để sau dùng làm phương tiện sinh sống.

Cả đến giới tu sĩ cũng như thế. Đôi lúc tôi nghe họ nói, ” *Tôi không trở thành tu sĩ để thực hành pháp. Tôi chỉ thọ giới để được học* ”. Đây là lời nói của người đã tự tách rời khỏi con đường thực tập. Không có tương lai, đây là ngõ cụt. Khi mà những người thầy như vậy giảng dạy thì họ chỉ nói bằng ký ức. Họ dạy một việc nhưng mà tư tưởng họ lại ở những nơi khác. Những bài giảng như thế không có ý nghĩa gì hết.

Cuộc đời là như vậy đó. Nếu bạn gắng sống đạm bạc, thực hành pháp và sống yên lành, thì người ta nói bạn kỳ cục và phản xã hội. Họ nói bạn làm chận đứng sự phát triển của xã hội. Họ còn hăm dọa bạn nữa. Dần dần bạn bắt đầu tin rằng họ đúng và trở lại nếp sống của thế gian, chìm sâu từ từ trong thế gian và rồi thì không thể nào ra khỏi được. Vài người nói, ” *Tôi không thể ra được vì tôi đã chìm sâu lắm rồi.* ” Và xã hội là như thế đó. Xã hội không thấy được giá trị của Phật pháp.

Giá trị của Phật pháp không thể tìm trong sách vở. Đây chỉ là những phiên diện của pháp, pháp thật sự chỉ có nơi kinh nghiệm của người thực tập.

Nếu bạn hiểu rõ được pháp thì bạn sẽ hiểu rõ được tư tưởng mình, bạn sẽ thấy được sự thật nơi đó. Khi mà sự thật hiện hữu thì

mọi vọng tưởng sẽ tự dung bị chặt đứt.

Dù trong hiện tại hay tương lai, lời dạy của Đức Phật là một sự thật trường tồn. Đức Phật đã phơi bày sự thật này 2 500 năm trước và đến nay sự thật ấy vẫn không đổi thay. Lời dạy của Đức Phật không thể được thêm vô hay bị cắt bớt. Đức Phật đã nói, ” *Những gì Như Lai đã đề ra không được loại bỏ, và những gì Như Lai không nói đến không được thêm vào.* ” Và như thế, Đức Phật đã ngăn chận sự thêm bớt có thể xảy ra đối với giáo pháp của Ngài.

Tại sao như thế? Bởi vì đây là lời dạy của một người đã không còn ô nhiễm. Không cần biết xã hội thay đổi ra sao, nhưng những lời dạy của Đức Phật sẽ luôn luôn là sự thật, không bao giờ thay đổi. Bao thế hệ đến rồi đi, nhưng những điều Phật dạy không bao giờ thay đổi, bởi vì đó là những sự thật.

Ai đã đặt ra sự thật này ? Sự thật tự nơi nó phát sinh! Có phải chính Đức Phật đã đặt ra nó ? Thừa không. Đức Phật chỉ tìm thấy sự thật, sự thật của mọi vật như chúng là, và Ngài đã nói lên những gì Ngài khám phá ra được.

Sự thật luôn là sự thật cho dù có Phật ra đời hay không. Đức Phật chỉ là người khám phá ra sự thật chứ không phải là người đã ‘ché biến’ ra sự thật.

Sự thật luôn hiện hữu. Chỉ có Đức Phật là người đã đi tìm và khám phá ra sự thật để tìm ra cái ‘bất tử’ đã được dạy trong giáo pháp của Ngài. Ngài chỉ khám phá ra cái sự thật hiện hữu muôn đời mà trước Ngài không một ai tìm thấy.

Có một thời gian sự thật này sáng tỏ và sự

thực tập giáo pháp được tăng trưởng. Theo thời gian và những thế hệ tiếp nối sự thực tập bị suy thoái và giáo pháp bị phai tàn. Sau đó thì giáo pháp được chỉnh đốn lại và một lần nữa lại nở rộ. Theo thời gian thì những môn đồ của giáo pháp cũng tăng dần, phần thịnh được một lúc rồi thì một lần nữa giáo pháp lại bắt đầu đi vào bóng tối của thế gian. Cho đến một lúc giáo pháp không thể còn tồn tại, và lúc này thì sự hỗn loạn sẽ ngự trị. Rồi lại đến một lúc sự thật được phục hồi. Sự thật thì chẳng mất đi đâu hết. Khi Đức Phật nhập diệt thì giáo pháp vẫn tồn tại, hiện hữu.

Thế giới xoay tròn như thế. Giống như cây xoài. Cây trưởng thành, nở hoa, kết trái, trái lớn và chín dần. Sau đó thì trái hư hoại và hạt cây rớt xuống đất để trở thành một cây xoài mới. Và cứ thế chu kỳ mới lại bắt đầu lần nữa. Tuần tự có rất nhiều trái chín tiếp tục sinh, trụ, hoại, diệt. Thế gian cũng như thế. Thật ra không có gì thay đổi nhiều, thế gian chỉ xoay quanh chu kỳ của sự vật.

Cuộc sống của chúng ta ngày nay cũng vậy. Ngày hôm nay chúng ta chỉ làm những việc cũ thường làm. Con người suy nghĩ nhiều quá. Có rất nhiều thứ làm họ thích thú, nhưng chẳng có thứ nào đưa họ đến sự đầy đủ. Có những môn khoa học như toán, vật lý, tâm lý, v...v... Bạn có thể tìm tòi nghiên cứu bất cứ thứ gì nhưng bạn chỉ có thể kết luận mọi thứ với sự thật.

Ví như có một chiếc xe bò. Bánh xe thì không dài, nhưng vết xe dài. Khi nào con bò kéo xe thì vết xe đi theo. Bánh xe tròn, vết xe dài; vết xe thì dài mà bánh xe thì tròn. Khi con bò kéo xe đi thì bạn thấy vết

xe kéo dài ra. Khi nào mà con bò kéo, thì bánh xe tiếp tục lăn...cho đến một lúc nào đó, con bò mệt mỏi và liệng đi cái xe, cái xe trống nằm đó, bánh xe không lăn nữa. Với thời gian, cái xe sẽ hư hoại, mục nát, và những bộ phận của nó sẽ trở về với đất, nước, gió, lửa.

