



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 280, NĂM THỨ 23

THÁNG 11-2017



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 TỈNH

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

Tu học với các bậc chân tu	BBT	3
Bài kinh về sự chú tâm tĩnh giác	Hoang Phong dịch	4
Pháp cú 334	HT. Thích Minh Châu dịch	20
Thơ: Anh sẽ về thăm phố cũ	Thích Tuệ Sỹ	20
Ăn mày cửa Phật	Lê Sỹ Minh Tùng	20
Hư Hư Lục: Bát Báu của A Tu La	Thích Nữ Như Thủy	22
An lạc vượt ngoài thế gian	Ajahn Chan	23
Chuyện khó tin nhưng có thật	Tịnh Thủy biên dịch	31

Tranh bìa

Hoa Sen

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

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoằng 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

Tu học với bậc chân tu

Những bậc chân tu là những bậc tài cao đức trọng, hành hạnh nguyện bồ tát để cứu độ những khổ nạn của chúng sanh.

Thời buổi hiện nay nhiều nhượng, vàng thau lẫn lộn. Người Phật tử dự những buổi thuyết giảng của các giảng sư, họ là nhng người học cao, hiểu rộng, có khoa thuyết giảng, ăn nói lưu loát, thâm hiểu tâm lý quần chúng, thuyết giảng mọi người dễ hiểu, dễ tin theo.

Nhờ đó, nhiều người tu tập theo các pháp môn của đức Phật truyền lại, đạo Phật được lan truyền, ngày thêm đông đảo tín đồ, người Phật tử thấm nhuần giáo pháp, tu tập theo chánh tín, rời xa mê tín.

Tuy nhiên, những bậc chân tu có khi thực hành theo hạnh nguyện của mình, ẩn thân nơi rừng sâu, chốn thanh vắng để tránh chốn bụi trần.

Mỗi người chúng ta đều có nghiệp, duyên. Nếu chúng ta có duyên lành gặp được các bậc chân tu, chỉ giáo cho con đường tu học, chúng ta tinh tấn hành theo, sẽ đạt được kết quả viên mãn.

Nhưng có duyên gặp được bậc chân tu, nghe được thời pháp hữu ích nhưng chúng ta không hành theo, đương nhiên là chúng ta không được chi cả trên con đường đạo.

Những bậc chân tu, chúng ta thường ít có duyên gặp được, gặp được nhưng lại ít có duyên hành theo, lại cũng không mang đến kết quả nào.

Người Phật tử muốn tu học có kết quả khả quan, cần nhất là luôn tìm những bậc chân tu, để theo những bậc ấy thọ giáo với họ, nhờ họ dẫn dắt, sách tấn ta ngày ngày tu tập, đi đúng con đường chánh pháp.

BBT/NS/PHẬT HỌC

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

HOANG PHONG chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người dịch

Satipatthana Sutta là một bản kinh quan trọng làm nền tảng cho một phép thiền định chủ yếu trong Phật giáo là Vipassana, nghĩa từ chương là Sự quán thấy chuyên biệt "hay sâu sắc," kinh sách Hán ngữ gọi là Minh Tuệ" hay Minh sát tuệ." Tuy với ít nhiều khác biệt trên phương diện ứng dụng và thực hành, nhưng phép luyện tập này luôn là căn bản của hầu hết các tông phái và học phái Phật giáo.

Do đó kinh *Satipatthana Sutta* (Majjhima Nikaya/Trung Bộ Kinh, MN 10) là một trong các bản kinh được đặc biệt quan tâm và dịch ra nhiều thứ tiếng, với khá nhiều phiên bản tiếng Việt khác nhau. Như vậy thì có thêm một bản dịch đề nghị dưới đây có khác gì đây một cánh cửa đã mở hay chẳng? Thắc mắc này thật hết sức chính đáng, thế nhưng sự kiện có rất nhiều bản dịch khác nhau tự nó cũng đã nói lên một cái gì đó chưa được hoàn hảo, cần phải tìm hiểu và bổ khuyết thêm chẳng?

Đức Phật thuyết giảng cách nay đã 2500 năm, và sau khi Ngài tịch diệt thì các môn đệ họp nhau và nhớ lại những lời thuyết giảng trước đây của vị Thầy mình để truyền khẩu cho nhau, từ thế hệ này sang thế hệ khác. Phải đến 500 năm sau đó thì các lời truyền khẩu này mới bắt đầu được ghi chép trên các tờ lá bối, và từ đó đến nay lại thêm 2000 năm sao chép và dịch thuật! Được

chuyển tải bằng các các ngôn ngữ khác nhau, ảnh hưởng bởi cá tính, khả năng và sự hiểu biết đa dạng của con người, xuyên qua không gian và thời gian, xuyên qua các nền văn minh và văn hóa, phải chăng những lời giáo huấn đó của Đức Phật cũng đã phải chịu ít nhiều sai sót? Dầu sao thì nền Giáo Huấn tuyệt vời đó vẫn còn lưu giữ được đến ngày nay với tất cả sự trong sáng, sâu sắc và siêu việt, và được quảng bá khắp nơi trên thế giới, không những đã nói lên một sự cố gắng phi thường của người xưa mà còn cho thấy cả một gia tài hiểu biết vô song của nhân loại. Bốn phận của chúng ta hôm nay là phải bảo vệ và giữ gìn gia tài đó luôn được tinh khiết hầu lưu lại cho các thế hệ mai sau.

Sau 2500 năm phát triển và lưu truyền, những sự sai sót trong Giáo Huấn của Đức Phật dù có xảy ra đi nữa, thì cũng hết sức khó để kiểm chứng một cách cụ thể. Vì thế nếu không thể xác định được các sự sai lệch theo chiều sâu tức là ngược về quá khứ, thì chúng ta hãy thử nhìn vào hiện tại tức là thu ngắn 2500 năm lịch sử Phật giáo thành 100 năm của thế hệ chúng ta ngày nay, để tìm hiểu xem có những sự lệch lạc nào xảy ra theo chiều rộng hay không? Thiết nghĩ đó cũng là một cách tương đối cụ thể nhất hầu mang lại cho chúng ta một ý niệm nào đó về những sự sai sót có thể đã xảy ra trong quá khứ.

Nhằm vào cố gắng trên đây khoảng hơn ba

mười bản dịch, sách và các bài bình giải bản kinh Satipatthana Sutta bằng các tiếng Anh, Pháp và Việt đã được tham khảo và đối chiếu. Thật hết sức bất ngờ, công việc này đã cho thấy một số dị biệt giữa các tư liệu này. Riêng đối với các bản Việt dịch thì một sự kiện nổi bật là tất cả đều chịu ảnh hưởng nặng nề của Hán ngữ qua các cách vay mượn và sử dụng các thuật ngữ vừa lỗi thời vừa thiếu chính xác trong Phật giáo Hán ngữ, dù rằng một số các bản dịch này được trực tiếp dựa vào các bản gốc bằng tiếng Pa-li hay tiếng Anh. Ảnh hưởng Hán ngữ này đã khiến các bản dịch - dù được gọi là Việt dịch - nhưng thật ra là đây các thuật ngữ tiếng Hán, lại càng khó hiểu cho một số người.

Một số các dị biệt giữa các bản dịch tham khảo và nhất là ảnh hưởng Hán ngữ trong các bản Việt dịch sẽ được phân tích và nêu lên trong phần ghi chú dưới đây. Dầu sao cũng phải thú nhận rằng bản dịch đề nghị dưới đây cũng chỉ là một sự cố gắng gần như liều lĩnh, với hy vọng có thể góp phần, dù chỉ là nhỏ nhoi, vào việc tìm hiểu thêm về bài kinh quan trọng này.

Thật ra bản dịch này chủ yếu được dựa vào bản dịch tiếng Anh của Thanissaro Bhikkhu một nhà sư người Mỹ rất uyên bác, có một lối dịch thật trong sáng, minh bạch và chính xác. Ngoài ra nguyên bản bằng tiếng Pa-li trong Kinh Tạng thường có nhiều đoạn hoặc nhiều câu lập đi lập lại, mỗi lần chỉ thay đổi một chữ hay một ý, đó là cách giúp dễ nhớ và dễ học thuộc lòng. Cách lập đi lập lại này thì ngày nay không còn cần thiết nữa, do đó các bản dịch nói chung thường được rút ngắn bằng cách cắt bớt một số đoạn hay câu mang tính cách lập đi lập lại để tránh dài

dòng và nhàm chán. Tuy nhiên trong bản dịch đề nghị dưới đây, trong một vài trường hợp cách lập đi lập lại cũng sẽ được giữ nguyên, bởi vì đôi khi sự lập đi lập lại đó cũng là một cách nhấn mạnh ý nghĩa và nội dung của một câu hay một đoạn kinh. Ngoài ra một vài lời ghi chú và giải thích cũng sẽ được ghép thêm vào bản dịch, và được trình bày bằng chữ nghiêng lồng trong hai dấu ngoặc kép, với hy vọng có thể giúp người đọc theo dõi bản dịch được dễ dàng hơn chăng?

Sau hết trong phần ghi chú dưới đây một số nhận xét về vấn đề dịch thuật nói chung cũng sẽ được nêu lên cùng với một vài đề nghị nhằm lưu ý tất cả chúng ta về ý thức trách nhiệm của mình đối với việc bảo tồn và quảng bá Giáo Huấn của Đức Phật.

Tôi từng được nghe như vậy:

Thời bấy giờ Đấng Thế Tôn đang ở trong xứ của người Kuru, nơi thị trấn Kammassadhamma. Vào dịp này Đấng Thế Tôn đưa ra những lời thuyết giảng như sau:

- Này các tỳ-kheo!

Các tỳ-kheo vâng dạ và Đấng Thế Tôn nói tiếp:

"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 đốn 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 một phép luyện tập gồm có bốn lãnh vực. Vậy bốn lãnh vực ấy là gì?

1- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo biết hướng sự chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*kaya/thân xác vật chất*), với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

2- "Đây là trường hợp khi người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào các cảm giác (*vedana/các cảm giác hay cảm nhận phát sinh từ các giác quan*) bên trong các cảm giác, với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

3- "Đây là trường hợp người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào tâm thức (*citta/tâm thần, nội tâm*) bên trong tâm thức, với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục (*trở về với tâm thức mình hầu ý thức được sự vận hành của nó và nhận biết được bản chất của nó*).

4- "Đây là trường hợp người tỳ-kheo hướng sự chú tâm vào các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần (*dhamma/trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng hay các sự tạo tác của tâm thức hiện lên bên trong tâm thức*), với tất cả sự hăng say, tỉnh táo và sáng suốt, gác sang một bên mọi sự bám víu và lo buồn của thế tục.

(Xin lưu ý các cách diễn đạt: *'thân xác bên trong thân xác,' 'cảm giác bên trong cảm giác,' 'lâm thức bên trong tâm thức,' 'các hiện tượng tâm thần bên trong các hiện tượng tâm thần'* là nhằm nhấn mạnh sự kiện hướng thẳng sự chú tâm thật vững chắc vào các đối tượng này, không để cho nó bị xao lãng, và đây cũng là mấu chốt của toàn bộ bài kinh)

A- Chú tâm vào Thân Xác (*Kayanupassana*)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào thân xác bên trong thân xác?"

1- Thiền định hướng vào hơi thở (*Anapanasati*)

"Đây là trường hợp người tỳ-kheo tìm vào một khu rừng, dưới bóng cây, hay một túp lều hoang phế, trèo chân ngồi xuống, giữ lưng thật thẳng, phát huy sự chú tâm hướng vào trước mặt (*nguyên văn trong tiếng Pa-li là trước ngực,' có thể hiểu là không nhìn vào bất cứ gì thuộc môi trường chung quanh mà chỉ tập trung sự chú tâm vào trước mặt mình trước khi hướng nó vào bên trong chính mình*). Người tỳ-kheo luôn giữ sự chú tâm thật tỉnh giác mỗi khi hít vào, luôn giữ sự chú tâm thật tỉnh giác mỗi khi thở ra.

"Mỗi khi hít vào dài thì người tỳ-kheo ý thức được: *'Tôi hít vào dài'*; mỗi khi thở ra dài thì ý thức được: *'Tôi thở ra dài'*. Mỗi khi hít vào ngắn thì người tỳ-kheo ý thức được: *'Tôi hít vào ngắn'*; mỗi khi thở ra ngắn thì ý thức được: *'Tôi thở ra ngắn'*. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: *'Tôi hít vào qua sự cảm nhận của toàn thân thể tôi'*. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: *'Tôi hít vào nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác (bodily fabrications/các sự cảm nhận phát sinh trên thân thể làm cho mình bị phân tâm) trên toàn thân thể tôi'*. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: *'Tôi thở ra nhằm làm lắng xuống các sự tạo tác trên toàn thân thể tôi'*."

"Tất cả cũng tương tự như một người thợ đồ gốm rèn nghề hay một người thợ phụ khéo léo, mỗi khi quay mạnh chiếc bàn quay thì ý thức được: 'Tôi quay mạnh', hoặc khi quay nhẹ thì ý thức được: 'Tôi quay nhẹ'. Cũng thế, người tỳ-kheo hít vào dài thì ý thức được: 'Tôi hít vào dài,' hoặc thở ra dài thì ý thức được: 'Tôi thở ra dài'... Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi hít vào là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống'. Người tỳ-kheo sở dĩ luyện tập như thế là để ý thức được: 'Tôi thở ra là nhằm làm cho các sự tạo tác trên toàn thân thể lắng xuống' (*chú tâm vào hơi thở để nhận biết là dài hay ngắn là cách xóa mờ đi các cảm nhận khác. Người thợ rèn nghề biểu trưng cho người hành thiền kinh nghiệm, người thợ phụ còn đang học nghề là người hành thiền mới bắt đầu luyện tập, cả hai đều có thể thực hiện được sự chú tâm. Người thợ đồ gốm thì chú tâm vào tốc độ của bàn quay, người hành thiền thì chú tâm vào hơi thở dài hay ngắn*).

2- Thiền định hướng vào thân xác (Kayagata)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm hướng vào thân xác bên trong thân xác (*bên trong thân xác là ruột gan, phèo phổi...*), hoặc những gì bên ngoài thân xác nhưng cũng thuộc vào thân xác (*bên ngoài thân xác là hình tướng, các động tác...*), hoặc cả hai: bên trong và cả bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác bên trong thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác (*lúc thì hướng*

sự chú tâm vào những gì bên trong thân xác - ruột gan phèo phổi... - hoặc các hiện tượng bên ngoài thân xác - to béo, thấp lùn, co chân, duỗi tay... - nhưng tất cả các hiện tượng này đều là thân xác, thuộc vào thân xác; hoặc lúc thì hướng sự chú tâm vào các hiện tượng phát sinh và tan biến bên trong thân xác - sự co thắt của ruột và bao tử chẳng hạn - và cả các hiện tượng phát sinh và tan biến bên ngoài thân xác - các động tác chẳng hạn - nhưng cũng thuộc vào thân xác). Hoặc người tỳ-kheo tiếp tục duy trì sự chú tâm thật tỉnh giác là: 'Có một thân xác', cho đến khi nào ý thức và ghi nhận được điều đó (*tức là nhận biết được sự hiện hữu của một thân xác. Chữ 'có' trong câu 'Có một thân xác' mang ý nghĩa rất tinh tế và sâu sắc - trong nguyên bản tiếng Anh là 'There is a body', trong nguyên bản tiếng Pháp là 'Il y a un corps' - có nghĩa là người hành thiền qua từng hơi thở vào ra cảm nhận được là quả đúng 'có' một thân xác đang hô hấp, nhưng không liên tưởng đến ý nghĩ cho rằng thân xác ấy là thành 'hay của mình,' và thành 'thì là người đang thở*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trên phương diện thân xác*), không dựa vào (*liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*chẳng hạn như không nghĩ đến 'cái tôi,' cái của tôi' hay các đặc tính của thân xác như cao lớn, béo lùn, xinh đẹp, xấu xí, các thành tích thể thao, v.v., là những gì tùy thuộc vào thân xác, nhưng chỉ liên hệ đến các tiêu chuẩn, quy ước và các hình thức sinh hoạt trong xã hội, tức là những gì thuộc vào thế giới*). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

3- Thiền định hướng vào các tư thế và

động tác của thân thể (Iriyapatha)

"Hơn thế nữa, khi đi thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang đi'. Khi đứng thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang đứng'. Khi ngồi thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang ngồi'. Khi nằm thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch là: 'Tôi đang nằm'. Dù thân xác đang trong bất cứ một tư thế nào khác cũng vậy, người tỳ-kheo cũng đều ý thức mình bạch mình đang ở trong tư thế ấy.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng thuộc vào thân xác (*đi, đứng nằm, ngồi... là những gì tuy là bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, chúng phát sinh từ thân xác và hiện lên trên thân xác*), nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (*không liên tưởng, nắm bắt hay căn cứ vào bất cứ gì trong thế giới dù là liên hệ trực tiếp hay gián tiếp với các động tác ấy của thân thể*). Đây là cách mà người tỳ kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

4- Thiên định hướng vào các sự sinh hoạt của thân thể (Catusampajana)

"Hơn thế nữa, khi bước tới hay lùi lại thì người tỳ-kheo cũng hoàn toàn ý thức được điều đó thật tỉnh giác; khi nhìn vào hướng này hay quay sang hướng khác...; khi co hay duỗi chân tay...; khi mặc chiếc áo tăng già (*tanghati/tăng già lê*), khoác thêm chiếc áo ngoài (*y thượng*), ôm chiếc bình bát trong tay, thì người tỳ kheo cũng hoàn toàn ý thức được các việc ấy thật tỉnh giác. Khi ăn, uống, nhai hay thưởng thức (*nuốt miếng*

ăn)...; khi tiểu tiện, phóng uế...; khi đi, đứng, ngồi..., khi nằm ngủ, thức giấc, nói năng hay im lặng, thì người tỳ-kheo cũng đều hoàn toàn ý thức được các việc ấy thật tỉnh giác.

(Có một giai thoại như sau: một vị thầy đang thuyết giảng cho các đệ tử, bỗng dừng ngưng lại, co tay lại và duỗi ra, rồi lại co tay lại và duỗi ra... Các đệ tử lấy làm lạ bèn cất lời hỏi, vị thầy giải thích rằng trước đó mình lỡ co tay nhưng không ý thức được động tác ấy, vì thế đành phải duỗi tay ra và co trở lại để ý thức được động tác mà trước đây vì xao lãng mình không ý thức được - thuật lại theo một câu chuyện do nhà sư Christian Maes kể)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (*thí dụ khoác chiếc áo tăng già nhưng không nhận thấy các vết bẩn hay vai áo bị rách, ôm chiếc bình bát nhưng không hy vọng là thực phẩm khát thực được hôm nay sẽ đủ ăn và thơm ngon chẳng hạn... Đây là cách ý thức được sự sinh hoạt của thân thể nhưng không bám víu vào những gì trong thế giới. Nên hiểu sự ý thức đó không phải là một cách tự tách rời mình ra khỏi thế giới, mà đúng hơn là cách giải thoát mình ra khỏi nó*). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*chỉ cần chú tâm vào những sự sinh hoạt bình dị của thân thể nhưng không liên tưởng và bám víu vào những gì liên hệ và tương quan với thế giới - dù là tầm thường hay nhỏ nhoi cách mấy - qua những sự sinh hoạt đó, thì cũng đủ mang lại cho mình một sự an bình và thanh thản. Thiên định trong cuộc sống xuyên qua từng*

hành động bình dị, nhỏ nhoi và tự nhiên của mình là như vậy).

5- Thiền định về tính cách ô uế của thân xác (Patikkulamanasikara)

"Hơn thế nữa, hãy hình dung ra một cái bọc hờ trên và hờ dưới, chứa đủ mọi thứ ngũ cốc: nào là lúa mì, thóc, đậu xanh, đậu trắng, mè, gạo, và nếu một người tinh tường trút các thứ cất chứa trong bọc ra thì tất sẽ nhận thấy: 'Đây là lúa mì, đây là thóc, đây là đậu xanh, đây là đậu trắng, đây là mè, đây là gạo' (*cái bao hờ hai đầu có nghĩa là miệng và hậu môn của một thân xác. Tất cả các loài động vật, từ côn trùng, rắn rết, ếch nhái, cá, chim, cho đến các con thú tiến hoá hơn, kể cả con người, đều có một thân xác với hai lỗ hồng: một để cho vào và một để thải ra, cái thân xác với hai lỗ hồng đó cũng chẳng khác gì như một cái bao hờ trên và hờ dưới. Một người tinh tường*) sẽ nhận thấy những gì thải ra cũng là những gì đã được cho vào bên trong cái bao ấy. Những gì cho vào được liệt kê trên đây toàn là ngũ cốc, không thấy nói gì đến thịt cá, phải chăng đây cũng là cách mà Đức Phật gián tiếp cho biết các đệ tử của Ngài và những người nghe giảng là những người ăn chay? Dưới một góc nhìn khác và nếu ý thức được việc cho vào và thải ra cũng chỉ là các nhu cầu và đòi hỏi của thân xác phản ánh bản năng sinh tồn của nó nhằm duy trì sự hiện hữu của nó, thì sự thèm khát các món ngon vật lạ, ham thích tiệc tùng, rượu chè, đình đám biết đâu cũng có thể sẽ giảm bớt được phần nào chăng?). Nay các tỳ-kheo, thân xác nào có khác gì với cái bọc ấy đâu, đã là một người tỳ-kheo thì phải nhận biết được cái thân xác ấy, từ gan bàn chân lên đỉnh đầu, từ đỉnh đầu xuống gan bàn chân, tất cả

cũng chỉ là một cái bọc bằng da cất chứa đủ mọi thứ không tinh khiết: 'Bên trong thân xác đó nào là tóc, lông, móng chân, móng tay, răng, da, thịt, gân, xương, tủy xương, thận, tim, gan, màng nhầy, thận, phổi, ruột già, ruột non, cuống họng, phần, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, chất nhờn ở da, nước miếng, nước mũi, chất nhờn ở các khớp xương, nước tiểu'.

6- Thiền định hướng vào bốn thành phần căn bản của thân xác (Dhatumanasikara)

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (*ruột gan, máu mủ, phần, nước tiểu là những thứ không hề biểu trưng hay đại diện cho tổng thể thân xác, nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Hơn nữa những gì tuy là bên ngoài thân xác, chẳng hạn như xinh đẹp, xấu xí, hấp dẫn, khôu gợi, duyên dáng, bảnh trai, v.v. không phải là thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác. Ngoài ra cũng có các thứ khác hoàn toàn bên ngoài thân xác nhưng cũng liên hệ mật thiết với thân xác là: quần áo, phấn son, nước hoa, trang sức, các thành tích thể dục, múa giỏi, hát hay, v.v., là những gì bên ngoài thân xác nói lên sự bám víu của nó vào thế giới, và tuy không phải là thân xác nhưng cũng mật thiết liên hệ đến thân xác từ bên trong thân xác*). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác (*không dựa vào hay bám víu vào những gì bên ngoài thân xác như vừa kể trên đây, dù những thứ ấy liên hệ đến thân xác*).

"Hơn thế nữa, hãy hình dung một người đồ

tể lão luyện hay một người còn đang học nghề, giết một con bò, xẻ thịt bày bán ở một ngã tư đường. Nay các tỳ-kheo, hãy nhìn vào cái thân xác đích thật đó (*của mình và của con vật*) - dù nó đang là thể nào, trong tình trạng nào (*toàn vẹn hay xẻ ra từng miếng nhỏ*) - thì trên phương diện bản chất: 'Cái thân xác đó cũng chỉ mang các thể tính đất (*các phần cứng*), nước (*máu, nước mắt, mồ hôi, nước tiểu...*), lửa (*hơi nóng, sinh lực, sinh khí*) và gió (*hơi trong bao tử, trong ruột, hơi tống ra ở hai lỗ hở, gió tạo ra bởi sự chuyển động của thân thể...* Dù người đồ tể lành nghề xẻ thịt con vật thật khéo léo, hay người thợ phụ còn đang học nghề cắt thịt vụng về, miếng thịt không đẹp mắt, trông không ngon, thì thân xác đó của con vật từ bản chất cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió. Người hành thiền lão luyện cảm nhận được các thể tính ấy của thân xác mình một cách tự nhiên và trực tiếp, một người hành thiền tập sự thì phải chú tâm để tưởng tượng ra thân xác mình gồm các thể tính ấy).

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hay các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, nhưng không dựa vào bất cứ gì trong thế giới (*chẳng hạn như da thịt nõn nà hay nhăn nheo, thơm tho hay hôi hám, v.v., tất cả những thứ ấy sau khi phân tích đến chỗ tột cùng, thì cũng chỉ là đất, nước, lửa và gió mà thôi*).

7- Thiền định hướng vào xác chết trong bãi tha ma (Sivatika)

"Hơn thế nữa, khi nhìn vào một thầy ma

trong một hố vút xác - sau một ngày, hai ngày, ba ngày - xác phình lên, tái nhợt, sinh thối, thì người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: 'Cái thân xác này [*của mình*] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế' (*dù có trau chuốt nó, tô son trát phấn, mặc quần áo đắt tiền cho nó..., thì số phận của nó cũng chỉ là như thế*).

"Hoặc trong trường hợp khác, người tỳ-kheo cũng có thể trông thấy một thầy ma trong hố vút xác, bị quạ, kên kên, chim ưng, chó, linh cẩu (*hyena/loại chó rừng chuyên ăn xác chết*) hay các sinh vật khác... (*ruồi, bọ, kiến, giòi...*) đang mổ, ăn hay đục khoét, chỉ còn trơ một bộ xương dính máu, thịt da mất hết, chỉ còn lại một ít gân nối các khớp xương..., hoặc là một đồng xương ngổn ngang, gân cũng hư thối hết - chỗ thì xương bàn tay, chỗ thì xương bàn chân, chỗ thì xương ống chân, chỗ thì xương đùi, chỗ thì xương hông, chỗ thì xương sống, chỗ thì xương sườn, chỗ thì xương ức, chỗ thì xương vai, chỗ thì xương cổ, chỗ thì xương hàm, chỗ thì răng, chỗ thì xương sọ..., các mẫu xương đã hóa trắng, tương tự như vỏ sò ốc..., và sau một năm thì cũng sẽ mục nát hết. Trước cảnh tượng đó người tỳ-kheo tất sẽ phải liên tưởng đến sự thật về thân xác của chính mình: 'Thân xác này [*của mình*] nào có khác gì đâu: bản chất của nó là như thế, tương lai của nó là như thế, phần số tất nhiên của nó là như thế'.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác, hoặc các thể dạng bên ngoài thân xác nhưng vẫn thuộc vào thân xác, bên trong thân xác, hoặc cả hai tức bên trong và cả bên ngoài thân xác (*bên*

trong thân xác là ruột gan, phèo phổi, máu mủ; bên ngoài thân xác là thân ma sinh thối, xương trắng ngổn ngang và mục nát). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác và các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh liên quan đến thân xác vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến thân xác. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tỉnh giác là: 'Có một thân xác' 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 (trên phương diện thân xác), không dựa vào (nắm bắt hay căn cứ vào) bất cứ gì trong thế giới (dù là liên quan đến thân xác). Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào thân xác bên trong thân xác.

(Tóm lại phân đoạn trên đây cho thấy phép thiền định dựa vào hơi thở là một phương pháp giúp mình trở về với chính mình, với thân xác mình, hầu tìm hiểu và phân tích nó, và cũng là để khám phá ra bản chất vô thường,"Khổ đau"và Vô thực thể"của nó)

B- Chú tâm vào Cảm Giác (Vedananupassana)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các cảm giác bên trong các cảm giác? Đó là trường hợp khi cảm nhận một cảm giác đau đớn thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn'. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú'. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú, thì người tỳ-kheo cũng ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-

thú' (xin lưu ý: bất cứ một sự cảm nhận nào phát sinh từ lục giác - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và tâm thức - cũng đều tạo ra các cảm giác đau đớn,"thích thú"hay trung hòa,"thí dụ một cơn ác mộng là một sự cảm nhận đau đớn của tâm thức, trông thấy một thân thể xinh đẹp là một sự cảm nhận thích thú của mắt; chạm vào một tấm lụa là một cảm nhận thích thú, sờ vào một vật cứng và nhám là một sự cảm nhận không thích thú; nhai và nuốt một miếng ăn nhưng không cảm nhận - với tất cả tỉnh táo - là ngon hay không ngon, là một sự cảm nhận trung hòa của vị giác, trái lại trong trường hợp khác, chẳng hạn như đang mãi mê nói chuyện hoặc suy nghĩ miên man về các chuyện khác, nhưng vẫn ăn và nuốt, không ý thức được là mình đang nhai và đang nuốt những gì, ngon hay không ngon, thì đây không phải là một cảm nhận trung hòa mà là một sự xao lãng, không chú tâm đúng mức vào các cảm giác (vedananupassana) hầu ý thức được sự vận hành của các giác quan. Dầu sao vedana cũng là một khái niệm phức tạp và được định nghĩa với đôi chút khác biệt giữa Phật giáo Theravada và Phật giáo Mahayana).

XXX

Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức mình bạch: 'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn trên da thịt' (có nghĩa là các cảm nhận xúc giác liên quan đến thế giới"hay môi trường bên ngoài," có thể mở rộng các sự cảm nhận này liên quan đến các giác quan khác như mắt, tai, mũi, lưỡi). Khi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt (tức là trong tâm thần, liên quan đến giác quan thứ sáu là tâm thức, chẳng hạn như đau buồn, nhớ nhung, thương tiếc, tức giận, sung sướng,

v.v.) thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác đau đớn không phải là trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác thích thú không phải là trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú trên da thịt'*. Khi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch: *'Tôi cảm nhận một cảm giác không-đau-đớn-cũng-không-thích-thú không phải là trên da thịt'*.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác, hoặc các cảm giác bên ngoài cảm giác (*các cảm giác bên trong cảm giác* là các cảm nhận thích thú, khó chịu hay trung hòa, có nghĩa là một sự nhận biết đơn thuần của giác quan. Các cảm giác bên ngoài cảm giác là cảm nhận nóng lạnh, cứng mềm chẳng hạn đối với da thịt, ánh sáng chói chang hay mờ ảo đối với mắt): hoặc cả hai - tức là bên trong và cả bên ngoài cảm giác. Tuy nhiên người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến cảm giác, và cả các hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác, hoặc cả hai vừa là hiện tượng phát sinh vừa là hiện tượng tan biến liên quan đến cảm giác (*đây là cách ý thức được tính cách vô thường của các cảm giác*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tinh

giác là *'Có các cảm giác'* cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*ý thức minh bạch về các cảm giác của mình và sự hiện hữu của chúng, nhưng không diễn đạt gì cả: thí dụ nhận biết được đúng là đang có các cảm giác nhưng không có cái tôi hay cái của tôi nào bên trong các cảm giác đó, cũng không gán cho các cảm giác ấy một ý nghĩa nào cả*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*không tạo ra cho các cảm giác của mình một ý nghĩa nào, cũng không liên kết chúng với bất cứ gì trong môi trường bên ngoài*), nhưng không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào cảm giác bên trong cảm giác.

(Tóm lại sự chú tâm vào cảm giác - vedananupassana - gồm có sáu phương thức dựa vào sáu giác quan và mỗi phương thức - tức là đối với mỗi giác quan - sẽ gồm có ba thể loại cảm nhận là thích thú, khó chịu và trung hòa, và người hành thiền phải hiểu rằng cảm giác là chỉ có thể: thích thú, khó chịu, trung hòa ngoài ra không có gì khác, không được gán thêm cho các cảm giác của mình bất cứ một sự diễn đạt nào)

C- Chú tâm vào Tâm Thức

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức? Đây là trường hợp khi tâm thức có một dục vọng (*passion/sự đam mê, thèm khát, ham muốn*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là trong tâm thức có một dục vọng. Khi tâm thức không có dục vọng nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có dục vọng nào. Khi tâm thức có sự ghét bỏ (*aversion/thù ghét, ác cảm*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là trong

tâm thức có sự ghét bỏ. Khi tâm thức không có sự ghét bỏ nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có sự ghét bỏ nào. Khi tâm thức có một ảo tưởng (*delusion/illusion/ảo giác, ảo ảnh, sự tưởng tượng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là trong tâm thức có một ảo tưởng. Khi tâm thức không có ảo tưởng nào thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là trong tâm thức không có ảo tưởng nào (*đó là cách ý thức được hai khía cạnh tinh khiết" và ô nhiễm" của tâm thức*).

"Khi tâm thức bức bối (*constricted/restrict/gò bó, khó chịu, bức rứt, tiếng Pa-li là samkhita*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức bức bối. Khi tâm thức phân tán (*enlarged/bung ra, tiếng Pa-li là vikkhitta, tiền ngữ vikiri có nghĩa là scattered/phân tán hay spread/trải rộng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức phân tán. Khi tâm thức không phân tán thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không phân tán. Khi tâm thức bị tràn ngập (*unsurpassed/dépassé/ choáng ngập, mất định hướng, tiếng Pa-li là anuttara có nghĩa là không vượt lên trên được*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức bị tràn ngập. Khi tâm thức tập trung (*concentrated/giữ được sự chú tâm, tiếng Pa-li là samahita, có nghĩa là vững chắc, vững vàng*) thì người tỳ-kheo ý thức minh bạch là tâm thức giữ được sự tập trung. Khi tâm thức không tập trung thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không giữ được sự tập trung. Khi tâm thức cởi mở (*released/libéré/không vướng mắc, tiếng Pali là vimutta/freed, emancipated, có nghĩa là thoát khỏi các ý nghĩ chật hẹp*) thì người tỳ-kheo ý thức được tâm thức cởi mở. Khi

tâm thức không cởi mở thì người tỳ-kheo cũng ý thức minh bạch là tâm thức không cởi mở.

"Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc các thể dạng bên ngoài tâm thức (*chẳng hạn như các thể dạng: bức bối, mở rộng, khép kín, v.v., không phải là tâm thức nhưng vẫn là tâm thức thuộc vào tâm thức*) nhưng vẫn thuộc vào tâm thức bên trong tâm thức, hoặc cả hai tức vừa bên trong và cả các thể dạng bên ngoài tâm thức nhưng vẫn thuộc vào tâm thức từ bên trong tâm thức. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể chú tâm vào các hiện tượng phát sinh liên quan đến tâm thức, hoặc các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức, hoặc cả hai tức vừa là các hiện tượng phát sinh vừa là các hiện tượng tan biến liên quan đến tâm thức (*ý thức được bản chất vô thường của những gì hiện lên trong tâm thức*). Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm tỉnh giác là 'Có một tâm thức' cho đến khi nào đạt được sự hiểu biết và ghi nhận được điều đó (*ý thức minh bạch quả đúng là "có" một tâm thức, nhưng không cảm nhận tâm thức / thức ấy là tôi" hay "của tôi," hay "ái ngã" của mình*). Và người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực tâm thức*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới. Đây là cách mà người tỳ-kheo chú tâm vào tâm thức bên trong tâm thức.

(*Phân đoạn trên đây cho thấy tâm thức là một giác quan, và các đối tượng cảm nhận của nó là: dục vọng, sự ghét bỏ, các ảo tưởng, sự bức bối, cởi mở, tập trung, xao lãng, hoang mang... Tâm thức cảm nhận được những thứ ấy qua sự tiếp xúc giữa nó và các đối tượng của nó, nhưng nó cũng có*

thể nhận biết được các đối tượng ấy của nó hiện ra như thế nào và sau đó sẽ tan biến như thế nào. Thí dụ đối với các cảm giác khác: nếu chạm tay vào một vật gì đó thì đây là một sự cảm nhận của xúc giác, thế nhưng khi co tay lại thì sự cảm nhận đó chấm dứt, khi một âm thanh lọt vào tai thì đó là một sự cảm nhận thính giác, nếu sau âm thanh là sự im lặng thì đây là sự chấm dứt của cảm nhận thính giác. Nếu giữa đêm khuya nghe một tiếng động thì hoảng hốt và thét lên, thì đó là những gì bên ngoài sự cảm nhận thính giác, nhưng vẫn liên hệ với thính giác. Một người chú tâm vào cảm giác tạo ra bởi thính giác và tiếp tục chú tâm vào bên trong cảm giác đó và dừng lại đó, không diễn đạt gì cả, thì có nghĩa là người này vẫn nghe thấy minh bạch một tiếng động trong đêm, nhưng không thét lên).

D- Chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (Dhammanupassana)

1- Thiền định hướng vào năm thứ chướng ngại tâm thân (Nivaranapabbam)

"Vậy người tỳ-kheo phải làm thế nào để chú tâm vào các hiện tượng tâm thân (trong nguyên bản tiếng Pa-li là chữ dhamma, do đó chữ dhamma trong trường hợp này có nghĩa là các hiện tượng, các sự tạo tác hiện lên trong tâm thức nhận biết được bởi tâm thức. Nhà sư Thanissaro Bhikkhu gọi các hiện tượng này là các đặc tính tâm thân/mental qualities) bên trong các hiện tượng tâm thân? Đó là trường hợp người tỳ-kheo chú tâm vào các hiện tượng tâm thân bên trong các hiện tượng tâm thân bằng cách dựa vào (liên tưởng đến) "năm thứ chướng ngại tâm thân" (tiếng Pa-li là pancha

nivarana, có nghĩa là năm thứ chướng ngại che khuất khả năng nhận biết minh bạch của tâm thức khiến nó trở nên u mê, nguyên nghĩa trong tiếng Pa-li của chữ nivarana là tấm màn che"curtain hay một vật gì đó dùng để bao phủ"cover, kinh sách Hán ngữ dịch là triền cái."Năm thứ chướng ngại ấy là: sự thèm muốn dục tính/sensuous desire, ác tâm/ill-will, đờ đẫn/torpor, lưỡng lự/scruple, hoài nghi/doubt. Trong phần ghi chú dưới đây sẽ phân tích thêm về thuật ngữ triền cái"nêu lên trong các bản Việt dịch). Khi cảm thấy có sự thèm muốn dục tính nơi mình thì người tỳ kheo ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi có sự thèm muốn dục tính'. Hoặc nếu không có sự thèm muốn dục tính nào nơi mình thì người tỳ kheo cũng ý thức minh bạch: 'Bên trong tôi không có sự thèm muốn dục tính nào'. Người tỳ kheo ý thức minh bạch được sự thèm muốn dục tính sẽ dấy lên với mình như thế nào ngay cả trước khi nó xảy ra. Người tỳ kheo cũng ý thức được cách loại bỏ sự thèm muốn dục tính một khi nó dấy lên với mình. Và người tỳ-kheo cũng ý thức được là trong tương lai sẽ không còn có một sự thèm muốn dục tính nào có thể dấy lên với mình một khi nó đã bị loại bỏ.

[Cách trình bày trên đây sẽ được lập lại với bốn thứ chướng ngại khác là: ác tâm, đờ đẫn, lưỡng lự và hoài nghi, nhưng các đoạn này đã được cắt bớt nhằm tránh sự dài dòng. Nói chung năm thứ chướng ngại/triền cái trên đây là năm thể dạng hay năm đặc tính tâm thân đi ngược lại với sự chú tâm tỉnh giác hay tỉnh thức/awareness].

"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 (*câu này có nghĩa là người hành thiền ý thức được sự tỉnh giác của tâm thức, nhưng đồng thời cũng ý thức được cả các thể dạng cản trở sự phát huy thể dạng tỉnh giác hay tỉnh thức đó của nó*). Hoặc người tỳ kheo cũng có thể chú tâm vào các sự phát sinh liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc các sự tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần, hoặc cả hai tức vừa là các sự phát sinh vừa là các sự tan biến liên quan đến các hiện tượng tâm thần. Hoặc người tỳ-kheo cũng có thể duy trì sự chú tâm thật tỉnh 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 / người tỳ-kheo luôn giữ được sự tự do (*trong lãnh vực các hiện tượng tâm thần*), không dựa vào (*nắm bắt hay căn cứ vào*) bất cứ gì trong thế giới (*liên quan hay phát sinh từ các hiện tượng ấy*). 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 năm thứ chướng ngại tâm thần (*nivarana/triền cái*).

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 minh 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 phân 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 nô 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 mình bạch được mắt, ý thức mình bạch được hình tướng (tức là những gì phát sinh qua sự tiếp xúc của mắt), ý thức mình 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 théo 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 mình 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 "hành 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 mình 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 mình

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 mình 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 mình bạch được điểm tốt 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, thẩm 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 đưa lại vào đây, 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 tĩnh 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 tỉnh giác hay tỉnh thức nữa mà trở thành con mồi của năm thứ chướng ngại (nivarana/triên 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 tỉnh thức hay tỉnh 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 thần, 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 đớn 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 tỳ-kheo đều cảm thấy mãn nguyện và vui mừng.

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

334

*Người sống đời phóng dật,
Ái tăng như dây leo.
Nhảy đời này đời khác,
Như vượn tham quả rừng.*



Anh sẽ về thăm phố cũ

Tuệ Sỹ

*Mười năm sau anh sẽ về thăm phố cũ
Màu Trường Sơn pha nắng rực trưa hè
Anh vẫn nhớ những con đường bụi đỏ
Và tình yêu trong ánh mắt rã rời*

Rừng Vạn Giã 77

Nguồn: Tuệ Sỹ, Giác mơ Trường Sơn, An
Tiêm California, 2002

Ăn Mày Cửa Phật

Lê Sỹ Minh Tùng

Có một ông Lão kéo một xe gạo nặng nề lê bước trên đường vừa đi vừa thở hỏn hển, vô tình bánh xe chao đảo vì va vào một cục đá bên đường, làm cả xe gạo lật ngang. Ông lão cố hết sức nâng xe gạo lên, nhưng không nâng lên nổi. Ông mệt mỏi, mồ hôi nhễ nhại, trời nắng chang chang. Ông bắt lực, ngồi bệch xuống đường. Nhìn xung quanh, ông thấy một ngôi Chùa. Bên ngoài ngôi Chùa là những chiếc xe hơi lộng lẫy.

Ông suy nghĩ và than: "Có người vừa sinh ra thì đã giàu, có kẻ làm lụng vất vả cả đời lại chẳng có gì!"

Một người phật tử đi ngang nghe thấy nên nói với ông: "Ông đã đến cửa Phật sao không vào thành tâm cầu nguyện, lại ngồi đây than thân trách phận! Người ta bảo Chùa đó rất thiêng, chính vì vậy mà khách thập phương cứ kéo đến ùn ùn".

Ông Lão nghĩ mình đã bắt lực trước cảnh nghèo túng và sự lật đổ của xe gạo, nên từ từ bước vào Chùa theo tiếng Chuông ngân trong lòng có rất nhiều điều mong ước.

Trước mắt ông nhiều người đang quỳ trước tượng Phật uy nghi khấn nguyện. Ông đứng nhìn ngơ ngác.

Một Vị tăng bước tới và hỏi: "Ông lần đầu tiên đến đây phải không?"

Ông Lão: "Vâng! thưa Thầy lần đầu con đến nơi cửa Phật nên chẳng biết cầu nguyện ra sao. Kính mong Thầy chỉ dạy!"

Vị Tăng: "Ông mong muốn điều gì?"

Ông Lão quay nhìn những người kia và nói: "Con cầu xin đức Phật ban phát sự công bằng."

Vị Tăng: "Công Bằng ư?"

Ông Lão: "Vâng! thưa Thầy. Con sinh ra trong một gia đình nghèo khổ, bần hàn không được học hành tử tế, từ bé đã phải tự mưu sinh. Lớn lên lấy một người vợ nghèo và nai lưng làm lụng như trâu bò, để nuôi bầy con nheo nhóc.. Cuộc đời khốn khổ cơ hàn cứ thế bám theo con dai dẳng. Trong khi có biết bao nhiêu người khác sinh ra trong một gia đình giàu sang, chẳng cần cố gắng mà vẫn sống suốt đời trong nhung lụa. Như vậy thực là không công bằng! Nếu đức Phật linh thiêng xin Người hãy ban cho con một ít may mắn của những người kia!"

Vị Tăng: "Như những người kia ư?"

Ông Lão: "Chỉ cần nhìn họ là đủ biết họ giàu sang quý phái cỡ nào rồi. Những người nghèo khổ như con không thể hiểu nổi họ làm gì mà giàu sang lắm vậy?"

Vị Tăng: "Cái đó ta không biết? nhưng khi tới đây họ cũng chỉ là ăn mày cả mà thôi."

Ông Lão: "Ăn mày ư? thưa Thầy!"

Vị Tăng: "Đúng! Ăn mày Cửa Phật!"

Ông Lão: "Nhưng nhìn họ giàu sang Quý phái có thiếu gì mà phải đi ăn mày?"

Vị Tăng: "Sống trên cõi đời này mấy ai thỏa mãn với những gì mình đang có. Không tin ông cứ lại gần họ xem."

Ông Lão tò mò đi tới gần vài người, lắng tai nghe những lời cầu nguyện của họ.

- Một người đàn ông lớn tuổi mặc áo vest, thất cả vạt trong rất chỉnh tề cầu nguyện: "Cầu xin đức Phật cứu giúp công ty con khỏi bị phá sản, hàng trăm gia đình công nhân đang trong chờ vào Công ty. Đang trông chờ vào sự lèo lái của con. Mô Phật !"

- Một người đàn bà lớn tuổi khóc thút thít: "Xin Đức Phật rũ lòng từ bi cho con sức mạnh để chiến đấu với căn bệnh ung thư quái ác. Xin ngài đừng để con phải chịu những cơn đau hành hạ, dày vò".

- Một cô gái trẻ tuổi buồn rầu ủ rũ khẩn nguyện: "Năm nay con đã gần 30 tuổi , mà vẫn chưa có người yêu thương. Con vô cùng buồn tủi, con chỉ xin Ngài linh thiêng cho con chút dung mạo để con tìm được một tấm chồng. Xin Ngài ban phước, mô Phật!"

Ông nghe được nhiều người khác xung quanh ông đều có vấn đề đau khổ để cầu nguyện.

Ông lão cảm động rơi nước mắt.

Ông bật thốt lên: "Tội nghiệp quá!"

Ông trở lại bên cạnh vị Tăng và thưa: "Thưa Thầy họ cầu xin rất nhiều điều, hóa ra họ

toàn là ăn mày thật. Con cứ nghĩ trên đời này ai cũng hạnh phúc hơn con, chứ ai biết được họ cũng có nhiều nỗi khổ đến thế. Ngẫm ra con còn có nhiều điều hạnh phúc hơn họ như sức khỏe, sự vô tư chẳng hạn.

Vị Tăng: "Đúng vậy! Cuộc đời công bằng với tất cả mọi người. Nên biết **an phận với thực tại** và cố gắng hết sức mình để tự mình hóa giải những khó khăn trong cuộc sống, đó mới chính là một cuộc đời hoàn mỹ."

Ông Lão nghe xong tỉnh ngộ! Ông bước ra khỏi chùa và không cầu nguyện điều gì cả.

Ông đã không cầu nguyện điều gì cả vì tự thấy mình có thể vượt qua được khó khăn đang có của mình. So với những người giàu có kia, khó khăn của ông thật là quá nhỏ bé.

Ông trở lại bên cạnh xe gạo. Khuân từng bao gạo ra khỏi xe kéo, rồi khi không còn bao gạo nào trên xe, rất dễ dàng ông nâng chiếc xe đứng lên vững vàng trên hai bánh xe và vác gạo để lên xe.

Ông kéo xe đi lòng thênh thang.

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Bát Báu Của A Tu La

Tương truyền rằng A Tu La là một loài chúng sanh ở khoảng giữa loài người và loài

trời. Nam A Tu La thì hung bạo, xấu xí, còn nữ A Tu La thì trái lại cực kỳ xinh đẹp.

Các tôn giả A Tu La cũng có phước báu như chư thiên, nghĩa là không phải lao động vất vả như chúng ta mà vẫn có cơm ăn. Mỗi A Tu La đều có một chiếc bát báu, màu sắc và hương vị khác nhau, không ai có thể ăn ké của ai được hết.

Điểm đặc biệt của dân chúng A Tu La là họ rất dễ nổi giận. Vì vậy mà hầu hết đàn ông con trai A Tu La đều dùng thì giờ rảnh rỗi để đánh lộn với chư thiên thay vì trồng trọt mua bán như loài người. Phụ nữ A Tu La thì không bận nấu nướng giặt giũ, tề gia nội trợ như phụ nữ của loài người nên rất ư là diêm lệ...

Nhưng mà... ấy chứ! Xin các tôn giả loài người chớ nghe nói thế mà vội vã phát nguyện sinh về thế giới của A Tu La. Cũng theo tương truyền rằng chiếc bát báu của loài A Tu La là một vật dụng kỳ dị. Nghĩa là trong giờ ăn khi các tôn giả A Tu La đang xức phân một cách ngon ơ thì bỗng dưng thức ăn của họ bỗng biến thành đồ bất tịnh, đầy đầy những bùn đất dòi bọ... Vì thế mà các A Tu La cảm thấy nhàm chán, thống khổ kịch liệt khi phàm phá ra mình đang ngậm và nhai những của quý ấy!

Như thế loài A Tu La chỉ được ăn có nửa bát mà thôi... Nếu kẻ nào húp hết cạn tàu ráo máng thì không sao tránh khỏi tình trạng trên.

An lạc vượt ngoài thế gian

Ajahn Chah

Chuyển ngữ **Phạm Kim Khánh**

Thực hành Giáo Pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hành tất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết trên bề mặt, chỉ hiểu biết cái vỏ bề ngoài. Cũng giống như ta đã có một loại trái cây nhưng chưa bao giờ ăn đến. Mặc dầu trái cây sẵn có trong tay, nhưng ta không hưởng lợi ích của nó. Chỉ bằng cách thực sự có ăn, ta mới cảm nhận được mùi vị của trái.

Đức Phật không ca ngợi những ai chỉ tin tưởng suông nơi người khác. Ngài tán dương người hiểu biết bên trong chính mình.

Cũng như trái cây kia, nếu ta đã có nếm qua rồi thì không cần phải hỏi ai khác cũng đủ biết nó chua hay ngọt thế nào. Vấn đề của ta đã chấm dứt ? Tại sao nó đã chấm dứt ? Bởi vì ta đã thấy đúng theo chân lý: Là Người đã chứng ngộ Giáo Pháp, cũng như người kinh nghiệm vị chua hay ngọt của trái cây. Tất cả mọi hoài nghi đều chấm dứt, ngay tại đây.

Mặc dầu khi đề cập đến Giáo Pháp ta có thể thuyết trình dài dòng, nhưng thông thường tất cả chỉ bao gồm bốn điều. Nó chỉ giản dị là : hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ và hiểu biết Con Đường của pháp hành dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những gì mà ta chứng nghiệm trên con đường thực hành, đến đây chỉ keo gọn lại thành bốn điều ấy. Khi đã thấu triệt trọn vẹn bốn điều, vấn đề của chúng ta đã chấm dứt.

Bốn điều ấy, phát sanh từ đâu? Nó chỉ phát sanh từ bên trong thân và tâm này, không đâu khác. Vậy, tại sao giáo pháp do Đức Phật ban truyền lại mệnh mông rỗng rãi đến vậy? Đó là vì Ngài muốn giải thích một cách vi tế với nhiều chi tiết, nhằm giúp chúng ta lãnh hội đầy đủ bốn điều ấy.

Thái tử Siddhatha được sanh vào đời, và trước khi chứng ngộ Giáo pháp Ngài chỉ là một người thường như chúng ta. Đến khi thông hiểu những gì cần phải hiểu, tức chân lý về Đau Khổ (Khổ Đế), về Nguyên Nhân sanh Khổ (Tập Đế), về sự Chấm Dứt Đau Khổ (Diệt Đế) và về Con Đường Chấm Dứt Đau Khổ (Đạo Đế) thì Ngài chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Khi đã chứng ngộ Giáo Pháp thì bất luận nơi nào mà ta ngồi ta luôn luôn thông hiểu Giáo Pháp, bất luận nơi nào mà ta ở ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự trị bên trong tâm ta, Giáo Pháp luôn luôn ở bên trong tâm ta, và pháp hành dẫn đến trí tuệ nằm bên trong tâm ta, được Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng ngự trong tâm có nghĩa là đầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện chúng ta vẫn tự mình hiểu biết rõ ràng bản chất thật sự của nó. Cũng do vậy mà Đức Phật đã gạt bỏ dư luận của thế gian. Ngài gạt bỏ ngoài tai những lời tán dương hay chỉ trích. Khi người đời tán dương hay chỉ trích, Ngài chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian

pháp, không thể làm cho Ngài chao động. Tại sao? Bởi vì Ngài thấu triệt bản chất của Đau khổ. Ngài thấu hiểu rằng nếu tin theo những lời tán dương hay chỉ trích thì nó sẽ là nguyên nhân sanh đau khổ.

Khi đau khổ đến, nó làm cho ta chao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Chúng ta không thấu hiểu chân lý, đó là nguyên nhân. Khi nguyên nhân hiện hữu thì đau khổ phát sanh. Một khi đau khổ đã phát sanh thì ta không biết phải làm thế nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chặn đứng thì nó càng lấn lướt xông đến ta. Ta nói, “chớ có chỉ trích tôi”, hoặc “Đừng chỉ trích tôi”. Cố gắng chặn đứng như vậy là đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngưng.

Do đó Đức Phật dạy rằng con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là làm cho Giáo Pháp thật sự phát sanh trong tâm của chúng ta. Ta trở thành người tự mình chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong đó. Người ta chê mình không tốt, mình không tự quên mình. Làm như vậy ta hoàn toàn tự do, không dính mắc. “Tốt” và “Xấu” chỉ là thế gian pháp – những sự vật trong thế gian trần tục. Nó chỉ là những trạng thái tâm. Nếu ta chạy theo nó thì tâm ta trở thành thế gian. Ta chỉ mù mờ mò dẫm trong đêm tối mà không biết lối thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ lấy mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ vì cái ta. Trái lại, nếu tự mình làm chủ lấy mình ta sẽ chủ động trong tất cả, sẽ làm chủ tất cả — tất cả những tâm sở, tất cả sắc, thanh, hương, vị và xúc.

Đến đây Sư chỉ đề cập đến bên ngoài, nó là vậy. Nhưng bên ngoài cũng ảnh hưởng đến

bên trong. Vài người chỉ biết bề ngoài, họ không biết bên trong. Như khi nói, “Nhìn thân trong thân”. Nhìn thấy phía bên ngoài thì không đủ, ta phải hiểu biết thân bên trong cái thân. Và khi quán chiếu tâm, ta phải hiểu biết tâm bên trong cái tâm.

Tại sao phải quán chiếu thân? “Thân bên trong thân là gì?”. Khi nói, phải hiểu biết tâm, cái “tâm” ấy là gì? Nếu không hiểu biết tâm ắt không hiểu biết những gì bên trong tâm. Đó là làm người không hiểu biết Đau Khổ, không hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, không hiểu biết sự Chấm Dứt và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta bị xao lãng, lạc lối trong những gì chỉ tăng trưởng, làm cho đau khổ càng thêm trầm trọng. Cũng như người bị ngứa trên đầu mà gãi dưới chân! Nếu ta bị ngứa trên đầu mà chỉ gãi dưới chân thì tác động gãi của ta rõ ràng không thể làm cho đầu bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối phó thế nào, không biết pháp hành dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Thí dụ như thân này, cái thân này mà mỗi người chúng ta mang theo đến buổi họp mặt hôm nay. Nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài của thân thì không có cách nào lẩn thoát ra khỏi đau khổ. Tại sao? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy được bên trong của thân, ta chỉ thấy bề ngoài. Ta chỉ thấy nó là cái gì xinh đẹp, cái gì có thực chất. Đức Phật dạy rằng bấy nhiêu đó không đủ. Bằng mắt, chúng ta thấy bề ngoài của cái thân; một em bé cũng có thể thấy như vậy, một con thú cũng có thể thấy như vậy, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quá thật là dễ, nhưng khi đã thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt

luôn trong đó. Ta không thông hiểu chân lý của nó, không hiểu thật sự nó là thế nào. Thấy nó rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cắn!

Như vậy, ta phải quán chiếu thân bên trong thân. Bất luận gì ở bên trong thân, ta hãy nhìn vào. Nếu chỉ nhìn bề ngoài ta không thấy rõ. Ta thấy tóc, móng chân móng tay v.v... và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ chúng ta. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong của thân, nhìn thân trong thân. Bên trong thân có những gì? Hãy nhìn tận tường, nhìn thật kỹ vào bên trong! Có nhiều cái sẽ làm cho ta ngạc nhiên bởi vì mặc dầu nó ở ngay bên trong ta, chúng ta không bao giờ thấy. Mỗi khi đi đâu là ta mang nó theo, ngồi trên xe ta cũng mang theo, vậy mà ta vẫn không biết nó chút nào!

Cũng như ta đến nhà viếng một người bà con và họ cho ta một món quà. Ta nhận lấy quà, cất giữ trong bao, rồi ra về mà không dỡ ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dỡ ra thì ... đây là rắn độc! Thân của ta cũng dường thế ấy. Nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài ta nói rằng nó xinh tươi đẹp đẽ. Chúng ta tự quên mình. Chúng ta quên lý Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nếu thật trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhờm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có đậm muối hay thêm đường, không tô điểm cho nó, thì ta sẽ thấy rằng thật sự nó đáng thương hại và đáng chán. Ta sẽ không còn luyến ái, bám níu vào thân này. Cảm giác “không trù mên” ấy không có nghĩa là ta cảm nghe hờn giận thế gian hoặc phiền trách bất cứ ai hay bất luận gì. Chỉ giản dị là cái tâm của ta sáng tỏ và biết buông bỏ. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất, không có chi

mà ta có thể ý lại vào. Nhưng tất cả mọi sự vật đã là vậy, bản chất của thiên nhiên chỉ là vậy. Dầu ta có muốn nó như thế nào, nó chỉ đi theo con đường của nó. Dầu ta cười, dầu ta khóc, nó vẫn giản dị như thế đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định, thì nó không vững bền ổn định. Sự vật nào không đẹp đẽ xinh tươi, thì nó không xinh tươi đẹp đẽ.

Do đó Đức Phật dạy rằng khi chứng nghiệm sắc, thanh, hương, vị, xúc hay pháp, ta hãy buông thả nó ra. Khi tai nghe âm thanh, hãy để cho nó qua. Khi mũi hửi mùi, hãy để cho nó qua ... chỉ bỏ nó ở lại mũi! khi cảm giác xúc chạm của thân phát sanh, hãy buông bỏ cảm xúc ưa thích hay ghét bỏ theo liền đó, hãy để cho nó trở về nguyên quán. Tư tưởng phát sanh cũng vậy. Tất cả những hiện tượng ấy, hãy để cho nó đi theo con đường của nó. Đó là hiểu biết. Dầu hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều như nhau. Đó là hành thiền.

Hành thiền có nghĩa là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh. Công trình này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm, hầu trông thấy và hiểu biết những cảm xúc phát sanh do: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Thâu gọn lại, nó chỉ là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là hoan hỷ thỏa thích trong tâm. Đau khổ là cảm giác khó chịu, không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ấy ra khỏi tâm. Tâm là cái gì hiểu biết. Thọ (Vedana) là đặc tính của hạnh phúc và đau khổ, thương và ghét (Danh từ “thọ” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ “ vedana ” và nên được hiểu trong ý nghĩa mà Ngài Ajahn Chah mô tả nơi đây: như những tâm sở ưa thích, ghét bỏ, vui buồn, v.v...) khi tâm để

đuôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám níu vào, hoặc chấp rằng hạnh phúc và đau khổ đáng được nắm giữ. Bám níu, hay “thủ” ấy, là một sinh hoạt của tâm, còn hạnh phúc và đau khổ là thọ.

Khi nói rằng Đức Phật dạy tách rời tâm ra khỏi thọ, không có nghĩa là vứt bỏ nó ở một nơi nào. Ngài muốn dạy rằng tâm phải hiểu biết hạnh phúc và hiểu biết đau khổ. Thí dụ như khi tọa thiền, trong trạng thái định, tâm thấm nhuần an lạc thì hạnh phúc đến, nhưng không vào tâm, đau khổ đến, nhưng không vào tâm. Đó là tách rời thọ và tâm. Ta có thể ví như nước và dầu trong một cái lọ. Nó không hòa tan. Dầu có muốn trộn lộn hai thứ, dầu vẫn ra dầu và nước vẫn ra nước. Tại sao vậy? Vì trọng lượng khác nhau.

Trạng thái thiên nhiên của tâm là không hạnh phúc, không đau khổ. Khi thọ nhập vào thì hạnh phúc hay đau khổ phát sanh. Nếu có niệm ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết không “bóc” nó lên. Hạnh phúc có đó, nhưng nó “ở ngoài”, không đắm chìm trong tâm. Tâm chỉ hiểu biết rõ ràng.

Tách rời đau khổ ra khỏi tâm. Phải chăng điều này có nghĩa là không còn đau khổ, rằng ta không còn chứng nghiệm đau khổ nữa? Không phải vậy, ta vẫn còn chứng nghiệm đau khổ, nhưng lúc bấy giờ ta hiểu biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm đau khổ ấy và mang nó đi theo mình. Đức Phật tách rời những trạng thái ấy bằng tuệ giác. Ngài có đau khổ không? Ngài biết trạng thái đau khổ nhưng không bám níu vào đó. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Nếu không hiểu biết như vậy thì nó là thuốc độc.

Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Do trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không nằm trong tâm. Vậy ta nói rằng Ngài tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm.

Nói rằng Đức Phật và chư vị A La Hán diệt trừ ô nhiễm không có nghĩa là các Ngài thật sự giết chết ô nhiễm (danh từ “ô nhiễm” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ kilesa, là những thói hư tật xấu phát sanh từ si mê, hay những bợn nhơ tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới). Nếu các Ngài đã giết chết tất cả những ô nhiễm thì có lẽ chúng ta không còn ô nhiễm nào! Các Ngài không giết chết. Khi hiểu biết thực tướng của nó, đúng như nó là vậy, các Ngài buông bỏ, để cho nó đi qua. Người điên rồ sẽ nắm giữ nó lại, nhưng các bậc Giác Ngộ đã thấu hiểu rằng ô nhiễm trong tâm là thuốc độc nên liền quét sạch nó đi. Các Ngài quét sạch những gì là nguyên nhân tạo đau khổ chớ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chặt, giữ nó lại, nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đối với chúng ta, khi thọ phát sanh thì ta lợi dưỡng trong đó, có nghĩa là tâm của ta mang hạnh phúc và đau khổ theo cùng với nó. Trong thực tế tâm và hạnh phúc hay đau khổ là hai sự việc khác nhau. Những sinh hoạt của tâm, thọ lạc, thọ khổ v. v... là những cảm xúc. Nó là thế gian pháp. Nếu tâm hiểu biết như vậy thì dầu hạnh phúc hay đau khổ tâm vẫn xem như nhau và phản ứng cùng một cách. Tại sao ? Bởi vì tâm hiểu biết chân lý của sự vật. Người không thông hiểu sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ có hai giá trị khác biệt, những người đã thấu hiểu

sẽ thấy nó như nhau. Nếu quý vị bám chặt vào hạnh phúc thì nó sẽ là nơi phát sanh đau khổ về sau, bởi vì nó không ổn định vững bền mà luôn luôn biến đổi. Khi hạnh phúc tan biến ắt đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng cả hai, hạnh phúc và đau khổ, đều là bất toại nguyện, tức đau khổ, nên cả hai đều có giá trị bằng nhau. Khi hạnh phúc phát sanh Ngài để nó trôi qua. Ngài có Pháp Hành Chân Chánh và thấy rằng cả hai đều có giá trị và sức trở ngại bằng nhau. Cả hai đều nằm dưới sự chi phối của Định Luật Thiên Nhiên, tức bất ổn định và bất toại nguyện. Sanh rồi diệt. Khi thấy rõ như vậy Chánh Kiến phát sanh và pháp hành chân chánh trở nên sáng tỏ. Bất luận cảm thọ hoặc tư tưởng nào phát sanh Ngài biết rõ rằng đó chỉ giản dị là trò đùa luôn luôn tiếp diễn của hạnh phúc và đau khổ. Ngài không bám níu vào.

Vậy, nếu quý vị không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám níu vào, thì chính trong hạnh phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hệt như khi ta nắm đuôi con rắn – nếu không buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy, dầu là đau hay đuôi con rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tính cột chặt ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo Ngài thuyết giảng một thời Pháp về Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. “Này chư Tỳ Khuru! Lợi Dưỡng trong Dục Lạc là con đường để đuôi buông lung, Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng”. Đó là hai con đường làm trở ngại pháp hành của Ngài cho đến ngày chứng ngộ

đạo quả, bởi vì trước đó Ngài không buông bỏ cho nó trôi qua. Khi đã thấu hiểu, Ngài để cho nó trôi qua và do đó mới có thể ban truyền Bài Pháp Đầu Tiên.

Như vậy chúng ta cần nói rằng người hành thiền không nên đi trên con đường của hạnh phúc và đau khổ, mà phải thấu hiểu bản chất của nó. Thấu hiểu chân lý của Đau Khổ, hành giả sẽ thấu hiểu Nguyên Nhân sanh ra Đau Khổ, sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Và con đường dẫn thoát ra khỏi Đau Khổ chính là pháp hành thiền. Nói một cách đơn giản, ta phải luôn luôn chú niệm.

Chú niệm là hay biết, hay có tâm hiện hữu. Ngay trong giờ phút này, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Chúng ta quán chiếu như vậy, luôn luôn hay biết ta đang sống như thế nào. Trong khi thực hành như vậy trí tuệ có thể phát sanh. Lúc nào chúng ta cũng đang suy niệm và quán chiếu, trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi một cảm giác phát sanh mà ta ưa thích, hãy biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất: đó chỉ là hạnh phúc. Khi đau khổ phát sanh chúng ta hiểu biết ngay rằng đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, không phải là Con Đường của người hành thiền.

Đó là điều gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Nếu là sáng suốt, ta không bám níu vào mà để cho sự vật tự nhiên trôi chảy. Chúng ta trở thành “người hiểu biết”. Tâm và thọ cũng chỉ như nước và dầu; cùng ở chung trong một cái lọ, nhưng không hòa tan. Chỉ đến khi lâm bệnh hay đau nhức ta vẫn hiểu biết thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta hiểu biết những trạng thái đau đớn hay thoải mái

dễ chịu nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta chỉ ở với thanh bình an lạc, sự an lạc thanh bình vượt lên trên cả hai, thoải mái hoặc đau đớn.

Quý vị phải thấu hiểu như vậy, bởi vì đã không có một tự ngã trường tồn, ắt không có chỗ nương tựa. Quý vị phải sống như vậy, tức sống không có hạnh phúc và không có đau khổ. Quý vị chỉ sống với sự hiểu biết, không bận bịu mang kè kè sự vật theo mình.

Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ thì tất cả những điều trên đây nghe hình như quái lạ, nhưng không hề gì, chúng ta chỉ nhắm hướng đi. Tâm là tâm. Tâm sẽ hội kiến với hạnh phúc và đau khổ, chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài ra không có gì khác. Tách rời riêng biệt không trộn lộn. Nếu tâm và hạnh phúc – đau khổ pha lẫn nhau ắt chúng ta không hiểu biết chúng. Cũng giống như ta đang ở trong một ngôi nhà; cái nhà và người ở trong nhà liên quan với nhau, nhưng riêng biệt, không phải là một. Nếu nhà hư hỏng thì ta có bốn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn ta phải nhanh chân thoát ra khỏi đó. Nếu cảm giác đau khổ phát sanh, ta phải thoát ra khỏi đó, cũng như ta chạy thoát ra khỏi căn nhà đang cháy. Nó là hai sự việc riêng biệt; nhà là một việc, người ở trong nhà là việc khác.

Chúng ta nói rằng ta tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng, là đã rời nhau. Công việc làm của chúng ta chỉ giản dị là nhận thức trạng thái thiên nhiên tách rời khỏi nhau, đúng như thực tại vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt, không tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, ta

không thông hiểu Chân Lý.

Do vậy Đức Phật dạy ta hãy hành thiền. Pháp hành thiền vô cùng quan trọng. Chỉ hiểu biết suông với trí thức không đủ. Kiến thức phát sanh do pháp hành với tâm an lạc. Và kiến thức đến với ta bằng cách học hỏi, nghiên cứu thật sự xa nhau một trời một vực. Sự hiểu biết thâm thập bằng cách học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm. Cái tâm chỉ cố gắng bám chặt và giữ lại điều học hỏi hiểu biết ấy. Tại sao ta cố gắng giữ lại? Chỉ để nó mất đi! Và khi nó mất chúng ta than khóc!

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có sự cố gắng giữ lại mà cứ để nó tự nhiên trôi qua, để cho sự vật tự nhiên, đúng như sự vật là vậy. Chúng ta thấu hiểu sự vật là thế nào và không tự quên mình. Nếu không may lâm bệnh chúng ta không để lạc lối trong đó. Vài người nghĩ rằng “ Năm nay tôi bệnh suốt năm, không hành thiền được chút nào”. Đó là lời nói của người thật sự cuồng si. Người đang bệnh hoặc sắp lâm chung, càng phải chuyên cần tinh tấn hành thiền. Có thể ta nói rằng người ấy không có thì giờ để hành thiền. Người ấy bệnh, người ấy đang bị đau nhức, người ấy không còn tin tưởng nơi cơ thể mình và do đó cảm nghe rằng mình không thể hành thiền. Suy tư như vậy, sự việc ắt trở nên khó khăn. Đức Phật không dạy như vậy. Ngài dạy rằng ngay tại đây chính là nơi hành thiền. Khi lâm trọng bệnh hoặc lâm chung đó là lúc ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức thực tại.

Vài người khác nói rằng họ không may mắn được hành thiền vì luôn luôn có việc làm bận rộn. Có vài giáo viên đến đây viếng Sư và nói rằng vì đa đoan với nhiệm vụ họ không có thì giờ để hành thiền. Sư hỏi họ, “ Trong khi dạy

học Ông có thì giờ để thờ không?”. Họ trả lời, “Bạch Sư, có”. Nếu công việc bề bộn và đa đoan, làm thế nào Ông có thì giờ để thờ? Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp.

Thật ra, pháp hành chỉ liên quan đến tâm. Nó không phải là điều mà quý vị phải chạy theo, hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thờ. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thờ vào thờ ra được tự nhiên – tất cả những gì ta phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào trong và thấy rõ ràng. Hành thiền là vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm hiện hữu như vậy thì bất luận trong công việc nào ta làm nó sẽ là dụng cụ hữu hiệu giúp ta luôn luôn hiểu biết điều nào là phải và điều nào sai. Có rất nhiều thì giờ để hành thiền, chỉ vì ta không thông hiểu pháp hành đầy đủ, chỉ có thế. Trong khi ngủ ta thờ, ăn ta thờ, có phải vậy không? Tại sao ta không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thờ. Nếu nghĩ như vậy thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở, bất luận ở đâu ta cũng có thì giờ.

Tất cả các loại tư tưởng đều là những điều kiện tinh thần, không thuộc về cơ thể, như vậy ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu và chừng ấy lúc nào chúng ta cũng hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết sử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy, lẫn trốn những cảm giác, phải hiểu biết nó. Cảm giác, hay thọ chỉ là cảm giác, hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, đau khổ chỉ là đau khổ. Nó chỉ giản dị là vậy. Tại sao ta phải bám níu vào nó? Nếu

tâm sáng suốt thì chỉ nghe bấy nhiêu cũng đã đủ để tách rời thọ ra khỏi tâm.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu như vậy tâm sẽ nhẹ nhàng, nhưng đó không phải là tẩu thoát qua đường lối của vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải buông bỏ vì si mê, hay buông bỏ vì không muốn sự vật giống như trong hiện tại. Tâm buông bỏ, không bám níu vào thọ, vì ta hiểu biết đúng theo Chân Lý. Đó là nhận thức Thiên Nhiên. Thấy đúng thực tại ở quanh mình.

Khi hiểu biết được như vậy ta đã là người thuần thực, đối với tâm và đối với thọ. Khi đã thuần thực làm chủ mình trước những thọ cảm ta cũng thuần thực đối với thế gian. Đó là “Người Hiểu Biết Thế Gian”. Đức Phật là bậc hiểu biết rõ ràng thế gian và những vấn đề khó khăn ở thế gian. Ngài hiểu biết rằng những gì khuấy động và những gì không khuấy động đều ở ngay tại đây! Thế gian này quả thật phức tạp, làm sao Đức Phật có thể thấu hiểu được? Nơi đây ta phải nhận thức rằng Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền không vượt ra ngoài khả năng của chúng ta. Trong tất cả oai nghi — đi, đứng, nằm, ngồi — chúng ta phải giữ tâm niệm hiện hữu và tự hay biết mình, và khi tọa thiền cũng vậy, luôn luôn chú niệm và tự hay biết mình.

Ta ngồi thiền để cũng cố trạng thái tâm an lạc và trau dồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiền Minh Sát chỉ là tọa thiền, an trụ tâm trong trạng thái định. Ở vài nơi người ta bảo, “Bây giờ ta hãy ngồi thiền định (Samadhi), rồi sau đó hãy thiền Tuệ”. Không nên phân chia như vậy! Trạng thái vắng lặng là nền tảng để trí tuệ phát sanh; trí tuệ sẽ được khai triển trên nền

tảng vắng lặng. Nói rằng giờ đây ta hãy hành thiền Vắng Lặng, sau đó sẽ hành Minh Sát – ta không thể làm như vậy! Ta chỉ có thể phân chia như vậy qua lời nói. Cũng như lưỡi dao, bề mặt ở một bên, bề trái ở bên kia. Quý vị không thể phân chia. Nếu lấy bề mặt lên thì cũng lấy luôn cả hai bề. Vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha mẹ của Giáo Pháp. Từ lúc sơ khởi chúng ta phải nghiêm chỉnh trì giới. Giới là an lạc. Trì giới có nghĩa là giữ thân và khẩu trong sạch, không nói và không hành động sai lầm. Không làm gì sai bậy thì không bị khuấy động; không bị chao động, tâm sẽ được an lạc thanh bình và dễ dàng an trụ. Do đó ta nói rằng Giới, Định và Tuệ là Con Đường mà tất cả chư Hiền Thánh đều đã trải qua để thành tựu Đạo Quả. Tất cả ba pháp là một. Giới là Định, Định là Giới. Định là Tuệ, Tuệ là Định. Cũng giống như một trái xoài. Khi còn là bông thì ta gọi là trái xoài và đến lúc chín thì ta gọi là trái xoài chín. Tất cả chỉ là một trái xoài luôn luôn thay đổi trạng thái. Trái xoài già lớn lên từ xoài non. Xoài non trở thành trái xoài già. Ta có thể gọi bằng những danh từ khác nhau nhưng tựu trung chỉ là một trái xoài. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thế ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc sơ khởi là bông xoài, chỉ giản dị trưởng thành để trở thành xoài chín. Bấy nhiêu đã đủ, ta phải thấy như vậy. Dầu ai khác có gọi nó như thế nào, điều đó không thành vấn đề. Một khi được sanh ra nó lớn dần đến già, và rồi đến đâu? Ta phải suy

niệm như vậy.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Những người ấy không nên ăn xoài chín! Tại sao họ muốn xoài non trở thành chín? Dầu xoài không chín đúng lúc họ cũng giúp ép, có phải vậy không? Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già hay sợ chết. Nếu như vậy thì họ chớ nên ăn xoài chín mà chỉ ăn bông xoài! Nếu thấy được như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chúng ta an lạc. Hãy quyết tâm thực hành như vậy.

Hôm nay có Ông Cố vấn Trưởng cùng nhiều quan khách đến nghe Pháp. Quý vị hãy nhận lãnh những gì Sư giảng để về nhà suy gẫm. Nếu có gì sai lầm xin quý vị thông cảm cho Sư. Tuy nhiên có hiểu được là đúng hay sai cũng tùy theo pháp hành và quan điểm của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để sử dụng. Nhưng, trong thực tế, chúng ta thực hành để buông bỏ cả hai, đúng và sai. Rốt ráo sau cùng chúng ta chỉ vứt bỏ tất cả. Điều đúng, hãy vứt bỏ; sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám níu vào tính cách đúng của nó, còn sai thì ta giữ lại cái sai, rồi sau đó tranh luận, bàn thảo v.v... Nhưng Giáo Pháp là nơi chôn không có gì – Chẳng có gì cả!

Theo: **Hương vị giải thoát**
Chuyển ngữ sang tiếng Việt:
Phạm Kim Khánh

CHUYỆN KHÓ TIN NHƯNG CÓ THẬT

Tịnh Thủy biên dịch

1. Tin tức:

Gần hai tuần qua chúng ta nghe tin tức phóng sự trên các hệ thống truyền thanh và truyền hình trên toàn quốc Hoa Kỳ về cảnh cháy rừng khủng khiếp ở vùng bắc San Francisco bang California. Theo báo cáo cách đây 4 ngày thì khoảng 250000 km2 diện tích bị cháy (tương đương với diện tích Tiểu Bang New York). Nhà cửa bị cháy, 43 người chết, hơn 200 người mất tích, và gần 40000 người phải di tản. Hiện nay đám cháy vẫn còn tiếp diễn nhưng ở một vài nơi cư dân di tản đã được phép trở về lại nhà của mình.

2. Kể chuyện chùa di tản

Báo USA Today kể rằng nhà sư Ajhan Jotipalo Bhikkhu đang ngủ trong cái cốc nhỏ của nhà sư, nằm trong khuôn viên tu viện Abhayagiri Buddhist Monastery tọa lạc tại thị trấn Redwood Valley thì chợt ngửi thấy mùi khói. Lúc đó là 2 giờ sáng Thứ Hai ngày 9/10/2017, và nhà sư đã để cửa sổ mở, để gió lạnh len vào. Nhà sư cũng không mở mắt ra xem. Thế rồi nghe tiếng còi hú. Nhà sư kể lại, ngay khi mở cửa, là thấy cả bầu trời đỏ rực lửa, “ Tôi mới tự nói, thôi rồi, mình có thể chết ”.

Lúc đó mọi người trong khu phố bấm còi lên. Họ có một quy định: tiếng còi cứ mỗi 30 giây là có ai đó bị thương, còi liên tục nghĩa là báo động khẩn.

Bây giờ là lửa rực cháy khắp trời rồi.

Nhà sư Jotipalo kể là tổng cộng 14 vị sư cùng với 12 vị khách thăm tu viện cùng lên 6 hay 7 chiếc xe và chạy về phía bắc, tới thị trấn Willits. Mọi người trong thị trấn này cũng đang vội vã lên xe chạy, còi bấm liên tục để đánh thức người có thể còn ngủ quên.

Nhà sư Jotipalo kể lại hôm Thứ Sáu, trên bản đồ hỏa hoạn cho biết cho biết ¼ tu viện bị thiêu rụi, nhưng sư nói không biết chắc, bởi không ảnh chụp từ trên cao không thể nào chính xác, phải chờ tới khi nào về xem mới biết cụ thể. Jotipalo và 13 nhà sư khác là tu sĩ Phật giáo thuộc truyền thống tu thiền trong rừng từ phái Lâm Tế Thái

Lan, truyền thống Theravada.

Tu viện Abhayagiri Buddhist Monastery được thành lập cách đây 20 năm. Các nhà sư bây giờ tạm cư trú trong Vạn Phật Thánh Thành (City of Ten Thousand Buddhas) ở thị trấn Ukiah từ Thứ Ba 10/10/2017.

3. Trở về chùa

Sau khi được lệnh cho phép trở về lại tu viện sau 1 tuần tạm cư ở Vạn Phật Thánh Thành. Các thầy Luang Por Pasanno, Ajahn Karunadhammo, Ajahn Jotipālo, cư sĩ Sāmaṇera Tissaro và Debbie rời khỏi Vạn Phật Thánh Thành vào lúc 10 giờ sáng - Thứ Ba, 17 tháng 4, năm 2017 để trở lại tu viện xem xét tình hình.

Vài giờ sau đó họ trở về Vạn Phật Thánh Thành và báo cáo rằng tu viện, với một vài ngoại lệ, đã hoàn toàn nguyên vẹn. Vẫn còn nhiều nhân viên cứu hỏa trên vùng đất này vì nhiều nơi vẫn còn âm i cháy.

Ajahn Jotipālo kể lại một kinh nghiệm sau khi nói chuyện với một đội cứu hỏa từ New Mexico như sau:

Tôi đã hỏi các anh em trong đội lính cứu hỏa từ bang New Mexico còn ở hiện trường (bởi vì xung quanh đó cháy vẫn chưa hoàn toàn được dập tắt) rằng họ chiến đấu với ngọn lửa như thế nào. Họ cho biết họ đã ở trong vùng cháy này khoảng 5 ngày rồi và nói rằng có một điều kỳ lạ nhất là tu viện đã không bị cháy.

Họ nói vào một buổi chiều tối (có lẽ là ngày Timothy Luke đã buộc phải rời khỏi núi Tabor, khi ông báo cáo nhìn thấy ngọn lửa cao 200 feet trên sườn núi). Họ kể, đội cứu hỏa của họ có 200 người, được huy động đến chữa đám lửa từ trên đồi đang lan xuống nhưng khi xuống gặp con đường mòn này thì lửa dừng lại, không tiến thêm. Họ nói rằng giống như là tu viện từ chối không cho cháy và không một ai trong số họ có thể lí giải được. Họ chẳng hiểu tại sao, ai cũng rón tóc gáy khi thấy lửa không vượt qua đường mòn mà trở ngược lại lên núi. Mọi người đều có vẻ như không thể tin nổi, vì họ chưa bao giờ nhìn thấy bất cứ điều gì như thế này

Tôi đã hỏi một số lính cứu hỏa khác về kinh nghiệm của họ và họ đều báo cáo giống nhau về điều này

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: