Tập 3 — Hiện Tại Pháp Lạc

Một Cuộc Đời, Một Vầng Nhật Nguyệt (Minh Đức Triều Tâm Ảnh)

Sau hạ thứ tám, chư vị trưởng lão phân bố đi các nơi để tuyên thuyết một số giới điều liên hệ đến mười nhóm thanh quy đã chấn chỉnh tại lâm viên Ghositārāma. Riêng ni chúng tại khu rừng trầm hương thì chỉ giữ lại chừng ba mươi người; số còn lại, trưởng lão ni Gotamī, Yasodharā dẫn họ về Koliyā và Sākya để thành lập ni viện ở quê nội và quê ngoại. Đi theo giúp đỡ có bốn vị trưởng lão cùng bản quán – đó là Bhaddiya, Kimbila, Kāḷudayi, Devadatta. Đức Phật cũng gật đầu mỉm cười cho Rāhula dẫn theo một số sa-di về thăm quê! Riêng ngài thì chỉ giữ lại tôn giả Sāriputta, Ānanda, thị giả Upavāna và có thêm Nanda nữa. Khi mọi người đã ra đi hết rồi, đức Phật nói chuyện với tôn giả Sāriputta: - Kỳ Viên, Trúc Lâm, Đại Lâm... là quan trọng nhất vì số lượng tăng đông nhất nên các vị trưởng lão phải trở về đó. Tại Vaṃsā này, ba cơ sở ở Kosambī tạm thời đã đặt được nền móng. Các vị giáo thọ ở đây, tuổi đạo, kinh nghiệm cũng như trình độ giáo pháp đều còn non trẻ; sau này, chúng ta sẽ quan tâm nhiều hơn. Thế rồi, đức Phật dẫn theo chừng hai trăm vị tỳ-khưu còn non yếu nhất đến xứ Kuru, họ đa phần là bà-la-môn

38 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

giáo. Là nơi mà đức Phật vừa độ cho vợ chồng gia chủ bà- la-môn Māgaṇḍi chứng quả A-na-hàm rồi xin xuất gia. Khi hai vợ chồng khẳng khái từ bỏ gia sản, tặng không cho người em trai Cūḷamāgaṇḍi rồi theo đoàn sa-môn – đã làm cho thị trấn bàn tán không ngớt. Chuyện cô gái Māgaṇḍiyā xinh đẹp tuyệt trần mà "ông ta" không dám sờ chạm vì ghê tởm, dầu đụng bằng chân họ cũng đã được nghe và dư luận ấy hiện đang còn nóng hổi. Ông em trai của vợ chồng Māgaṇḍi nghe xốn tai quá khi quần chúng có vẻ cười nhạo, sỉ nhục cháu mình; tức giận tràn hông, mấy ngày hôm sau, ông cho cô gái phục sức sang trọng, diễm lệ vào triều đình, dâng cho đức vua Udena! Dung nhan cô gái đã làm xiêu lòng đức vua tửu sắc, ông tức khắc phong cho cô ta làm thứ phi. Chuyện này, nhân dân cũng đang bàn tán. Bây giờ, nghe tin "ông Phật ấy" lại đến, làm cho mọi người ai cũng tò mò! Đức Phật và hội chúng ngụ trong một khu rừng vắng, không gần mà cũng không xa thị trấn Kammāsadhamma bao nhiêu. Buổi sáng, trước lúc xuống xóm làng để khất thực, đức Phật dặn bảo tôn giả Sāriputta, Ānanda: - Như Lai nhờ hai ông kiểm soát toàn bộ tóc, râu, y và bát của tất cả tỳ-khưu này. Ai không đúng cách, phải chỉnh sửa lại. Toàn bộ phải đi chân đất, không được mang theo dù, dép, gậy, đeo đãy nào trên vai, trên cổ. Phải tập tành, chỉ vẻ cho họ cách đi dọc đường, từng bước đi chánh niệm, tỉnh giác ra sao. Khi đi, không nhìn qua, nhìn lại, mặt hơi cúi xuống, nhìn đằng trước chừng một đòn gánh. Khi đứng trước cửa mọi nhà, xoay nghiêng người và bình bát ra sao, nhận vật thực phải im lặng như thế nào; nếu cần, chỉ đọc một câu kệ phúc chúc là đủ. Người đặt bát dẫu là ai, cũng đừng nhìn ngắm! Nhớ đừng nắm giữ tướng chung, nam nữ, trẻ già; đừng nắm giữ tướng riêng, những chi tiết về thân thể, tay chân, mặt mũi; lúc nào cũng phải lắng nghe hơi thở của mình, bình hòa, vắng lặng và mát mẻ... Minh Đức Triều Tâm Ảnh 39

Nhờ được hướng dẫn tốt, nên khi đoàn sa-môn có đức Phật, tôn giả Sāriputta, Ānanda, Nanda, Upavāna dẫn đầu đều trông đẹp như Phạm thiên; lại trông rất có trật tự, kỷ cương, quần chúng trông, ai cũng thích, ai cũng phát tâm hoan hỷ. Một số ngoại đạo cũng phải phát tâm tín mộ, đặt bát cúng dường... Buổi chiều, nhân dân quanh vùng, có rất đông đồ chúng bà-la-môn tìm đến khu rừng để chiêm ngưỡng "ông Phạm thiên đẹp đẽ" cùng nghe pháp. Đức Phật biết dân chúng ở đây thật thà, chất phát, tâm và trí họ còn khá trong sáng chưa bị vấy nhiễm nhiều bụi cát như tại các kinh thành lớn nên ngài phương tiện, ân cần giáo giới dịu dàng với giọng phạm âm như người mẹ hiền. Đồng thời, cũng do đức tin sai lạc nhiều đời, với quá nhiều thần linh bà-la-môn huyễn hoặc, ru ngủ, họ rất sợ thánh thần phạt tội, "không cấp giấy thông hành lên nước trời" nên đức Phật cũng biểu tỏ một vài uy lực thần thông cho họ thấy, họ tin. Và sau đó, ngài mới nói đến các cảnh trời, nhân và quả, tâm và cảnh từ thấp lên cao... Các ngày hôm sau, người ta kéo đến đông hơn nữa. Thế rồi, ngài lại giao cho tôn giả Sāriputta, Ānanda thuyết pháp. Và rõ ràng, vị nào thuyết cũng dịu dàng, lưu loát, rõ ràng, phân minh, khúc chiết... với những đoản ngôn, ví dụ dễ nghe, dễ hiểu. Những ngày hôm sau nữa, một số bà-la-môn trí thức, một số doanh gia, phú hộ tìm đến. Ai cũng được thỏa mãn. Ai cũng cảm thấy rất hài lòng, rất có đức tin đối với tôn giáo mới này! Người ta quy y rất đông. Một số cư sĩ trí thức chứng quả Tu-đà-hoàn! Một số thanh niên của nhiều giai cấp xin xuất gia. Thế rồi, khu rừng này lại biến thành một khu lâm viên nữa với một số cốc liêu, nhà giảng, các công trình phụ... Đặc biệt, thời gian ở đây, đức Phật giảng nói cho chư tỳ- khưu về Bốn Niệm Xứ - là bài kinh quan trọng cho tất thảy mọi người, không kể xuất gia hay tại gia. Đối với các vị tỳ- 40 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

khưu trẻ, sơ tu lại càng quan trọng, vì nhờ vậy, họ mới biết chính xác niệm thân, thọ, tâm, pháp ra sao... Đức Phật giảng rất chi ly, giản dị, dễ hiểu từ thấp lên cao, từ cạn vào sâu. Ngài nói: - Này các thầy tỳ-khưu! Đây là con đường độc lộ, độc đạo, độc nhất đưa đến an vui, thanh tịnh cho chúng sanh; vượt thoát sầu não, diệt trừ khổ ưu, hướng đến chánh trí, thành tựu tuệ giác, đạt được tự do tối thượng, an vui tuyệt đối, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Này các thầy tỳ-khưu! Thế nào là Bốn chỗ niệm, Bốn lãnh vực cần phải chú tâm, soi chiếu, minh sát, quán niệm? Đấy là thân, thân thể, thân sắc; thọ, cảm giác; tâm, các trạng thái tâm lý; và pháp, đối tượng của tâm(1). Bây giờ nói về cái cần phải chú tâm, quán niệm thứ nhất là thân. Là cái thân này, từ lúc sanh ra cho đến lúc bị thiêu xác hoặc bị quăng bỏ nơi nghĩa địa, nó sinh diệt liên tục, biến đổi liên tục từ hài nhi, ấu thơ, thiếu niên, trung niên, già lão rồi tử vong. Thanh xuân thì trẻ trung, đẹp đẽ; già lão thì suy yếu, nhăn nheo, xấu xí. Đấy là sự thật, là tất yếu. Nó lại còn chứa đầy vật bất tịnh. Nhưng chúng sanh thì không biết, không thấy sự thật ấy nên yêu mến, đam mê, luyến ái cái thân này một cách quá đáng. Muốn nó ăn cho no, cho ngon, cho sướng. Mặc cho nó đẹp, nó sang, nó oai! Trang điểm cho nó kiểu cách, mỹ miều, lộng lẫy! Xoa dầu thơm, tẩm hương liệu, bôi cao dưỡng da cho nó mỡ màng, non tơ, láng lẫy nữa! Chưa thôi, lại còn làm sao cho mắt, tai, mũi, lưỡi, thân được thỏa mãn tất thảy mọi dục lạc ở đời. Thỏa mãn rồi còn muốn thỏa mãn nữa, thỏa mãn nữa... Dục lạc càng thỏa mãn càng thiếu, càng uống càng khát, nên cuộc chạy đuổi, săn tìm ấy

không thể dừng lại, suốt đời không thấy dấu hiệu

(1) Thân (kāya), thọ, cảm giác (Vedanā), tâm (tâm vương - citta và tâm sở- cetasika), pháp(dhamma)..

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 41

dừng lại! Trên đường tìm kiếm ấy, thức tri của nó bị tham, sân, si, tà vạy, bất chánh chi phối... nên nó tạo tác các nghiệp ác, bất thiện pháp, nói chung là mười nghiệp bất thiện(1) để rồi bị quả báo đau khổ, đọa sanh vào 4 con đường dữ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la! Vậy, đầu tiên, ta phải để ý đến cái thân vì nó thô thiển, dễ thấy; vì nó phải ăn uống, đi đứng, ngồi nằm, co vào, duỗi ra, hít thở...; vì nó ở bên ta suốt ngày, suốt đêm; vì nó cùng ở chung căn nhà với ta, nó chở mang ta từ lúc sinh đến lúc chết. Và nếu chúng ta không thấy rõ nó, không kiểm soát được nó thì nó sẽ vọng động tạo tác ác nghiệp ngay tức khắc. Vậy, cái gọi là niệm thân nghĩa là ghi nhớ cái thân, chú tâm nơi cái thân, chánh niệm nơi cái thân sẽ có hai lợi ích. Thứ nhất ta sẽ kiểm soát được nó, làm chủ được nó; và khi kiểm soát được nó, làm chủ được nó thì nó không còn vọng động để tạo tác các ác nghiệp. Đây là lợi ích thuộc về tục đế, tục thể, thế gian, nó là nhân sanh thiện pháp, phước báu của nó là cõi người và cõi trời, không còn đọa vào những cảnh giới đau khổ nữa. Lợi ích thứ hai thuộc về bình diện tuệ giác, xuất thế, là khi thấy thực cái thân, là tổng hợp sắc, nó chỉ là sắc; là sắc sanh, sắc già lão, sắc tàn lụi, sắc hoại diệt; thật sự thấy rõ bản chất vô thường, vô ngã, dukkha của chúng, chẳng còn rơi vào chấp thủ, vào các khái niệm phạm trù nữa, ta sẽ có được cái thấy chân đế, như thực là cánh cửa mở vào cõi siêu thế, Niết-bàn, chấm dứt tất cả khổ. Này các thầy tỳ-khưu, hãy tập sự niệm thân! Hãy chăm chú, quan sát, chú tâm, nhìn ngắm nó khi đi đứng nằm ngồi, co tay, duỗi chân, khi mặc y, mang bát, đi trì bình khất thực, khi đang ăn, đang uống, đại, tiểu tiện... Suốt ngày, ba thời, sáu khắc thì ý thức, trực thức phải được thắp sáng lên như

(1) Thân 3 (Sát sanh, trộm cắp, tà hạnh); khẩu 4 (nói dối, nói hai lưỡi,nói thêu dệt, nói ác độc), ý 3 (tham, sân, tà kiến).

42 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

ngọn đèn để nhìn ngắm tất thảy mọi oai nghi cử động của nó. Phải liên tục, miên mật chánh niệm, tỉnh giác. Còn khi tọa thiền, kinh hành, các thầy phải chú tâm vào hơi thở. Hơi thở nó dài ngắn, thô tế ra sao thì phải được ghi nhận trung thực, như thực. Phải thấy rõ hơi thở cụ thể như thực bằng tuệ tri chứ không phải thấy hơi thở bằng tưởng tri hay thức tri. Cái thấy bởi tưởng tri, bởi thức tri và tuệ tri giống nhau và khác nhau ra sao, các thầy cũng phải thấy, phân biệt cho thông tỏ(1). Này các thầy tỳ-khưu! Tưởng tri, thức tri, tuệ tri đều là thấy, chức năng thấy giống nhau. Ví dụ như thấy hình tướng, hình dáng, hình sắc, âm thanh, mùi, vị... một cách khái quát, tổng quát, thoáng qua... gọi là tưởng tri (tri giác). Thấy qua kinh nghiệm, kiến thức, hiểu biết; phân biệt rõ ràng màu sắc, hình dáng, các chi tiết... là cái thấy của thức tri (thức, tâm vương). Chỉ có thấy rõ thực tánh, bản chất như thực của các pháp mới sử dụng tuệ tri (thấy như thực thấy). Một đứa trẻ chỉ có tưởng tri còn thức tri thì muội lược, yếu ớt, nhỏ nhiệm. Lớn lên,

trưởng thành do học hỏi, do kinh nghiệm - thức tri mới được vun bồi, huân tập. Tất cả mọi trí trên thế gian đều thuộc về thức tri, trí năng, cho dẫu là thắng trí(2) (ngũ trí thần thông) thì vẫn còn là phàm phu, tại thế. Chỉ có ai tu tập tuệ quán, quán chiếu mới sử dụng tuệ tri để thấy rõ sự vô thường, vô ngã và dukkha của các pháp, nhờ vậy mới mở hé được cánh cửa Niết-bàn, siêu thế, chấm dứt tất cả khổ. Này các thầy tỳ-khưu! Cũng là cái thân, nhưng với ai quá nhiều tham dục thì phải biết nhờm gớm cái thân này, nó đầy đủ ba mươi hai thể trược. Nói cách khác, chẳng có gì đáng quý, đáng đam mê, đáng ái luyến cái thân này cả; nó

(1)

Tức là tưởng (saññā), thức (viññāṇa), tuệ (paññā)..

(2)

Abhiññā.

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 43

chỉ là nước, sức nóng, đất, không khí... kết hợp mà thành; nó gồm có tóc, râu, lông, móng, răng, da, xương, thịt, gân, tủy, ruột non, ruột già, mồ hôi, đàm, mủ, phân, mồ hôi, nước tiểu... mà thôi! Cứ quán tưởng như thế, niệm tưởng như thế để tham dục, ái luyến cái thân một cách quá đáng sẽ yên lặng đi, giảm nhẹ đi! Trường hợp này cũng nên ra tận nghĩa địa lấy cái tử thi mà làm đề mục. Hãy quan sát, nhìn ngắm cái tử thi từ khi mới chết, một cô gái hoặc một chàng trai tuổi đang còn thanh xuân. Qua vài ngày, cái thây sẽ trương phình, hôi thối; những ai tham thích hình dáng, khi thấy cái thây trương phình ấy thì chẳng còn mê gì cái hình dáng nữa! Ngày hôm sau, cái thây sẽ bầm xanh, bầm tím, rỉ nước; ai tham thích màu da sẽ không còn tham thích màu da nữa. Cái thây sẽ dần dần thối rữa, xú uế nồng nặc; ai tham thích xông ướp hương hoa cho cái thân sẽ bắt đầu thấy ghê tởm cái thân. Rồi cái thây sẽ đứt lìa, nối với nhau bởi những sợi gân, bầy nhầy máu thịt sẽ đối trị với những ai yêu thích sự săn chắc của cơ bắp. Cái thây bị thú vật như kền kền, quạ, diều hâu, chó rừng... mổ, cắn, khới, gặm để đối trị với những ai yêu thích mông, ngực. Các chi tiết, bộ phận của tử thi rã rời, đứt khúc nằm ngổn ngang để đối trị với người thích nhìn ngắm tay chân nõn nà, ngọc chuốt! Cái thây bị phân hủy, nát nhừ, vương vãi đây kia thích hợp với người ưa trang điểm cho thân thể được đẹp đẽ, diễm kiều! Tướng sâu trùng, dòi bọ, kiến ruồi.. đục khoét, bấu rúc.. sẽ đối trị với người thích sở hữu, chấp thủ cái thân của mình. Rồi còn đống xương khô, phơi bày trắng hếu giữa nắng mưa dành cho ai thích hàm răng đẹp! Như thế, khi hành giả quán sát thực, thấy thực mười tướng của tử thi như vậy sẽ quán tưởng rằng: Thật vậy, sự thật là như vậy, thân này cũng y như thế ấy, cũng cùng một bản chất như vậy, cũng trở thành như vậy và sẽ không thể tránh khỏi trạng thái ấy! Nhờ vậy, dần dà tâm đam mê, ái luyến để tìm thỏa mãn cho cái thân sẽ đi đến 44 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

giảm trừ, muội lược, chấm dứt hẳn; không còn bám víu, chấp thủ vào cái thân, không còn nô lệ cho cái thân nữa! Này các thầy tỳ-khưu! Cái thứ hai cần phải chú tâm, quan sát, quán niệm là thọ, tức cảm giác. Cảm giác có hai, là cảm giác ở nơi thân và cảm giác ở nơi tâm. Cảm giác ở nơi thân, là cảm giác thuộc về cơ thể vật chất, thuộc sinh lý. Khi

một cái gì, một đối tượng nào tác động lên thân để ta có cảm giác dễ chịu, sảng khoái, thích thú, đấy được gọi là lạc! Cái gì đó, một đối tượng nào đó, tác động lên thân để ta bị đau, nhức, tê, ngứa... đưa đến cảm giác khó chịu, bực bội - đấy được gọi là khổ. Còn những khi không có lạc hay khổ mà có cảm giác trung tính, được gọi là xả! Cảm giác ở nơi tâm thì thuộc về tâm lý tức là một loại cảm giác đã tác động vào tâm. Khi ta thấy sung sướng, an vui, hạnh phúc... có vợ đẹp, con xinh; thành đạt danh vọng, tiền tài, sản nghiệp, địa vị; được may mắn, được khen ngợi... thì ta khoái thích, sung sướng, mãn nguyện gọi là hỷ. Những khi ta thất bại, thua thiệt, rủi ro, bị chê bai, phỉ báng; vợ chồng, con cái bất hòa, ly tán; sản nghiệp tiêu vong, mất mát; xa người mình thương, ở gần người mình ghét... tất thảy đưa đến đau khổ, buồn chán, sầu não, ưu phiền... đấy được gọi là ưu! Còn những khi không có hỷ hay ưu thì có xả. Hỷ, ưu, xả - đấy là ba cảm thọ của tâm. Vậy, hành giả khi quán niệm, theo dõi, chú tâm vào các cảm thọ, dù ở nơi thân hoặc ở nơi tâm thì đều phải được ghi nhận rõ ràng, vô tư, khách quan, trung thực. Những cảm thọ ở nơi thân như nhức răng, đau mắt.. thì dễ ghi nhận vì nó có đối tượng cụ thể được gọi là thô tháo; những cảm thọ ở nơi tâm thì vi tế hơn, phát sanh nhanh hơn nên cần sự chú tâm nhiều hơn. Một hành giả chú tâm, minh sát các cảm thọ có công phu liên tục, miên mật có thể thấy rõ cả ba giai đoạn lúc cảm giác sanh, lúc cảm giác tồn tại và cả lúc cảm giác diệt mất. Tức là sanh, trụ và diệt. Ở đây, không cần thiết phải tinh tấn, nỗ lực gì một cách cường liệt, Minh Đức Triều Tâm Ảnh 45

căng thẳng; mà cũng chẳng cần khởi dậy một ý niệm tịnh hóa, loại trừ, chối bỏ hay phủ nhận mà cứ lắng nghe nó một cách trung thực, định tĩnh, sáng suốt thì nó sẽ tự động sinh, tự động diệt theo đúng bản chất của nó. Nói cách khác, các cảm giác là những ngọn gió hoặc cơn cuồng phong sẽ lay động thân, lay động tâm; và lưu ý, xem chừng là nó sẽ làm cho lửa tham, lửa sân bùng lên, bốc cháy, thiêu đốt thiện pháp. Vậy nên, không chỉ khi đi đứng nằm ngồi, ăn uống, mặc y, mang bát, tắm rửa, đại tiểu tiện, tọa thiền, kinh hành mà phải công phu suốt ngày, suốt đêm, ngoại trừ lúc có giấc ngủ sâu! Này các thầy tỳ-khưu! Cũng từ cảm giác, cảm thọ đi sâu thêm một chút nữa, là quan sát, minh sát, quán niệm tâm. Tâm đây gọi chung là tâm ý hay là các trạng thái tâm lý. Cái tâm thì rất vi tế. Thường thường, chúng sanh không thấy được tâm ý của mình vì bản chất của tâm nó chập chờn, dao động luôn; nó như chú ngựa ham thích dong ruổi, như khỉ vượn mải mê níu nhánh, vin cành. Nó khởi quá nhanh mà hành tung thì bất định. Lại mù mờ như khói như sương. Chỉ những hành giả nào niệm thân, niệm thọ lâu ngày mới bước sang được giai đoạn niệm tâm. Không dễ gì ta thấy được ta đang tham hay ta đang sân. Tại sao thế? Vì khi ta đang nhìn ngắm một cô gái đẹp, một đóa hoa đẹp hay một cảnh sắc đẹp, do bị đối tượng thu hút nên ta đã mải mê nhìn ngắm hình dáng, màu sắc, các chi tiết bộ phận... mà không biết tâm ưa thích, tham muốn, ái luyến khởi lên lúc nào! Sân cũng vậy. Khi nghe một tiếng chửi mắng, một lời phỉ báng thì ta liền tá hỏa tam tinh, nổi sừng, nổi sộ ngay. Nói cách khác, khi một đối tượng là một sắc, một thanh... làm ta khó chịu, ta bị nó cuốn theo không biết lúc nào! Có người nửa chừng mới biết. Có người rời khỏi đối tượng rồi mới biết. Có người, lúc tưởng nhớ lại mới biết. Chỉ hành giả có công phu thâm sâu mới biết rõ nó khi vừa khởi sanh, đang chi 46 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

phối tâm và cả sau khi nó ra đi! Vậy, niệm tâm đi sau niệm thọ là bước chuẩn bị, là hành trang nội lực cần thiết. Lúc niệm tâm phải cần trang bị chánh niệm, tỉnh giác cao độ. Tâm, khái quát có cả thảy mười sáu loại tâm cần phải nhìn ngắm rõ ràng, vô tư, trong sáng và chân thực: Tâm có tham tức là mọi tham muốn, ưa thích, đam mê, ái luyến phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm không có tham phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm có sân tức là các trạng thái tâm nóng nảy, bực bội, sân hận, chúng ra sao thì phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm không có sân, phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm có si tức là các trạng thái tâm đần độn, mê mờ, tối tăm, si mê, phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm không có si, phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm có thu nhiếp tức là tâm có tập trung, có thu thúc, phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm bị tán loạn nghĩa là tâm phóng dật, vọng tưởng, thất niệm, bất giác, hỗn loạn, bối rối...(1) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm quảng đại là tâm rộng lớn(2) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm không quảng đại(3) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm hữu hạn là tâm có giới hạn, có biên độ(4) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm vô thượng(5) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm có định(6) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. (1) Vikkhitta-citta: Tâm hỗn loạn, bối rối. (2) Tâm sắc giới-hàm chỉ Tứ vô lượng tâm. (3) Tâm không rộng lớn – không chỉ là tâm nào,có thể là Dục giới và một phần Sắc giới (hạn cuộc trong đề mục hoặc tầng thiền của mình). (4) Tâm Dục giới - giới hạn, ràng buộc trong ngũ dục.. (5) Anuttara-citta: Tâm cao nhất, không có tâm nào hơn – có thể là định phi phi tưởng, tầng cao nhất trong Vô sắc giới. (6) Samāhita -citta: Tâm ổn định, có định, an trụ vững vàng.

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 47

Tâm không có định(1) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm giải thoát là tâm tự do, không dính mắc(2) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Tâm không giải thoát(3) phải biết rõ, thấy rõ như vậy. Này các thầy tỳ-khưu! Quán niệm tâm là như thế, những trạng thái tâm có mặt trong hiện tại như thế nào phải được nhìn ngắm đúng như vậy, đừng bao giờ xen dự vào đấy một phản ứng chủ quan nào, chồng lên chúng một tưởng một tư nào. Và các trạng thái tâm ấy cũng phải được nhìn ngắm xuyên suốt cả ba giai đoạn sanh khởi, tồn tại và diệt tận của chúng nữa. Cuối cùng là niệm pháp. Pháp ở đây là gì? Pháp rất rộng nghĩa, chỉ giới hạn pháp với nghĩa là đối tượng của tâm trên hành trình tu tập. Này các thầy tỳ-khưu! Đầu tiên là năm triền cái(4), tức là năm pháp nó vấn, nó quấn chặt, nó che lấp sự tịnh định và trong sáng của tâm trí: Hôn trầm, thụy miên – hoài nghi – sân – phóng tâm - dục(5). Bất cứ ai chưa tu tập cũng bị năm pháp này chi phối; người đang tu tập cũng bị chúng chi phối. Vậy khi nào có những pháp chướng ngại này phát sanh, phải nhìn cho rõ mặt mày của chúng. Phải chú tâm, phải biết rõ, phải thấy rõ (tuệ tri) hôn trầm, thụy miên qua ba giai đoạn sanh, trụ và diệt. Các pháp chướng ngại khác như nghi, sân nhuế, trạo hối, tham dục cũng được nhìn ngắm như thế. Và như vậy, chỉ cần đối trị như vậy, đừng nên gia cố thêm một (1) Asamāhita-citta: Tâm không có định, không ổn định, không an trụ được. (2) Vimutta-citta: Tâm giải thoát tạm thời. (3) Avimutta-citta:Tâm không có giải thoát tạm thời - tức còn bị buộc ràng, dính mắc ở trạng thái nào đó, chấp thủ nào đó. (4) Nīvaraṇa:Triền cái, ấm cái (vấn, quấn, xoay chuyển, che lấp) (5) Thīna-middha (hôn trầm, thụy miên), vicikiccha (hoài nghi, bất định, bất nhất, bất quyết), vyāpāda (sân, nhuế, hại, nộ, nóng nảy, giận dữ),

uddhaccakukkucca (trạo hối: phóng tâm, phóng dật, ăn năn hối quá, lo âu), (kāmachanda (dục, tham muốn, tham dục)

48 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

ý niệm nào khác, vì trong chú tâm và tuệ tri đã có đầy đủ tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác(1). Đấy là cách loại trừ, diệt tận, bứng nhổ năm triền cái bởi tuệ quán. Còn nếu sử dụng định để đối trị thì ta phải tự tìm một đề mục thiền định (trong 40 đề mục) thích hợp để gia công tu tập. Nếu đề mục (đối tượng) được chú tâm liên tục, tinh cần thì những thiền chi sẽ tuần tự phát sanh. Lúc tầm thiền chi được nung nóng, chú niệm miên mật - thì nó sẽ đối trị với hôn trầm, thụy miên (giải đãi, lừ đừ, mệt mỏi, buồn ngủ). Khi tứ thiền chi phát sanh thì hoài nghi, lưỡng lự, bất nhất, bất quyết sẽ không còn. Lúc phỉ thiền chi với năm hiện tượng(2) xảy ra nơi thân thì nóng nảy, bực bội, khó chịu, sân nhuế... sẽ ra đi. Khi lạc thiền chi hiện khởi thì những buông lung, phóng dật, trạo cử... không tồn tại. Và cuối cùng, khi nhất tâm thiền chi thành tựu thì mọi tham muốn, dục lạc, khát ái, khát vọng... sẽ lặn chìm, mất bóng. Như thế có nghĩa là khi 5 thiền chi phát sanh, được duy trì, được làm cho sung mãn thì nó sẽ tạo ra một năng lực mạnh mẽ, khả dĩ làm cho năm triền cái không thể nhúc nhích được, chúng sẽ như cáu bợn được lặn chìm dưới đáy bát nước, hoặc như một đám cỏ bị một tảng đá lớn đè lên trên... Nếu định còn yếu, sơ khởi thì gọi là cận định; thuần thục, chín muồi, vững chắc hơn thì gọi là an chỉ định (định sơ thiền - nơi vắng lặng các dục vật chất). Pháp tiếp theo mà hành giả cần phải chú tâm, thấy rõ,

(1) Đây là nguyên lý đối trị 5 pháp triền cái của tuệ quán, tuệ tri, của minh sát. Còn với định – thì có 5 thiền chi đối trị với 5 triền cái: Tầm, tứ, phỉ, lạc, nhất tâm - đối trị trực tiếp với hôn trầm-thụy miên, nghi, sân nhuế, trạo hối, tham dục. (2) Một, tiểu hỷ (mọc ốc, nổi da gà, rần rần cả người một cách dễ chịu...). Hai, khinh hỷ (nhẹ nhàng, lâng lâng với cảm giác như bốc khỏi mặt đất). Ba, hải triều hỷ (như sóng chao, như nằm trên võng ru). Bốn, quang hỷ (thấy ánh sáng, điểm sáng, ánh sáng xẹt qua xẹt lại hoặc thân phát ánh sáng). Năm, sung mãn hỷ (được tẩm mát, no đầy cả thân tâm)..

Minh Đức Triều Tâm Ảnh 49

biết rõ - đấy là ngũ thủ uẩn(1), tức là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn - mà chúng sanh thường chấp thủ là ta, là của ta, là tự ngã của ta. Phải tuệ tri, phải thấy rõ như thực rằng, sắc chỉ là sắc; đây là sắc sanh, đây là sắc diệt - chẳng có ta, có ngã nào ở đấy cả. Thọ, cảm giác, cũng vậy, phải tuệ tri, phải thấy rõ như thực rằng, cảm giác chỉ là cảm giác, đây là cảm giác sanh, đây là cảm giác diệt - chẳng có ta, có ngã nào ở đấy cả. Quán sát tưởng, hành và thức cũng phải được nhìn ngắm như chân, như thực như thế. Chúng có mặt, thấy rõ chúng có mặt, chúng ra đi thấy rõ chúng ra đi. Đừng để cho sắc chồng chất lên sắc mà thành sắc uẩn. Đừng để cho thọ chồng chất lên thọ mà thành thọ uẩn. Tưởng, hành và thức cũng vậy. Rỗng không, rỗng rang, vô thường, vô ngã. Này các thầy tỳ-khưu! Còn nữa, hành giả tu tập cần phải sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Thế nào là sáu nội ngoại xứ? Ở đây, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là sáu nội; sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là sáu ngoại. Trong ngoài mà gặp

nhau, xem chừng là chúng sẽ sanh khởi trùng trùng phiền não, kiết sử(2). Ví dụ mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, duyên hai pháp này, tức khắc tham sân, thương ghét sanh khởi. Vậy, phải tuệ tri như chân, như thực rằng, mắt chỉ là mắt, tai chỉ là tai, sắc chỉ là sắc, thanh chỉ là thanh. Giả dụ kiết sử đã sanh khởi – thì cũng thấy rõ kiết sử đã sanh khởi, đang sanh khởi, đang tồn tại, đang diệt mất. Đối với mũi - hương, lưỡi - vị, thân - xúc, ý - pháp cũng phải được tuệ tri, được nhìn ngắm như chân, như thực như thế, đúng với bản tánh sanh diệt của các pháp. Chúng rỗng không, rỗng rang, vô thường, vô ngã.

(1)

Upādāna-pañca khandha: Ngũ thủ uẩn: Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

(2)

Kết dính, kết buộc, sai khiến.

50 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

Này các thầy tỳ-khưu! Cứ quán niệm như thế, tu tập như thế, hành trì miên mật như thế - chư vị càng ngày càng thấy pháp sanh, pháp diệt rõ ràng, như chân như thực. Cả bảy giác chi, bảy yếu tố giác ngộ, bảy yếu tố đưa đến giác ngộ cũng phải được thường trực quán niệm, tuệ tri. Khi có niệm giác chi, biết rõ, thấy rõ đang có niệm giác chi. Khi không có niệm giác chi cũng phải được biết rõ, thấy rõ không có niệm giác chi. Khi niệm giác chi được củng cố, huân trưởng, cụ túc, viên mãn cũng biết cũng thấy rõ ràng niệm giác chi như thế. Cứ như vậy là trạch pháp, tinh tấn, hỷ, an, định và xả. Này các thầy tỳ-khưu! Cuối cùng là Tứ diệu đế. Thế nào là sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự Thật về khổ, tập, diệt và đạo? Đây là khổ, phải như thật tuệ tri. Đây là khổ tập, phải như thật tuệ tri. Đây là khổ diệt, phải như thật tuệ tri. Đây là con đường đưa đến khổ diệt, phải như thật tuệ tri. Này các thầy tỳ-khưu! Đấy là toàn bộ bốn lãnh vực quán niệm mà các thầy phải nghiêm túc hành trì để chấm dứt sầu bi ưu não ở trên đời; nó có công năng đưa đến an lạc, hạnh phúc, thanh tịnh, chánh trí, giác ngộ, giải thoát... ngay trong hiện tại này! Người nào nhiệt tình, chuyên tâm, tinh cần hành trì rốt ráo có thể đắc đạo quả A-la-hán, không thì cũng A-na-hàm, Bất Lai. Đừng nói là bảy năm, sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm... mà chỉ cần một năm tu tập tinh mật là được như thế. Cũng không nhất định là một năm, mà chỉ cần bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, hai tháng, một tháng, nửa tháng cũng được như ý. Có thể có vị chỉ cần bảy ngày là thành đạt rốt ráo cứu cánh của sa-môn hạnh, xứng đáng là một thiện gia nam tử xuất gia, từ bỏ gia đình cần cầu vượt thoát mọi khổ ách đa mang trên trần thế! Đức Thế Tôn chấm dứt thời pháp dài. Rợn ngợp là các pháp cốt lõi, tinh yếu! Đại chúng hoan hỷ. Một số tỳ-khưu Minh Đức Triều Tâm Ảnh 51

đắc quả Nhập Lưu. Một số tăng trưởng đức tin. Một số thấy rõ đường đi. Một số đã biết rõ mình phải tự điều chỉnh thân, khẩu, ý, tứ oai nghi như thế nào cho xứng đáng với phẩm mạo sa-môn. Một số khác nữa, khá đông chưa nắm bắt được, có lẽ phải còn nghe đi nghe lại rất nhiều lần qua các vị trưởng lão. Tôn giả Ānanda rất hạnh phúc vì ngài đã thuộc nằm lòng không bỏ quên bất cứ một câu nào, một đoạn nào; và rồi đây, hễ có

dịp, hễ đức Thế Tôn cho phép thì tôn giả sẽ trùng tuyên lại. Tôn giả Sāriputta trí nhớ cũng đâu có kém gì. Ngài chăm chú tiếp thu khái quát, tổng hợp... như một thống kê, như một biểu đồ mà các phân đoạn, tiết, mục của thời pháp được tóm thâu, phân chia thứ lớp rất phân minh. Nói cách khác, ngài nắm chắc toàn bộ nội dung và ngữ nghĩa. Gặp lúc giảng thuyết lại – ngài sẽ đi từ cái nguyên lý, cái phổ quát ấy rồi sẽ tự tìm ra phương pháp, cách thức để phân tích và giải nghĩa các chi tiết. Và quả thật như thế. Những ngày hôm sau, các tỳ-khưu phương xa tìm đến, tôn giả Sāriputta và Ānanda đã phải thuyết lại, được đức Phật khen ngợi vô cùng. Như tâm đắc về thời pháp Bốn lãnh vực quán niệm vi diệu, hôm kia, tôn giả Sāriputta hỏi Phật: - Bạch đức Tôn Sư! Bài kinh Bốn Niệm Xứ tối thượng này dường như bao hàm toàn bộ giáo pháp thoát khổ. Đệ tử an lạc cả từng chân tơ kẽ tóc khi thuyết lại cho chư vị tỳ- khưu phương xa. Đệ tử xin được mạo muội nêu ra một ý nghĩ đã khởi sanh, đang khởi sanh; rằng là pháp môn tu này có thể giảng nói giới hạn hay không giới hạn cho hàng tại gia cư sĩ được chăng? - Được chứ, này Sāriputta! Được, đối với cư sĩ nào có căn cơ thượng trí! Đây là giới hạn. Được, đối với cư sĩ nào có tâm hồn thuần phác chưa thấm nhiễm quá nhiều kiến 52 Một Cuộc Đời Một Vầng Nhật Nguyệt

thức, danh lợi hoặc những chân lý có sẵn! Đây là giới hạn. Được, cho phần đông sống đời có chánh niệm, tỉnh giác trong hơi thở, lúc đi đứng nằm ngồi... để có được hiện tại pháp lạc. Đây là không giới hạn. - Vậy là đệ tử hiểu rồi! Bạch đức Thế Tôn! Dân chúng bộ lạc Kuru dễ thương này họ mộc mạc, hiền lương và chân thật. Nếu đức Thế Tôn cho phép, đệ tử sẽ giảng nói Bốn Niệm Xứ rất dị giản, rất dễ tiếp thu cho họ nghe hiểu và thực hành. - Ừ! Như Lai để cho ông tùy nghi! Đúng là trí tuệ của bậc đệ nhất đại đệ tử. Những thời pháp tiếp theo, tôn giả Sāriputta đã giảng nói đến hai hàng cư sĩ. Và ngạc nhiên xiết bao, họ đã tiếp thu khá dễ dàng rồi sau đó, đã thực hành rất tốt, đã áp dụng được Bốn Niệm Xứ trong đời sống hằng ngày – mang đến kết quả lợi lạc, an vui, hạnh phúc cho cư dân xứ này thật không kể xiết!

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.