Tìm sự bình an trong thế gian giống như bạn đang kéo xe vậy, vết xe sẽ kéo dài vô tận. Khi mà bạn theo thế gian thì không có sự ngưng nghỉ. Nếu bạn chịu dừng lại không theo nữa, thì chiếc xe sẽ được nghỉ, bánh xe thôi không lăn. Theo thế gian là bánh xe lăn không bao giờ dừng. Tạo nghiệp xấu cũng giống như thế. Nếu bạn theo thói quen cũ thì sẽ không bao giờ có sự ngưng nghỉ. Nếu bạn dừng lại thì tức khắc có sự ngưng nghỉ. Và như thế là bạn đang bắt đầu thực hành giáo pháp đây.

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Voi

328

*Nếu được bạn hiền trí
Đáng sống chung, hạnh lành,
Nhiếp phục mọi hiểm nguy
Hoan hỷ sống chánh niệm.*

329

*Không gặp bạn hiền trí.
Đáng sống chung, hạnh lành
Như vua bỏ nước bại,
Hãy sống riêng cô độc,
Như voi sống rừng voi.*

Hạt giống Phật pháp đã nảy mầm ở châu Phi

Sưu tầm trên Internet



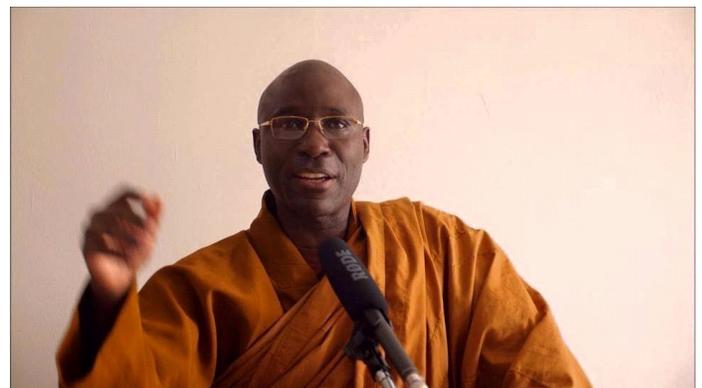
Châu Phi cho đến bây giờ vẫn là lục địa đen nghèo đói, bệnh tật và lạc hậu trong con mắt thế giới. Nhưng có một góc khác của châu Phi ít có người biết đến Phật giáo ở Châu Phi. Phật pháp đã được ươm mầm trên mảnh đất khô cằn Châu Phi, người dân bắt đầu biết đến Phật, Pháp và Tăng, tuy nhiên có những chuyện Phật bi hài chỉ có ở lục địa đen mà không thể có ở những xứ khác.

Steven Kaboggoza (sau này là thượng tọa Buddharakkhita) sinh năm 1966, người Uganda (một nước ở đông châu Phi), là Tăng sĩ Phật giáo Châu Phi, da đen đầu tiên và là người da đen đầu tiên truyền bá Phật giáo đến Châu Phi (trước đây, Phật giáo đến châu Phi đều do người da trắng, da vàng từ phương Tây và châu Á truyền vào). Thượng tọa cũng là người đầu tiên thành lập trung tâm Phật giáo đầu tiên tại Uganda.

Xuất thân từ 1 gia đình trung lưu theo truyền

thống Thiên chúa giáo, cơ duyên đến với Phật giáo của Steven Kaboggoza bắt đầu nhen nhóm khi Steven Kaboggoza đến Ấn Độ để du học (mục đích là học về để quản lý Công ty xây dựng của gia đình) vào năm 1990. Nhưng 7 năm sau Steven trở về trong bộ dạng một thiền sinh Phật giáo. Rồi từ đó bắt đầu con đường tầm sư học Phật của anh. Gia đình khuyên Steven bỏ Phật giáo quay lại truyền thống Thiên chúa giáo nhưng Steven vẫn giữ vững lập trường, xuất gia, thọ giới tỳ kheo năm 2002 tại Mỹ với cố Hoà thượng nổi tiếng Silananda (người Myanmar) với pháp danh Buddharakkhita (Phật Hộ).

Trở lại Uganda trong hình tướng Tăng sĩ, Buddharakkhita trở thành tâm điểm chú ý của mọi người. Người ta tưởng Buddharakkhita là thầy lang trị bệnh nên đến xin thuốc, thầy Buddharakkhita cầm cái quạt của sư tăng Myanmar, có người tưởng sư là thị vệ của nhà vua.





Người thì nói Buddharakkhita ôm bom mìn khi thấy Buddharakkhita ôm bình bát khát thực, trẻ con thì sợ hú vía la lên tưởng có người đến giết mình....

Thời gian trôi qua, sau những năm tầm sư học đạo và những chuyến đi nước ngoài về, Buddharakkhita cũng mang tượng Phật về Uganda. Người ta nhìn tượng Phật mà ko biết là tượng gì còn nghi ngờ Buddharakkhita buôn ma tuý dầu trong tượng.

Nhưng rồi người ta cũng quen dần, gia đình Buddharakkhita cũng quy y Tam bảo, trường Đại học ở Uganda cũng mời Buddharakkhita đến nói chuyện với sinh viên....với "ngôi chùa đi động" của mình, sư Buddharakkhita đi khắp nơi để đem ánh sáng Phật pháp đến cho mọi người, Buddharakkhita cũng dành thời gian viết sách Phật....

Hạt giống Phật pháp đã nảy mầm ở châu



Vô tận thường không

Phổ Đồng

Chia xa
lá động mơ hồ
Thuyền trôi neo bến
cột trụ dáng buồn
Trăm năm
Thành bại vui buồn
Nghìn năm mưa gió
xô nguồn tịch liêu
Ngày tàn
bóng hiện điều hiu
Thoảng trong nỗi nhớ
thiên thu phận mình.
Ra đi
gợi nhớ tự tình
Thuyền không bến đậu
lênh đênh nẻo về
Bơ vơ
bến mộng
bờ mê
Chơi vui ẩn hiện
bốn bề mệnh mông
Nẻo về
vô tận thường không
Ta yêu
giọt sống vô thường
mong manh.

Khẩu Nghiệp Sưu tầm trên Internet

Trong chùa, có một anh câm. Không ai nhớ anh ta đến chùa từ bao giờ, và lại cũng không mấy người để ý đến anh ta. Anh ta lo mấy sào vườn ở sau chùa, lúc thì trồng rau, lúc thì trồng đậu, làm việc rất là siêng năng. Lúc rảnh, anh ta vào bếp giã gạo và vào những ngày sóc vọng, chùa đông khách, anh ta giúp việc dưới bếp, và rửa bát ở bờ ao cạnh bếp.

Vì anh ta câm, nên chẳng ai nói với anh và nếu có việc cần nói thì phải ra hiệu. Hết việc, tối nào anh cũng quanh quẩn ở trên chánh điện, quét dọn, lau chùi, và mỗi năm vào kỳ Kết hạ, mỗi lúc có khóa giảng thì anh ta cầm chổi đứng gần cửa phòng hội, ra về đang quét nhà, nhưng thật ra là nghe giảng kinh ...

Một ngày kia, không thấy anh, vị tri sự bước vào căn phòng nhỏ xíu của anh ở góc vườn, lúc đó mới biết rằng anh câm bị đau, sốt nặng không dậy được. Vị tri sự trình Tổ và mọi người thấy Tổ vào thăm anh câm. Ngài ngồi với anh rất lâu và khi Ngài trở về phòng, nét mặt trang nghiêm của Ngài thoáng vẻ hân hoan.

Từ hôm ấy, chủ tiểu ngày hai ba lần mang cháo vào cho anh câm và Tổ mỗi khi xuống thăm thì ngồi cả giờ, mọi người cho rằng anh câm có phúc, được Tổ thương và nếu có mệnh hệ nào thì được Ngài độ cho.

Vào đúng giờ Ngọ hôm đó, người ta thấy Tổ chậm rãi bước ra khỏi phòng anh câm và

khi Tổ nhận thấy mọi người chấp tay vây quanh thì Tổ nói rất ngắn: “Ngài đã viên tịch rồi”.

Ai ai cũng tỏ vẻ ngạc nhiên: Tổ gọi anh câm cuốc vườn là Ngài! Tổ là một thiền sư đạo hạnh nổi tiếng không những trong vùng, mà ngay cả ở chốn kinh kỳ xa xôi nữa. Nhưng không ai dám hỏi Tổ cả.

Cho đến khi làm lễ hoả thiêu xong, bài vị của anh câm đã được đặt trên chùa, và khóa cầu siêu thường lệ chấm dứt, mọi người được nghe Tổ nói như sau:

“Thật ra, vị chấp tác làm vườn ở chùa ta là một vị tăng, không những là một vị tăng ở kiếp này, mà là từ kiếp trước. Kiếp trước, Ngài tu hành tinh tấn, nhưng Ngài vẫn tái sinh làm kiếp người, chưa lên được cõi trên vì nghiệp của Ngài còn nặng. Kiếp này, Ngài lại tu nữa, và do ta giúp đỡ, Ngài biết rằng Ngài chưa xóa được khẩu nghiệp.

Vì thế Ngài phát nguyện tu tịnh khẩu nghiệp. Ngài tịnh khẩu, ai cũng tưởng là Ngài câm. Đến nay thân, khẩu, ý của Ngài đều đã thanh tịnh nên Ngài đã ngộ, vì thế ta mới nói rằng Ngài tịch diệt. Bàn thờ Ngài ở kia, có thể bỏ đi được, nhưng thôi hãy cứ để đấy, không phải là để cúng Ngài, mà chính là để nêu cái gương tu hành cho mọi người.”

Người nghe chuyện, ai ai cũng yên lặng cúi đầu, nghiền ngẫm về sự tu hành. Từ ngày đó, trong chùa, không ai bảo ai, người ta chỉ nói vừa đủ, những mong đến lúc nào đó tịnh được khẩu nghiệp, thoát khỏi sinh tử luân hồi như vị bô-tát đóng vai anh câm làm việc sau chùa.

Về pháp tu Thiền

Bình Anson

Trước hết, chúng ta hãy thử trả lời câu hỏi: "Thiền là gì?" Một câu hỏi tuy đơn giản, nhưng có lẽ sẽ có nhiều lời trả lời khác nhau.

Theo ngữ nguyên, Thiền là cách nói tắt của chữ *thiền-na*, là lối phiên âm Hán Việt của chữ Phạn *Jhana*, hay *Dhyana* trong Sanskrit. Thiền-na, trong kinh điển nguyên thủy, dùng để chỉ mức độ an định đặc biệt khi luyện tâm.

Thiền còn được dùng để dịch chữ *Bhavana* và *Samadhi*. *Bhavana* có thể được hiểu như là một sự tiến triển, phát triển tâm linh, sự tu tâm, luyện tâm. Tiếng Anh thường dịch là *Mental development*. *Samadhi* thường được dịch là *Định*, *Thiền định*, *Tâm định*. Tiếng Anh thường dịch là *Concentration*, *Meditation*.

Ngay trong ngôn ngữ Thái Lan, họ cũng không có một từ chuyên môn để dịch. Thông thường, để chỉ công phu ngồi hành thiền, họ dùng chữ *Năng Samadhi* ("hắng" là ngồi), hay *Năng Bhavana*.¹ Thành thạo, họ dùng chữ *Năng Thang-nay* nghĩa là *ngồi và quay nhìn vào bên trong*.

Theo thiền ý, có thể dịch chữ *Bhavana* là: *tu thiền, tu tâm, luyện tâm, lọc tâm, dưỡng tâm*. Còn chữ *Samadhi* thì tùy theo ngữ cảnh. Nếu được dùng trong nghĩa "chánh định" (*samma samadhi*), một trong 8 chi phần của Bát Chánh Đạo, thì chữ này có liên quan đến các tầng thiền-na, và thường được xem như cùng nghĩa với *samatha-bhavana*,² dịch là Thiền

An Chi, hay Thiền Chi. Nếu được dùng trong nghĩa tam vô lậu học Giới Định Tuệ, thì có nghĩa là bao gồm 3 chi: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định của Bát Chánh Đạo.

Theo Tiến sĩ Muller, một học giả Bắc tông, tác giả quyển Từ điển Thuật ngữ Phật học Đông Á (*Dictionary of East Asian Buddhist Terms*), Thiền Định là tiếng ghép đôi, từ chữ Phạn là "Thiền" (từ *thiền-na*) và chữ Hán là "Định", có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng.

Cư sĩ Đoàn Trung Còn, một học giả Bắc tông khác, trong quyển Phật học Từ điển, cho biết rằng Thiền là từ chữ "Thiền-na", phiên âm từ tiếng Phạn *Jhana*, *Dhyana*.³ "Thiền định" dùng để dịch chữ *Samadhi*,⁴ phiên âm là Tam-ma-địa, Tam-muội. Có khi dịch là "tĩnh lự", nghĩa là làm cho an tĩnh để suy xét (tư lự).

Theo Từ điển Phật Học Huệ Quang, *Dhyana* hay *Jhana*, ngoài tiếng phiên âm là Thiền-na, còn được phiên âm là Đà-diễn-na, Tri-anna; dịch là Tĩnh lự, Tư duy tu tập, nghĩa là tư duy trong sự vắng lặng.

*

Vì Thiền có liên quan đến Con Đường Tám Chánh đưa đến giác ngộ giải thoát, ở đây, chúng ta cũng nên ôn lại lời Phật dạy về 8 chi phần của con đường này.

Tương Ưng Bộ, Tập 5, có ghi như sau:

Này các vị Tỳ-khuru, thế nào là chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.

Thế nào là chánh tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

Thế nào là chánh niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm,

không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào Thiền-na thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh."

Qua đoạn kinh trên, có 2 điều quan trọng cần ghi nhận:

1) Chánh Định là công tác tu tập để đem tâm an trú vào 4 Thiền-na, sau khi đoạn trừ các dục, các bất thiện pháp - ở đây thường được hiểu là đoạn trừ 5 triền cái: tham dục, sân hận, hoài nghi, hôn trầm thụy miên, và trạo hối; và thay thế bằng 5 thiền chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sau đó lần lượt xả bỏ 4 thiền chi đầu: tầm, tứ, hỷ, lạc, chỉ còn giữ lại một trạng thái tâm chuyên nhất, thanh tịnh, và tỉnh thức ở tầng thiền-na thứ tư.

2) Nếu xem Định trong tam học Giới-Định-Tuệ là gồm 3 chi cuối của Bát Chánh Đạo, thì Chánh Niệm và Chánh Định cần phải thực hành chung với nhau, dựa trên Chánh Tinh Tấn.

*

Tu thiền, hành thiền, định tâm là một công phu tu tập tối quan trọng để phát tuệ giải thoát, và thường được ghi lại trong rất nhiều bài kinh giảng của Đức Phật. Định trong Con Đường Tám Chánh đã được Đức Phật tuyên bố ngay trong bài giảng đầu tiên sau khi Thành Đạo, bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong những ngày cuối cùng còn tại thế, Ngài tóm tắt về các pháp tu tập qua 37 phân bộ đề, trong đó, "Định" được đề cập trong các nhóm: Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi,

và Bát chánh đạo, như đã ghi lại trong kinh Đại Bát Niết Bàn của Trường Bộ.

Ngoài ra, theo Hòa thượng Thích Minh Châu, trong quyển "Hành Thiền", có bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

- 1) Thiền có khả năng đoạn trừ các tham dục qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.
- 2) Thiền có khả năng đối trị sợ hãi, giúp hành giả có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.
- 3) Thiền đem lại hỷ lạc cho hành giả.
- 4) Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 282, Đức Phật dạy:

*Tu thiền, trí tuệ sanh,
Bỏ thiền, trí tuệ diệt.*

Trong kệ 372, Ngài khuyên:

*Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền, có tuệ,
Nhất định gần Niết Bàn.*

Trong Tương Ưng Bộ, Tập 5, Ngài dạy rằng Bát Chánh Đạo chính là cỗ xe tối thượng, là Pháp Thừa, để chiến thắng tham-sân-si:

Này Ananda, cần phải hiểu như thế này: Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp vô thượng - pháp thừa - là sự chinh phục trong chiến trận chống tham, sân, si. Cỗ xe pháp này chính là Con Đường Tám Chánh."

Rồi Đức Thế Tôn dạy thêm rằng vật dụng để tạo cỗ xe đó là Giới luật, Thiền là trục bánh xe và Niệm là người đánh xe.

*

Trong Trung bộ 24, Kinh "Trạm Xe", ngài Xá-lợi-phất giảng về 7 trạm xe, ám chỉ 7 giai đoạn thanh tịnh hóa của một người tu Phật: *Giới thanh tịnh, Tâm thanh tịnh, Kiến thanh tịnh, Đoạn nghi thanh tịnh, Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Đạo tri kiến thanh tịnh, và Tri kiến thanh tịnh.* Trong đó:

1) "Giới thanh tịnh" là tuân giữ nghiêm túc các học giới đã thọ.

2) "Tâm thanh tịnh" là nhiếp phục năm triền cái, đưa tâm an trú vào các thiền-na.

3) "Kiến thanh tịnh" là phân biệt Danh-Sắc, sự thấy đúng danh và sắc như vậy, một sự thấy đã được an lập trên sự không mê mờ, do đã vượt qua ảo tưởng về tự ngã.

4) "Đoạn nghi thanh tịnh" là thấy rõ quá trình tâm lý và vật lý tự phô bày sự thật Duyên khởi, sự tồn tại và sự tan rã của các cảm thọ, các tướng, không còn nghi ngờ gì nữa.

5) "Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh" là biết rõ các cảm thọ hỷ, lạc đều là chướng ngại cho sự phát triển trí tuệ rộng lớn, liền giác tỉnh, rồi khởi cảm thọ. Hành giả đắc được trí biết rõ cái gì là Đạo và cái gì là chướng đạo (hay Phi đạo). Bây giờ, hành giả tự mình biết chắc rằng: giờ đây ta mới thực sự hạnh phúc.

6) "Đạo tri kiến thanh tịnh": thấy rõ quá trình thực hành, tu tập; thấy rõ hiện tượng tan rã của các quá trình thân và tâm, thấy không có gì hiện hữu nữa; các đối tượng chú tâm đều tan rã. Hành giả thấy rõ ba pháp ấn: khổ, vô thường, vô ngã.

7) "Tri kiến thanh tịnh" là tâm hoàn toàn thanh tịnh do thấy và biết. Trong giai đoạn này, hành giả đi vào các tầng thánh Đạo-Quả

(Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, và A-la-hán), sau khi thành tựu Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát Chánh đạo.

Bảy giai đoạn thanh tịnh này được triển khai trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Phật Âm (Buddhaghosa), trong đó, có 3 phần: Giới, Định, và Tuệ. Phần đầu là tu tập về Giới, để đưa đến thanh tịnh đầu tiên là *Giới thanh tịnh*. Tiếp đến là phần tu tập Định, có đề cập đến phát triển các tầng thiền-na. Tu tập Định đưa đến *Tâm thanh tịnh*. Từ đó, làm nền tảng để tu tập Tuệ, ở phần thứ 3 của bộ luận, đề đưa đến các thanh tịnh kế tiếp là: *Kiến thanh tịnh, Đoạn nghi thanh tịnh, Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Đạo tri kiến thanh tịnh* và *Tri kiến thanh tịnh*.

*

Trong bài kinh số 107, thuộc Trung Bộ, Đức Phật giảng cho người Bà-la-môn Ganaka Moggallāna, tóm tắt con đường tu tập, như sau:

- giữ gìn giới hạnh,
- hộ trì các căn,
- tiết độ ăn uống,
- chú tâm cảnh giác,
- thành tựu chánh niệm tỉnh giác,
- tìm nơi thanh vắng để hành thiền,
- loại trừ 5 triền cái,
- an trú vào 4 tầng thiền-na.

Và các bước tu tập này áp dụng cho bậc hữu học - tức là các vị Dự lưu, Nhất lai, Bất lai - lẫn các bậc vô học, tức là các vị thánh A-la-hán giải thoát.

Thêm vào đó, theo kinh Sáu Thanh Tịnh, Trung Bộ 112, sau khi an trú vào 4 tầng thiền-na, Đức Phật khuyên các vị Tỳ-khưu

hữu học phải tiếp tục hành trì, phát triển các tuệ minh và tiến tới giải thoát:

Sau khi an trú trong Tứ Thiên, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy biết như thật: "Đây là khổ," biết như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ," biết như thật: "Đây là khổ diệt," biết như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt," biết như thật: "Đây là những lậu hoặc," biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc," biết như thật: "Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ," biết như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ."

Vị ấy nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát." Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa."

Cũng xin ghi nhận ở đây, ngay trong chương đầu tiên của bộ luận Thanh Tịnh Đạo, ngài Phật Âm trích lời Phật dạy trong Tương Ưng, Tập 1:

*Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỳ-khưu ấy thoát triền.*

Ngài Phật Âm giải thích: "người trú giới có trí" là người có giới thanh tịnh, có hiểu biết rõ ràng dựa trên vô tham, vô sân, vô si. "Tu tập tâm" ở đây là pháp hành thiền an chỉ, "tu tập tuệ" ám chỉ hành thiền minh quán, "tu

tập tâm và tuệ" có nghĩa là hành thiền Chỉ-Quán, hay Chỉ-Quán song tu. "Nhiệt tâm và thận trọng" có nghĩa là có nhiều nghị lực, tinh tấn và tỉnh giác nhận thức. "Tỳ-khuru" - *bhikkhu* - ở đây mang một nghĩa rộng, không phải để chỉ hàng tu sĩ, mà để chỉ người thấy được sự khốn khổ của sinh tử luân hồi. "Thoát trần" là thoát khỏi mọi trói buộc của sinh tử luân hồi. Như thế, qua câu kệ trên, Đức Phật dạy chúng ta phải an trú trong Giới, tu tập thiền Định, phát triển Tuệ quán, để giác ngộ giải thoát.

Trước hết, chúng ta hãy thử trả lời câu hỏi: "Thiền là gì?" Một câu hỏi tuy đơn giản, nhưng có lẽ sẽ có nhiều lời trả lời khác nhau.

Theo ngữ nguyên, Thiền là cách nói tắt của chữ *thiền-na*, là lối phiên âm Hán Việt của chữ Phạn *Jhana*, hay *Dhyana* trong Sanskrit. Thiền-na, trong kinh điển nguyên thủy, dùng để chỉ mức độ an định đặc biệt khi luyện tâm.

Thiền còn được dùng để dịch chữ *Bhàvana* và *Samadhi*. *Bhàvana* có thể được hiểu như là một sự tiến triển, phát triển tâm linh, sự tu tâm, luyện tâm. Tiếng Anh thường dịch là *Mental development*. *Samadhi* thường được dịch là *Định*, *Thiền định*, *Tâm định*. Tiếng Anh thường dịch là *Concentration*, *Meditation*.

Ngay trong ngôn ngữ Thái Lan, họ cũng không có một từ chuyên môn để dịch. Thông thường, để chỉ công phu ngồi hành thiền, họ dùng chữ *Năng Samadhi* ("hắng" là ngồi), hay *Năng Bhavana*.¹ Thành thạo, họ dùng chữ *Năng Thang-nay* nghĩa là *ngồi và quay nhìn vào bên trong*.

Theo thiền ý, có thể dịch chữ *Bhàvana* là: *tu*

thiền, tu tâm, luyện tâm, lọc tâm, dưỡng tâm. Còn chữ *Samadhi* thì tùy theo ngữ cảnh. Nếu được dùng trong nghĩa "chánh định" (*samma samadhi*), một trong 8 chi phần của Bát Chánh Đạo, thì chữ này có liên quan đến các tầng thiền-na, và thường được xem như cùng nghĩa với *Samatha-bhàvana*,² dịch là Thiền An Chi, hay Thiền Chỉ. Nếu được dùng trong nghĩa tam vô lậu học Giới Định Tuệ, thì có nghĩa là bao gồm 3 chi: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định của Bát Chánh Đạo.

Theo Tiến sĩ Muller, một học giả Bắc tông, tác giả quyển Từ điển Thuật ngữ Phật học Đông Á (*Dictionary of East Asian Buddhist Terms*), Thiền Định là tiếng ghép đôi, từ chữ Phạn là "Thiền" (từ *thiền-na*) và chữ Hán là "Định", có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng.

Cư sĩ Đoàn Trung Còn, một học giả Bắc tông khác, trong quyển Phật học Từ điển, cho biết rằng Thiền là từ chữ "Thiền-na", phiên âm từ tiếng Phạn *Jhana*, *Dhyana*.³ "Thiền định" dùng để dịch chữ *Samadhi*, phiên âm là Tam-ma-địa, Tam-muội. Có khi dịch là "tĩnh lực", nghĩa là làm cho an tĩnh để suy xét (tư lực).

Theo Từ điển Phật Học Huệ Quang, *Dhyana* hay *Jhana*, ngoài tiếng phiên âm là Thiền-na, còn được phiên âm là Đà-diễn-na, Tri-a-na; dịch là Tĩnh lực, Tư duy tu tập, nghĩa là tư duy trong sự vắng lặng.

*

Vì Thiền có liên quan đến Con Đường Tám Chánh đưa đến giác ngộ giải thoát, ở đây, chúng ta cũng nên ôn lại lời Phật dạy về 8 chi phần của con đường này.

Tương Ứng Bộ, Tập 5, có ghi như sau:

Này các vị Tỳ-khuru, thế nào là chánh tri kiến? Đó là sự thông hiểu về khổ, sự thông hiểu về nguyên nhân của khổ, sự thông hiểu về sự diệt khổ, và sự thông hiểu về con đường diệt khổ.

Thế nào là chánh tư duy? Đó là tư duy về sự xuất ly, tư duy về vô sân, tư duy về vô hại.

Thế nào là chánh ngữ? Đó là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào là chánh nghiệp? Đó là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ hành động tà dâm.

Thế nào là chánh mạng? Đó là đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng.

Thế nào là chánh tinh tấn? Đó là tinh tấn ngăn chặn không cho khởi sanh các bất thiện pháp chưa sanh, tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh, tinh tấn phát khởi các thiện pháp chưa sanh, và tinh tấn duy trì các thiện pháp đã sanh.

Thế nào là chánh niệm? Đó là sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, điều phục mọi tham ưu trên đời.

Thế nào là chánh định? Đó là ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền-na thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ; rồi làm cho tịnh chỉ tâm và tứ,

chứng và trú vào Thiền-na thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm; rồi ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú vào Thiền-na thứ ba; rồi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào Thiền-na thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh."

Qua đoạn kinh trên, có 2 điều quan trọng cần ghi nhận:

1) Chánh Định là công tác tu tập để đem tâm an trú vào 4 Thiền-na, sau khi đoạn trừ các dục, các bất thiện pháp - ở đây thường được hiểu là đoạn trừ 5 triền cái: tham dục, sân hận, hoài nghi, hôn trầm thụy miên, và trạo hối; và thay thế bằng 5 thiền chi: tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sau đó lần lượt xả bỏ 4 thiền chi đầu: tâm, tứ, hỷ, lạc, chỉ còn giữ lại một trạng thái tâm chuyên nhất, thanh tịnh, và tỉnh thức ở tầng thiền-na thứ tư.

2) Nếu xem Định trong tam học Giới-Định-Tuệ là gồm 3 chi cuối của Bát Chánh Đạo, thì Chánh Niệm và Chánh Định cần phải thực hành chung với nhau, dựa trên Chánh Tinh Tấn.

*

Tu thiền, hành thiền, định tâm là một công phu tu tập tối quan trọng để phát tuệ giải thoát, và thường được ghi lại trong rất nhiều bài kinh giảng của Đức Phật. Định trong Con Đường Tám Chánh đã được Đức Phật tuyên bố ngay trong bài giảng đầu tiên sau khi Thành Đạo, bài kinh Chuyển Pháp Luân. Trong những ngày cuối cùng còn tại thế, Ngài tóm tắt về các pháp tu tập qua 37 phần bồ đề, trong đó, "Định" được đề cập trong

các nhóm: Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi, và Bát chánh đạo, như đã ghi lại trong kinh Đại Bát Niết Bàn của Trường Bộ.

Ngoài ra, theo Hòa thượng Thích Minh Châu, trong quyển "Hành Thiền", có bốn lợi ích hay bốn công năng của Thiền:

- 1) Thiền có khả năng đoạn trừ các tham dục qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.
- 2) Thiền có khả năng đối trị sợ hãi, giúp hành giả có thể tu tập trong bất cứ hoàn cảnh nào.
- 3) Thiền đem lại hỷ lạc cho hành giả.
- 4) Thiền đưa đến thành tựu trí tuệ, đưa đến giác ngộ giải thoát, đưa đến Niết bàn.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 282, Đức Phật dạy:

*Tu thiền, trí tuệ sanh,
Bỏ thiền, trí tuệ diệt.*

Trong kệ 372, Ngài khuyên:

*Không trí tuệ, không thiền,
Không thiền, không trí tuệ.
Người có thiền, có tuệ,
Nhất định gần Niết Bàn.*

Trong Tương Ưng Bộ, Tập 5, Ngài dạy rằng Bát Chánh Đạo chính là cỗ xe tối thượng, là Pháp Thừa, để chiến thắng tham-sân-si:

Này Ananda, cần phải hiểu như thế này: Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp vô thượng - pháp thừa - là sự chinh phục trong chiến trận chống tham, sân, si. Cỗ xe pháp này chính là Con Đường Tám Chánh."

Rồi Đức Thế Tôn dạy thêm rằng vật dụng để tạo cỗ xe đó là Giới luật, Thiền là trục bánh xe và Niệm là người đánh xe.

*

Trong Trung bộ 24, Kinh "Trạm Xe", ngài Xá-lợi-phất giảng về 7 trạm xe, ám chỉ 7 giai đoạn thanh tịnh hóa của một người tu Phật: *Giới thanh tịnh, Tâm thanh tịnh, Kiến thanh tịnh, Đoạn nghi thanh tịnh, Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Đạo tri kiến thanh tịnh, và Tri kiến thanh tịnh.* Trong đó:

1) "Giới thanh tịnh" là tuân giữ nghiêm túc các học giới đã thọ.

2) "Tâm thanh tịnh" là nhiếp phục năm triền cái, đưa tâm an trú vào các thiền-na.

3) "Kiến thanh tịnh" là phân biệt Danh-Sắc, sự thấy đúng danh và sắc như vậy, một sự thấy đã được an lập trên sự không mê mờ, do đã vượt qua ảo tưởng về tự ngã.

4) "Đoạn nghi thanh tịnh" là thấy rõ quá trình tâm lý và vật lý tự phô bày sự thật Duyên khởi, sự tồn tại và sự tan rã của các cảm thọ, các tướng, không còn nghi ngờ gì nữa.

5) "Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh" là biết rõ các cảm thọ hỷ, lạc đều là chướng ngại cho sự phát triển trí tuệ rộng lớn, liền giác tỉnh, rồi khởi cảm thọ. Hành giả đắc được trí biết rõ cái gì là Đạo và cái gì là chướng đạo (hay Phi đạo). Bây giờ, hành giả tự mình biết chắc rằng: giờ đây ta mới thực sự hạnh phúc.

6) "Đạo tri kiến thanh tịnh": thấy rõ quá trình thực hành, tu tập; thấy rõ hiện tượng tan rã của các quá trình thân và tâm, thấy không có gì hiện hữu nữa; các đối tượng chú tâm đều tan rã. Hành giả thấy rõ ba pháp ấn: khổ, vô thường, vô ngã.

7) "Tri kiến thanh tịnh" là tâm hoàn toàn thanh tịnh do thấy và biết. Trong giai đoạn này, hành giả đi vào các tầng thánh Đạo-Quả

(Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, và A-la-hán), sau khi thành tựu Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi và Bát Chánh đạo.

Bảy giai đoạn thanh tịnh này được triển khai trong bộ luận Thanh Tịnh Đạo của ngài Phật Âm (Buddhaghosa), trong đó, có 3 phần: Giới, Định, và Tuệ. Phần đầu là tu tập về Giới, để đưa đến thanh tịnh đầu tiên là *Giới thanh tịnh*. Tiếp đến là phần tu tập Định, có đề cập đến phát triển các tầng thiền-na. Tu tập Định đưa đến *Tâm thanh tịnh*. Từ đó, làm nền tảng để tu tập Tuệ, ở phần thứ 3 của bộ luận, đề đưa đến các thanh tịnh kế tiếp là: *Kiến thanh tịnh, Đoạn nghi thanh tịnh, Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, Đạo tri kiến thanh tịnh và Tri kiến thanh tịnh*.

*

Trong bài kinh số 107, thuộc Trung Bộ, Đức Phật giảng cho người Bà-la-môn Ganaka Moggallāna, tóm tắt con đường tu tập, như sau:

- giữ gìn giới hạnh,
- hộ trì các căn,
- tiết độ ăn uống,
- chú tâm cảnh giác,
- thành tựu chánh niệm tỉnh giác,
- tìm nơi thanh vắng để hành thiền,
- loại trừ 5 triền cái,
- an trú vào 4 tầng thiền-na.

Và các bước tu tập này áp dụng cho bậc hữu học - tức là các vị Dự lưu, Nhất lai, Bất lai - lẫn các bậc vô học, tức là các vị thánh A-la-hán giải thoát.

Thêm vào đó, theo kinh Sáu Thanh Tịnh, Trung Bộ 112, sau khi an trú vào 4 tầng thiền-na, Đức Phật khuyên các vị Tỳ-khưu

hữu học phải tiếp tục hành trì, phát triển các tuệ minh và tiến tới giải thoát:

Sau khi an trú trong Tứ Thiên, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy biết như thật: "Đây là khổ," biết như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ," biết như thật: "Đây là khổ diệt," biết như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt," biết như thật: "Đây là những lậu hoặc," biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc," biết như thật: "Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ," biết như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ."

Vị ấy nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, vị ấy khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát." Vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa."

Cũng xin ghi nhận ở đây, ngay trong chương đầu tiên của bộ luận Thanh Tịnh Đạo, ngài Phật Âm trích lời Phật dạy trong Tương Ưng, Tập 1:

*Người trú giới có trí
Tu tập tâm và tuệ
Nhiệt tâm và thận trọng
Tỳ-khưu ấy thoát triền.*

Ngài Phật Âm giải thích: "người trú giới có trí" là người có giới thanh tịnh, có hiểu biết rõ ràng dựa trên vô tham, vô sân, vô si. "Tu tập tâm" ở đây là pháp hành thiền an chỉ, "tu tập tuệ" ám chỉ hành thiền minh quán, "tu

tập tâm và tuệ" có nghĩa là hành thiền Chỉ-Quán, hay Chỉ-Quán song tu. "Nhiệt tâm và thận trọng" có nghĩa là có nhiều nghị lực, tinh tấn và tỉnh giác nhận thức. "Tỳ-khuru" - *bhikkhu* - ở đây mang một nghĩa rộng, không phải để chỉ hàng tu sĩ, mà để chỉ người thấy được sự khốn khổ của sinh tử luân hồi. "Thoát triền" là thoát khỏi mọi trói buộc của sinh tử luân hồi. Như thế, qua câu kệ trên, Đức Phật dạy chúng ta phải an trú trong Giới, tu tập thiền Định, phát triển Tuệ quán, để giác ngộ giải thoát.

*

Đôi khi, trong kinh tạng, Đức Phật có đề cập đến hai pháp thiền: (1) thiền an chỉ hay thiền chỉ (*samatha-bhavana*), và (2) thiền minh quán (*vipassana-bhavana*) hay thiền quán. Hai pháp Chỉ-Quán này cần phải được phát triển đồng đều, bổ túc cho nhau.

Trong Tăng Chi Bộ, Chương Hai Pháp, Đức Phật dạy:

Có hai pháp này, này các Tỳ-khuru, thuộc thành phần minh. Thế nào là hai? Chỉ và Quán. Chỉ được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tâm được tu tập. Tâm được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc về tham được đoạn tận. Quán được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Tuệ được tu tập. Tuệ được tu tập, sẽ được lợi ích gì? Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận. Bị tham làm ứ nhiễm, này các Tỳ-khuru, tâm không thể giải thoát. Hay bị vô minh làm ứ nhiễm, tuệ không được tu tập. Vì vậy, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát.

Trong kinh Kimsuka, Tương Ưng Bộ, Thiên Sáu Xứ, Ngài có ví dụ pháp tu Chỉ-Quán như là hai vị thiên sứ cùng đến báo cáo cho

vị chủ một ngôi thành ở vùng biên giới về tình trạng an ninh, bảo vệ phòng chống quân địch. Vị chủ thành đó là Tâm Thức của chúng ta, và địch quân ở đây là các phiền não lậu hoặc. Người giữ cửa thành là Niệm, và thành có sáu cửa là sáu căn. Như thế, ta dùng Niệm để canh giữ sáu căn, và nhờ có tu tập thiền Chỉ-Quán mà ta có thể ngăn chặn và phòng chống được các phiền não do lậu hoặc mang đến.

*

Tóm lại, Thiền định là một pháp môn tu tập cần thiết của người con Phật. Thiền định giúp tạo một khả năng bền vững để có đời sống thiện, hướng thiện, và cứu cánh là thiện. Thiền có thể được xem là một tiến trình luân tập về cảm thọ, nuôi dưỡng các cảm thọ tốt đẹp như hỷ, lạc, xả, và từ bỏ các cảm thọ không tốt đẹp, như khổ, ưu. Đây là một sự giáo dục tâm lý, đoạn tận các tâm lý không tốt đẹp như năm triền cái vốn bắt nguồn từ tham sân si, và thay thế bởi những tâm lý tốt đẹp là năm thiền chi, có căn bản là không tham, không sân, và không si. Thiền định là một giai đoạn tiếp theo việc vun bồi Giới đức, và là nền tảng để bước vào giai đoạn kế là phát triển Tuệ giác.

**Bình Anson,
Perth, Tây Úc, tháng 7-2004**



Sự kiện cần phải quán sát

HT Thích Minh Châu dịch

1.- Có năm sự kiện này, này các Tỷ-kheo, cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. Thế nào là năm?

2. "Ta phải bị già, không thoát khỏi già" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. "Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. "Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. "Tất cả pháp khả ái, khả ý đối với ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt", là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. "Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

3. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị già, không thoát khỏi già", là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, đang còn trẻ, kiêu mạn trong tuổi trẻ, say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên

quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn tuổi trẻ trong tuổi trẻ được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.

Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị già, không thoát khỏi già", cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

4. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị bệnh, ta không thoát khỏi bệnh" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình khỏe mạnh, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong khỏe mạnh. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn khỏe mạnh trong khỏe mạnh được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.

Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh" cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

5. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị chết, ta không thoát khỏi chết", là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình đang sống, này các Tỷ-kheo, kiêu mạn trong sự sống. Do say đắm trong kiêu mạn ấy, thân làm ác, miệng

nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện này, sự kiêu mạn sự sống trong sự sống được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu.

Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết", cần phải thường xuyên quán sát như vậy bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

6. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, "Tất cả pháp khả ái, khả hỷ đối với ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, có lòng tham dục đối với các vật khả ái. Do say đắm với lòng tham dục ấy, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên tham dục đối với các vật khả ái được đoạn tận hoàn toàn hay được giảm thiểu.

Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Tất cả pháp khả ái, khả hỷ đối với ta sẽ phải đổi khác, phải biến diệt" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

7. Do duyên lợi ích như thế nào, này các Tỷ-kheo, "Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia?

Có những loài hữu tình, này các Tỷ-kheo, thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác. Do vị ấy thường xuyên quán sát như vậy, ác hạnh

được hoàn toàn đoạn tận hay được giảm thiểu. Do duyên lợi ích này, này các Tỷ-kheo, "Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy" là sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

*

8. Nếu vị Thánh đệ tử, này các Tỷ-kheo, suy tư như sau: "Không phải chỉ một mình ta già, không thoát khỏi già, nhưng phàm có những loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả loài hữu tình ấy phải bị già, không thoát khỏi già". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ một mình ta bị bệnh, không thoát khỏi bệnh, nhưng phàm có những loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả loài hữu tình ấy phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ một mình ta bị chết, không thoát khỏi chết, nhưng phàm có những loài hữu tình nào, có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy phải bị chết,

không thoát khỏi chết". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ có các pháp khả ái, khả ý của riêng một mình ta sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt. Phàm có các loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, các pháp khả ái, khả ý của tất cả loài hữu tình ấy sẽ phải đổi khác, sẽ phải biến diệt". Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

"Không phải chỉ có một mình ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm, thiện hay ác ta sẽ thừa tự nghiệp ấy". Phàm có các loài hữu tình nào có đến, có đi, có diệt, có sanh, tất cả các loài hữu tình ấy là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào họ sẽ làm thiện hay ác, họ sẽ thừa tự nghiệp ấy. Do vị ấy thường xuyên quán sát sự kiện ấy, nên con đường được sanh khởi. Vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy sử dụng con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn, nên các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

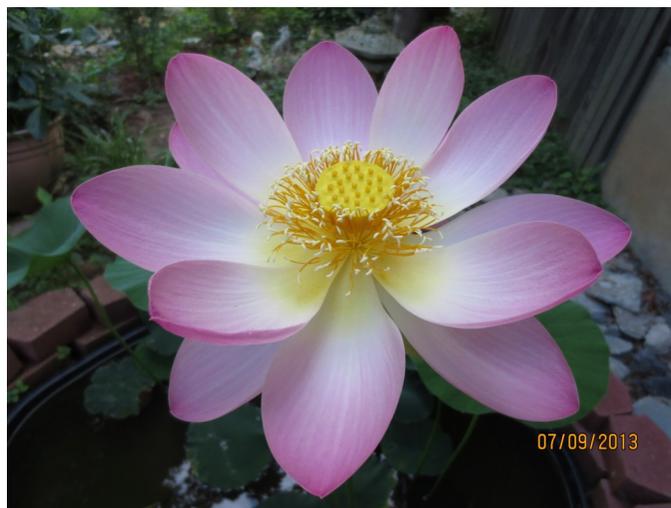
Bị bệnh và bị già,

*Lại thêm phải bị chết,
Pháp yếu là như vậy,
Hữu tình là như vậy.
Phàm phu sanh nhằm chán,
Thật không hợp cho Ta,
Nếu Ta cũng nhằm chán,
Đối với các chúng sanh,
Cùng chung một số phận.
Trong khi đời sống Ta,
Không khác gì đời họ.*

*Ta được sống như vậy,
Biết pháp không sanh y,
Kiêu mạn trong không bệnh,
Trong tuổi trẻ sinh mạng,
Tất cả Ta nhiếp phục
Phát xuất từ an ổn,
Ta thấy hạnh viễn ly,
Ta phát tâm đồng mãnh,
Thấy được cảnh Niết-bàn.*

*Nay Ta không có thể,
Hưởng thọ các dục vọng,
Ta sẽ không thối đạo,
Chứng cứu cánh Phạm hạnh.*

Theo: **Tăng Chi Bộ Kinh 5.57**



Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ◆ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ◆ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ◆ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ◆ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ◆ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Phật Học Inc
7913 Rochelle Road
Louisville, KY 40228-2379

NON-PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368

To: