Giảng giải Kinh Thừa Tự Pháp (Mahasi Sayadaw; TK Pháp Thông dịch)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

KINH

THỪA TỰ PHÁP (DHAMMADĀYĀDA SUTTA)

Mahāsī Sayādaw

THERAVĀDA PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY PHẬT LỊCH 2562

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

MỤC LỤC Giới thiệu ..... 7 BÀI GIẢNG VỀ KINH THỪA TỰ PHÁP ..... 11 Mở đầu ..... 11 Giới thiệu bài kinh ..... 13 Kinh thừa tự pháp (dhammadàyàda sutta) ..... 13 Phần giảng giải ..... 20 So sánh việc thừa tự tài vật ..... 21 Ví dụ về hai vị tỳ-kheo ..... 28 Câu hỏi của trưởng lão xá-lợi-phất ..... 30 Các chướng ngại (nīvāraṇas) trên đạo lộ ..... 33 Tham và sân (lobha và dosa) ..... 35 Định (samādhi) là cần thiết cho tuệ minh sát ..... 39 Thực hành theo trung đạo ..... 43 Thực hành để giác ngộ ..... 46 Chánh tinh tấn ..... 47 Chánh niệm ..... 48 Chánh định ..... 48 Makkha (vô ơn) và palāsa (tự phụ)..... 53 Tự phụ, ganh tỵ và bỏn xẻn ..... 55 Xảo trá (māyā) và đạo đức giả (sātheyya) 59

Mahāsī Sayādaw

Cứng đầu (thambha) và hợm hĩnh (sarambha) ..... 61 Mạn (māna) và tăng thượng mạn (atimāna) ..... 62 Sự khiêm tốn của trưởng lão xá-lợi-phất ..... 64 Kiêu hãnh (mada) và phóng dật (pamāda) ..... 66 Đồ chúng, sự giàu sang, sắc đẹp, kiến thức và sự thông minh ..... 69 Thâm niên, khổ hạnh, sức chịu đựng và danh tiếng ..... 71 Các nguyên nhân khác của mada (kiêu hãnh) ..... 71 Pamāda hay phóng dật ..... 73 Sáu loại phóng dật ..... 75 Hai cách thực hành ..... 78 Phụ lục ..... 81 GIẢNG GIẢI KINH ĐẾ THÍCH VẤN ĐẠO ..... 88 Giới thiệu bài kinh ..... 90 Câu hỏi của sakka và câu trả lời của đức phật ..... 100 Bỏn xẻn (macchariya)

..... 103 Thích và ghét ..... 106 Dục (chanda) là nhân của thích và ghét..... 108 Chinh phục tham ái, v.v... ..... 110 Thọ hỷ và thừng tư duy bất thiện ..... 111 Hỷ thiện ..... 113 Minh sát quán 116

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Thọ ưu nên tầm cầu hay nên tránh ..... 119 Xả (upekkhā) thiện và xả bất thiện ..... 126 Sự tái sanh của đế thích (sakka) ..... 130 Giới thu thúc theo giới bổn ba-la-đề-mộc xoa..... 132 Giới thu thúc lục căn..... 134 Chuyện trưởng lão mahātissa ..... 137 Câu chuyện về trưởng lão cittagutta ..... 138 Sự tự chế của ba vị trưởng lão ..... 141 Sātipaṭṭhāna: một đống lớn thiện nghiệp ..... 142 Sự khác biệt về quan kiến ..... 143 Thường kiến và đạo phật ..... 145 Đại thừa và thượng tọa bộ ..... 146 Mục đích tối hậu ..... 150 Sự thực hành của một ứng viên cho chức vụ sakka ..... 155 Sự hân hoan của đế thích (sakka) ..... 157 ĐỨC PHẬT Ở ĐÂU? ..... 168 Lời dẫn ..... 168 Đức Phật ở đâu ? ..... 168 Về tác giả ..... 186 Tôn giáo trong thời đại khoa học ..... 188 Đạo Phật và Khoa Học 190

Mahāsī Sayādaw

Những Giới Hạn của Khoa Học ..... 191 Sự Ngu Dốt Thông Thái ..... 193 Vượt Qua Khoa Học ..... 195 Khoa Học Không Tôn Giáo ..... 197 Sự Ngưỡng Mộ Đạo Phật ..... 198 Bạn phải có tinh thần trách nhiệm ..... 199 Nguyên Nhân Những khổ Não Của Bạn ..... 200 Ai Phải Chịu Trách Nhiệm? ..... 202 Những Cách Để Giảm Bớt Phiền Muộn ..... 203 1. Đối Diện Với Những Vấn Đề Của Bạn : ..... 204 2. Trách Nhiệm Đối Với Sự Bình Yên Tâm Hồn: ..... 206 3. Cao Hơn, Ngang Bằng và Thấp Hơn: ..... 208 4. Không Hy Vọng, Bạn Sẽ Không Bao Giờ Thất Vọng: 208 5. Khoan Dung, Nhẫn Nại, và Hiểu Biết: ..... 210 6. Tha Thứ và Quên: ..... 212 DANH SÁCH HÙN PHƯỚC IN KINH 215

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP (DHAMMADĀYĀDA SUTTA) Mahāsī Sayādaw

Giới Thiệu

Bài Kinh Thừa Tự Pháp (Dhammadāyāda Sutta) này được thiền sư Mahāsī Sayādaw thuyết giảng nhân kỷ niệm ngày Đại Lễ Rằm Tháng Giêng (Ovāda và Pūja) năm 1970 và nó cũng được giảng lại trong một dịp lễ tương tự vào năm sau. Sự việc ngài Mahāsī

Sayādaw thuyết cùng một bài pháp trong hai lần khiến ta chắc chắn về tầm quan trọng của bài kinh. Thực vậy, Kinh Thừa Tự Pháp (Dhammadāyāda Sutta) là một lời dạy hết sức quan trọng của Đức Phật đáng được những người có lòng tôn trọng Phật Pháp lưu tâm một cách nghiêm túc. Vì cốt lõi của bài kinh Đức Phật khuyên các đệ tử của ngài nên tránh theo đuổi tài sản vật chất và hãy tìm kiếm sự thừa tự pháp qua việc thực hành Bát Chánh Đạo. Bức thông điệp của bài kinh này phù hợp với những lời dạy căn bản của Đức Phật. Theo quan điểm của đạo Phật thì nhân căn để của khổ là tham ái, vì vậy nếu chúng ta muốn thành tựu sự giải thoát, nhất thiết chúng ta phải vượt qua tham ái cho đến mức cao nhất có thể. Lời dạy này đặc biệt liên quan đến các vị tỳ-kheo đệ tử Phật được cho là đã quyết lòng hướng đến Niết-bàn — giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đức Phật thành lập Tăng Đoàn (Saṇghā) như một cộng đồng của những người nam và người nữ tìm kiếm sự bình yên nội tại và giải thoát bằng Vô Tham. Lối sống của các

vị tỳ-kheo được dựa trên lý tưởng về sự vô tham vốn rất quen thuộc với những người nghiên cứu Luật Tạng (Vinaya Piṭaka), một bộ phận của Tam Tạng Pāḷi đề cập đến những điều luật dành cho các vị tỳ-kheo đệ tử Phật. Vị tỳ-kheo được trông đợi sẽ chia xẻ những vật thực xin ăn hàng ngày với các vị tỳ-kheo khác. Đức Phật dạy, “Cho dù đó là một chút đồ ăn cuối của vị ấy, cho dù đó là miếng ăn cuối của vị ấy, một vị tỳ-kheo cũng không thọ hưởng nó mà không chia xẻ, nếu có người thọ nhận (nó).” (Udāna). Sự tích trữ vật thực bị cấm và việc sở hữu những tài sản khác hơn những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống (tứ vật dụng) cũng vậy. Theo Luật Tạng những món tài sản đặc biệt như Trú Xứ (cốc liêu, chùa chiền, thiền viện), giường nằm, ghế ngồi, bình hay chậu đựng nước, dụng cụ nấu ăn, v.v... thuộc về Tăng và không thể đem cho một cá nhân như một món quà hay chia chác. Trong tất cả những đối tượng của lòng tham cám dỗ nhất vẫn là vàng, một kim loại từng nô dịch hóa nhiều người. Tất nhiên, vị tỳ-kheo bị cấm sở hữu vàng bạc một cách nghiêm ngặt và Luật Tạng còn có những hướng dẫn cụ thể cách xử lý những trường hợp vi phạm này. Nếu một vị tỳ-kheo có bất kỳ một miếng vàng hay bạc nào, vị ấy được đòi hỏi phải thú tội trước tăng chúng và xả bỏ nó. Vật xả bỏ khi ấy được trao cho một người cận sự nam (upāsakā) và người này có thể quăng nó đi hoặc (dùng nó) để mua cho các vị tỳ-kheo những gì họ được phép nhận. Đương nhiên các vị tỳ-kheo đều có thể hưởng (những gì người cận sự nam này mua) ngoại trừ vị tỳ-kheo phạm tội. Nếu không có người cận sự nam nào để nhận món vàng bạc ấy, một vị tỳ-kheo đáng tin cậy sẽ được chính thức chỉ định để quăng nó đi. Vị tỳ-kheo này phải quăng sao để thấy rằng nơi vật ấy nằm không thể bị nhận ra bằng bất kỳ dấu hiệu

nào. Lời bình luận của Giáo Sư Oldenberg về việc cấm sở hữu vàng bạc của Tăng Đoàn rất đáng lưu ý. Ông nói: “Rõ ràng do việc cấm này và do sự tuân thủ nghiêm túc của chư tăng mà nó đã nhận được sự bảo đảm rằng Tăng Đoàn thời Đức Phật cổ xưa thực sự vẫn giữ được sự trong sạch và thoát khỏi mọi khao khát quyền lực thế gian cũng như những hưởng thụ vật chất đời thường. Từ bỏ hoàn toàn việc sở hữu vàng bạc như

vậy có thể là điều chưa bao giờ có và do đó sự kiện có thể xảy ra là của tác động bên ngoài. Nói một cách chính xác liệu có thực sự rằng một mình điều ấy đã đủ để tuyên xưng là một cộng đồng của những người đi tìm sự bình yên và giải thoát khỏi mọi điều trần tục không." ('The Buddha,' tr.358). Dĩ nhiên Luật Tạng chỉ phản ánh cách sống trong Tăng Đoàn vào buổi đầu. Khoảng 200 năm sau Đức Phật nhập vô dư Niết-bàn sự phân rẽ đầu tiên về vấn đề thọ nhận một vài loại cúng dường từ người tại gia cư sĩ đã xuất hiện. Người ta nói rằng ngày nay ở Tích Lan có những địa chủ trong số những vị sư và thậm chí ở Miến, một đất nước hãnh diện vì đã duy trì được truyền thống Theravāda thuần khiết nhất, Tăng Đoàn nói chung cũng khác xa với cái xã hội lý tưởng như đã được hình dung vào thời Đức Phật. Ngày nay nhiều vị sư Phật Giáo có khuynh hướng tìm kiếm tài sản vật chất hơn là sống theo lời dạy của Đức Phật. Mối ưu tư về việc các vị xuất gia theo đuổi tài vật là một vấn đề quan trọng mà Thiền Sư Mahāsi Sayādaw cũng như bậc Trưởng Lão và nam nữ Phật tử khác, những người quan tâm đến sự hưng thịnh của Phật Pháp (Buddha-Sāsanā) lo lắng. Chính vì vậy Ngài Mahāsi Sayādaw đã nhấn mạnh về sự cần

Mahāsī Sayādaw

thiết của việc thực hành hạnh xả ly hay vô tham trong rất nhiều bài pháp của ngài. Ví dụ như trong bài giảng Kinh Đoạn Giảm ngài nói: "Một vị Tỳ-kheo không nên hỏi xin vật thực, y phục, trú xứ (cốc liêu) trừ phi người được hỏi ấy là quyến thuộc của mình hay người đó đã mở lời với vị ấy. Vị ấy hay bất cứ vị Tỳ- kheo nào khác cũng không nên sử dụng những vật dụng do thọ nhận bằng cách (hỏi xin) này. Hỏi xin cúng dường thẳng thừng như một số vị Tỳ-kheo đã làm ngày nay thật là điều không xứng đáng tí nào với một vị Tỳ-kheo. Một vị Tỳ-kheo cũng không nên ra dấu hay thực hiện những lời nói gián tiếp thuyết phục người cư sĩ dâng cúng thức ăn hay y phục cho mình. Tóm lại, một vị tỳ-kheo có giới hạnh là vị tỳ-kheo sống theo lời dạy của Đức Phật, lấy việc thừa tự pháp (Dhamma- dāyāda) làm cơ sở cho lối sống của mình. Một vị tỳ-kheo như vậy không cần phải lo lắng về vật thực, y phục, và các nhu cầu thiết yếu của cuộc sống khác vì vị ấy chắc chắn sẽ được thoải mái về vật chất trong một xứ sở phần lớn là Đao Phật giống như Miến Điện này. Thực vậy, mọi người đều biết rằng người cư sĩ phật tử luôn luôn tranh nhau để được cúng dường vật thực và y áo tốt nhất đến các vị tỳ-kheo được đồn về giới đức trong sạch và những chứng đắc tâm linh của họ. Chúng tôi tin rằng bài giảng của thiền sư Mahāsi Sayādaw về Kinh Thừa Tự Pháp này sẽ nhận được sự chú ý nghiêm túc của mọi người Phật tử, các vị tỳ-kheo cũng như những nam nữ cư sĩ, những người quan tâm tới sự hưng thịnh của Phật Pháp. Nó sẽ nhận được sự đồng cảm bởi những người muốn hiểu bức thông điệp của Đức Phật và thực hành theo lời dạy cao quý của ngài để có được sự bình yên nội tại và giải thoát khỏi mọi khổ đau.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

BÀI GIẢNG VỀ KINH THỪA TỰ PHÁP (DHAMMADĀYĀDA SUTTA)

MỞ ĐẦU Thāthana Yeikthā đã là một trung tâm thiền minh sát kể từ khi tôi đến đây năm 1949. Lúc đầu không có nhiều tòa nhà lắm. Có thể nói thiền viện nơi tôi ở trước

đây là một nhà ăn tập thể không đủ lớn để cung cấp chỗ ở cho hơn bốn mươi vị sư một lần, với bốn chiếc cốc gỗ cá nhân, những khu ở của công nhân, đó là những tòa nhà duy nhất có mặt vào lúc ấy. Nơi tọa lạc của thính phòng hiện nay trước đây là một giảng đường tạm đã chứng kiến lễ khánh thành chính thức của trung tâm thiền vào tháng Chạp năm 1949. Trung tâm bắt đầu với 25 thiền sinh. Những thiền sinh nữ được sắp xếp ở trong những căn nhà tranh trên bãi đất thấp của cơ ngơi thiền viện trong khi các thiền sinh nam được ở lại trong một tòa nhà tương tự trên vùng đất cao hơn. Về sau, con số các thiền sinh mỗi năm mỗi gia tăng. Nhiều tòa nhà mới được xây dựng; vào lúc viết bài này ít nhất đã có 300 thiền sinh thường trực, con số này thường tăng lên đến 1500 vào mùa hè và hiện giờ không còn đất trống cho những tòa nhà mới. Bây giờ 21 năm đã trôi qua kể từ khi khánh thành trung tâm thiền tại Thāthana Yeikthā này. Năm 1950 tôi có nói với những đệ tử của tôi nên tổ chức một buổi họp hàng năm, tại buổi họp đó tất cả những thiền sinh đã từng hành thiền minh sát tại trung tâm này có thể hội ngộ cùng nhau để phục hồi lại niềm tin và sự nhiệt thành và để cho có sự tiếp xúc thân mật và đồng cảm lẫn nhau đưa đến hành động, lời nói và ý nghĩ thấm đượm

Mahāsī Sayādaw

tâm từ. Lúc đó Ông U Thwin, người sáng lập trung tâm Thāthana Yeikthā đề nghị là tốt hơn nên làm cho buổi họp này cũng sẽ là một cơ hội để khuyến giáo và khích lệ lòng tin nơi mọi người. Tôi cũng có ý tưởng như vậy nhưng chưa dám nói điều đó với ai vì sợ bị chỉ trích là tự cao tự đại và tự tán dương mình. Vì thế thuận theo lời đề nghị của Ông U Thwin bây giờ chúng ta sẽ gọi đó là ngày khuyến giáo và cúng dường (pūjā) hàng năm. Trách nhiệm của tôi là ban lời khuyến giáo đến các vị tỳ-kheo, các thiền sinh và nam nữ Phật tử có mặt trong dịp lễ này. Năm nay tôi dự định ban lời khuyến giáo trên căn bản của bài Kinh Thừa Tự Pháp (Dhamma-Dāyāda Sutta) vốn cũng là chủ đề bài giảng năm trước của tôi. Tôi muốn giảng lại về bài kinh này bởi vì nó là một lời dạy quan trọng của Đức Phật. Vua A-Dục (Asoka) đã từng cho khắc một số lời dạy của Đức Phật nhiều lần trên những tấm bia ký của ông bởi vì ông cho đó là những lời dạy sâu sắc và đáng suy xét một cách nghiêm túc. Tôi cũng vậy, dự định thuyết lại bài kinh Thừa Tự Pháp này bởi vì ý nghĩa sâu sắc của nó và vì sự liên quan đặc biệt của nó trong thời hiện đại. Nếu các vị tỳ-kheo và nam nữ Phật tử sống đúng theo bài kinh này, nó sẽ đem lại lợi ích cho họ và góp phần vào việc tuyền bá giáo pháp của Đức Phật.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

GIỚI THIỆU BÀI KINH

Kinh Thừa Tự Pháp (Dhammadàyàda sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp Cô Độc). Khi ở tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo", --"Bạch Thế Tôn", các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói:

-- Này các Tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật. Ta có lòng thương tưởng các Ngươi và Ta nghĩ: "Làm sao những đệ tử của Ta là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật?". Và này các Tỷ-kheo, nếu các Ngươi là những người thừa tự tài vật của Ta, không phải là những người thừa tự Pháp, thì không những các Ngươi trở thành những người mà người ta nói: "Cả thầy và trò đều là những người thừa tự tài vật, không phải là những người thừa tự Pháp", mà cả Ta cũng trở thành người mà người ta nói: "Cả thầy và trò đều là những người thừa tự tài vật, không phải là những người thừa tự Pháp".

Và này các Tỷ-kheo, nếu các Ngươi là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật, thời không những các Ngươi trở thành những người mà người ta

nói: "Cả Thầy và trò là những người thừa tự Pháp, không phải là những người thừa tự tài vật", mà cả Ta cũng trở thành người mà người ta nói: "Cả Thầy và trò đều là những người thừa tự Pháp, không phải là những người thừa tự tài vật". Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy là những người thừa tự Pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật. Ta có lòng thương tưởng các Ngươi và Ta nghĩ: "Làm sao những đệ tử của Ta là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật?".

Này các Tỷ-kheo, ở đây, một thời Ta ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý, và còn lại đồ ăn tàn thực của Ta đáng được quăng bỏ. Khi ấy có hai Tỷ-kheo đến, đói lả và kiệt sức. Ta có thể nói với hai vị ấy: "Này các Tỷ- kheo, Ta ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý, và còn lại đồ ăn tàn thực này của Ta đáng được quăng bỏ. Nếu các Ngươi muốn, hãy ăn đi. Nếu các Ngươi không muốn ăn, Ta sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay Ta sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy". Rồi một Tỷ-kheo có thể nghĩ như sau: "Nay Thế Tôn ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý; và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn, đáng được quăng bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Nhưng Thế Tôn có dạy như sau: "Này các Tỷ- kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là người thừa tự tài vật". Đây là loại tài vật; món đồ ăn này, ta hãy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày hôm nay, bị đói lả và kiệt sức". Rồi vị ấy không ăn loại đồ ăn này và trải qua đêm ngày ấy, đói lả và kiệt sức. Tỷ-kheo thứ hai nghĩ như sau: "Thế Tôn ăn đã xong, thỏa mãn, đầy đủ, đã chấm dứt buổi ăn, tự cảm thỏa thích, vừa ý; và đây là đồ ăn tàn thực của Thế Tôn, đáng được quăng

bỏ. Nếu chúng ta không ăn, Thế Tôn sẽ quăng đồ ăn ấy tại chỗ không có cỏ xanh, hay sẽ bỏ xuống chỗ nước không có chúng sanh trong ấy. Vậy ta hãy ăn loại đồ ăn này, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm nay như vậy". Rồi vị ấy ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy. Này các Tỷ-kheo, dầu

cho Tỷ-kheo này, sau khi ăn loại đồ ăn ấy, trừ bỏ đói lả và kiệt sức, và trải qua đêm ngày hôm ấy như vậy, nhưng đối với Ta, Tỷ-kheo đầu tiên đáng được kính nể hơn, và đáng được tán thán hơn. Vì sao vậy? Vì như vậy sẽ đưa đến cho Tỷ-kheo ấy, trong một thời gian lâu ngày, ít dục, biết đủ, khổ hạnh, dễ nuôi dưỡng, tinh cần, tinh tấn. Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là người thừa tự tài vật.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Nói xong, Thế Tôn từ chỗ ngồi đứng dậy, đi vào tịnh xá. Lúc ấy, Tôn giả Sariputta (Xá-lợi- phất), sau khi Thế Tôn đi chẳng bao lâu, liền gọi các Tỷ-kheo: "Này các Hiền giả Tỷ-kheo!" --"Thưa vâng Hiền giả", các Tỷ- kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói:

"Này các Hiền giả, như thế nào vị Đạo sư sống viễn ly mà các đệ tử không tùy học viễn ly? Và như thế nào vị Đạo sư sống viễn ly và các đệ tử tùy học viễn ly?" --"Này Hiền giả, chúng tôi từ xa lại để được hiểu nghĩa lý câu nói này từ Tôn giả Sariputta. Lành thay, nếu Tôn giả Sariputta thuyết giảng nghĩa lý câu nói ấy. Sau khi được nghe Tôn giả Sariputta thuyết giảng, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì" --"Chư Hiền, vậy hãy nghe và khéo tác ý, ta sẽ giảng" --"Thưa vâng, Hiền giả", những Tỷ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sariputta. Tôn giả Sariputta nói như sau:

Mahāsī Sayādaw

-- Này chư Hiền, ở đây vị Đạo Sư sống viễn ly mà các đệ tử không tùy học viễn ly. Những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ không từ bỏ, và họ sống trong sự đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly.

Này chư Hiền, các Thượng Tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quở trách. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử không tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ không từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Và họ sống đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Này chư Hiền, các Thượng tọa Tỷ-kheo do ba trường hợp này đáng bị quở trách.

Này chư Hiền, các Trung tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quở trách, ... (như trên)...

Này chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng bị quở trách. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử không tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ không từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Và họ sống đầy đủ, lười biếng, dẫn đầu về đọa lạc, bỏ rơi gánh nặng sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng bị quở trách. Này chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo do ba trường hợp này, đáng bị quở trách.

Này chư Hiền, như vậy là những trường hợp vị Đạo Sư sống

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

viễn ly, các đệ tử không tùy học viễn ly.

Và như thế nào, vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly? Này chư Hiền, vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly. Những pháp nào, vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ; và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và dẫn đầu về sống viễn ly.

Này chư Hiền, các Thượng tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các Thượng tọa Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và dẫn đầu về sống viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các Thượng Tọa Tỷ-kheo đáng được tán thán. Này chư Hiền, các Thượng tọa Tỷ-kheo do ba trường hợp này, đáng được tán thán.

Này chư Hiền, các Trung tọa Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán. ... (như trên)...

Này chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ-kheo có ba trường hợp đáng được tán thán. Vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly. Đó là trường hợp thứ nhất, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và những pháp nào vị Đạo Sư dạy nên từ bỏ, những pháp ấy họ từ bỏ. Đó là trường hợp thứ hai, các vị mới thọ Tỷ-kheo đáng được tán thán. Và họ không sống trong sự đầy đủ, không lười biếng, họ bỏ rơi gánh nặng về đọa lạc và

Mahāsī Sayādaw

dẫn đầu về viễn ly. Đó là trường hợp thứ ba, các vị mới thọ Tỷ- kheo đáng được tán thán. Này chư Hiền, các vị mới thọ Tỷ- kheo do ba trường hợp này, đáng được tán thán.

Này chư Hiền, như vậy là những trường hợp vị Đạo Sư sống viễn ly, các đệ tử tùy học viễn ly.

Ở đây, này chư Hiền, tham là ác pháp, và sân cũng là ác pháp, có một con đường Trung đạo diệt trừ tham và diệt trừ sân, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Và này chư Hiền con đường Trung đạo ấy là gì - (con đường) khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Đó là con đường Thánh tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này chư Hiền, đó là con đường Trung đạo, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Ở đây, này chư Hiền, phẫn nộ là ác pháp và hiềm hận cũng là ác pháp, giả dối là ác pháp và não hại cũng là ác pháp, tật đố là ác pháp và xan lẫn cũng là ác pháp, man trá là ác pháp và phản bội cũng là ác pháp, ngoan cố là ác pháp và bồng bột nông nổi cũng là ác pháp, mạn là ác pháp và tăng thượng mạn cũng là ác pháp, kiêu là ác pháp và phóng dật cũng là ác pháp. Có một con đường Trung đạo diệt trừ kiêu và diệt trừ phóng dật, khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác

ngộ, Niết-bàn. Và này chư Hiền, con đường Trung đạo ấy là gì - (con đường) khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Đó là con đường Thánh tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy,

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này chư Hiền, đó là con đường Trung đạo khiến (tịnh) nhãn sanh, khiến (chân) trí sanh, hướng đến tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời giảng của Tôn giả Sariputta.

HT Thích Minh Châu dịch

Mahāsī Sayādaw

PHẦN GIẢNG GIẢI

Kinh Thừa Tự Pháp được Đức Phật thuyết trong lúc ngài cư ngụ ở Kỳ Viên Tịnh Xá tại kinh thành Xá Vệ (Sāvatthi). Đức Phật thuyết kinh này bởi vì những ngày ấy một số vị Tỳ-kheo đã dính mắc thái quá vào các tài sản vật chất. Sự dính mắc như vậy đương nhiên sẽ dẫn đến những khiếm khuyết về giới, định, tuệ và bài kinh này đóng vai trò như thuốc giải độc cho tình trạng suy thoái tâm linh ấy. Dhammadāyāda me bhikkhave bhavatha mā āmisadāyāda atthi me tumhesu anukampā ‘kinti me sāvakā dhammadāyāda bhaveyyum no āmisadāyāda.’ “Này các tỳ-kheo! Các ngươi nên là kẻ thừa tự Pháp từ Như Lai. Các ngươi không nên thỏa mãn với việc thừa tự tài vật.” Ở đây Đức Phật bầy tỏ ước muốn của mình bằng những ngôn từ không thể lầm lẫn được và nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc thừa tự Pháp (Dhamma) giống như cha mẹ dặn dò con cái thân yêu của mình trước khi qua đời vậy. Một số người lo sợ lúc họ chết đi con cái của họ, do cảnh mẹ ghẻ con chồng, sẽ bị thiệt thòi trong vấn đề thừa kế. Vì thế họ áp dụng các biện pháp để phân chia đồng đều tài sản của họ hoặc lập những điều khoản bí mật cho những đứa con còn nhỏ của họ. Cũng vậy, Đức Phật đã khuyên dạy các hàng đệ tử của mình hãy thừa tự Pháp vốn là di sản quý báu nhất ngài dành cho họ. Mặc dù trong bài kinh Đức Phật gọi các vị tỳ-kheo, nhưng những chỉ giáo của ngài cũng hàm ý cho cả hàng tại gia cư sĩ có niềm tin tuyệt đối nơi ngài.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

SO SÁNH VIỆC THỪA TỰ TÀI VẬT

Người ta thường tỏ ra rất sốt sắng khi được thừa hưởng những tài sản vật chất mà cha mẹ đã chết để lại. Không ai muốn hy sinh quyền lợi cho anh chị em của mình. Thực sự, mọi người bị ngọn lửa tham thiêu đốt đến nỗi cái chết của một người luôn có nghĩa là sự chấm dứt của mối quan hệ gia đình và bắt đầu những tranh chấp và thù hận giữa đám con cháu với nhau. Đây là một vấn đề được nhận thấy chung giữa người tại gia và cũng có thể nói như vậy đối với người xuất gia quá quan tâm đến việc thừa hưởng vật chất. Cái chết của một vị trưởng lão (sayādaw) nổi tiếng luôn luôn được theo sau bởi

những cuộc tranh chấp giữa những người đệ tử vốn tuyên bố những tài sản mà ngài để lại được phân chia trên căn bản di chúc của ngài, hoặc trên sự thân cận hoặc quyền hợp pháp của tông môn bộ phái của ngài. Tất nhiên từ quan điểm của Luật Tạng những lời tuyên bố này có thể là hợp pháp hoặc không hợp pháp. Dưới thời thuộc địa Anh có rất nhiều những cuộc tranh cãi về quyền thừa kế tu viện và một số người Phật tử tại gia đã phải tiêu tốn rất nhiều tiền cho những vụ kiện tụng này đến nỗi cuối cùng họ phải lâm vào cảnh nghèo khó. Những cuộc chiến pháp lý này vẫn còn đang tranh đấu trong thời buổi hiện nay. Có lần để đáp ứng lời thỉnh cầu của một nam cư sĩ nọ tôi đã phái một vị sư đi đến cư ngụ tại ngôi tu viện của ông ta. Sau một thời gian, một vị sư tại địa phương đó viết cho tôi một bức thơ, yêu cầu tôi triệu hồi vị sư tôi phái đến đó vì tu viện này được tuyên bố là một sở hữu của Tứ Phương Tăng (catusantaka) vào thời thầy của vị sư ấy. Vì thế tôi phải gởi một lá thư phúc đáp, nói rằng vị sư được phái tới đó không phải để sở hữu ngôi

Mahāsī Sayādaw

chùa mà để nâng cao tinh thần của người Phật từ địa phương, rằng chúng tôi luôn luôn thúc giục các đệ tử của chúng tôi không thừa tự tài vật mà thừa tự Pháp và những vấn đề liên quan đến chùa chiền, tu viện các vị chỉ nên bàn với người tại gia cư sĩ. Hiện giờ vị sư tôi phái đến đó đã đi qua một ngôi chùa khác; vị ấy từ chối lời mời của người cư sĩ mà ngôi chùa vẫn còn bỏ trống đó. Một lần khác chúng tôi cũng được yêu cầu triệu hồi một vị sư chúng tôi đã gởi đến một ngôi chùa nọ theo lời thỉnh cầu của người dân địa phương. Tuy nhiên vị sư chủ chùa lại thực sự hoan nghênh vị sư chúng tôi gởi đến. Vì thế chúng tôi không dính dáng gì đến những cuộc tranh cãi vốn chỉ liên quan đến những người tại gia cư sĩ. Hơn nữa, chúng tôi cũng phải bỏ qua những trung tâm thiền bị cưỡng chiếm bằng vũ lực bởi những người không có khả năng dạy thiền minh sát. Chúng tôi không lo lắng về những vụ việc như vậy và để cho những người tại gia cư sĩ có liên quan hoàn toàn giải quyết. Nói chung, các cuộc tranh cãi về quyền sở hữu chùa chiền và thiền viện tràn lan ở khắp mọi nơi trên nước Miến. Trong nội dung Kinh Thừa Tự Pháp (Dhammadāyāda Sutta) tình trạng này nên được quan tâm sâu xa vì nó là một nguyên nhân khiến giáo pháp suy đồi và chúng tôi sợ rằng nó đã làm mất uy tín của Tăng Đoàn trong con mắt của người Phật tử tại gia. Nhiều vị sư quá bận tâm tới việc theo đuổi vật thực, y áo, chùa chiền, tiền bạc, danh vọng, v.v... Một số cố gắng tìm kiếm những tài sản vật chất bằng mọi phương tiện có thể được cho dù phải vi phạm vào giới luật. Việc theo đuổi những tài sản vật chất điên rồ như vậy nói lên sự suy tàn trong việc thực hành pháp và vì thế nó đi ngược lại với lời dạy của Đức Phật. Bây giờ chúng ta đi đến đoạn văn kinh Pāḷī tiếp theo —

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Atthi me tumhesu anukampā – ‘ kinti me sāvakā dhammadāyādā bhaveyyuṃ, no āmisadāyādā ’ ti — Ta có lòng thương tưởng các Ngươi và Ta nghĩ: "Làm sao những đệ tử của Ta là những người thừa tự Pháp của Ta, không phải là những người thừa tự tài vật?" Như vậy Đức Phật, vì lòng bi mẫn đã thúc giục các vị đệ tử của ngài chú trọng đến việc thừa tự Pháp. Điều đó không có nghĩa rằng ngài muốn họ từ chối những vật thực

thích hợp, y phục thích hợp, ... Những gì ngài cảnh báo họ cần phải đề phòng là đừng theo đuổi những thứ này với giá của đời phạm hạnh. Pháp (Dhamma) mà người đệ tử Phật nên tầm cầu có hai loại, đó là tối hậu pháp và phương tiện pháp, và Đức Phật thúc giục các đệ tử của ngài hãy coi trọng cả hai. Theo chú giải, tối hậu pháp bao gồm bốn loại Đạo (magga) — nhập lưu đạo (sotāpanna magga), nhất lai đạo (sakadāgāmi magga), bất lai đạo (anāgāmi magga) A-la-hán đạo (arahatta magga), bốn loại quả tương ứng của bốn đạo và niết-bàn. Đây là chín pháp siêu thế mà người ta chỉ có thể chứng đắc y cứ trên căn bản giáo pháp của Đức Phật. Ở đây, sự chứng đắc bốn đạo cũng có nghĩa là sự chứng đắc bốn quả và Niết-bàn. Có nghĩa là một người chứng đạo thứ nhất cũng chứng quả thứ nhất và lúc đó họ đã ở trên ngưỡng của Niết-bàn. Vị hành giả ở giai đoạn này hoàn toàn được giải thoát khỏi những phiền não đưa đến bốn cõi khổ. Vị ấy sẽ được tái sanh trong nhân giới hoặc thiên giới và sẽ không phải đối diện với bịnh, tử và các thống khổ khác trong hơn bảy kiếp tái sanh. Vì thế Đức Phật thường thúc giục các đệ tử của ngài hãy nỗ lực để chứng đắc chí ít cũng cấp độ thấp nhất của di sản giáo pháp này.

Mahāsī Sayādaw

Khi vị hành giả đắc đạo quả nhất lai (sakadāgāmi) vị ấy chỉ phải chịu tái sanh trong nhân giới và thiên giới không hơn hai kiếp. Và khi vị ấy chứng đắc đạo quả bất lai (anāgāmi), vị ấy chắc chắn được giải thoát hoàn toàn khỏi mọi loại khổ cố hữu trong các cõi nhân thiên. Sau khi chết vị ấy sẽ tái sanh vào cõi Phạm thiên (tịnh cư thiên). Khi một hành giả chứng đắc đạo quả A-la-hán vị ấy diệt tận mọi loại khổ và Đức Phật thúc giục các vị đệ tử hãy thực hành pháp cho đến khi chứng đắc mục đích tối hậu này. Di sản pháp tối hậu này chủ yếu dành cho các vị sư. Đối với người tại gia cư sĩ không thể sống trọn vẹn theo giáo pháp của ngài, thời có phương tiện pháp hay tuần tự pháp (pariyāya dhamma) vốn được chú giải mô tả như bố thí, giữ ngũ giới suốt đời, thọ trì bát quan trai giới, cúng dường hương hoa tưởng nhớ Đức Phật tại các ngôi tháp, nghe pháp, v.v... Do làm những thiện sự này họ được tái sanh trong các cõi nhân thiên ở đây nhờ nghe pháp cuối cùng họ chứng đắc Niết-bàn. Nói cách khác, tuần tự pháp là một phương tiện để chứng đắc tối hậu pháp. Vì thế mọi người con Phật có niềm tin và lòng nhiệt thành nên cố gắng để đạt đến bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn trong kiếp sống này. Nếu người ấy không thể đạt đến mục đích này, người ấy nên thực hành bố thí, trì giới,..., không phải chỉ để đạt đến hạnh phúc trong các cõi nhân thiên, mà còn để chứng đắc Niết-bàn. Nói khác hơn, người ấy nên tầm cầu hai loại tài sản — tối hậu pháp và phương tiện pháp. Tuy nhiên, Đức Phật không muốn các đệ tử của ngài chạy theo những tài sản vật chất. Ở đây tài sản vật chất không phải là đối tượng của sự chấp thủ có hai loại. Loại thứ nhất là bốn món vật dụng thiết yếu của vị sư — vật thực, y áo, thuốc

trị bệnh, và chỗ ở. Khi một người gia nhập Tăng đoàn, họ được bảo đảm về bốn món vật dụng này. Họ có thể kiếm được chúng một cách dễ dàng. Ngày nay một vị sư thậm chí có thể nhận được những loại dược phẩm ngoại quốc mặc dù điều này đối với người

bình thường khó có thể kiếm được. Một số tu viện to lớn và tiện nghi hơn những nơi ở tồi tàn của đa số dân thường. Những món vật dụng này dễ dàng có được là do đức tin của người Phật tử nhưng Đức Phật không muốn các vị sư bị dính mắc vào chúng. Tuy nhiên cũng có những vị sư đã cố gắng bằng mọi cách đi tìm để có được những món vật dụng này. Một số làm bộ như ta đây là bậc A-la-hán và một số công bố những năng lực huyền bí mà họ nói nó cho họ khả năng làm tăng trưởng tài lộc của những ai theo họ. Lợi dụng người Phật tử vì mục đích ích kỷ theo cách này là một sự vi phạm trắng trợn những giới luật của vị Tỳ-kheo. Tài sản vật chất dưới hình thức bốn món vật dụng thiết yếu của cuộc sống chỉ liên quan đến các vị Tỳ-kheo. Còn đối với người tại gia, có một loại tài vật khác trong hình thức của cuộc sống cao sang hơn ở cõi chư thiên cũng như nhân loại. Nhiều người thực hành pháp bố thí, giữ giới,... với hy vọng đạt được hạnh phúc cõi trời hay được tái sanh cao quý hơn trong cõi người. Đương nhiên, những hành động bố thí, giữ giới và tu thiền như vậy sẽ không đưa đến đạo quả và niết bàn. Nó cũng sẽ không bảo đảm cho họ được thoát khỏi vĩnh viễn những hiểm nguy của bốn cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la). Trái lại, ước muốn tái sanh cao quý trong cõi nhân thiên dục giới có nghĩa là chúng ta còn chấp thủ vào tài sản vật chất có hại cho đời phạm hạnh và vì thế chúng ta có thể phải rơi vào các cõi khổ nơi đây các bất thiện nghiệp sẽ chôn vùi chúng ta.

Mahāsī Sayādaw

Cho dù, nhờ thiện nghiệp chúng ta đạt được sự tái sanh cao quý trong cõi nhân thiên, chúng ta chắc chắn cũng phải bị già, bịnh, và chết chi phối. Vì vậy, loại tài sản vật chất thứ hai cũng là thấp hèn, không đáng mong ước và không đáng để nỗ lực cho. Bởi lẽ đó, đánh giá quá cao hạnh phúc thế gian đối với người tại gia còn không nên huống nữa là bốn món vật dụng đối với vị Tỳ-kheo. Vì lòng bi mẫn Đức Phật đã cảnh báo các đệ tử của ngài không nên để cho những tài sản vật chất này cám dỗ. Vì ngài thấy được rằng do dính mắc vào những tài sản vật chất này mà một số vị Tỳ-kheo đã bị đọa lạc vào bốn cõi khổ như trường hợp của vị Tỳ-kheo Kapila trong thời Đức Phật Ca-diếp (Kassapa Buddha), người do tham lam phải chịu khổ rất nhiều trong địa ngục như thế nào. Đức Phật cũng biết về những hệ lụy khổ đau của tuổi già và các bất hạnh khác do tích chứa kể cả đối với những người có làm được những thiện nghiệp nhưng khát khao các dục lạc. Ngài cũng biết các vị Trưởng Lão như Đại Ca Diếp, Xá-lợi-phất, Mục-kiền-liên và các vị đệ tử khác đã đắc được các thần thông và trí tuệ nhờ thực hành pháp một cách nghiêm túc. Không thừa tự Pháp chúng ta không thể ngăn chặn được sự tái sanh với tất cả khổ đau kèm theo của nó. Có thể nói khổ là tình trạng cố hữu trong mọi hiện hữu và nó được thể hiện dưới hình thức của già, bịnh, chết. Ở đây, chúng ta không cần phải nhắc lại cái khổ của tuổi già vốn đang quấy rầy những người lớn tuổi chung quanh chúng ta nữa làm gì. Bịnh tật là một tai họa chung cho tất cả chúng sanh và các bịnh viện thì lúc nào cũng đầy ắp những người bịnh mà nỗi đau của họ chỉ làm khuấy động lòng trắc ẩn của chúng ta. Ngay cả một người suốt đời hoàn toàn khỏe mạnh cuối cùng cũng phải

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

đối diện với một loại bệnh khổ nào đó trước khi chết. Cái chết cũng là một điều không thể tránh khỏi trong các cõi chư thiên. Nếu chúng ta không nỗ lực để đạt đến đạo quả và Niết-bàn, chúng ta sẽ mắc vào những tai họa triền miên hết kiếp này đến kiếp khác và ngoài ra còn có những hiểm nguy tiềm tàng của việc phải tái sanh trong các cõi khổ nữa. Theo chú giải, bốn cõi khổ — địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và a-tu-la giống như những nơi ở riêng cho những người không có chánh niệm. Ở đây không có chánh niệm nghĩa là không phòng hộ bản thân để phạm vào các ác nghiệp bằng lời nói, hành động và ý nghĩ, hoặc để bị tham đắm thái quá trong các dục lạc. Nó cũng có nghĩa là không làm những điều thiện như bố thí, giữ giới và hành thiền. Nói chung, chúng ta thường sống ở nhà mặc dù thỉnh thoảng chúng ta cũng có một đôi ngày sống ở nơi khác. Cũng vậy, người không có chánh niệm thường dùng hầu hết thời gian của mình trong các cõi khổ. Sự tái sanh của họ trong cõi trời hoặc cõi người là điều hiếm hoi cũng giống như lâu lâu chúng ta mới đến thăm nhà của người khác vậy. Đây thường là số phận chung của con người. Đức Phật rất quan tâm đến tương lai của hàng đệ tử và vì vậy ngài luôn nhấn đi nhấn lại sự cần thiết của việc thừa tự Pháp. Đức Phật cũng nói rằng ngài và các đệ tử của ngài sẽ bị người khác chỉ trích nếu họ (các đệ tử của ngài) chỉ quan tâm tới tài vật và không sống đúng theo pháp. Chẳng hạn, nếu hành vi cư xử của con cái chúng ta có nhiều điều đáng chê trách, xã hội sẽ lên án chúng ta. Cũng vậy, công chúng trong thời Đức Phật sẽ buộc ngài phải chịu trách nhiệm về những khuyết điểm của những đệ tử. Có lẽ họ sẽ nói rằng dù ngài tuyên bố là bậc Chánh Đẳng Giác nhưng ngài lại không thể dạy dỗ những đệ tử

Mahāsī Sayādaw

của ngài một cách hiệu quả. Trái lại, nếu các đệ tử của ngài toàn tâm toàn ý với pháp, Đức Phật chắc chắn sẽ nhận được sự tán dương của mọi người. Thực sự không dễ để một người trở thành đệ tử chân chánh của Đức Phật. Nhiều người có niềm tin vững vàng nơi Đức Phật. Một số thậm chí đã gia nhập tăng đoàn và dành trọn thời gian và năng lực của họ cho đời phạm hạnh. Nhưng bất chấp mọi sự tôn thờ Đức Phật của họ, bất chấp sự nhiệt tâm và chân thật của họ trong việc thực hành bố thí và trì giới, ... họ luôn có thể phải rơi xuống bốn cõi khổ. Vì chỉ có di sản tối hậu dưới hình thức đạo-quả và Niết-bàn mới bảo đảm được sự giải thoát đích thực. Vì vậy quan tâm sâu sắc của Đức Phật chính là vì hạnh phúc tinh thần của người đệ tử.

VÍ DỤ VỀ HAI VỊ TỲ-KHEO

Giả sử, Đức Phật nói, có hai vị tỳ-kheo từ phương xa đi đến viếng thăm ngài ngay lúc ngài vừa chấm dứt bữa ăn. Do từ phương xa đến, họ đều mệt và đói bụng. Đức Phật nói ngài có thức ăn dư thừa phải đổ bỏ và họ có thể ăn đồ ăn ấy nếu thích. Một trong hai vị tỳ-kheo nhớ lời dạy của Đức Phật vì thế vị ấy nhất quyết trải qua đêm trong tình trạng yếu đuối và chết đói chứ không ăn. Trong khi vị kia ăn các thức ăn Đức Phật để lại, nhờ vậy vị ấy phục hồi được sức lực và làm thỏa mãn cơn đói. Đức Phật tuyên bố vị tỳ-kheo thứ nhất, người từ chối thức ăn, đáng khen ngợi và đáng kính trọng hơn vị kia. Trong con mắt của người bình thường không có lý do gì để vị tỳ-kheo kia phải bị khiển trách cả. Vị ấy chỉ tận dụng thức ăn nếu không nó có thể đã bị quăng bỏ vào thùng rác, và

ăn nó vị ấy lấy lại sinh lực nhờ đó vị ấy có thể hành pháp một cách hăng hái và mạnh mẽ. Thực sự, Đức Phật không phản đối vị ấy mà ngài chỉ tuyên bố vị tỳ-kheo thứ nhất, về mặt tinh thần, cao quý hơn thôi, vì sự tiết chế của vị ấy sẽ dẫn đến tri túc, giảm bớt phiền não, nỗ lực tinh tấn và trong mọi hoàn cảnh dễ duy trì được sự sống. Đạo Phật dạy chúng ta phải biết kiểm soát sự tham muốn của chúng ta. Buông lỏng tham muốn dẫn đến việc theo đuổi điên rồ những mục đích vật chất hay ăn uống thất niệm, ... Những hành động sai lầm như vậy sẽ là điều không thể nghĩ bàn đối với vị tỳ-kheo biết tiết chế những tham muốn của mình đến mức từ chối lời đề nghị thọ dụng thức ăn của Đức Phật. Vị ấy có khả năng sẽ chiến thắng được những tham muốn xấu xa và trau dồi đức tri túc để thăng hoa tinh thần của mình. Hơn nữa, biết tiết chế như vậy sẽ giúp cho những người cư sĩ hộ tăng chăm sóc những nhu cầu vật chất của vị ấy được dễ dàng hơn. Một số vị tỳ-kheo luôn luôn cằn nhằn về loại đồ ăn, ... mà những người hộ tăng của họ dâng cúng. Ngày trước, ở vùng ngoại ô Mawlamyaing có một vị Trưởng-lão nọ ngày nào cũng bắt mọi người phải phục vụ món cà-ri gà. Thậm chí khi vị ấy có công việc phải đi đâu cũng vậy, những người hộ tăng phải mang theo món thức ăn mà vị ấy ưa thích này bên mình. Ngược lại, vị tỳ-kheo đã có ước muốn từ bỏ ngay cả thức ăn được Đức Phật đề nghị sẽ không bị ngã lòng khi đối diện với những hoàn cảnh khó khăn và thiếu thốn. Chính ký ức về kinh nghiệm tiết dục này sẽ thức tỉnh vị ấy khẳng định ý chí, ra sức tinh tấn, đoạn trừ phiền não và tiết giảm đến mức tối đa những nhu cầu của cuộc sống. Ví dụ về hai vị tỳ-kheo ở trên còn chỉ ra cho chúng ta

thấy cách Đức Phật dạy các đệ tử của mình. Cách tiếp cận của ngài rất nhẹ nhàng, nó giống như cách các bậc cha mẹ có lòng nhân từ phải rèn luyện những đứa con của mình vậy. Chính những hành động được thúc đẩy bởi lòng đại bi này đã làm cho ngài xứng đáng được kính trọng và noi theo.

CÂU HỎI CỦA TRƯỞNG LÃO XÁ-LỢI-PHẤT

Sau khi nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc thừa tự Pháp, Đức Phật rời hội chúng. Kế đó Trưởng-lão Xá-lợi-phất nêu câu hỏi: cho đến như thế nào tăng chúng đệ tử của Đức Phật thực hành sự viễn ly vốn tạo thành nét (đặc tính) chính của đời phạm hạnh. Theo yêu cầu của các vị Tỳ-kheo, Trưởng Lão Xá- lợi-phất đã trả lời câu hỏi ấy như sau: Lối sống của Đức Phật được dựa trên sự viễn ly (viveka) đối với thân, tâm, các dục lạc, ...Nhưng một số đệ tử của ngài không theo tấm gương thực hành viễn ly ấy của ngài. Sự viễn ly của Đức Phật có ba loại: kāya viveka (thân viễn ly), citta viveka (tâm viễn ly), và upādhika viveka (sanh y viễn ly). Thân viễn ly là sống độc cư hay sống nơi vắng vẻ một mình. Thay vì tìm kiếm bạn bè, Đức Phật thường sống một mình. Đời sống độc cư đưa đến sự bình yên và an lạc. Đức Phật dành hầu hết thời giờ của ngài để sống độc cư ngoại trừ những trường hợp cần thiết phải giao lưu với người khác, chẳng hạn như khi ngài thuyết giảng giáo pháp cho họ. Tâm viễn ly (citta viveka) đồng nghĩa với việc thực

hành thiền định (jhānasamāpatti). Đức Phật có đủ tư cách để đắc tất cả các bậc thiền.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Sanh y viễn ly (upādhi viveka) muốn nói đến sự dập tắt bốn căn cứ đưa đến tái sanh hay bốn nền móng gây ra khổ đau của một chúng sanh. Nói cách khác, sanh y viễn ly tức là Niết- bàn. Niết bàn thì không có (1) các dục trần, (2) không có tham, sân và những phiền não khác, (3) không có các abhisaṅkhāras (hành tác hành), đó là, không có các nghiệp thiện và bất thiện, (4) không có các uẩn (khandhas) danh và sắc. Như vậy Niết- bàn được gọi là sanh y viễn ly (upādhi viveka). Nó là một phẩm chất mà Đức Phật và các bậc thánh A-la-hán sở hữu, và nhờ đạo quả A-la-hán các ngài có thể quán Niết-bàn bất cứ lúc nào. Người hành thiền minh sát cũng sở hữu phần nào sanh y viễn ly này vào lúc đắc trí minh sát về vô thường, khổ và vô ngã. Vì vào lúc vị ấy minh sát vào ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của cuộc sống, vị ấy tạm thời thoát khỏi các dục lạc, phiền não, hành tác hành hay các uẩn của một hiện hữu mới. Nếu không có lý do chính đáng nào để vị tỳ-kheo không sống độc cư, thời vị ấy đang thiếu thân-viễn ly hay thiếu sự thực hành theo tấm gương của Đức Phật. Nếu vị ấy không hành thiền định (samādhi), vị ấy sẽ không có tâm-viễn ly (citta-viveka). Nếu vị ấy không hành minh sát, vị ấy sẽ không có sanh y-viễn ly. Nếu vị đệ tử không noi theo tấm gương của Đức Phật và thực hành ba loại viễn ly này hoặc nếu vị ấy không hành ít nhất thân-viễn ly tức sống độc cư, điều này đồng nghĩa với sự suy sụp trong đời phạm hạnh của vị ấy. Đức Phật dạy các đệ tử của ngài thực hành để đoạn trừ tham, sân và các phiền não khác và vì thế nếu người đệ tử không sống đúng theo lời dạy của ngài, điều đó có nghĩa là vị ấy đã không thực hành pháp viễn ly của Đức Phật.

Mahāsī Sayādaw

Các phiền não đã sanh có thể được chế ngự bằng như lý tác ý hay bằng niệm. Nhưng như lý tác ý tự nó sẽ không giúp người hành thiền đoạn trừ phiền não. Nếu như chúng ta ghi nhận được ngay lập tức và loại trừ các phiền não vào mỗi lúc thấy, nghe, … thời các phiền não ấy không tìm được lối thoát và diệt đi, cuối cùng khi chúng ta đạt đến thánh đạo các phiền não hoàn toàn không còn sanh khởi trong tâm và bị diệt tận cả cành lẫn rễ (căn). Như vậy, nếu chúng ta không xua tan phiền não bằng như lý tác ý hay niệm, có nghĩa là chúng ta đã chào đón (tiếp nhận) chúng trái với việc thực hành viễn ly của Đức Phật. Những phiền não cần phải được xua tan có mười sáu và Trưởng-lão Xá-lợi-phất đã mô tả chi tiết về chúng ở phần sau của bài pháp. Lại nữa một số đệ tử của ngài đã sốt sắng tìm cầu để có được những tài sản vật chất và xao lãng việc thực hành pháp. Họ không nghiêm túc thực hành giới (sīla), còn nói gì đến định và tuệ. Nếu có thực hành Vipassanā (thiền minh sát) thì nó cũng chỉ có tính chiếu lệ; mục đích thực hành của họ chủ yếu là để kiếm phước và các ba-la-mật hay tạo trữ tiềm lực nghiệp cho những kiếp sống sau. Khỏi cần phải nói, toàn bộ lời cam kết đối với Pháp sẽ là không thể chấp nhận được nếu một người quá bận tâm tới việc tích chứa tài sản. Nói cách khác, việc theo đuổi những tài sản vật chất có nghĩa là sự kém cỏi trong việc thực hành pháp và ngược lại, nếu một vị sư không thực hành Pháp, thì có thể cho rằng vị ấy quan tâm tới những sở hữu vật chất nhiều hơn. Một số vị sư cố gắng tìm cách để có

tiền, điều này trái ngược hẳn với giới luật vốn nghiêm cấm vị tỳ-kheo cầm giữ vàng, bạc,... .

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

CÁC CHƯỚNG NGẠI (NĪVĀRAṆAS) TRÊN ĐẠO LỘ

Theo Trưởng lão Xá-lợi-phất, một số vị đệ tử của Đức Phật đã dẫn đường đến sự suy đồi. Có năm nguyên nhân khiến cho suy đồi gọi là triền cái hay những chướng ngại cho việc chứng thiền và trí tuệ — tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo cử-hối hận, và hoài nghi. Ở đây hôn trầm-thụy miên (thinamiddha) có nghĩa là không sẵn lòng nghe hoặc thực hành pháp và cảm thấy buồn chán hoặc nản chí trong lúc hành thiền. Trạo cử (kukkucca) là bối rối hoặc lo lắng về những lầm lỗi mình đã phạm trong quá khứ. Còn hoài nghi (vicikicchā) muốn nói đến sự hoài nghi về Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng Chúng hay hoài nghi về con đường tu tập dẫn đến Đạo, Quả, và Niết Bàn. Nếu một người sống một cuộc sống vô đạo đức — cho phép mình rượu chè, cờ bạc và nhiễm các thói xấu khác, con cái của người ấy sẽ noi theo khi chúng lớn lên. Cũng vậy, nếu các vị tỳ-kheo Trưởng-lão đầu hàng trước những chướng ngại này và lãng phí thời gian vào những việc không liên quan đến giáo pháp chắc chắn sẽ có một tác động tha hóa trên các thành viên trẻ của tăng đoàn. Thực vậy, họ sẽ dẫn đầu về đọa lạc. Họ có vẻ hơi giống một người đã đặt xuống gánh nặng mà người ấy có bổn phận phải mang. Họ bỏ phế việc thực hành minh sát vốn dẫn đến sự diệt tận các phiền não. Một số từ bỏ pháp hành sau khi đã hành nó trong một thời gian và có số còn chỉ trích và ngăn cản những người đang hành minh sát nữa. Vì thế, theo bài kinh Thừa Tự Pháp, những vị sư lầm đường, lạc lối này đáng bị khiển trách trên ba điểm buộc tội. Họ không thực hành sự viễn ly mà Đức Phật rất coi trọng. Họ không nỗ lực để đoạn trừ các

Mahāsī Sayādaw

phiền não. Do quá khát khao những tài sản vật chất, họ không thực hành minh sát để diệt tận những phiền não. Như vậy, để tránh bị các bậc có trí chỉ trích, chúng ta nên thực hành sự viễn ly mà Đức Phật đã chỉ thị cho chúng ta. Ít nhất chúng ta cũng phải thực hành thân viễn ly (kāya viveka) hay nói khác hơn chúng ta phải biết sống một mình. Chúng ta phải thực hành giới và thiền định một cách chân thành để vượt qua các phiền não. Và ít nhất cũng phải nỗ lực để chứng đắc đạo quả nhập lưu vốn bảo đảm cho chúng ta thoát khỏi thân kiến và hoài nghi. Lời nhắc nhở của Đức Phật về những hậu quả xấu của tình trạng lơ là việc thực hành giới trong Tăng Chúng áp dụng cho tất cả các vị tỳ-kheo bất kể tuổi tác hay địa vị tinh thần của họ. Thực vậy, Đức Phật đặc biệt đề cập đến các vị Trưởng-lão tỳ-kheo, các vị thượng tọa tỳ-kheo và các vị tân tỳ kheo đáng bị chỉ trích về sự sao lãng giới luật của họ. Ở đây, các vị trưởng lão và thượng tọa tỳ kheo là những người đã trải qua mười năm hay hơn mười năm trong tăng, trong khi các vị tân tỳ-kheo có thể là những người chỉ mới có một hay hai hạ trong tăng chúng. Như vậy, bài kinh liên quan đến tất cả các vị tỳ-kheo vướng vào sự chỉ trích nếu họ không noi theo tấm gương của Đức Phật và không sống theo lời dạy của ngài. Trái lại, một vị tỳ-kheo thực hành viễn ly xứng đáng được khen ngợi vì vị ấy đang đi theo tấm

gương của Đức Phật; nhờ không màng tới những tài sản vật chất vị ấy vượt qua những phiền não và do đó vị ấy không sao nhãng việc thực hành pháp. Khi diễn giải bài pháp của Đức Phật Trưởng-lão Xá-lợi- phất đã nói về "pasaṃsā — đáng được khen ngợi". Mặc dù Trưởng-lão sử dụng từ này để truyền cảm hứng cho các vị tỳ- kheo nhưng vấn đề quan trọng nhất vẫn là thực hành lời dạy của Đức Phật vốn làm cho một người trở thành kẻ thừa tự Pháp

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

xứng đáng. Chính việc thừa tự Pháp này mới có thể bảo đảm sự giải thoát vĩnh hằng khỏi khổ đau của luân hồi và những nguy hiểm của bốn ác đạo. Chính di sản Pháp này là cái Trưởng-lão Xá-lợi-phất nghĩ tới khi ngài nói lời tán dương các vị tỳ-kheo giới đức để truyền cảm hứng và soi sáng cho các vị tỳ-kheo.

THAM VÀ SÂN (LOBHA VÀ DOSA)

Sau đó Trưởng-lão Xá-lợi-phất tiếp tục mô tả Tham và Sân như hai phiền não đầu tiên cần phải diệt trừ. Lobha có thể được dịch là ước muốn, khao khát, thích thú, yêu thích, dính mắc, chấp thủ, tham và v.v... Làm điều ác thường là do tham hay lobha này thúc đẩy. Con người ta đau khổ là do họ luôn phải tìm kiếm những đối tượng làm thỏa mãn lòng tham của họ, họ phải làm vừa lòng những người mà họ yêu thương. Lobha hay tham cung cấp nhiên liệu cho cái ác và do bản chất bất thiện của nó, nó dẫn đến khổ đau trong địa ngục. Hơn nữa, nó còn khiến cho một người phải tái sanh liên tục cùng với già, bịnh, chết và những khổ đau khác như hệ lụy của nó. Dosa có nghĩa là sân, tức giận, ác ý, ước muốn công kích và hủy diệt, ... Thấy hay nghe một điều gì không vừa ý chúng ta liền sân hận và không vui. Chúng ta nhượng bộ cho sân hận, để cho sân hận áp đảo. Do sân hận chúng ta giết hoặc ngược đãi những người khác và tạo những nghiệp bất thiện đưa đến các cõi khổ. Còn nếu tái sanh trong cõi người chúng ta sẽ phải trả giá cho những hành động do sân thúc đẩy trong quá khứ của chúng ta dưới hình thức đoản thọ, bịnh tật và v.v...

Mahāsī Sayādaw

Có con đường chân chánh để vượt qua tham và sân. Đó là con đường trung đạo hay con đường trung dung giữa hai cực đoan — đắm chìm trong các dục lạc và ép xác khổ hạnh. Một số người dành hết thời giờ để làm hài lòng những tham muốn nhục dục của họ và có những người lại tự hành khổ mình, cả hai đều không giúp cho họ phát triển được định và sự an tịnh. Con đường của Đức Phật tránh xa hai cực đoan ấy và con đường trung đạo này không được tìm thấy trong bất kỳ hệ thống tư tưởng phi Phật giáo nào. Đó là Bát Chánh Đạo gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Con đường này giúp chúng ta phát triển con mắt trí tuệ (cakkhu-karaṇi, tác thành mắt) và minh sát trí (ñāṇa karaṇi, tác thành trí). Gọi là con mắt trí tuệ vì nó có thể giúp chúng ta thấy một cách rõ ràng và như vậy về bản chất nó không khác với minh sát trí. Trong việc thực hành Bát Chánh Đạo chúng ta phải quan sát tiến trình danh-sắc (nāma-rūpa), tức hợp thể thân tâm hay năm thủ uẩn (pañcuppādānakkhandhā) đang diễn ra không ngừng trong chúng ta. Ở

từng khoảnh khắc thấy, nghe, …, chúng ta phải ghi nhận những sự kiện tâm vật lý này. Sự chánh niệm ghi nhận trên căn bản từng khoảnh khắc hay từng sát-na này giúp chúng ta phát triển một cái nhìn thẩm thấu, rõ ràng vào bản chất của danh-sắc. Trong quá trình thực hành chúng ta tạo ra được một sự phân biệt rõ ràng giữa danh và sắc. Như vậy, trong cái thấy chúng ta nhận ra con mắt và cảnh sắc hay sắc trần là Rūpa (sắc) và nhãn thức và tâm ghi nhận là Nāma (danh); tai và tiếng là Sắc trong khi nhĩ thức và tâm ghi nhận là Danh; trong việc ngửi, mũi là mùi là Sắc trong khi tỷ thức và tâm ghi nhận là Danh; trong việc ăn, lưỡi và vị là Sắc trong khi thiệt thức và tâm ghi

nhận là Danh; trong việc xúc chạm, thần kinh thân và đối tượng xúc chạm là Sắc trong khi thân thức và tâm ghi nhận là Danh; trong suy nghĩ ý căn là Sắc và suy nghĩ và tâm ghi nhận là Danh. Như Kinh Đai Niệm Xứ nói, “Gacchanto vā gacchāmiti pajānāti…”, (khi đi người hành thiền tuệ tri hay biết rõ ta đi), cũng vậy, khi người hành thiền ghi nhận đứng, ngồi, nằm, co, duỗi (chân tay),… vị ấy phân biệt giữa Danh và Sắc theo cách đã nói. Như vậy, khi ghi nhận đi, chân phải đưa tới trước, đặt chân xuống, … vị ấy biết sự khác biệt giữa trạng thái cứng, sự chuyển động và tâm ghi nhận. Đối với sự phồng xẹp của bụng và những chuyển động khác của thân cũng được ghi nhận thế. Đây là minh sát trí về sự khác biệt giữa tâm và vật chất (danh- sắc) không có chỗ dành cho một thực thể sống. Tuệ phân biệt danh sắc và kiến tịnh (diṭṭhivisuddhi) này phát sanh từ kinh nghiệm cá nhân không liên quan gì đến tính lô-gic hay sự suy đoán nào cả. Điều này phù hợp với một trong sáu ân đức Pháp, đó là Sandiṭṭhiko (Tự Kiến Thử Pháp, mỗi người phải tự mình thấy rõ pháp này) và cũng phù hợp với bài Kinh Đại Niệm Xứ vốn nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc thực hành và kinh nghiệm cá nhân. Có một số người đã chỉ trích phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ này. Họ nói rằng không cần thiết phải ghi nhận những hoạt động bình thường như đi, đứng, …. vốn quá quen thuộc trong đời sống hàng ngày của chúng ta và rằng sự ‘luyện tập’ này sẽ không đưa đến những tuệ giác phi thường. Tất nhiên sự chỉ trích này là do thiếu kinh nghiệm trong việc thực hành minh sát theo kinh Đại Niệm Xứ vậy.

Mahāsī Sayādaw

Chúng ta thở vô và thở ra hàng ngày nhưng có rất ít người đặt vấn đề về giá trị của niệm hơi thở (ānāpāna) trong tu tập tâm. Các vị đạo sĩ ngoài Phật giáo ở Ấn Độ cũng hành niệm hơi thở nhưng mục đích của họ chỉ là để đắc định (samādhi). Tuy nhiên điều đó không có nghĩa rằng tu tập niệm hơi thở không thể dẫn đến các minh sát tuệ và đạo tuệ. Cũng vậy, chúng ta không nên cho rằng cách thực hành ghi nhận những chuyển động của thân này không liên quan hay có ít liên quan đến sự tu tập niệm, định và tuệ. Vì có những người luyện tập hơi thở chỉ để cải thiện sức khỏe của họ trong khi có những người gắn tâm trên sự chuyển động của thân để phát triển niệm (sati), định (samādhi) và các trạng thái tâm cao thượng khác. Hơn nữa, còn có những lý do khác tại sao chúng ta không nên xem thường pháp hành ghi nhận những gì quen thuộc với chúng ta. Chẳng hạn, trong tu tập Kasina (đề mục vòng tròn hay biến xứ) chúng ta dùng những vật bên ngoài như đất, nước, màu sắc, …. nhưng sẽ là sai lầm khi nghĩ

rằng những biến xứ này không đưa đến sự chứng đắc thiền. Một số đề mục thiền (kammaṭṭhāna) liên quan đến việc quán các bộ phận của thân như tóc, lông, móng, răng, ... hay thậm chí cả phân và nước tiểu nhưng sẽ thật là ngây ngô khi gộp chúng vào những hoạt động hàng ngày của người công nhân xử lý chất thải hoặc phu đào mộ mà kinh nghiệm hàng ngày của họ không dính dáng gì đến việc nâng cao tinh thần cả. Như vậy việc chỉ trích pháp hành minh sát ghi nhận những gì quen thuộc là không tương hợp với lời dạy của Đức Phật về thiền minh sát. Cách ghi nhận đi, đứng, ngồi và nằm v.v... theo phương pháp của kinh Đại Niệm Xứ khác xa với sự hay biết bình thường về những chuyển động của thân. Vì sự hay biết bình thường này không làm phát sinh niệm (sati), định

(samādhi) và các căn tinh thần cao thượng khác. Trái lại, nó bị thống trị bởi vô minh vốn làm phát sanh những ảo tưởng về thường, lạc, ngã, và tịnh. Ở đây sự hay biết bình thường bị cột chặt với tham, sân và các phiền não khác trong khi thiền Tứ Niệm Xứ đã được khéo tính toán để thay thế cái biết bình thường đầy ảo tưởng với chánh niệm và chánh định. Tuy nhiên trước khi người hành thiền phát triển được định, họ không thể thành tựu mục đích của mình. Thời Đức Phật một số người có những tiềm năng đặc biệt hay có đủ ba-la-mật đã tu tập minh sát và đắc các thánh đạo và thánh quả chỉ trong một thời gian ngắn. Ngày nay rất ít trường hợp người hành thiền đắc định và tuệ minh sát trong một vài ngày như vậy.

ĐỊNH (SAMĀDHI) LÀ CẦN THIẾT CHO TUỆ MINH SÁT

Tầm quan trọng của định tuyệt đối cần thiết cho tuệ minh sát được xác minh qua lời dạy của Đức Phật: “Samādhiṁ bhikkhave bhavetha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtam pajānāti.” “Này các Tỳ-kheo, các người nên tu tập định. Vị Tỳ- kheo có định sẽ thấy các pháp đúng như chúng thực sự là (yathābhutam).” Thấy một vật đúng như thực là nhận ra sự vô thường của con mắt, cảnh sắc, nhãn thức và cảm giác dễ chịu hay khó chịu (thọ lạc hay khổ) phát sanh vào lúc thấy vật ấy. Cũng có thể nói như vậy đối với việc minh sát vào thực tại ngay sát-na nghe, xúc chạm, v.v... Sự minh sát chỉ xảy ra khi định (samādhi) được phát triển. Nói khác hơn, chính định dẫn dắt việc minh sát vào

thực tại và đây là trí trực nghiệm không liên quan gì đến sự suy luận lô-gic hay sự hiểu biết của trí năng. Minh sát vào tính chất vô thường là minh sát đích thực. Nhưng nó không sanh khởi ngay khi người hành thiền tu tập định. Khi tâm tĩnh lặng do thoát khỏi các triền cái, nó thành tựu sự thanh tịnh (tâm thanh tịnh - cittavisuddhi). Với sự thanh tịnh của tâm này người hành thiền phân biệt được giữa thân và tâm ngay tại sát-na ghi nhận. Tâm phân biệt danh sắc không xuất hiện lúc mới bắt đầu hành thiền mà chỉ xuất hiện khi định có được lực đẩy. Sau đó người hành thiền biết rằng chỉ có Nāma và Rūpa (tâm và thân), nāma là tâm hay danh và rūpa hay sắc là đối tượng của tâm. Vị ấy biết rằng ngoài danh và sắc này ra không có gì nữa cả — không có một tự

ngã, không có một thực thể sống. Như vậy vị ấy đạt đến sự thanh tịnh của quan kiến (kiến thanh tịnh — diṭṭhi-visuddhi). Kế tiếp, khi vị ấy ghi nhận đi, hay co, duỗi (chân tay), ... vị ấy biết ước muốn đi là nhân sanh ra cái đi của vị ấy. Vì thế chính ước muốn co tay khiến cho nó (tay) co lại chứ không có cái ngã nào làm cho tay co lại cả. Chúng ta thấy bởi vì có mắt để thấy và có đối tượng để thấy. Không có cái ngã nào khiến cho chúng ta thấy cả. Như vậy chúng ta phân biệt được giữa nhân và quả và sự phân biệt này được gọi là Nhân Duyên Phân Biệt Trí (paccayapariggahañāṇa). Trí minh sát này sẽ phát triển thành Đoạn Nghi Thanh Tịnh (kaṅkhāvitarana-visuddhi) khi người hành thiền nhận ra rằng tương lai hay quá khứ cũng chỉ do nhân và quả tạo thành mà thôi. Chính trí tuệ minh sát này giúp chúng ta loại trừ hoài nghi về sự hiện hữu của chúng ta trong quá khứ hay trong tương lai. Nhân Duyên Phân Biệt Trí và các loại trí khác xuất hiện khi người hành thiền thực hành bát chánh đạo bằng cách ghi nhận tiến trình danh sắc

(nāmarūpa) trên căn bản từ sát-na này đến sát-na khác. Sự khai sáng đặc biệt này được nói đến trong giáo pháp của Đức Phật như Tác Thành Mắt (cakkhukaraṇī) hay làm cho con mắt trí tuệ sanh. Sự kinh nghiệm này cũng giống như sự kinh nghiệm của một người mù được phục hồi thị lực nhờ thuốc tốt vậy. Trước đây người hành thiền xem cái tôi hay tự ngã như tác nhân của việc thấy, nghe,... Nhưng sau khi được nghe pháp phủ nhận sự hiện hữu của cái tôi hay bản ngã và nhấn mạnh đến tiến trình danh sắc hay tiến trình nhân quả như thực tại duy nhất trong thế gian. Với sự tu tập thêm về định con mắt trí tuệ sẽ đưa người hành thiền đến một loại trí minh sát cao hơn nữa. Khi vị ấy tiếp tục ghi nhận tiến trình danh-sắc, vị ấy trở nên ý thức được sự sanh và diệt của đối tượng mà vị ấy ghi nhận. Đây là Như Thực Trí (yathābhūta-ñāṇa), trí minh sát vào sự sanh và diệt của mọi hiện tượng. Mới đầu sự hay biết này có thể lộn xộn, bị hạn chế bởi tính tương tục của cùng một loại danh-sắc. Sau đó người hành thiền nhận ra rằng moi hiện tượng ở trong trạng thái thay đổi liên tục, không có gì là thường hằng, bất biến, rằng tất cả đều là khổ và không có cái gọi là thực thể hay tự ngã nào cả. Đây là Trí Thẩm Sát Tam Tướng (Samāsana ñāṇa) phát sanh từ việc quán danh sắc. Kế tiếp, khi định phát triển thêm nữa, người hành thiền đắc được trí minh sát vào sự tan hoại từng phần của các hiện tượng trong mỗi hành động bước tới, hay trong việc co tay,... Trong một khoảnh khắc sanh và diệt của hiện tượng, vị ấy ghi nhận sự biến mất từ phần này đến phần khác của nó. Khi nghe một cái gì đó, chỉ có cái nghe và sự biến mất của cái nghe nằm

trong sự ghi nhận của vị ấy theo từng phần. Vị ấy không biết ý nghĩa của nó bởi vì không có sự liên kết giữa hai âm thanh liền nhau. Đây là Trí Minh Sát Về Sự Sanh Diệt (udayabbaya) và ở giai đoạn này Kế tiếp, khi định phát triển thêm nữa, người hành thiền đắc được trí minh sát vào sự tan hoại từng phần của các hiện tượng trong mỗi hành động bước tới, hay trong việc co tay,... Trong một khoảnh khắc sanh và diệt của hiện tượng, vị ấy ghi nhận sự biến mất từ phần này đến phần khác của nó. Khi nghe

một cái gì đó, chỉ có cái nghe và sự biến diệt của cái nghe nằm trong sự ghi nhận của vị ấy theo từng phần. Vị ấy không biết ý nghĩa của nó bởi vì không có sự liên kết giữa hai âm thanh liền nhau. Đây là Trí Minh Sát Về Sự Sanh Diệt (udayabbaya) và ở giai đoạn này người hành thiền thấy ánh sáng (hào quang) và cảm giác một sự hỷ lạc tột cùng. Vị ấy cảm giác thân mình rất nhẹ nhàng và thoải mái. Tâm nhạy bén và tỉnh táo đến độ không có gì thoát khỏi sự chú ý của vị ấy. Kế tiếp, khi người hành thiền tiến đến Diệt Trí (bhayañāṇa) và ghi nhận sự đi, dở chân lên và bỏ chân xuống, sự xuất hiện của chân hay của thân trở nên mờ nhạt và chỉ có tính chất cứng và sự chuyển động là rõ ràng. Ngay cả rõ ràng như vậy chúng vẫn được thấy là tan biến hết phần này đến phần khác như các hiện tượng khác mà người hành thiền ghi nhận trong lúc đứng, nằm, xúc chạm, v.v... Người hành thiền ghi nhận sự diệt của cả hai — đối tượng ghi nhận và tâm ghi nhận. Kinh nghiệm này của người hành thiền có đủ sức cho một minh sát thực vào bản chất vô thường, khổ và vô ngã của mọi hiện hữu có tính hiện tượng và ó hợp với lời dạy của Đức Phật — “Samāhito yathābhūtam pajānāti — Vị tỳ-kheo tâm có định sẽ thấy các pháp đúng như chúng thực sự là. Khi con mắt trí tuệ của minh sát này được phát triển đầy đủ, người hành thiền

chứng ngộ Niết Bàn với trí tuệ do thánh đạo (magga) và thánh quả (phala) sanh.” Hơn nữa, sự tu tập bát thánh đạo qua việc thực hành chánh niệm dẫn đến thắng trí (abhiññāya) thuộc minh sát và tuệ thể nhập (sambodha). Bất cứ khi nào người hành thiền biết rằng mọi vật đều là vô thường, trí này ngăn chặn sự sanh khởi của các phiền não và khi đắc các Thánh đạo các phiền não sẽ bị bứng gốc. Như vậy thiền minh sát trên bát chi đạo cũng sẽ dẫn dẫn đến Niết Bàn. Vì, với sự diệt của các phiền não, hai luân hay hai vòng xoay — nghiệp luân và quả luân dưới dạng danh- sắc mới cũng sẽ bị diệt. Đây là Nhất Thời Niết Bàn (Tadaṅga Nibbāna — Bỉ Phần Niết Bàn) nghĩa là sự dập tắt tạm thời của cái khổ cố hữu trong phiền não luân, nghiệp luân và quả luân. Sau đó, khi người hành thiền đạt được những tiến bộ thêm nữa từ minh sát đạo đến thánh đạo (ariya magga), sẽ có sự dập tắt hoàn toàn của các phiền não, nghiệp và danh-sắc. Đây là Niết Bàn đích thực xuất phát từ sự diệt hoàn toàn (samuccheda pahāna — diệt đoạn tuyệt) của các phiền não; nó là mục đích tối hậu của chư Phật và chư thánh A-la-hán vốn giải thoát vĩnh hằng khỏi khổ.

THỰC HÀNH THEO TRUNG ĐẠO

Con đường dẫn đến sự bình yên và giải thoát vĩnh hằng (Niết-Bàn) này là Con Đường Bát Chánh hay Trung Đạo. Trưởng Lão Xá-lợi-phất mô tả nó như con đường dành cho sự đoạn diệt tham và sân, con đường dẫn đến tuệ nhãn, tuệ trí phi thường và sự đoạn trừ của các phiền não. Tuệ trí vốn tạo thành

mục đích của đạo được xem là phi thường bởi vì nó làm cho một người biết được mối tương quan nhân và quả giữa tâm và vật chất hay danh và sắc, cũng như bản chất vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của chúng. Có thể nói trung đạo là con đường sống

theo tám chánh, bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Trung đạo này phải được thực hành qua việc quán tiến trình thân và tâm khi nó sanh khởi vào sát-na thấy, nghe, v.v... Không chánh niệm vào những lúc như vậy sẽ làm phát sanh tham ái trong trường hợp đó là cảnh khả ái và sân hận nếu đó là cảnh không khả ái. Khi định phát triển, người hành thiền biết được bản chất vô thường và duyên sanh của mọi hiện tượng. Vị ấy không phản ứng đối với chúng và vì vậy không có cơ hội cho sự sanh khởi của tham và sân. Mỗi sát-na chánh niệm kéo theo tất cả tám yếu tố của Bát Chánh Đạo. Như thế nào, ở đây nỗ lực để tập trung sự chú ý trên tất cả mọi hiện tượng là chánh tinh tấn. Ghi nhận đi, đứng, ... là chánh niệm. Gắn tâm chính xác trên đối tượng giác quan tương ứng là chánh định. Lại nữa, chính chánh kiến là cái biết bản chất thực của hiện tượng danh sắc đang được ghi nhận. Nói khác hơn, chánh kiến có liên quan khi người hành thiền nhận ra tính chất vô thường và vô ngã của mọi hiện tượng, và nếu không có chánh kiến nó có thể tạo ra ảo tưởng về một người đàn ông, đàn bà, sự hấp dẫn hay ghê tởm,... Chính chánh tư duy khiến cho tâm khuynh hướng về bản chất thực của sự hiện hữu có tính hiện tượng. Chánh kiến và chánh tư duy này tạo thành đạo tuệ (paññā magga). Lại nữa, hai đạo tuệ này và ba đạo định (samādhi-magga) hợp lại tạo thành một nhóm gọi là kāraka magga (sở tác đạo) tức là các đạo đang làm công việc minh sát.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Sự kết hợp của những đạo này là cần thiết để thành công trong việc thực hành minh sát. Cũng liên quan trong pháp hành minh sát này là ba đạo giới — chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Trước khi bước vào hành thiền người hành thiền đã phải có ba đạo giới này hoặc vị ấy phải nguyện giữ các giới này trước khi thọ trì pháp hành thiền và vào sát-na ghi nhận các đối tượng giác quan, giới vị ấy nhất định phải trong sạch bởi vì vào lúc ấy không có cơ hội cho sự xuất hiện của tham hay sân và điều này có nghĩa là không có các tà ngữ, tà nghiệp và tà mạng. Như vậy với sự suy yếu dần dần của các phiền não, người hành thiền đạt đến giai đoạn Nhập lưu đạo, giải thoát vị ấy khỏi tham và sân vốn có thể đưa vị ấy đến bốn cõi khổ. Ở giai đoạn kế tiếp của Nhất Lai Đạo (sakadāgāmi) tham dục và sân hận thô trở nên không còn hiệu lực và với sự chứng đắc Bất Lai Đạo (anāgāmi) bảo đảm sự diệt hoàn toàn của những phiền não ấy. Vì vậy ở giai đoạn chứng đắc này người hành thiền không còn thích thú trong các dục lạc và cũng không có điều gì làm cho vị ấy nóng giận được. Tuy nhiên chỉ có A-la-hán Thánh Đạo mới tạo ra sự diệt hoàn toàn của hữu ái (bhavarāga), tức sự chấp thủ vào cuộc sống và các phiền não còn lại khác. Vì thế Đức Phật mới đưa ra con đường trung đạo để đoạn diệt tham và sân.

Mahāsī Sayādaw

THỰC HÀNH ĐỂ GIÁC NGỘ

Một số người tin rằng có thể đoạn trừ tham và sân nhờ như lý tác ý. Tất nhiên như lý tác ý đôi khi cũng hữu ích trong việc chế ngự tham sân nhưng chỉ có thực hành minh sát đạo (vipassanā magga) mới có thể giúp chúng ta bứng gốc hai phiền não chính này.

Vì vậy, ngay cả bản thân đức Bồ-tát cũng phải quán năm thủ uẩn và hành thiền minh sát. Chính việc tiến triển của tuệ minh sát đã dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi phiền não và chứng đắc A-la-hán thánh đạo và Phật Quả. Điều này được xác nhận trong Kinh Mahāpadāna của Trường Bộ, ở đây bài kinh nói rằng đức Bồ-tát, người mà về sau trở thành Đức Phật Tỳ- bà-thi (Vipassi Buddha), đã quán năm thủ uẩn ngay trước lúc rạng đông. Ở đây Thủ Uẩn (Upādānakkhandhā) có nghĩa là danh- sắc (nāma rūpa) hay hợp thể tâm-thân và chính sự không chánh niệm về tiến trình danh-sắc này làm phát sanh ảo tưởng về sự thường hằng, ... và sự chấp thủ vào nó kể như hệ quả. Tiến trình danh-sắc đã được các vị Bồ-tát quán ngay trước khi đắc toàn giác và trở thành một vị Phật. Vì thế chúng ta nên ghi nhớ trong tâm rằng mỗi vị Bồ- tát đều thực hành minh sát đạo để đắc bốn đạo, bốn quả và trở thành một vị Phật (Buddha). Điều này cũng là vậy đối với các vị đệ tử của Đức Phật. Nghĩa là các vị đạt đến nhập lưu đạo, nhất lai đạo, bất lai đạo và A-la-hán thánh đạo chỉ sau khi đã quán năm thủ uẩn và phát triển các tuệ minh sát. Tại trung tâm thiền này người hành thiền hay biết được bản chất của danh-sắc trong lúc ghi nhận những chuyển động của thân, các trạng thái tâm cũng như các cảm thọ, ... hợp theo

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Kinh Đại Niệm Xứ. Với sự phát triển của định họ có được tuệ minh sát thực sự. Những tuệ giác này bao hàm sự tu tập chánh kiến và các minh sát đạo khác, do đó chúng loại trừ sự sanh khởi của tham sân và các phiền não khác. Vì vậy những người hành chánh niệm đối với những gì họ đang làm hay nói hay cảm thọ hay suy nghĩ là những người đệ tử đích thực của Đức Phật. Họ có thể là vị sư hay người thế tục cư sĩ nhưng họ xứng đáng được ngợi khen bất kể giới tính hay tuổi tác của họ là gì. Vì họ là những người thừa tự Pháp đúng với lời khuyên của Đức Phật. Bát Chánh Đạo tạo thành đối tượng của pháp hành minh sát có thể được chia thành ba nhóm, đó là, tuệ đạo (paññā magga) gồm chánh kiến và chánh tư duy, giới đạo (sīla magga) gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, và định đạo (samādhi magga) gồm chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

CHÁNH TINH TẤN

Chánh tinh tấn (sammappadhāna) có bốn loại: (1) Tinh tấn ngăn những bất thiện pháp chưa sanh, (2) tinh tấn đoạn trừ những trạng thái tâm bất thiện đã sanh bằng các tuệ minh sát và tuệ đạo, (3) tinh tấn tu tấp những trạng thái tâm thiện, nhất là các trạng thái tâm minh sát và tâm đạo và (4) tinh tấn duy trì và phát triển những trạng thái tâm thiện đã sanh cho đến khi chứng đắc A-la-hán thánh quả. Người ta chỉ có thể vận dụng bốn loại tinh tấn này qua việc thực hành thiền minh sát.

Mahāsī Sayādaw

CHÁNH NIỆM

Chánh niệm (sammāsati) được Đức Phật giải thích dưới dạng Niệm Xứ (satipaṭṭhāna), đó là, niệm thân (kāyānupassanā), niệm thọ (vedanānupassanā), niệm tâm (cittānupassanā) và niệm các pháp (dhammānupassanā), như dục tham, sắc, sắc trần,

v.v..., Như thế người hành thiền chỉ có thể trau dồi được chánh niệm khi vị ấy hành thiền tứ niệm xứ mà thôi.

CHÁNH ĐỊNH

Chánh Định Đạo (sammā-samādhi magga) được Đức Phật mô tả như bốn bậc thiền. Vì vậy nó bao gồm bốn pādakajjhāna, tức bậc thiền dùng làm căn bản cho việc thực hành minh sát, trong đó sát na định minh sát (vipassanā khaṇika samādhi) được xem là đồng nghĩa với sơ thiền về phương diện đặc tính và sự giải thoát tạm thời khỏi các triền cái của nó và bốn định đạo (magga samādhi). Việc thực hành Chỉ Quán (samatha vipassanā) là cần thiết đối với ba định đạo (samādhi maggas). Không có nó, nói về Bát Chánh Đạo sẽ ít có ý nghĩa. Bát Chánh Đạo chỉ được tìm thấy trong giáo pháp của Đức Phật, không tôn giáo hay hệ thống tư tưởng nào tách rời khỏi con đường bát chánh này có thể nêu ra bốn Thánh Đế bảo đảm diệt tận mọi phiền não. Như vậy, những ai không biết con đường này không thể có đạo quả nhập lưu, nhất lai, bất lai hay A-la-hán được. Đây là những gì Đức Phật nói với du sĩ ngoại đạo Subhadda vào cái đêm trước khi ngài Bát-niết-bàn (Parinibbāna).

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

“Yasmim kho Subhadda dhammavinaye ariyo aṭṭhaṇgiko maggo na upalabbhati dutiyopi tattha samaṇo na upalabbhati tatiyopi tattha samaṇo ni upalabbhati catutthopi tattha samaṇo na upalabbhati” (Kinh Đại Bát-niết-bàn - MahāParinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya) Những lời này thể hiện lời dạy cuối cùng của Đức Phật chúng ta nên ghi nhớ trong tâm và hiểu đúng như sau: “Có những bài kinh: Dhammacakkapavattana Sutta (Kinh Chuyển Pháp Luân), Anattalakkhana Sutta (Kinh Vô Ngã Tướng), Mahāsatipaṭṭhāna (Đại Niệm xứ Kinh) và những bài kinh khác chứa đựng những lời dạy của ta về Pháp. Cũng có những giới luật như Pārajika (Bất Cộng Trụ), Saṇghadisesa (Tăng Tàn), Pācittiya (Ba-dật-đề hay Ưng Đối trị). Những kinh và luật này tạo thành lời dạy của ta. Chỉ những ai sống theo những lời dạy này mới tận tâm với Bát Chánh Đạo và chỉ những ai nhiệt tâm thực hành Bát Chánh Đạo mới có thể đạt đến các giai đoạn nhập lưu, nhất lai, bất lai và A-la-hán thánh quả vốn bảo đảm sự diệt tận của mọi phiền não. Những Bậc Thánh ấy chỉ được tìm thấy trong số các đệ tử của ta. Các tôn giáo và bộ phái khác không có các bậc thánh giải thoát viên mãn như vậy trong số các đệ tử của họ.” Vì thế, dù bạn tự gọi mình là một Phật tử, bạn vẫn không thể đạt đến các giai đoạn trên thánh đạo nếu bạn không quán tiến trình danh-sắc và thực hành Bát Chánh Đạo đúng theo lời dạy của Đức Phật. Không thực hành như vậy bạn sẽ không thể trở thành thậm chí một bậc thánh nhập lưu, người chắc chắn đã giải thoát khỏi bốn cõi khổ. Trong kinh Thừa Tự Pháp Trưởng Lão Xá-lợi-phất đã

Mahāsī Sayādaw

giải thích rõ mười sáu hay tám cặp phiền não. Ở trên tôi đã nói về cặp thứ nhất, đó là tham và sân. Cặp thứ hai là kodha (phẫn nộ) và upanāha (hiềm hận). Hai pháp này cũng ngấm ngầm trong Sân. Theo các bản chú giải, việc theo đuổi các tài sản vật chất

(tài vật) dẫn đến tham. Nếu tham không đạt được mục đích của nó, sân hận phát sanh và nếu nó được thỏa mãn, tham với vật khác sẽ sanh. Sự không thỏa mãn của tham khiến chúng ta buồn khổ. Sân tạo ra thù hận đối với người không cho chúng ta thứ gì đó hay đối với người chúng ta không thích. Nó truyền lực tham vào chín tâm bất thiện có gốc ở tham. Chín tâm bất thiện đó là: (1) do tham mà theo đuổi (2) được vật nó theo đuổi (3) quyết định cách sử dụng nó (4) thích thú trong quyết định ấy (5) dính mắc thái quá vào nó (6) chấp thủ vào đối tượng (7) bỏn xẻn (8) canh giữ đối tượng (9) tranh cãi, xung đột vũ trang, nói xấu và lường gạt phát sanh do cần phải canh giữ tài sản của mình. Lại nữa, Kodha là phẫn nộ và độc ác trong khi Upanāha có nghĩa là hiểm độc. Trạng thái tâm bất thiện này bắt đầu với phẫn nộ rồi sau đó dẫn đến ác tâm. Nếu một người không đạt được tài vật mà mình tìm kiếm, họ sẽ trút nỗi giận của mình lên bất cứ người nào đạt được nó (kodha) và nếu sự tức giận này được khơi lại nó trở thành hiểm độc (Upanāha). Thật không dễ hiểu những sự khác biệt này theo giải thích trong chú giải. Nói chung, chỉ cần nói rằng tất cả các loại khao khát và thích thú đều có thể được xem như Lobha (Tham) và tất cả các loại tức bực, thất vọng, ác ý đều là Dosa (Sân). Đặc biệt ở đây Kodha có nghĩa là sự tức giận trong khi Upanāha là một từ Pāḷi tiêu biểu cho sự hiểm độc. Cả hai Kodha và Upanāha đều là những hình thức đặc biệt của Sân và cả hai đều có nghĩa là phẫn nộ và hiềm hận phát sanh từ việc theo đuổi các tài sản vật chất

hoặc bất kỳ nguyên nhân nào khác. Tất nhiên phẫn nộ và hiềm hận là những pháp thấp hèn và hạ liệt. Chúng ta phẫn nộ khi đương đầu với một đối tượng giác quan hay cảnh trần không đáng ưa nào đó. Phẫn nộ giống như con rắn hổ phùng mang và rít lên khi bị khiêu khích vậy. Ngay cả những người có cách cư xử tử tế và nhã nhặn đôi khi cũng nhạy cảm đến độ bộc lộ ra những cảm xúc của họ khi nghe những lời nói công kích. Một sự bột phát của tính khí như vậy có thể trở thành nguyên nhân cho sự hổ thẹn và hối tiếc về sau. Nó cũng có thể phải trả giá bằng việc mất đi tình bạn của một người nào đó và làm tổn thương thanh danh của họ. Một số người còn có thể nuôi dưỡng ác cảm đối với người đã xúc phạm họ. Chúng ta có thể oán giận một người chỉ bởi vì chúng ta nghĩ rằng (1) hắn đã gây nguy hiểm cho những lợi ích của ta trong quá khứ, hay (2) nó đang gây nguy hiểm cho lợi ích của ta trong hiện tại hoặc (3) nó sẽ gây nguy hiểm cho những lợi ích của ta trong tương lai. Đối với thân quyến hay với một người chúng ta yêu thương chúng ta cũng có thể chấp giữ một niềm tin tương tự như vậy. Lại nữa chúng ta có thể tin rằng người này đã làm điều có lợi cho kẻ thù của chúng ta trong quá khứ, hay đang làm điều lợi ích cho kẻ thù của chúng ta trong hiện tại, hay họ sẽ làm điều lợi ích cho kẻ thù của chúng ta trong tương lai. Vì thế cả thảy có chín lý do cho sự thù hận của chúng ta. Lại nữa, có số người bộc lộ sự khó chịu của họ mà không có bất kỳ lí do gì để biện minh cho việc ấy. Có thể họ sẽ bực mình với ông trời, với gió, mưa, hay những vật vô tình nào khác do một sự thất vọng hay rủi ro nào đó đang xảy ra cho họ. Như vậy, có khi một gốc cây ngáng đường làm họ vấp ngã họ sẽ

nguyền rủa cái gốc cây vô tri ấy và thậm chí có người còn bộc lộ sự hận thù bằng cách đá hay đánh đập vào cái gốc cây ấy nữa. Đây là một tướng xấu của sự cáu kỉnh thô, một tướng tiêu biểu của đa số những người nóng tính và được Pāḷi đặt tên là aṭṭhanakopa (phi xứ phẫn nộ), tức sự phẫn nộ không đúng chỗ hay phi lý. Nó là một pháp thấp hèn, hạ tiện và làm giảm thanh danh của một người. Cách để diệt tận gốc phẫn nộ và hiềm hận này là con đường trung đạo hay bát chánh đạo. Có một số điều chúng ta có thể làm để vượt qua hai pháp thấp hèn này. Nếu, vì một lý do nào đó, chúng ta trở nên phẫn nộ, chúng ta không nên để cho phẫn nộ này tìm lối thoát ra bằng lời nói hay hành động. Chúng ta cũng nên suy xét đến những tai họa của phẫn nộ. Nếu suy xét như vậy mà không loại trừ được phẫn nộ, chúng ta nên nhớ rằng người đang làm hay nói điều gì đó công kích chúng ta chỉ là danh-sắc (nāma-rūpa) vốn cũng đã diệt cùng với danh sắc tạm thời của chúng ta vào lúc tâm sân sanh khởi nơi chúng ta. Hơn nữa, chính anh ta là người sẽ phải chịu khổ đau cho hành động và lời nói bất thiện của anh ta. Nếu chúng ta phạm tội, chúng ta cũng sẽ phải chịu khổ giống như anh ta vậy. Một cách tốt hơn nữa để vượt qua phẫn nộ là ghi nhận nó. Pháp hành này là cách của Bát chánh đạo. Tuy nhiên cách tốt nhất vẫn là chỉ là ghi nhận "nghe, nghe" khi chúng ta nghe một lời công kích, nhờ vậy loại trừ được sự sanh khởi của phẫn nộ. Vì thế người hành thiền nên cố gắng luôn giữ chánh niệm về mọi hiện tượng tâm – vật lý vào lúc thấy, nghe, v.v... để ngăn chặn sự sanh khởi của phiền não từ những ấn tượng của giác quan. Nếu một sự thực hành như vậy vẫn không hiệu quả, chúng ta sẽ phải loại trừ phẫn nộ bằng cách suy xét hay chánh niệm về cảm xúc.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Nếu phẫn nộ quá mãnh liệt đến độ thể hiện rõ ràng trên nét mặt hay qua sự phản ứng bằng lời nói, chúng ta nên kìm hãm nó lại bằng cách suy xét hay quán các hiện tượng danh – sắc (nāma-rūpa) ngay tại khoảnh khắc ấy. Không bóp chết nó ngay từ trong trứng nước phiền não này thường sẽ dẫn đến những cách cư xử thiếu văn hóa, như hăm dọa, xỉ vả và những bột phát về cảm xúc khác đáng hổ thẹn đối với chúng ta và làm tổn thương tình bạn đối với người khác. Phẫn nộ luôn luôn làm khổ sở những người thân thiết với chúng ta và thường thì chính những người bạn thân hay quyến thuộc của chúng ta mới giúp chúng ta vượt qua cơn khủng hoảng này. Vì thế nếu có ai làm hay nói điều gì đó công kích chúng ta, chúng ta nên tập kham nhẫn chịu đựng vì những gì tốt đẹp người ấy đã làm cho chúng ta trong quá khứ. Chúng ta nên ghi nhận những lời nói khó nghe ấy và thực hành sự tự chế. Có lần một thiền sinh kia nói với tôi rằng anh đã giữ được sự mát mẻ và bình tĩnh nhờ chánh niệm khi bị người cha vợ chỉ trích. Điều này hợp với lời dạy của Đức Phật: "sute suta mattaṁ bhavissati — Khi nghe, hãy gắn tâm trên chỉ cái nghe."

MAKKHA (VÔ ƠN) VÀ PALĀSA (TỰ PHỤ)

Cặp ác tâm thứ ba là makkha và palāsa. Makkha (vô ơn) là không tỏ lòng biết ơn đối với người đã giúp đỡ mình. Không có gì phải hoài nghi về sự hàm ơn sâu xa mà chúng ta mắc nợ các đấng sinh thành của chúng ta cả. Tuy thế một số người trẻ ngày nay chẳng những đã không sẵn lòng nói lên sự biết ơn của họ mà còn cho rằng phận sự của

cha mẹ là phải chăm lo cho con cái hay sự quan tâm chăm sóc của cha mẹ đối với họ là nhờ

Mahāsī Sayādaw

những thiện nghiệp của họ trong quá khứ. Một số thì phủ nhận sự hàm ơn của họ với các thầy cô giáo hay các bậc lớn tuổi đã giúp cho sự tiến bộ về mặt tri thức của họ và cho rằng họ được thành công là nhờ nỗ lực tự thân của họ. Thực sự, chúng ta nên biết ơn một người cho dù sự đóng góp mà họ đã làm vì sự an vui và hạnh phúc của chúng ta có nhỏ nhoi đến thế nào chăng nữa và tùy theo khả năng của mình hãy làm một điều gì đó để đền đáp lại sự phục vụ của họ. Theo Đức Phật, cho dù có tận tụy phục vụ cha mẹ suốt cả đời với hết cả tấm lòng của chúng ta thì cũng sẽ không đủ để xóa bỏ được món nợ sanh thành dưỡng dục mà chúng ta nợ cha mẹ. Tuy nhiên, kinh nói rằng nếu cha mẹ không may là người không có đức tin hay không phải là người theo Phật, chúng ta có thể trả món nợ ấy bằng cách làm một điều gì đó, như hướng dẫn cha mẹ quy y Tam Bảo, giữ ngũ giới, thực hành bố thí, … vì sự an vui và hạnh phúc tinh thần của họ được. Bởi thế các bậc đạo sư cổ xưa đã mô tả sự hàm ơn cha mẹ là vô lượng, vô biên vậy. Những người quá bận tâm tới việc theo đuổi hạnh phúc vật chất thường không lưu tâm đến sự biết ơn đối với các vị thầy của mình. Thời Đức Phật vị tỳ-kheo Kokālika đã cố gắng để thủ đắc các tài sản vật chất bằng cách lợi dụng sự giao tiếp của mình với hai vị thượng thủ thanh văn là Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên. Về sau, do ông không đạt được mục đích ông mong đợi, ông đã quay qua vu khống hai vị ân nhân của mình một cách lố bịch. Ông ta làm thinh như không nghe thấy những lời khuyến giáo của Đức Phật và vì thế đã phải trả giá xứng đáng cho những ác nghiệp của ông ta. Theo Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta Nikāya), Kokālika đã chết do một căn bệnh khủng khiếp và bị đọa xuống địa ngục A-tỳ (Avīci). Hành động giết cha để soán ngôi của thái tử A-xà-thế cũng là một trường

hợp của sự vô ơn trắng trợn (makkha). Ngày nay có những người, do lòng tham ác của mình, sẽ không do dự để làm điều xấu với các bậc thầy tổ hay ân nhân của họ. Chúng ta nên nhận biết được lòng biết ơn của chúng ta đối với tha nhân và cố gắng đáp trả lại các bậc ân nhân của chúng ta bằng mọi cách có thể được. Thời Đức Phật, bà-la-môn già Radha muốn gia nhập Tăng Đoàn nhưng không không có vị sư nào nhận trách nhiệm thọ giới cho ông ta. Sau đó theo chỉ dẫn của Đức Phật Trưởng Lão Xá-lợi-phất đã xuất gia cho vị bà-la-môn này như sự trả ơn cho muỗng cháo mà có lần ông đã cúng dường cho ngài. Ý thức về lòng biết ơn của Trưởng Lão Xá-lợi-phất rất đáng tán dương và đáng để làm gương. Cho dù chúng ta không thể báo đáp được hành động tốt của người khác chúng ta cũng đừng làm điều xấu đối với họ, nói khác hơn chúng ta đừng bao giờ lấy oán trả ân. Nếu chúng ta có bị lôi cuốn vào thói vô ơn này chúng ta cũng nên loại trừ cảm giác bất thiện ấy ngay lập tức bằng cách suy quán hay thực hành chánh niệm.

TỰ PHỤ, GANH TỴ VÀ BỎN XẺN

Một ác tâm khác là tự phụ (palāsa), mong muốn xem mình ngang tầm với những người bình thường, hay siêu việt hơn về trí tuệ. Một số người đưa ra những tuyên bố quá đáng về giới hạnh, sự uyên thâm giáo pháp hay sự chứng đắc này nọ của mình và tự xếp mình ngang hàng hoặc thậm chí cao hơn những người thực sự có những thuộc tính ấy. Tất nhiên, không khó để họ tìm được những người theo mình trong số những

người nhẹ dạ, cả tin. Ở Ấn-Độ cổ xưa có những vị đạo sư lừa đảo tự khoe mình đã đạt đến sự giác ngộ và trí tuệ của một vị Phật và họ không khó để đạt được lòng tin của những kẻ ngu dốt. Tính khoe khoang tự phụ này là một ác tâm dứt khoát, chúng ta nên cố gắng để đánh bại nó bằng việc thực hành trung đạo hay bát chánh đạo. Cặp ác tâm kế tiếp ngài Xá-lợi-phất vạch mặt là ganh tỵ (issā) và bỏn xẻn (macchariya). Khuynh hướng chung của con người là hay ganh tỵ với người khác về sự giàu sang, diện mạo, giáo dục, chức quyền, tài lãnh đạo hay những thuộc tính đáng khen ngợi khác. Chúng ta ôm lòng bỏn xẻn khi chúng ta không muốn thấy ai đó có cái giống như cái chúng ta có hoặc khi chúng ta không muốn những người khác có cái chúng ta thích. Có năm loại bỏn xẻn (1) Bỏn xẻn về chỗ ở (Āvāsavamacchariya). Điều này đặc biệt liên quan đến các vị sư. Chính sự bỏn xẻn về chỗ ở này khiến các vị sư muốn độc quyền một ngôi chùa và từ chối quyền cư trú trong ngôi chùa ấy của các vị sư hiền thiện khác. Tuy nhiên sẽ không phải là bỏn xẻn chỗ ở nếu chúng ta từ chối nhận các vị sư ác tánh hay những vị sư hay gây gỗ. Đối với những khu nhà có ý định dành cho các hành giả tại thiền viện cũng nên hiểu như vậy. (2) Bỏn xẻn về quyến thuộc hay đệ tử (Kulamacchariya). Chính bỏn xẻn thân quyến này đòi hỏi sự quan tâm riêng đến những đệ tử của mình và phật ý khi thấy họ liên hệ với các vị sư khác. Về phần người tại gia cư sĩ thì loại bỏn xẻn này được thể hiện ở thái độ không muốn chia xẻ với ai những bạn bè hay quyến thuộc của mình. Tuy nhiên sẽ không bị buộc tội là bỏn xẻn nếu một người muốn bạn bè hay người thân của mình không quan hệ với những kẻ ngu si hay những người vô đạo đức. (3) Bỏn xẻn về lợi lộc (Lābhamacchariya) là muốn sở hữu những tài vật cho riêng

mình không chia xẻ với người khác. Tuy nhiên sẽ không phải là bỏn xẻn về lợi lộc nếu bạn từ chối cho đến các vị sư ác giới hay từ chối cho một vật mà bạn không thể có đủ khả năng để bỏ nó như trong trường hợp của tỳ-kheo ni Uppalavaṇṇa, người đã từ chối lời yêu cầu của Udayi xin chiếc y nội của cô. (4) Bỏn xẻn về dung sắc (Vaṇṇamacchariya), nghĩa là muốn thấy những người khác không có những phẩm chất đáng được ngưỡng mộ như sắc đẹp mà mình có. (5) Bỏn xẻn về pháp (Dhamma macchariya) là không sẵn lòng chia xẻ sự hiểu biết của mình về Pháp với người khác. Cả năm loại bỏn xẻn này đều dẫn đến các cõi khổ và thọ lãnh những quả nghiệp xấu sau khi chết. Ganh tỵ và bỏn xẻn đã không đáp ứng được mục đích hữu ích mà ngược lại chúng còn làm cho người ta đau khổ trong đời này và đời sau. Trong Kinh Đế Thích Sở Vấn (Sakapañhā Sutta) của Trường Bộ, vua trời Đế Thích có hỏi Đức Phật tại sao con người không thể thoát khỏi những sự hiểm nguy và đau khổ1mặc dù họ ao ước được

sống hạnh phúc, bình yên và an ổn. Đức Phật nói rằng hoàn cảnh bất hạnh của các chúng sanh là do hai phiền não ghanh tỵ và bỏn xẻn này mà ra.

1 Bạch Thế Tôn, do kiết sử gì, các loài Thiên, Nhân, Asurà, Nàgà, Càn Thát Bà, và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: "Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù". Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù? Đó là hình thức câu hỏi thứ nhất, Thiên chủ Sakka hỏi Thế Tôn. Và Thế Tôn trả lời câu hỏi ấy như sau: - Do tật đố và xan tham, các loài Thiên, Nhân Asurà, Nàgà, Càn Thát Bà và tất cả những loài khác, dân chúng ao ước: "Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù". Thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù. (Kinh Đế Thích Sở Vấn -Trường Bộ HT Thích Minh Châu)

Mahāsī Sayādaw

Không có gì phải hoài nghi về sự thực trong lời tuyên bố của Đức Phật. Do hai ác tâm này mà con người đấu tranh, loạn tranh lẫn nhau và họ tự làm cho mình bất hạnh và đau khổ. Trong hai ác pháp này bỏn xẻn (macchariya) được thấy rất rõ trong cách hành xử của các con chó. Khi một miếng thịt được quăng cho hai con chó đang vui đùa, chúng sẽ cắn xé lẫn nhau, do bị chiếm lĩnh bởi sự bỏn xẻn muốn sở hữu độc quyền miếng ăn. Không cần phải giải thích tỉ mỉ ở đây vì hai ác pháp này đã được chúng tôi mô tả khá chi tiết trong hai cuốn: Giảng Giải Kinh Đế Thích Sở Vấn và Kinh Đoạn Giảm rồi. (Xem Lại Bản Dịch Kinh Đoạn Giảm). Mặc dù vậy chúng tôi cũng muốn nêu ra đây những hậu quả tai hại mà hai ác pháp này có thể gây ra trên Phật Giáo Miến Điện. Những vị tỳ-kheo chỉ thích sở hữu tài sản vật chất không muốn chia xẻ phạm vi ảnh hưởng của họ với những người vượt trội hơn họ ở một phương diện nào đó. Như trường hợp một ngôi chùa ở đây không có trụ trì, việc nói những người cư sĩ bổ nhiệm một vị sư có học, nghiêm trì giới luật và hành thiền minh sát hoàn toàn tùy thuộc vào họ. Nhưng thực tế là hầu hết trong họ đều không muốn một người như vậy sống chung vì họ khư khư muốn giữ lấy những đệ tử của mình và đố kỵ với những người giỏi hơn họ về phương diện pháp học cũng như pháp hành. Nếu chúng ta có lòng tôn kính giáo pháp của Đức Phật, bổn phận của chúng ta là phải chào đón và ủng hộ toàn tâm toàn ý đối với những ai có thể đóng góp vào việc nâng cao tinh thần của con người một cách hiệu quả. Theo chú giải Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya), những ai thực hành chánh niệm một cách tín thành và kiên định sẽ đạt đến đạo quả nhập lưu khi tuệ minh sát của họ phát triển tốt. Đạo quả nhập lưu bảo đảm cho sự diệt hoàn toàn của sáu phiền não

bao gồm ganh tỵ và bỏn xẻn. Sự chứng đắc này có nghĩa là sự giải thoát hoàn toàn khỏi những nguy hiểm của bốn cõi khổ, và cũng bảo đảm sự chứng đắc cuối cùng của đạo quả A-la-hán và Niết-Bàn sau khi tái sanh tối đa bảy kiếp trong nhân giới và thiên giới. Vì thế chúng tôi thường thúc giục những đệ tử của mình hãy là kẻ thừa tự pháp bằng

cách cố gắng để chứng đắc ít nhất đạo quả nhập lưu.

XẢO TRÁ (MĀYĀ) VÀ ĐẠO ĐỨC GIẢ (SĀTHEYYA)

Cặp phiền não kế tiếp chúng ta phải bàn đến là Xảo Trá (Māyā) và Đạo Đức Giả (Sātheyya). Māyā có nghĩa là mánh khóe chúng ta sử dụng để che dấu những lầm lỗi và làm ra vẻ ta đây là người vô tội. Sātheyya có nghĩa là đạo đức giả hay khoe khoang những phẩm chất mà mình không thực sự có. Có những dạng đạo đức giả trong tôn giáo, họ làm ra vẻ ta đây là người đa văn, học rộng hay làm như ta đây cống hiến cả đời cho việc thực hành khổ hạnh hay ta có những năng lực thần thông hay ta đã đạt đến những tuệ giác cao trong thiền minh sát. Họ dùng đến những mưu mẹo và thủ đoạn để làm cho những kẻ ngu mê ấn tượng. Có lần một vị sư nọ đang thuyết pháp bỗng nói "Nầy! cái cô ở đằng kia! Hãy coi chừng nhá! Chớ có để cho tâm lang thang như thế!" Tất nhiên hầu hết những người đang nghe pháp đều không có sự tập trung nhưng mọi người nữ trong pháp đường đều nghĩ rằng vị sư đang nói tới mình và lời cảnh tỉnh này có tác dụng làm tăng thêm đức tin của họ nơi vị ấy vì nó cho họ ấn tượng rằng vị ấy biết được tâm của họ bằng năng lực thần thông.

Mahāsī Sayādaw

Cách để vượt qua hai ác pháp xảo trá và đạo đức giả này là thực hành Bát Chánh Đạo. Những người không thực hành chánh niệm có thể sẽ che dấu những khuyết điểm của mình và trở nên kiêu căng tự phụ. Hai nhược điểm về nhân cách này đặc biệt được tìm thấy giữa những người có tâm xảo trá như tàn tích từ những thói quen trong các kiếp quá khứ của họ. Dẫu sao, đối với người hành thiền đã quyết tâm hướng đến giải thoát Niết- bàn thì việc loại trừ chúng vẫn là điều cần thiết. Thực vậy, không có tâm xảo trá và đạo đức giả là điều kiện thiết yếu mà Đức Phật đòi hỏi những người đệ tử của mình phải có khi ngài tuyên bố như sau: Etu viññu puriso asatho amayavi ujujātiko ahamanusasami ahaṃ dhammaṃ desemi. Những ai không lừa đảo và tự phu, những ai có trí và chân thật hãy đến với ta. Ta sẽ dạy dỗ người ấy. Nếu người ấy nghe theo những lời chỉ dạy của ta, người ấy chắc chắn sẽ đắc A-la-hán Thánh Quả, mục đích của đời phạm hạnh, trong thời gian ít nhất là bảy ngày và nhiều nhất là bảy năm. Vị thiền sư có thể hướng dẫn người hành thiền một cách hiệu quả chỉ khi họ không có tâm dối trá và kiêu căng tự phụ. Vị thầy không thể làm gì được cho sự tiến bộ tâm linh của thiền sinh bao lâu họ còn dối trá và che dấu những lỗi lầm của mình như ưa thích nói chuyện và ngủ nghỉ thay vì chuyên cần thực hành. Chắc chắn vị thầy không thể nào hướng dẫn một cách thích hợp cho một người hành thiền như vậy được cũng như vị bác sĩ không thể chữa lành bịnh cho một bệnh nhân cứ khăng khăng là mình không bịnh. Và vị thầy cũng không thể giúp gì được cho người hành thiền lúc nào cũng làm ra vẻ ta đang hành tốt và đã đắc được các tuệ minh sát. Một người hành thiền giả dối như vậy sẽ không đạt được những tiến bộ tâm linh cũng

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

giống như một bịnh nhân lúc nào cũng làm ra vẻ như ta đã bình phục rồi vậy. Vì thế người hành thiền nên theo dõi tiến trình tâm của mình với chánh niệm và cẩn thận đề

phòng tâm xảo trá và đạo đức giả này. Khi định phát triển và chứng đắc tuệ sanh diệt (udayabbhaya) tâm sẽ thoát khỏi hai ác pháp ấy. Có lần một người phụ nữ nọ, trong mối quan hệ với chồng, bị áp bức và đối xử tệ bạc đã thực hành chánh niệm và cảm thấy hối hận. Cô thú nhận những khuyết điểm của mình và thề sẽ từ bỏ chúng. Như vậy thực hành chánh niệm và bát chánh đạo được xem là rất hữu ích trong nỗ lực vượt qua những phiền não gây ra khổ đau, làm xói mòn đạo đức và kéo dài vòng luân hồi của chúng ta.

CỨNG ĐẦU (THAMBHA) VÀ HỢM HĨNH (SARAMBHA)

Cặp ác tâm kế tiếp mà chúng ta phải chiếu cố đến là Cứng Đầu và Hợm Hĩnh. Thambha có nghĩa là cứng đầu hay không có lòng kính trọng đối với những người và vật đáng kính trọng. Một số người có thái độ miễn cưỡng khi tỏ lòng tôn kính đối với các hình tượng Phật, điện thờ, những người lớn tuổi, ... hoặc bằng cử chỉ hoặc bằng lời nói. Ác pháp khác là Hợm Hĩnh (sarambha). Hợm hĩnh là mong muốn làm một việc không thích hợp nào đó chỉ để chứng tỏ mình nổi trội hơn người khác. Điều này được thấy rõ trong trường hợp một người sử dụng đồng tiền của mình một cách rất ngông cuồng chỉ để nổi trội hơn người khác về phương diện bố thí. Tuy nhiên sẽ không phải là hợm hĩnh nếu những động cơ khiến một người bố thí, giữ giới hay

Mahāsī Sayādaw

hành thiền là trong sạch, thành thực và không ích kỷ cho dù những việc làm tương tự của người khác không sánh bằng họ. Vì những đặc tính của Sarambha hay hợm hĩnh là tự phụ, không thành thực và ích kỷ và như vậy nó không thể bị lầm lẫn với ước muốn cố gắng hết mình để sống đời phạm hạnh. Hai ác pháp Cứng Đầu và Hợm Hĩnh này thường không xuất hiện đối với vị hành giả tu tập minh sát một cách thành thực và chuyên cần. Tuy nhiên chúng chỉ thực sự diệt ở giai đoạn A-la-hán và vì thế người hành thiền cũng nên thường xuyên đề phòng chúng.

MẠN (MĀNA) VÀ TĂNG THƯỢNG MẠN (ATIMĀNA)

Cặp phiền não kế tiếp đáng được chú ý là Mạn và Tăng Thượng Mạn. Māna (mạn) là sự tự kiêu hay tự cao tự đại mà nguồn gốc của nó có thể là về gia tộc, sự giàu sang, nhan sắc, trí thông minh hay kẻ hầu người hạ. Mạn có ba loại, đó là., (1) Seyyamāna (ngã thắng mạn, hay ta hơn người) là ý thức về sự ưu việt hơn người khác về gia tộc, địa vị xã hội, ... của mình. Sự ý thức này có thể đúng hoặc sai. Ý thức sai được trừ diệt ở giai đoạn nhập lưu và ý thức đúng ở giai đoạn A-la-hán trên thánh đạo. (2) Sadisamāna (ngã đẳng mạn, hay ta bằng người), là ý thức về sự bình đẳng với người khác. Ý thức này cũng có thể đúng hoặc sai và ý thức sai được trừ diệt ở giai đoạn nhập lưu còn ý thức đúng chỉ được trừ diệt ở giai đoạn A-la-hán. (3) Hīnamāna (ngã liệt mạn, hay ta kém người) là ý thức về sự thua kém người khác trên phương diện nào đó. Đây là một cảm giác được hình thành không phải trên căn bản của sự khiêm tốn hay

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

kính trọng người khác mà do tính tự phụ và tự kiêu. Mỉa mai thay nó lại làm cho một người tỏ ra ngang ngạnh và khinh bỉ những gì mà người thuộc tầng lớp cao hơn có thể nghĩ về họ vì lẽ người ta xem họ hoàn toàn xa lạ đối với người ta vậy. Anh ta tự phụ bởi vì anh ta nghĩ rằng với kiểu sống không bị cấm đoán của mình anh ta được hưởng nhiều tự do hơn những người ưu việt hơn anh ta về những phương diện nào đó. Và ở đây cũng vậy một người có thể vượt qua được ý thức sai về sự hạ liệt ở giai đoạn nhập lưu và ý thức đúng ở giai đoạn A-la-hán trên thánh đạo. Loại Mạn khác là Tăng Thượng Mạn (atimāna) vốn có nghĩa là tự phụ thái quá. Mới đầu có thể một người chỉ tự xem mình ngang bằng với người khác nhưng sau đó niềm tin này có thể phát triển thành tăng thượng mạn đưa anh ta tới chỗ có một quan niệm quá cường điệu về bản thân mình. Tự phụ thái quá luôn là nét-cá tính của các quan chức chính phủ, các bậc thầy tôn giáo, các nhà lãnh đạo và những người tự phụ về quyền uy của mình, về những phẩm chất đặc biệt của mình, về sự thiện xảo, về khả năng hay sự thành tựu của mình trong một số lãnh vực nào đó. Tất nhiên sự tự phụ thái quá này khiến cho họ kiêu căng, ngạo mạn trong các mỗi quan hệ giữa các cá nhân. Họ thường để lộ sự tự phụ quá mức này trong các cuộc nói chuyện và trong các tác phẩm của họ. Loại tự phụ hay ngã mạn này thậm chí cũng gây bối rối cho một số người hành thiền khi họ đạt được những mức độ tâm linh nào đó như đắc được tuệ sanh diệt (udayabbaya ñāṇa) chẳng hạn. Lúc đó họ có thể nghĩ là mình đang đạt được những tiến bộ tâm linh cao hơn thầy của mình. Vì thế chúng ta nên thực hành minh sát để khắc phục thói ngã mạn sai lầm này ở

Mahāsī Sayādaw

giai đoạn nhập lưu và nên cố gắng đạt đến đạo quả A-la-hán để loại trừ tính tự phụ mà chúng ta có thể tìm được sự biện minh nhờ những phẩm chất đặc biệt nào đó chúng ta thực sự có.

SỰ KHIÊM TỐN CỦA TRƯỞNG LÃO XÁ-LỢI- PHẤT

Sự khiêm tốn của Trưởng Lão Xá-lợi-phất được xem là một bài học ở đây. Một lần nọ, Trưởng Lão Xá-lợi-phất và Trưởng Lão Mục-kiền-liên, hai vị đại đệ tử của Đức Phật, từ giã Đức Phật để lên đường du hành. Nhìn thấy Trưởng Lão Xá-lợi-phất có nhiều vị tỳ-kheo đi cùng, một vị sư nọ khởi tâm ganh tỵ. Vì thế vị ấy đã đi đến Đức Phật và vu khống rằng Xá-lợi-phất đã va quẹt vào người vị ấy và ra đi mà không một lời xin lỗi. Đức Phật biết rõ sự thực nhưng ngài vẫn cho người đi gọi Trưởng Lão đến và nói về lời phàn nàn của vị sư ấy. Xá-lợi-phất nói rằng việc làm như vậy đối với một người không có chánh niệm là điều có thể xảy ra. Nhưng ngài là người luôn luôn có chánh niệm về thân. Sau đó ngài kể lại sự kham nhẫn mà ngài đã thực hành bằng cách so sánh bản thân mình với một số vật. 1. Xá-lợi-phất ví mình giống như đất nơi người ta vất bỏ mọi loại rác rưởi, sạch lẫn không sạch. Đất tiếp nhận đủ mọi thứ đồ dơ uế như phân cứt, máu mủ, đờm dãi, v.v... nhưng không phàn nàn hay ghê tởm. Ngài đã thực hành sự kham nhẫn giống như đặc tính của đất vậy.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

2. 3. 4. Lại nữa, giống như đồ rác rưởi người ta đem vất vào nước, hay vất vào lửa hay gió. Nước, lửa và gió không bao giờ phàn nàn hay tỏ vẻ ghê tởm. Xá-lợiphất cũng thực hành sự kham nhẫn đến mức độ phi thường như vậy.

5. Xá-lợi-phất cũng ví mình như một miếng giẻ chùi chân. Tức là ngài lúc nào cũng nhẫn nại và không phàn nàn.

6. Xá-lợi-phất tiếp nhận thái độ của những người cùng đinh (Chiên-đà-la) – người thuộc giai cấp thấp hèn nhất của Ấn-Độ, đối với những người Bà-la-môn giai cấp cao. Khi một người cùng đinh đi vào làng, người ấy phải gõ xuống đường với một cây gậy nhỏ để báo cho những người khác biết mình đang đi đến, nhờ vậy người ta có thể tránh không để tiếp chạm với anh ta. Trưởng Lão Xá-lợi-phất nói rằng ngài có sự khiêm tốn gần đến mức tự hạ mình xuống giống như những người cùng đinh thấp hèn đó.

7. Xá-lợi-phất ví mình giống như con bò đực gãy sừng luôn luôn ngoan ngoãn không dám tấn công một ai cả.

8. Xá-lợi-phất ghê tởm tấm thân này của mình. Thái độ của ngài đối với thân không khác hơn thái độ của

Mahāsī Sayādaw

người thanh niên hay thanh nữ sau khi đã tắm rửa sạch sẽ và trang điểm đẹp đẽ sẽ không cảm thấy thích thú khi bị quàng vào cổ với xác một con thú thối tha vậy.

9. Xá-lợi-phất cảm thấy rằng mình đang mang cái gánh nặng của thân giống như chiếc bình đựng mỡ động vật có nhiều lỗ thủng đang rỉ chảy ra vậy.

Khi Trưởng Lão Xá-lợi-phất nói với Đức Phật về sự kham nhẫn và kiêm tốn của mình như vậy, vị sư vu khống ngài vô cùng hối hận và đã xin lỗi Trưởng Lão về hành động sai lầm của mình. Trưởng Lão Xá-lợi-phất tha lỗi cho vị ấy và cũng xin vị ấy tha lỗi cho mình. Sự khiêm tốn của Trưởng Lão Xá-lợi-phất quả thực đáng để noi theo. Có lẽ có rất nhiều người trong chúng ta không thể thực hành đức khiêm tốn tới mức độ cao như ngài hoặc ngay cả không thể bỏ được thói ngã mạn thông thường một cách hoàn toàn. Nhưng tất cả chúng ta nên cố gắng để chế ngự loại tăng thượng mạn (atimāna) hay mạn thái quá này.

KIÊU HÃNH (MADA) VÀ PHÓNG DẬT (PAMĀDA)

Bây giờ chúng ta đi đến cặp phiền não cuối, đó là kiêu hãnh (mada) và phóng dật (pamāda) được đề cập trong bài pháp của Trưởng Lão Xá-lợi-phất. Mada có nghĩa là say sưa với kiêu hãnh và pamāda có nghĩa là sự không chú tâm chánh niệm hay phóng dật. Theo kinh điển Pāḷi (Khuddaka Vibhaṇga) thì có hai

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

mươi bảy loại Kiêu Hãnh (mada). Nói khác hơn, người ta có thể trở nên say sưa với kiêu hãnh bắt nguồn từ một trong hai mươi bảy nét của một cuộc sống tốt đẹp. Nét thứ nhất là thọ sanh (jāti). Ở Ấn Độ từ thọ sanh này muốn nói tới hệ thống giai cấp2. Có bốn giai cấp, đó là., giai cấp vua chúa hay quý tộc, giai cấp Bà-la-môn, giai cấp thương buôn

và giai cấp nô lệ. Vua chúa và Bà-la-môn thường chất chứa niềm kiêu hãnh do dòng máu hoàng tộc hay do sự đa văn học rộng của họ và điều này luôn làm cho họ mù quáng và phi lý giống như một kẻ say rượu hay giống như một con voi đực vô cùng hung hăng và dữ tợn dưới ảnh hưởng của sự tiết ra các tuyến (dục) theo mùa của nó. Một số người trở thành miếng mồi cho sự kiêu hãnh do sự dính mắc vào dòng tộc, sức khỏe, tuổi trẻ, sự sống lâu của họ v.v...Đối với nhiều người thì sự kiêu hãnh về sức khỏe hay tuổi trẻ của họ là một chướng ngại cho việc thực hành minh sát vì nó làm cho họ không lưu tâm đến bản chất không thể biết trước được của sự chết Lại nữa, kiêu hãnh có thể có nguồn gốc của nó trong sự thủ đắc của cải. Một số người quá hão huyền với tài sản tích cóp của mình đến nỗi không quan tâm đến việc thực hành chánh

2 Bốn giai cấp xã hội (Vaṇṇa), sự phân biệt giai cấp ở Ấn Độ thời xưa theo chủ trương của giai cấp thống trị: 1. Giai cấp Sát đế lỵ (Khattiya), giai cấp vua chúa, giai cấp thống trị. 2. Giai cấp Bà la môn (Brahmaṇa), giai cấp trí thức, tôn giáo. 3. Giai cấp thương gia (Vessa), giai cấp hào phú, chủ thương, chủ điền. 4. Giai cấp nô lệ (Sudda), giai cấp của những kẻ nghèo khổ, làm thuê, làm tôi tớ. M. II. 128.

niệm. Kiêu hãnh với những món quà mà người Phật tử dâng cúng có thể khiến một vị tu sĩ trở nên tự phụ đến nỗi lơ là cả việc thực hành Giới, Định, và Tuệ và điều này đã được nhấn mạnh rất nhiều trong Kinh Thừa Tự Pháp. Món quà mà người tại gia cư sĩ dâng cúng như một dấu hiệu của sự kính trọng đặc biệt được gọi là Sakkāra (tôn kính). Một vị tu sĩ thọ nhận của cúng dường kèm với lòng kính trọng sâu xa của người Phật tử này thường có khuynh hướng kiêu ngạo và tự phụ. Loại kiêu hãnh này đặc biệt liên quan đến các vị tu sĩ có tiếng tăm, như trụ trì, giáo thọ, v.v...những người luôn luôn trở nên ích kỷ và kiêu kỳ quá mức do quyền thế và địa vị lãnh đạo của họ. Thời Đức Phật có một vị đạo sư tên là Sañjaya (Sành- chạ-da). Ông có hai người đệ tử là Xá-lợi-phất và Mục-kiền- liên. Khi hai vị này đắc nhập lưu trong giáo pháp của Đức Phật, họ nói với thầy mình về ý định muốn gia nhập Tăng Đoàn của Đức Phật (Buddhist Saṅghā). Họ cũng khuyên thầy mình nên gia nhập tăng đoàn và thực hành Pháp. Tuy nhiên Sañjaya từ chối, ông nói rằng ông đã là một bậc đạo sư trong một thời gian quá lâu rồi, việc trở thành đệ tử của một vị thầy khác sẽ là điều nhục nhã cho ông. Hai vị khuyên thầy mình nên suy nghĩ kỹ về những gì ông sẽ phải làm vì rất nhiều người (trong số đệ tử của ông) sẽ bỏ rơi ông và tập hợp dưới trướng của Đức Phật, vì thế ông gần như không còn một người đệ tử nào cả. Lúc ấy Sañjaya nói rằng người ngu đông hơn người trí và như vậy người ngu tạo thành đa số của nhân loại sẽ đi đến với ông và chỉ một ít người có trí sẽ đi đến với Đức Phật mà thôi. Dường như ông biết rất rõ về sự ưu việt của Đức Phật nhưng không thể đi theo ngài vì tự hào về tài lãnh đạo của mình. Ngày nay cũng vậy, có một số vị thầy không thể tha thứ cho cái ý tưởng thực hành Pháp

dưới sự hướng dẫn của một vị thầy khác. Đây là một hình thức của kiêu hãnh (mada) khiến người ta không thể trở thành kẻ thừa tự pháp được vậy.

ĐỒ CHÚNG, SỰ GIÀU SANG, SẮC ĐẸP, KIẾN THỨC VÀ SỰ THÔNG MINH

Bây giờ chúng ta sẽ bàn tiếp về năm nguyên nhân sanh kiêu hãnh khác, đó là., (1) có nhiều đồ chúng hay người đi theo mình, (2) nhiều của cải, (3) sắc đẹp, (4) kiến thức, và (5) trí thông minh sắc bén. Hai nguyên nhân đầu có lẽ không cần phải bàn chi tiết ở đây. Nguyên nhân thứ ba đặc biệt liên quan đến người nữ. Trong thời Đức Phật, Khema (Khê-ma), chánh cung hoàng hậu của vua Tần-bà-sa-la (Bimbisāra) rất hãnh diện về sắc đẹp của mình. Bà không bao giờ đi đến gặp Đức Phật vì sợ rằng ngài sẽ hạ thấp nhan sắc của bà trong bài thuyết pháp của ngài. Nhưng khi bà đến thăm vườn Trúc, đức vua đã khéo sắp đặt cho cuộc viếng thăm của bà theo cách bà không thể tránh gặp Đức Phật được. Tại đó bà kinh ngạc khi thấy một cô gái cực kỳ xinh đẹp đứng kế bên Đức Phật. Ngay lúc ấy bà nhận ra rằng Đức Phật không xem thường những người phụ nữ đẹp. Vì cô gái này đẹp hơn bà rất nhiều và cô còn đang đứng hầu quạt cho Đức Phật. Thực tế thì cô gái ấy là một ảo ảnh do Đức Phật tạo ra. Khi Hoàng Hậu đang ngắm nhìn cô gái, Đức Phật dùng năng lực thần thông làm cho cô gái dần dần trở nên già nua, bịnh hoạn và chết đi. Ngay lúc ấy Hoàng Hậu nhận ra những mầm mống của sự phân hủy cũng cố hữu trong cơ thể mình và

khi Đức Phật thuyết Pháp cho bà, bà đắc được đạo quả A-la- hán. Về sau bà trở thành bậc thượng thủ thanh văn nữ đệ tử của Đức Phật với sự xuất chúng về trí tuệ (trí tuệ đệ nhất). Một người phụ nữ khác tên là Janapadakalyāṇi cũng không đi đến đảnh lễ Đức Phật do kiêu hãnh về sắc đẹp của mình. Tuy nhiên cuối cùng cô buộc phải đến gặp Đức Phật, người cũng đã dẫn dắt cô đắc chứng A-la-hán thánh đạo theo cách tương tự (như với Hoàng Hậu Khema). Cô được gọi là Trưởng Lão Ni Nandā (Nandā Therī) và nhận được địa vị tối thắng về tu thiền trong giáo pháp của Đức Phật. Trước đây, trong chuyện tiền thân Đại Vương Kusa (Kusa Jataka), là công chúa Pabhavai xinh đẹp cô cũng bị sự kiêu hãnh này thống trị và tỏ ra khinh thường vua Kusa. Hai nguồn sanh Kiêu Hãnh khác là kiến thức thâm sâu và thông minh sắc sảo. Ở đây, kiến thức thâm sâu không có nghĩa là trí tuệ xuất phát từ việc hành thiền minh sát, vì người hành thiền đã đắc các tuệ minh sát sẽ không bao giờ có thái độ kiêu hãnh. Nó chỉ là kiến thức (sự hiểu biết) về các vấn đề thế gian, hay trí văn (suta), một loại trí có được do nghe hay học những lời dạy của Đức Phật. Thông minh sắc sảo (paṭibhanañāṇa — biện tài trí), trí giúp người ta dễ dàng ứng khẩu (trong trả lời hay viết văn) hay trí khéo léo trong việc chọn lựa ngôn từ khiến cho bài nói chuyện hay bài viết của mình sáng sủa, chính xác và hiệu quả hơn. Nhờ sự thông minh sắc sảo này người ta cũng có thể tranh luận một cách thuyết phục và xử trí được tức thời các vấn đề. Trí thông minh sắc sảo và sự tháo vát này có thể là nhân sanh kiêu hãnh.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

THÂM NIÊN, KHỔ HẠNH, SỨC CHỊU ĐỰNG VÀ DANH TIẾNG

Các nguyên nhân kế tiếp cho sự kiêu hãnh, với trường hợp của các vị tu sĩ là thâm niên trong tăng chúng và đối với người thế tục là thâm niên trong phục vụ chính phủ hay

thái độ hống hách đối với thuộc cấp của mình, hành khổ hạnh, sức chịu đựng của cơ thể, như khả năng đi bộ nhiều giờ liền, danh tiếng (yasa) và sự thành tựu (iddhi). Nguyên nhân thứ tư trong số đó là yasa — danh tiếng, yasa nghĩa đen là có nhiều người theo nhưng ở đây tôi nghĩ nó chỉ muốn nói tới danh tiếng hay sự nổi tiếng. Như vậy một vị tu sĩ có thể kiêu căng tự phụ khi vị ấy có được sự nổi tiếng, chẳng hạn như là bậc thông thuộc Tam Tạng, hay một bậc Pháp sư hay một bậc Thiền sư. Kiêu hãnh thái quá có thể làm hư một viên chức chính phủ hay một vị tu sĩ. Nguyên nhân kiêu hãnh cuối cùng trong nhóm này là iddhi — sự thành tựu, iddhi không có nghĩa là thần thông như người ta thường hiểu về từ này nhưng sự thành tựu hay thành công lạ thường có thể làm phát sanh sự kiêu hãnh.

CÁC NGUYÊN NHÂN KHÁC CỦA MADA (KIÊU HÃNH)

Năm nguyên nhân khác của mada hay kiêu hãnh là giới, thiền, kiến thức đặc biệt hay sự khéo léo, một ngoại hình cao ráo và cân xứng. Kiêu hãnh có thể bắt nguồn từ sự chấp giới. Những người có giới trong sạch đôi khi nói năng một cách xấc

Mahāsī Sayādaw

xược với những người không giữ giới. Tuy nhiên, sẽ không phải là mada nếu một người nhấn mạnh đến sự trong sạch của giới với ý tốt và không có bất kỳ dấu hiệu nào của thái độ dạy đời (cho rằng mình đạo đức hơn) người khác. Nguyên nhân khác của mada là sự chứng đắc một mức độ thiền định cao nào đó (như đắc cận định hoặc an chỉ định — upacāra samādhi, hay appānajhāna samādhi). Một người hành thiền đắc được những mức độ định này đôi khi có thể trở nên kiêu hãnh và nói với sự khinh thường những người không đắc. Một số người có thể không đắc được cận định (upacāra) là do thiếu sự nỗ lực liên tục và chính bổn phận của người thiền sự là phải đặc biệt chú ý đến người hành thiền như vậy tuy nhiên bổn phận này không liên quan gì đến sự kiêu hãnh hay mada. Những người đắc sát- na định minh sát (vipassanā khaṇika samādhi) thực thụ không có khuynh hướng kiêu hãnh. Lại nữa, ngày nay những người chứng đắc được các bậc thiền định rất hiếm và những trường hợp kiêu mạn thái quá do chấp vào thiền chứng như vậy hầu như cũng không có. Mặt khác một người cũng có thể bị kiêu hãnh thống trị do khả năng nổi trội trong một ngành học truyền thống hay trong một lãnh vực học thuật nào đó. Lại nữa, một người có thân hình cao mét bảy, mét tám, hay có một thân hình không quá thấp hay quá cao, cũng có thể là nguyên nhân sanh ra kiêu hãnh. Một người có thân hình cân đối hàm ý có chiều cao trung bình và cân nặng trung bình hay người ấy có một thân hình hoàn toàn không có những khuyết điểm, đây cũng được cho là những nguyên nhân làm phát sanh kiêu hãnh. Như vậy có cả thảy 27 nguyên nhân phát sanh kiêu hãnh (mada) cản trở tiến bộ tâm linh của một người. Thảo nào, việc thực hành minh sát không hấp dẫn đối với những người tự mãn với sự phù phiếm của sức

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

khỏe, giàu sang, học thức, tài lãnh đạo của họ không có gì đáng ngạc nhiên lắm. Một số người tin rằng đời sống giới hạnh của họ hay việc sử dụng chuỗi hột thường xuyên của

họ sẽ xóa bỏ sự cần thiết phải hành chánh niệm. Tuy nhiên trong thực tế tất cả các hình thức khác nhau của kiêu hãnh và kiêu mạn này đều có hại cho tiến bộ tâm linh và vì vậy chúng cần phải được loại bỏ chúng bằng sự suy quán với chánh niệm.

PAMĀDA HAY PHÓNG DẬT

Ác pháp cuối cùng chúng ta phải vượt qua để tiến bộ trên đạo lộ giải thoát là phóng dật (pamāda). Pamāda được mô tả trong Khuddaka Vibhaṇga3 như không chánh niệm dẫn đến mất tự chủ về hành vi, lời nói và ý nghĩ . Phóng dật được xem là ác pháp tồi tệ nhất và thô lậu nhất trong các loại ác pháp. Sát sanh, trộm cắp, tà dâm tạo thành phóng dật về thân trong khi nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô lỗ, và nói lời vô ích tạo thành phóng dật về khẩu và chính phóng dật về ý đưa đến thèm muốn tài sản của người khác, âm mưu hại mạng người khác hay chấp nhận những tà kiến như tà kiến phủ nhận quy luật của nghiệp hay nhân quả. Như vậy pamāda dẫn chúng ta đến chỗ làm điều ác về thân, khẩu và ý. Phóng dật có nghĩa là buông thả tâm thay vì kiềm chế nó, cũng như tháo dây cột con bò để cho nó đi tìm thức ăn theo ý muốn vậy. Thuốc giải cho phóng dật là nghiêm trì giới luật. Việc kiên trì thực hành thiền định sẽ ngăn được

3 The name given to the section on Pācittiya which occurs in the Sutta Vibhanga of the Vinaya Pitaka. Vin.iv.174, 345.

phóng dật trong ý nghĩ, trong khi thực hành thiền minh sát, với mỗi hoạt động ghi nhận có nghĩa là người hành thiền đã diệt hoàn toàn tâm phóng dật đối với đối tượng ghi nhận. Trên Thánh đạo phóng dật được bứng gốc khi người hành thiền thành tựu những tiến bộ liên tiếp từ giai đoạn này đến giai đoạn khác. Như vậy ở giai đoạn nhập lưu, tâm phóng dật bất thiện đưa đến việc phạm giới một cách trắng trợn hoàn toàn bị tiêu diệt. Kế đến, bất lai đạo (anāgāmi magga) tạo ra sự diệt hoàn toàn của những tâm phóng dật làm phát sanh những tư duy bất thiện như tư duy tham dục, tư duy sân hận, và với sự chứng đắc A-la-hán thánh đạo bảo đảm sự diệt hoàn toàn của các tâm phóng dật còn lại khác như phóng dật tạo ra hữu ái (mong muốn tái sanh). Tuy nhiên trong chú giải Kinh Vattha của Trung Bộ thì nói rằng người hành thiền ở giai đoạn bất lai (anāgāmi) đã vượt qua được bốn phiền não, đó là, sân hận, phẫn nộ, hiểm độc và phóng dật. Như vậy, theo bản chú giải này, những phiền não vẫn còn nấn ná trong bậc thánh A-na-hàm như hữu ái, ngã mạn, vô minh, v.v... không thuộc vào phạm trù Phóng Dật (pamāda). Vì thế, để diệt hoàn toàn những phiền não phối hợp với phóng dật nhất thiết chúng ta phải thực hành bát chánh đạo cho đến khi chứng đắc đạo quả bất lai (anāgāmi magga) vậy. Pamāda, như đã định nghĩa, là không có sự chế ngự đối với năm giác quan. Nói cách khác, chính pamāda hay phóng dật nghĩ đến các trần cảnh, chính phóng dật khát khao hay thích thú trong các trần cảnh ấy. Vì thế, Đức Phật chỉ dạy các vị tỳ-kheo không thọ dụng bốn nhu cầu thiết yếu của cuộc sống, đó là y áo, vật thực, thuốc trị bịnh và chỗ trú ngụ hay cốc liêu, để thỏa mãn lòng dục mà thọ dụng chỉ để bảo tồn sự sống. Biện pháp chữa trị hiệu quả cho phóng dật là thực hành thiền chỉ và thiền

minh sát. Phóng dật dưới hình thức đắm chìm trong các tư duy tham dục không đến nỗi thô như phóng dật bộc lộ ra dưới hình thức vi phạm những giới căn bản (sát sanh, trộm cắp, tà dâm,...). Những biện pháp ngăn ngừa phóng dật đối với các dục trần là như lý tác ý, chánh niệm liên tục và tự chế. Điều tốt nhất để làm là ghi nhận liên tục tiến trình danh-sắc như phồng và xẹp, v.v... Thiếu nghiêm túc trong thực hành minh sát chắc chắn sẽ làm phát sanh phóng dật dưới hình thức phạm giới, tư duy tham dục, phóng tâm. Người hành thiền không thể thoát khỏi phóng dật nếu vị ấy không mạnh mẽ, kiên quyết, và kiên trì trong pháp hành. Chính phóng dật (làm cho) thiền không hăng hái, lúc hành lúc không, hành ít ngỉ nhiều hay buông lơi tinh tấn hay từ bỏ việc thực hành hay không thực hành liên tục và kiên trì.

SÁU LOẠI PHÓNG DẬT

Đến đây người đọc đã có một khái niệm nào đó về Pamāda mà chúng tôi có thể mô tả như sau. (1) Pamāda hay phóng dật trong hình thức vi tế nhất và yếu nhất của nó chúng ta có thể nhận dạng được là tâm thỉnh thoảng lang thang (phóng tâm) và quên ghi nhận. (2) Ít vi tế hơn là loại Phong Dật khiến chúng ta lơ đễnh để cho một số cảnh trần (đối tượng của giác quan) thoát khỏi sự chú ý của chúng ta. (3) Tệ hại hơn là loại Phong Dật dẫn đến những tư duy tham dục. (4) Tác hại hơn là loại phóng dật khiến chúng ta đắm chìm trong các dục lạc. (5) Nguy hiểm hơn nữa là loại Phóng Dật tạo ra ước muốn sát sanh,

trộm cắp, tà dâm, nói dối hay những điều ác khác. (6) Tồi tệ nhất là loại phóng dật tìm được sự bộc lộ ra bằng hành động ác hay lời nói ác. Mỗi người Phật tử nên cố gắng để được giải thoát khỏi hai loại Phóng Dật sau cùng này. Loại phóng dật thứ tư phải được vượt qua bởi các vị tỳ-kheo và những người tại gia cư sĩ thực hành minh sát. Người hành thiền nên luôn luôn giữ chánh niệm và ngăn ngừa loại phóng dật thứ ba, đó là những tư duy tham dục. Nếu những tư duy tham dục sanh khởi trong lúc đang hành chánh niệm, chúng phải được ghi nhận và loại trừ ngay lập tức. Còn về những người hành thiền miên mật để đạt đến các thánh đạo và thánh quả thì nên cố gắng cho đến khi được thoát khỏi hai loại phóng dật vi tế đầu tiên. Ghi nhận liên tục tiến trình thân-tâm trên căn bản từ sát- na này đến sát-na khác và thực hành các pháp minh sát đạo (vipassanā magga dhammas) dẫn đến đạo quả nhập lưu vốn bảo đảm sự diệt hoàn toàn của sáu phiền não, đó là., vô ơn, tự phụ, ganh tỵ, bỏn xẻn, xảo trá và đạo đức giả. Ở giai đoạn bất lai đạo sân (dosa hay vyāpāda), phẫn nộ, hiểm độc và không chánh niệm bị diệt hoàn toàn. Cuối cùng ở giai đoạn A-la-hán thánh đạo tham, cứng đầu, hợm hĩnh, mạn, tăng thượng mạn và kiêu hãnh bị bứng gốc. Sự diệt hoàn toàn của mười sáu phiền não này vào lúc chứng đắc thánh đạo được mô tả trong chú giải bài kinh Vatthùpama sutta (Kinh Ví Dụ Tấm Vải) của Trung Bộ và những lời dạy khác của Đức Phật. Theo chú giải của bài kinh này thì Phóng Dật bị diệt hoàn toàn ở Bất Lai Đạo nhưng vẫn còn những phiền não, như chấp thủ vào cuộc sống (ái sắc, ái vô sắc), vô

minh, ngã mạn đối với những gì mình thực sự có và các phiền não khác. Vì thế người hành thiền sẽ phải tiếp tục thực hành bát chánh đạo cho đến khi

đắc chứng A-la-hán thánh đạo bảo đảm sự diệt hoàn toàn của tất cả phiền não. Chỉ lúc đó người hành thiền hay vị tỳ-kheo mới trở thành kẻ thừa tự pháp xứng đáng theo lời dạy của Đức Phật. Việc thực hành bát chánh đạo là tuyệt đối cần thiết để diệt trừ kiêu mạn và phóng dật. Việc thực hành này đòi hỏi phải có sự quán chiếu liên tục tiến trình thân-tâm hay năm thủ uẩn sanh khởi từ mỗi hoạt động thấy, nghe,... Với sự phát triển của chánh định (sammā samādhi) hay sát-na định minh sát (vipassanākhaṇika samādhi) khi thực hành như vậy, người hành thiền có được cái nhìn sáng suốt để phân biệt giữa danh (nāma) — tâm ghi nhận và sắc (rūpa) — đối tượng được ghi nhận, cũng như bản chất vô thường của các hiện tượng. Cái nhìn thấu suốt này không phải kiến thức bình thường mà nó là trí tuệ thể nhập và phi thường. Mỗi khoảnh khắc có cái nhìn thấu suốt như vậy có nghĩa là các phiền não đã được tiêu diệt tạm thời và cuối cùng minh sát trí liên quan đến nhập lưu đạo sẽ sanh khởi, và Niết-bàn được chứng ngộ. Vị tỳ-kheo hay hành giả có được những tuệ minh sát như vậy và vượt qua được những phiền não như vậy xứng đáng được khen ngợi bất kể chỗ đứng của họ trong tăng là gì. Họ đã trở thành những kẻ thừa tự pháp đích thực. Trưởng Lão Xá-lợi- phất — vị thượng thủ đệ tử của Đức Phật, nhấn mạnh đến sự cần thiết của việc thừa tự pháp nhưng điều khó hiểu là chúng ta sẽ thừa tự pháp dưới dạng đạo, quả và Niết-bàn như thế nào nếu chúng ta không biết cách thực hành bát chánh đạo hợp với những lời dạy trong kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta), Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna sutta), Kinh Đại Bổn (Mahāpadāna sutta),

v.v... Nhưng khi tôi thực hành minh sát trên căn bản của những lời dạy này tôi thấy việc thực hành rất rõ ràng đối vớitôi và cũng không khó để dạy nó. Những ai thực hành theo những chỉ dẫn của tôi một cách tín thành sẽ thấy pháp hành này thực sự lợi ích. Thực hành bát chánh đạo cũng giống như uống một viên thuốc quý để điều trị các chững bệnh ác hiểm. Thuốc quý giúp chúng ta vượt qua nhiều loại bịnh như thế nào, thực hành bát chánh đạo cũng giúp chúng ta loại trừ những loại phiền não khác nhau như vậy. Trước tiên chúng ta phải thực hành đạo đi trước (pubbabhāga magga) hay minh sát đạo (vipassanā magga). Việc thực hành này chỉ hiệu quả nếu chúng ta ghi nhận tiến trình danh-sắc dưới dạng thủ uẩn (upādānakkhandhā) trên căn bản từ sát-na này đến sát-na khác. Thực hành như vậy sẽ dẫn đến cái nhìn thấu suốt (minh sát trí) vào bản chất thực của tâm và vật chất hay danh-sắc, đó là bản chất vô thường, bất toại nguyện, v.v... của chúng. Những minh sát trí sanh khởi theo cách này tạo thành các minh sát đạo (vipassanā maggas) như chánh kiến, chánh tư duy,.... Đây là đạo đi trước dẫn đến Thánh Đạo. Khi minh sát đạo đã được khéo thiết lập, thánh đạo thuộc bát chánh đạo sẽ khởi sanh.

HAI CÁCH THỰC HÀNH

Chú giải mô tả hai cách thực hành bát chánh đạo. Có số hành giả thực hành minh sát định hướng-tịnh chỉ (samatha- oriented vipassanā) trong khi số hành giả khác thực hành thiền chỉ định hướng minh sát (vipassanā-oriented samatha). Một số người tu tập cận định (upacāra samādhi) hay an chỉ định

(appanāsamādhi) trước khi hành minh sát. Đây là Chỉ (samatha). Nói cách khác, thực hành bát chánh đạo có hai loại: (1) Hành minh sát đạo sau khi đã đạt đến định của thiền chỉ và (2) Hành minh sát đạo mà trước không cố gắng để đắc định của thiền chỉ. Định của thiền chỉ là an chỉ định (appāna) hay jhāna samādhi (tức định của một bậc thiền nào đó), trong khi upacāra là cận định hay định đi trước định của bậc thiền nhờ đó người hành thiền có được sự an tịnh đến điểm thoát khỏi mọi triền cái (nīvarana). Đối với một số người hành thiền một trong hai loại định này tạo thành căn bản cho việc hành minh sát. Thực hành minh sát đòi hỏi phải có trí hiểu biết về danh-sắc, mối tương quan nhân-quả của chúng, sự tan hoại, vô thường của chúng, v.v… , Cuối cùng trí này sẽ làm phát sanh các thánh đạo như nhập lưu, nhất lai, bất lai đạo, ….và trên thánh đạo này các kiết sử (samyojanas) và những phiền não tùy miên sẽ được diệt trừ dần dần cho đến khi diệt hoàn toàn ở A-la-hán thánh đạo. Chú giải cũng mô tả một loại pháp hành minh sát thuần túy để đắc Thánh Đạo. Pháp hành này không bao hàm hai loại định của thiền chỉ mà liên quan đến việc quán các uẩn, hay tiến trình danh-sắc dưới hình thức các đặc tính của chúng, đó là., vô thường, khổ và vô ngã. Việc quán các đặc tính này sẽ dẫn đến các giai đoạn minh sát trí khác nhau như trí phân biệt giữa danh và sắc. v.v… Điều này có nghĩa là người hành thiền có được Kiến Tịnh (diṭṭhivisuddhi) vốn thường phát sanh từ Tâm Tịnh (cittavisuddhi). Ở đây sự thanh tịnh của tâm hàm ý sự giải thoát khỏi các triền cái và như vậy mặc dù pháp hành minh sát này bỏ qua hai loại định của thiền chỉ nó vẫn phải dựa trên những gì chúng ta gọi là sát-na định minh sát (vipassanā khaṇika

samādhi). Vì thế, mặc dù người hành thiền có thể bỏ qua hai loại định của thiền chỉ, song vị ấy không thể làm như vậy với sát-na định minh sát vốn được xem là tuyệt đối cần thiết cho việc thực hành minh sát. Chú giải cũng đề cập đến trạng thái nhất tâm xuất phát từ sự chú ý đến các đối tượng giác quan thích đáng. Ở đây những đối tượng giác quan thích đáng có nghĩa là các hiện tượng tâm và vật lý tạo thành những đối tượng của sự minh quán. Pháp hành minh sát loại bỏ các đối tượng bên ngoài vốn không liên quan đến cái nhìn thấu suốt vào bản chất vô thường, khổ, v.v… và dẫn đến sự suy nghĩ và tư duy lan man. Với sự phát triển của Định, người hành thiền không còn thấy tâm mình lang thang nữa. Tâm ghi nhận và đối tượng ghi nhận được điều chỉnh một cách hoàn hảo. Không có tâm nào thoát khỏi sự ghi nhận của vị ấy. Có thể nói lúc này tâm trở thành một chuỗi tâm ghi nhận. Các đối tượng ghi nhận có thể thay đổi nhưng chúng vẫn hòa điệu với tâm ghi nhận. Ở những khoảnh khắc (tâm ghi nhận và đối tượng ghi nhận làm việc hiệu quả) như vậy các triền cái bị diệt hoàn toàn và sự an tịnh được gọi là sát-na định minh sát phát sanh. Trên căn của định hay sự thanh tịnh

tâm (citta visuddhi) này việc hành chánh niệm dần dần sẽ dẫn đến cái nhìn thấu suốt vào sự phân biệt giữa danh và sắc hay gọi theo thuật ngữ Pāḷi là nāmarūpapariccheda ñāṇa (danh-sắc phân biệt trí), kế đến là cái nhìn thấu suốt vào mối quan hệ nhân và quả (paccayapariggahañāṇa nhân duyên phân biệt trí); và sau đó là cái nhìn thấu suốt vào tiến trình sanh và diệt hay sự bắt đầu và chấm dứt của mọi hiện tượng cùng với bản chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Cách thực hành này bắt đầu với việc quán danh-sắc dưới dạng các đặc tính như vô thường, khổ, vô ngã,... của chúng. Do đó trong pháp hành này minh sát trí sanh khởi trước và định hay sát-na định minh sát xuất hiện nối theo sau nó. Nói cách khác, trong pháp hành này vipassanā (minh sát) được ưu tiên hơn định (samatha). Vì vậy tầm quan trọng của việc thực hành thiền minh sát là điều rất khó để nói hết được. Vì chỉ có thực hành minh sát mới dẫn đến sự chứng đắc các thánh đạo, thánh quả và Niết- bàn khiến cho chúng ta trở thành kẻ thừa tự Pháp đích thực của Đức Phật.

PHỤ LỤC

Nhắc lại câu chuyện của tỳ-kheo Kapila và các vị tỳ- kheo ác tánh khác đề cập trong bài Kinh Thừa Tự Pháp (Dhammadāyadā Sutta). Dưới đây là câu chuyện đầy đủ về tỳ- kheo Kapila trong chú giải Kinh Nipāta. Sau khi Đức Phật Ca-Diếp (Buddha Kassapa) nhập vô dư Niết-bàn trong tăng chúng lúc ấy có hai anh em tên là Sodhana và Kapila. Mẹ của họ, Sadhani và người em gái tên Tapa cũng gia nhập giáo hội tỳ-kheo ni. Người anh nghiên cứu giới luật trong năm năm, sau đó thực hành Pháp và trở thành một bậc A-la-hán. Người em hết lòng nghiên cứu kinh điển và trở thành một vị tỳ-kheo đa văn. Nhờ kiến thức về Pháp của mình, vị ấy có nhiều đồ chúng và được chu cấp tài vật một cách đầy đủ. Tự mãn với sở

Mahāsī Sayādaw

học của mình, vị ấy trở nên quá tự tin và kiêu ngạo. Vị ấy chống báng các vị tỳ-kheo khác trong mọi vấn đề và khi tăng chúng cố gắng thuyết phục vị ấy, vị ấy sẽ vặn lại bằng những lời lẽ lăng mạ. Người anh cố gắng làm cho vị ấy thấy ra điều phải trái nhưng vô ích và cuối cùng vị ấy bị các đồng phạm hạnh có giới bỏ rơi. Vị ấy không sống một cuộc đời giới hạnh, những người đi theo vị ấy cũng vậy. Một dịp nọ tại cuộc họp của chư tăng vị ấy thách thức xem ai có thể tụng đọc được Giới Bổn (pātimokkha). Không ai có thể làm được việc đó. Thấy vậy vị ấy nói, “Các vị có nghe Giới Bổn hay không nghe Giới Bổn cũng không thành vấn đề. Vì lẽ không gì là Giới Luật cả”, và vị ấy rời hộ chúng. Theo cách này, vị ấy đã làm nhiều điều tổn hại cho giáo pháp của Đức Phật Ca-diếp. Chính trong ngày hôm đó, Trưởng Lão Sodhana, anh của vị ấy nhập vô dư Niết-bàn. Còn về Kapila, vào lúc chết vị ấy bị đọa vào địa ngục A-tỳ, mẹ và em gái của vị ấy cũng vậy, do nghiệp mắng nhiếc các vị tỳ-kheo giới đức. Đến thời Đức Phật Gotama của chúng ta Kapila, do ác nghiệp còn dư sót, tái sanh làm một con cá lớn nơi một con sông gần thành Sá-vệ (Sāvatthi). Con cá có màu vàng rất đẹp nhưng miệng của nó luôn toát ra mùi xú uế. Một hôm, con cá bị người ta bắt và đem đến cho đức vua.

Vua mang nó đến Đức Phật và hỏi ngài xem vì sao con cá có màu vàng đẹp mà miệng lại toát mùi hôi thối như vậy. Nhân đó Đức Phật nói về tiền kiếp của con cá này như là tỳ-kheo Kapila đa văn trong thời Đức Phật Kassapa. Đức Phật cũng nói cho vua biết Kapila này đã xỉ vả các vị tỳ-kheo không đồng thuận với ông ta như thế nào; và ông đã làm những điều tổn hại đến giáo pháp của Đức Phật Ca-diếp ra sao; và do quả của khẩu nghiệp ác vị ấy phải chịu tái sanh

trong cõi súc sanh như hiện nay. Sở dĩ vị ấy có thân sắc vàng là vì những nỗ lực quảng bá giáo pháp của vị ấy và miệng có mùi hôi thối là do thói hay công kích các vị tỳ-kheo khác.

Sau đó Đức Phật hỏi con cá:
“Phải chăng ngươi là tỳ-kheo Kapila?”
“Vâng, bạc Đức Thế Tôn, con là tỳ-kheo Kapila.”
“Từ nơi đâu ngươi đến đây?”
“Con đến từ địa ngục A-tỳ, bạch Đức Thế Tôn.”
“Anh của ngươi hiện giờ ở đâu?”
“Vị ấy đã nhập Vô Dư Niết-bàn rồi, bạch Đức Thế Tôn.”
“Mẹ ngươi hiện ở đâu?”
“Bà ấy đang trong đại địa ngục, bạch Đức Thế Tôn.”
“Em gái ngươi ở đâu?”
“Cô ấy cũng đang trong đại địa ngục, bạch Đức Thế
Tôn.”
“Bây giờ ngươi sẽ đi đâu?”
“Con sẽ đi đến địa ngục A-tỳ lại, bạch Đức Thế Tôn.”
Rồi con cá chết và rơi vào địa ngục A-tỳ. Những người được nghe câu chuyện này cảm thấy vô cùng kinh hãi. Sau đó Đức Phật thuyết bài kinh Kapila bắt đầu với bài kệ sau.

Mahāsī Sayādaw

Dhamma cāriyam brahmacāriyam
Etadahu vasuttamam
Pabbajitopi ce hoti
Agara anagāriyam.
Kinh Kapila gồm mười bài kệ (gāthās) và cốt tủy của lời dạy Đức Phật trong kinh có thể tóm tắt như sau. Đức Phật dạy mười thiện nghiệp và bát chánh đạo kể như thánh pháp. Cho dù một người đã từ bỏ đời sống của người gia chủ và sống đời không gia đình của một vị tỳ-kheo, nếu vị ấy nói năng thô lỗ và thích thú trong việc hành hạ các chúng sanh khác, đời sống của người ấy cũng là vô ích và thấp hèn, nó chỉ đưa đến sự tăng trưởng của các phiền não. Vị tỳ-kheo còn ưa thích tranh luận với người khác là vẫn còn chìm đắm trong vô minh. Vị ấy không thể hiểu rõ giá trị hay thưởng thức được chân diệu pháp mà những bậc đa văn thuyết giảng. Do vô minh người ấy không biết rằng sự

công kích thô lỗ các bậc A-la-hán, những vị đã chứng đắc đạo quả, cãi lại họ, cho rằng họ không biết gì là một phiền não đưa đến địa ngục. Vị tỳ-kheo mù quáng làm các điều ác như vậy sẽ đọa xuống bốn cõi khổ, trải qua vô lượng kiếp trong tối tăm, ảm đạm và phải chịu đựng rất nhiều khổ đau. Ví như một cái hố lớn chất chứa phân dơ nhiều năm sẽ khó làm cho sạch lại được như thế nào, cũng vậy, một vị tỳ-kheo chất chứa đầy tội lỗi giống như Kapila sẽ rất khó để thanh lọc hết mọi bất tịnh của mình.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Vì thế người xuất gia phải nhìn nhận vị tỳ-kheo giống như Kapila là người khuynh hướng về các dục lạc, luôn nghĩ đến tham dục, làm những điều ác và có liên hệ mật thiết với những phụ nữ phóng đãng, và cố gắng tránh xa những người như vậy. Chúng ta nên đoàn kết lại để loại trừ những vị sư đồi bại, những vị sư hay gây chuyện rắc rối và tồi tệ như Kapila. Sau khi loại trừ những vị sư đáng chê trách, những vị sư được cho là có tâm địa độc ác và sở hành ác, chúng ta nên tạo thành một cộng đồng các vị sư hiền thiện sống chung với nhau và thực hành pháp chúng với nhau trên căn bản của tình đoàn kết, hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau. Theo cách này chúng ta sẽ đạt được các tuệ minh sát đầy đủ và cuối cùng đạt đến đạo quả A-la-hán và Niết-bàn đoạn tận mọi khổ đau. Đây là nội dung đầy đủ của lời Đức Phật dạy trong kinh Kapila. Theo chú giải, sau khi nghe xong bài pháp những người đem con cá đến đều xin gia nhập tăng đoàn, thực hành pháp và không bao lâu thì chứng đắc đạo quả A-la-hán. Pāpabhikkhu sutta, Nidāna vagga, Saṁyutta nikāya Lần nọ, khi Đức Phật đang trú tại Trúc Lâm Tịnh Xá ở Rājagaha (Vương Xá), lúc bấy giờ Tôn Giả Mục Kiền Liên và Tôn Giả Lắc-khá-ná (Lakkhana) sống trên đỉnh núi Gich-chá- kut-tá (Gijjhakutta). Một hôm hai vị Tôn Giả ấy xuống núi để đi vào Kinh Thành khất thực. Tại một nơi nọ trên đường đi Tôn Giả Mục Kiền Liên mỉm cười. Tôn Giả Lắc-khá-ná (Lakkhana) bèn hỏi lí do tại sao. Mục Kiền Liên nói rằng giờ chưa phải thời để trả lời câu hỏi này và nói thêm câu hỏi ấy nên được hỏi trước mặt Đức Thế Tôn. Sau khi đi khất thực xong, hai vị Tôn Giả đi đến Đức

Mahāsī Sayādaw

Phật. Rồi trước mặt Đức Phật Tôn Giả Lắc-khá-ná (Lakkhana) đã hỏi câu hỏi trước trở lại và Mục Kiền Liên trả lời như sau: “Khi tôi từ trên núi đi xuống, tôi nhìn thấy một vị tỳ- kheo đi ngang qua hư không. Y của vị tỳ-kheo ấy đang bốc cháy, bình bát và toàn thân vị ấy cũng vậy. Vị ấy gào la trong đau đớn. Thực sự vị ấy là một ngạ quỷ và lúc nhìn thấy vị ấy tôi rất đỗi kinh ngạc khi biết rằng một chúng sanh như vậy có hiện hữu.” Ở đây, Tôn Giả Mục Kiền Liên bị chấn động mạnh với lòng bi mẫn, ngài thương xót cho vị tỳ-kheo ngạ quỷ cũng như những chúng sanh khác được cho là sẽ phải chịu cái khổ như vậy bao lâu họ còn luẩn quẩn trong vòng luân hồi này. Ngài mỉm cười bởi vì ngài biết rằng ngài đã chấm dứt được tất cả những khổ đau ấy. Kế đó Đức Phật nói như sau: “Này các tỳ-kheo, những đệ tử của ta có nhiều trí tuệ có thể thấy được những chúng sanh như vậy. Các vị ấy có thể đưa ra một lời giải thích được minh chứng bằng chính mắt mình để ủng hộ cho lời dạy của ta. Vào cái đêm thành đạo ta đã thấy những chúng sanh này. Nhưng ta không nói cho ai biết về điều đó vì sự tiết lộ của ta sẽ làm cho những kẻ hoài nghi bị tổn hại. Này các tỳ-kheo, ngạ quỷ đó là một ác tỳ-kheo trong

thời Đức Phật Ca-diếp (Kassapa Buddha). Do quả của ác nghiệp mà vị ấy làm vị ấy đã phải chịu khổ trong địa ngục rất nhiều kiếp. Do quả dư sót của ác nghiệp, vị ấy bây giờ đang chịu đau khổ với thân hình bốc cháy như vậy."

Chú giải giải thích từ Pāpabhikkhu (Ác Tỳ-Kheo)

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Pāpabhikkhu hay ác tỳ-kheo là một vị sư lạm dụng bốn nhu yếu phẩm của cuộc sống, đó là., thực phẩm, chỗ trú ngụ, y phục và thuốc trị bịnh do người cư sĩ tin rằng nhờ cúng dường đến các vị sư giới đức như vầy họ sẽ được lợi ích. Trong khi đó những ác tỳ-kheo này không thực hành sự chế ngự thân và khẩu; đã thâu nhận những món vật dụng ấy bằng mọi cách và buông thả cho những khuynh hướng xấu của mình. Do đó, vào lúc chết họ phải chịu khổ trong địa ngục và đến thời kỳ của Đức Phật Gotama hiện tại họ tái sanh trong cõi ngạ quỷ (peta) dưới hình thức một vị sư. Cũng có thể nói tương tự như vậy với các ngạ quỷ là tỳ- kheo ni hư hỏng hay sa di hư hỏng trong các kiếp trước. Câu chuyện về những ngạ quỷ này được tìm thấy trong Tương Ưng Bộ Kinh và Tạng Luật (Vinaya Piṭaka). Những ngạ quỷ này là vô hình ngay cả đối với một bậc A-la-hán như Tôn Giả Lắc- khá-ná (Lakkhana). Có lẽ có rất nhiều ngạ quỷ vì có nhiều vị tỳ-kheo và tỳ-kheo ni hư hỏng trong thời kỳ Đức Phật Ca-Diếp. Họ phải chịu khổ trong địa ngục và rồi trở thành những ngạ quỷ bởi vì họ đã phỉ báng các vị sư giới đức và không sống đúng theo lời dạy của Đức Phật trong những kiếp trước. Vì thế thực hành để trở thành kẻ thừa tự pháp đích thực dưới hình thức đạo quả và Niết-bàn hay ít nhất cũng là kẻ thừa tự pháp hạng hai dưới hình thức giữ giới và bố thí là hết sức quan trọng. Cầu mong cho tất cả mọi người có thể thực hành giới, định, và tuệ một cách tín thành và đạt được địa vị của kẻ thừa tự pháp đúng nghĩa.

Mahāsī Sayādaw

GIẢNG GIẢI KINH ĐẾ THÍCH VẤN ĐẠO (SAKKA-PAÑHA SUTTA)

Sakka trong văn học Phật giáo là tên gọi vị chúa tể hay vua của chư thiên và pañha có nghĩa là hỏi. Như vậy Sakka- pañha sutta là bài kinh nói về sự thịnh vượng của các chúng sanh được Đức Phật thuyết trong hình thức trả lời câu hỏi của vua trời Đế Thích. Sakka hỏi Đức Phật như sau: "Bạch Đức Thế Tôn, có những chư thiên, con người, a-tu-la, các loài rồng (nāgas), Càn- thát-bà (gandhabbas) các chúng sanh khác. Những chúng sanh này đều mong muốn được sống không có tranh cãi, không có những xung đột, hận thù và buồn giận lẫn nhau. Tuy thế họ lại không thoát khỏi những tai họa này. Những phiền não trói buộc (samyojana - kiết sử) nào khiến cho họ không thể hoàn thành được ước muốn của họ như vậy?" Chư thiên ở đây hình như muốn tới các vị chư thiên ở cõi Tứ Đại Thiên Vương (Catumahārāja) và cõi Đạo Lợi (Tāvatiṁsā) vì những vị chư thiên này Sakka biết rất rõ. Thiên chúng a-tu-la lúc đầu là kẻ thù của chư thiên cõi Đạo Lợi vì họ thường chiến đấu với nhau như trong Kinh Dhajagga và các bản kinh khác đã đề cập. Trước đây A-tu-la sống ở cõi trời Đạo Lợi nhưng họ thường uống rượu say sưa, nên Sakka nhân lúc họ say rượu đã đẩy họ xuống chân núi Tu-Di (Meru). Nāgas hay Rồng là một loại mãng xà với năng lực thần thông có thể thực hiện những

điều kỳ diệu. Càn-thát-bà (Gandhabba) là một loại chư thiên cõi Tứ Đại Thiên Vương xuất sắc về lãnh vực ca múa, âm nhạc và các hoạt động văn hóa khác của cõi chư thiên. Cũng có những Yakkha (Dạ-xoa), một loại chư thiên giống như yêu

quái, súc vật và v.v... Chư thiên, loài người và các chúng sanh khác thuộc cõi dục giới này đều có thiện ý. Họ muốn được thoát khỏi sân hận. Họ không muốn nuôi dưỡng oán thù và hành hạ lẫn nhau hay không muốn trở thành kẻ thù của nhau. Họ cũng không muốn bị bạc đãi hoặc bị tống tiền. Tóm lại, tất cả mọi chúng sanh đều khao khát một cuộc sống an toàn, bình yên, tự do và hạnh phúc. Tuy vậy, họ lại bị vây quanh với bao nguy hiểm, bất hạnh và đau khổ. Phiền não (kilesa) nào khiến cho tình trạng này xảy ra? Ngày nay chúng ta thường nghe những tiếng kêu gào cho hoà bình thế giới và sự thịnh vượng của nhân loại. Thế giới của chúng ta sẽ là một thế giới an vui, hạnh phúc nếu chúng ta thực hiện mục đích này. Nhưng sự thực thì những hy vọng của chúng ta chưa bao giờ trở thành hiện thực và điều này tất nhiên mới đặt ra câu hỏi về nguyên nhân thất bại của chúng ta. Trong câu trả lời của ngài, Đức Phật đã mô tả Ganh Tỵ (Issā) và Bỏn Xẻn (Macchariyas) như hai phiền não dẫn đến tình cảnh bất hạnh của nhân loại. Issā là ganh tỵ, nó tạo ra ác tâm đối với những người nổi trội hơn hay xuất sắc hơn chúng ta. Macchariya là bỏn xẻn, nó làm cho chúng ta cảm giác không sẵn lòng để thấy những người khác thành công như chúng ta. Chính hai phiền não Ganh Tỵ và Bỏn Xẻn này làm chúng ta thất vọng và khiến cho những tranh chấp, thù hằn, hiểm nguy và đau khổ phát sanh. Những ai ganh tỵ với một người vì tài sản của anh ta, vì ảnh hưởng của anh ta, hay vì anh ta có nhiều người theo và có địa vị xã hội cao sẽ cảm thấy đau khổ, cho dù lúc nào họ cũng nói về ước muốn bình yên nội tại của mình. Họ đau khổ bởi vì họ nuôi dưỡng những mưu đồ xấu với đối tượng mà họ ganh tỵ. Khỏi cần phải

nói, chính cái mưu đồ xấu ấy sẽ trở thành kẻ thù của họ và ngược lại. Nhiều người đau khổ vì sự ganh tỵ của họ và chắc chắn thói ganh tị này sẽ khiến họ phải chịu đau khổ vô phương cứu chữa suốt những kiếp luân hồi của họ. Còn macchariya hay bỏn xẻn sẽ đưa đến xung đột bất chấp mong ước của bạn là muốn tránh nó. Bạn bực mình khi thấy ai đó lấy hay sử dụng tài sản của bạn. Bạn tức tối vì sự quan hệ mật thiết giữa người bạn yêu thương với người khác; điều này được nhận thấy rõ ở các cặp vợ chồng. Các viên chức chính phủ thường không vui khi họ phải đối diện với viễn cảnh quyền lực của họ bị chuyển giao sang người khác. Vì thế bỏn xẻn làm phát sanh thù hận, hiểm nguy, lo lắng và đau khổ. Có thể tóm tắt câu trả lời của Đức Phật như sau: nhân căn để của ganh tỵ và bỏn xẻn là những trần cảnh chúng ta thích hay không thích và những suy nghĩ lan man của chúng ta về chúng. Cách chữa là cố gắng quan sát mọi hiện tượng phát sanh từ sáu giác quan, tránh những tư duy bất thiện và nuôi dưỡng những tư duy thiện. Như vậy, đây là cốt lõi của bài kinh.

GIỚI THIỆU BÀI KINH

Phần giới thiệu của bài kinh sẽ nói cho chúng ta biết bài kinh này được thuyết ở đâu, lý do thuyết kinh, thuyết cho ai, và ai là người thuyết. Vì thế nó được dùng để xác nhận tính xác thực của giáo pháp Đức Phật. Không có nó nguồn gốc của bài kinh sẽ bị đặt nghi vấn như trong trường hợp của Tạng Diệu Pháp (Abhidhamma Piṭaka), vốn không có phần giới thiệu như vậy.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Vi-Diệu-Pháp (Abhidhamma) được Đức Phật thuyết trên cõi trời Đạo Lợi (Tāvatimsā). Tại đó, hàng ngày Đức Phật đi xuống Hy-mã-lạp-sơn (Himalayan) khất thực và nghỉ trưa, để lại Hoá Thân (Nimmitta Buddha) của ngài tiếp tục thuyết pháp một cách đều đặn. Đức Phật thuật lại cho Trưởng Lão Xá- lợi-phất phần tóm tắt của Vi-Diệu-Pháp mà ngài đã giảng trong ngày hôm đó (trên cõi trời). Rồi bậc tướng quân chánh pháp lại giảng nó cho năm trăm vị đệ tử của ngài. Do đó, Vi-Diệu-Pháp (Abhidhamma) được người ta gán cho là của ngài Xá-lợi-phất, tuy nhiên như chú giải nói, vì ngài được nghe nó từ nơi Đức Phật, nên nó vẫn là lời dạy của Đức Phật. Tạng Vi-Diệu-Pháp (Abhidhamma Piṭaka) không có phần giới thiệu như “Evaṁ me sutaṁ — Tôi nghe như vầy”. Vì vậy theo chú giải, một số người không chấp nhận nó như lời dạy chính thống của Đức Phật. Để hàng hậu thế không có sự hoài nghi về tính xác thực của giáo pháp Đức Phật, hầu hết các bậc thánh tham dự kỳ Kết Tập Kinh Điển Lần Thứ Nhất đã chấp nhận những lời giới thiệu dựa trên phần vấn đáp giữa các bậc Trưởng Lão lãnh đạo của đại hội. Với những ngoại lệ là Dhamma Pāda (Pháp Cú) và một vài bản kinh khác. Phần giới thiệu của bài Kinh Đế Thích Vấn Đạo (Sakka- Pañha Sutta) quả là tuyệt vời, nó làm cho bản kinh có được ấn tượng sâu sắc và nhấn mạnh đến cốt lõi của lời dạy Đức Phật. Để ghi lại một sự kiện quan trọng như vậy, Đại Trưởng Lão Ca- diếp đã hỏi Tôn-giả Anandā bài kinh này được thuyết ở đâu, thuyết cho ai và nhân duyên bài kinh được thuyết, Tôn-giả Anandā đã trả lời như sau: Một lần nọ Đức Phật đang trú ngụ trong một hang động nằm ở phía đông kinh thành Vương Xá (Rājagaha) của nước

Mahāsī Sayādaw

Ma-kiệt-đà. Lúc bấy giờ thiên chủ Đế-Thích (Sakka) đến tìm gặp Đức Phật. Đế-Thích đã từng thấy Đức Phật trong cái đêm ngài thành đạo và một lần khác tại Kỳ-Viên Tịnh Xá ở Sāvatthi (Xá-vệ). Vì lúc ấy, về phương diện tâm linh, Đế-Thích vẫn chưa chín muồi, Đức Phật không cho ông cơ hội hỏi đạo. Hôm nay Đế-Thích quyết định đi gặp Đức Phật cùng với đoàn chư thiên tuỳ tùng của mình vì ông hy vọng được nghe pháp mà (ông nghĩ) Đức Phật có thể thuyết giảng đến một người nào đó đáng được giải thoát trong số những tuỳ tùng của ông. Tuy nhiên phần lớn thì chính do nỗi sợ chết đã đánh thức ước muốn mãnh liệt muốn đi gặp Đức Phật mà thôi. Do biết được ngày tận mạng của mình đang đến gần nên Đế-Thích nôn nóng muốn có một chỗ dựa cho sự giải thoát của mình. Khi một vị trời sắp chết, có năm dấu hiệu xuất hiện: (1) vòng hoa trên đầu héo úa. (2) y phục trở nên dơ bẩn và sờn mòn. (3) Chư thiên thường không ra mồ hôi, nhưng khi sắp chết thì mồ hôi từ nơi nách đổ ra. (4) Vẻ trẻ trung của họ nhường chỗ cho những dấu hiệu của tuổi già. Và (5) Trong tuần lễ cuối của kiếp chư thiên họ trở nên chán sống. Sau khi thấy năm tướng này xuất hiện, Sakka nghĩ đến cái chết sắp xảy ra của mình và

cảm thấy chán nản. Để vượt qua tình trạng chán nản này ông quyết định đi gặp Đức Phật để được nghe Pháp. Và ngay lập tức ông xuất hiện cùng với đoàn tuỳ tùng của mình gần nơi cư ngụ của Đức Phật. Theo chú giải bộ Thanh Tịnh Đạo thì Đế Thích (Sakka) và đoàn tuỳ tùng của ông chỉ mất thời gian không hơn một cái co duỗi tay để di chuyển từ cõi trời Đạo Lợi đến xứ Ma-kiệt-đà. Như Mahātikas nói, các hiện tượng sanh ở nơi nào thì diệt tại nơi ấy. Chúng không diệt ở nơi khác. Người hành thiền quan sát sự co và duỗi (của chân tay) theo phương pháp Tứ Niệm Xứ

sẽ biết rõ sự diệt của hiện tượng vài lần trong một khoảnh khắc. Ví như hiện tượng tâm vật lý sanh và diệt tức thời như thế nào, các vị chư thiên cũng đi đến xứ Ma-kiệt-đà qua dòng sanh diệt nối tiếp nhau của danh-sắc trong một phần giây như vậy. Điều này là do năng lực thần thông của chư thiên gọi là kammajiddhi (thần thông do nghiệp sanh), loại thần thông cho chư thiên một tốc độ nhanh hơn tốc độ của hoả tiễn hay phi thuyền thời hiện đại. Đế Thích (Sakka) trước tiên muốn tìm sự cho phép của Đức Phật cho cuộc viếng thăm của mình. Vì thế ông bảo thiên tử Pañcasikha đi trước và khám phá xem liệu Đức Phật có đồng ý tiếp đón ông hay không. Trong lời nói của Đế Thích (Sakka) có từ 'pasadeyyāsi' mà nghĩa đen của nó là 'làm cho một người vui thích'. Theo chú giải, câu đó có nghĩa là 'làm hài lòng một người và tìm sự đồng ý của họ'. Đây là một thành ngữ Pāḷi mà những người Ấn cổ thường sử dụng trong cách nói lịch thiệp của họ. Nó hơi giống như câu nói của chó rừng với thớt voi trong tác phẩm "Hitopadesa" tiếng Sanskrit. Trong tác phẩm ấy chó rừng nói, "Thưa Chủ! Làm ơn hãy có con mắt sáng suốt", có nghĩa là "Xin ngài hãy vui lòng giúp tôi hay xin ngài hãy cho tôi một ân huệ". Như vậy, làm đúng theo yêu cầu của Thiên chủ Đế-thích, Pañcasikha đã đi đến chỗ cư ngụ của Đức Phật và kính cẩn đứng cách Đức Thế Tôn ở một khoảng thích hợp, ông chơi cây đàn Hạc của mình và hát những bài ca ca ngợi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng và các bậc thánh A-la-hán. Chắc hẳn là Đức Phật sẽ không tán thành cái cách thể hiện sự kính trọng ngài với những bài hát và âm nhạc của vị thiên tử này hơn gì sự tán thành của ngài đối với một số Phật tử Miến thời hiện đại đã làm khi tụng

những bài kinh Pāḷi một cách du dương, tổ chức những lễ hội hoành tráng ở chùa tháp, giết các con vật để đãi ăn trong các dịp lễ, và v.v... những cách thực hành làm tổn hại đến Phật Giáo. Tuy nhiên Đức Phật không nói gì, vì ngài biết rằng cuộc đối thoại của ngài với thiên chủ Đế-thích sẽ đem lại lợi ích cho nhiều người. Một số bài ca của Pañcasikha là sự tiêu biểu của nhục dục. Vì những bài ca ấy nói lên sự đam mê đắm đuối của ông đối với một nàng thiên nữ xinh đẹp, người đã khiến cho ông gần như điên dại. Sự thất tình của ông chỉ ra cho thấy rằng cõi trời không bảo đảm thoả mãn hết mọi ước vọng của ông và đời sống của một vị thiên tử không phải lúc nào cũng là một thảm hoa hồng dễ chịu, thoải mái. Những bài ca của ông còn chứa đựng những ám chỉ đến Đức Phật, bậc Ứng Cúng (Arahant) và những thiện sự mà ngài đã làm trên thế gian. Ông vói về đức bồ tát như người luôn luôn có chánh niệm, an trú trong thiền và khuynh hướng về Niết Bàn. Ở đây thiền (jhāna) có nghĩa là quan sát và đối tượng mà

nó quan sát có thể là đối tượng thuộc thiền định hay nó cũng có thể là bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của thân và tâm. Sau khi từ bỏ lối tu khổ hạnh (tự hành hạ thân xác mình) đức bồ-tát đành phải sử dụng lại pháp niệm hơi thở và đắc thiền. Những thiền chứng này tập trung trên một đối tượng duy nhất và có thể kéo dài nhiều giờ. Nhờ sức mạnh của thiền đức bồ-tát, trong canh đầu của đêm khi ngồi dưới cây Bồ Đề, đã đắc được trí nhớ về các tiền kiếp hay túc mạng thông trí (pubbenivāsañāṇa). Canh giữa ngài đắc thiên nhãn thông (dibba-cakkhu) cho ngài khả năng thấy sự diệt và sanh của tất cả chúng sanh trong vũ trụ. Trong canh cuối của đêm đức bồ-tát quán pháp duyên sanh và đắc được trí thể nhập sâu vào sự sanh và diệt của danh-sắc

trong khi thấy, nghe, v.v... Sự chánh niệm liên tục về bản chất của hiện hữu này là một dấu hiệu của trí tuệ sung mãn nhưng điều này dường như thiên tử Pañcasikha không biết rõ. Vị ấy chỉ biết rằng đức bồ-tát không ngừng quán niệm và khuynh hướng về sự bất tử (amata) của Niết-bàn. Từ Amata xuất phát từ chữ amrita của Sanskrit vốn có nghĩa là sự bất tử và vì thế Amata muốn nói đến sự bất tử của Niết-bàn. Khi được Đức Phật hỏi về nguồn gốc của những bài ca này, thiên tử Pañcasikha nói rằng ông đã soạn chúng như những dạ khúc để hát cho nàng thiên nữ yêu dấu của mình nghe. Nàng thiên nữ này rất hài lòng với những bài hát ca ngợi Đức Phật của ông đến độ nàng cho phép ông được ở lại bên nàng một ngày, một đặc ân mà nàng không ban cho ông lần thứ hai. Buồn phiền và thất vọng vì mối tình không được đáp trả của mình, thiên tử Pañcasikha đã trút hết cảm xúc của mình vào những bài ca. Về điều này, có lẽ chư thiên cũng không khác với con người bình thường vốn bị tham dục áp đảo quá mức đến nỗi không thể nào suy nghĩ một cách sáng suốt được. Có lần đệ tử của một vị Sayādaw nổi tiếng nọ rời bỏ tăng đoàn (hoàn tục) để theo đuổi việc yêu đương với một cô gái. Bạn đồng phạm hạnh của vị ấy ai cũng khiển trách cặp đôi nhưng Sayādaw khuyên họ như sau: “Các người không nên trách họ. Họ lâm vào tình trạng này là do sức ép của tham ái. Vì thế nếu có trách thì nên trách tâm tham ái của họ.” Đây quả thực là một lời dạy thực tế. Khi Pañcasikha, nhân danh chủ nhân của mình (tức thiên chủ Đế Thích-Sakka) đảnh lễ Đức Phật, Đức Phật đã cầu chúc cho Sakka được thân tâm an lạc. Sở dĩ Đức Phật nói lời cầu chúc này là vì tất cả chúng sanh đều muốn được sống an vui,

hạnh phúc. Có thể nói đây là cách Đức Phật chúc phúc cho những người đảnh lễ ngài. Mặc dù khi bày tỏ sự tôn kính của mình thông qua Pañcasikha, trong ngôn từ của Đế-thích không có lời cầu xin nào cả. Nhưng theo ngôn ngữ Pāḷi những từ abhivādeti (kính lễ) abhivandati (thi lễ) vandati (đảnh lễ) chúng ta ngầm hiểu rằng Đế-thích đã trông đợi được Đức Phật bảo đảm về sự an vui, hạnh phúc rồi. Nói khác hơn, Đế-thích hy vọng rằng Đức Phật sẽ nói, “Cầu mong cho ngươi được an vui, hạnh phúc!” Đối với các thí chủ khác Đức Phật cũng chúc phúc theo cách như vậy. Điều này khiến chúng ta phải suy gẫm về cách bố thí trong thời hiện đại, đó là người ta chỉ cầu nguyện sao cho được nhiều phước báu mà thôi. Người thí chủ cầu nguyện rất nhiều thứ nhưng lời cầu nguyện của họ luôn luôn trái ngược với lời chúc phúc ngắn gọn của vị sư hành lễ. Thực

sự thì sau khi đã bầy tỏ lòng thành kính đối với Tam Bảo, người thí chủ không cần thiết phải nói thêm điều gì nữa cả. Không phải rằng có điều gì đó khiến họ không nên cầu xin. Mà sẽ có sự không hợp lý giữa lời cầu nguyện và phước báu. Vì lẽ thông thường vị sư đã đề cập hết tất cả những lợi ích mà người làm điều thiện có được rồi, tất cả cái mà người thí chủ cần phải làm là bầy tỏ ước muốn có được chúng mà thôi. Khi đảnh lễ Đức Phật, Đế-thích không cầu xin điều gì nhưng ông đã được bảo đảm về những lợi ích xứng đáng như Kinh nói:

Abhivādanasīlissa,
Niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,
Cattāro dhammā vaḍḍhanti,
Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.
Cả 4 Pháp chúc mừng là: Sống lâu, Sắc đẹp, An vui, Sức

mạnh, hằng thêm đến người, là người năng nghiêng mình lễ bái, cúng dường đến Tam-Bảo và có lòng tôn kính các bậc tu hành tinh tấn nhứt là bậc trì Giới, và bậc Trưởng lão... vì thế nó cũng sẽ cho quả tương tự như những thí chủ chỉ cầu nguyện cho được sống lâu, sức khoẻ, sự an vui, và vị sư nên chúc phúc cho họ sao cho phù hợp. Vị sư không nên hành động giống như một người ra lệnh cho sự hoàn thành những ước nguyện của thí chủ mà chỉ như một người đóng góp (vào sự thành tựu) của họ mà thôi. Sau đó Đế-thích và đoàn tuỳ tùng của ông đi đến đảnh lễ Đức Phật. Đế-thích nói rằng mặc dù ông rất muốn diện kiến Đức Phật, nhưng ông không thể làm được điều đó vì quá bận rộn với các công việc của thiên chúng. Ông kể với Đức Phật về sự trải nghiệm của ông hợp với những gì ông đã được nghe trước đó. Người ta nói rằng dân số chư thiên tăng khi có một vị Phật xuất hiện. Bây giờ ông mới thấy điều này là đúng. Sau sự kiện Đức Phật thuyết bài kinh Chuyển Pháp Luân một số người bắt đầu giữ ngũ giới, một số thực hành bố thí và hầu hết trong họ đều sanh lên thiên giới sau khi chết. Thậm chí những người chỉ có niềm tin nơi Đức Phật thì ít nhất cũng được bảo đảm tái sanh thiên giới. Đây là một quan điểm mà vị Phạm Thiên đã phát biểu và Đức Phật không phản bác. Tin nơi Đức Phật cũng có nghĩa là tin nơi Pháp và Tăng và như vậy nó bảo đảm một sự bảo vệ (người đó) không bị tái sanh trong bốn ác đạo. Hơn nữa, ngay cả bố thí đến các vị đệ tử của Đức Phật cũng tạo được thiện nghiệp có trọng lượng hơn các hành động bố thí khác. Như vậy một vị thiên là đệ tử tại gia của Đức Phật trong kiếp trước cúng dường một muỗng cơm đến một bậc A-la-hán vẫn có quyền lực hơn vị thiên khác khi còn ở

cõi thế gian nuôi ăn miễn phí rất nhiều người và trong suốt nhiều năm. Trong số khoảng một trăm triệu người sống ở thung lũng sông Hằng, ngôi nhà đầu tiên của Đạo Phật, ước chừng tám mươi triệu người có thể từng là Phật tử. Ngoại trừ các bậc A-la-hán và những vị ở giai đoạn Bất-lai (anāgāmi), phần lớn những Phật tử này có thể đã tái sanh thiên giới. Có lẽ điều này đã giải thích được tại sao dân số chư thiên lại tăng

trưởng vào những ngày ấy. Kế đó Đế-thích thuật lại câu chuyện của Gopaka. Một nàng công chúa ở kinh thành Xá-Vệ tên là Gopaka có đức tin lớn nơi Đức Phật và thọ trì ngũ giới một cách nghiêm túc. Nàng nhàm chán thân nữ và ước muốn được làm người nam. Sau khi chết nàng trở thành con trai của vua trời Đế-thích với tên là Gopaka. Một hôm Gopaka nhìn thấy ba vị Càn-thát-bà (Gandhabbas – bộ chúng chư thiên thuộc cõi Tứ Đại Thiên Vương rất thích âm nhạc) đi đến cõi trời Đạo Lợi để giải khuây cho vua trời Đế-thích. Gopaka phát hiện ra trước đây khi ở cõi người họ là những vị tỳ-kheo mà ông hộ độ. Ông tự hỏi tại sao bây giờ họ lại phải tái sanh làm những chư thiên cấp thấp như vầy bất chấp họ đã từng tận tâm tu tập thánh đạo trong những kiếp sống trước, trong khi bản thân ông, chỉ là một người phụ nữ trong kiếp quá khứ ấy, nhờ giới hạnh và đức tin mà nay ông trở thành con trai của vua trời Đế Thích (Sakka). Được nhắc nhở, ba vị Càn-thát-bà lúc đó liền nhớ lại những kiếp sống quá khứ của mình. Họ nhận ra rằng sở dĩ họ phải tái sanh trong lớp chư thiên thấp kém này là do lòng khao khát muốn được sanh về cõi của chư thiên Càn-thát-bà của họ. Hai trong ba vị ngay tại chỗ ấy hành thiền và đắc đạo quả bất lai. Tuy nhiên, vị còn

lại không thể vượt qua được ái dục và vì thế vị ấy vẫn mắc kẹt trong kiếp sống chư thiên thấp thỏi của mình. Ở đây, tái sanh làm một vị thiên Càn-thát-bà là do chấp thủ vào một kiếp sống trước nào đó cùng loại như vậy đặc biệt là khi chúng ta xem nó là xứng đáng. Người ta có thể phải tái sanh trở lại nơi quê hương của họ hoặc nơi một môi trường có một ảnh hưởng đặc biệt đối với họ. Về phương diện này, ba vị sư vừa đề cập cũng không ngoại lệ. Vua Tần-bà-sa-la (Bimbisāra), người rất sùng kính Đức Phật và đã cúng dường thức ăn đến tăng chúng suốt ba mươi bảy năm một cách hào phóng nhưng sau khi chết ông lại trở thành thuộc cấp của một vị thiên tử ở cõi Tứ Đại Thiên Vương (Catumahārāja). Lẽ ra ông có thể đạt đến một cảnh giới chư thiên cao hơn nhưng vì sự chấp thủ vào những kiếp sống trước mà ông phải chịu tái sanh như vậy. Điều này cho phép chúng ta chắc chắn về sự cần thiết phải vượt qua sự chấp thủ vào địa phương hay nơi sanh quán của mình. Hai vị chư thiên đắc thiền nhờ suy gẫm trên pháp họ đã hành trong những kiếp sống quá khứ và nhờ thiền này họ đạt đến đạo quả A-na-hàm. Như vậy nếu bạn hành thiền nhưng không thành công bạn cũng không nên chán nản vì sự nỗ lực kiên trì này chắc chắn sẽ dẫn đến tái sanh thiên giới. Ở đó bạn được bảo đảm có được sự chứng nghiệm tâm linh đặc biệt nếu bạn nhớ lại và tiếp tục thực hành pháp (dhamma) mà bạn đã hành trong những kiếp quá khứ. Vì, như trong Tăng Chi Kinh (Aṇguttara nikāya) có nói, thân của một vị chư thiên rất thanh tịnh và toả sáng, và pháp mà vị ấy đã hành trong kiếp sống trước sẽ trở nên rõ ràng đối với vị ấy. Nó có thể mất nhiều thời gian để vị ấy nhớ lại nhưng khi đã nhớ rồi thì sự chứng đắc trí tuệ

minh sát sẽ tức thời theo sau. Một số có thể quên pháp do các lạc thú cõi trời. Nhưng là chư thiên, thân và tâm của họ rất linh lợi và một khi họ đã chuyển sự chú tâm của họ sang pháp nhờ suy gẫm hay nhờ nghe một bài pháp, họ có thể hiểu và đạt đến tuệ giác chỉ trong một thời gian ngắn. Như vậy nếu một người hành thiền đã nỗ lực để có kinh

nghiệm tâm linh trong kiếp hiện tại nhưng không thành tựu, chắc chắn họ sẽ đắc nó trong cõi chư thiên. Do cõi trời có rất nhiều dục lạc, những vị đã đạt đến giai đoạn Bất-lai (anāgāmi) không thể ở lại đó được vì thế ngay lập tức họ liền chuyển lên cõi Phạm thiên. Đối với Đế Thích (Sakka), sự di chuyển của hai vị chư thiên lên cõi Phạm thiên diễn ra ngay dưới mắt ông và gây ấn tượng thực sự. Khi Đế Thích (Sakka) nghe xong lời giải thích của Gopaka, ông muốn được chia xẻ kinh nghiệm tâm linh của họ liền. Hơn nữa những dấu hiệu về sự chết sắp xảy ra cũng kích động thêm ước muốn sống đời sống của một vị Phạm Thiên trong ông. Nếu được nghe Pháp, cho dù không đắc được tuệ giác nào, ông vẫn có thể có một kiếp sống tương lai tốt hơn. Nghe pháp thực sự là điều tốt nhất mà một vị chư thiên có thể làm khi sắp ra đi (chết).

CÂU HỎI CỦA SAKKA VÀ CÂU TRẢ LỜI CỦA ĐỨC PHẬT

Trước tiên Đế Thích (Sakka) xin phép Đức Phật để được hỏi những câu hỏi. Thông thường đối với một người có văn hoá khi muốn hỏi điều gì cần phải xin phép trước. Sau đó Đế Thích (Sakka) đã hỏi câu hỏi sau: “Bạch Đức Thế Tôn! Tất cả chúng sanh đều mong muốn

không có sân hận, không có ác tâm. Họ không muốn tranh cãi hay bị ngược đãi. Họ đều cầu mong được sống hạnh phúc, được sống an ổn, bình yên và tự do. Tuy thế họ lại không thoát khỏi hiểm nguy và đau khổ. Cái gì là nhân của tình trạng này?” Đức Phật trả lời: “Này thiên chủ! Mọi chúng sanh đều khao khát được sống hạnh phúc, an ổn, bình yên và tự do. Tuy vậy họ lại không thoát khỏi sân hận, xung đột, hiểm nguy và khổ đau. Tình trạng bất hạnh này của các chúng sanh là do phiền não ganh tị (issā) và bỏn xẻn (macchariya) mà ra”. Đặc tính của Issā hay ganh tị là ghét sự thành công và hạnh phúc của người khác cái vốn làm cho họ sanh khởi ác tâm và huỷ diệt. Những ước muốn ác này làm cho người ôm ấp chúng phải chịu khổ đau ngay trong hiện tại cũng như trong những kiếp sống tương lai. Tất nhiên chúng cũng đem đến khổ đau cho người bị ganh tị. Chính thói ganh tị này đã gây ra nhiều khổ đau cho thế gian. Người có tâm ganh tị không thích nhìn thấy hạnh phúc của những người thành công. Vì thế đặc tính của ganh tị là không thích hạnh phúc của người khác, nhiệm vụ (rasa) của nó là khiến cho người ganh tị buồn khổ và sự thể hiện của nó là nghĩ cách (paccupaṭṭhāna) nhắm mắt (làm ngơ) trước thành công và hạnh phúc của người khác. Khi một người bị ganh tỵ thống trị họ không muốn thấy người khác phát đạt, thành công, đẹp người, có kiến thức hay được thăng quan tiến chức. Ganh tỵ quả thực là một thói xấu không làm lợi cho người nuôi dưỡng nó về bất cứ phương diện nào. Nó chỉ cung cấp một mảnh đất mầu mỡ cho các ác nghiệp phát triển và làm cho người ta sầu khổ. Một người có quyền lực sẽ tìm mọi cách để huỷ hoại người mà anh ta ganh tỵ và do làm như vậy anh ta đã biến họ thành kẻ thù của mình và người này

Mahāsī Sayādaw

có thể sẽ đáp trả lại anh ta một cách tương xứng. Cho dù không bị trả thù, anh ta chắc chắn cũng sẽ phải chịu khổ trong đời sau. Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt

(Cūḷakammavibhaṇga Sutta) tóm tắt những quả nghiệp của ganh tỵ như sẽ là người bất lực (liệt dương) và không có quyền thế, không có ai theo. Một số người đàn ông hay đàn bà không muốn nghe bất cứ điều gì về vận may tốt đẹp của người khác, về sự giàu có, sung túc, thông minh, tài hùng biện, có sức khoẻ tốt hay được nhiều người khâm phục… của người khác. Họ thường nói hay làm điều gì đó gây thiệt hại cho lợi ích của người này. Sự truyền bá giáo pháp trong thời hiện đại đôi khi cũng bị thúc đẩy bởi thói ganh tỵ này. Người mà lòng đầy ganh tỵ sẽ phải chịu khổ trong địa ngục trong nhiều kiếp và sau khi thoát khỏi đó nếu họ được tái sanh lại làm người, họ sẽ là người sanh trưởng thấp hèn chỉ có vài người theo và ít tiếng tăm. Trái lại, người hoan hỷ với vận may của người khác tâm thường không sân hận. Họ luôn vui vẻ khi thấy hay nghe nói đến sự thành công của người khác. Với hết sức mình, họ giúp cổ suý cho sự an vui và hạnh phúc của người khác, nhờ đó họ tạo được nhiều thiện nghiệp. Sau khi chết họ được sanh lên cõi chư thiên thọ hưởng một cuộc sống hạnh phúc và khi trở lại cõi nhân loại họ là người có quyền lực và đông đảo người theo. Vì vậy người ước nguyện được thành công trong đời này và đời sau nên khắc phục tánh ganh tỵ và tu tập tâm hỷ (mudutā) hay nói khác hơn, nên trau dồi tâm hoan hỷ với sự thành công và hạnh phúc của người khác.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

BỎN XẺN (MACCHARIYA)

Macchariya là bỏn xẻn hay keo kiết tới mức giữ kín những vật sở hữu của mình. Nó không muốn người khác có liên quan gì đến những vật mà nó chấp giữ. Macchariya được biểu thị đặc tính bằng tình trạng cực kỳ ích kỷ, không muốn chia xẻ với người khác. Có năm loại bỏn xẻn liên hệ đến (1) trú xứ, (2) bạn bè và quyến thuộc, (3) lợi lộc vật chất, (4) những thuộc tính đáng ca ngợi và (6) pháp. Loại bỏn xẻn thứ nhất — Bỏn xẻn về trú xứ, thường được thấy nơi một số vị sư không muốn cho các vị sư có tư cách hay giới đức khác sống chung trong ngôi chùa của họ. Loại bỏn xẻn thứ hai — bỏn xẻn về bạn bè và người thân thiết, một vị sư có thể không muốn những Phật tử của mình cúng dường đến các vị sư khác. Do sân hận của họ, những vị sư có tâm ganh tị như vậy sẽ phải chịu nhiều khổ đau sau khi chết. Bỏn xẻn về dung sắc (Vaṇṇa macchariya) — là ước muốn có được độc quyền một phẩm chất đặc biệt nào đó, như ngoại hình xinh đẹp,… và khó chịu với những ai có những phẩm chất như mình. Làm người xấu xí là quả nghiệp của loại bỏn xẻn này. Lại nữa, bỏn xẻn về pháp (dhamma-macchariya) là khó chịu với một người vì sự hiểu biết của họ hoặc không muốn chia xẻ kiến thức về pháp của mình với họ. Loại bỏn xẻn này có thể khiến cho một người trở thành kẻ khờ khạo hay ngốc ngếch trong đời sau. Như vậy bỏn xẻn — không muốn chia xẻ những thành công của mình với người khác, khiến một người không vui, nghèo hèn, không người thân thích và phải chịu nhiều khổ đau sau khi chết.

Mahāsī Sayādaw

Bỏn xẻn về trú xứ (Āvāsa-maccharriya) phần lớn liên quan đến các vị sư, những người có khuynh hướng xem chùa chiền, hay tu viện của tăng như nhà riêng của mình. Còn

đối với người cư sĩ cũng vậy, khuynh hướng xem những công trình tôn giáo như chùa chiền, thiền viện, v.v... như nhà của mình. Bỏn xẻn về bạn bè và quyến thuộc (kulamacchariya), loại bỏn xẻn này thường chi phối các vị sư nào không muốn cho đệ tử của mình giao tiếp thân mật với các vị tỳ-kheo khác. Một số vị sư thậm chí còn cấm các đệ tử của mình không cho gặp các vị sư khác hay nghe những bài giảng pháp của họ. Còn về người tại gia thì chính loại bỏn xẻn này làm cho họ khăng khăng lòng trung thành tuyệt đối, không gì chia cắt của người đệ tử với thầy của mình. Bỏn xẻn về lợi lộc vật chất (lābha-macchariya) của một số vị sư được thể hiện ở chỗ muốn có độc quyền về các thứ vật dụng và từ chối chia xẻ chúng cho các vị sư có giới hạnh khác. Câu chuyện về Trưởng Lão Losakatissa được xem như một ví dụ về cái khổ luân hồi do ác nghiệp này. Thời Đức Phật Ca-diếp (Kassapa Buddha) có một vị sư sống ở ngôi làng nọ. Vị ấy dựa vào một người Phật tử để có các nhu cầu thiết yếu của cuộc sống. Ngày kia có một vị khách tăng đi đến trọ lại qua đêm trong ngôi chùa của Losaka. Sợ rằng lòng kính trọng của người thí chủ đối với vị tăng khách có thể trở thành một mối đe doạ cho sự an ổn của mình, Losaka đã tìm mọi cách để tống khứ vị tăng khách này đi. Khi người thí chủ thỉnh mời hai vị đến nhà thọ thực, Losaka đã đi đến đó một mình và khi quay trở về ông vứt bỏ phần ăn mà người thí chủ dâng cúng cho vị tăng khách bên vệ đường. Do ác nghiệp này, vào lúc chết Losaka đã phải chịu khổ hàng ngàn kiếp trong địa ngục và từ địa ngục ông chuyển đến cõi súc sanh, nơi đây ông

phải chịu cảnh đói khát cực kỳ trong rất nhiều kiếp. Trong kiếp cuối của mình Losaka tái sanh trong ngôi làng của những người đánh cá ở xứ Kosala. Từ lúc còn nằm trong bào thai bao nhiêu bất hạnh đã đổ ập xuống những người dân làng và cha mẹ ông. Cuối cùng sự day dứt của cái đói khiến người mẹ tuyệt vọng đến mức bà phải bỏ trốn đứa con thơ khi nó đi ra ngoài xin ăn. Lần nọ Trưởng Lão Xá-lợi-phất nhìn thấy đứa bé đang đói khát. Động lòng bi mẫn, Trưởng Lão đưa Losaka về chùa và cho xuất gia. Vài năm sau ông xuất gia tỳ- kheo và được gọi là tỳ-kheo Losakatissa. Losaka là người thiếu may mắn đến nỗi chẳng bao giờ có được một bữa ăn thoả thích dù có mặt tại một buổi trai tăng lớn. Tất cả cái ông nhận được chỉ đủ để duy trì sự sống. Thậm chí ác nghiệp này còn đeo bám cho đến tận lúc Losaka đắc đạo quả A-la-hán. Không lâu trước khi Losaka nhập vô dư niết-bàn (parinibbāna), Trưởng Lão Xá-lợi-phất đã dẫn ông đi vào kinh thành Xá-vệ để xem xem ông có được một bữa ăn thỏa thích trong ngày cuối cùng của cuộc đời hay không. Kinh nói rằng hôm ấy không một ai cúng dường chút thức ăn nào cho Trưởng Lão cả. Vì thế, ngài phải cho đệ tử của mình đi về nhà nghỉ. Sau đó các vị Tỳ-kheo khác cúng dường thức ăn đến Trưởng Lão và ngài gởi một phần về cho Losaka tuy nhiên những người mang thức ăn đã ăn nó dọc đường. Cuối cùng chính Trưởng Lão phải mang thức ăn về và tự tay giữ lấy bình bát trong khi Losaka ăn nó. Theo cách đó Losaka được ăn bữa ăn cuối cùng của mình và rồi nhập Niết-bàn ngay trong ngày hôm ấy. Chắc chắn câu chuyện này không khiến chúng ta hoài nghi chút nào về quả nghiệp đáng sợ của lòng bỏn xẻn. Cũng

có nhiều loại bỏn xẻn gây đau khổ cho người tại gia cư sĩ, chẳng hạn, bỏn xẻn về lợi lộc (lābha-macchariya) trong trường hợp của người muốn độc quyền một công việc làm ăn sinh lợi nào đó, bỏn xẻn về dung sắc (vaṇṇa-macchariya) của những người không thừa nhận những cái tốt, đẹp của người khác, bỏn xẻn pháp (dhamma-macchariya) của những người không muốn chia xẻ kiến thức của mình cho bất kỳ ai. Lời tuyên bố của Đức Phật quy những bất hạnh của nhân loại cho ganh tị và bỏn xẻn có liên quan trực tiếp đến Đế Thích (Sakka). Vì, do cái chết của ông đang đến gần Đế Thích (Sakka) cảm thấy rất đau khổ trước viễn cảnh những người vợ của ông sẽ rơi vào tay của người kế vị và rồi ông chợt nghĩ đến người sau này sẽ chói sáng hơn ông. Vì thế, từ kinh nghiệm này ông hiểu được sự thực trong câu trả lời của Đức Phật và ông lại hỏi một câu khác.

THÍCH VÀ GHÉT

“Bạch Đức Thế Tôn, nhân của ganh tị và bỏn xẻn là gì? Chúng ta cần phải loại trừ nhân gì để được giải thoát khỏi chúng?” Đức Phật trả lời: “Này Thiên Chủ! Ganh tỵ và bỏn xẻn là do những đối tượng của thích và ghét tạo ra. Nếu chúng ta không có những đối tượng này, chúng ta sẽ không có ganh tỵ và bỏn xẻn.” Cách đoạn tận khổ của Đạo Phật là loại trừ nhân (sanh khổ). Nó cũng giống như việc điều trị một chứng bệnh của một vị lương y tài giỏi vậy. Để chữa bệnh trước tiên vị lương y sẽ tìm ra nguyên nhân của chứng bệnh ấy và loại trừ nó. Đức Phật

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

đã chỉ ra cho chúng ta thấy thích và ghét là nguyên nhân sanh ra khổ đau của nhân loại. Các đối tượng của yêu thích là những vật hữu tình và vô tình làm hài lòng chúng ta như đàn ông, đàn bà, cảnh sắc, âm thanh, v.v..., và các đối tượng của ghét là những đối tượng không làm hài lòng chúng ta. Chúng ta ganh tị với những người chúng ta không thích nhưng họ lại có những cái giá trị giá hơn chúng ta. Bỏn xẻn làm cho chúng ta đau khổ khi chúng ta không muốn chia xẻ những vật chúng ta dính mắc với người khác. Vì thế ganh tỵ và bỏn xẻn có gốc rễ của chúng nơi những người đáng ghét và những đối tượng chúng ta yêu thích. Đối tượng của lòng ganh tỵ thường là người chúng ta ghét. Tuy nhiên, nếu người vượt trội hơn chúng ta tình cờ là người chúng ta yêu thích thì nó lại là nhân không phải cho ganh tỵ mà cho sự hoan hỷ. Một đứa con rạng rỡ hơn cha mẹ sẽ không kích thích lòng ganh tỵ nơi họ; trái lại họ sẽ cảm thấy tự hào về những đức tính ưu việt của nó. Người có tâm bỏn xẻn không muốn người khác có loại tài sản mà anh ta có, không muốn người khác sử dụng những vật dụng của anh ta và giao tiếp với những bạn bè của anh ta. Vì thế những người đàn ông hay đàn bà có tánh ganh tỵ thường không bằng lòng với việc vợ hay chồng mình có mối quan hệ thân thiết với những người khác phái hay thậm chí khó chịu khi thấy vợ hay chồng mình tham dự trong các cuộc nói chuyện thân thiện với họ. Tóm lại, bỏn xẻn (macchariya) là ước muốn được sở hữu quá đáng và chống đối bất kỳ sự tiếp xúc thân mật nào giữa những đối tượng họ yêu thích với người khác và vì thế nó có gốc ở thích và ghét.

Mahāsī Sayādaw

DỤC (CHANDA) LÀ NHÂN CỦA THÍCH VÀ GHÉT

Đế-thích (Sakka) sau đó hỏi Phật về nguyên nhân của thích và ghét. Đức Phật nói rằng nguyên nhân của thích và ghét là dục. Dục (chanda) Đức Phật đề cập ở đây không phải là dục thiện mà là dục kết hợp với lạc và ái hay nói khác hơn đó là Ái Dục (taṇhā chanda). Dục — chanda4 có năm loại, đó là., (1) dục hay ước muốn không thể thỏa mãn trong việc tìm kiếm các dục trần. Loại dục này là lực đẩy nằm đằng sau mọi hoạt động của người đàn ông trong mỗi kiếp sống. (2) dục hay ước muốn không thể thỏa mãn trong việc giành được các dục trần. Khi một ước muốn thành tựu, ước muốn khác liền sanh và vì vậy, theo cách này ước muốn giành được các dục trần không bao giờ đi đến chấm dứt. Thảo nào ngay cả những người giàu có bạc tỷ vẫn khao khát có được của cải và tiền bạc nhiều hơn nữa thay vì biết đủ với những gì mình có (3) dục hay ước muốn không thể thỏa mãn trong việc thọ hưởng những dục trần và những của cải vật chất. Những người thích phim ảnh, ca nhạc,… không bao giờ biết chán trong việc hưởng thụ chúng (4) dục hay ước muốn không thể thỏa mãn trong việc tích chứa vàng, bạc, … hay tích

4 Chanda (dục), từ ngữ căn chad: ao ước, muốn, đặc tánh của Chanda là muốn làm (kattukamyatà), giống như đưa tay để nắm đối tượng. Có 3 loại chanda:

1.Kàmacchanda nghĩa là tham dục, hoàn toàn bất thiện; 2. Kattukamyatà chanda chỉ là sự ao ước muốn làm, không thiện không ác; 3. Dhammachanda, pháp dục, tức là ham muốn chơn chánh. Chính Dhammachanda này đã khiến Thái tử Tất Đạt Ta xuất gia.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

trữ tiền bạc bằng bất cứ hình nào để sử dụng khi cần thiết trong tương lai. (5) dục hay ước muốn không thể thỏa mãn của một số người muốn chia xẻ hay phân phát tiền bạc cho những người theo mình hay cho những người làm công cho mình. Năm loại dục này làm phát sanh thích và ghét. Các đối tượng và chúng sanh giúp hoàn thành ước muốn hay dục thì khiến cho thích sanh khởi trong khi các đối tượng và chúng sanh cản trở ước muốn ấy khiến ghét phát sanh. Kế đó Đế thích (Sakka) hỏi Đức Phật về nguồn gốc của thích. Đức Phật trả lời rằng dục là do tầm (vitakka) gây ra. Theo chú giải, tầm (vitakka) có nghĩa là nghĩ và quyết định. Đặc tính này của tầm có hai loại; một loại dựa trên dục hay ước muốn trong khi loại kia có nguồn gốc của nó ở đức tin. Nói cách khác, bạn suy nghĩ và quyết định khi bạn xem một đối tượng giác quan nào đó là một vật khả lạc, khả ý hoặc khi bạn xem một vật hữu tình như một người, hay một chúng sanh. Như vậy nếu bạn không có chánh niệm ngay khoảnh khắc thấy, nghe,…. Bạn sẽ nghĩ và quyết định và hành động này sẽ dẫn đến tham ái và chấp thủ. Kế tiếp Đế thích (Sakka) hỏi Đức Phật về nguyên nhân của tầm (vitakka). Đức Phật trả lời rằng tầm là do sự nhận thức có khuynh hướng khuếch đại hay còn gọi là chướng ngại tưởng (papañca-saññā). Có ba loại tưởng như vậy, đó là ái (taṇhā), mạn (māna) và kiến (diṭṭhi). Một người không chánh niệm thường trở thành miếng mồi cho một trong ba tác nhân của chướng ngại tưởng này. Người ấy khuếch đại mọi đối tượng giác quan mà người ấy nhận thức và nhớ lại do ái, mạn và ngã kiến. Giống như một bức hình nhỏ có thể được phóng lớn ra thế nào, mọi hình ảnh trong tâm hay ý nghĩ trong tâm cũng có thể

được dùng để khuếch đại theo cách như vậy.

CHINH PHỤC THAM ÁI, V.V...

Vào lúc thấy, người ta chỉ thấy một cảnh sắc nhưng rồi sự suy nghĩ lại phát huy ái (taṇhā), mạn (māna) và kiến (diṭṭhi). Ái (taṇhā) làm cho đối tượng ấy trở nên thích ý và có khuynh hướng phóng đại nó. Mạn và kiến cũng vậy, mạn làm phát sanh sự tự cao tự đại và kiến làm phát sanh ảo tưởng về tự ngã. Sau đó mỗi lần nhớ lại khoảnh khắc thấy đó nó sẽ đưa đến sự suy tầm và quyết định, hai yếu tố vốn tạo ra dục (chanda). Lại nữa, dục làm phát sanh thích và ghét khiến một người trở thành miếng mồi cho ganh tỵ và bỏn xẻn vốn tạo ra sự thất vọng và khổ đau của nhân loại. Trong câu trả lời cho Đế-thích (Sakka) Đức Phật đã giải thích rõ cách thực hành để chinh phục ái, mạn, và ảo kiến về tự ngã. Theo Đức Phật, có hai loại thọ hỷ và hai loại thọ ưu, đó là thọ hỷ hay thọ ưu chúng ta nên nuôi dưỡng và thọ hỷ hay thọ ưu chúng ta nên tránh. Kế tiếp có thọ trung tánh thuộc xả (upekkhā) mà chúng ta kinh nghiệm khi không vui cũng không buồn. Thọ xả cũng có hai loại, xả nên nuôi dưỡng và xả nên tránh. Nếu thọ hỷ, ưu hay xả nào đưa đến các trạng thái tâm thiện chúng ta nên nuôi dưỡng thọ ấy; còn nếu nó dẫn đến những trạng thái tâm bất thiện thời chúng ta nên tránh. Chú giải mô tả lời dạy này của Đức Phật như muốn nói đến việc thực hành thiền minh sát trên Thánh Đạo. Nguyên văn lời dạy của Đức Phật bằng Pāḷi có thể được dịch như sau:

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

“Này Sakka, Ta dạy hai loại thọ hỷ, đó là thọ hỷ phải được nuôi dưỡng và thọ hỷ cần phải tránh. Nếu như ông biết rằng một thọ hỷ nào giúp ông phát triển được các trạng thái tâm thiện và ngăn cản những trạng thái tâm bất thiện ông nên nên nuôi dưỡng thọ ấy. Nếu ông biết rằng thọ hỷ nào làm cho những trạng thái tâm bất thiện phát sanh và ngăn cản những trạng thái tâm thiện thời ông nên tránh nó. Thọ hỷ có hai loại, một loại gắn liền với tầm (vitakka) và tứ (vicāra) và loại kia không liên quan đến tầm và tứ. Trong hai loại thọ hỷ này thọ hỷ không liên quan đến tầm và tứ thù thắng hơn.”

THỌ HỶ VÀ THỨNG TƯ DUY BẤT THIỆN

Thọ hỷ dẫn đến các tư duy bất thiện có gốc trong các dục trần. Hầu hết mọi người đều bận tâm đến các dục trần như quan hệ tình dục và ăn uống ... Nếu họ đạt được những gì họ muốn, họ hoan hỷ nhưng sự hoan hỷ của họ chỉ dẫn đến tham muốn thêm nữa và cái gọi là hạnh phúc của nhiều người dường như được dựa trên tham muốn này. Nếu ước muốn của họ không được thỏa mãn, họ trở nên tuyệt vọng và đau khổ. Điều này đồng nghĩa với sự nảy sanh của những tư duy bất thiện vốn phát huy các tác nhân của sự khuếch đại, đó là ái, mạn, và tà kiến. Những cảm thọ hỷ mà chúng ta nên tránh đã được đề cập trong Kinh Phân Biệt Sáu Xứ (Salāyatanavibhaṅga Sutta) của Trung Bộ. Bài kinh so sánh các dục trần như những chỗ trú ngụ (xứ) của con người vì chúng giam cầm họ trong đó. Con người tìm được niềm vui thích từ sự tiếp xúc với các dục trần này hay từ sự hồi tưởng lại những lần tiếp xúc của họ với những dục trần ấy. Có sáu loại thọ hỷ bám rễ trong sáu đối tượng giác quan

(sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) và các căn tương ứng của chúng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm). Cách để tránh những cảm thọ hỷ nhưng bất thiện này là phải có chánh niệm ngay khoảnh khắc thấy, nghe,... Nếu những tư duy tham dục khiến hỷ lạc sanh, người hành thiền phải ghi nhận và loại trừ chúng. Tuy nhiên đối với người mời bắt đầu hành thiền không dễ để theo kịp và ghi nhận được tất cả những tiến trình tâm này; vì thế vị ấy nên bắt đầu với đối tượng của sự tiếp xúc và hay biết về một trong các đại chủng, đó là đất, nước, lửa và gió (pathavī, āpo, tejo, và vāyo) của nó. Trong Kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật dạy: "Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti" (khi đi người hành thiền biết rõ ta đang đi). Lời dạy này muốn nói đến việc hay biết rõ ràng về sự đơ cứng và chuyển động của phong đại. Nghĩa là khi ghi nhận đi, người hành thiền cũng phải hay biết về sự đơ cứng và chuyển động (phong đại), sự cứng và mềm (địa đại) nơi chân và nơi thân, đồng thời ghi nhận sự ấm, lạnh và nhẹ (hỏa đại) cũng như sự nặng và rịn ướt (thủy đại - āpo dhātu) của chúng. Mặc dù thuỷ đại hay yếu tố nước không thể sờ thấy được nhưng có thể được biết qua sự tiếp xúc với các đại hay yếu tố khác vốn gắn liền với nó. Tại trung tâm thiền này người hành thiền bắt đầu với sự tiếp xúc và chuyển động ở bụng vốn được xem là rõ ràng nhất và dễ ghi nhận nhất trong lúc ngồi. Sự căng cứng và chuyển động ở bụng là những dấu hiệu của phong đại. Người hành thiền thực hành sự ghi nhận trạng thái phồng và xẹp của bụng này bằng ngôn ngữ thông thường của mình. Pháp hành này đã giúp cho rất nhiều hành giả đạt đến các tuệ minh sát và gặt hái nhiều tiến bộ trên thánh đạo.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Lúc ban đầu người hành thiền phải quan sát liên tục trạng thái phồng và xẹp của bụng. Vị ấy ghi nhận bất kỳ sự kiện nào phát sinh trong lúc đang chú ý vào sự tập trung như vậy. Một cảm thọ hỷ có thể phát sanh nhưng nó sẽ biến mất khi được ghi nhận. Thường thì nó không xâm nhập nếu người hành thiền liên tục quan sát sự phồng và xẹp của bụng. Khi Đức Phật nói về hỷ bất thiện, điều đó có nghĩa rằng chúng ta nên tập trung trên danh-sắc (nāma-rūpa) để ngăn chặn hỷ dục và nếu hỷ dục này sanh chúng ta không nên nuôi dưỡng mà phải loại bỏ nó liền.

HỶ THIỆN

Kế tiếp, có hỷ thiện được Đức Phật mô tả trong Kinh Đại Niệm Xứ như sau. Sau khi đã nhận ra sự vô thường và biến hoại của sắc (rūpa), người hành thiền biết rằng tất cả sắc vị ấy thấy trước đây và những sắc vị ấy đang thấy đều phải chịu vô thường và khổ (dukkha). Trí minh sát này làm cho vị ấy hoan hỷ và sự hoan hỷ này có thể được mô tả như cảm thọ hỷ có gốc ở sự giải thoát khỏi tham dục.

Đó là lời Đức Phật dạy trong kinh. Chú giải thêm rằng người hành thiền hoan hỷ vì vị ấy đã đạt đến tuệ giác thấy vô thường, v.v... như kết quả của chánh niệm về sáu trần cảnh của vị ấy. Sự hoan hỷ này là thiện và đáng mong ước. Chú giải mô tả bốn loại hỷ thiện; (1) hỷ do sự từ bỏ các tục sự (các vấn đề thế gian), (2) hỷ kết hợp với việc thực hành minh sát, (3) hỷ dựa trên việc quán niệm ân đức Phật, v.v... và (4) hỷ xuất phát từ

sự an trú trong sơ thiền, v.v...

Mahāsī Sayādaw

Một số người cảm thấy hoan hỷ khi họ nghĩ về việc từ bỏ các tục sự, nghĩ đến việc xuất gia làm tỳ -kheo, được thực hành giới luật, hành thiền định, thiền minh sát,... Hỷ này là thiện vì lẽ nó liên quan đến sự từ bỏ hay xuất ly khỏi đời sống thế tục. Những cảm thọ hỷ mà chúng ta có khi nghe pháp hay khi chúng ta đi đến một trung tâm thiền để hành thiền minh sát cũng thuộc loại này. Hỷ dựa trên thiền minh sát có thể là hỷ phát sanh trong lúc chúng ta đang chánh niệm. Đặc biệt, hỷ cao nhất là hỷ kết hợp với sự xuất hiện của tuệ sanh-diệt (udayabbhaya- udayabbhaya ñāṇa), tức là khi người hành thiền phát sanh trí tuệ thấy rõ sự sanh và diệt của các hiện tượng danh-sắc. Hỷ mà chúng ta có khi chúng ta quán niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng,... là rất hiển nhiên. Chú giải nói rằng sự tập trung trên hỷ phát sanh từ việc quán niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng, hay từ việc niệm giới, niệm sự giải thoát (sự an tịnh của Niết- bàn) và niệm thiên (các chúng sanh cõi trời) vẫn có thể tạo ra đạo trí và quả trí. Thậm chí đạo quả A-la-hán cũng có thể được đạt đến nếu người hành thiền ghi nhận và quán xét trên sự biến diệt của hỷ (pīti) do sáu tùy niệm này sanh. Pīti ở đây muốn nói tới hỷ và rõ ràng hỷ xuất phát từ sáu tùy niệm này là hỷ thiện và đối với hỷ dựa trên ba thiền chứng (sơ thiền, nhị thiền và tam thiền) hoặc các cận định của chúng cũng vậy. Trong bốn loại xuất ly (nekkhamma), sự xuất ly để gia nhập tăng đoàn có nghĩa là sự giải thoát khỏi những trói buộc của đời sống hôn nhân và với việc thực hành minh sát cũng vậy vì lẽ nó đối nghịch lại với đời sống hôn nhân và các dục trần. Do đó, chú giải Itivuttaka (Phật Thuyết Như Vậy) mô tả sự Xuất Gia, Sơ Thiền, Niết-Bàn, Minh Sát tất cả Thiện Pháp là Nekkhamma (Xuất Ly).

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Hỷ được biểu thị bằng Tầm (vitakka) và Tứ (vicāra) có hai loại, đó là hỷ lạc (sukha) kết hợp với cận định (upacārasamādhi) và hỷ lạc kết hợp với sơ thiền. Và, như đã nói ở trước, có các loại hỷ thuộc thế gian, đó là, hỷ đối với sự xuất gia, hỷ phát sanh từ việc thực hành minh sát, hỷ do quán niệm ân đức Phật,.... Lại nữa, chúng ta còn có bốn loại hỷ siêu thế đi cùng với bốn đạo của sơ thiền (sơ đạo sơ thiền, nhị đạo sơ thiền, tam đạo sơ thiền và tứ đạo sơ thiền). Thù thắng nhất trong các loại hỷ này là những hỷ không liên quan đến tầm và tứ. Những thọ hỷ này là những thuộc tính của nhị thiền được biểu thị bằng hỷ, lạc và nhất tâm, của tam thiền được biểu thị bằng lạc và nhất tâm. Tuy nhiên những hỷ thuộc thiền định này vẫn là hỷ lạc thế gian. Tương tự như vậy, hỷ xuất phát từ bốn đạo siêu thế cũng như nhị thiền và tam thiền thoát khỏi tầm và tứ là những hỷ thiện. Hỷ của nhị thiền và tam thiền này là những hỷ cao cấp hơn hỷ của sơ thiền và hỷ phối hợp với những tư duy thiện trong dục giới; hỷ của minh sát xuất phát từ chánh niệm, tỉnh giác cũng cao cấp hơn hỷ của nhị thiền và tam thiền. Có thể, sự luận bàn về các loại hỷ — hỷ có tầm và tứ và hỷ không tầm không tứ — này vượt ra ngoài sự hiểu biết của những người có ít kiến thức về kinh điển. Nói chung, chỉ những người đã đắc các thiền chứng mới có thể hiểu được nó một cách thấu đáo mà thôi. Theo chú giải, khi Sakka (Đế Thích) hỏi Đức Phật cách làm thế nào để chế ngự dục tham, ngã

mạn, và tà kiến là ông đang hỏi Đức Phật về việc thực hành minh sát trên thánh đạo. Đức Phật nhấn mạnh đến các cảm thọ hỷ lạc thiện, khổ ưu thiện và xả thiện như thuốc chữa. Đối với người bình thường điều

Mahāsī Sayādaw

này có vẻ khó hiểu nhưng câu trả lời của Đức Phật thực sự thích đáng với câu hỏi. Đối với các vị chư thiên thì tâm rõ rệt hơn sắc và trong số các yếu tố của tâm hay tâm sở thì Thọ rõ rệt hơn các tâm sở khác. Vì thế Đức Phật bảo Sakka hãy quan sát các cảm thọ (vedanā). Nhiều trong số những lời dạy của Đức Phật về thiền minh sát thì quán sắc được ưu tiên hơn quán tâm (danh). Điều này cũng đúng đối với kinh Đế Thích Vấn Đạo này nhưng ở đây Sắc (rūpa) lại không được đề cập vì lẽ nó đã được hàm chứa trong quán thọ.

MINH SÁT QUÁN

Mục đích của việc thực hành minh sát là ghi nhận tất cả mọi hiện tượng tâm-vật lý hay danh và sắc phát sanh từ sự tiếp xúc với các trần cảnh. Nó đòi hỏi phải có sự nỗ lực để thấy, theo kinh nghiệm, mọi hiện tượng danh-sắc cùng với những đặc tính vô thường, khổ, vô ngã,...của chúng đúng như chúng thực sự là. Mới đầu người hành thiền không thể tập trung trên mọi tiến trình danh-sắc được và vì thế vị ấy nên bắt đầu với một vài sự kiện hiển nhiên mà thôi. Chẳng hạn, khi đi vị ấy phải ghi nhận "đi", "đi", v.v... Vị ấy phải quan sát mọi hoạt động của thân. Thông thường, bằng cách này vị ấy sẽ hay biết được về phong đại (yếu tố gió — vāyo dhātu) và các đại chủng khác. Điều này phù hợp với lời dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ: Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti — khi đi vị ấy biết ta đang đi. Nếu chỉ tập trung vào một oai nghi, chẳng hạn như chỉ tập trung vào một mình oai nghi ngồi thôi, người hành thiền thường có khuynh hướng sao nhãng, vì thế để giữ cho vị ấy có

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

chánh niệm, tỉnh giác tốt hơn, chúng tôi hướng dẫn họ tập trung trên sự phồng và xẹp của bụng. Với sự phát triển của định, bất cứ khi nào vị ấy tập trung trên sự phồng và xẹp vị ấy sẽ biết được yếu tố gió (sự đơ cứng và chuyển động). Sau đó sự phân biệt giữa phồng hay xẹp và tâm ghi nhận, giữa nhấc chân và tâm ghi nhận v.v... sẽ trở nên rõ ràng với vị ấy. Tuệ phân biệt vào danh-sắc này được gọi là nāmarūpapariccheda-ñāṇa (tuệ phân biệt danh-sắc). Với sự phát triển thêm của định, người hành thiền biết rằng sở dĩ vị ấy co tay là vì có ước muốn co, sở dĩ thấy là vì có mắt và đối tượng được thấy; biết là vì có đối tượng được biết, không biết vì vị ấy không có chánh niệm; thích một cái gì đó bởi vì vị ấy có vô minh; vị ấy tìm kiếm sự thỏa mãn lòng dục là vì tham ái; và những kết quả tốt và xấu sẽ theo sau những hành động của vị ấy, v.v... Đây là tuệ phân biệt nhân quả (paccayappariggaha ñāṇa). Tuệ này được theo sau bởi tuệ thẩm sát tam tướng (sammāsana ñāṇa — , Hán dịch Tư Duy Trí), có nghĩa là minh sát vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng danh-sắc, một loại trí do suy xét trên sự danh diệt của danh-sắc sanh. Kế tiếp người hành thiền biết rõ rằng mọi thứ sanh và diệt cực nhanh. Lúc này sự nhận thức của vị ấy nhạy bén đến mức không gì có thể

thoát khỏi sự chú ý của vị ấy. Vị ấy có khuynh hướng thấy ánh sáng và cảm giác cực kỳ hoan hỷ. Đây là thọ hỷ sanh cùng với tuệ thấy sự sanh diệt (udayabbaya ñāṇa) của dòng danh-sắc. Nó vượt xa mọi loại hỷ khác và được mô tả như một trạng thái tâm chúng ta nên tiếp đón. Kinh Pháp cú nói hỷ lạc (rati) sung mãn này chỉ phát sanh đối với người hành

Mahāsī Sayādaw

thiền quán pháp, tức quán dòng danh – sắc trôi chảy một cách đúng đắn. Vị ấy có được sự hoan hỷ và trạng thái tâm này được gọi là Bất Tử (amata) bởi vì nó là điềm đi trước của Niết bàn mà người hành thiền chắc chắn sẽ đạt đến nếu vị ấy nỗ lực với niềm tin, ý chí và sự chuyên cần. Hân hoan và hỷ được gọi là pāmojja và pīti trong Pāḷi. Pāmojja là sự hân hoan sanh khởi cùng với sự sanh khởi của Tư Duy Trí (sammasana ñāṇā) trong khi pīti có nghĩa là hỷ cùng sanh với Sanh Diệt Trí (udayabbaya ñāṇa), sự nhận biết cực nhanh về trạng thái sanh và diệt của danh-sắc. Tuệ này phát triển khi người hành thiền chánh niệm ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng hay các cảm thọ ở thân hay trong khi sự chú ý của vị ấy được tập trung trên những chuyển động của thân. Lúc này vị ấy hiếm khi bị những cái đau không thể chịu đựng được. Nếu cái đau có thỉnh thoảng xuất hiện, nó cũng lập tức biến mất khi vị ấy ghi nhận nó và rồi vị ấy cảm thấy rất hân hoan. Sự hân hoan này sẽ tiếp tục tăng cường độ bao lâu vị ấy còn chánh niệm về sự sanh diệt cực nhanh của mọi hiện tượng danh-sắc. Như trong ba thiền đầu, người hành thiền cảm thấy rất hỷ lạc khi đạt đến Sanh Diệt Trí. Vị ấy mô tả hỷ lạc ở giai đoạn này như một trải nghiệm không thể tả được, một loại hỷ lạc vượt xa mọi trạng thái tâm tương tự. Trong Kinh Đế Thích Vấn Đạo hỷ lạc này được gọi là Sevitabbasomanassa (— ứng y chỉ hỷ), nghĩa là hỷ lạc mà chúng ta nên nương tựa hay tầm cầu.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

THỌ ƯU NÊN TẦM CẦU HAY NÊN TRÁNH

Kinh đề cập hai loại thọ ưu, đó là thọ ưu dẫn đến bất thiện nghiệp (hành vi, lời nói hay ý nghĩ bất thiện) và thọ ưu dẫn đến thiện nghiệp. Loại trước chúng ta nên tránh và loại sau chúng ta nên chào đón. Tất nhiên không phải chúng ta cố ý đi tìm thọ ưu mà nó được ca ngợi bởi vì nó dẫn đến việc thực hành thiền định, thiền minh sát, thánh đạo và thánh quả mà thôi. Kinh Phân Biệt Sáu Xứ (Salāyatanavibhaṅga) nói cho chúng ta biết loại (thọ) ưu nào nên chào đón và loại thọ ưu nào nên tránh. Chúng ta thường ưu sầu khi không đạt được những điều khả lạc, đáng mong ước hay thiếu thốn những thứ ấy trong quá khứ. Chúng ta không vui khi biết mình phải đương đầu với những hiểm nguy trong tương lai hay khi chúng ta nghĩ đến những khổ đau chúng ta đã nếm trải trong quá khứ. Những cảm thọ ưu này không lợi ích gì cho chúng ta mà chỉ tạo ra đau khổ và những tư duy bất thiện mà thôi. Có thể nói những cảm thọ ưu này là chướng ngại cho các thiện nghiệp. Những ai nuôi dưỡng chúng không thể có được lòng tín thành trước hình ảnh Đức Phật. Ngay cả trong lúc tụng kinh, niệm phật tâm họ cũng bị phân tán đến nỗi không thể có được sự nhiệt thành và tập trung. Nếu quán niệm Phật là điều đáng làm thì một cái tâm an tịnh là rất cần thiết. Không có nó thời sẽ chỉ có

những tư duy bất thiện. Vì thế chúng ta nên cố gắng để vượt qua những cảm thọ này. Tuy thế một số người dường như vẫn chào đón khổ ưu. Có thể họ sẽ không thích nếu bạn bảo họ đừng nên ưu sầu về sự mất mát người thân yêu của họ. Trái lại, họ sẽ biết ơn khi bạn nói một điều gì đó biện minh cho sự ưu sầu của họ.

Mahāsī Sayādaw

Chúng ta nên nhớ đến quy luật về nghiệp và những lời dạy của Đức Phật về quy luật này khi ngài nói rằng mọi việc xảy ra theo đúng nhân hay hành động chúng ta đã gieo và cố gắng chịu đựng những bất hạnh của mình một cách điềm tĩnh. Cách chữa tốt nhất trong một cuộc khủng hoảng như vậy là thực hành thiền chỉ và thiền minh sát. Nếu sầu, ưu, não làm cho chúng ta đau đớn trong lúc hành thiền chúng ta phải ghi nhận và loại trừ liền những trạng thái tâm bất thiện ấy. Đức Phật mô tả phương pháp thiền Tứ Niệm Xứ này như cách duy nhất để vượt qua sầu ưu và đoạn tận mọi khổ đau. Bao lâu chúng ta còn giữ được chánh niệm theo lời dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ, chúng ta không bao giờ cảm thấy tuyệt vọng và nếu tuyệt vọng có phát sanh, nó sẽ diệt khi chúng ta tập trung sự chú ý của chúng ta vào nó. Có nhiều điều trong cuộc sống làm cho chúng ta không vui như ước vọng không thành, công danh ,thất bại, mất mát tài sản, v.v… Suy nghĩ ủ ê về những bất hạnh này sẽ dẫn chúng ta đến chỗ tuyệt vọng, tuy nhiên chúng ta nên vượt qua nó bằng cách dùng chánh niệm hay bằng phương pháp thiền quán đã được dạy ở đây, đó là quan sát liên tục sự phồng và xẹp của bụng, và oai nghi ngồi, v.v…. Thực hành chánh niệm là việc chính yếu đối với Đế Thích lúc này. Vì trong việc đương đầu với cái chết sắp xảy ra, cái chết chắc chắn sẽ đem lại sự mất mát về hạnh phúc và những dục lạc cõi trời của ông, Đế Thích rất sầu khổ. Vì thế lời dạy của Đức Phật cho ông mang tính thực tế và rất quan trọng. Đến đây tôi sẽ dẫn ra bản dịch của bài kinh Phân Biệt Sáu Xứ (Salāyatanavibhaṅga Sutta) nói về thọ ưu chúng ta nên chào đón.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

“Sau khi đã quan sát và nhận ra sự vô thường của sắc hiện tại (rūpa), nhận ra sự biến hoại và diệt mất của chúng, người hành thiền có được một tuệ giác thực sự vào bản chất của các pháp đúng như thực, đó là thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng và từ đó khởi lên trong vị ấy ước muốn thành tựu mục đích của thánh đạo, đó là sự giải thoát cao quý và vô thượng. Vị ấy mong chờ cái ngày khi mà vị ấy đạt đến sự an trú của bậc thánh đã được giải thoát như vậy. Sự mong ước đạt đến thánh giải thoát này khiến vị ấy ưu sầu và thọ ưu này được gọi là nekkhammassita-domanassa hay ưu liên hệ xuất ly, nghĩa là ưu sầu do mong muốn được giải thoát. Những ai quán các hiện tượng tâm vật lý hay danh-sắc khi chúng khởi sanh từ sáu giác quan sẽ nhận ra sự vô thường, v.v… của chúng và chỉ với trí về pháp của bậc thánh do nghe đồn này thôi họ cũng có thể duy trì được việc hành thiền trong hy vọng đạt đến mục đích cuối cùng rồi vậy. Đây là ưu hay khổ tâm do mong muốn giải thoát phát sanh. Điều này cần được giải thích thêm như sau. Với người hành thiền không có kinh nghiệm về định, hay thiền chỉ sẽ bắt đầu với việc quán các hiện tượng danh sắc sanh khởi từ sáu giác quan. Tuy nhiên việc theo dõi tiến trình danh sắc này một cách thấu đáo không phải

dễ. Vì thế sẽ là không ngoan để vị ấy bắt đầu với việc quán tứ đại như đã được đề nghị trong Thanh Tịnh Đạo, chẳng hạn quán yếu tố gió (vāyo dhātu) thể hiện nơi sự phồng xẹp của bụng, một phương pháp mà chúng tôi dạy ở trung tâm thiền này. Trong khi vị ấy chánh niệm về sự phồng và xẹp của bụng, vị ấy cũng phải ghi nhận bất cứ ý nghĩ nào (như ý định, ước muốn,...) bất cứ cảm thọ nào (như nóng, đau,...) hay sự

tiếp xúc với bất cứ trần cảnh nào (thấy, nghe,...) xảy ra. Tuy nhiên bản chất thực của danh-sắc vẫn chưa rõ ràng khi định còn yếu. Với sự phát triển của định tâm được an tịnh, trong sạch, và thoát khỏi các triền cái (nivāranas). Từng ý nghĩ hay cảm thọ sanh lên sẽ được ghi nhận và loại trừ. Người hành thiền lúc đó ở trong giai đoạn gọi là Tâm thanh tịnh (Citta visuddhhi). Sau đó vị ấy biết rõ sự khác nhau giữa Danh nhận thức và Sắc được nhận thức. Đây là tuệ phân biệt danh sắc (nāmarūpaparicheda ñāṇa) và cũng là kiến tịnh (diṭṭhi visuddhi). Kế tiếp, người hành thiền có được sự phân biệt giữa nhân và quả (paccayapariggaha ñāṇa – tuệ phân biệt nhân quả) và thoát khỏi mọi hoài nghi (kankhāvitaravisuddhi-đoạn nghi thanh tịnh). Người hành thiền lúc đó hiểu được rằng mọi hiện tượng đều phải chịu vô thường, khổ và vô ngã. Đây là Tư duy Trí (sammasana-ñāṇa). Vị ấy nhanh chóng nhận ra sự tan hoại của mọi thứ đã sanh lên, đây là Sanh Diệt Trí (udayabbaya ñāṇa). Ở giai đoạn này ước muốn giải thoát sẽ khởi lên trong người hành thiền. Vị ấy khát khao được đạt đến một giai đoạn nào đó trên thánh đạo và sẽ làm được điều này trong một thời gian nhất định. Nếu hy vọng của vị ấy không thành, vị ấy buồn rầu và thất vọng, một miếng mồi cho hoài nghi và ưu não. Nhưng vì lẽ thọ này có thể được dùng như một sự khích lệ cho vị ấy nỗ lực thêm nữa, nên nó được xem như trong cái rủi có cái may mặc dù người hành thiền không cố ý tìm kiếm nó. Tất nhiên, điều tốt nhất để người hành thiền làm là ngay từ ban đầu phải tiến tới không ngừng nhờ vậy các tuệ giác và kinh nghiệm sẽ cho vị ấy nhiều hỷ lạc hơn. Vì thế bài kinh nhấn mạnh trên thọ hỷ liên hệ đến xuất ly hơn thọ ưu xuất ly. Tuy thế, đối với người hành thiền không đạt được thành công trong kỳ hạn nhắm tới của mình sự thất vọng cũng là điều không thể

tránh khỏi. Tại thiền viện này chúng tôi thường giải thích những giai đoạn tiếp nối nhau của tuệ giác cho một số thiền sinh có đủ tiêu chuẩn để giúp họ tự định giá những kinh nghiệm của mình. Chúng tôi hạn chế sự giảng dạy cho riêng một số người bởi vì nó không đáp ứng được mục đích như trường hợp những người không có kinh nghiệm hành thiền. Thực sự nó lợi ích cho những người hành thiền có kinh nghiệm chỉ ở mức tạo một cú hích cho họ nỗ lực thêm mà thôi. Những người hy vọng được nghe lời dạy của chúng tôi mà vẫn chưa đạt được đủ tuệ giác đã chán nản vì sự không hoàn thành được ước nguyện của mình. Nhưng sự chán nản này là tốt cho họ vì nó sẽ khiến họ vận dụng tinh tấn thêm nữa và dẫn đến những kinh nghiệm hợp theo lời dạy của chúng tôi và với kinh nghiệm này họ có thể tự định giá một cách hoan hỷ. Một số người hành thiền đã mất nhuệ khí bởi vì sự tập trung hay định của họ quá yếu ở lúc ban đầu nhưng sau đó họ đã tăng cường nỗ lực và đạt đến những tuệ giác phi thường hơn. Vì

thế người hành thiền có thể lợi ích nhờ sự ưu não của họ ở giai đoạn này. Theo chú giải, chúng ta nên chào đón ưu não xuất phát từ việc không hoàn thành ước muốn của mình về sự xuất ly, về việc hành thiền, về quán niệm (anussati) và Jhāna (thiền định). Chúng ta nên sử dụng hiệu quả sự ưu, não hay tuyệt vọng về việc không có khả năng trở thành một vị tỳ-kheo, về việc hành thiền hay thậm chí nghe Pháp hay đi viếng chùa của mình. Câu chuyện về một nữ Phật tử ở Tích Lan có thể được dùng như một điển hình của sự sầu ưu thiện này. Cha mẹ của cô đi chùa, để con gái ở nhà vì cô đang có mang. Ngôi chùa nằm trên núi cách đó không xa lắm, vì cô có

Mahāsī Sayādaw

thể nhìn thấy ánh điện sáng và nghe tiếng tụng kinh của quý sư. Tâm cô chìm vào dòng suy nghĩ về nghiệp xấu đã khiến cô không thể đi chùa cùng cha mẹ nhưng rồi cô lại hân hoan về thiện nghiệp của những người hành hương tại ngôi chùa ấy. Sự hân hoan của cô biến thành Khinh Hỷ (ubbegapīti) và bất ngờ cô bay bồng lên hư không và đáp xuống trên sân chùa. Như vậy ưu thiện đã giúp tạo ra sự hoàn thành ước nguyện thiện của cô gái một cách kỳ diệu. Chú giải Kinh Đế Thích Vấn Đạo thì trích dẫn câu chuyện của Trưởng Lão Mahāsiva như một ví dụ về ưu thiện đưa đến chứng đắc đạo quả A-la-hán. Trưởng Lão Mahāsiva là một bậc thầy danh tiếng có rất nhiều đệ tử. Những người thực hành thiền minh sát dưới sự hướng dẫn của ngài đều trở thành bậc A-la-hán. Tuy nhiên một trong những người học trò của ngài là bậc A-la-hán đã thấy rằng thầy của mình vẫn chưa đạt đến mục đích tối thượng của đời phạm hạnh, nên đã đến để thỉnh cầu ngài cho một bài học về Pháp. Mahāsiva nói rằng ông không có thì giờ để dạy học nữa vì suốt cả ngày ông phải bận trả lời những câu hỏi của đệ tử, đoạn trừ hoài nghi,...cho họ. Vị A-la-hán lúc ấy mới nói, “Bạch ngài, ít nhất ngài cũng phải có thì giờ để quán Pháp vào buổi sáng chứ. Như hiện nay mà thấy ngài thậm chí còn không có thời gian để chết nữa vậy. Ngài là chỗ dựa của người khác nhưng lại không phải là chỗ dựa cho chính mình. Do đó con không cần bài học của ngài nữa.” Nói như vậy xong, vị A-la-hán bay lên hư không và đi mất. Lúc này Mahāsiva hiểu ra rằng người đệ tử không phải đến để học Pháp mà chỉ để cảnh báo ngài về tính tự mãn mà thôi. Ngài tỉnh ngộ và sau đó âm thầm rời tu viện, rút vào một nơi thanh vắng để tích cực hành thiền. Tuy nhiên, bất chấp sự

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

nỗ lực kiên trì và khó nhọc của mình ngài vẫn không có được chút tuệ giác phi thường nào và thậm chí sau nhiều năm ngài vẫn còn xa vời mục tiêu. Cuối cùng ngài trở nên vô cùng chán nản và bật khóc. Ngay lúc đó một vị thiên nữ xuất hiện và cũng khóc theo ngài. Vị Trưởng Lão hỏi nàng tại sao khóc, vị thiên nữ nói rằng nàng nghĩ nhờ khóc như vậy nàng có thể đắc được các tuệ giác!. Câu nói này đã đưa vị Trưởng Lão trở về với thực tế. Ngài tỉnh trí lại, bắt đầu thực hành chánh niệm và sau khi trải qua các giai đoạn tuệ giác nối tiếp nhau trên thánh đạo, cuối cùng ngài đạt đến đạo quả A-la-hán. Suy cho cùng tuệ giác là một kinh nghiệm mà dưới những hoàn cảnh thuận lợi người hành thiền có thể đạt đến chỉ trong một thời gian ngắn vậy thôi. Sự thất bại ban đầu của Trưởng Lão bất chấp những cố gắng tích cực của ngài có thể là do những tư duy

suy luận bắt nguồn từ sự học rộng của ngài. Như vậy, ưu thúc đẩy ngài Trưởng Lão Mahāsiva ra sức nỗ lực thêm trên đạo lộ là một loại ưu thiện chúng ta nên chào đón. Kinh Đế Thích Vấn Đạo đề cập hai loại ưu thiện, một là ưu với tầm và tứ (vitakka vicāra) hay ưu do tư duy suy luận như trong trường hợp của ngài Mahāsiva và loại kia là ưu không tầm và tứ. Tuy nhiên trong thực tế mọi loại ưu đều gắn liền với suy tư (tầm tứ) và chúng ta nói về ưu không suy tư chỉ như phép ẩn dụ mà thôi. Tóm lại, ưu được xem là bất thiện khi nó làm phát sanh tham dục hay những vấn đề liên quan đến vật chất thế gian và vì thế chúng ta nên tránh những tư duy nào dẫn đến loại ưu như vậy. Nếu nó tự động khởi lên, chúng ta phải không nuôi dưỡng nó. Chúng ta nên gắn tâm trên các đối tượng khác ưu này sẽ tự

biến mất. Ngược lại, ưu là thiện khi nó sanh khởi từ sự thất vọng về bất cứ nỗ lực nào nhằm thăng hoa đời sống phạm hạnh như nỗ lực để xuất gia tu tập, nỗ lực để đạt đến các tuệ giác, v.v... Chúng ta nên chào đón hay nuôi dưỡng những loại ưu như vậy vì nó có thể khích lệ sự tinh tấn dẫn đến tiến bộ trên thánh đạo. Tuy nhiên, cũng không nên cố ý tìm kiếm nó. Điều tốt nhất là làm sao để có được hỷ thiện trong cuộc tầm cầu giác ngộ này hơn là ưu.

XẢ (UPEKKHĀ) THIỆN VÀ XẢ BẤT THIỆN

Upekkhā hay xả là cảm giác không hỷ cũng không ưu. Nó sanh khởi thường hơn các loại thọ khác, hỷ và ưu là những trạng thái tâm chỉ thỉnh thoảng mới sanh. Tuy nhiên xả chỉ rõ ràng khi định lực có hiệu quả. Xả cũng có hai loại, đó là xả thiện dẫn đến các thiện nghiệp và xả bất thiện dẫn đến các nghiệp xấu. Kinh Phân Biệt Sáu Xứ đề cập đến sáu loại xả theo sự sanh khởi của chúng từ sáu giác quan, đó là, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Xả bất thiện sanh khởi từ các giác quan nơi những người còn vô minh và rối ren được gọi là Xả Liên Hệ Đời Sống Gia Đình (gehasita upekkhā). Chúng ta cảm thấy hoan hỷ khi nhìn thấy một người hay vật vừa ý, cảm thấy không vui (ưu sầu) khi thấy một đối tượng không vừa ý. Nhưng chúng ta cũng có cảm thọ xả, không tốt cũng không xấu, khi thấy một người hay một vật mà chúng ta quen thấy hàng ngày. Chẳng hạn, khi chúng ta thấy một cái cây hay một cục đá cảm giác của chúng ta không vui cũng không buồn vậy. Trạng thái tâm này được thấy giữa những hàng phàm

phu (puthujjana) khác với các bậc thánh hay thậm chí khác với những bậc thiện trí phàm phu hiểu biết về vô thường (anicca), v.v... Hàng phàm phu si mê ở đây chúng tôi muốn nói tới những người không biết gì về bản chất thực của các đối tượng giác quan. Xả bất thiện sanh khởi nơi hàng phàm phu si mê, những người, do không thực hành chánh niệm, chẳng những không biết đến vô thường, v.v... mà còn trung thành với ảo tưởng về sự thường hằng và tốt đẹp của mọi hiện tượng. Chú giải đưa chi tiết thêm về thọ xả bất thiện mà kẻ phàm phu chịu như sau. Người ấy không ở giai đoạn nhập lưu (sotāpanna) đánh dấu sự chiến thắng các phiền não đưa đến các cõi khổ, hoặc ở giai đoạn nhất lai (sakadāgāmi) bảo đảm thoát khỏi tham dục thô và sân hận, hoặc ở giai

đoạn bất lai (anāgāmi) diệt hoàn toàn hai phiền não tham dục và sân này. Kẻ phàm phu với xả bất thiện không nằm ở một trong ba giai đoạn này và như vậy họ vẫn chưa trừ diệt được một phiền não nào cả. Kẻ phàm phu cũng không phải là một người đã vô hiệu hóa được quả của nghiệp. Chỉ có các bậc A-la-hán mới có thể vượt qua được những quả của nghiệp như tâm tục sanh (kiết sanh thức), v.v... Hai thuộc tính tiêu cực này, đó là vẫn có khuynh hướng về các phiền não và vẫn phải chịu tác động của luật nhân quả cho thấy rằng xả bất thiện chỉ sanh khởi nơi những kẻ phàm phu không phải Thánh. Tuy nhiên với từ puthujjana chú giải chỉ muốn nói đến những kẻ phàm phu không có trí tuệ minh sát. Người ấy được mô tả như một người không thấy những tai họa của si mê (moha). Do không hành chánh niệm người ấy không biết được sự thực và phát sanh ảo tưởng về một cái ngã thường hằng. Ảo tưởng này dẫn đến ái lạc, chấp thủ và cố gắng

Mahāsī Sayādaw

để hoàn thành ước nguyện của mình. Sự cố gắng này đến lượt nó làm phát sanh nghiệp tốt và nghiệp xấu đưa đến tái sanh với già, bịnh, chết và các khổ đau khác như hệ lụ của nó. Kẻ phàm phu không thấy những tai họa này của ảo tưởng và cũng không có trí. Trí có hai loại, đó là trí hiểu biết về lời dạy của Đức Phật qua những bài giảng pháp, v.v... và trí dựa trên kinh nghiệm qua việc hành thiền và minh sát trên chánh đạo. Cả hai loại trí này đều xa lạ đối với kẻ phàm phu và vì thế người ấy có xả (upekkhā) do ảo tưởng sanh. Các đối tượng giác quan không khiến người ấy hỷ hoặc ưu nhưng người ấy vẫn đắm chìm trong thế giới của các giác quan. Chính vì thế nó mới được gọi là Gehisita-upekkhā (xả liên hệ đời sống gia đình), ở đây geha có nghĩa là căn nhà của các giác quan. Nói cách khác, kẻ phàm phu không bỏ được thế giới hiện tượng hay thế giới của các giác quan và vẫn mù mịt về bản chất thực của nó, đó là vẫn không biết gì về bản chất vô thường, khổ và vô ngã... của các hiện tượng. Ngược lại với xả bất thiện là xả thiện mà chú giải đã giải thích chi tiết trên căn bản của bài kinh Phân Biệt Sáu Xứ. Xả này được đặt tên là Xả Định Hướng Xuất Ly (nekkhammasita upekkhā). Xả này có sáu loại dựa vào sáu giác quan. Nhờ chánh niệm về sự diệt của các đối tượng giác quan (trần cảnh), người hành thiền hiểu được rằng mọi hiệ tượng đều phải chịu vô thường, khổ và hoại diệt. Trí minh sát vào thực tại của thế gian này dẫn đến xả (upekkhā) giúp người hành thiền từ bỏ được thế giới của các giác quan và tự giải thoát mình khỏi những chấp thủ. Và rồi người ấy lãnh đạm (cs thái độ xả) đối với các trần cảnh khả lạc cũng như bất khả lạc. Đối với người hành thiền có chánh niệm và đã phát triển được sự định tâm, mọi hiện tượng sanh lên chỉ để diệt tức thời.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Thường thường, các bản kinh nhấn mạnh đến sự thực sanh diệt này trước hết ở các cảnh sắc (đối tượng của sự thấy) tuy nhiên trong thực tế nó rõ ràng trước tiên ở các đối tượng của xúc và tư duy. Nếu trong khi đang chú tâm vào sự phồng và xẹp của bụng bất cứ tư duy hay ý nghĩ nào sanh, nó diệt ngay lập tức khi tâm gắn trên nó. Với sự phát triển của định người hành thiền biết rõ được sự phồng và xẹp một cách tách biệt và sau đó cái biết của vị ấy mở rộng đến sự biến mất nối tiếp nhau của phồng và xẹp. Ở

giai đoạn Diệt Trí (bhaṇgañāṇa) vị ấy thấy bụng, tay, v.v... không như những vật chất vững chắc mà như những hiện tượng diệt không ngừng và tức thời. Với sự phát triển của Diệt Trí sự biến diệt không ngừng của các hiện tượng trở nên rõ ràng hơn đến nỗi người hành thiền cuối cùng nhận thức rõ được quy luật của vô thường. Biết được bản chất của danh-sắc đúng như chúng thực sự là như vậy, vị ấy không hoan hỷ cũng không ưu sầu mà vẫn chỉ có sự hay biết về các đối tượng giác quan. Sự hay biết lướt nhanh này dẫn đến một loại Xả được thể hiện rõ hơn khi các tuệ minh sát, Diệt Trí và Hành Xả Trí, vụt qua tâm. Ở giai đoạn này trên đạo lộ người hành thiền không thích cũng không ghét khi nhìn thấy những đối tượng khả ý hoặc không khả ý. Như vậy vị ấy vượt qua sự chấp thủ đối với sắc, thinh,... Xả (upekkhā) của vị ấy cũng vượt qua dục giới và trong thực tế nó có nghĩa là sự giải thoát và là mục tiêu của việc thực hành minh sát. Người hành thiền nên tìm kiếm loại xả thiện định hướng minh sát này. Nó được xem là kinh nghiệm đầu tiên ở giai đoạn tuệ sanh diệt (udayabbaya ñāṇa) cao cấp và dễ thấy nhất ở giai đoạn hành xả trí (saṅkhārupekkhā ñāṇa). Theo kinh điển thỉ xả

có hai loại, đó là xả với tầm và tứ và xả không tầm không tứ. Trong thực tế tất cả xả xuất hiện trong lúc quán đều liên hệ đến tầm và tứ nhưng trong khi đang quan sát tâm dục giới và tâm sơ thiền thì nó được gọi là xả có tầm và tứ còn xả xuất hiện trong lúc an trú nhị thiền thì được gọi là xả không tầm không tứ vậy thôi. Trong hai loại xả, xả không tầm và tứ cao thượng hơn.

SỰ TÁI SANH CỦA ĐẾ THÍCH (SAKKA)

Trong bất kỳ trường hợp nào cũng vậy, mục đích chính của việc thực hành minh sát là để tìm kiếm và trau dồi loại xả gắn liền với Hành Xả Trí. Để đạt được mục đích này chúng ta nên tránh dục hỷ và tầm cầu hỷ thiện trong những nghiệp lành và thiền quán. Cũng vậy chúng ta nên chào đón ưu thiện xuất phát từ sự thất vọng trên thánh đạo và tránh ưu bất thiện. Tương tự, chúng ta nên tránh xả bất thiện thuộc dục giới và tầm cầu xả thiện thuộc thánh đạo. Ở đây sự nhấn mạnh được đặt trên phương diện tích cực của thực hành. Nói cách khác, chúng ta nên tập trung trên hỷ thiện, ưu thiện và xả thiện. Vì sự trau dồi những trạng thái tâm thiện này có nghĩa là sự diệt trừ của những đối pháp tiêu cực hay bất thiện của chúng. Chúng ta cũng nên diệt ưu thiện bằng hỷ thiện. Điều này hàm ý rằng nếu chúng ta chán nản do không đạt được tiến bộ nhiều trên thánh đạo, chúng ta phải vượt qua sự chán nản này bằng cách vận dụng tinh tấn thêm nữa để đắc các tuệ minh sát. Cũng vậy hỷ thiện phải được loại trừ bằng xả thiện. Xả thiện thuộc minh sát này là cái chí thiện của đời phạm hạnh. Tuy nhiên không nên loại trừ hoàn toàn hỷ trong thiền minh sát vì

với hỷ thiền minh sát này sẽ tạo thành căn bản cho những đạo quả đi chung với ba bậc thiền đầu tiên. Hơn nữa, người hành thiền nếu không đắc thiền (định) thời không thể đắc (tâm) đạo tứ thiền đi cùng với xả được. Vị ấy chỉ có thể đắc ba thiền đầu cùng sanh

với hỷ. Thường thì vị ấy đắc đạo quả do nhờ minh sát thuận thứ với hỷ. Chính vì vậy Đức Phật nhấn mạnh hỷ thuộc minh sát như trạng thái tâm cao nhất. Như vậy tuệ hành xả (saṅkhārupekkhā ñāṇa) đi cùng với hỷ hoặc với xả chỉ là một bước rút khỏi thánh đạo và thánh quả. Nếu người hành thiền không thỏa mãn với tuệ hành xả này vị ấy thường đắc đạo quả trong vòn bốn hoặc năm ngày. Vì thế xả cùng với hỷ xuất ly là những pháp phải được tầm cầu vì nó dẫn đến đời sống phạm hạnh ở mức minh sát đạo. Do đó, người hành thiền nên xem ưu thiện kém quan trọng hơn hỷ thiện và thậm chí hỷ thiện không quan trọng bằng xả cho đến khi vị ấy đạt đến tuệ hành xả (saṅkhārupekkhā ñāṇa). Điều này có nghĩa là cho đến khi chứng đắc bốn giai đoạn trên thánh đạo và dập tắt hoàn toàn ái, mạn, kiến. Tóm lại, Đức Phật nói với Đế thích (Sakka): “Này Thiên chủ! Vị tỳ-kheo tránh các bất thiện pháp và tìm kiếm các thiện pháp là đã thực hành con đường trung đạo của đời phạm hạnh dẫn đến Niết- bàn, dập tắt hoàn toàn mọi phiền não.” Trong khi theo dõi bài pháp của Đức Phật, Đế thích (Sakka) quan sát các trạng thái tâm của mình, trau dồi hỷ thiện và xả thiện, phát triển trí tuệ minh sát và trở thành một bậc thánh nhập lưu. Sự chứng đắc này được theo sau bởi cái chết và tái sanh tức thời của ông như một thiên chủ Đế Thích mới. Ông chỉ đạt đến giai đoạn thứ nhất trên thánh đạo vì tiềm lực tinh thần còn hạn chế của ông.

Mahāsī Sayādaw

Sự tái sanh của Đế thích (Sakka) cho thấy rằng nhờ nghe pháp một vị thiên tử sắp chết có thể gặt hái được rất nhiều lợi ích. Nhờ chánh niệm trên những cảm xúc thiện người hành thiền có thể đạt được tiến bộ đáng kể trên thánh đạo và cảm xúc phổ biến nhất trong số đó là hỷ thiện. Trưởng Lão Phussadeva ở Tích Lan đã trở thành một bậc A-la-hán sau khi quán thọ hỷ sanh khởi trong tâm vị ấy khi nhìn một bức tượng Phật. Hoàng hậu của đức vua Asoka cũng vậy, đạt đến đạo quả Nhập Lưu sau khi quán thọ hỷ tuôn trào trong bà khi nghe tiếng hót của một con chim mà âm thanh của nó giống như những lời bình phẩm vậy. Người hành thiền thậm chí có thể đắc đạo quả A-la- hán trong khi tùy quán về bố thí (dāna) và giới (sīla) cũng như về sự vô thường của hỷ thiện xuất phát từ việc thực hành của họ. Vào lúc chứng đắc nhập lưu, Đế thích (Sakka) hoàn toàn thoát khỏi hoài nghi và ảo tưởng về một thực thể-tôi (thân kiến). Sự giải thoát của một bậc thánh nhập lưu mà hiện tại vị ấy đang hưởng khác với sự giải thoát vị ấy kinh nghiệm trước đây vốn dựa trên tri kiến và tư duy.

GIỚI THU THÚC THEO GIỚI BỔN BA-LA-ĐỀ-MỘC XOA (PĀTIMOKKHASAṀVARA-SĪLA)

Kế tiếp Đế thích (Sakka) hỏi Đức Phật về sự liên hệ của giới với đời sống phạm hạnh. “Bạch Đức Thế Tôn, thế nào là sự thực hành giới bảo vệ một người khỏi (sa vào) bốn ác đạo hay khỏi những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp bất thiện?”

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Đức Phật dạy có hai loại nghiệp, đó là thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Ngài cũng xếp lời nói và sự nuôi mạng theo cách tương tự. Bất cứ hành động, lời nói hay sự nuôi mạng nào góp phần vào nghiệp tốt thì đó là thiện và bất cứ hành động, lời nói và sự nuôi mạng nào góp phần vào nghiệp xấu là bất thiện. Thân hành bất thiện gồm sát

sanh, trộm cắp và tà dâm. Sự kiêng tránh những thân hành này tạo thành thiện nghiệp. Đây là những giới luật dành cho người tại gia cư sĩ và còn có nhiều giới khác mà vị tỳ-kheo phải giữ theo những lời dạy trong Tạng Luật (Vinaya Piṭaka). Khẩu hành bất thiện gồm nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô lỗ, xỉ vả và nói lời vô ích. Khẩu hành thiện có nghĩa là tránh những lời nói bất thiện này. Nuôi mạng bằng thân hành bất thiện và khẩu hành bất thiện là sự nuôi mạng bất chánh. Nuôi mạng chân chánh là sự nuôi mạng không liên quan đến thân hành và khẩu hành bất thiện. Tóm lại, đối với người tại gia cư sĩ sự giữ nghiêm ngũ giới bảo đảm cho giới được thanh tịnh. Một số người có thể nói rằng ngũ giới chỉ nói đến tránh nói dối chứ dứt khoát không bắt phải tránh ba loại tà ngữ và tà mạng khác. Tuy nhiên, phải nhớ rằng tránh nói dối hàm ý phải tránh luôn ba loại lời nói bất thiện vì lẽ để hoàn thành những ác khẩu này đòi hỏi người ta phải thốt ra những lời nói dối vậy. Cũng vậy chúng ta tránh tà mạng là chúng ta phải tránh sát sanh, v.v... vì ngũ giới cấm không được sát sanh, v.v... để nuôi mạng hay vì bất cứ lý do nào khác. Vì thế, có thể tóm lại là ngũ giới tạo thành giới bổn (pātimokkha sīla) cho người tại gia cư sĩ.

Mahāsī Sayādaw

GIỚI THU THÚC LỤC CĂN (INDRIYASAṀVARA-SĪLA)

Đế-thích (Sakka) lại hỏi tiếp Đức Phật về việc một vị tỳ- kheo nên hành giới thu thúc lục căn (indriyasaṁvara-sīla) như thế nào. Indriya có nghĩa là kiềm chế hay kiểm soát và nó liên quan đến việc kiềm chế sáu giác quan — mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Đế-thích (Sakka) đã hỏi Đức Phật cách một người phải phòng hộ các căn hay giác quan này. Đức Phật nói về sự khác biệt giữa hai loại trần cảnh, đó là những trần cảnh cần được chấp nhận và những trần cảnh phải được loại trừ. Chúng ta chỉ nên chấp nhận những trần cảnh nào ngăn chặn nghiệp xấu và khuyến khích nghiệp tốt, và dĩ nhiên chúng ta phải loại trừ những trần cảnh nào ngăn chặn thiện thiệp. Chúng ta phải tránh nhìn vào những đối tượng khiến cho tham, sân,... sanh khởi. Nếu không thể tránh được, chúng ta phải ngừng suy nghĩ về chúng và áp dụng một loại quán nào đó để đối trị; hoặc chúng ta phải thực hiện việc ghi nhận về sự thấy đó và dứt khoát không để cho tâm lang thang vượt ra ngoài sự hay biết thuần tuý (chánh niệm). Đây là cách để loại trừ các trần cảnh bất thiện. Tương tự chúng ta không nên can dự vào các nghiệp bất thiện. Ngược lại chúng ta nên lắng nghe tụng kinh hay thuyết pháp vì điều này rõ ràng là nhân chính làm phát sanh thiện nghiệp. Phàm có âm thanh nào, nếu chúng ta chỉ tập trung trên cái nghe và ghi nhận bản chất vô thường, v.v... của nó thời nó sẽ góp phần vào sự phát triển của tuệ minh sát. Hương trần hay cảnh khí thường khiến cho nghiệp xấu sanh. Chỉ rất ít trường hợp nó dẫn đến thiện nghiệp, chẳng hạn

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

như khi chúng ta ghi nhận mùi hương của những bông hoa cúng dường tại chánh điện liên quan đến tam tướng vô thường, khổ và vô ngã. Đối với cảnh vị cũng nên hiểu như thế. Mặc dù nếu không ăn uống chúng ta không thể sống được, nhưng chúng ta có thể tránh được những nghiệp xấu bằng cách ăn uống với chánh niệm. Và cũng là điều tốt

nếu chúng ta có thể tránh được những món ăn quá ngon. Dĩ nhiên, chúng ta phải luôn luôn tránh bất kỳ loại thức ăn hay thức uống nào làm cho chúng ta say sưa. Cho dù chúng ta ăn những món ăn ngon chúng ta vẫn có thể tránh được phiền não nếu chúng ta không màng đến hay không khát khao hương vị của nó. Đây là sự kiềm chế các giác quan mà đối với người không chánh niệm không thể làm được. Sự xúc chạm của thân thể (thân xúc) cũng thường dẫn đến những nghiệp bất thiện. Dĩ nhiên chúng ta không thể tránh được tất cả mọi thân xúc. Nhưng chúng ta nên cố tránh đến mức có thể sự xúc chạm nam nữ vốn gây ra hỷ dục và sự dính mắc. Chúng ta nên kiềm chế các căn để nhờ đó chúng ta có thể tự tháo gỡ và quên được những cảm thọ thú vị hay đau khổ. Cách tốt nhất để có được sự kiềm chế hoàn toàn là, như trước đã nói, ghi nhận bản chất vô thường, khổ, vô ngã,...của tất cả mọi cảm thọ do xúc chạm sanh. Thiện nghiệp phát sanh do chánh niệm về cảm thọ do xúc chạm sanh hợp với bài kinh Đại Niệm Xứ. Những suy nghĩ lan man và phân biệt về đàn ông, đàn bà, người thù,... phải được tránh vì nó dẫn đến tham dục và sân hận,...Nếu những tư duy như vậy sanh khởi, chúng phải được thay thế bằng việc niệm tưởng ân đức Phật, niệm tưởng giới, ... và sự sanh và diệt của cúng cũng cần được ghi nhận. Có rất nhiều bài kinh chứa đựng những lời dạy của Đức Phật về sự chế ngự các căn (giác quan). Điển hình trong đó là

Mahāsī Sayādaw

lời khuyên sau: “Khi mắt thấy sắc (thấy một người đàn ông hay đàn bà), không nên nắm giữ tướng chung (nghĩ đến thể hình của người ấy). Không nên nắm giữ tướng riêng (tránh không ghi nhậ những nét riêng của người ấy như con mắt, chân mày, và các bộ phận khác) vì điều đó chắc chắn sẽ làm phát sanh các phiền não.” Đàn ông không nên nghĩ đến những nét tổng quát của đàn bà và ngược lại đàn bà cũng không nên nghĩ đến những nét tổng quát của người đàn ông. Vì sự suy nghĩ như vậy sẽ cung cấp nhiên liệu cho dục tham. Suy nghĩ đến những nét đặc trưng của người khác phái như tóc, miệng, ngực v.v... cũng vậy, dục tham sẽ phát sanh. Người hành thiền phải giữ được cái biết đơn thuần của sự thấy và tránh nghĩ về hình thể nói chung hay những bộ phận khác của một người. Đức Phật đã chỉ ra những ác bất thiện pháp phát sanh từ việc không kiềm chế các căn. “Ai không phòng hộ con mắt sẽ mãi mãi bị tham và sân phiền nhiễu,” Đức Phật nói. Tuy nhiên chế ngự các căn cũng phải được tu tập đúng cách. Người hành thiền không nên nhìn vào những đối tượng bất thiện (khả lạc hay bất khả lạc) mà vị ấy đã có lần thấy. Nếu tình cờ thấy, vị ấy không nên tác ý đến hình dáng, màu sắc,... hay cố gắng giữ không có ấn tượng về chúng. Vị ấy chỉ nên giữ cái biết đơn thuần về sự thấy và ghi nhớ trong tâm bản chất vô thường, khổ, ...của chúng. Đối với các căn hay giác quan khác, đó là tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và tâm suy nghĩ, cũng nên hiểu theo cách tương tự. Với sự phát triển của định, người hành thiền có thể tập trung trên tất cả hiện tượng tâm-vật lý hay danh-sắc

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

theo cách này và nhận ra bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng nhờ đó các phiền não không có chỗ trống để sanh khởi. Đây là cách tốt nhất để kiềm chế các căn và nhờ sự kiềm chế này người hành thiền có thể đạt đến thánh đạo, thánh quả sau khi

trải qua các giai đoạn tuệ minh sát nối tiếp nhau. Sự chứng đắc đạo quả A-la-hán theo cách này đã được mô tả trong Thanh Tịnh Đạo qua câu chuyện của ngài Trưởng Lão Mahātissa Thera.

CHUYỆN TRƯỞNG LÃO MAHĀTISSA

Trong khi đi đến kinh thành Anurādha để khất thực, Trưởng Lão Mahātissa gặp một người phụ nữ trên đường. Người phụ nữ này vừa cãi nhau với chồng và bỏ về nhà của cha mẹ mình. Cô trang điểm đẹp đẽ và khi nhìn thấy Trưởng Lão cô lớn tiếng cười một cách quyến rũ. Trưởng Lão là người thường quán thân bất tịnh vì thế lúc nhìn vào người phụ nữ này ngài chỉ thấy một bộ xương bất tịnh. Ngay tại chỗ đó ngài đắc sơ thiền và dùng thiền này làm nền tảng để hành minh sát ngài trở thành một bậc A-la-hán. Người chồng đi tìm vợ gặp Trưởng Lão anh ta hỏi xem ngài có thấy một người phụ nữ nào vừa đi qua đây không. Trưởng Lão trả lời, nữ nam gì ta không biết ta chỉ thấy có một bộ xương vừa đi trên con đường này thôi. Có lẽ vị Trưởng Lão đã hành thiền quán bất tịnh trong một thời gian khá lâu rồi. Kinh nghiệm của ngài là một bài học cho những người hành thiền, đừng cảm thấy thất vọng khi không đạt được tiến bộ gì. Nếu các bạn cứ kiên trì cố gắng đúng thời các bạn sẽ đắc tuệ giác thôi.

Mahāsī Sayādaw

CÂU CHUYỆN VỀ TRƯỞNG LÃO CITTAGUTTA

Thanh Tịnh Đạo cũng dẫn chứng câu chuyện của một vị Trưởng Lão khác thực hành sự chế ngư các căn. Trưởng Lão Cittagutta sống trong một hang động ở Tích Lan. Trên vách cao của hang động có những bức bích họa mô tả chuyện tiền thân của Đức Phật. Do luôn luôn phòng hộ các căn Trưởng Lão chẳng bao giờ nhìn lên và vì thế ngài hoàn toàn không hay biết gì đến những bức tranh này. Ngày nọ một số vị tỳ-kheo trẻ đến thăm hang động. Họ bị cuốn hút bởi những bức tranh và đã hỏi vị Trưởng Lão về vẻ đẹp của những bức tranh ấy. Vị Trưởng Lão nói rằng ngài chưa bao giờ để ý đến sự có mặt của những bức tranh ấy mặc dù ngài đã sống trong hang động hơn sáu mươi năm. Có thể nói câu trả lời của ngài là một sự quở trách gián tiếp đối với các vị sư khách vì sự thiếu chánh niệm nơi con mắt của họ. Có một cây Gangaw gần lối vào cửa hang. Vị Trưởng Lão chưa bao giờ nhìn lên và vì thế chỉ khi thấy những cánh hoa rơi rụng trên đất ngài mới biết rằng những bông hoa đã nở. Nghe đồn về đức độ của Trưởng Lão, vua đã thỉnh mời ngài đến hoàng cung. Bất chấp nhiều lần mời mọc, vị Trưởng Lão vẫn từ chối gặp đức vua. Về sau đức vua ra lệnh cấm các bà mẹ trong ngôi làng vị Trưởng Lão thường đi khất thực mỗi ngày không được cho con bú. Vì lòng bi mẫn đối với những đứa trẻ vị Trưởng Lão phải đi đến cung điện. Vua và hoàng hậu đến đảnh lễ Trưởng Lão. Vị Trưởng Lão chúc phúc cho từng người chỉ với một câu: “Cầu mong cho đức vua được an vui.” Các vị tỳ-kheo trẻ thấy vậy hỏi Trưởng

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Lão tại sao ngài lại gọi cả vua và hoàng hậu đều là “đức vua” thế. Trưởng Lão trả lời ngài không có sự phân biệt gì giữa vua và hoàng hậu cả. Đây là bài học cho những ai thực hành sự chế ngự các căn… Điều quan trọng nhất là phải tránh những cảnh sắc

nào làm phát sanh phiền não và nếu những cảnh sắc này không thể tránh được, nên quán tính chất bất tịnh của chúng hay thực hành sự ghi nhận về cái thấy. Ở đây chúng ta nên ghi nhớ trong tâm câu trả lời của Đức Phật cho Tôn giả Ānandā vào đêm trước lúc diệt độ của ngài. Đêm đó ngài Ānandā đã hỏi Đức Phật rằng một vị tỳ-kheo nên cư xử thế nào khi đối diện với phụ nữ. Đức Phật nói rằng một vị tỳ-kheo nên tránh gặp phụ nữ. Nếu không thể tránh gặp thì không nên nói chuyện với họ. Nếu không thể tránh nói, nên giữ chánh niệm và tùy theo tuổi tác mà xem người nữ ấy như mẹ hay chị hay con gái của mình. Đây là cách hành thứ nhất được đề nghị trong Kinh Bhāradvāja của Tương Ưng Bộ Kinh để chiến thắng tham dục. Cách hành thứ hai cũng được đề cập tronh kinh ấy là quán tính chất bất tịnh của thân. Pháp hành thứ ba là chế ngự các căn. Lời dạy của Đức Phật cũng được áp dụng cho các đối tượng giác quan khác. Chúng ta nên tránh nghe những âm thanh như nghe ca hát,… chẳng hạn dẫn đến phiền não. Nếu chúng ta không thể tránh, chúng ta nên ghi nhận cái nghe ấy. Sự cần thiết phải chánh niệm ghi nhận như vậy là hiển nhiên đối với người hành thiền hay vị tỳ-kheo. Tuy nhiên ở đây Đức Phật đang nói với Đế Thích (Sakka) và các vị chư thiên khác. Chư thiên thường bị sa lầy trong các dục lạc và vì thế việc chế ngự các căn cho đến mức có thể là cần thiết đối với họ. Cũng có thể nói như vậy đối với người tại gia cư sĩ khi giữ bát-quan trai giới

Mahāsī Sayādaw

hay khi hành thiền. Mùi thơm của hoa hay của các loại mỹ phẩm, … khiến cho phiền não sanh khởi cũng phải được xử lý theo cách tương tự. Thức ăn cũng thế, người hành thiền chỉ nên ăn sau khi đã chân chánh quán tưởng (rằng ta ăn không phải để vui thích mà chỉ để giữ gìn sức khỏe.) Các cảm thọ phát sanh khi nếm vị hoặc xúc chạm dẫn đến phiền não cũng cần phải tránh và nếu không thể tránh, chúng phải được xử lý theo cách đã nói. Ghi nhận khi đi, đứng, ngồi,…tạo thành chánh niệm về các cảm thọ do xúc chạm. Theo chú giải, việc thực hành khổ hạnh chỉ ngồi không nằm (nisajja dhutaṇga) là sự theo đuổi các cảm thọ thiện của xúc chạm. Nisajja dhutaṇga là pháp hành khổ hạnh của một số hành giả không nằm chỉ giữ oai nghi ngồi ngay cả khi ngủ. Tôn giả Xá-lợi-phất, Tôn giả Đại Ca-diếp, và một số các vị đại đệ tử khác của Đức Phật đã hành pháp đầu đà này trong thời gian lâu dài, từ 12 năm như ngài Rāhula (La-hầu-la) đến 120 năm như ngài Mahākassapa (Đại Ca-diếp). Vì lẽ các ngài là những bậc thánh A-la-hán, nên mục đích của các ngài không phải để tạo phước mà để làm tấm gương cho hàng hậu thế. Người hành thiền nên kiên nhẫn ghi nhận các cảm thọ thiện của sự xúc chạm và thực hành minh sát, giữ sự hay biết trên các đối tượng giác quan. Khi vị ấy có những cảm thọ khổ ở thân, vị ấy không nên cựa quậy nhúc nhích mà vận dụng kham nhẫn đến mức có thể và tiếp tục quán các cảm thọ ấy đúng theo lời dạy trong kinh Đế Tích Sở Vấn này. Lại nữa người hành thiền không nên suy nghĩ về bất cứ điều gì có thể làm phát sanh tham hoặc sân; và vị ấy phải tránh suy nghĩ không chỉ đối với những cảnh pháp hay tư duy nảy

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

sanh trong hiện tại mà còn cả đối với những cảnh pháp quá khứ cũng như tương lai. Bất cứ điều gì khởi lên người hành thiền nên ghi nhận chúng và loại trừ.

SỰ TỰ CHẾ CỦA BA VỊ TRƯỞNG LÃO

Chú giải đề cập đến câu chuyện về ba vị Trưởng Lão mà chúng ta nên noi gương trong việc nỗ lực loại trừ những tư duy bất thiện và thực hành chánh niệm của chúng ta. Ngày đầu tiên của mùa an cư họ nhắc nhở nhau và hứa sẽ không có những tư duy tham dục và sân hận trong suốt ba tháng. Đến ngày Tự Tứ (pavāranā), ngày đánh dấu sự kết thúc mùa an cư vị Trưởng Lão lớn hạ nhất hỏi vị Trưởng Lão nhỏ hạ nhất đã chế ngự tâm như thế nào suốt mùa an cư. Tự tứ là ngày các vị tỳ-kheo mời nhau chỉ những lầm lỗi hay những sai phạm về giới luật mà mình đã vô tình phạm phải trong suốt mùa an cư. Vị tỳ-kheo trẻ nói rằng vị ấy không để cho tâm của mình ra khỏi tu viện mà giữ nó trong giới hạn nơi trú ngụ. Dĩ nhiên, ý vị ấy muốn nói là nếu tâm lang thang trong lúc hành thiền, vị ấy chỉ giới hạn nó trong phạm vi tu viện, vị ấy không nghĩ đến bất cứ điều gì bên ngoài tu viện. Sự hoàn thành của vị ấy quả thực rất đáng tán dương bởi vì nói chung những người hành thiền thường không giữ vững được tâm trước khi tu tập định vì thế mà họ không thể ngăn được tâm lang thang khi hành chánh niệm. Vị Trưởng Lão tiếp tục hỏi vị tỳ-kheo thứ hai cũng câu hỏi ấy, và vị này trả lời rằng vị ấy thậm chí không cho phép tâm đi ra khỏi phòng của mình. Như vậy năng lực tập trung hay định

lực của vị này đã được phát triển cao hơn năng lực định của vị tỳ-kheo trẻ trước. Sau đó hai vị tỳ-kheo trẻ cũng hỏi vị Trưởng Lão xem ngài đã kiểm soát tâm của mình như thế nào. Vị Trưởng Lão nói rằng ngài không cho phép tâm rời khỏi năm nội uẩn (khandhas). Điều này cho thấy rằng vị Trưởng Lão đã giới hạn sự chú tâm của mình vào các hiện tượng tâm – vật lý hay danh và sắc sanh khởi tại sáu căn vào khoảnh khắc thấy, nghe,... Khả năng tập trung hay định tâm của vị Trưởng Lão là phi thường nhất và có lẽ ngài đã là một bậc A-la-hán. Sự thành tựu của ba vị Trưởng Lão trong việc kiểm soát tâm quả thực là một nguồn cảm hứng cho các hành giả đang hành chánh niệm. Chú giải ca ngợi việc quán pháp cùng với tâm từ (mettā),... Vì thế chúng ta nên tu tập tâm từ, bằng cách niệm thầm, “Cầu mong tất cả chúng sinh được thoát khỏi hiểm nguy” v.v... Hơn nữa, vì lẽ chú giải nói, “tâm từ, v.v...” chúng tôi cho rằng tất cả pháp (đối tượng của tâm) đều được chấp nhận cho việc tu tập minh sát (vipassanā). Tóm lại, minh sát quán dù thuộc bất cứ loại nào cũng đều đáng ca ngợi bởi vì nó có nghĩa là sự tích tạo những thiện nghiệp vậy.

SĀTIPAṬṬHĀNA: MỘT ĐỐNG LỚN THIỆN NGHIỆP

Trong số nhiều loại quán thì Đức Phật mô tả tứ niệm xứ (sātipaṭṭhāna) như tổng số cuối cùng của tất cả thiện pháp hay thiện nghiệp. Bố thí nhiều hoặc sống đời đạo đức có thể có nghĩa là một sự tích lũy lớn của các thiện nghiệp. Nhưng người bố thí hay người sống đời đạo đức ấy đôi khi cũng có thể bị

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

những ý nghĩ bất xứng quấy rầy và, tất nhiên, lại càng không thể thực hành bố thí hay giữ giới một cách nghiêm ngặt cả ngày lẫn đêm được. Vì thế nếu bạn gọi dāna (bố thí) hay sīla (giữ giới) là một đống thiện pháp lớn là không đúng. Ngược lại, hành thiền minh sát đòi hỏi phải chánh niệm không ngừng về những hoạt động của thân, thọ, tâm, pháp hay những hoạt động thấy, nghe,... Trừ phi ngủ, những giờ thức buổi tối người hành thiền cũng phải có chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Vị ấy phải ghi nhận cảm thọ sanh khởi nơi vị ấy, ít nhất mỗi giây một lần và điều này có nghĩa là vị ấy đã có được một thiện pháp trong khoảng thời gian đó. Như vậy trong một giờ vị ấy có 3600 thiện pháp hay nếu trừ bốn giờ ngủ ra vị ấy có được phước báu lên đến 720.000 thiện pháp trong một ngày. Phước sinh ra cho vị ấy mỗi khi đi, đứng, nằm, ngồi ...Và thậm chí khi đi tiểu với chánh niệm vị ấy cũng có phước. Vì thế tứ niệm xứ (sātipaṭṭhāna) chắc chắn là một đống lớn thiện pháp nên được tu tập.

SỰ KHÁC BIỆT VỀ QUAN KIẾN

Bài pháp của Đức Phật làm cho Đế-thích (Sakka) rất hài lòng. Trước khi đi đến gặp Đức Phật, Đế-thích đã gặp các bậc thánh tự xưng khác và tìm hiểu về giáo lý của họ. Lúc đó ông thấy rằng họ chấp giữ những quan điểm rất khác nhau. Giờ đây khi ông đã đắc đạo quả nhập lưu sau khi nghe những lời dạy của Đức Phật, ông biết và thấy được Chân Diệu Pháp và vì vậy ông cũng biết và thấy được Chân Phật và Chân Tăng. Mọi hoài nghi của ông bây giờ đã tiêu tan. Mặc dù ông không nói điều ấy cho Đức Phật một cách dứt khoát nhưng nó đã được ngầm ý

Mahāsī Sayādaw

trong câu hỏi của ông cho Đức Phật. “Bạch Đức Thế Tôn, có phải tất cả những người tự gọi mình là Sa-môn bà-la-môn (samaṇabrahmaṇas) đều có chung những quan điểm? Có phải họ cùng sống chung một đời phạm hạnh? Có phải họ có cùng một mong cầu hay có chùng cùng một mục đích?”

Tất nhiên Sakka đã biết câu trả lời cho những câu hỏi này. Ông hỏi chúng chỉ như một sự mở đầu cho câu hỏi của ông về những điều khác biệt của họ mà thôi. Đức Phật đã trả lời câu hỏi thứ hai của ông như sau: “Này Sakka! Trong thế gian này con người không có cùng một loại tính khí. Hay nói khác hơn tính khí của con người rất khác nhau. Họ suy nghĩ sai lầm và chấp chặt vào những quan điểm nào hợp với tính khí của họ một cách ám ảnh. Họ khăng khăng rằng chỉ những quan điểm của họ là đúng và tất cả những quan điểm khác đều sai. Do sự cố chấp này mà những bậc thánh tự xưng ấy có những quan điểm khác nhau. Họ đưa ra những hệ thống giá trị đạo đức khác nhau, họ có những mong cầu khác nhau và những mục đích khác nhau trong cuộc sống.” Do tính khí khác nhau mà người này khác với người kia về khuynh hướng và sở thích lên quan đến màu sắc, âm thanh, áo quần, và v.v... Cũng vậy, họ nói về những niềm tin mà họ đã chấp nhận trên căn bản của sự chấp thủ và suy luận. Một số ấp ủ niềm tin về sự bất tử của linh hồn. Họ nói rằng linh hồn hay tự ngã (atta) tồn tại vĩnh hằng, nghĩa là nó không bị hủy diệt giống như thân xác vật lý thô. Đây là thường kiến (sassata diṭṭhi). Quan điểm này rất hấp dẫn quần chúng và về cơ bản nó không khác với những tôn

giáo dạy rằng con người do Thượng

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Đế tạo ra, rằng sau khi chết những người Ngài (Thượng Đế) thích sẽ được cứu rỗi lên thiên đàng còn những người Ngài không thích sẽ bị kết tội xuống địa ngục đời đời. Rồi thì có đoạn kiến (uccheda diṭṭhi) phủ nhận kiếp sống tương lai và khăng khăng về sự diệt hoàn toàn của một cá nhân sau khi chết. Đây là giáo lý của những tôn giáo tuyên bố sự độc quyền của chân lý và bác tất cả mọi giáo thuyết khác là hư ngụy. Sự cố chấp như vậy là nguyên nhân sanh ra những dị biệt về đức tin, đời sống phạm hạnh, ước nguyện và mục đích của cuộc sống. THƯỜNG KIẾN VÀ ĐẠO PHẬT

Theo Đạo Phật, một người chết sẽ tái sanh, sự hiện hữu mới do nghiệp của người ấy tạo điều kiện hay quyết định. Điều này đặt ra câu hỏi liệu giáo lý tái sanh của Đạo Phật có hơi hướm thường kiến không. Có thể nói giáo lý của Đạo Phật khác xa với quan niệm về một cái ngã thường hằng. Vì Đạo Phật phủ nhận cái thực thể-tôi này và chỉ nhìn nhận tiến trình liên quan đến sự sanh và diệt không ngừng của mọi hiện tượng tâm-vật lý hay danh và sắc mà thôi. Khi tâm-tái sanh diệt, tâm hữu phần (bhavaṅga citta) liền sanh và rồi nó cũng sẽ diệt nối tiếp theo nhau hết tâm này đến tâm khác. Với tâm hữu phần luôn luôn trong trạng thái trôi chảy này, các tâm suy nghĩ đến cảnh sắc, thinh,.... sanh khởi. Tâm suy nghĩ này được theo sau bởi nhãn thức, nhĩ thức, v.v... Khi những tâm này diệt, tâm hữu phần sẽ xảy ra. Theo cách này hai dòng tâm — tâm bhavaṅga và tâm bình thường cứ luân phiên trôi chảy và vào lúc chết Tâm Tử, hay tâm hữu phần cuối cùng của kiếp sống đó diệt. Sự diệt của tâm tử được định danh là chết, và do đó nó có nghĩa là sự chấm dứt của tiến trình danh-sắc không tâm mới nào sanh nữa.

Mahāsī Sayādaw

Liền sau sự diệt của tâm tử, tâm tục sanh, do nghiệp làm duyên, sẽ sanh, tâm này đánh dấu sự khởi đầu của một hiện hữu mới. Như vậy sự tái sanh không liên quan gì với cái thực thể- tôi hay sự di chuyển của danh sắc (nāma-rūpa) trong kiếp sống trước. Với sự diệt của tâm mới này, dòng hữu phần sẽ sanh lên và trôi chảy liên tục như trong kiếp sống trước. Cái gọi là người là đại diện cho danh-sắc không tiêu biểu cho bất kỳ cái tôi hay tự ngã nào. Sự thực này có thể được những người hành thiền minh sát thấy rõ trong lúc hành.

Đạo Phật không phải thường kiến luận (sassata vāda) vì đạo Phật dạy rằng chính tham ái đưa đến tái sanh. Khi người hành thiền đạt đến đạo quả A-la-hán, họ hoàn toàn thoát khỏi tham ái và những phiền não khác. Bậc A-la-hán không chấp thủ vào bất cứ trần cảnh nào khi lìa đời và điều này ngăn chặn sự sanh khởi của danh-sắc (nāma-rūpa) mới. Tuy nhiên Đạo Phật cũng không dạy luận thuyết đoạn kiến (uccheda vāda). Vì đoạn kiến cho rằng chết là hết. Đạo Phật bác bỏ cái ngã hay linh hồn thường hằng và chỉ nhìn nhận có một tiến trình danh-sắc luôn luôn trôi chảy. Vào lúc chết của bậc A-la-hán chỉ có tiến trình danh-sắc này diệt chứ không phải linh hồn. Sự diệt xảy ra qua việc hành thiền minh sát, pháp hành vốn bảo đảm chấm dứt mọi tham ái đối với đời sống.

Hiện nay nhân loại có bốn tôn giáo lớn. Sự khác nhau của các tôn giáo là do tính khí của các tín đồ trong tôn giáo ấy,

cũng như sự đa dạng về quan điểm giữa những người trong cùng một tôn giáo là do như vậy. Có hai trường phái Phật giáo, đó là, Thượng Tọa Bộ (Theravāda) và Đại Thừa (Mahāyāna), và hai bộ phái đã có những quan niệm khác nhau trong hơn hai ngàn năm qua. Điều này là do sự khác biệt trong khuynh hướng của những tín đồ trong mỗi trường phái. Giáo lý căn bản của Phật Giáo Đại Thừa là chỉ sau khi đắc Phật quả tất cả chúng sinh mới thành tựu sự giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi. Là một bậc A-la-hán hay Độc Giác Phật không có nghĩa là đã giải thoát hoàn toàn. Sau khi thành Phật, một tín đồ Đại Thừa không nhập Niết Bàn một mình. Vị ấy chỉ thọ hưởng sự an lạc của Niết Bàn cùng với các chúng sinh khác, nghĩa là, chỉ Niết Bàn sau khi tất cả chúng sinh khác đã thành Phật. Đây là một sự bác bỏ gián tiếp lợi ích cá nhân, tuy nhiên quan niệm này hoàn toàn không thể đứng vững. Vì nếu chư Phật ai cũng trì hoãn nhập Niết Bàn và chờ cho đến khi tất cả chúng sinh khác đều đắc thành Phật Quả hết, thì trong một thời gian dài như vậy các ngài sống ở đâu và sống như thế nào? Các loài côn trùng và các hình thức thấp kém của sự sống là vô số kể và như vậy Đức Phật phải chờ và phải chịu già, bịnh, chết cho đến khi chúng sanh thấp kém nhất được giải thoát sao? Quan niệm này của Đại Thừa không có chút ý nghĩa gì cả, tuy vậy nó vẫn được một số người chấp nhận bởi vì nó thích hợp với tính khí của họ. Quan niệm này khác biệt với giáo lý Thượng Tọa Bộ (Theravāda), vốn được xem như chánh pháp dựa trên những lời dạy của Đức Phật trong kinh tạng Pāḷi. Theo Thượng Tọa Bộ thì trong số những vị hành giả đạt đến giai đoạn cuối trên thánh

đạo có những vị phát nguyện là thanh văn đệ tử (sāvaka) của Đức Phật. Sau khi nhập vô dư niết bàn các vị A-la-hán này không còn danh-sắc để tái sanh nữa và đây là sự chấm dứt luân hồi khổ của họ. Các vị không cần phải chờ ai và cũng không thể làm được điều đó. Đối với chư Phật Độc Giác (Paccekabuddhas) và chư Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddhas) cũng vậy. Quan niệm này của Thượng Tọa Bộ (Theravāda) là hoàn toàn hợp lý. Người Phật tử Đại Thừa đồng nhất Niết Bàn với cõi Cực Lạc (Sukhavatī). Họ mô tả nó như một cõi thiên đường và nói rằng vì chư Phật và tất cả chúng sinh sống ở đó trong an lạc vĩnh hằng, hoàn toàn thoát khỏi già, bịnh, và chết. Về bản chất cõi Cực Lạc (Sukhavatī) này không khác với cõi trời được những người tin vào bất tử tôn vinh. Niềm tin này có lẽ dựa trên những bài viết của những người tìm cách truyền bá quan niệm về sự thường hằng (thường kiến luận) giữa những người Phật tử. Từ quan niệm này, về sau nhiều bộ phái Đại Thừa phát sanh và điều này cũng là do tính khí khác nhau của những người đi theo họ. Chú giải cũng cho chúng ta biết Thượng Tọa Bộ đã tách thành mười tám bộ phái như thế nào. Liên quan đến lời dạy của Đức Phật, ở Miến Điện ngày nay có những quan niệm rất khác nhau. Sự kiện Đức

Phật nhấn mạnh đến tam học — giới (sīla), định (samādhi), và tuệ (paññā) bao gồm bát chánh đạo và tứ thánh đế là không có gì phải hoài nghi. Tuy nhiên một số cho rằng không cần thiết phải hành thiền minh sát (vipassanā), vì họ có thể tu theo cách cứu độ dễ dàng của họ. Một số loại bỏ giới (sīla) như không dính dáng gì đến mục đích của Đạo Phật, một quan niệm được những người không quan tâm đến việc giữ

giới chia sẻ. Sở dĩ họ nói lên những quan niệm ấy là vì họ không chấp nhận lời dạy (của Đức Phật) trong Kinh Đế Thích Sở Vấn và các bản kinh khác. Lời dạy của Đức Phật cho du sĩ ngoại đạo Subhadda cung cấp cho chúng ta một tiêu chuẩn để quyết định xem một giáo lý nào đó có phải là chánh pháp để thắng phục phiền não hay không. Ý chính của lời dạy này được tìm thấy trong Kinh Đại Niết Bàn như sau: “Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa- môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đấy cũng có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.” Bát chánh đạo chỉ được thấy trong Pháp và Luật của Đức Phật và vì thế chỉ Pháp và Luật này mới làm cho một người trở thành bậc nhập lưu, nhất lai, v.v...Chúng ta có thể xét đoán một giáo pháp theo tiêu chuẩn này và thấy xem nó có phù hợp với lời dạy của Đức Phật hay không. Tuy nhiên sự thực thì hầu hết mọi người vẫn chấp nhận những giáo pháp nào phù hợp với khuynh hướng của họ. Có số Phật tử tin rằng giới của họ là giới của bậc thánh vì họ xem những gì họ đang hành là thánh giới (Ariyasīla). Một số thì chỉ muốn làm người hoặc chư thiên để được thọ hưởng cuộc sống.

Mahāsī Sayādaw

Họ không thích thú với cái viễn cảnh của sự chấm dứt tiến trình danh sắc (nāmarūpa) và khổ. Một số còn không muốn tái sanh trong cõi Phạm Thiên không có các dục lạc. Họ thích tái sanh trong cõi dục giới hơn. Một số khao khát sự đổi mới của cả danh lẫn sắc nhưng có số chỉ muốn đổi mới một trong hai thứ này thôi. Trái lại bậc trí nhận thức được những tai họa của sự tái sanh luân hồi và cố gắng đi tìm sự diệt của cả danh lẫn sắc. Một số tin vào sự an lạc vĩnh hằng nơi thiên giới hoặc sự hủy diệt hoàn toàn sau khi chết là số phận của họ. Đối với một số thì mục đích cuối cùng của họ là cõi vô tưởng (asaññā) mà họ tin là thoát khỏi mọi khổ đau. Số khác xem cõi vô sắc (arūpa) như mục đích tối hậu của họ trong khi có số lại cho rằng mục đích của họ là làm sao phân biệt rõ ràng giữa atta (linh hồn hay tự ngã) và hợp thể dạm-sắc. Những mục đích khác nhau này tùy thuộc vào những tính khí khác nhau của những người theo đuổi chúng. Trong thực tế mục đích tối hậu của cuộc sống này là Niết Bàn của bậc thánh A-la-hán mà vốn có nghĩa là sự diệt hoàn toàn của tiến trình danh-sắc sau khi bát-niết-bàn

(parinibbāna) do diệt hoàn toàn mọi phiền não vậy.

MỤC ĐÍCH TỐI HẬU

Đế Thích (Sakka) rất hài lòng với câu trả lời của Đức Phật và ông đã hỏi câu hỏi khác: “Bạch Đức Thế Tôn, liệu những vị được gọi là Sa-môn-Bà-la-môn có thực sự đạt đến mục đích tối hậu của họ không? Việc hành thiền của họ có một cứu cánh thực sự không? Họ có sống đời phạm hạnh thực sự không? Họ thực sự có pháp tối hậu không?” Ở đây Mục đích tối hậu thực sự, cứu cánh thực sự đối với người hành thiền

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

(iccantayogakekhami) và pháp tối hậu thực sự muốn nói tới Niết-Bàn. Đời phạm hạnh có nghĩa là sự thực hành minh sát và Thánh đạo. Nói cách khác, bằng bốn câu hỏi này Đế Thích (Sakka) muốn hỏi Đức Phật xem các vị Sa-môn-Bà-la-môn có thực hành thiền minh sát và bát thánh đạo không và liệu họ có đạt đến Niết Bàn hay không. Đức Phật trả lời rằng không. Theo Đức Phật, chỉ các vị tỳ-kheo nào đã được giải thoát nhờ thực hành thánh đạo dẫn đến sự diệt tận mọi tham ái mới thành tựu cứu cánh tối hậu (Niết-Bàn), chấm dứt hành thiền, sống đời phạm hạnh và đạt đến Pháp tối hậu. Ở đây, từ các vị tỳ-kheo trong lời tuyên bố của Đức Phật ám chỉ chư Phật Chánh Đẳng Giác, chư Phật Độc Giác, và chư thánh A-la-hán. Các vị A-la-hán đã đoạn trừ bốn lậu hoặc (āsavas) vốn làm sanh khởi một hiện hữu mới. Thực sự, nhờ bứng gốc các lậu hoặc các vị đã đạt đến cứu cánh tối hậu và Pháp tối hậu; và chiến thắng cuối cùng này của các vị là do thực hành bát thánh đạo. Những ai vẫn chưa tự mình giải thoát khỏi các lậu hoặc qua thực hành bát thánh đạo thời còn rất xa Niết-Bàn. Họ tiếp tục bị tái sanh và khổ đau. Vì thế khi Phạm Thiên Baka thỉnh mời Đức Phật đến thăm cái mà ông xem như thiên đàng vĩnh cữu của ông, Đức Phật bảo ông đừng ảo tưởng về sự bất tử và đừng tự xem mình như không còn tham ái đối với bất cứ loại hiện hữu nào. Đức Phật nói, “Sau khi đã thấy sự nguy hiểm trong mọi hiện hữu, dù cho đó là sự hiện hữu của một con người, một vị chư thiên, một vị Phạm thiên, hay thần dân của bốn cõi khổ…

Mahāsī Sayādaw

Ta không ca tụng bất cứ loại hiện hữu nào mà phản đối nó.” Mọi hình thức hiện hữu đều phải chịu khổ. Khổ nhất là sanh trong bốn cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu- la). Nhưng sự hiện hữu làm người cũng bị khổ bởi già, bịnh, chết. Chư thiên cũng phải chịu khổ do những tham muốn không thỏa mãn được của họ. Phạm thiên giới cũng không thoát khỏi cái khổ đi kèm theo sự suy nghĩ, dự định, và thay đổi không ngừng. “Ta đã thấy những nguy hiểm trong mọi hình thức của hiện hữu; Ta cũng đã thấy sự hiện hữu của những người không muốn khổ và họ đã đi tìm sự diệt khổ. Vì thế ta không ca tụng tất cả mọi loại hiện hữu.” Do ý thức được những nguy hiểm của hiện hữu, một số người trở thành những nhà tu khổ hạnh để đi tìm sự giải thoát. Nhưng họ không biết Niết Bàn cũng không biết bát thánh đạo, con đường dẫn đến Niết Bàn. Họ chỉ biết thiền định, loại thiền làm cho tâm vắng lặng và họ đã thực hành thiền định để đạt đến trạng thái ấy. Một số đạt đến các thiền sắc giới (rūpa jhāna) và tin rằng họ sẽ được thọ hưởng sự bất tử trong cõi phạm thiên sắc giới (rūpāvacarabrahma), cứu cánh

của thiền này là vậy. Đối với một số khác thì sự sống vĩnh hằng sẽ được tìm thấy trong cõi vô tưởng (asaññā) của Phạm thiên sắc giới trong khi những số khác nữa thì cho rằng chỉ trong cõi vô sắc (arūpavacara) người ta mới được hưởng sự sống vĩnh hằng. Vì vậy họ cảm thấy thỏa mãn với thiền sắc giới và thiền vô sắc giới mà họ đạt đến. Trái với những mong đợi của họ, những thiền giả này không hề bất tử trong cõi phạm thiên và sau khi chết cũng vậy, họ phải trở lui lại làm một vị chư thiên hay con người trong cõi

dục giới, từ đó họ lại ra đi theo nghiệp của họ. Do quả của một ác nghiệp nào đó, họ có thể tự thấy mình trong các cõi khổ của địa ngục, ngạ quỷ,... Như vậy, mặc dù họ đi tìm sự diệt của hiện hữu, họ đã không thành tựu được mục đích của mình mà còn phải tiếp tục chịu khổ. Vì vậy Đức Phật không tán dương mọi loại hiện hữu. Sự tái sanh hay tiếp tục hiện hữu trở lại là do tham ái đối với cuộc sống. Tham ái (taṇhā) này là đồng nghĩa với dục ách (kāmayoga) và hữu ách (bhavayoga)5. Đức Phật đã từ bỏ và chiến thắng được tham ái này. Theo chú giải, tất cả Đế thích (Sakka) đặt ra mười bốn câu hỏi cho Đức Phật. Đế thích (Sakka) vô cùng hoan hỷ với những câu trả lời và sau khi bày tỏ sự cảm kích sâu xa của mình, ông tuyên bố quan niệm về tham ái (taṇhā) của mình như sau: “Bạch Đức Thế Tôn, tham ái năng động là một chứng bệnh, nó giống như một ung nhọt, một mũi tên hay một cây gai cắm sâu trong thịt. Nó lôi cuốn các chúng sanh vào hiện hữu và vì thế họ phải sống một cách khốn khổ. “Tham ái là năng động khi nó khát khao cái này cái nọ. Nó tự buộc mình vào các đối tượng khả lạc và khao khát được

5 Yoga: Ách Phược có bốn và được xem như Bốn pháp thuộc phần hạ liệt (Hānabhāgiyā dhammā): Tức là bốn ách phược, là pháp cột buộc chúng sanh vào vòng sanh tử luân hồi: 1. Dục ách (Kāmayoga), tham trong dục lạc. Cũng gọi là dục ách. 2. Hữu ách (Bhavayoga), tham trong sự tái sanh. Cũng gọi là hữu ách. 3. Kiến ách Diṭṭhiyoga), tà kiến chấp sai. Cũng gọi là kiến ách. 4. Vô minh ách (Avijjāyoga), si mê bất ngộ, không biết pháp đáng biết. Bốn chi phối này có chi pháp giống như bốn lậu hoặc (Āsava), bốn bộc lưu (Ogha)... (Kho Tàng Pháp Học)

hưởng thụ chúng. Giống như chiếc lá xào xạc trong gió, nó luôn luôn trong trạng thái xôn xao, hiếu động, ham muốn và thèm khát. Taṇhā hay tham ái là một chứng bệnh kinh niên không thể chữa được tuy nhiên nó lại không cấp tính đến nỗi khiến người ta phải chết liền. Nó để người ta thoải mái khi nó hài lòng nhưng cho dù người ta có nhồi nhét các dục trần này nhiều bao nhiêu theo ý thích thì họ cũng không thể thỏa mãn được. Tham ái khát khao tất cả các dục trần và nó luôn tìm kiếm để được hưởng chúng mãi mãi. “Tham ái đáng ghê tởm và khiếp sợ giống như một ung nhọt. Nó chẳng khác gì một cây gai đâm trong thịt. Cây gai bị che khuất trong thịt khiến chúng ta không thể nhận ra bất kỳ dấu hiệu nào của nó. Chúng ta không thể lấy nó ra và vì thế nó sẽ tiếp tục làm cho chúng ta đau đớn. Cũng vậy, dù biết rằng tham ái luôn gây phiền hà cho chúng ta nhưng để loại trừ nó là điều rất khó. Chúng ta lo lắng quá nhiều về người hay

vật chúng ta mong muốn đến nỗi ban đêm chúng ta không thể ngủ được và do sự dính mắc vào cuộc sống chúng ta phải lang thang hết hiện hữu này đến hiện hữu khác, trong khi đó bản chất của mỗi kiếp sống lại tùy thuộc vào nghiệp của chúng ta." Sau khi đưa ra những lời nhận xét như vậy xong, Đế- thích (Sakka) nói rằng nhờ được nghe bài pháp của Đức Phật giờ đây ông đã thoát khỏi mọi hoài nghi. Ông đã đạt đến đạt đến giai đoạn thứ nhất của thánh đạo (đắc nhập lưu) và tất nhiên với nhập lưu đạo này ông đã loại trừ được sự có thể phải rơi vào bốn ác đạo của ông sau khi chết. Ông đã được bảo đảm về sự tái sanh an vui và bây giờ ông có thể đạt đến các giai đoạn tuệ giác cao hơn khác không cần lệ thuộc vào ai.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

SỰ THỰC HÀNH CỦA MỘT ỨNG VIÊN CHO CHỨC VỤ SAKKA

Chú giải đề cập đến bảy phận sự của một người nguyện trở thành Đế-thích (Sakka). Bảy phận sự này được giải thích rõ trong Tương Ưng, Thiên Có Kệ (Sagāthāvagga Samyutta) như sau: (1) Cho đến trọn đời, vị ấy hiếu dưỡng cha mẹ. (2) cho đến trọn đời vị ấy kính trọng các bậc trưởng thượng trong thân quyến. (3) Cho đến trọng đời vị ấy nói lời dịu ngọt. (4) Cho đến trọn đời vị ấy không bao giờ nói xấu người khác. (5) Cho đến trọn đời, vị ấy quán xuyến gia đình với tâm không ganh tị và bỏn xẻn. (6) Cho đến trọn đời vị ấy nói lời chân thật. (7) Cho đến trọn đời, vị ấy thấy rằng mình không bao giờ phẫn nộ. Nếu có lúc nào đó vị ấy phẫn nộ, vị ấy sẽ nhanh chóng loại trừ nó. Còn về Đế-thích (Sakka), người có cuộc đối thoại với Đức Phật trong Kinh Đế Thích Sở Vấn (Sakkapañhā Sutta) này, chú giải bài kinh đưa ra một sự giải thích về tiền kiếp của ông như sau: Trong tiền kiếp Đế-thích là thanh niên Māgha sống trong ngôi làng Macala của xứ Ma-kiệt-đà (Magadha) rất lâu trước khi Đức Phật xuất hiện. Māgha là lãnh đạo của nhóm ba mươi thanh niên chuyên đi sửa đường và cầu cống, xây dựng nhà nghỉ và làm các thiện sự khác chung với nhau vì lợi ích của cộng đồng. Người trưởng làng ghét những chàng thanh niên làm việc xã hội này bởi vì ông không trong sạch, trước đây khi những chàng thanh niên này còn rượu chè và làm các việc phi pháp khác ông thường moi được tiền của họ nhưng bây giờ họ đã hoàn toàn tự nguyện

Mahāsī Sayādaw

cống hiến cho việc phục vụ xã hội, nguồn lợi tức bất hợp pháp của ông kể như chấm dứt. Vì thế ông đi đến đức vua và cáo gian những thanh niên này. Không điều tra kỹ lưỡng, đức vua ra lệnh bắt họ và xử tử bằng cách cho voi giày. Trước sự việc ấy Māgha nói với những người bạn của mình, "Những bất hạnh xảy đến với tất cả chúng sanh đang sa lầy trong vòn tử sanh luân hồi chỉ là điều tự nhiên thôi các bạn ạ. Nơi nương nhờ đích thực của con người trong thế gian này là nói lời chân thực. Vì thế tất cả chúng ta nên long trọng tuyên bố: "Nếu chúng tôi quả thực là những tên trộm cắp, hãy để cho voi giày xéo chúng tôi. Nếu chúng tôi không phải thì voi này sẽ không giẫm đạp chúng tôi được." Những người bạn của Māgha làm theo lời khuyên của chàng. Khi ấy con voi thậm chí đã không dám đến gần họ mà còn rống lớn tiếng bỏ chạy. Đám quân lính dùng giáo,... thúc và đâm vào con vật nhưng vô ích. Vì thế nhóm thanh niên được đưa

tới trước đức vua. Được đức vua hỏi cớ sự, Māgha nói rằng chính lời cầu xin năng lực của sự chân thật (sacca) đã giúp họ đẩy lùi được con voi. Chàng cũng nói với đức vua về những gì họ làm trước đây và việc người trưởng làng, do lòng tham lam thúc đẩy, đã cáo gian họ như thế nào. Nghe xong sự việc này, đức vua không những đã lập tức trả tự do cho các chàng thanh niên và còn ban cho họ những món quà trong đó có cả sự sở hữu vĩnh viễn ngôi làng Macala nữa. Từ đó các chàng thanh niên càng hiến mình cho việc phụng sự xã hội một cách nhiệt thình và mãnh liệt hơn nữa và cho đến lúc chết Māgha trở thành vua trời Đế Thích (Sakka) và ba mươi ba người bạn đồng hành cũng trở thành những vị thiên tử trong cõi trời Tam Thập Tam hay Đạo Lợi của chàng.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Trên đây là sự giải thích tóm tắt về những thiện nghiệp của Māgha dẫn chàng đến tái sanh làm vua trời Đế Thích (Sakka) hiện nay. Trong câu chuyện này có một điều chúng ta cần lưu ý. Việc thực hiện các thiện sự của nhóm Māgha không phải do trí hiểu biết thấu đáo về Phật Pháp của họ. Có lẽ họ chỉ được nghe nói rằng làm điều thiện sẽ gặt hái quả thiện và chính lời dạy đơn giản này đã thúc đẩy Māgha làm những điều thiện và trở thành vua trời Đế Thích (Sakka) mà thôi, và chỉ sau khi được nghe bài pháp của Đức Phật, ông mới đạt đến đạo quả nhập lưu. Điều này cho thấy rằng một người trong lúc đang làm những thiện sự có thể không có đạo-quả hay Niết-Bàn trong tâm, nhưng nếu người đó tin vào Nghiệp và làm điều thiện một cách chân thành, do kết quả ấy người đó sẽ được tái sanh vào cõi nhân loại hay chư thiên với khuynh hướng bẩm sinh hiền thiện (Tihetupatisandhika: người tam nhân hay người tái sanh với ba nhân cao thượng, đó là vô tham, vô sân, và vô si). Do khuynh hướng bẩm sinh này họ có thể đắc các tuệ giác đặc biệt sau khi nghe và thực hành pháp. Vì thế khi chúng ta làm những việc thiện hành động của chúng ta nên dựa trên niềm tin vào nghiệp và quả của nghiệp. Tất nhiên, điều tốt nhất vẫn là làm thiện với hy vọng đạt đến Đạo Quả Niết-Bàn vậy.

SỰ HÂN HOAN CỦA ĐẾ THÍCH (SAKKA)

Khi Đế Thích (Sakka) bầy tỏ sự hân hoan của mình vì đã chứng được quả vị nhập lưu, Đức Phật hỏi xem ông có từng bao giờ trải nghiệm một sự hân hoan như vậy trước đây không. Đế Thích (Sakka) trả lời như sau: “Bạch Đức Thế Tôn có lần,

Mahāsī Sayādaw

khi con chiến thắng trong trận chiến với các A-tu-la (Asūras) con đã rất hoan hỷ. Nhưng sự hoan hỷ đối với chiến thắng ấy có nguồn gốc từ sự va chạm của vũ khí. Nó không liên quan gì đến sự diệt trừ si mê. Nó không dẫn đến thắng trí giác ngộ, hay Niết-Bàn. Nhưng giờ đây sự hoan hỷ của con đối với việc chứng đắc nhập lưu không phải do va chạm vũ khí. Nó liên hệ đến sự diệt trừ si mê và xả ly. Nó cũng sẽ dẫn đến sự giác ngộ, và Niết- Bàn.” Đế-thích (Sakka) nói tiếp rằng ông rất đỗi hoan hỷ bởi vì sáu lợi ích sẽ đổ dồn về cho ông.

(1) Điều thứ nhất làm ông hoan hỷ là chứng đắc nhập lưu và sự tái sanh trở lại làm Đế-thích (Sakka) của ông. Lần đầu tiên ông trở thành vua của chư thiên là nhờ những

thiện nghiệp trong tiền kiếp làm thanh niên Māgha. Kiếp làm Đế-thích (Sakka) đầu tiên này kéo dài ba mươi sáu triệu năm tính theo cõi người. Rồi do thấy cái chết sắp xảy đến, ông đi nghe pháp. Trong khi đang nghe bài pháp của Đức Phật nói về xả thiện (upekkhā) ông thực hành minh sát và đạt đến giai đoạn thứ nhất trên thánh đạo (đắc nhập lưu). Đế Thích (Sakka) quá đỗi hoan hỷ do được giải thoát vĩnh viễn khỏi bốn cõi khổ và triển vọng được hưởng hạnh phúc thiên giới trong ba mươi sáu triệu năm nữa.

(2) Khi thọ mạng trong cõi chư thiên chấm dứt ông chắc chắn sẽ được tái sanh trong một gia đình nào đó ở cõi nhân loại theo sự chọn lựa của ông. Chú giải nói rằng

tuổi thọ trong cõi nhân loại hiện đang giảm, cứ mỗi trăm năm giảm một tuổi. Từ thời Đức Phật đến nay đã trôi qua 2,500 năm và như vậy chúng ta phải thừa nhận rằng tuổi thọ cõi người đã giảm bớt 25 tuổi rồi. Sự giả định này là hợp lý vì ngày nay chỉ một ít người là sống đến 75 tuổi.

6.500 năm nữa thọ mạng của con người rất có thể sẽ giảm xuống còn 10 tuổi. Chú giải nói rằng vào lúc đó các món ăn ngon trong cõi nhân loại như bơ, mật ong, v.v...sẽ biến mất. Các loại gạo ngon sẽ trở thành chuyện của quá khứ, các loại hạt kém chất lượng sẽ trở thành lương thực chính của con người.

Người ta sẽ không còn kiêng tránh sát sanh, trộm cắp và các nghiệp bất thiện khác. Những hành động vô nhân sẽ tràn lan và không ai còn chút ý thức nào về giá trị đạo đức nữa. Những người không kính trọng cha mẹ, không kính trọng các bậc huynh trưởng trong quyến thuộc hay không kính trọng các bậc sa môn giới đức thì sẽ được nhiều người tán dương và nể vì. Ngay cả ngày nay, ở một số nơi chúng ta cũng đã thấy con người có khuynh hướng bất kính như vậy đối với các giá trị truyền thống. Hơn nữa, những hiện tượng loạn dâm như quan hệ giữa cha con, mẹ con và anh chị em ruột lẫn nhau và đời sống đạo đức của nhân loại sẽ suy đồi đến mức không khác gì súc vật.

Con người sẽ trở nên cực kỳ ác độc, hung hăng và

đầy sát khí với nhau, mối quan hệ cha mẹ, con cái cũng sẽ như vậy. Những cuộc loạn đả tàn sát trong gia đình sẽ là đặc trưng của các mối quan hệ cá nhân giữa anh em và chị em. Khi con người lầm nhau là súc vật, sẽ xảy ra những cuộc xung đột vũ trang được theo sau bởi một cuộc thảm sát dẫn đến sự hủy diệt lẫn nhau. Lúc đó những vũ khí hủy diệt hàng loạt sẽ dễ dàng được tạo ra. Và khả năng xảy ra của một cuộc tàn sát hàng loạt như vậy dường như không còn xa lắm do con người thời nay đã tạo ra được những loại vũ khí nguyên tử vậy.

Cuối cùng, sự hủy diệt lẫn nhau sẽ đưa nhân loại đến bờ vực của diệt vong. Chỉ những người không muốn giết hay bị giết và tìm nơi ẩn náu trong rừng sâu mới thoát kiếp nạn. Tuy nhiên, số ít những người sống sót này cũng không dễ gì gặp được nhau. Chỉ sau khi trải qua một cuộc hành trình dài trong rừng sâu họ mới gặp được nhau và

chính nhờ thế họ sẽ biết yêu thương nhau hơn và tránh xa việc sát sanh cũng như các ác nghiệp khác. Khi con người biết tránh các ác nghiệp như vậy tuổi thọ của nhân loại sẽ tăng dần lên. Con người sẽ lại biết làm điều lành, tránh điều ác và hưởng thụ cuộc sống dài lâu. Vì sự tái sanh của Đế Thích (Sakka) trong cõi nhân loại sẽ chỉ xảy ra trong thời kỳ tiến bộ ấy, cho nên ông phải kết thân với những người hiền là vậy.

Đế Thích (Sakka) nói rằng ông sẽ nhập thai trong bụng mẹ không bị rối loạn. Điều này cho thấy những gì xảy ra một cách tự nhiên đối với một bậc thánh

nhập lưu khi chuyển di từ hiện hữu này sang hiện hữu khác. Rõ ràng tâm của vị trời rất trong sáng và thanh thản vào lúc chết bởi vì vị ấy chết không có sự đau đớn. Cũng vậy, vị ấy sẽ không bị rối loạn khi ở trong bào thai người mẹ ở cõi nhân loại. Bậc thánh nhập lưu ở cõi người cũng chết với tâm không rối loạn. Vị ấy có thể bị đau đớn với cái đau thể xác nhưng tâm vị ấy vẫn trong sáng và bình thường. Dù vị ấy không thể nói, nhưng thường vị ấy chết với tâm không bị rối loạn và tối mê. Đế-thích (Sakka) vui mừng vì vị ấy biết mình sẽ chết một cách bình yên và chuyển sang cõi người để được tái sanh vào một gia đình cao quý theo sự chọn lựa của vị ấy.

(3) Đế-thích (Sakka) nói rằng nhờ sống theo lời dạy của Đức Phật ông có được rất nhiều niềm vui.

Nếu thọ mạng của cõi người cứ giảm mỗi trăm năm một tuổi, vào cuối của 90 thế kỷ nữa nó sẽ chỉ còn 10 tuổi mà thôi. Giả sử một phần lớn của loài người bị quét sạch bởi một cuộc chiến tranh hạt nhân, Đế Thích sẽ chỉ còn 9000 tuổi và ông sẽ sống hơn 35 triệu năm khác. Lúc ấy tuổi thọ trung bình của loài người sẽ là hàng trăm ngàn tuổi.

Dựa vào lời tiên đoán, giáo pháp của Đức Phật tồn tại khoảng 5000 năm và một sự hủy diệt lớn do xung đột toàn cầu sẽ xảy ra vào lúc tuổi thọ con người còn 10 tuổi, người ta cho rằng Đạo Phật sẽ bị diệt vong vào thời gian đó. Sẽ không còn ai nhớ đến Phật Pháp

Mahāsī Sayādaw

(Buddha-Dhamma) cũng như sẽ không còn kinh điển và những cuốn sách pháp nữa. Có thể những bài kinh trong Kinh Tạng (Piṭaka) được khắc trên đá ở Miến Điện vẫn tồn tại song sẽ không còn ai biết thuyết giảng pháp. Nhưng vì Đế-thích (Sakka) đã là một bậc thánh Nhập Lưu, Pháp vẫn sẽ còn rõ rệt trong ký ức của ông cũng như với trường hợp của các vị thánh khác. Do đó, mặc dầu lúc đó đa số mọi người không còn ai biết đến Đạo Phật, song Phật Pháp vẫn sẽ tiếp tục là một nguồn lực sống trong cuộc đời của người là hậu thân của Đế-thích. Người ấy sẽ giữ ngũ giới, hiểu được bản chất vô thường, khổ và vô ngã ở mức nhập lưu và thắng phục được một số phiền não. Nói cách khác, vị ấy sẽ vẫn tiếp tục là một người đệ tử tận trung, tận lực của Đức Phật.

Một bậc thánh nhập lưu (sotāpanna) trong cõi vô sắc (arūpa) chắc chắn sẽ không quên hành chánh niệm. Vị ấy có thể quán tiến trình tâm của mình và đắc đạo quả A-la-hán. Trong thời kỳ của Đức Phật kế tiếp, có thể vị ấy vẫn sống trong cõi Phạm thiên sắc giới, nhưng do là đệ tử của Đức Phật trước vị ấy sẽ trở thành một bậc A-la-hán và nhập Niết

Bàn tại đó (chứ không phải tái sanh xuống cõi người để gặp Đức Phật ấy rồi mới đắc đạo quả A-la-hán). Nói khác hơn, những bậc thánh nhập lưu này sẽ không hành thiền minh sát như những đệ tử của vị Phật kế tiếp. Bằng chứng là ở cõi Tịnh Cư (Suddhavāsa) nơi đây một số vị thánh đệ tử cũ của sáu vị Phật trước đây đã tự nhận dạng mình trong cuộc viếng thăm của Đức Phật Gotama. Vì thế sẽ thật vô nghĩa khi nguyện đắc đạo

quả A-la-hán dưới sự hướng dẫn của vị Phật khác nếu bạn đã đắc Nhập Lưu trên căn bản giáo pháp của Đức Phật trước.

Đế-thích (Sakka) cũng nói rằng trong lúc sống theo Phật Pháp, ông sẽ luôn luôn giữ chánh niệm, và sau này cũng thế ông sẽ tiếp tục hành chánh niệm như hiện nay ông đang hành. Triển vọng này sẽ cho ông thật nhiều an lạc vì nhờ đó ông được bảo đảm về sự chứng đắc các tuệ giác khác theo tuần tự.

(4) Đế-thích (Sakka) nói, “Bạch Đức Thế Tôn, nếu do chân chánh hành thiền minh sát, con đạt đến Sambodhi6, con sẽ cố gắng và quán để đạt đến các tuệ giác cao hơn. Sambodhi mà con đạt đến khi là một con người sẽ đánh dấu kiếp cuối làm người của con.”

Ở đây, Sambodhi có nghĩa là ba giai đoạn tuệ giác cao hơn. Nhưng sau đó Đế-thích nói rằng ông sẽ làm vua của chư thiên trở lại, rồi sau khi đắc đạo quả A- na-hàm (anāgāmi) trong kiếp hiện tại ấy, ông sẽ tái sanh trong cõi Tịnh Cư Thiên (Suddhāvāsā)7 và cuối

6 Sambohi: chánh giác, đẳng giác hay tam bồ đề (, ,) là những từ dùng để chỉ sự giác ngộ. 7 Suddhāvāsā: Tịnh Cư Thiên là tên gọi một nhóm các cõi Phạm Thiên — đó là năm cõi sắc giới cao nhất, gồm: 1. Vô Phiền (Avihā), 2. Vô Nhiệt (Atappā), 3. Thiện Hiện (Sudassā), 4. Thiện Kiến (Sudassī)và Sắc Cứu Cánh (Akanitthā). Các bậc thánh A-na-hàm tthường tái sanh ở cõi này và đạt đến đạo quả A-la-hán; Các vị bồ tát không bao giờ sanh trong cõi Tịnh Cư Thiên này. (The ”Pure Abodes”; a

cùng đắc đạo quả A-la-hán ở cõi Sắc Cứu Cánh (akaniṭṭha). Do lời tuyên bố này của Đế-thích các nhà chú giải cho rằng sambodhi mà ông muốn nói chính là tuệ giác của bậc thánh nhất lai (Sakadāgāmi).

Như vậy Đế-thích (Sakka) sẽ đạt đến đạo quả nhất lai khi ông chuyển đến hay tái sanh trong cõi người. Đây sẽ là kiếp sống cuối cùng phải bị già, bịnh, chết và những thống khổ khác trong cõi người của ông. Và đây cũng là lý do thứ tư vì sao ông hoan hỷ.

(5) Đế-thích (Sakka) nói rằng sau khi chết ở cõi người, ông sẽ trở thành một vị thiên tử tối thượng (uttamo- deva) trong thiên giới.

Theo chú giải, ông sẽ trở thành một vị thiên chủ trong cõi trời Tavatimsā (Đạo Lợi hay Tam Thập Tam Thiên). Vì thế nếu ông phải trải qua một lần sanh làm người duy nhất, thọ mạng cõi người ấy phải ngang bằng với thọ mạng của chư thiên cõi Đạo Lợi. Nói

cách khác, hậu thân của Đế-thích (Sakka) trên cõi đất phải thọ như một Đế-thích (Sakka) nắm giữ chức vụ thiên chủ vậy, nghĩa là ông phải sống tới 36 triệu năm.

Như một sự chọn lựa, thánh nhập lưu Đế-thích (Sakka) có thể phải trải qua vài lần tái sanh. Trong

name given to a group of Brahma-worlds - the five highest Rūpa worlds - consisting of Avihā, Atappā, Sudassā, Sudassī and Akanitthā (E.g., D.iii.237). There anāgāmī are born, and there they attain arahantship; Bodhisattas are never born there (SNA.i.50; BuA.224).

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

trường hợp đó chúng ta phải hiểu như thế nào về bảy lần sanh của một bậc nhập lưu? Ở đây những lần tái sanh của Đế-thích (Sakka) trong cõi người nên được hiểu theo cùng nghĩa như sự tái sanh của người đã đắc a-na-hàm phải chịu một lần tái sanh duy nhất vậy. Vị ấy có thể phải tái sanh đến năm lần trong cõi Tịnh Cư. Nhưng vì điều này chỉ xảy ra trong cõi sắc giới và không liên quan gì đến các cõi dục hay vô sắc, nên chúng ta có thể nói rằng vị ấy chỉ tái sanh một lần duy nhất. Cũng vậy, Đế-thích (Sakka) có thể sẽ có nhiều lần tái sanh dưới dạng thụ thai trong cõi người nhưng vì những lần tái sanh của ông được giới hạn trong cõi người, nên nó cũng có thể được xem như một lần tái sanh duy nhất trên cõi đất mà thôi.

Đế-thích (Sakka) rất hoan hỷ với viễn cảnh được đạt đến giai đoạn Nhất Lai (Sakadāgāmi) như một con người và sau đó tái sanh làm một vị thiên chủ trên cõi Tam Thập Tam Thiên.

(6) Đế thích (Sakka) nói, Sắc Cứu Cánh thiên (akanitthā), được gọi như vậy là vì ở đó các vị thiên có đầy đủ quyền lực, hạnh phúc, tuổi thọ, và v.v... Họ là những chư thiên cao quý nhất. Con sẽ có kiếp cuối của mình trong cõi thù thắng ấy."

Akanitthā (sắc cứu cánh thiên) là cõi cao nhất nhất trong năm cõi Tịnh Cư. Mặc dù những cư dân ở đó được gọi là chư thiên, nhưng thực sự họ là những

Mahāsī Sayādaw

Phạm Thiên (Brahmas). Có thể đoán chừng là ở đó có rất nhiều Phạm Thiên vì mỗi vị Phạm Thiên được bảo là có nhiều tùy tùng của họ nữa. Đế thích (Sakka) sẽ là một vị thánh nhất lai trên cõi đất, sau đó ông trở thành thánh bất lai trên cõi chư thiên và rồi ông sẽ chuyển đến cõi vô phiền8, cõi thấp nhất trong năm cõi Tịnh Cư. Sau khi đi qua các cõi chư thiên khác nhau, ông sẽ đến cõi Phạm thiên Sắc Cứu Cánh và đắc Niết Bàn tại đó.

Theo chú giải, Đế thích (Sakka) sẽ sống ở cõi Phạm thiên 31,000 kiếp (kappas). Ngoài Đế thích (Sakka), còn có hai người khác, đó là trưởng giả Cấp-cô-độc (Anāthapindika) và bà Visākhā, những đại đệ tử tại gia của Đức Phật là những người sẽ thọ hưởng tuổi thọ như nhau trong cõi Phạm thiên. Như vậy, về phương diện tuổi thọ, và những phẩm chất cao quý khác của cuộc sống Đế thích (Sakka), Cấp-cô-độc và Vi-sa-kha không có

người đồng đẳng trong số những chúng sanh phải bị trôi lăn trong luân hồi này.

Do đó, nguyên nhân thứ sáu khiến Đế thích (Sakka) hoan hỷ là viễn cảnh sẽ đắc Niết Bàn trong cõi Phạm thiên Akanitthā (sắc cứu cánh thiên) vậy. Kế tiếp Đế thích (Sakka) kết luận lời tuyên bố của mình cho Đức Phật như sau:

“Bạch Đức Thế Tôn, hôm nay con xin đảnh lễ ngài như các chư thiên đã làm như vậy với đấng Phạm

8 Vô Phiền - ( ) một trong năm cõi Tịnh Cư.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Thiên. Bạch Đức Thế Tôn, ngài là vị Phật chân chánh (sambuddha) duy nhất, Ngài là bậc đạo sư chân chánh có thể chỉ dạy cho chư thiên và loài người vì hạnh phúc của họ. Trong thế giới Phạm thiên, chư thiên và loài người ngài không có ai đồng đẳng.

Rồi Đế thích (Sakka) đọc lên ba lần: Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc ứng cúng, chánh biến tri) và sung sướng đảnh lễ Đức Phật. Ở đây Arahato có nghĩa là “đáng tôn kính và cúng dường” và Sammāsambuddha có nghĩa là bậc đã từ mình tuệ tri tứ thánh đế.

Đến đây kết thúc bài kinh Đế Thích Vấn Đạo. Bài kinh đã soi sáng cho rất nhiều chúng sanh như nó đã soi sáng cho Đế thích (Sakka) và nhiều chư thiên khác, và những ai nghiên cứu và áp dụng những lời Đức Phật dạy trong bài kinh này chắc chắn sẽ đạt đến các tuệ giác phi thường trên Thánh Đạo.

Mahāsī Sayādaw

ĐỨC PHẬT Ở ĐÂU? (Đây là cuốn sách cuối cùng của cố Trưởng lão Dr. K. Sri Dhammananda Nayaka MahāTherā)

LỜI DẪN Đạo Phật sẵn sàng tiếp nhận mọi truyền thống và tục lệ miễn rằng những tục lệ và truyền thống ấy không phương hại đến sự an sinh của người khác. Thiên đàng không chỉ mở ra cho những người theo một tôn giáo đặc biệt nào mà mở ra cho những ai biết sống một cuộc sống chánh trực và thánh thiện. Đạo Phật đủ mạnh để đương đầu với bất kỳ quan kiến hiện đại nào đặt ra một thách thức đối với tôn giáo. Con người đã quên rằng họ có một trái tim. Họ quên rằng nếu họ đối xử với thế gian một cách thân ái, thế gian sẽ đối xử thân ái lại với họ như vậy. Lòng nhân từ và sát hại không bao giờ đi chung với nhau. Chịu khó, cần cù là ngôi sao may mắn nhất. Người đệ tử Phật chân chính có thể hành theo lời dạy của Ngài mà không chấp trước vào một trường phái hay bộ phái nào cả.

ĐỨC PHẬT Ở ĐÂU ? Người ta luôn luôn đặt ra câu hỏi này, Đức Phật đã đi về đâu hay hiện Ngài đang sống ở đâu. Đây là một câu hỏi rất khó trả lời đối với những ai chưa từng tu tập một đời sống tâm linh. Lý do là vì họ thường nghĩ về cuộc đời theo cách trần tục,

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

một điều rất khó để cho họ có thể hiểu được khái niệm về một vị Phật. Có một số nhà truyền giáo (Cơ đốc) đến gặp các Phật tử và nói rằng Đức Phật không phải là một vị thượng đế, Ngài là một con người. Ngài đã chết và lìa bỏ thế gian này rồi. Thờ cúng một người đã chết như vậy phỏng có được lợi ích gì ? Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu rằng Đức Phật được gọi là Đấng Thiên Nhân Sư – Satthā Devamanussānaṃ, tức Ngài là bậc Thầy của chư Thiên và nhân loại. Bất cứ khi nào các vị chư Thiên có những vấn đề gì họ liền đến gặp Đức Phật để xin lời khuyên của Ngài. Sau đó họ công bố Thiên chủ (chỉ Đức Phật) của họ vẫn còn sống và đó là lý do tại sao mọi người nên cầu xin Ngài (thay vì họ). Theo các nhà khoa học thì phải mất hàng triệu năm chúng ta mới phát triển được tâm trí và sự hiểu biết của chúng ta. Khi tâm trí chưa phát triển đầy đủ, con người tin rằng có một số quyền năng nào đó điều hành mọi hoạt động của thiên nhiên. Bởi vì con người không hiểu đích xác làm thế nào thiên nhiên lại hoạt động được nên họ bắt đầu nghĩ rằng chắc phải có một đấng nào đó sáng tạo ra và duy trì những sự kiện này. Và để giúp những người khác hiểu được khái niệm (về một đấng sáng tạo và bảo trì) ấy, họ liền biến năng lực này thành một hình thức và thể hiện nó ra trên phương diện vật lý như những hình tượng, tranh ảnh. Những vị "thần linh" hay những quyền lực này dĩ nhiên rất quan trọng trong việc giúp cho con người làm lành tránh dữ, cũng như để ban thưởng cho họ nếu họ biết sống lương thiện. Chúng ta luôn luôn có những nỗi sợ hãi, lo lắng, hoài nghi, bất an, vì thế chúng ta cần phải có một đấng nào đó để dựa vào nhằm bảo vệ cho chúng ta. Cuối cùng năng lực này được người ta biến thành một đấng Thượng Đế duy

Mahāsī Sayādaw

nhất. Giờ đây người ta nương tựa vào Thượng Đế cho các vấn đề của họ. Đó là lý do vì sao họ lại cố gắng để giới thiệu ý niệm về một linh hồn bất tử rời khỏi thế gian này và sống đời đời trên thiên giới. Điều đó đã làm thoả mãn khát vọng được sống đời đời của con người. Đức Phật dạy rằng bất cứ điều gì đã đi vào hiện hữu đều phải chịu sự biến đổi, suy tàn và hoại diệt. Khi phân tích cuộc đời của Đức Phật, chúng ta thấy rằng Ngài không bao giờ tự giới thiệu mình như là con của Thượng Đế hay sứ giả của Thượng Đế, mà chỉ như một bậc đạo sư đã giác ngộ. Đồng thời, Ngài cũng không giới thiệu mình là hoá thân của một vị Phật khác. Đức Phật không do một vị Phật khác sáng tạo ra, do đó Đức Phật không phải là hiện thân của một vị Phật khác. Ngài là một con người và do đã thực hành trong một thời gian dài, hết kiếp này đến kiếp khác, tu tập, trau dồi những phẩm hạnh cao quý mà chúng ta gọi là các ba-la-mật (pāramī). Khi đã hoàn tất những phẩm hạnh giới đức và trí tuệ gọi là ba- la-mật ấy, Ngài đạt đến giác ngộ vốn là sự hiểu biết toàn diện về cách vận hành của vũ trụ. Ngài khám phá ra là không có một đấng Thượng Đế nào sáng tạo ra thế gian. Tất nhiên người ta sẽ hỏi làm sao Ngài có thể đạt đến giác ngộ mà không có sự hỗ trợ của một đấng Thượng Đế nào được. Đạo Phật xác nhận rằng mỗi cá nhân đều có thể phát triển tâm để hiểu rõ mọi sự mọi vật (các pháp). Ý nghĩa của chữ manussa, trong nhiều ngôn ngữ là 'con người'. Song, nghĩa của chữ mana lại là tâm. Do đó manussa là một con người có thể phát triển và trau dồi tâm đến chỗ hoàn thiện. Ngoài con người ra, không chúng sinh nào khác trong vũ trụ này có thể phát triển được tâm cho đến mức đó, để đạt sự giác ngộ. Ngay cả các vị chư Thiên

(chúng sinh trên cõi trời) cũng không thành Phật được vì họ không thể phát triển tâm cho đến mức độ như vậy. Họ có cuộc sống thịnh vượng, bình yên và đầy đủ dục lạc trần gian. Song năng lực tư duy của

họ rất nghèo nàn. Chỉ có con người (manussa) mới có thể thành Phật hay thành bậc Giác Ngộ. Khi người ta nói Đức Phật không phải là một vị chư Thiên, chúng ta cũng không nên cố gắng chứng minh rằng Ngài là một vị chư Thiên. Nếu chúng ta cố gắng chứng minh điều này, chúng ta thực sự đã hạ thấp khái niệm về sự giác ngộ. Có những người công bố rằng Thượng Đế của họ đã truyền trao một bức thông điệp cho con người. Nếu bức thông điệp ấy là dành cho tất cả mọi người trên thế gian này, tại sao Thượng Đế không công bố thông điệp của Ngài giữa công chúng, thay vì chỉ tiết lộ đến một người như vậy. Đức Phật không khuyến khích ai tin vào bất cứ điều gì hay tuyên bố rằng họ đã được một quyền năng siêu nhiên nào đó mặc khải phải làm như thế cả. Có lần, một vị tu sĩ Thiên Chúa Giáo cùng với một số môn đồ của ông đến gặp tôi để thảo luận về đạo Phật và ông đã hỏi: “Thực sự Ngài có thể nói cho chúng tôi biết người Phật tử tin vào điều gì được không?” Lúc đó tôi đã nói với ông ta một cách rất thẳng thắn rằng người Phật tử không “tin” vào điều gì cả. Ông liền chỉ vào cuốn sách tôi viết “Người Phật tử tin gì?” (What the Buddhists Believe?) và hỏi: “Thế sao Ngài lại viết cuốn sách này?” Tôi nói: “Đó là lý do tại sao tôi lại viết cuốn sách ấy cho mọi người đọc để họ ngẫm xem có điều gì đáng cho họ tin hay không”. “Nếu vậy”, ông hỏi, “Ngài có thể nói cho chúng tôi biết người Phật tử phải làm gì được không?” Tôi nói với ông, Đức Phật đã đưa ra câu trả lời cho câu hỏi này rồi, Đức Phật đã khuyên chúng tôi phải làm gì. Thay vì tin, mọi người cần phải thực hành. Có ba phương diện thực hành. Đó là, học pháp (pariyatti), hành pháp (paṭipatti) và thể nhập hay chứng đắc

pháp (paṭivedhana). Trước tiên chúng ta phải cố gắng hiểu pháp vì chúng ta không được tin một cách mù quáng những gì chúng ta không hiểu. Đức Phật dạy mọi người trước tiên phải cố gắng để hiểu biết đã. Trong giáo lý về Bát Thánh Đạo của Ngài, yếu tố đầu tiên là chánh kiến (sammādiṭṭhi), tức là sự hiểu biết đúng đắn, chân chánh. Đức Phật khởi sự sứ mạng của Ngài bằng cách đòi hỏi những người theo Ngài phải phát triển chánh kiến thay vì tin một cách mù quáng. Sau khi học hỏi xong, bạn có được kiến thức lạ thường về Đức Phật và về giáo pháp của Ngài. Từ đó, bạn ra sức thực hành những điều đã học. Nếu không hiểu điều này, bạn sẽ tạo ra những ý niệm theo sự tưởng tượng riêng của bạn. Lời khuyên của Đức Phật là hãy thực hành những gì bạn đã học với sự hiểu biết. Sau khi hành xong bạn sẽ kinh nghiệm kết quả hay tính hiệu quả của giáo pháp. Lúc ấy bạn mới biết rằng điều Đức Phật dạy là chân thật. Như vậy, học, hiểu và hành, ba phương pháp mà Đức Phật dạy là lối sống trong thế gian này để loại trừ khổ đau. Bây giờ bạn đã hiểu rằng cách giới thiệu tôn giáo của Đức Phật không phải là yêu cầu chúng ta tin bất cứ điều gì mà yêu cầu chúng ta học, hành và kinh nghiệm những kết quả. Chẳng hạn, Đức Phật dạy bạn phải nhân từ, phải sống lương thiện, chánh trực. Sau khi hiểu lời Ngài dạy, bạn cố gắng thực hành theo và sau đó mọi người

kính trọng bạn khi họ biết rằng bạn là người rất nhân từ, rất lương thiện. Không người nào muốn quấy phá bạn hay xem thường bạn, mà họ chỉ có lòng kính trọng bạn mà thôi. Đó là kết quả tốt đẹp bạn sẽ gặp. Đồng thời Đức Phật còn dạy bạn phải cố gắng hiểu mọi việc theo mức kinh nghiệm riêng của bạn. Bạn có thể tự mình kiểm chứng những kết quả của việc thực hành. Bạn hiểu tại sao một số điều là sai và tại sao một số điều là đúng, dĩ nhiên bạn không làm những điều

này vì mệnh lệnh của ai hay vì lời răn ở đâu trên trời truyền xuống. Bạn có một cái tâm biết suy nghĩ và một lương tri để hiểu biết. Sự hiểu biết của chúng ta và kinh nghiệm riêng của chúng ta đủ để phân biệt một điều gì là sai hoặc đúng. Chẳng hạn, Đức Phật dạy chúng ta không nên hủy diệt các chúng sanh khác. Ngài không giới thiệu điều này như một giáo luật bởi vì một người có trí sẽ biết rằng sát sanh là một tội ác. Thực sự không có gì khó đối với chúng ta để hiểu vì sao điều đó là bất thiện, vì khi một người nào đó đi đến và cố gắng giết chúng ta, chắc chắn chúng ta không muốn chuyện ấy. Lại nữa, Ngài nói rằng, khi bạn có những vật quý giá bị người khác lấy trộm, bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Tương tự, người khác cũng không bao giờ thích chúng ta lấy cắp tài sản của họ. Không nhất thiết cho chúng ta phải nhận những mệnh lệnh nơi một vị Thượng Đế hay Đức Phật hay Chúa Jesus mới hiểu được khái niệm đơn giản ấy. Các vị đạo sư xuất hiện trên thế gian là để nhắc nhở chúng ta những điều chúng ta đã xao lãng hay đã quên. Kinh nghiệm riêng và sự hiểu biết của bạn là quá đủ để biết vì sao một số điều là đúng hoặc sai rồi. Đức Phật khuyên chúng ta nên tư duy và hiểu biết. Chúng ta có khả năng suy luận. Chúng ta có lương tri và không giống như những con vật khác dù có tâm nhưng chúng không thể tư duy một cách hợp lý. Tâm của chúng bị giới hạn vào việc tìm kiếm thức ăn, nơi ẩn náu, sự bảo vệ và dục lạc. Chúng không thể mở rộng tâm thêm được nữa. Ngược lại, con người chúng ta có một cái tâm biết suy nghĩ và hiểu biết đến mức tối đa. Đây là lý do vì sao các nhà khoa học đã thăm dò và khám phá ra nhiều điều mà chúng ta chưa hề nghe nói đến trước đây. Không có sinh vật nào trong thế gian này có thể phát triển tâm tới mức đó, Và đó cũng là lý do vì sao chỉ con người mới có thể thành Phật. Chỉ bằng cách phát triển tâm con

người mới có thể đạt đến sự giác ngộ. Đức Phật dạy chúng ta hãy hành theo kinh nghiệm riêng của mình, nhờ đó chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả. Tín đồ của các tôn giáo khác khi chào nhau thường nói: “Xin Thượng Đế phù hộ cho bạn”. Ngược lại người Phật tử rất hiếm khi chào nhau bằng cách nói xin Đức Phật phù hộ cho bạn. Mà họ chỉ đọc: “Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi”, tức là: “Con xin quy y Phật”. Vấn đề ở đây là, nếu chúng ta tin rằng chúng ta có thể quy y hay nương tựa vào Đức Phật, tại sao chúng ta lại không chào nhau: “Xin Đức Phật phù hộ cho bạn”. Hơn nũa, Đức Phật cũng khuyên người ta hãy niệm tưởng ân Đức Phật mỗi khi họ có sự sợ hãi đấy thôi. Do đó “Đức Phật ở đâu?” sẽ là đề tài bàn luận ở đây. Chúng ta có thể nói Đức Phật hiện đang ở trên cõi trời hay đang sống trong Niết Bàn hoặc Ngài đang sống ở một nơi nào khác được chăng? Ngài đã đi đâu? Chúng ta phải nhớ rằng những điều chúng ta vừa hỏi đều

xuất phát từ quan niệm thế gian. Sau khi chứng ngộ giải thoát, Đức Phật nói: “Ayaṃ - antimājāti, natthi dāni punabbhavoti – đây là kiếp chót của Ta,Ta không còn phải tái sinh lại nữa. Ta đã chấm dứt luân luân hồi trong thế gian và cảm thọ khổ đau không ngừng”. Thực sự ra khoái lạc hay thú vị mà người ta thụ hưởng trong cuộc đời chỉ là những thoả mãn cảm xúc nhất thời chẳng mấy chốc sẽ mất đi. Điều này tạo ra những bất toại nguyện hay khổ đau. Trong một đời người chúng ta nếm trải không biết bao nhiêu là khổ đau, lo lắng, những vấn đề phải giải quyết, đau đớn, khó khăn, tai ương và những điều bất như ý cả trên phương diện thể xác lẫn tinh thần. Không ai trong cuộc sống này có thể nói rằng họ được thoả mãn với cuộc sống cả. Mọi người đều than vãn, rên rỉ về những vấn đề thể xác hoặc tinh thần. Do hiểu được tình trạng này, Đức Phật đã chấm dứt tái sinh. Sự chấm

dứt ấy gọi là giải thoát. Giải thoát ở đây có nghĩa là không còn cái khổ về thể xác và tinh thần nữa. Do hiện hữu trong một hình thức này hay hình thức khác mà chúng ta không thể vượt qua được cái khổ thân và khổ tâm của chúng ta. Do đó, nếu chúng ta không thích khổ, cách tốt nhất là phải chấm dứt sanh . Chúng ta khát khao hiện hữu. Lòng tham ái này rất mãnh liệt trong tâm chúng ta. Chính do tham ái và vô minh mà bất chấp mọi khổ đau và phiền muộn, già yếu và bệnh hoạn cùng nhiều vấn đề khác nữa, chúng ta vẫn muốn được tồn tại. Thử nhìn vào những gì đang xảy ra trong thế gian này xem. Toàn thế gian là một bãi chiến trường. Khắp mọi nơi trên thế giới, người ta tạo ra bạo loạn, giết chóc, chiến tranh và huỷ diệt. Trong khi loài thú sống không tạo ra những vấn đề không cần thiết như thế để phải khổ đau. Khi chúng đói, chúng đi ra ngoài và vồ một con thú khác. Thoả mãn cơn đói xong chúng đi ngủ. Ngược lại con người không thể thoả mãn nếu không khát khao thêm nhiều thứ khác nữa. Tham ái và chấp thủ rất mãnh liệt trong tâm con người chúng ta. Do tham ái và chấp thủ này, ganh tỵ, thù hận, nóng giận, ác ý, tàn nhẫn và hiểm độc phát sinh. Những chúng sanh khác không phát triển tính tàn bạo của chúng đến mức đó. Con người chúng ta ai cũng có một tôn giáo. Tôn giáo không chỉ để thờ phụng và cầu nguyện mà còn để thực hiện sứ mệnh phục vụ các chúng sanh khác bằng cách tránh điều ác, làm điều lành. Thực sự, tránh những tư tưởng xấu là chúng ta có thể phục vụ tha nhân được rồi. Những phương diện sùng kính của tôn giáo là quan trọng. Nhưng chỉ một điều đó thôi thì không thể phát triển được tâm để có được sự hiểu biết đúng đắn hay trí tuệ. Trước khi Đức Phật nhập Niết–bàn, rất nhiều người đã tụ tập mang theo hương hoa để

cúng dường và tỏ lòng tôn kính Ngài. Đức Phật yêu cầu họ lui ra. Ngài nói nếu họ thực sự muốn tôn kính Ngài, thay vì cúng dường hương hoa và sùng bái như vậy, họ nên thực hành ít nhất một trong những lời khuyên của Ngài. Có như thế mới chứng tỏ là họ thực lòng tôn kính Ngài. Bây giờ bạn đã hiểu những gì Đức Phật muốn những người theo Ngài phải làm rồi chứ. Một lối sống tôn giáo không chỉ có cầu nguyện mà phải làm theo những lời khuyên của Ngài. Thời Đức Phật có một vị sư tên Vakkali. Hàng ngày vị này thường đến và ngồi trước mặt Đức Phật để chiêm ngưỡng Ngài. Một hôm, Đức Phật

hỏi: “Này, Vakkali, ông đang làm gì ở đây thế?”. Ông nói: “Bạch Đức Thế Tôn, khi con ngắm nhìn sắc thân Ngài, lòng con thật vô cùng hạnh phúc.” Khi ấy Đức Phật nói: “Này Vakkali, ông được gì khi nhìn vào sắc thân ô trược, bất tịnh và vô thường này của Như Lai? Ông chỉ thoả mãn những cảm xúc của ông. Ông sẽ chẳng có được trí tuệ ngoại trừ việc thoả mãn những cảm xúc của ông mà thôi. Làm sao ông có thể thấy được Đức Phật thực sự qua sắc thân vật lý. Đức Phật không phải là thân tướng này đâu.” Rồi Ngài nói: “Chỉ ai hiểu Pháp (Dhamma) Như Lai giảng mới thấy được Đức Phật thực.” Đức Phật thực sẽ xuất hiện trong tâm khi chúng ta hiểu rõ những gì Ngài dạy. Từ đây chúng ta có thể hiểu Đức Phật đặc biệt không phải qua sắc thân vật lý. Khi nghiên cứu lịch sử Ấn Độ, chúng ta thấy sau khi Đức Phật nhập diệt, cả gần năm trăm năm sau vẫn không có một hình tượng Đức Phật nào bởi vì Đức Phật không khuyến khích bất kỳ ai xây dựng hình tượng của Ngài. Có thể nói chính những người Hy Lạp đã sáng tạo ra hình tượng Đức Phật và những biểu tượng tôn giáo khác. Tất nhiên ngày nay rất nhiều hình thức khác nhau của hình tượng Phật đã lan tràn khắp nơi

trên thế giới. Điều này đã khiến những tín đồ của một số tôn giáo khác chỉ trích chúng ta là những người sùng bái ngẫu tượng. Thực sự ra họ không biết những gì người Phật tử đang làm. Vài trăm năm sau Đức Phật nhập diệt, có một vị sư danh tiếng tên là Upagutha (Ưu-ba-cúc-đa). Ngài là một vị pháp sư rất nổi tiếng. Khi Ngài đăng dàn thuyết pháp, cả ngàn người hội tụ lắng nghe. Ác ma (Mara) cảm thấy rất khó chịu vì càng ngày người ta càng trở nên sùng đạo. Ác ma ở đây không phải là những chúng sinh mà là những chướng ngại và những triền cái ngăn không cho người ta sống đời sống thánh thiện. Ma vương khi đó hiện thân làm Ác ma và bắt đầu thực hiện những trò tiêu khiển rất hấp dẫn như nhảy múa, ca hát và chơi đùa ăn uống trước cửa chùa. Một số tín đồ lần hồi xoay qua xem Ma vương biểu diễn. Và cuối cùng chẳng còn người nào đến nghe pháp nữa. Upagutha quyết định dạy cho Ma vương một bài học thích đáng. Ngài nhập cùng mọi người đi xem buổi biểu diễn. Khi màn trình diễn chấm dứt, Upagutha nói Ngài rất thích màn trình diễn đó và “để tỏ lòng biết ơn màn trình diễn của ông, tôi xin được choàng lên cổ ông một vòng hoa.” Ma vương cảm thấy rất hãnh diện. Khi Upagutha choàng vòng hoa lên thì Ma vương cảm thấy vòng hoa ấy siết chặt quanh cổ ông giống như một con trăn vậy. Ông cố sức kéo vòng hoa ra nhưng không được. Ông liền đi gặp Sakka – vua Trời Đế Thích - để nhờ Ngài giúp kéo vòng hoa ra. Vua Trời Đế Thích cũng cố hết sức nhưng không thể kéo ra được. Ma vương bèn đi gặp Phạm Thiên (Brahma), vị được xem như đấng sáng tạo vào thời đó, để nhờ Ngài tháo vòng hoa ra giùm. Phạm Thiên cũng cố gắng kéo nhưng không làm cách nào mà kéo ra được. Lúc đó Brahma nói với Ma vương rằng, chỉ người nào choàng nó vào mới có thể tháo nó ra . Vì thế Ma vương đành phải quay về với Tôn giả

Upagutha để xin Ngài tháo ra giùm, nếu không ông sẽ chết. Tôn giả Upagutha nói: “Tháo ra thì không khó, nhưng tôi chỉ có thể làm điều đó với hai điều kiện. Thứ nhất, ông phải hứa sẽ không quấy phá những hoạt động tôn giáo của chúng tôi trong tương

lai.” Ma vương đồng ý. “Thứ hai, ông đã được nhìn thấy Đức Phật vì ông đã từng quấy phá Ngài. Hơn nữa, ông còn sống sau Đức Phật cả mấy trăm năm. Ông có năng lực thần thông có thể hoá hiện ra thân tướng của Ngài.” Ma vương nói: “Đúng vậy, tôi có thể làm điều đó nếu Ngài hứa sẽ không đảnh lễ tôi khi tôi xuất hiện dưới hình tướng Đức Phật vì tôi không phải là một bậc Thánh.” Tôn giả Upagutha nói: “Tôi sẽ không đảnh lễ ông đâu.” Tuy nhiên, khi Ma vương hiện thân như một vị Phật, tôn giả Upagutha đã đảnh lễ hình tướng đó. Ma vương liền la lên: “Ngài đã hứa sẽ không đảnh lễ cơ mà!” Tôn giả Upagutha nói: “Tôi đâu có đảnh lễ Ma vương, tôi đảnh lễ Đức Phật đấy chứ.” Có thể xem đây là một ví dụ rất hay cho chúng ta để giúp những người khác hiểu biết ý nghĩa của việc thờ phụng hay đảnh lễ hình tượng của Đức Phật. Khi bạn trân trọng, giữ gìn và đảnh lễ một bức tượng Phật, bạn cũng có thể lấy hình ảnh ấy như một đề mục thiền. Đó không phải là sự sùng bái ngẫu tượng. Bạn mời Đức Phật vào tâm bạn qua biểu tượng này, một biểu tượng của niềm tin kính. Hình tượng Đức Phật có sức lôi cuốn tâm con người như thế nào có thể hiểu được qua những sự kiện sau. Trong thế chiến thứ hai ở Miến Điện, vị tổng tư lệnh quân đội lúc ấy nhặt được một bức tượng Phật nhỏ rất đẹp. Hình ảnh Đức Phật vô cùng hấp dẫn đối với tâm ông. Ông gởi bức tượng này đến Ngài Winston Churchill - thủ tướng nước Anh thời bấy giờ - với một lời ghi chú: “Xin Ngài hãy để bức tượng này trên bàn làm việc của Ngài. Bất cứ khi nào Ngài có điều gì lo lắng hay phiền

muộn, cứ nhìn vào khuôn mặt của bức tượng này. Tôi tin rằng Ngài sẽ có cơ hội trấn tĩnh lại tâm.” Ông Nehru, thủ tướng Ấn Độ trước đây đã bị chính phủ Anh bắt. Khi bị giam trong tù, ông có một bức tượng Phật nhỏ trong túi áo. Ông luôn lấy bức tượng ấy ra đặt trên bàn rồi nhìn vào đó và suy nghĩ: “Có biết bao là phiền muộn, rắc rối và khó khăn trên cuộc đời này. Dẫu vậy, Đức Phật vẫn có thể giữ được một khuôn mặt tươi vui. Tại sao ta lại không noi theo con người vĩ đại này?” Anatole France, một học giả người Pháp, đến thăm viện bảo tàng Luân Đôn và ở đây, lần đầu tiên trong đời ông nhìn thấy một bức tượng Phật. Sau khi nhìn bức tượng xong, ông nói: “Nếu có Thượng Đế từ trên trời giáng xuống trần gian này thì Ngài cũng không hơn gì hình ảnh này.” Tuy nhiên một bức tượng không phải là điều thiết yếu. Nhiều người vẫn có thể thực hành theo lời dạy của Đức Phật mà không cần phải có một bức tượng nào. Không ai bắt buộc bạn phải có một bức tượng Phật. Chúng ta không sùng bái, chúng ta không cầu xin, chúng ta không đòi hỏi bất cứ điều gì từ nơi hình tượng của Đức Phật, mà chúng ta chỉ tỏ lòng tôn kính, chúng ta kính trọng hình ảnh của một con người thánh thiện vĩ đại đã tìm ra con đường giải thoát cho thế gian. Một người Phật tử nọ đã thờ một bức tượng Phật trong nhà suốt 45 năm. Một hôm có mấy nhà truyền giáo Cơ đốc đến và bảo rằng ông đã sùng bái quỷ Sa tăng. Ông không biết trả lời như thế nào với họ. Đây là điều đáng ngạc nhiên bởi vì suốt 45 năm thờ Phật trong nhà mà ông vẫn không biết phải nói gì khi người ta kết tội việc ấy. Có thể nói đây là một điểm yếu của một số Phật tử chúng ta. Họ chỉ biết theo truyền thống - lễ bái, cầu nguyện, cúng dường, tụng kinh chứ họ không cố gắng hiểu những lời dạy của Đức Phật. Bây giờ bạn có thể hiểu là có hay không có tượng Phật bạn vẫn hành theo lời dạy của Đức Phật

được, bởi vì sắc tướng không phải là Đức Phật. Theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa (Mahāyāna) Đức Phật có ba thân hay kāya – đó là Báo thân (sambhogakayā), Hoá thân hay ứng thân (nirmanakayā) và Pháp thân (dhammakayā). Ngài sử dụng Báo thân và Hoá thân để ăn uống, ngủ nghỉ, nói năng, thuyết pháp. Nói cách khác mọi hoạt động thường ngày được Ngài làm với thân vật lý. Nhưng Pháp thân của Đức Phật thì không bao giờ diệt mất. Theo Phái Phật Giáo Đại Thừa, Đức Phật Adiđà (Amitabba) hiện đang sống ở cõi cực lạc hay tịnh độ (sukhavati). Những ai cung kính niệm danh hiệu Ngài và những ai thờ phụng Ngài sẽ được siêu sinh tịnh độ và sau đó còn có cơ hội để đạt đến Niết Bàn. Theo cách nghĩ và niềm tin của họ thì khái niệm (siêu sinh tịnh độ) này sẽ cho người ta thật nhiều hy vọng và sự tin tưởng rằng Đức Phật vẫn còn đang sống và sẽ sống cho đến khi mọi hữu tình chúng sinh đạt đến sự giải thoát cuối cùng. Chúng ta biết Đức Phật đã từng nói là: "Dù Đức Phật có xuất hiện hay không xuất hiện thì Pháp vẫn mãi mãi hiện hữu trong thế gian này". Khi một vị Phật xuất hiện Ngài thấy rõ rằng con người đã quên mất Pháp chơn thực. "Pháp mà ta liễu tri không phải là pháp mới do ta tạo ra", Ngài nói như vậy. Pháp này luôn luôn hiện hữu nhưng người ta đã giải thích sai, đã tạo ra những khái niệm mê lầm theo tư kiến của họ và làm ô nhiễm hoàn toàn sự thanh tịnh của Pháp. Điều đó ngay cả ngày nay, 2500 năm sau khi Đức Phật phát hiện ra sự thực là Pháp, cũng vẫn xảy ra. Người ta đang làm những điều sai trái ở nhiều quốc gia nhân danh Đức Phật. Thực sự là họ không phải theo lời khuyên dạy của Ngài. Mà họ chỉ muốn truyền bá những pháp hành theo văn hoá truyền thống của họ pha trộn với Đạo Phật và giới thiệu đó như là Đạo Phật. Là những người Phật tử, chúng ta phải cố gắng học hỏi những gì Đức Phật dạy để tầm cầu sự giải thoát cho chúng ta.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Người ta thích hỏi Đức Phật ở đâu. Nếu như người ta thực sự muốn thực hành Đạo Phật thì không cần thiết cho họ phải biết Đức Phật hiện ở đâu, hay Ngài đã đi đâu. Lấy trường hợp ngày nay chúng ta có điện do một người nào đó khám phá ra. Liệu có cần thiết cho chúng ta để phải biết người đã khám phá ra điện, ông ta ở đâu, từ xứ sở nào đến và tên ông ta là gì không? Bổn phận của chúng ta là làm sao sử dụng điện cho đúng vậy thôi. Lại nữa, những người khám phá ra các nguyên tử và năng lượng nguyên tử có thể dùng năng lượng ấy vào những mục đích xây dựng hoặc huỷ diệt. Vì thế bổn phận của chúng ta là sử dụng năng lượng này theo cách đúng đắn nhất. Không nhất thiết phải biết đích xác ai là người đã khám phá ra năng lượng nguyên tử này. Hoặc người ta đã khám và chế tạo ra máy tính và vô tuyến truyền hình nhưng chúng ta cũng không cần phải biết tên tuổi và lý lịch của họ làm gì, phận sự của chúng ta là dùng những thứ ấy. Theo cách tương tự như thế, đừng hỏi Đức Phật ở đâu, hay Ngài đã đi đâu. Nếu Pháp, những gì Ngài dạy, là chân thực, có thể áp dụng được và đem lại hiệu quả tại sao lại cần phải biết Đức Phật ở đâu. Đức Phật không bao giờ nói rằng Ngài sẽ đưa chúng ta lên thiên đàng hay xuống địa ngục. Đức Phật có thể bảo bạn điều gì nên làm và điều gì nên tránh để có được sự giải thoát. Đó là điều duy nhất Đức Phật có thể làm. Ngài không thể làm bất cứ điều gì khác cho bạn ngoài việc chỉ đường. Bổn phận của bạn là

thực hành những gì Đức Phật dạy. Các tôn giáo khác nói rằng Thượng đế của họ có thể rửa sạch mọi tội lỗi mà con người đã làm. Đức Phật không bao giờ nói rằng tội do một người làm, và có thể được rửa sạch bởi một người khác. Thực sự cả Đức Phật lẫn Thượng Đế đều không thể làm được điều đó. Khi một người sắp chết và nói rằng ông ta tin vào Thượng Đế, suy cho cùng những điều tội lỗi

Mahāsī Sayādaw

ông đã phạm ấy thử hỏi Thượng Đế có thể làm cho hết đi được không? Chẳng hạn bạn là người rất nóng tính và bạn biết điều đó là sai nhưng bạn lại không biết làm cách nào để loại trừ tính xấu ấy. Vì thế bạn đi đến Thượng Đế để cầu nguyện và xin Ngài làm ơn lấy thói xấu ấy ra khỏi tâm cho bạn, bạn nghĩ có vị Thượng Đế nào làm được điều đó không? Bạn có thể đi đến Đức Phật và cầu xin Ngài. Nhưng Đức Phật cũng không thể lấy cái xấu đó ra khỏi tâm bạn. Đức Phật chỉ có thể bảo cho bạn biết cách làm thế nào để loại trừ sân hận ấy với nỗ lực của bạn mà thôi. Không ai có thể giúp bạn ngoại trừ bản thân bạn qua sự hiểu biết. Chính bạn là người phải nhận ra, "Sân hận này thật nguy hiểm, nó có thể tạo ra nhiều điều phiền muộn, rắc rối và khó khăn, làm hại bản thân ta và người khác. Ta phải cố gắng giảm sân hận này bằng cách dùng nghị lực của ta và sự quyết tâm mạnh mẽ sáng tạo của ta để nhổ bật sân hận ra khỏi tâm". Như vậy, dù cho là Đức Phật hay Thượng Đế thì cũng không thể rửa sạch những tội lỗi do chúng ta tạo ra mà chỉ có một mình chúng ta làm được điều đó. Đức Phật có đưa ra một lời khuyên, nếu một người phạm phải một ác nghiệp (kamma) họ không thể loại trừ được quả báo bằng cách cầu nguyện Thượng Đế hay Đức Phật. Tuy nhiên khi họ biết mình đã phạm ác nghiệp, họ phải dừng lại không tạo ác nghiệp thêm nữa. Họ phải quyết tâm mạnh mẽ tạo thật nhiều thiện nghiệp hay những việc phước đức. Khi họ tạo được nhiều thiện nghiệp như vậy, quả của ác nghiệp họ đã làm trước đây có thể nhờ thiện nghiệp này mà bị triệt tiêu hay giảm nhẹ. Lấy trường hợp của Angulimala, tướng cướp sát nhân đã giết gần một ngàn người, làm ví dụ. Khi Đức Phật biết được điều ấy Ngài đã đi đến để gặp ông. Thấy Đức Phật, Angulimala muốn giết Ngài vì ông đã hoàn tất 999 vụ sát nhân rồi. Lời thề

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

của ông là sẽ giết cho đủ số một ngàn, vì thế ông rất sung sướng khi nhìn thấy Đức Phật và cố sức để bắt kịp Ngài. Đôi lúc Đức Phật cũng thực hiện một chút thần thông. Biết là khó điều phục con người này bằng cách thuyết pháp, Đức Phật đã đi theo cách bình thường về để cho Angulimala đuổi theo. Mặc dù ông chạy gần cả bốn dặm đường, ông cũng không thể nào đến gần Đức Phật. Lúc đó ông mới yêu cầu Đức Phật dừng lại và Đức Phật biết đã tới lúc cho Ngài nói chuyện với ông ta. Đức Phật nói "Như Lai dừng, chỉ có ông là người đang chạy". Angulimala nói "Sao Ngài nói Ngài đã dừng, tôi thấy Ngài đang đi cơ mà". Đức Phật trả lời, "Như Lai đã dừng tức là Như Lai đã dừng lại việc sát hại các chúng sinh khác. Ông là người đang chạy nghĩa là ông vẫn còn đang phạm vào ác nghiệp. Nếu ông ngừng chạy ông có thể bắt kịp Như Lai". Nghe thế Angulimala hỏi "Tôi thực sự không hiểu được những gì Ngài nói". Đức Phật bảo "Như Lai đã chấm dứt sát sinh còn ông lại đang làm điều đó, đấy là ý nghĩa của chạy. Ông đang chạy trong

vòng luân hồi (saṃsāra)". Lúc này Angulimala mới biết rằng ông đã sai và quyết định theo Đức Phật để trở thành một nhà sư và bắt đầu hành thiền. Sau đó ông đạt đến Alahán thánh quả và thọ hưởng an lạc của Niết Bàn. Nghiệp xấu không có cơ hội đến để bắt kịp ông. Ông tiếp tục tu tập thiện nghiệp và ác nghiệp không có cơ hội nào để cho quả. Đó là những gì Đức Phật đã nói. Đức Phật dạy phương pháp này để vượt qua quả của ác nghiệp, không phải bằng cầu xin mà bằng cách tích cực làm thật nhiều điều thiện. Trở lại vấn đề Đức Phật ở đâu? Nếu tôi nói rằng Đức Phật đang sống ở một nơi nào đó trong vũ trụ với thân tướng vật lý này thì điều đó trái với những lời dạy của Đức Phật.

Mahāsī Sayādaw

Ngược lại, nếu tôi nói rằng Đức Phật không sống ở đâu trong vũ trụ với thân tướng vật lý này thì nhiều người sẽ không vui vì điều đó không thoả mãn được nỗi khát khao hiện hữu của họ. Bởi thế họ nói Niết Bàn là hư vô. Thật sự Niết Bàn không phải hư vô; nó là sự chấm dứt của khổ, cả khổ thân lẫn khổ tâm, và cảm nghiệm sự an lạc của Niết Bàn hay giải thoát. Mặt khác cũng có một số người thực sự cần đến hình tướng của Đức Phật để ổn định tâm trí của họ, giảm bớt những căng thẳng, sợ hãi và lo lắng của họ. Tuy nhiên, sẽ không đúng cho chúng ta khi nói Đức Phật đang còn sống hay không còn sống. Nếu giáo lý hay lời dạy của Đức Phật có thể áp dụng được đối với chúng ta để kinh nghiệm sự an lạc, và cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống của mình thì điều đó thôi cũng đã quá đủ rồi. Chúng ta hãy giả sử một vị bác sĩ nọ đã khám phá ra một phương thuốc rất hiệu nghiệm. Nếu có thuốc, và thuốc ấy có thể chữa khỏi bệnh, liệu chúng ta có cần phải biết vị bác sĩ này ở đâu và ông ta hiện còn sống hay không còn sống không? Điều quan trọng là hãy uống thuốc để loại trừ bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật thôi là quá đủ để chúng ta loại trừ những khổ đau của chúng ta rồi. Đức Phật cho phép chúng ta tự do suy xét để hiểu xem tại sao một điều gì đó là đúng hay là sai. Chúng ta có thể dùng lý trí và sự suy luận của chúng ta để hiểu một số điều hiện hữu trong thế gian. Mặt khác Đức Phật cũng xác nhận không có gì trong vũ trụ này hiện hữu mà không thay đổi, không biến hoại, và không diệt vong, bởi vì tất cả những pháp ấy chỉ là sự kết hợp của những yếu tố, của các năng lực - tâm lực và nghiệp lực. Do đó, không thể có vấn đề các pháp tồn tại mãi mãi mà không thay đổi được. Nếu bạn có thể hiểu điều này thời những lời dạy của Đức Phật sẽ giúp bạn tìm ra cách làm thế nào để đương đầu

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

với những vấn đề của bạn và những khó khăn của bạn, để vượt qua những bất toại nguyện của chúng ta. Bằng không chúng ta sẽ phải đương đầu với khổ đau cả về thể xác lẫn tinh thần, sẽ phải đối diện với những bất toại nguyện và thất vọng não nề. Chúng ta phải hành động một cách trí tuệ để loại trừ những vấn đề của chúng ta. Thật khó mà có thể đoạn trừ khổ đau đơn giản bằng cách cầu nguyện, sùng bái một đấng nào được, chỉ có qua sự hiểu biết về bản chất của những vẫn đề và khó khăn của chúng, qua sự hiểu biết về nguyên nhân của những vấn đề và khó khăn ấy, chúng ta mới có thể loại trừ được chúng vậy. Tóm lại, đối với những người hỏi Đức Phật đã đi về

đâu? Nếu nói Ngài đã đi về cõi Niết Bàn thì họ nghĩ Niết Bàn là một nơi. Thực sự Niết Bàn không phải là một nơi, Niết Bàn là một trạng thái tâm cho chúng ta thành tựu và cảm nghiệm sự giải thoát cuối cùng của chúng ta mà thôi. Chúng ta không thể nói Đức Phật đã đi về nơi đâu hoặc Đức Phật còn tồn tại nhưng Ngài đang thụ hưởng hạnh phúc của Niết Bàn - mục tiêu cuối cùng trong cuộc đời. Vì thế câu trả lời tốt nhất cho câu hỏi "Đức Phật ở đâu?" là Đức Phật ở trong tâm đã chứng ngộ sự thực tối hậu hay chân lý của bạn.

Mahāsī Sayādaw

Về tác giả Trưởng lão Dr.K.Sri Dhammananda Mahāthera theo đuổi sứ mạng hoằng pháp trong suốt 54 năm. Ngài sinh tại Tích Lan (Sri Lanka) vào ngày 18 tháng 3 năm 1919. Năm vừa 12 tuổi, Ngài thọ giới làm Sadi và được ban cho pháp danh Dhammananda, có nghĩa là "Pháp Hỷ hay niềm Hạnh Phúc của Pháp" cũng như Kirinde, tên cha mẹ đặt vào lúc sanh, là theo ngôi làng của Ngài. Năm 26, Ngài tốt nghiệp Đại học Vidyalankara Pirivena tại Colombo với văn bằng tốt nghiệp Triết học Phật giáo văn hệ Pāḷi và Sanskrit cũng như kinh điển Pāḷi. Ngài tiếp tục những nghiên cứu hậu đại học tại Đại học Đường Hindu Benāres ở Bắc Ấn trong 4 năm và tốt nghiệp Thạc sĩ năm 1949. Năm 1952 Ngài được thỉnh mời đến Malaysia để giảng dạy Phật Pháp tại Chùa Phật (Buddhist Vihāra) ở Brickfields, Kualalumpur. Năm 1962, Ngài thành lập hội Hoằng Dương Phật Pháp (BMS) nhằm giúp cho công việc hoằng pháp tại xứ sở này được tổ chức rộng rãi hơn. Dưới danh nghĩa BMS Ngài đã viết nhiều tác phẩm Phật học lớn nhỏ có giá trị. Tính đến hôm nay, Ngài đã viết 70 cuốn sách, phần lớn đã được dịch ra không dưới 16 ngôn ngữ trên thế giới. Năm 1965, Trưởng lão Dhammananda được chỉ định làm Sư Trưởng của Phật giáo hai nước Malaysia và Singapore. Ngài viên tịch vào ngày 31 tháng 8 năm 2006 ngày Độc Lập của Malaysia ở Kualalumpur ở tuổi 87. Trong tác phẩm, Ngài đã trả lời câu hỏi "Đức Phật (hiện) ở đâu?" như sau: "Nếu tôi nói rằng Đức Phật hiện đang sống ở đâu đó trong vũ trụ, bằng xương bằng thịt thì điều ấy

trái với lời dạy của Đức Phật. Ngược lại, nếu tôi bảo Đức Phật không còn sống ở bất kỳ nơi đâu trong vũ trụ này dưới bất kỳ hình tướng nào thời nhiều người sẽ rất buồn vì nỗi khát khao hiện hữu của họ không được thoả mãn. Do đó họ nói sự nhập diệt của Đức Phật là rỗng không. Thực ra đó không phải là rỗng không; mà là sự chấm dứt hoàn toàn cái khổ của thân và tâm đồng thời cảm nghiệm niềm an lạc Niết Bàn hoặc sự giải thoát. Mặt khác có số người thực sự cần đến hình ảnh của Đức Phật để giúp cho tâm họ lắng dịu lại, để giảm bớt sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng của họ trong cuộc sống. Tuy nhiên sẽ không đúng khi chúng ta nói Đức Phật đang còn sống hay không còn sống. Nếu giáo lý hay lời dạy của Ngài có thể ứng dụng được đối với chúng ta để cảm nghiệm sự bình an, mãn nguyện trong cuộc đời thì chừng đó đã quá đủ cho chúng ta rồi".

"Người ta luôn luôn hỏi câu này, Đức Phật đã đi đâu hoặc Ngài hiện đang sống ở đâu? Đây là câu hỏi rất khó trả lời đối với những người chưa phát triển được một đời sống tâm linh. Điều này cũng là do mọi người thường nghĩ về cuộc đời theo lối trần tục quá".

Cố Trưởng lão Dr.K.Sri Dhammananda

Mahāsī Sayādaw

TÔN GIÁO TRONG THỜI ĐẠI KHOA HỌC Trưởng Lão. Dr.K.Sri Dhammananda

Ngày nay chúng ta đang sống trong một thời đại khoa học, và hầu như khoa học ảnh hưởng đến mọi phương diện trong cuộc sống của chúng ta. Kể từ cuộc cách mang khoa học thế kỷ mười bảy, khoa học đã không ngừng vận dụng những ảnh hưởng lớn lao của nó trên những gì chúng ta nghĩ và làm. Tác động của khoa học đã có một sức mạnh đặc biệt trên những niềm tin tôn giáo truyền thống. Nhiều khái niệm tôn giáo cơ bản đang sụp đổ dưới sức ép của khoa học hiện đại và không còn có thể chấp nhận được đối với tầng lớp trí thức và những người hiểu biết rành rẽ. Nói chung, người ta không còn có thể khẳng định chân lý đơn thuần qua những suy đoán thần học hay chỉ dựa trên thẩm quyền của kinh điển một cách độc lập với xem xét khoa học. Chẳng hạn, những phát hiện của các nhà tâm lý hiện đại đã chỉ ra cho thấy rằng, tâm con người, giống như thân xác vật lý, làm việc theo những quy luật nhân quả, tự nhiên không có sự hiện diện của một linh hồn bất biến như một số tôn giáo giảng dạy. Một số những người sùng bái tôn giáo thích phớt lờ những khám phá khoa học xung đột với những tín điều tôn giáo của họ. Thái độ kiên quyết như vây quả là một chướng ngại cho tiến bộ của con người. Bởi lẽ con người ngày nay từ chối tin bất cứ điều gì một cách mù quáng, mặc dù nó đã từng được chấp nhận theo truyền thống, tất nhiên những người sùng bái tôn giáo như vậy sẽ chỉ thành công trong việc làm tăng thêm hàng ngũ những người không tin những lý thuyết sai lầm của họ mà thôi.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Ngược lại, một số nhà tôn giáo thấy cần thiết phải điều chỉnh cho phù hợp với những lý thuyết khoa học đã được nhiều người chấp nhận bằng cách đưa ra những sự giải thích mới cho niềm tin tôn giáo của họ. Một thí dụ thích hợp cho vấn đề đang bàn là Thuyết Tiến Hóa của Darwin. Nhiều nhà tôn giáo chủ trương con người là do Thượng đế trực tiếp tạo ra. Trái lại, Darwin tuyên bố rằng con người tiến hóa từ loài vượn, một lý thuyết đã làm đảo lộn những giáo lý về sự sáng tạo thần thánh và sự sa ngã của con người. Bởi lẽ tất cả những nhà tư tưởng đã được khai sáng đều chấp nhận thuyết của Darwin, cho nên các nhà thần học ngày nay có ít sự chọn lựa ngoại trừ việc đưa ra một sự giải thích mới cho giáo lý của họ để phù hợp với lý thuyết mà họ đã chống đối trong thời gian quá lâu này. Trong ánh sáng của những khám phá khoa học hiện đại, không có gì khó hiểu khi thấy rằng những quan niệm liên quan đến vũ trụ và cuộc sống mà nhiều tôn giáo chủ trương chỉ thuần là sản phẩm của những tư duy theo truyền thống về điều vốn đã bị thay thế từ lâu. Về đại thể, sẽ là đúng khi nói rằng các tôn giáo đã đóng góp rất lớn cho sự phát triển và tiến bộ của con người. Tôn giáo đã định đặt những giá trị, tiêu chuẩn , và những nguyên tắc rõ ràng để hướng dẫn đời sống con người. Song ngoài tất cả những cái tốt mà tôn giáo đã làm, tôn giáo không thể nào sống sót trong thời đại khoa học được nếu những tín đồ của nó cứ khăng khăng giam hãm

sự thực vào những hình thức và những giáo điều, vào việc khuyến khích những lễ nghi và một số pháp hành khác mà vốn đã bị rút cạn hết ý nghĩa nguyên thủy của chúng.

Mahāsī Sayādaw

Đạo Phật và Khoa Học Cho đến đầu thế kỷ vừa rồi, đạo Phật vẫn còn giới hạn trong những quốc gia mà khoa học hiện đại không chạm tới được. Tuy nhiên, ngay từ buổi đầu của nó, những Lời Dạy của Đức Phật đã luôn luôn mở ra cho tư duy khoa học. Một lý do tại sao Phật Pháp lại có thể dễ dàng được chấp nhận bởi tinh thần khoa học đó là Đức Phật không bao giờ khuyến khích loại niềm tin có tính cách giáo điều, cứng nhắc. Ngài cũng không tuyên bố hãy y cứ những Lời Dạy của Ngài trên đức tin, sự tin tưởng, hay sự huyền khải thần thánh, mà để cho mọi người có một sự tự do và uyển chuyển về tư duy. Lý do thứ hai đó là tinh thần khoa học có thể được tìm thấy trong cách tiếp cận Chân Lý phổ quát của Đức Phật. Phương pháp của Đức Phật nhằm khám phá và kiểm chứng Chân Lý rất giống như phương pháp của nhà khoa học. Một khoa học gia quan sát thế giới bên ngoài một cách khách quan, và sẽ chỉ thiết lập một lý thuyết khoa học sau khi đã tiến hành nhiều cuộc thí nghiệm thực tiễn thành công. Hai mươi lăm thế kỷ trước, bằng một phương pháp tương tự, Đức Phật đã quan sát thế giới nội tại với thái độ vô tư, và khuyến khích các đệ tử của Ngài không nên chấp nhận bất cứ lời dạy nào cho đến khi họ đã tự thân khảo sát và xác chứng hiện thực của nó. Nếu như nhà khoa học ngày nay không tuyên bố rằng thí nghiệm của họ những người khác không thể lặp lại, Đức Phật cũng không tuyên bố kinh nghiệm Giác Ngộ của Ngài là độc quyền của Ngài. Như vậy, trong cách tiếp cận Chân Lý, Đức Phật đã theo pháp phân tích như các nhà khoa học hiện nay. Ngài đã thiết lập một phương pháp tiến hành có tính cách khoa học và thực tiễn cho việc đạt đến Chân Lý Tối Hậu và chứng nghiệm sự Giác Ngộ.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Trong khi đạo Phật phù hợp rất nhiều với tinh thần khoa học, thì vẫn không đúng khi đánh đồng đạo Phật với khoa học. Thực sự mà nói rằng những ứng dụng của khoa học đã cho nhân loại khả năng sống những cuộc sống thoải mái, tiện nghi hơn, và kinh nghiệm được những điều kỳ diệu mà người ta chưa từng mơ tưởng trước đây. Khoa học có thể làm cho con người bơi nhanh hơn cá, bay cao hơn chim, và đi được trên cả mặt trăng. Tuy thế lĩnh vực kiến thức có thể chấp nhận được đối với trí tuệ của khoa học vẫn bị giới hạn trong những chứng cớ dựa vào kinh nghiệm. Và sự thực hay chân lý của khoa học vẫn phải chịu sự biến đổi không ngừng. Khoa học không thể giúp con người làm chủ được tâm của họ, nó cũng không đưa ra một sự kiểm soát đạo đức, cũng như một mục đích nào cho cuộc sống. Bất chấp những kỳ diệu của nó, khoa học thực sự vẫn có nhiều hạn chế chỗ mà đạo Phật đã vượt qua được. Những Giới Hạn của Khoa Học Chúng ta thường nghe nói rất nhiều về khoa học và về những gì nó có thể làm, và rất ít nghe về những gì khoa học không thể làm được. Kiến thức khoa học bị hạn chế vào những dữ liệu tiếp nhận qua các giác quan. Khoa học không nhận ra được thực tại vượt ngoài các dữ liệu giác quan. Chân lý của khoa học được xây dựng trên những quan sát về dữ liệu giác quan vốn thay đổi liên tục. Do đó, có thể nói chân lý của khoa học là chân lý tương đối và không nhằm để chịu đựng sự thử nghiệm của thời gian. Và

một nhà khoa học, biết rất rõ về sư kiện này, luôn sẵn lòng vất bỏ một lý thuyết nếu nó có thể được thay thế bằng một lý thuyết hay hơn. Khoa học cố gắng để hiểu thế gian bên ngoài và hầu như không giải quyết được thế gian bên trong của con người.

Mahāsī Sayādaw

Ngay cả khoa tâm lý học cũng thực sự không hiểu thấu được nguyên nhân cơ bản của bất ổn tâm lý trong con người. Khi một người bị thất vọng và chán ngán cuộc đời, thế giới nội tâm của anh ta đầy những phiền muộn và bất an, khoa học ngày nay không được trang bị gì nhiều để giải quyết những trường hợp như vậy. Khoa học xã hội vốn chăm sóc cho hoàn cảnh của con người có thể đem lại cho anh ta một mức độ hạnh phúc nào đó. Nhưng không giống như một con vật, con người đòi hỏi nhiều hơn chỉ là sự thoải mái thể xác và những nhu cầu vật chất giúp cho họ đương đầu với những thất vọng và sầu khổ phát sinh từ những nếm trải hàng ngày của anh ta. Ngày nay rất nhiều người phải khổ sở vì sợ hãi, bất ổn và không được an toàn trong cuộc sống. Tuy thế khoa học cũng không có cách gì giúp đỡ được cho họ. Khoa học không thể dạy cho con người bình thường biết làm thế nào để kiểm soát được tâm khi họ bị thôi thúc bởi bản năng thú vật thiêu đốt bên trong. Liệu khoa học có thể làm cho con người tốt hơn không? Nếu khoa học có thể, tại sao những hành động bạo lực và phi đạo đức lại nhan nhãn xảy ra trong các nước được xem là rất tiến bộ về khoa học như thế? Có công bằng không khi nói rằng bất chấp mọi tiến bộ khoa học đã thành tựu và bất chấp những thuận lợi mà nó ban tặng cho con người, về cơ bản khoa học vẫn không thay đổi được bản chất nội tại của con người : khoa học chỉ làm cho những cảm giác lệ thuộc, dựa dẫm và thiếu thốn của con người tăng thêm mà thôi? Ngoài những thất bại của nó trong việc mang lại sự yên ổn cho nhân loại, khoa học cũng còn làm cho mọi người cảm thấy thậm chí bất ổn hơn bằng cách đe dọa thế giới với khả năng huỷ diệt trên quy mô lớn. Khoa học không thể đưa ra một mục đích có ý nghĩa cho cuộc sống. Nó cũng không thể cho con người thấy những

lý do rõ ràng để sống. Thực sự, khoa học về bản chất là hoàn toàn thế tục và không quan tâm đến mục đích tinh thần của con người. Khuynh hướng thiên về vật chất cố hữu trong tư duy khoa học phủ nhận những mục đích tâm linh cao hơn sự thoả mãn vật chất. Bằng những lý thuyết có chọn lựa và những sự thực tương đối, khoa học đã không để ý tới những vấn đề thiết yếu nhất của con người và còn để lại rất nhiều câu hỏi không trả lời được. Chẳng hạn, khi được hỏi tại sao có những bất bình đẳng về thể chất và tinh thần hiện hữu giữa con người, không có sự giải thích khoa học nào có thể đưa ra cho những câu hỏi vốn vượt ngoài giới hạn hẹp hòi của nó như vậy. Sự Ngu Dốt Thông Thái Tâm siêu thoát (thế gian) do Đức Phật phát triển không bị giới hạn vào những dữ liệu- giác quan và vượt ra ngoài lý luận lôgic vốn mắc kẹt trong giới hạn của nhận thức tương đối. Ngược lại, trí tuệ của con người hoạt động trên căn bản của thông tin nó thu thập và tồn trữ, dù trong lĩnh vực tôn giáo, triết lý, khoa học hay nghệ thuật. Thông tin cho tâm được thu thập qua các giác quan của chúng ta vốn thấp kém trên rất nhiều mặt. Chính những thông tin rất giới hạn này đã làm cho sự hiểu biết của chúng

ta về thế gian bị bóp méo đi. Trong cuốn sách của mình, Sự Ngu Dốt Thông Thái, một học giả Pháp có tên là Nicholas Cusa đã quan sát : " Tất cả kiến thức được xem là đáng tán dương dựa trên các giác quan của chúng ta thực ra chỉ là sự ngu dốt, và kiến thức đích thực chỉ có được bằng cách lột bỏ tất cả những chỗ dựa này cho đến khi chúng ta tư duy mà không dùng đến những ý niệm giác quan." " Chân Lý không lệ thuộc vào những vấn đề bên

Mahāsī Sayādaw

ngoài mà ở bên trong chúng ta. Chúng ta không thể hy vọng khám phá Chân Lý bằng những thí nghiệm và nhận thức-giác quan hay thậm chí bằng tính lôgic và sự minh chứng. Đây là những phương tiện để có được kiến thức chứ không phải Chân Lý. Sách vở chỉ kích thích những tư duy và cho bạn kiến thức. Đối với Chân Lý bạn phải xoay mắt vào bên trong vì nó nằm ở trong bạn. Do đó, tìm kiếm kiến thức là một chuyện, và tầm cầu Chân Lý là một chuyện khác. "Chữ nghĩa là sản phẩm của tâm trí hữu hạn của chúng ta và tâm trí thì lại dựa mọi sự hiểu biết của nó trên kinh nghiệm của giác quan . Các giác quan này đôi khi cũng chẳng đáng tin cậy; một sự việc xảy ra nhiều người thấy song có thể được giải thích theo những cách khác nhau." Một số người cảm thấy hãnh diện về điều rằng họ biết được rất nhiều. Thực sự ra, chúng ta càng biết ít, chúng ta càng chắc chắn trong sự giải thích của chúng ta; chúng ta càng biết nhiều, chúng ta càng nhận ra những hạn chế của chúng ta hơn mà thôi. Một học giả lỗi lạc có lần đã viết trong một cuốn sách mà ông xem như tác phẩm tối hậu của ông. Ông cảm thấy rằng cuốn sách ấy đã chứa đựng hết thảy mọi điều quý giá về văn chương và triết lý. Hãnh diện với thành tựu này, ông đem khoe kiệt tác của mình với một đồng nghiệp cũng tài ba như ông với lời đề nghị ông này duyệt lại giùm cuốn sách. Thay vì duyệt, bạn đồng nghiệp của ông lại yêu cầu tác giả viết vào một miếng giấy tất cả cái mà ông biết và tất cả cái mà ông không biết. Tác giả ngồi xuống trầm tư, nhưng sau một lúc ông không viết được bất cứ điều gì ông biết cả. Ông bèn quay qua suy nghĩ đến câu

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

hỏi thứ hai, và ông cũng lại không viết được bất cứ điều gì ông không biết. Cuối cùng, với lòng tự hào trong tình trạng thê thảm nhất, ông đầu hàng, nhận ra rằng tất cả cái mà ông biết thực sự chỉ là sự ngu dốt. Liên quan đến điều này, Socrates, một triết gia Hy-Lạp nổi tiếng của Thế Giới Cổ Đại, đã nói như thế này khi được hỏi về những điều ông biết: " Tôi chỉ biết một điều – đó là Tôi không biết gì cả".

Vượt Qua Khoa Học

Đạo Phật vượt qua khoa học hiện đại trong việc thừa nhận một lĩnh vực tri kiến rộng lớn hơn đã được chấp nhận bởi tâm trí khoa học. Đạo Phật thừa nhận kiến thức phát sanh từ các giác quan cũng như những kinh nghiệm cá nhân đạt được qua sự tu tập tập tâm. Do tu tập và phát triển một tâm định cao, kinh nghiệm tâm linh có thể được hiểu và xác chứng. Kinh nghiệm tâm linh không phải là điều gì có thể được hiểu bằng việc tiến hành những thí nghiệm trong ống nghiệm hay khảo sát dưới ống kính hiển vi. Sự thực mà khoa học khám phá là sự thực tương đối và phải chịu sự thay đổi, trong khi sự

thực do Đức Phật khám phá là sự thực cuối cùng và tuyệt đối: Sự Thực của Pháp (Dhamma) không bị thay đổi theo thời gian và không gian. Hơn nữa, trái với những lý thuyết có chọn lựa của khoa học , Đức Phật khuyến khích bậc trí không chấp chặt vào những lý thuyết, dù là khoa học hay không khoa học. Thay vì lý thuyết, Đức Phật dạy con người cách sống một cuộc sống chánh trực, bằng cách điều phục các căn, dứt bỏ tham dục, Đức Phật đã chỉ đường để

Mahāsī Sayādaw

chúng ta có thể khám phá bản chất của đời sống trong chính chúng ta. Và mục đích thực sự của cuộc sống là điều có thể khám phá. Trong đạo Phật thực hành là quan trọng. Một người học nhiều nhưng không thực hành cũng giống như người có thể đọc vanh vách những công thức nấu ăn trong một cuốn sách dạy nấu ăn khổng lồ mà không cố gắng nấu nướng một món ăn nào cả. Tất nhiên cơn đói của anh ta không thể nào dứt chỉ bằng kiến thức sách vở như vậy. Thực hành là một điều kiện tiên quyết cho sự giác ngộ và quan trọng tới mức trong một số trường phái Phật giáo, như Zen (Thiền Tông) , thực hành thậm chí được đặt lên trước tri kiến. Phương pháp khoa học có tính cách hướng ngoại, và các khoa học gia hiện đại thường lợi dụng thiên nhiên và các hiện tượng tự nhiên để tìm cảm giác thoải mái cho riêng họ, không quan tâm đến sự cần thiết phải hoà hợp với môi trường và vì thế đã làm ô nhiễm thế gian. Ngược lại, đạo Phật hướng nội và quan tâm đến sự phát triển tâm hồn của con người. Ở mức thấp nhất, đạo Phật dạy mỗi con người biết cách làm thế nào để thích nghi và đối phó với những sự kiện và hoàn cảnh của cuộc sống hàng ngày. Ở mức cao hơn, đạo Phật thúc đẩy con người cố gắng vượt lên chính mình qua việc trau dồi và phát triển tâm. Đạo Phật có một hệ thống tu tập tâm hoàn chỉnh chú trọng đến việc có được một cái nhìn thấu thị vào bản chất của mọi vật (các Pháp) dẫn đến sự tự chứng Chân Lý Tối Hậu - Niết bàn. Hệ thống này vừa thực tiễn và vừa khoa học; nó cần đến một sự quan sát vô tư, khách quan về những cảm xúc và những trạng thái tâm. Giống một nhà khoa học hơn là giống một quan toà, người hành thiền quan sát thế giới nội tâm với chánh niệm.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Khoa Học Không Tôn Giáo

Không có những lý tưởng đạo đức, khoa học tạo ra một mối nguy cho toàn thể nhân loại. Khoa học đã chế tạo ra máy móc để rồi đến lượt nó trở thành chúa tể. Bom, đạn là những món quà của khoa học dành cho một thiểu số người nắm quyền lực mà số phận của thế giới tùy thuộc vào họ. Trong khi đó phần còn lại của nhân loại chờ đợi trong nỗi thống khổ và sợ hãi, không biết khi nào thì những vũ khí hạt nhân, những loại hơi độc, những vũ khí chết người – đây là tất cả những thành quả của nghiên cứu khoa học được hoạch định để giết người một cách hiệu quả - sẽ được đem sử dụng trên họ. Khoa học chẳng những không thể đưa ra một sự hướng dẫn đạo đức nào cho nhân loại, đã thế nó lại còn tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa tham ái của con người. Khoa học không đạo đức kết quả chỉ là sự huỷ diệt : nó trở thành con quái vật khắc nghiệt mà con người tìm ra. Và bất hạnh thay, con quái vật này lại trở nên mạnh hơn cả chính

con người! Trừ phi con người biết cách chế ngự và cai quản con quái vật qua việc thực hành đạo đức tâm linh, bằng không thì chẳng bao lâu nữa con quái vật sẽ áp đảo con người. Không có sự hướng dẫn tâm linh, khoa học đe doạ thế gian với sự huỷ diệt. Trái lại, nếu khoa học gắn liền với một tôn giáo giống như đạo Phật thời nó có thể biến đổi thế gian này thành thiên đường của sự bình yên, an toàn và hạnh phúc. Chưa có lúc nào sự đồng hợp tác giữa khoa học và tôn giáo lại cần đến một cách cực kỳ nghiêm trọng như thế trong tinh thần quan tâm và phục vụ tốt nhất cho nhân loại. Tôn giáo không khoa học thì mù, trong khi khoa học không tôn giáo thì

Mahāsī Sayādaw

què.

Sự Ngưỡng Mộ Đạo Phật

Trí tuệ của đạo Phật thiết lập trên lòng từ bi có vai trò quan trọng trong việc hiệu chỉnh đích đến nguy hiểm mà khoa học hiện đại đang hướng tới. Đạo phật có thể cung cấp một sự lãnh đạo tinh thần để hướng dẫn những nghiên cứu và phát minh của khoa học trong việc thúc đẩy một nền văn hoá rạng rỡ trong tương lai. Đạo Phật có thể đưa ra những mục đích xứng đáng cho sự thăng tiến của khoa học mà hiện thời đang trong tình trạng bế tắc tuyệt vọng do bị nô lệ cho chính những phát minh của nó. Albert Einstein đã hết lòng ngưỡng mộ đạo Phật khi ông nói, “ Nếu có một tôn giáo nào đáp ứng được những nhu cầu căn bản của khoa học hiện đại, tôn giáo đó hẳn phải là Phật Giáo”. Đạo Phật không đòi hỏi phải xét lại để giữ cho nó ‘cập nhật’ với những khám phá gần đây của khoa học. Đạo Phật cũng không nhất thiết phải nhượng bộ những quan điểm của nó trước tinh thần khoa học vì, có thể nói, đạo Phật đã bao gồm khoa học cũng như vượt qua cả khoa học. Đạo Phật là chiếc cầu nối giữa những tư tưởng tôn giáo và khoa học bằng cách khích lệ con người khám phá những tiềm năng ngủ ngầm trong chính bản thân và môi trường chung quanh họ. Đạo Phật là muôn thuở!

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

BẠN PHẢI CÓ TINH THẦN TRÁCH NHIỆM Trưởng Lão. Dr.K. Sri Dhammananda

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng những đau khổ của bạn là do một lời nguyền rủa dòng tộc truyền từ đời này sang đời khác mà ra. Hoặc có lẽ những bất hạnh ấy là do tội lỗi tổ tiên xưa kia đã phạm và bây giờ đội mồ về để hành hạ bạn. Hay cũng có thể cái khổ của bạn là do Thượng Đế, hoặc Quỷ Sứ tạo ra. Thế nhưng, nếu bạn bình tâm suy xét, dù chỉ một lát thôi, thì có thể bạn lại thấy rằng nguyên nhân thực sự thuộc trách nhiệm của chính bạn! Vâng, chính bạn ! Bạn đã gây ra thất bại của bạn, bạn đã gây ra sự khổ đau, và bất hạnh của bạn. Nhưng do ‘bản chất con người’, bạn có thể nói, thay vì tự thấy mình phải có trách nhiệm đối với chúng, thì đổ thừa cho người khác chẳng phải không tiện hơn sao? Thường thì khi một người bị buộc phải thấy những yếu kém của mình, họ sẽ tìm cách tránh né nó và sẵn sàng chấp nhận sự tự dối mình. Họ sẽ vắt óc để tìm một lời bào chữa, thậm chí một lời bào chữa kém thuyết phục nhất cũng được, để biện

minh cho hành động của mình. Cũng có khi họ thành công khi làm điều này. Đôi khi họ rất thành công trong việc đánh lừa người khác đến độ ngay cả họ cũng bị lừa bởi chính cái bóng ma do tâm họ tạo nữa. Một người có thể lừa được một số người trong một thời gian nào đó, chứ không lừa hết được mọi người trong mọi lúc. “Người ngu”, theo Đức Phật, “ không biết mình ngu là người ngu thực sự. Và người ngu biết mình ngu thì ít ra cũng là người trí đến mức đó.”

Mahāsī Sayādaw

Nếu như bạn đã phạm một lầm lỗi, hãy thừa nhận nó. Tất nhiên bạn cần phải can đảm để nhìn nhận rằng mình đã không cưỡng lại được lỗi lầm ấy và tự thú tội cho dù điều đó có thể khó chịu đến như thế nào. Bạn cũng cần phải có trí tuệ để thấy ra những sai lầm của mình. Đức Phật nói: “ Dễ thay thấy lỗi của người khác; còn thấy lỗi của chính mình quả thực là điều khó.” Bạn không nên lẩn tránh tinh thần trách nhiệm cá nhân đối với những hành động của bạn bằng cách đổ thừa hoàn cảnh. Trong những lúc khó khăn và những lúc phải cố gắng, thay vì biểu lộ một khuôn mặt khó chịu hãy thực hiện công việc một cách vui vẻ. Nếu cần thiết phải thay đổi, hãy can đảm thay đổi; phải có đủ điềm tĩnh để chấp nhận những gì bạn không thể thay đổi, và nhất là phải có đủ trí tuệ để biết sự khác nhau trong những trường hợp như vậy. Đừng nghĩ rằng bạn không được may mắn, hay là nạn nhân của một số phận bất hạnh. Hãy đối diện với những khuyết điểm của bạn. Bạn phải nhận ra rằng tâm bạn đã tạo ra những điều kiện làm phát sinh những khổ não và khó khăn bạn đang nếm trải. Chỉ sau khi bạn đã thực sự nhận ra điều này và không chấp nhận tự đánh lừa mình như trước, bạn mới có thể bắt đầu tạo ra những điều kiện cần thiết cho hạnh phúc của bạn phát sinh.

Nguyên Nhân Những khổ Não Của Bạn

Theo Đức Phật, con người tạo ra vận mệnh của họ. Họ không nên đổ thừa cho người khác về những khổ não của mình vì chỉ một mình họ phải chịu trách nhiệm cho cuộc đời họ - hoặc tốt hơn, hoặc xấu hơn.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Con người tạo ra mọi việc - mọi ưu sầu và bất hạnh cũng như mọi hạnh phúc và thành công của họ. Tất nhiên, những người khác có thể tác động một ảnh hưởng nào đó trên cuộc đời của họ, song chính họ mới là người thực sự tạo tác nghiệp (Kamma) của mình (qua những phản ứng có chủ tâm của họ). Do đó họ phải chịu trách nhiệm cho những hậu quả của nghiệp. Nhìn trong ánh sáng này, không có con người hay chư thiên nào có thể hướng dẫn hoặc điều khiển sự chứng đắc giải thoát cuối cùng – hay suy đồi của một người. Hành động với một tấm lòng từ ái và tâm trí thanh tịnh, mọi lời nói và việc làm của họ trở nên thanh tịnh. Tuy nhiên, hành động với một tâm trí ô nhiễm, họ tiếp tục tạo tác những ác nghiệp vốn sẽ uốn nắn nhân cách và số phận của họ trong tương lai. Bạn có thể là một người tốt và vô hại, song bạn vẫn bị người khác khiển trách. Bạn vẫn phải chịu một phần lao đao và thất vọng cho dù bạn đã giúp đỡ mọi người mà không nghĩ gì đến bản thân mình. Lúc đó bạn có thể hỏi, “ Nếu nhân nào quả nấy, tốt sanh tốt, xấu sanh xấu, tại sao tôi lại phải chịu khổ trong khi tôi hoàn toàn vô tội ? Tại

sao tôi phải chịu đựng quá nhiều lao đao và thất vọng? Tại sao tôi lại bị khiển trách bất chấp những việc làm tốt của tôi?" Câu trả lời chỉ đơn giản là: Bạn không biết rằng bạn đang phải đương đầu với một nghiệp xấu tới thời chín mùi của bạn. Nếu cứ tiếp tục làm những những công việc tốt , chẳng bao lâu bạn sẽ thoát khỏi những điều phiền muộn này. Bạn đã tạo tác những nghiệp xấu và chỉ có bạn mới có thể vượt qua chúng bằng cách hiểu rõ bản chất của nghiệp – Kamma – như Đức Phật đã dạy. Những phiền muộn và khó khăn của bạn thực sự bạn

Mahāsī Sayādaw

tự- gieo. Chúng phát sinh từ những hành động có gốc ở tham, sân, và si. Thực vậy, khổ đau là giá phải trả cho lòng tham sống và hưởng thụ các dục lạc. Cái giá tìm đến như những đau đớn thể xác và sầu khổ tinh thần là cái giá nặng nề phải trả. Nó cũng giống như trả tiền thuê nhà hay các loại thuế má liên quan đến nhà đất vậy. "Tiền thuê nhà" là sự đau đớn thể xác và sầu khổ tinh thần bạn phải chịu, trong khi "căn nhà" là thân của bạn qua đó bạn kinh nghiệm những dục lạc của các giác quan. Bạn phải trả giá cho sự hưởng thụ: đáng tiếc, không có gì thực sự miễn phí cả. Bao lâu bạn còn bị tóm chặt trong gọng kìm của tham ái, bạn còn phải nếm trải đau đớn và sầu khổ. Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm hay diệt hẳn cái đau ấy, bạn sẽ phải chế ngự, và thậm chí phải từ bỏ, lòng tham đắm của bạn đối với các dục lạc. Bạn phải đương đầu với một sự chọn lựa: nếu thọ hưởng dục lạc bạn phải chuẩn bị để nếm mùi khổ đau, hoặc nếu từ bỏ tham ái bạn sẽ được vui thú trong hạnh phúc tinh thần. Về điều này, không có nước đôi.

Ai Phải Chịu Trách Nhiệm?

Người xưa có một câu nói như thế này: "Kẻ thiếu học luôn trách người; kẻ học thức nửa mùa tự trách mình, và người trí chẳng trách ai cả."Bạn phải học cách đương đầu và giải quyết những vấn đề của bạn giống như người trí trong câu trích dẫn trên. Đừng cố gắng tìm một người đưa đầu chịu tội thuận tiện nào đó để đổ hết lầm lỗi của bạn lên đầu người ta, như bao người thường làm. Nhiều người thấy việc tìm người đưa đầu chịu tội dễ dàng đến mức họ không còn thấy những lầm lỗi của họ đang nhìn chằm chằm vào họ nữa.

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

"Được rồi," bạn có thể nói, "Tôi sẽ không đổ lỗi cho ai cả. Tôi chỉ tự trách mình thôi." Không được, bạn cũng không cần phải tự trách mình. Chỉ tay vào mặt người khác hay vào chính mình đều là biểu hiện của tiêu cực và sẽ không đem bạn tới gần giải pháp cho vấn đề hơn. Bỏ qua một bên việc tìm lỗi. Thay vào đó bạn phải có can đảm và sự hiểu biết. Trau dồi một tâm trạng tích cực sẽ giúp bạn giải quyết được rất nhiều vấn đề của bạn, đồng thời cũng biến thề gian này thành một nơi đáng sống hơn cho mọi người. Nếu như bạn có thể tránh việc đổ lỗi, cho bản thân bạn và cho người khác, lúc đó bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn là một với thế gian. Bạn là một phần thiết yếu trong toàn thể và không thể tách rời khỏi thế gian. Do đó, nếu bạn tốt thế gian sẽ tốt, và nếu bạn xấu thế gian sẽ xấu. Bạn sẽ không cố gắng trốn thoát những vấn đề của bạn bằng cách đổ thừa thế gian, bằng cách nói rằng chỉ có thế gian sai còn bạn là đúng. Khi bạn bắt đầu

thấy mọi vật đúng như chúng là chứ không như chúng dường như là, bạn sẽ hiểu rằng thực sự không có 'người'để đổ lỗi. Và tuy vậy, trong nghĩa cùng tột, vẫn phải dùng đến trí tuệ để thấy rõ là bạn phải chịu trách nhiệm cho mọi vấn đề.

Những Cách Để Giảm Bớt Phiền Muộn

Từ phần này trở đi bạn có thể tìm được một số lời khuyên hữu ích để làm thế nào vượt qua những khó khăn của bạn, đồng thời tìm được sự hoà hợp, bình an và hạnh phúc cho chính mình và cho mọi người.

Mahāsī Sayādaw

1. Đối Diện Với Những Vấn Đề Của Bạn : Bất cứ khi nào có những khó khăn và vấn đề nảy sanh, bạn nên cố gắng hiểu chúng đúng theo bản chất của hiện hữu. Bạn không thể trông đợi mọi việc lúc nào cũng hoàn hảo, những điều kiện lúc nào cũng thích hợp, và lúc nào những kế hoạch của bạn cũng diễn ra một cách trơn tru, suôn sẻ; ngược lại đây chỉ là những điều bạn khao khát. Sự thực cho thấy là, bạn càng mong muốn cho mọi việc lúc nào cũng trong tình trạng bất biến, tâm đắc, và hoàn hảo, thì nỗi thất vọng của bạn sẽ càng lớn khi chúng xảy ra ngược lại. Giống như sự tròn và khuyết của mặt trăng, vạn vật thay đổi, và thường không theo hướng mong muốn. Tình trạng thay đổi của vận mệnh, của hoàn cảnh và của những trạng thái tâm này tượng trưng cho những điều kiện thế gian. Đức Phật đã nói về tám điều kiện thế gian (tám pháp thế gian hay bát phong) gây đau khổ cho mọi phàm nhân: được và mất, vinh và nhục, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau. Bản chất của thế gian vốn vậy, con người không thể trông đợi lúc nào cũng gặp được những điều kiện tốt đẹp như ý mình mong muốn. Khi những điều kiện không được thuận lợi, suốt thời kỳ này bạn có thể cảm thấy như mình đã đi đến bước đường cùng, và cả thế gian dường như chống lại bạn. Nhưng trước khi để cho mọi việc quanh bạn sụp đổ, hãy so sánh mức độ đau khổ bạn chịu đựng với khổ đau mà những người bất hạnh hơn bạn phải nếm trải xem. Nếu bạn thất vọng khi bị mất ví tiền vào tay một tên móc túi, hãy nghĩ đến cái khổ, mà những người mất nhà

Đọc thêm về những điều kiện này trong "Những Sự Thực Của Cuộc Đời" của Trưởng Lão Narāda.

mất cửa và toàn bộ tài sản trong một cơn hoả hoạn hay trong một trận lụt phải chịu đựng xem. Nếu bạn cảm thấy chán chường do không được sinh ra với một khuôn mặt xinh đẹp, hãy nghĩ đến rất nhiều người khác bị mù, điếc, câm, ngọng, dị tật, què quặt và chậm phát triển về mặt tinh thần bẩm sinh xem. So với những sầu khổ của người khác, sầu khổ của bạn chẳng nghĩa lý gì cả. Nói cách khác, nếu bạn thay đổi được thái độ nhận thức của bạn sao để biết tri ân những gì bạn đang có thay vì sầu khổ, bạn sẽ thấy mình hạnh phúc hơn những người khác. Tục ngữ Trung Hoa có nói: "Nếu bạn gặp một vấn đề lớn, hãy giảm nó xuống thành vấn đề nhỏ. Nếu bạn gặp một vấn đề nhỏ, hãy xem như không có vấn đề". Khi những vấn đề được thấy trong viễn cảnh thích hợp của chúng, bạn sẽ ngạc nhiên để nhận ra rằng bao nhiêu lo âu, phiền muộn của bạn bỗng tiêu tan. Bạn cũng có thể nhớ lại những kinh nghiệm trước đây của bạn về cách

bạn đã vượt qua được những khó khăn mà mới đầu tưởng chừng như không thể nào vượt qua được. Nhờ làm như vậy, bạn sẽ không bị những vấn đề áp đảo, và có thể giải quyết được những vấn đề ấy với khả năng tinh thần và thể xác của bạn. Chỉ cần nghĩ rằng vấn đề bạn đang đương đầu không đến nỗi trầm trọng hơn những vấn đề có thể đã từng xảy ra, và rằng trước đây bạn từng gặp những vấn đề lớn lao hơn thế rồi. Từ đó bạn đối đầu trực tiếp với vấn đề và sử dụng tài năng tinh thần của bạn để vượt qua, giải quyết hay hoàn thành vấn đề ấy. Chắc chắn rất nhiều vấn đề của bạn sẽ tan biến như mây khói nếu bạn có quyết tâm như vậy. Cho dù những vấn đề đó rốt cuộc lại tệ hơn bạn mong đợi, khi bạn vượt lên khỏi nó sự tự tin của bạn sẽ tăng thêm cùng với sự hiểu biết rằng bạn đã thực sự mạnh hơn bạn nghĩ trước đây.

Mahāsī Sayādaw

Mọi người ai cũng phải đối diện với những vấn đề, mặc dù mỗi người sẽ phản ứng và thích nghi với chúng một cách khác nhau. Đưa ra một loạt những rắc rối tương tự, có số đối phó với chúng một cách nhẹ nhàng. Số khác mong đợi những vấn đề, xem chúng như những “thách thức” để có thể thúc đẩy họ biết vận dụng đầy đủ nghị lực và sức mạnh của thể chất. Trái lại, có số người suy sụp cả tinh thần hoặc bị áp đảo và bị những rắc rối ấy làm cho mất khả năng hoàn toàn. Những vấn đề luôn luôn có đó. Điểm mấu chốt của vấn đề không phải là làm thế nào để thoát khỏi mọi rắc rối mà là làm thế nào để bạn có thể giải quyết được chúng mà không tạo ra những vấn đề khác. 2. Trách Nhiệm Đối Với Sự Bình Yên Tâm Hồn: Sự điềm tĩnh và bình yên trong tâm của một người có thể được kéo dài hay có thể tiêu tan tuỳ thuộc vào thái độ tinh thần của người ấy. Sự bình yên nội tại được duy trì bằng thái độ biết hạ mình và vứt bỏ ngã mạn. Nếu bạn cố chấp vào cái tôi không thực này và giữ một thái độ tiêu cực, thì kết quả sẽ không là gì khác ngoài cái tâm lúc nào cũng phiền muộn và bất ổn. Trong nỗ lực để thực hiện những mục tiêu ích kỷ và những sở thích hẹp hòi của bạn, bạn tự làm cho mình không thể chịu đựng được đối với những người khác và tự chuốc lấy hoạ vào thân. Ngược lại, dù những điều kiện bên ngoài có như thế nào, một người vẫn có thể sống an vui, hạnh phúc nhờ giữ được một tâm trí quân bình và một thái độ tích cực. Và trạng thái an vui đó chỉ mất đi khi nào họ để cho những điều kiện bên ngoài làm đảo lộn nó. Chẳng hạn, chúng ta cứ cho là người nào đó vừa chỉ trích bạn hay công việc của bạn. Thông thường, trong một tình huống như vậy bạn sẽ cảm thấy như bị xúc phạm. Cái tôi của

bạn có thể bị tổn thương. Nhưng trước khi bạn để cho ý nghĩ như thế nảy sanh, hãy xem xét lời chỉ trích đó một cách khách quan. Nếu lời chỉ trích đó có căn cứ hẳn hoi và được đưa ra với ý định tốt, bạn nên chấp nhận lời chỉ trích đó với thiện chí đến mức liền sử dụng nó một cách xây dựng nhằm thăng tiến bản thân. Ngược lại, nếu lời chỉ trích đó là không công bằng, không có cơ sở và được đưa ra với ý đồ xấu xa, thì cũng không có người nào để bạn phải mất bình tĩnh và để trả đũa, chỉ việc phớt lờ lời chỉ trích ấy vì nó không đúng với sự thực và bạn cũng không bị bắt buộc phải chấp nhận nó. Thái độ của bạn đối với mọi lời chỉ trích – dù xây dựng hay tiêu cực, cần phải như

thế. Nếu bạn hành động với những động lực chân chính và những hành động của bạn được bậc trí khen ngợi, thời bạn không nên vì một lời ác độc làm cản trở việc thực hiện những thiện sự của bạn. Hãy tìm nguồn an ủi bằng cách sống thuận theo Pháp (Dhamma) vốn sẽ là sự che chở của bạn. Đức Phật dạy: " Ai hại người vô hại, người trong sạch và vô tội, chính hành động ngu si ác độc đó sẽ dội lại họ, như bụi quăng ngược gió vậy." Và bạn sẽ không cảm thấy bị xúc phạm trừ phi bạn để cho những người khác thành công trong việc làm điều đó. Ngoài ra, thái độ tinh thần của bạn đối với người khác có thể quyết định thái độ bạn sẽ nhận trở lại. Nếu bạn thể hiện lòng thương yêu và nhân ái đối với người khác, bạn sẽ thấy lòng thương yêu và nhân ái đó dội ngược lại bạn. Nhưng nếu bạn lộ vẻ sân hận, thì phần thưởng của bạn sẽ chỉ là sân hận. Đừng bao giờ trông đợi nhận lại tình yêu thương cho tâm sân hận, lòng khoan dung cho tính ích kỷ, và sự đồng cảm cho thái độ vô tâm. Bạn phải có trách nhiệm tạo ra và thúc đẩy những mối quan hệ

Mahāsī Sayādaw

tốt đẹp đối với mọi người nhờ vậy sự bình yên thay vì phiền muộn sẽ thắng lướt. 3. Cao Hơn, Ngang Bằng và Thấp Hơn: Bạn có thể tránh được những lo lắng và phiền muộn không cần thiết nếu bạn không so sánh mình với người khác. Hành động so sánh tự nó có thể không sai nếu nó khích lệ bạn trở nên hiểu biết hơn trong suy nghĩ và cao thượng hơn trong hành động. Nhưng, thường thì, so sánh mình với người khác là để thấy xem ai 'cao hơn' dẫn đến thói tự phụ và lo lắng không cần thiết. Nếu bạn nghĩ bạn bằng người khác, bạn có thể trở nên tự mãn và đình đốn (không muốn vươn lên). Còn nếu bạn nghĩ mình thấp hơn người khác, bạn có thể trở nên tự ti, e dè và bất lực. Do đó, để tránh phải mang những tâm trạng tiêu cực như vậy, bạn không nên có những so sánh giữa mình với người. Có lẽ sẽ hữu ích khi nhớ rằng cao, bằng, và thấp chỉ là những trạng thái tương đối vốn không ngừng thay đổi với thời gian, nơi chốn và trường hợp. Trong vòng luân lưu bất tận của luân hồi (saṁsāra), chúng ta đã từng cao hơn, ngang bằng, và thấp hơn nhau vào những thời điểm khác nhau. Một thời nào đó bạn đã từng là kẻ ăn mày, trong khi một thời khác bạn có thể là một nhà tỷ phú. 4. Không Hy Vọng, Bạn Sẽ Không Bao Giờ Thất Vọng: Mọi người ai cũng nuôi hy vọng rằng một ngày nào đó những ước mơ của mình sẽ được thành tựu. Chính những hy vọng này đã dịu dàng thuyết phục một người cố gắng vươn lên không nao núng khi đối diện với những khó khăn và thất bại để họ có thể đạt tới những đỉnh cao mơ ước. Niềm hy vọng sẽ thành tựu những giấc mơ trong một tương lai xa xôi nào đó này

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

đã giữ cho họ yêu đời với thái độ lạc quan. Tuy nhiên, khi một người vượt qua sự hy vọng đơn thuần và bắt đầu trông đợi những chuyện xảy ra theo ước muốn của mình, anh ta tất sẽ gặp những thất vọng. Anh ta làm tốt chỉ vì anh ta trông đợi một phần thưởng nào đó hoặc mong rằng có qua có lại lẫn nhau. Và nếu phần thưởng đó không chịu xảy ra, anh ta trở nên vỡ mộng với việc làm điều tốt của mình. Nếu bạn làm tốt, thì hãy làm điều đó vì muốn phục vụ đồng loại. Hạnh phúc phát sanh trong tâm bạn cùng với sự thực hiện công việc tự nó đã là một phần thưởng lớn. Để được hạnh phúc,

bạn nên vượt qua ước muốn rằng những người khác phải biết ơn cho mỗi việc bạn làm. Trong bất kỳ xã hội nào, biết ơn là một đức tính rất hiếm thấy. Đây là lý do vì sao bạn cần phải nhớ đến lòng tốt và sự giúp đỡ mà người khác đã làm cho bạn. Đức Phật xem biết ơn là một phúc lành cao thượng, một phẩm chất tích cực đáng phát triển. Tuy nhiên nếu bạn đã tỏ lòng giúp đỡ người khác, cố gắng đừng trông đợi họ biết ơn để tránh thất vọng. Nếu bạn trông đợi, tức bạn đang phó mặc hạnh phúc của bạn trong tay người khác vốn có khuynh hướng hay quên. Nếu họ không biểu lộ sự biết ơn, hãy học cách chấp nhận 'tính hay quên' ấy trong tinh thần đạo đức. Nếu họ nhớ đến lòng tốt của bạn, hãy xem đó như một món quà bổ sung vào cơ hội bạn đang phục vụ người khác. Nếu bạn làm được như vậy, thì dù cho những việc làm của bạn có được người khác nhớ hay không, bạn vẫn có thể sống an vui.

Mahāsī Sayādaw

5. Khoan Dung, Nhẫn Nại, và Hiểu Biết: Đôi khi những người sống cuộc sống bình yên và tốt đẹp than phiền rằng họ đã trở thành nạn nhân của những thủ đoạn và mưu mô của kẻ khác. Họ không gây rắc rối cho ai, song họ lại bị hại vô cớ. Trong những trường hợp như vậy, những nạn nhân vô tội cần phải nhận ra và hiểu biết rằng thế gian này gồm rất nhiều hạng người với những đặc tính và cách cư xử khác nhau của họ - hạng người tốt và hạng người không tốt lắm, hạng người xấu và hạng người không xấu lắm. Do đó, bạn phải tự an ủi mình rằng bạn thuộc về hạng người 'tốt', trong khi những người thích khuấy động sự bình yên của kẻ khác là hạng người xấu. Và trong một vài trường hợp, bạn phải chịu đựng những hành động sai trái của kẻ 'xấu' đó. Cũng giống như trường hợp của người lái xe có đạo đức, cẩn thận và người lái xe bất cẩn, liều lĩnh vậy. Người lái xe có đạo đức thận trọng từng chút một để tránh tai nạn. Tuy nhiên, đôi khi anh ta cũng gặp phải tai nạn không phải do lỗi của mình, mà do sự cẩu thả của người lái xe bất cẩn và liều lĩnh. Như vậy, người tốt đôi lúc cũng phải chịu đựng vì có những người xấu giống như người lái xe xấu vừa kể. Mặc dù nói như thế, song vẫn hữu ích để nhớ rằng những người lái xe đàng hoàng thực sự vẫn có thể tránh gặp tai nạn nhờ họ biết hành động một cách thông minh trên đường đi và dự đoán chính xác hành vi của những người lái xe khác. Điều này không khác với cách tránh những vấn đề có khả năng xảy ra đối với những người ưa gây phiền phức và những người thích làm điều ác. Một cách rất hiển nhiên là làm sao tránh giao du với họ đến mức có thể, đặc biệt khi bạn không ở trong cái thế

có thể chuyển hoá được cách sống của họ. Bạn không đủ sức mạnh để cưỡng lại việc có thể bị kéo vào vòng xoáy của oán hận và báo thù. Nhưng nếu bạn có đủ sức mạnh để kháng lại được những ảnh hưởng ác của họ, bạn phải vận dụng mọi cố gắng để sửa đổi họ thay vì cô lập và bỏ mặc. Họ cũng là những con người bạn có thể đưa vào nếp sống đạo đức. Cách để khiến những người ác hoàn lương là thông qua việc thể hiện khéo léo lòng khoan dung, nhẫn nại và sự hiểu biết. Sự hiểu biết sẽ là tấm chắn để bạn tự bảo vệ mình khỏi những mưu mô của kẻ ác, và lòng bi mẫn của bạn sẽ là ngọn lửa làm tan chảy mọi trái tim. Sở dĩ một người hay làm điều trái với đạo lý là vì họ si mê, không

hiểu biết về chính mình, vì tham muốn có được hạnh phúc, và cách để có được hạnh phúc của họ. Nếu sự tình là vậy, thì chính trong thời gian người ấy phạm những lầm lỗi bạn nên hành động cho thật phù hợp với sự giáo dục và tu tập của bạn. Chính trong thời gian thử thách này sức mạnh của nhân cách, trí tuệ, và lòng bi mẫn của bạn mới có dịp thể hiện ra. Khi những người khác làm điều sai trái với bạn, tức là họ đã cho bạn cơ hội để nhận ra được những phiền não và đức hạnh của bạn, với sự hiểu biết như vậy bạn có thể loại trừ được phiền não và củng cố thêm cho những đức hạnh của mình. Khoan dung, nhẫn nại và sự hiểu biết – đây là những phẩm chất cao quý mà bạn cần thực hành trong những lúc mà người khác hành động vì sự si mê. Những phẩm chất này có thể giúp bạn vơi nhẹ đi những ưu sầu, đau khổ, và gánh nặng của cuộc đời. Tất nhiên khi bạn thực hành những phẩm chất này, một số người có thể lợi dụng lòng tốt của bạn . Song nếu bạn hành động một cách sáng suốt, bạn sẽ không cảm thấy bị đe

Mahāsī Sayādaw

doạ, bởi vì những phẩm chất này có khả năng làm cho kẻ ác nhận ra những lỗi lầm của họ và có sức mạnh để chuyển hoá họ trở thành người biết làm điều tốt. 6. Tha Thứ và Quên: Trả thù người gây rắc rối, phiền muộn cho bạn sẽ chỉ tạo thêm nhiều vấn đề và khó khăn hơn cho mọi người. Trong khi suy tính cách trả thù, bạn đã kích hoạt ngọn lửa sân hận trong tim bạn và tiếp thêm nhiên liệu si mê cho nó bùng lên. Ngọn lửa này bùng lên lớn mạnh đến độ nó có thể thiêu rụi hết mọi thứ trên đường đi của nó, trước tiên là bạn và sau đó mới tới những người khác. Sân hận cũng giống như một liều thuốc độc bạn tự chích vào mạch máu của bạn, trước khi chích được nó vào kẻ thù. Nó cũng giống như mém phân vào người khác: bạn làm bẩn tay mình trước, sau đó bạn mới làm nhơ người khác. Khi một người để cho sân hận khuất phục, họ cũng chẳng khác với người làm ác, đối tượng của lòng hận thù của họ. Do chấp nhận sân hận, họ từ bỏ sự tự-chế và sẽ không đến gần giải pháp cho vấn đề của mình hơn được. Họ trở thành người thua cuộc. Khi một người sân hận cố gắng kích động người khác nhưng lại nhận một nụ cười không quan tâm thay vào đó, họ thường bị cảm giác thất vọng đánh bại. Họ cảm thấy nản chí vì đã không thể hạ gục được người khác và làm cho họ nổi sân (như mình). Đức Phật nói: “Vui thay chúng ta sống, không hận giữa thù hận. Giữa những người thù hận, ta sống không sân hận.” Bạn phải hành động sáng suốt như một người có học thức bằng cách không tỏ ra thù ghét hay đánh trả lại kẻ sinh sự. Bạn phải hiểu rằng vào lúc đó, người gây hấn có thể đã say máu với

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

tham lam, sân hận, ganh tỵ, và vô minh. Anh ta không khác với những người đã từng say như vậy vào những lúc khác. Một sự hiểu biết như thế sẽ đến với bạn qua việc thực hành chánh niệm. Khi một người thực hành chánh niệm, họ có một sự hiểu biết sâu sắc về những động lực thúc đẩy và tham muốn của họ (khi làm một việc gì), cũng như sẽ biết rõ những điểm yếu và chỗ mạnh của mình. Sự tự tri này giúp họ loại bỏ được những tư tưởng bất thiện và gia tăng những tư duy thiện. Khi họ hiểu biết rõ hơn về mình, họ nhận ra rằng những người khác cũng bị mắc vào một tình huống khó khăn tương tự. Họ thấy đồng loại của mình bị rập bẫy trong màng lưới của ảo tưởng, bị vô

minh làm cho mù mắt, đang cố gắng một cách vô vọng để thoả mãn mọi tham muốn của mình. Do vô minh và tham muốn này thúc đẩy, họ thực hiện những hành động đem lại sự bất hạnh cho người khác và cho chính bản thân họ. Tuy nhiên, dù bị những hạn chế và nhược điểm này, những con người ấy vẫn có mọi tiềm năng để kinh nghiệm sự phát triển tâm linh. Nhận ra được điều này, người ấy mở lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh, bao dung những vấn đề họ đã tạo ra, và học cách để tha thứ và quên. Đức Phật dạy: "Những người làm điều ác về bản chất không ác. Nhiều người làm điều ác chỉ vì si mê hay vô minh. Vì lẽ họ vô minh, nên chúng ta không chỉ trích hoặc nguyền rủa họ mãi mãi. Thay vào đó chúng ta cố gắng để sửa sai và giải thích cho họ hiểu những lỗi lầm họ đã làm." Sự hiểu biết và lòng bi mẫn mà Đức Phật dạy giúp người ta đối xử với người ác tựa như đối xử với một bệnh nhân đang đau khổ vì bệnh hoạn. Thay vì chỉ trích họ tại sao phải bị bệnh, bạn hãy cố gắng loại trừ nhân sanh bệnh của họ để họ có thể trở nên khoẻ mạnh

Mahāsī Sayādaw

và an vui. Bằng cách biểu lộ lòng từ ái và bi mẫn đối với một người, bạn cho họ cơ hội để nhận ra sự điên rồ của mình và từ bỏ thói quen xấu ấy. Lòng bi mẫn và từ ái có sức mạnh chuyển hoá một người ưa quấy rối thành một người hảo tâm, và biến những kẻ thù thành bằng hữu. Đức Phật đã có lần nói: " Hận thù không diệt được hận thù; chỉ có từ bi mới diệt được hận thù. Đây là quy luật vĩnh hằng." Nếu một người cứ tiếp tục làm điều sai trái đối với bạn. Cho dù thế nào chăng nữa phần mình bạn vẫn nên giúp đỡ họ sửa đổi vào mỗi lần như vậy. Cố gắng noi theo tấm gương cao quý mà Đức Phật, người luôn luôn lấy điều thiện đáp lại điều ác, đã đặt ra. Đức Phật nói: "Điều ác càng đến nhiều với ta, ta càng biểu lộ điều thiện nhiều hơn." Có số người nghĩ rằng lấy lòng tốt đáp trả điều ác là không thực tiễn. Thực sự ra do lấy ác trả ác họ đã làm cho sự nguy hiểm của tình huống trở nên trầm trọng thêm. Vì thế, bạn nên cố gắng lấy thiện báo ác. Khi chúng ta nói "lấy thiện báo ác, lấy ân báo oán" chúng ta không nhất thiết muốn nói điều này theo nghĩa thể chất. Đúng hơn, chúng ta chú trọng phát triển một trạng thái tâm từ ái đối với tất cả chúng sanh cư ngụ trên thế gian này. Cố gắng phát triển những tư duy từ ái sao để bạn luôn luôn nghĩ tốt về họ, cho dù họ có làm tổn thương đến bạn nhiều bao nhiêu. Có thể vào lúc này bạn thấy rằng đây là điều rất khó thực hiện, song bằng vào việc không lấy ác trả ác, bạn vẫn giúp đỡ rất lớn cho bản thân bạn và cho mọi người .

Mahāsī Sayādaw

GIẢNG GIẢI KINH THỪA TỰ PHÁP

Tỳ-kheo Pháp Thông Dịch

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: 024.39260024
Fax: (024) 39260031
Chịu trách nhiệm xuất bản: GĐ BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: TBT LÝ BÁ TOÀN

Biên tập:

Sửa bản in: Tỳ-kheo Pháp Thông

Bìa: Sumanā Kim Lan

Đối tác Liên Kết: Cao Hữu Trung

In 3.000 cuốn, 14,5cm x 20,5cm tại Xí nghiệp in Fahasa
Số đăng ký KHXB:….Số QĐXB:….
In xong và nộp lưu chiểu: 2018.
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế ISBN: …
Contents A

A Discourse on the
Dhammadāyāda Sutta by
The Venerable Mahāsi Sayādaw of
Burma
Translated by
U Min Swe (Min Kyaw Thu)
Buddha Sāsanānuggaha Organization
Mahāsi Translation Committee, Rangoon
A Discourse on the Dhammadāyāda
Sutta by
The Venerable Mahāsi Sayādaw of
Burma
Translated by U Min Swe (Min Kyaw Thu)

First printed and published in the Socialist Republic of the Union of Burma December 1980

New Edition
Edited by
Bhikkhu Pesala
August 2013
Contents Editor’s Foreword.....v Preface .....vi A Discourse on the Dhammadāyāda Sutta .....1 Prologue .....1 Introduction to the Sutta .....2 Pāḷi Text of the Sutta

.....2 Inheritance of Material Goods.....2 Inheritance of the Dhamma.....4 Simile of Two Monks.....7 The Venerable Sāriputta's Question.....8 Hindrances on the Path.....10 Greed and Aversion.....12 Concentration Is Essential to Gain Insight.....15 The Practice of the Middle Way.....17 Practice for Buddhahood.....19 Right Effort .....20 Right Mindfulness.....20 Right Concentration.....20 Anger and Malice.....21 Ingratitude and Arrogance.....23 Envy and Meanness.....25 Deception and Hypocrisy.....26 Impertinence and Vanity.....28 Conceit and Excessive Conceit.....28 The Humility of Venerable Sāriputta .....29 Pride and Heedlessness.....30 Birth, Clan, Youth, and Longevity.....31 Gain, Honour, Respect, and Deference.....31 Attendants, Wealth, Beauty, Knowledge, and Intelligence .....32 Seniority, Alms-gathering, Endurance, and Fame .....33 Morality, Concentration, Skill, Physical Proportions.....33 Heedlessness .....34 Six Kinds of Heedlessness.....35 Two Ways of Practice .....38 Appendix on Bhikkhu Kapila.....40

Editor's Foreword As with my other editions of the anslated works of the late Venerable Mahāsi Sayādaw, I have removed many of the Pāḷi words for the benefit of those who are not familiar with the technical terms. References are to the Pāḷi text Roman Script editions of the Pali Text Socie — in their anslations, these page numbers are given in the headers or in square brackets in the body of the text. This practice is also followed by Bhikkhu Bodhi's modern anslations, like that below: 98 Dhammadāyāda Sua: Sua 3 i.14 Thus, a reference to M.i.14 would be found on page 14 of volume one in the Pāḷi edition, but on page 98 of Bhikkhu Bodhi's anslation. It would be on a different page in Miss I.B. Horner's anslation, but since the Pāḷi page reference is given, it can still be found. In the Chaṭṭha Saṅgāyana edition of the Pāḷi texts on CD, the references to the pages of the PTS Roman Script edition are shown at the boom of the screen, and can be located by searching. I have aempted to standardise the anslation of Pāḷi terms to match that in other works by the Sayādaw,

but it is impossible to be consistent as the various anslations and editions are om many different sources. Aversion (dosa), ill-will (byāpāda), haed (paṭigha), anger (kodha), and malice (upanāha), have subtle shades of meaning that overlap in English and Pāḷi. This Dhammadāyāda Sua exhorts the bhikkhus to be heir of the Dhamma, not heirs of material requisites. The Sayādaw delivered the discourse in December 1970, on the occasion of the annual assembly in Mahāsi Yeikthā, Rangoon, to exhort his disciples to adhere sictly to the Vinaya discipline, and specifically to abstain om accepting money (page 10) — a corrupt practice that is now almost universal among bhikkhus. This edition may still have some minor defects, but I hope it is good enough to be useful. As my time permits, I will gradually improve it. If you find any errors, please let me know.

Bhikkhu Pesala August 2013

v

Preface This is the English anslation of Venerable Mahāsi Sayādaw's talk on the Dhammadāyāda Sua. The talk was given on the occasion of the annual exhortation and homage day in 1970 and it was repeated on a similar occasion in the following year. The fact that Venerable Sayādaw gave the same talk twice leaves no doubt about the deep significance of the sua. In fact, the Dhammadāyāda sua of the Majjhimanikāya is an important teaching of the Buddha that deserves the serious aention of those who adore the Buddhadhamma. For the substance of the sua is that as worthy disciples of the Buddha, bhikkhus should avoid the pursuit of material wealth and seek the heritage of the Dhamma through the practice of the Noble Eightfold Path. This message accords with the basic teachings of the Buddha. From the Buddhist point of view the root cause of suffering is desire and so it is necessary for us to overcome desire as much as possible if we want to achieve liberation. This teaching especially concerns the bhikkhus who as dedicated disciples of the Buddha are supposed to have set their heart on nibbāna. The Buddha founded the Saṅgha as a communi of men and women who seek inner peace and liberation through non-aachment. The bhikkhus' way of life based on the ideal of non-aachment is familiar to everyone who has studied the Vinaya Piṭaka, the division of the Pāḷi Canon that deals with the disciplinary rules for Buddhist monks. The bhikkhu is expected to share his daily almsfood with other monks. In the words of the Buddha, "Even if it were his last morsel of food, a monk would not enjoy its use without sharing it, if there were anyone to receive it." (Udāna) The hoarding of food is forbidden and so is the possession of proper other than the bare necessities of life. Even so, according to Miss I. B. Horner, an English Pāḷi scholar who has made a special study of Vinaya Piṭaka, some rules relating to the begging bowl "point to a time when communal ownership was more actual then nominal." The Vinaya Piṭaka specifies miscel- laneous items of proper such as a dwelling, bed, chair, vessel, crockery, etc., which belong to the Saṅgha and cannot be given to an individual monk either by gi or division. Each December, on the anniversary of the Sayādaw's arrival to start teaching at the Mahāsi

meditation cene in Rangoon, his disciples would assemble om around the couny to pay homage, and listen to an exhortation by the Sayādaw (ed.) vi

Preface vii

Of all the material objects of human desire the most alluring is gold which has enslaved many people. The bhikkhu is, of course, sictly forbidden to possess gold or silver and the Vinaya Piṭaka contains detailed insuctions for dealing with cases of ansgression. If a monk receives any gold or silver, he is required to confess his ansgression to the Saṅgha and forfeit it. The forfeited object is then handed to a layperson who may purchase for the monks what they are permied to receive. This the monks may all use except the guil monk. If there is no layperson to accept the gold, a ustworthy monk is officially assigned to discard it. He must not take any notice of where it falls. Professor Oldenberg's comment on the monastic prohibition against the possession of gold and silver is worthy of note. He says: "By nothing so clearly as by this prohibition and by the obedience which it has obtained is it guaranteed that the ancient Buddhist Order did really remain ee and pure om all hankering aer worldly power as well as worldly enjoyment. Never could it have so completely surrendered the possession of gold and therefore all possibili of outer action, had it not been in uth precisely that alone which it professed to be, a communi of those who sought for peace and deliverance in separation om everything earthly." (The Buddha, p.358) Of course the Vinaya Piṭaka reflects only the way of life in the early Buddhist Saṅgha. About 200 years aer the parinibbāna of the Buddha the first schism occurred over the issue of the acceptance of certain kinds of offering om the lai. It is said that today in Sri Lanka there are landlords among the bhikkhus and even in Burma, which prides herself on having preserved the purest Theravāda adition, the Saṅgha as a whole is a far cry om the ideal socie envisioned by the Buddha. Nowadays many Buddhist monks are intent on seeking their material welfare rather than on living up to the teaching of the Buddha. This preoccupation of the monks with the pursuit of material wealth is a maer of grave concern to Venerable Mahāsi Sayādaw as well as to other Buddhists, monks and lay followers alike, who have the welfare of the Buddha's dispensation at heart. Hence Venerable Mahāsi Sayādaw's emphasis on the need for the practice of non-aachment in many of his talks. Thus in his discourse on the

viii Preface

Sallekha Sua he says: "A bhikkhu should not ask for food, robes, or dwelling unless the person who is thus requested happens to be his relative or has invited him. Neither should he nor other bhikkhus use anything that is received in this way. Asking ouight for donations as is being done nowadays is very unbecoming for a bhikkhu. A bhikkhu should not show signs or make indirect remarks that would induce a layman to offer food or robes." In short, a good bhikkhu is a monk who lives up to the teaching of the Buddha, thereby making the heritage of the Dhamma (Dhammadāyāda) the cornerstone of his way of life. Such a bhikkhu need not bother about food, robes, and

other necessities of life for he is assured of material comforts in a predominantly Buddhist couny like Burma. It is common knowledge that lay Buddhists will vie with one another to offer the best food to the monks who are respected for their moral puri and spiritual aainment. We believe that the Venerable Mahāsi Sayādaw's talk on the Dhammadāyāda Sua will receive the serious aention of all Buddhists, monks and lay followers alike, who have the welfare of the Buddha's dispensation at heart. It will be appreciated by those who want to understand the Buddha's message and follow his noble teaching for their inner peace and liberation.

A Discourse on the Dhammadāyāda Sutta Prologue Sāsana Yeikthā has been a Vipassanā meditation cene since we came here in 1949. At the beginning there were not many buildings to speak of. A monastery where I dwelt formerly, a dining hall that was not large enough to accommodate more than for monks at a time, four single wooden dwellings, workers' quarters, these were the only buildings that existed at that time. In place of this auditorium there was a make-shi lecture hall, which witnessed the formal opening of the meditation cene in December 1949. The cene started with twen-five meditators. The female meditators were lodged in thatched bamboo buildings on the lower ground of the Yeikthā compound while the monks and male meditators had to stay in a similar building on higher ground. The number of meditators has increased every year. Many new buildings have been consucted. At the time of writing there are over three hundred meditators all year round, increasing to fieen hundred in summer. There is now no vacant land for new buildings. Twen-one years have passed since the opening of the meditation cene at Sāsana Yeikthā. In 1950 I told my disciples to hold an annual meeting at which all the meditators who had practised insight meditation at the cene could gather to renew their faith and enthusiasm, and for closer contact and affini leading to the suffusion of loving-kindness in acts, words, and thought. Then Sir U Thwin, the founder of Sāsana Yeikthā, suggested that it would be good to make the meeting also an occasion for exhortation and homage. I had such an idea too, but I did not tell anyone about it lest I should lay myself open to charges of egoism and self- glorification. So in accordance with Sir U Thwin's suggestion we now call it the annual exhortation (ovāda) and homage day. It is my du to exhort the bhikkhus, meditators, and lay disciples who are present on this occasion. This year I propose to give an exhortation on the basis of the Dhammadāyāda Sua that formed the subject of my discourse last year. I wish to talk again about this sua because it is an important teaching of the Buddha. King Asoka Several discourses in the Suanta Piṭaka have the title (ovāda) appended to their name, e.g. the Siṅgalovāda Sua or Exhortation to Siṅgāla, the Anāthapiṇḍikovāda Sua or Exhortation to Anāthapiṇḍika, and the Ambalaṭṭhikā-Rāhulovāda Sua or Exhortation to Rāhula. An ovāda is an exhortation, not an admonition. (ed.)

2 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

mentioned some teachings of the Buddha repeatedly in his inscrip- tions because they were profound and worthy of serious considera- tion. Likewise, I propose to give another talk on the Dhammadāyāda Sua because of its deep significance and special relevance to modern times. If the monks and laymen follow this teaching, it will benefit them and conibute to the spread of the Buddha 's teaching. Introduction to the Sutta The Dhammadāyāda Sua was delivered by the Buddha while he was residing at the Jetavana monastery in Sāvahi. The Buddha taught it because in those days some monks were excessively aached to material goods. Such aachment naturally leads to deficiency in respect of morali, concenation, and wisdom and this discourse serves as an antidote to such spiritual decline. Pāḷi Text of the Sutta "Dhammadāyāda me bhikkhave bhavatha mā āmisadāyāda ahi me tumhesu anukampā 'kinti me sāvakā dhammadāyāda bhaveyyum no āmisadāyāda.' "Monk! You should inherit the Dhamma om me. You should not remain content with the inheritances of material goods." Here the Buddha expressed his wish in unmistakable terms and sessed the importance of the heritage of the Dhamma just like the parents giving insuctions to their beloved children before they pass away. Some people fear lest on their death their children by the second marriage should come off second best in the division of inheritance with the lion's share going to the older offspring. So they take steps for the equitable disibution of their wealth or otherwise make secret provisions for their younger children. Likewise, the Buddha insucted his disciples to inherit the Dhamma that was the best thing that he had for them. Although he addressed the monks in this discourse, his insuction was also meant for the lay followers who had implicit faith in him. Inheritance of Material Goods People usually show great enthusiasm when they inherit the material possessions of their deceased parents. Nobody wants to

sacrifice his interest for the sake of his brothers and sisters. Some are so consumed by greed that the death of a man oen means the break-up of his family and the beginning of resentment, quarrels, and enmi among his offspring. This is a maer of common observation as regards the lay people, and the same may be said of the monks who show no less enthusiasm over the inheritance of material goods. The death of a famous Sayādaw is oen followed by a scramble among his disciples who lay claim to his possessions on the basis of his alleged bequests, close association, or the rights of his religious sects. These claims may be legal or illegal om the standpoint of the Vinaya Piṭaka. Under the British government there were many disputes over the inheritance of monasteries and some lay Buddhists had to spend so much money for their law-suits that they were finally reduced to penury. Such legal bales are still being fought in modern times. In response to the request of a layman I once sent a monk to reside at his monastery. Later, a monk at that place wrote to me, asking me to recall the resident monk as the monastery was declared as the proper of the Saṅgha in the time of his teacher. So I had to send a reply saying that the monk in residence had been sent not for the possession of the monastery, but for the spiritual upli of the local people. I wrote that we urge our disciples to inherit the Dhamma not material goods, and that

he should deal only with the layman concerned in connection with the monastery. Now the monk whom I sent there is in another place; he has declined the invitation of the layman whose monastery is still vacant. Again we were once asked to recall a monk whom we had sent to a place at the request of the local people. There was a monk who owned the monastery and in fact he had welcomed our monk. We have nothing to do with such disputes which concern only the lay people. Moreover, we have had to ignore some meditation cenes which were forcibly occupied by those who could not teach insight meditation. We do not bother about such cases and leave them entirely in the hands of the lay people concerned. All over the couny disputes over the ownership of monasteries are rampant. In the context of the Dhammadāyāda Sua this state of affairs should be a cause for deep concern, and we are aaid it has discredited the Saṅgha in the eyes of the lay Buddhists. [1] I couldn't find the term, "catusantaka," but "catu" means four and "santaka" means proper. No doubt this refers to proper belonging to the communi of monks om the four directions. (ed.)

4 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

Many monks are preoccupied with the pursuit of food, robes, monasteries, money, fame, populari, etc. Some seek material goods by all possible means even in conavention of the Vinaya rules. Such antic pursuit of material goods means decline in the practice of the Dhamma and so it runs counter to the teaching of the Buddha. Inheritance of the Dhamma Now to continue the Pāḷi text in the Dhammadāyāda sua. "Ahi me tumhesu anukampā kinti me sāvakā dhammadāyadā bhaveyyum no āmisadāyadā"ti. "My disciples, I have compassion for you. So I am concerned about how you should be heirs, not of material goods, but of the Dhamma." The Buddha was motivated by compassion when he urged his disciples to pay serious aention to the inheritance of the Dhamma. Not that he wanted them to deny themselves proper food, robes, etc., but what he warned them against was craving for these things at the expense of the holy life. The Dhamma that the followers of the Buddha should seek is of two kinds: the ue or supreme Dhamma and the intermediary Dhamma and the Buddha urged his disciples to cherish both. According to the Commentary, the supreme Dhamma comprises the four kinds of path knowledge — Seam-winning, Once-returning, Non-returning, and Arahantship — the four uits corresponding to the four paths and nibbāna. These are nine supramundane Dhammas that one can realise only on the basis of the Buddha's teaching. The aainment of the four paths means the aainment of the uits and nibbāna. One who aains the first path also aains its uit and one is then on the threshold of nibbāna. The meditator at this stage is then wholly ee om the defilements that lead to the lower realms. He will be reborn in the human or the celestial realms and he will not have to face sickness, death and other sufferings for more than seven existences. So the Buddha urged his disciples to sive for at least this lowest grade of the heritage of Dhamma. When the meditator aains the path and uition of Once-returning he or she is subject to no more than two rebirths in the human and celestial realms. Again when he or she realises the path of Non-

returning, he or she is assured of total liberation om all suffering inherent in the human and celestial realms. The Non-returner is destined to land in the Brahma world. Then for the meditator who aains Arahantship, it means complete extinction of all suffering. The Buddha urged his disciples to practise the Dhamma till the aainment of this supreme goal. The heritage of this supreme Dhamma is primarily meant for bhikkhus. For the lay followers of the Buddha who cannot live up to his teaching, there is the intermediary (pariyāya) Dhamma which the Commentary describes as alms-giving, a good moral life, observance of the Uposatha, offering of flowers, etc., in memory of the Buddha at pagodas, listening to the Dhamma, and so forth. Doing these wholesome deeds leads to rebirth in the human and celestial realms where through hearing and practice of the Dhamma one finally aains nibbāna. In other words, this intermediary Dhamma is a means to the aainment of the supreme Dhamma. So every ue disciple of the Buddha who has faith and zeal should sive for the four paths, the four uitions, and nibbāna in this very life. If one cannot aain this object, one should practise alms-giving, morali, etc., not merely for happiness in the human and celestial realms, but for the aainment of nibbāna. In other words, one should seek the heritage of both the supreme Dhamma and intermediary Dhamma. The Buddha does not want his followers to have craving for material goods. Here the material goods which should not be the objects of aachment are of two kinds. The first kind is the four requisites of life for monks: food, robes, dwelling and medicines. Once a person joins the Saṅgha, he is assured of these requisites. It is easy for him to get them. Nowadays a monk can even get foreign medicines although for ordinary people they are hard to come by. Some monasteries are bigger and far beer than the tumbledown dwellings of many lay people. These requisites are easily available thanks to the faith of the lay Buddhists, but the Buddha does not want the monks to become aached to them. Yet there are monks who seek to acquire material goods by any means. Some pretend to be Arahants and some claim occult powers that are supposed to enable them to advance the material welfare of their followers. To exploit the people in this way for selfish ends is, of course, a flagrant violation of the Vinaya rules binding on all bhikkhus.

6 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

The heritage of material goods in the form of the requisites of life concerns only the bhikkhus. As for the lai, there is the other kind of material heritage in the form of higher life in the human and the celestial realms. Many people practise alms-giving, morali, etc., in the hope of aaining heavenly bliss or higher rebirths on earth. Such acts of generosi, morali, and mental development will not lead to insight-knowledge or nibbāna. Nor will they guarantee permanent deliverance om the dangers of the lower realms. On the conary, the desire for higher rebirths in the sensual worlds of deities or human beings means aachment to material goods that is harmful to moral life and so one is likely to land in the lower realms where one is overwhelmed by unwholesome kammas. Even if one aains higher rebirth in the celestial or human

realms through good kammas, one is bound to suffer old age, sickness and death. Hence the second kind of material heritage, too, is inferior, undesirable, and not worth siving for. We should not, therefore, set great store by the other worldly bliss, let alone the four requisites. The Buddha warned his disciples against these temptations out of compassion for them, for he saw how aachment to material goods had led some monks to the lower realms as in the case of Bhikkhu Kapila in the time of Kassapa Buddha, who, because of his greed, had to suffer greatly in hell. The Buddha was also aware of old age and other evils that lie in store even for those who do good deeds, but who crave for sensual pleasure. He knew, too, how the Venerable Mahākassapa, Sāripua and other disciples acquired psychic powers and wisdom through the diligent practice of dhamma. Without the heritage of the Dhamma we cannot rule out the possibili of rebirth with all its aendant sufferings. Suffering is inherent in every kind of existence in the form of sickness, old age, and death. We need not dwell on the miseries of old age that plague many elderly people around us. Sickness is a universal evil and hospitals are full of patients whose sufferings cannot help but move us to pi. Even a man who is quite healthy throughout his life has to face a painful disease before his death. As for death, it is also inevitable in the celestial realms. If we do not sive for the path, its uition, and nibbāna, we are in for repeated afflictions with these evils in one existence aer another. In addition, there is the dangerous potential for rebirth in the lower realms.

Simile of Two Monks 7

According to the Commentary, the four lower realms of animals, hells, hungry ghosts, and jealous gods are like private dwellings for unmindful persons. Here unmindfulness means failure to guard oneself against evil kammas in words, deeds, or thought and against excessive indulgence in sensual pleasure. It also means failure to do good, to practise generosi, morali, and mental development. By and large we dwell at home although we may occasionally spend a day or two at another place. Likewise, the unmindful person spends most of his or her time in the lower realms. Rebirths in heaven or on earth are few and far between just like our occasional visits to another man’s house. This is the usual lot of ordinary people. The Buddha was deeply concerned about the future of his followers, hence his insistence on the need for the heritage of the Dhamma. The Buddha also said that he and his disciples would be criticised by others if they cared only for material goods and failed to live up to his teaching. For example, socie will blame us if the behaviour of our children leaves much to be desired. So too the people in the time of the Buddha would hold him responsible for the failings of his followers. They would have said that despite his claim to Omniscience the Buddha was unable to discipline his followers effectively. On the other hand, if they were wholly commied to the Dhamma, the Buddha would surely earn the praise of the people. It is not easy to become a ue disciple of the Buddha. Many people have an unwavering faith in the Buddha. Some have even joined the Saṅgha and devoted all their time and energy to the holy life. Yet for all their adoration of the Buddha and their zeal and sinceri in the practice of generosi,

morali, etc., there is always the possibili of falling into the lower realms. For it is only the supreme heritage in terms of the path, its uition, and nibbāna that will ensure real liberation. Hence the Buddha's deep concern for the spiritual welfare of his disciples. Simile of Two Monks Suppose, says the Buddha, there are two monks who come to see him just as he has finished his meal. Having come om far, they are tired and hungry. The Buddha says that he has surplus food that has to be disposed of and that they may eat it if they like. One of the monks remembers the Buddha's teaching and so he resolves to spend

the night in a weak and famished condition, but the other monk eats the food, thus restoring his energy and satising his hunger. The Buddha declares that the first monk who rejects the food is more worthy of praise and honour than his companion. In the eyes of ordinary people there is no reason why the other monk should be blamed. He makes a good use of the food which might otherwise have gone to waste, and by eating it he gains some vitali that makes him zealous and vigorous in the practice of the Dhamma. In fact, the Buddha does not criticise him, but he declares the first monk to be spiritually superior in that his self-denial is conducive to contentment, lessening of defilements, exertion of effort and easy maintenance of one's life. Buddhism teaches us to conol our desire. Unbridled desire leads to antic pursuit of material objects or the heedless consumption of food, etc. Such wrong actions will be unthinkable for the monk who resains his desire to the point of declining the Buddha's offer of food. He will be able to overcome evil desires and cultivate content- ment for his spiritual upli. Moreover, it will be easy for his lay supporters to serve his physical needs. Some monks complain about the kind of food, etc., provided by their lay followers. Once there was an elderly monk in Mawlamyaing township who had to be served with chicken curry every day. Even when he went on a journey his lay aendants had to take his favourite food along with them. Again the monk who has the will to forgo even the food offered by the Buddha will not get disheartened in the face of hardships and privations. His memory of the self-denying experience will rouse him to assert his will, exert his energy, lessen his defilements and minimize the necessities of life. The simile of the two monks shows the way in which the Buddha teaches his followers. His approach was very gentle and it is like that of the kind-hearted parents who have to discipline their children. He was motivated by great compassion that makes him worthy of reverence and emulation. The Venerable Sāriputta's Question Aer sessing the need for the heritage of the Dhamma, the Buddha le the assembly of monks. Then Venerable Sāripua raised the question as to how far the disciples of the Buddha practised or

failed to practise detachment that forms the chief characteristic of the Buddhist way of life. In response to the request of the bhikkhus, Venerable Sāripua answered the question as follows: The Buddha's way of life is based on detachment (viveka) in

respect of body, mind, sensual pleasure, etc., but some of his disciples did not follow his example and practise detachment. The detachment of the Buddha is of three kinds; physical (kāya-viveka), mental (cia- viveka), and detachment om existence (upādhi-viveka). Physical detachment means living in solitude. Instead of seeking company, the Buddha usually lived alone. Solitude is conducive to peace and happiness. The Buddha spent his time in solitude except on occasions when it was necessary to communicate with others, for instance, when he had to teach them. Mental detachment means the aainment of absorption (jhānasamāpai). The Buddha was perfectly qualified to aain all of the various stages of absorption. Detachment om existence refers to the extinction of the four subsata (upādhi) of becoming that cause suffering. In other words, it means nibbāna. Nibbāna is devoid of 1) sensual objects, 2) greed, aversion and other defilements, 3) wholesome and unwholesome kammas (abhisaṅkhāra), and 4) the aggregates of mind and maer (khandhā). So nibbāna is called detachment om existence. It is a quali possessed by the Buddha and the Arahants who can contemplate nibbāna at any time through the path and uition of Arahantship. The meditator who practises insight meditation partly possesses detach- ment om existence at the moment of gaining insight into impermanence, suffering, and not-self. For whenever a meditator gains insight into these three characteristics of life, he or she is ee om sensual pleasure, defilements, kamma, and the aggregates of new existence. If, without any good reason, a Buddhist monk does not live in solitude, then he is lacking in physical detachment or the practice that is the aibute of the Buddha. If he does not practise concena- tion, he will have no mental detachment. If he fails to practise insight meditation, he will not have detachment om existence. If the disciple does not follow the example of the Buddha and practise the three detachments or if he does not practise at least living in solitude, this means the decline of his spiritual life. The Buddha teaches his followers to remove greed, aversion, and other defilements, so if the

disciple cannot live up to this teaching, it means failure to practise the detachment of the Buddha. Defilements that arise may be overcome either through wise reflection or through mindfulness. However, reflection by itself will not help to eradicate it. It is only, if we note instantly and remove the defilements at every moment of seeing, hearing, etc., that they find no outlet and pass away. Finally, when a meditator aains the noble path, they completely cease to arise in the mind and become extinct. If you do not dispel the defilements through reflection or mindfulness, it means that you welcome them in conavention of the practice of detachment. The defilements that have to be dispelled are sixteen in number and the Venerable Sāripua described them in detail in the laer part of his discourse. Some disciples zealously seek to acquire material goods and neglect the practice of Dhamma. They do not practise morali properly, let alone concenation or wisdom. If there is practice of insight meditation, it is only perfunctory; the object of their practice is just to gain merit or kammic potential for future existences. Needless to say, total commitment to the Dhamma is

out of the question if one is preoccupied with the accumulation of wealth. In other words, pursuit of material goods spells deficiency in the practice of Dhamma and if a monk does not practise the Dhamma seriously, it is to be assumed that he is more interested in worldly possessions. Some monks seek to get money and this violates the Vinaya rules that forbid the handling of gold, silver, etc., by bhikkhus. Hindrances on the Path According to Venerable Sāripua, some disciples of the Buddha lead the way to degeneration. There are five causes of degeneration called hindrances (nīvaraṇa) to the aainment of concenation and wisdom. These are sensual desire, ill-will, laziness, restlessness, and doubt. Here laziness (thīnamiddha) means reluctance to listen to or practise the Dhamma and geing bored or dejected during medita- tion practice. Restlessness (kukkucca) is worry or anxie over one's past mistakes and doubt (vicikicchā) refers to doubt about the Buddha, Dhamma, and Saṅgha, or about the way to the aainment of the path, its uition, and nibbāna. If a man leads an immoral life, giving himself up to drinking, gambling, and other vices, his children will follow suit when they

grow up. Likewise, the elderly monks who yield to hindrances and idle away their time are bound to have a demoralizing effect on younger members of the Saṅgha. In fact, they lead the way to degeneration. They are like a person who puts down the burden that he is supposed to carry, because they have abandoned the insight practice that leads to the extinction of defilements. Some give it up aer practising it for some time and there are even some monks who criticise and discourage those who practise insight meditation. So according to the Dhammadāyāda Sua, such errant monks are blameworthy on three counts. They do not practise detachment that is so much cherished by the Buddha. They make no effort to remove the defilements. What with their excessive craving for material goods, they do not practise insight meditation for the extinction of defile- ments. To avoid such criticism by good people, the monks should practise detachment that the Buddha enjoins on them. At the very least they should practise physical detachment by living in solitude. They should sincerely practise morali and concenation to over- come the defilements. They should sive at least for the aainment of Seam-winning that ensures eedom om ego-belief and doubt. The teaching of the Buddha as regards the evil consequences of moral laxi in the Saṅgha applies to all bhikkhus regardless of their age or spiritual status. The Buddha specifically mentioned the senior monks, the monks of medium standing, and the junior monks who are to be censured for their moral deficiency. Here the senior monks (thera) have spent ten or more years in the order, the monks of medium standing (majjhima) have spent over five years, while the junior monks (navaka) are those who have less than five year's standing in the Saṅgha.[1] So the discourse concerns all monks, and every monk deserves criticism if he fails to emulate the Buddha and fails to live up to his teaching. On the other hand, a monk who practises detachment is worthy of praise because he is following the example of the Buddha; he has overcome defilements and finally he does not care for his material welfare and is

therefore not negligent in the practice of the Dhamma. In commenting on the Buddha's discourse Venerable Sāripua uses the word "praiseworthy" (pasaṃsa), to inspire the monks, but what ◆ For the first five years a bhikkhu must live in dependence on an elder (thera) of ten rains or more. Aer five years he can live independently, while aer ten years he can grant ordination and ain junior bhikkhus. (ed.)

maers most is practice of the Buddha's teaching which makes one a worthy heir of the Dhamma. It is the heritage of the Dhamma that can ensure permanent eedom om suffering and the dangers of the lower realms. It is this Dhamma heritage that Venerable Sāripua has in mind when he refers to the praiseworthiness of well-disciplined monks for the inspiration and edification of his listeners. Greed and Aversion Then Venerable Sāripua goes on to describe greed and aversion as the first two defilements that should be removed. Lobha may be anslated as desire, craving, delight, lust, clinging, aachment, greed and so forth. Evil-doing is usually motivated by greed. People suffer because they seek the object of their desire, they have to please those whom they love. Greed fuels evil and because of its unwholesome nature it leads to suffering in hell. Moreover, it causes repeated rebirths together with the aendant old age. sickness, death, and other suffering. Dosa means aversion, anger, ill-will, the aggressive and desuctive impulse, etc. Seeing or hearing anything that we dislike makes us angry and unhappy. We yield to anger and kill or miseat others, making unwholesome kamma that leads to the lower realms. If reborn in the human world one has to pay for one's past acts motivated by ill-will by brevi of life, sickliness, and other negative results. There is a way to overcome greed and aversion. It is the middle way between the two exemes of over-indulgence in sensual pleasures and asceticism. Some people spend all their time gratiing their sensual desires, and there are some who practise self-mortifica- tion that does not help to develop concenation and anquilli. The Buddha's way avoids the two exemes. This middle way is not to be found in the non-Buddhist systems of thought. It is the Noble Eightfold Path comprising right view, right thought, right action, right speech, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concenation. This Path helps develop the eye of wisdom and insight-knowledge. The eye of wisdom is so called because it enables us to see clearly. It does not differ essentially om insight-knowledge. In the practice of the eightfold path we have to observe the mental and physical processes or the five aggregates of aachment (upādānakkhandhā) that takes place ceaselessly within us. At every

moment of seeing, hearing, etc., we should note the psycho-physical phenomena. Such moment-to-moment mindfulness helps to develop a clear insight into the nature of mental and physical phenomena. In the course of the practice we come to distinguish between mind and maer. When seeing, we recognise the eye and the visible object as material phenomena, and the eye-consciousness and the noting consciousness as mental phenomena. When hearing, we recognise the ear and the sound as material

phenomena and the ear-conscious- ness and the noting consciousness as mental phenomena. When smelling, we recognise the nose and the odour as material phenomena and the nose-consciousness and the noting consciousness as mental phenomena. In tasting, we recognise the tongue and taste as material phenomena and taste-consciousness and noting conscious- ness as mental phenomena. When touching, we recognise the sensitivi of the physical body and the tactile object as material phenomena and the tactile-consciousness and the noting conscious- ness as material phenomena. When thinking, we recognise the physical base of the mind as material phenomena and thinking and the noting consciousness as mental phenomena. As the Satipaṭṭhāna Sua says, “Gacchanto va gacchāmī’ti pajānāti…” when the meditator notes standing, siing, lying, bending, setching, etc., he distinguishes between material phenomena and mental phenomena in the same way. Thus when he notes walking, puing forward the right food, puing it down, etc., he is aware of the distinction between stiffness, movement, and the noting consciousness. The same may be said of the abdominal rising and falling and other bodily movements that are noted. This is insight knowledge of the distinction between mind and maer that leaves no room for a living enti. This analytical knowledge of body and mind (nāmarūpa-paricchedañāṇa) and Purification of view (diṭṭhi-visuddhi) arise om experience and have nothing to do with logic or speculation. It accords with one of the aibutes of the Dhamma, namely one has to realise the Dhamma by oneself (sandiṭṭhiko), and with the Satipaṭṭhāna Sua, which sesses the need for practice and personal realisation. There are some people who criticise the Satipaṭṭhāna method of meditation. They say that is not necessary to note ordinary activities such as walking, standing, etc., that are so familiar to us in our everyday life and that these exercises will not lead to exaordinary

insight-knowledge. This criticism is due to lack of experience in the practice of insight meditation according to Satipaṭṭhāna Sua. We breathe in and out every day, but few people will question the value of the breathing exercise (ānāpāna) in mind-aining. Non- Buddhist holy men in India practise it too, but their goal is just to aain anquilli (samādhi). It does not follow, however, that the practice of in-and-out breathing cannot lead to insight or path knowledge. Likewise, we should not assume that the practice of noting one’s bodily movements has lile to do with the development of mindfulness, concenation, and insight-knowledge. For those who do physical exercises are intent on improving their health whereas those who fix their mind on bodily movements hope to develop mindfulness, concenation, and other higher states of consciousness. Moreover, there are other reasons why we should not belile the practice of noting what is familiar to us. Thus in the practice of kasiṇa (external devices in mind-aining) we use ordinary objects such as earth, water, colour, etc., but it is a mistake to think that these devices do not lead to the aainment of absorption (jhāna). Some meditation exercises involve contemplation of the organs of the body such as hair, teeth, finger-nails, or excreta, but it would be naïve to lump

them together with the daily activities of grave-diggers or sewage workers whose daily experience does not mean anything in terms of spiritual upli. Criticism of the insight practice that involves noting the familiar is incompatible with the Buddha's teaching about insight meditation. To note standing, siing, and so forth according to the Satipaṭṭhāna method is a far cry om ordinary awareness of physical movements. For ordinary awareness does not call into play mindfulness, con- cenation, and other higher mental faculties. On the conary, it is dominated by ignorance which gives rise to illusions of permanence, pleasure, and ego-enti. Hence ordinary awareness is closely bound up with greed, aversion, and other defilements whilst Satipaṭṭhāna meditation is designed to replace ordinary, illusion-ridden awareness with right mindfulness and right concenation. However, before a meditator has developed concenation, he or she cannot achieve the goal. In the lifetime of the Buddha there were some people with special potential (pāramī) who developed insight and aained the noble path and its uition in a

Concenation Is Essential to Gain Insight 15

short space of time. Nowadays there are only a few cases of meditators who aained concenation and insight in a few days. Concentration Is Essential to Gain Insight The importance of concenation as an essential prerequisite for insight is borne out by the Buddha's teaching: "Samādhiṃ bhikkhave bhāvetha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhutaṃ pajānāti" —Monks, you should cultivate concenation. The monk who has aained concenation sees things as they really are (yathābhutaṃ)." To see a thing as it really is to realise the impermanence of the eye-organ, the visible object, the eye-consciousness and the pleasant or the unpleasant feeling that arises at the sight of an object. The same may be said of the insight into reali at the moment of hearing, touching, and so forth. The insight occurs only when concenation is well developed. In other words, it is only concenation that leads to insight into reali, which is empirical knowledge that has nothing to do with using logic or the intellect. Insight into impermanence is genuine insight, but it does not arise as soon as the meditator develops concenation. When the mind is ee om hindrances, it achieves puri. With Purification of Mind, the meditator discriminates between body and mind at every moment of noting. This discriminating consciousness emerges not at the beginning of the practice but only when concenation gains momentum. Then the meditator knows that there are only body and mind, mind being consciousness and body being the object of the consciousness. He or she knows that there no ego, no living being besides body and mind. He or she thus aains the Purification of View (diṭṭhi-visuddhi). Then as the meditator notes walking, bending, etc., he or she knows the desire to walk as the cause of walking. Similarly, it is the desire to bend the arm that causes it to bend and there is no ego that makes the arm bend. We see because there are the eyes to see and the object to be seen. There is no ego that causes us to see. Thus we distinguish between cause and effect. This is called Knowledge by Discerning Conditionali (paccayapariggahañāṇa). This insight develops into Purification by Overcoming Doubt (kaṅkhāvitaraṇa- visuddhi) when the meditator realises that the future as well as the

past is also governed by cause and effect. It is the insight that helps  S.iii.13, S.iv.80, S.v.414. (ed)

to remove doubt about one's existence in the past or future. This and other insights occur when the meditator develops the eightfold path by noting the mental and physical process om moment-to-moment. This special illumination is referred to in the Buddha's teaching as giving rise to the eye of wisdom (cakkhukaraṇī). The experience is like that of a blind man who has recovered his sight because of good medicine. Formerly the meditator regarded the ego as the agent of seeing, hearing, etc. He or she might have heard of the teaching which denies ego and insists on the body and mind or cause and effect as the only realities in the universe. With the further development of concenation the eye of wisdom brings the meditator to higher stage of insight. As he or she goes on noting the mental and physical process, he or she becomes aware of the arising and passing away of the object of mindfulness. This knowledge of things as they really are (yathābhūta-ñāṇa) means insight into the arising and passing away of all phenomena. At first the awareness is diffuse, being resicted to the continui of the same kind of body and mind. Then the meditator realises that everything is in a flux, that there is nothing permanent, that all is suffering and devoid of ego-enti. This is Knowledge of Comprehension (sammasana-ñāṇa). Then as concenation develops further, the meditator gains insight into the dissolution of phenomena in taking a step forward, in bending the hand, etc. Within one rising and one falling he or she notes the phenomena vanishing piece by piece. When he or she hears something, hearing and vanishing are known as distinct phenomena. He or she does not know the meaning of the sound because there is no link between two consecutive sounds. So too when seeing something the meditator notes only seeing and vanishing. This is Knowledge of Arising and Passing Away (udayabbaya-ñāṇa). At this stage the meditator sees lights and experiences ecstasy. He or she feels very light and comfortable. The mind is very keen and alert so that there is nothing that escapes his or her aention. Then when the meditator progresses to Knowledge of Dissolution (bhaṅga-ñāṇa) and notes walking, liing the foot, and puing it down, the appearance of the foot or that of the body becomes dim and only the rigidi and motion remain clear. Even so they are found to vanish one aer another as are the other phenomena that the meditator notes in standing, lying, touching, etc. The meditator notes only the

vanishing of both the object noted and the noting consciousness. This experience of the meditator affords a deep insight into the imperma- nence, unsatisfactoriness, and not-self nature of all phenomenal existence and accords with the Buddha's teaching -- "The monk whose mind is concenated sees things as they really are." When this eye of wisdom is fully developed, the meditator realises nibbāna with the knowledge born of the noble path and its uition. Moreover, the development of the eightfold path

through the practice of mindfulness leads to insight, exaordinary knowledge (abhiññāya) and peneative understanding (sambodhāya). Whenever the meditator knows that everything is impermanent, this knowledge rules out the arising of defilements, and on aaining the noble path the defilements are rooted out. Insight on the eightfold path also leads to nibbāna. With the extinction of defilements, the two cycles of kamma and results in terms of new body and mind also become extinct. This is momentary cessation (tadaṅga nibbāna), which means temporary extinction of suffering inherent in the round of defilements, kamma, and results. When the meditator makes further progress on the noble path, there is the total extinction of defilements, kamma, and body and mind. This is the real nibbāna that stems om abandoning by cuing off defilements (samuccheda pahāna). It is the goal of the Buddhas and the Arahants that guarantees permanent deliverance om suffering. The Practice of the Middle Way The way to this permanent peace and eedom or nibbāna is the Noble Eightfold Path. Venerable Sāripua describes it as the way for the elimination of greed and aversion, the way that leads to the eye of wisdom, exaordinary insight and extinction of defilements. The insight that forms the goal of the path is exaordinary because it makes one aware of the cause and effect relationship between mind and maer, their impermanence, unsatisfactoriness, and not-self. The middle way is the Noble Eightfold Path, which comprises right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right concenation. This middle way is developed through the contemplation of the mental and physical process whenever it arises at the moment of seeing, hearing, and so forth. Unmindfulness gives rise to craving in the case of a pleasant sense-object and ill-will in the case of an unpleasant sense-object.

18 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

With the development of concenation, the meditator becomes aware of the impermanence and conditionali of all phenomena. He or she does not react to them emotionally and so there is no occasion for the arising of craving and ill-will. Every moment of mindfulness involves all the eight factors of the noble path. The effort to focus the aention on all phenomena is right effort. To note walking, standing, etc., is right mindfulness. To fix the mind exactly on the respective sense-object is right concenation. These three factors constitute the concenation aspect of the path. Again it is right view to know the real nature of the phenomenon, mental or physical, that is noted. In other words, right view is involved when the meditator realises the impermanence of all phenomena, and their lack of any ego-enti that may create the illusion of man or woman, aactiveness or repulsiveness. It is right thought to make the mind intent on the real nature of phenomenal existence. Right view and right thought constitute wisdom. Again these two path factors of wisdom and the three path factors of concenation together form a group called “kāraka maggaṅga,” which means the working path factors. Harmony and co-operation between these path factors is essential for success in insight practice. Also involved in the practice of insight are the three path factors of morali: right speech, right action, and right

livelihood. The meditator already possesses these moral virtues as he or she has undertaken the moral precepts before taking up meditation and at the moment of noting a sense-object, he or she is morally pure because at that time there is no occasion for the emergence of greed or aversion, and so this means eedom om wrong speech, wrong action, and wrong livelihood. Thus with the gradual weakening of the defilements, the meditator aains the stage of Seam-winning that ees him or her om greed and aversion that are likely to lead him to the lower realms. At the next stage of Once-returning the gross sensual desire and ill-will become feeble, but only the aainment of the next stage of a Non-returner that ensures the total extinction of these defilements. At this stage the meditator takes no delight in sensual pleasure nor does anything make him or her angry. The final stage of Arahantship brings about the complete extinction of aachment to existence (bhavarāga) and all other remaining defilements. So the Buddha points out the eightfold path for the elimination of greed and aversion.

Practice for Buddhahood 19

Practice for Buddhahood Some people believe that it is possible to overcome greed and aversion through proper reflection. Proper reflection may be helpful in some cases, but it is only the noble path knowledge that can root out these two major defilements. So even the Bodhisaa had to contemplate the five aggregates of clinging and develop insight. It was the progress of insight that led to liberation om all defilements and the aainment of Arahantship and Buddhahood. This is borne out by the Mahāpadāna Sua of the Dīghanikāya which says that the Bodhisaa who was later to become Vipassī Buddha contem- plated the five aggregates of aachment just before dawn. Here the aggregates of aachment means the mental and physical process and it is unmindfulness of this process that gives rise to the illusion of permanence, etc., and the consequent aachment to it. The mental and physical process was contemplated by every Bodhisaa just before he aained supreme enlightenment and became a Buddha. So we should bear in mind that every Bodhisaa practised the path of insight, aained the four paths and four uits, and become a Buddha. The same is ue of the disciples of the Buddha. They aained the four paths only aer contemplating the aggregates of aachment and developing insight. At this meditation cene the meditators become aware of the nature of the body and mind while noting the bodily movements, the states of consciousness such as feelings, etc., in accordance with the Satipaṭṭhāna Sua. With the development of concenation they gain genuine insight. These insights involve the cultivation of right view and other stages of insight, thereby ruling out the arising of greed, aversion, and other defilements. Those who practise mindfulness in whatever they do, say, feel, or know are the ue disciples of the Buddha. They may be monks or lay followers, but they are worthy of praise irrespective of sex or age. They are the heirs of the Dhamma in accordance with the Buddha’s advice. The Noble Eightfold Path that forms the path of insight may be subdivided into three groups: factors of wisdom (paññā maggaṅga), comprising right view and right thought; factors of morali (sīla maggaṅga), comprising right speech,

right action and right livelihood; and factors of concenation (samādhi maggaṅga), comprising right effort, right mindfulness, and right concenation.

Right Effort Right effort (sammappadhāna) is of four kinds: 1) the effort to avoid unwholesome states that have not yet arisen, 2) the effort to overcome the unwholesome states of consciousness that have arisen through insight, 3) the effort to develop wholesome states of consciousness, especially insight and the path, and 4) the effort to maintain and develop the wholesome states of consciousness that have already arisen until aaining Arahantship. One can exert these kinds of four right efforts only through the development of insight. Right Mindfulness Right mindfulness (sammā sati) is explained by the Buddha in terms of four foundations of mindfulness — mindfulness of the body (kāyānupassanā) mindfulness of feelings (vedanānupassanā), mindful- ness of consciousness (ciānupassanā), and mindfulness of mind- objects (dhammānupassanā) such as sensual desire, maer, visual objects and so forth. So the meditator can cultivate right mindfulness only if he practises the Satipaṭṭhāna method of meditation. Right Concentration The path factor of right concenation (sammā samādhi) is described by the Buddha as the four stages of absorption (jhāna). Hence it comprises the basis of insight practice (pādakajhāna). Momentary concenation (vipassanā khaṇika samādhi) is synonymous with the first jhāna in respect of its characteristic of eedom om the hindrances (nīvaraṇa). The practice of concenation and insight is essential to the three path factors of concenation. Without it, it makes lile sense to speak of the Noble Eightfold Path. The eightfold path is to be found only in the Buddha's teaching and no religion or system of thought that is divorced om the eightfold path can point out the four noble paths that ensure total extinction of defilements. So among those who know nothing about the path there is no Seam-winner, Once-returner, Non-returner, or Arahant. This is what the Buddha told the ascetic Subhadda on the eve of his parinibbāna. "Yasmim kho subhadda dhammavinaye ariyo aṭṭhaṅgiko maggo na upalabbhati samaṇo pi tahana upalabbhati dutiyopi taha samaṇo na upalabbhati tatiyopi taha samaṇo

ni upalabbhati catuhopi taha samaṇo na upalabbhati" (Mahāparinibbāna Sua, Dīghanikāya). These words embody the last teaching of the Buddha which we should bear in mind and understand as follows. "There are the discourses (Suanta) such as the Dhammacakkappavaana Sua, Anaalakkhaṇa Sua, Mahāsatipaṭṭhāna Sua, and others that contain my talks on the Dhamma. There are also disciplinary rules (Vinaya) of defeat (pārājika), formal meeting (saṅghādisesa), confes- sion (pāciiya), and other minor rules. These discourses and disciplinary rules form my teaching. Only those who live up to this teaching are commied to the eightfold path and only those who are commied can aain Seam-winning, Once-returning, Non-returning, and Arahantship that ensure extinction of the defilements. Such Noble Ones are to be found only among my disciples. Other religions and sects are devoid of fully liberated

saints among their followers." So even if you call yourself a Buddhist, you cannot aain the stages on the holy path if you do not contemplate the mental and physical process and practise the eightfold path in accordance with the Buddha's teaching. Without such practice you will not become even a Seam- winner who is assured of deliverance om the lower realms. Anger and Malice In the Dhammadāyāda Sua, Venerable Sāripua enumerated sixteen defilements in eight pairs. I have already described the first pair — greed (lobha) and aversion (dosa). The second pair is anger (kodha) and malice (upanāha). These are implicit in aversion. Accord- ing to the commentaries, the pursuit of material goods leads to greed. If greed does not aain its objective, it gives rise to aversion, and if it is satisfied, greed for other objects arises. Non-gratification of greed makes us miserable. Aversion creates haed of those who do not give us what we want. It infuses greed into the nine unwholesome states of consciousness rooted in craving. The nine unwholesome states are: 1) pursuit of desire based on craving, 2) geing the object of one's desire, 3) deciding how to use it, 4) taking delight in the decision, 5) excessive aachment, 6) keeping the object of aachment, 7) miserliness, 8) guarding the object, 9) disputes, physical conflict, slander, and deception that arise om guarding possessions.

Again kodha is anger while upanāha means malice. The unwhole- some state of consciousness begins with aversion, which later on leads to malice. If a person does not get the desired object, he or she will feel resentful of anyone who does get it. If this resentment is dwelt upon it becomes malice. It is hard to understand these subtle differences explained in the Commentary. Suffice to say that, in general, all kinds of craving and desire may be regarded as greed and all kinds of haed, usation, and ill-will may be regarded as aversion. Anger and malice are specific forms of aversion and both arise om the pursuit of objects of desire. Anger and malice are inferior and ignoble. We are angry in the face of any unpleasant sense-object. Anger is like a cobra that hisses and raises its hood when it is provoked. Even those who have gentle manners are sometimes so sensitive that they give vent to their feelings when they hear something offensive to them. Such an outburst of temper may become the cause for shame and regret. It may lead to loss of iendship and damage the reputation of the person concerned. Some are likely to bear a grudge against anyone who has offended them. We may bear grudge against a person because we think that 1) he or she has jeopardized our interests in the past, or 2) is jeopardizing our interests in the present, or 3) will jeopardize our interests in the future. We may hold a similar view regarding his or her relation with someone whom we love. Again we may believe that a person has done something good for our enemy in the past, is doing good for our enemy in the present, or will do good for our enemy in future. Thus there are altogether nine reasons for our spitefulness. Then there are some people who express their annoyance without there being anything to justi it. They would get annoyed with the sun, the wind, the rain, or other non-living objects because of their usation, or any accident. Thus they would curse a material object for their discomfiture, e.g. a ee root for

causing them to ip. Some might give vent to their annoyance by kicking it. This is an ugly outward sign of gross irritabili (aṭṭhanakopa), a characteristic of short-tempered people. It is ignoble and damages one's reputation. The way to uproot anger and malice is the middle way of the eightfold path. There are some things that we can do to overcome them. If, for any reason, we become angry, we should not allow the anger to find an outlet in words or deeds. We should reflect on the

evils of anger. If such reflection fails to remove it, then we should consider that the person who does or said something offensive to us is merely psycho-physical phenomena that have already passed away in common with our own, which are also extinct by the time that anger arises in us. Moreover, it is the offender who will have to suffer for unwholesome deeds or speech. if we take offence, then we too will have to suffer the same fate. A beer way to overcome aversion is just to note it. This practice is the method of the eightfold path. The best way is to note just "hearing, hearing," as soon as we hear something offensive, thereby ruling out the arising of anger. The meditator ies to be mindful of every psycho-physical phenomenon at the moment of seeing, hearing, etc., in order to head off the arising of defilements om sense impressions. If this practice fails, he or she will have to remove aversion through reflection or mindfulness of the emotion. If anger is so violent as to manifest in facial expressions or verbal retorts, we should check it through reflection or contemplation of mind and maer at that moment. Failure to nip it in the bud usually results in uncivilized behaviour, threats, abuse, and other emotional outbursts that damage our reputation and iendships. Anger oen bedevils those who are close to one another and more oen than not it is the close iends or relatives who help us in our crises. So if what a man does or says is offensive to us, we should exercise forbearance in view of what he has done for our good in the past. We should note the unpleasant words and practise self-resaint. Once, a meditator said that he remained calm and unruffled through mindfulness when he was reproached by his father-in-law. This accords with the Buddha's teaching: "Sute suta maaṃ bhavissati — when you hear, just know that you hear it." Ingratitude and Arrogance The third pair of evils is ingratitude (makkha) and arrogance (paḷāsa). Ingratitude fails to acknowledge indebtedness to one's benefactor. There is no doubt about the deep debt of gratitude that we owe to our parents, yet some young people are loath to acknowledge their gratitude, saying that it is the du of every man and woman to care for their children or that their parents' concern for their welfare is due to their own good kamma in the past. Some deny their indebtedness to their teachers or

elders for their education and aibute it to their own effort. In fact, we should thank a person even for a slight conibution that he or she has made towards our welfare, and it is incumbent upon us to do something in return for any service rendered. According to the Buddha, even a lifelong and whole-hearted commitment to supporting our

parents will not suffice to remove the debt of gratitude that we owe them. However, if a parent is a non-believer in the virtues of the Buddha, Dhamma, and Saṅgha, it is possible to repay the debt by doing something for their spiritual welfare. So ancient teachers describe gratitude to parents as infinite and immeasurable. Those who are preoccupied with the pursuit of material welfare are oen unmindful of their gratitude to their teachers. In the lifetime of the Buddha the monk Kokālika ied to acquire material goods by taking advantage of his association with the two chief disciples — Venerable Sāripua and Moggallāna. Later, when he failed to achieve his aim, he made false charges against his benefactors. He turned a deaf ear to the admonitions of the Buddha and so had to pay dearly for his evil deeds. According to the Saṃyuanikāya,[illegible] he died of a terrible disease, and landed in Avīci hell. Prince Ajātasau's killing of his father for the sake of the throne is another case of flagrant ingratitude. Today there are people who will not hesitate to wrong their teachers or other benefactors because of their evil desires. We should be aware of our indebtedness to others and y to repay their benevolence as far as possible. In the time of the Buddha an elderly brahmin named Rādha wanted to join the Saṅgha, but there was no monk who would assume responsibili for his ordination. Then in accordance with the Buddha's insuction Venerable Sāripua ordained him by way of repayment for a spoonful of rice that the laer had once offered to him. Venerable Sāripua's sense of gratitude is highly praiseworthy and exemplary. Even if we cannot repay another person's good deed we must be wary of doing him a bad turn. If we are tempted to be ungrateful we should remove such ill-feeling through wise reflection or the practice of mindfulness. The other evil is arrogance, the desire to consider oneself on a par with those who are morally or intellectually superior. Some people make unjustified claims to morali, learning, or spiritual aainments, [illegible] Kokālika Sua, S.i.151.

Envy and Meanness 25

and rank themselves on a par with or above those who do possess those aibutes. It is not hard for them to find followers among credulous people. In ancient India there were some deceitful teachers who made pretensions to the enlightenment and wisdom of the Buddha and they gained the credence of ignorant people. Arrogance is a gross evil that we should overcome through the middle path of the Buddhadhamma. Envy and Meanness The next pair of evils that Venerable Sāripua denounced is envy (issā) and meanness (macchariya). It is the tendency of human beings to envy a person who surpass them in respect of wealth, beau, education, status, reputation, or other praiseworthy aibutes. We harbour meanness when we do not want to see a person in possession of something similar to what we have or when we do not want other persons to have anything to do with the object of our aachment. There are five kinds of meanness. 1) Meanness regarding accommo- dation (āvasa-macchariya). This especially concerns the monks. It is meanness to monopolize a communal monastery and deny good monks the right to dwell in it. However, it is not meanness if we refuse to admit immoral or quarrelsome monks. The same may be said of buildings meant for

the communi of meditators at meditation cenes. 2) It is meanness in regard to followers (kūla-macchariya), to claim the exclusive aention of one's followers, and resent their association with other monks. It is also meanness for a layperson to have the same kind of possessiveness regarding iends or relatives. However, one should not be charged with meanness if one wants iends or followers to have nothing to do with foolish or immoral persons. 3) The desire to possess material goods exclusively is called "lābha-macchariya." However, it is not meanness to deny them to immoral monks or to refuse to give something that one needs as in the case of the bhikkhuṇī Uppalavaṇṇā who rejected the monk Udayī's request for her bathing-robe. 4) "Vaṇṇa macchariya" is unwillingness to acknowledge in others admirable qualities such as beau that one possesses. 5) "Dhamma macchariya" is reluctance to share one's knowledge of the Dhamma with others. All these kinds of meanness lead to the lower realms and evil kammic consequences aer death. Envy and meanness serve no useful purpose — on the conary they make people unhappy in the present life and hereaer. In the Sakkapañha Sua of the Dīghanikāya,

26 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

Sakka, the king of deities, asked the Buddha why people are not ee om danger and have to suffer although they seek happiness, peace and securi. The Buddha said that the unhappy plight of all living beings is due to the two feers of envy and meanness. There is no doubt about the uth of the Buddha's statement. Because of these two evils people quarrel with one another and make themselves wretched and miserable. Of the two evils meanness is clearly apparent in the behaviour of dogs. When a piece of meat is thrown to two olicking dogs, they will bite each other, consumed by the meanness for the exclusive possession of the food. There is no need to elaborate since we have described envy and meanness at length in the discourses on the Sakkapañha Sua and Sallekha Sua. Still we should like to point out the harmful effects that these two evils may have on Buddhism in Burma. The monks who love only material possessions do not want to share their sphere of influence with those who surpass them in some respect. In the case of a monastery where there is no abbot, it is up to them to tell their lay followers to install someone who is noted for his learning, observance of Vinaya rules and devotion to insight practice. However, most of them do not want such a person to be among them because they are jealous of their followers and they envy anyone who outshines them in the knowledge and practice of the Dhamma. If we have a high regard for the teaching of the Buddha, it is our du to welcome and give whole-hearted support to those who can effectively conibute to the spiritual upli of the people. According to the Commentary on the first section of the Majjhima- nikāya, those who faithfully and steadfastly practise mindfulness aain Seam-winning when their insight is well developed. The path of Seam-winning and its uition ensures the total extinction of the six defilements including envy and meanness. This aainment means the permanent deliverance om the dangers of the lower realms, and the final aainment of Arahantship and nibbāna aer a life-cycle of seven rebirths at most in the human and celestial realms. So we urge our disciples to be heirs of the Dhamma by

ying to aain at least Seam-winning. Deception and Hypocrisy The next pair of defilements that we have to deal with is deception (māyā) and hypocrisy (sāṭheyya). We use deceit to hide our faults and

pose as an innocent person. Hypocrisy is making pretensions to qualifications that one does not really have. There are hypocrites who pretend to be learned, devoted to the practice of austerities, to have acquired psychic powers, or to have aained some higher insights. They resort to subterfuge to impress the foolish. Once a monk who was preaching said, “Hey! The woman over there! Beware! Do not let your mind wander!” Of course most people lack concena- tion, but every woman in the congregation thought that the monk was speaking to her and his remark served to increase their faith in him as it gave them the impression that he could read their minds. The way to overcome the evils of deceptiveness and hypocrisy is the practice of the eightfold path. Those who do not practise mindfulness are likely to hide their failings and become pretentious. These two character defects are to be found especially among those who have them as hangovers om their habits in past existences. Anyway, it is necessary for the meditator to remove them if they have set their heart on nibbāna and liberation. Indeed eedom om deceit and hypocrisy is an essential qualification that the Buddha required of his dedicated disciples when he declared as follows: “Etu viññū puriso asaṭho amāyāvī ujujātiko, ahamanusāsāmi ahaṃ dhammaṃ desemi.” (Udumbarika Sua, D.iii.55) “Let anyone who is not hypocritical or deceitful, but intelligent and sincere come to me. I will insuct him. If he follows my insuctions, he is assured of gaining Arahantship within seven days or seven years at the most.” The meditation teacher can guide the meditator effectively only if the laer is ee om deception and hypocrisy. The teacher can do nothing for his spiritual progress as long as he is deceptive and hides his faults such as talking and sleeping most of the time instead of practising diligently. The teacher cannot properly guide such a meditator any more than the doctor can cure a patient who denies his illness. Nor can he help the meditator who pretends to be doing well in his practice and to have aained insights. Such a deceitful meditator will fail to make progress just like the patient who pretends to have recovered om his illness. The meditator should therefore watch the mental process carefully and guard against deception and hypocrisy. With the development of concenation

and the aainment of knowledge of arising and passing away the mind becomes ee om these two evils. Once a woman who was overbearing and insolent in her relation with her husband practised mindfulness and became repentant. She confessed her defects and vowed to get rid of them. Thus the practice of mindfulness and the eightfold path is very helpful in our effort to overcome the defilements that cause suffering, undermine our integri, and prolong the cycle of life. Impertinence and Vanity The next pair of evils that we have to consider is impertinence (thambha) and

vani (sārambha). Impertinence means lack of respect for objects and persons who are worthy of reverence. Some people are loath to show respect for Buddha images, shrines, elders, and so forth by gesture or speech. Vani is the desire to do an improper thing just to outshine others. This is exemplified in the case of a man who spends money exavagantly outdo others in respect of almsgiv- ing. However, it is not vani if it is pure, sincere, and unselfish motives that make a man practise generosi, morali, and mental development in a way unmatched by others. The characteristic of vani is insinceri and egoism, and is not to be confused with the desire to do cultivate the spiritual side of life — a desire that arises om wholesome states of consciousness. These two evils of impertinence and vani do not usually occur to meditators who practise sincerely and diligently, but they become extinct only at the stage of Arahantship, so the meditator should be constantly on his guard against them. Conceit and Excessive Conceit The next pair of defilements that deserve our aention is conceit (māna) and excessive conceit (atimāna). Conceit may have its origin in one's good family, wealth, physical appearance, intelligence, or number of associates. Conceit is of three kinds: 1) A sense of one's own superiori (seyyamāna) in respect of family, social standing, etc. This superiori may be ue or false. The false sense becomes extinct at the stage of Seam-winning, and the ue sense only at Arahant- ship. 2) A sense of equali with others (sodisamāna). The sense may be ue or false, the false sense becomes extinct at Seam-winning,

but the ue sense only at Arahantship. 3) A sense of inferiori in respect of something (hīnamāna). It is a feeling that forms the basis not for humili or reverence for other people, but for conceit and arrogance. Ironically, it makes someone defiant and scornful of what superior people think since one considers them as totally alien. He or she is conceited, being less inhibited than those who are superior in some respects. Again one can overcome the false sense of inferiori at Seam-winning, but the ue sense only at the Arahantship. "Atimāna" means excessive conceit. One may, at first, consider oneself equal with others, but later this may develop into excessive conceit, that leads to a highly exaggerated opinion of oneself. Excessive conceit is a common character ait of government officials, religious teachers, leaders, and others who pride themselves on their authori, special qualifications, knowledge, skill, abili, or achieve- ment in some fields. However, their conceit is so excessive that it makes them haugh in interpersonal relations. They beay their overweening pride in their writings and conversations. This excessive conceit bedevils some meditators when they aain certain spiritual levels such as knowledge of arising and passing away. They may think that they are making more spiritual progress than their teachers. So we should practise insight to overcome false conceit at the Seam-winning stage and we should y to aain Arahantship to do away with the conceit that we may seek to justi by virtue of some special qualifications that we really do possess. The Humility of Venerable Sāriputta The humili of Venerable Sāripua should be a lesson for us. On one occasion the Buddha's two chief disciples, Venerable Sāripua and Moggallāna,

took leave of the Blessed One and went on tour. On seeing Venerable Sāripua accompanied by many monks, a certain monk became envious. So he approached the Buddha and reported falsely that Venerable Sāripua had brushed against him and gone his way without making an apology. The Buddha knew the uth, but sent for the elder and told him about the complaint of the monk. Venerable Sāripua said that it was possible for an unmindful person to have done such a thing, but he was always mindful of his body. Then he referred to the forbearance which he practised by comparing himself with certain objects.

30 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

1) Venerable Sāripua likens himself to the earth which serves as the dumping ground for all kinds of rubbish, both clean and unclean. It receives all sorts of filth, excrement, pus, phlegm, and so forth without complaint or disgust. He exercises the kind of forbearance that is so characteristic of the earth. 2-4) Again filth is dumped into water. It is disposed of by fire and air, but water, fire, and air neither complain nor show disgust. In the same way he practises forbearance to an exaordinary degree. 5) He also acts like a foot-wiping cloth with which one cleanses one's feet of dirt. The cloth is patient and ee om complaint and so is he. 6) He adopts the aitude of low caste man towards the high caste Brahmins. When a low caste man enters a village, he has to rap with a stick by way of warning others of his approach, so that they may be able to avoid contact with him. Venerable Sāripua said that he has the humili like the self-abasement of these low caste men. 7) He is like a bull with broken horns, which is docile and does not aack any living being. 8) He loathes his body. He is not pleased with it any more than the young men or women who have bathed and adorned themselves will be pleased with a roen carcass hung round their necks. 9) He feels that he is bearing the burden of his body which is like a pot of animal fat with many holes for dripping. When Sāripua thus told the Buddha about his forbearance and humili, the monk who had falsely accused him was sicken with remorse and apologized to the elder for his misdeed. Venerable Sāripua forgave him and also asked for his forgiveness. Venerable Sāripua's humili is exemplary. Many people may not be able to practise humili to such a high degree or even to get rid of ordinary conceit, but we should y to overcome excessive conceit (atimāna). Pride and Heedlessness Now we come to the last pair of defilements mentioned in Venerable Sāripua's discourse — pride (mada) and heedlessness (pamāda). According to the Pāḷi text of the Khuddakavahu vibhaṅga[illegible] there are twen-seven kinds of pride. In other words, one may become intoxicated with pride originating in one of twen seven features. [illegible] Vbh. 344.

Gain, Honour, Respect, and Deference 31

Birth, Clan, Youth, and Longevity The first cause of pride is birth (jāti). In India this word refers to the caste system. There are four castes: rulers or nobles, priests, merchants, and manual workers. The rulers and the priests are overwhelmed with pride because of their royal blood or learning and this oen makes them blind and

irrational like a drunkard or a ruing bull elephant. Some people may fall prey to pride due to aachment to their clan (goa), their good health (ārogya), their youthfulness (yobbana), their longevi (jīvita), and so forth. For many people, pride regarding good health or youthfulness is a hindrance to the practice of insight meditation in that it makes them unmindful of the unpredictable nature of death. Gain, Honour, Respect, and Deference Again, pride may have its origin in wealth or material gain (lābha). Some people are so overwhelmed with pride in their wealth that they take no interest in the practice of mindfulness. Pride over gis received om lay followers may make a monk so conceited that he becomes slack in the practice of morali, concenation, and wisdom, that is sessed in Dhammadāyāda Sua. The gi that a lay follower offers as a mark of special reverence is called “sakkāra.” A monk who receives such an honour and is deeply respected by his followers tends to be vain and conceited. This kind of pride concerns especially eminent monks, abbots, teachers and so forth who oen become overly egoistic and haugh because of their authori and leadership. In the time of the Buddha there was a religious teacher called Sañjaya. He had two disciples, Sāripua and Moggallāna. Aer aaining Seam-winning on hearing the teaching of the Buddha, the two young men told their teacher about their intention to join the Saṅgha. They urged him to do likewise and practise the Dhamma. Sañjaya declined, saying that as he had been a teacher for a long time, it would be humiliating for him to become a disciple of another teacher. They told him to think twice about what he should do since many people would rally to the Buddha, leaving him virtually without disciples. Sañjaya then said that the wise were outnumbered by the foolish, so the fools who formed the majori of mankind would come to him while only a few wise men and women would go to the Buddha. He seemed to be well aware of the Buddha’s

superiori, but hew was unable to follow the Buddha because of his conceit over leadership. Nowadays too there may be some leaders who cannot stomach the idea of practising the Dhamma under the guidance of another teacher. This is a form of pride that makes it impossible for a person to become the heir of the Dhamma. Attendants, Wealth, Beauty, Knowledge, and Intelligence Another five causes of conceit are: 1) having many aendants (parivāra), 2) abundance of proper (bhoga), 3) beau (vaṇṇa), 4) learning (suta), and 5) keen intelligence (paṭibhāna). The first two need no elaboration. The third concerns especially women. In the lifetime of the Buddha, Khemā, the chief queen of King Bimbisāra was very proud of her beau. She did not go to see the Buddha because she feared that he would belile her beau. However, the king planned her visit to the Bamboo Grove in such a way that she could not avoid seeing the Buddha. Then she was amazed to see a very beautiful girl near the Blessed One. She thought that the Buddha did not look down upon beautiful women, for here was a girl more beautiful than she, aending on the Blessed One. In reali the girl was a phantom created by the Buddha. As the queen looked at the girl, the Buddha exercised his psychic power and made the girl gradually become old, sick, and die. The

queen became aware of the seeds of disintegration inherent in her own body, and when the Buddha taught the Dhamma to her, she aained Arahantship. She was later honoured by the Buddha as the leading female disciple distinguished by her great wisdom. Another woman called Janapadakalyāṇī also did not pay respect to the Buddha because of her conceit regarding her beau, but at last she too was forced to see the Buddha who led her in the same way to Arahantship. She was known an Nandā Therī and she gained distinction in the practice of jhāna. Formerly she was under the domination of pride as was the beautiful Pabhāvatī in the Kusa Jātaka (Jā 531) who scorned King Kusa. The other two sources of pride are extensive knowledge and keen intellect. Here, knowledge does not mean insight that results om the practice of meditation, for the meditator who has aained genuine insight will never be conceited. It means only the knowledge of worldly affairs or the knowledge of the Buddha's teaching that one acquires through learning (sutamayā paññā).

Morali, Concenation, Skill, Physical Proportions 33

Sharp intellect (paṭibhāna-ñāṇa) is the skill that enables a man to speak or write fluently, and to be adroit in the choice of words that make his speech or writing clear, precise, and effective. By virtue of his sharp intellect, he can argue persuasively and tackle problems promptly. Such wit and resourcefulness may be a cause for pride. Seniority, Alms-gathering, Endurance, and Fame The next causes for pride are in the case of monks is seniori (raañña), having spent a long time the Saṅgha, and for the lay people seniori in government service. Again, the practice of collecting alms (piṇḍapātika), physical endurance (iriyāpatha) as, for example, the abili to walk for many hours, fame (anavañññāta), and accomplishment (iddhi). The fourth of these, fame, literally means having aendants but here 1 think it should refer to fame or reputation. Thus a monk may become proud when he gains a reputation as a teacher of the Piṭaka, as a preacher, or as a meditation teacher. Excessive conceit may bedevil a government worker who has aained a high official position. The last cause of pride in this group, aainment (iddhi), doesn't mean supernormal powers as is usually understood by this term, but any unique accomplishment that may give rise to conceit. Morality, Concentration, Skill, Physical Proportions The next five causes of pride are morali (sīla), concenation (jhāna), special knowledge or skill (sippa), height (āroha), and girth (pariṇāha). Pride may have its origin in aachment to morali. Those who are morally pure sometimes speak impertinently to those who are not. However, it is not pride if a man sesses moral puri with good intentions and without any holier-than-thou aitude. Another cause of pride is aainment of access concenation (upacāra samādhi), or aainment concenation (appanā samādhi). A meditator may sometimes aain these states of concenation and speak contemptu- ously of those who do not. Some may fail to aain access concena- tion because of lack of sustained effort and it is the du of meditation teachers to pay special aention to such meditators, but this du has nothing to do with pride. Those who have aained momentary concenation (vipassanā khaṇika samādhi) are not prone to pride. Nowadays meditators who aain jhāna are rare and cases of excessive conceit or pride

arising om aachment to jhāna are virtually non-existent.

34 A Discourse on the Dhammadāyāda Sua

On the other hand one may be dominated by pride because of outstanding abili in a aditional branch of learning or an academic field. Physical height that is considered neither too short nor too tall may be a cause of pride. A person may have a well-proportioned body (saṇṭhāna), which implies normal height and weight, or may be ee om physical defects (paripūri), and these may also cause pride. Altogether there are twen-seven causes of pride that stand in the way of spiritual progress. It is no wonder that the practice of insight does not appeal to those who are inflated with vani over their health, wealth, learning, or leadership. Some believe that their good moral life or their regular use of the beads obviates the need for the practice of mindfulness. However, all these various forms of pride are harmful to spiritual progress so they should be rejected through mindfulness. Heedlessness The last evil that we should overcome for progress on the holy path is heedlessness (pamāda). It is described in the Khuddakavahu vibhaṅga as unmindfulness that leads to loss of self-conol in respect of improper acts, improper speech, and improper thoughts. This is the worst and grossest of all the many kinds of heedlessness. Killing, stealing, and illicit sex constitute bodily heedlessness, while lying, slandering, abusing, and ivolous talk mean verbal heedlessness, and it is mental heedlessness to covet another person's possessions, to hate someone and wish them harm, or to accept false views such as the view denying the law of kamma. Thus heedlessness leads one to do evil in deeds, speech, and thought. It means giving ee rein to the mind instead of resaining it, like unleashing an ox and leing it forage at will. The antidote to heedlessness is sict observance of the moral precepts. The constant practice of concenation wards off heedlessness in thought while the practice of insight means the total extinction of heedlessness in respect of the object noted with every act of noting. Heedlessness is uprooted as the meditator progresses on the Noble Path and proceed om one stage to another. Thus at the stage of Seam-winning the gross, unwholesome heedlessness that leads to flagrant breaches of morali become extinct. Then the path of Non-returning brings about the total extinction of heedlessness that give rise to unwholesome thoughts such as sensual craving and ill-will, while the aainment

Six Kinds of Heedlessness 35

of Arahantship ensures the extinction of all other heedlessness such as that causing desire for existence. However, the Commentary on the Vaha Sua of the Majjhimanikāya says that the meditator at the stage of Non-returning overcomes four defilements: ill-will (byāpāda), anger (kodha), malice (upanāha), and heedlessness (pamāda). So according to that Commentary, the defilements that still linger in the Non-returner such as lust for life, pride, ignorance, etc., do not belong to the category of heedlessness. So, to overcome the defile- ments associated with heedlessness one needs to practise the eightfold path until the aainment of Non-returning. Heedlessness is lack of self-resaint in regard to the five senses. In other words, it is

heedlessness to think of the sense-objects, to crave for, or take delight in them. The Buddha insucted the monks that they should use the four requisites of food, robes, medicine, and dwellings not to grati the sensual pleasures, but only for the preservation of life. The infallible remedy for heedlessness is the practice of concenation and insight Heedlessness in the form of indulgence in sensual thoughts is not as coarse as the heedlessness that finds an outlet in the violation of the fundamental moral precepts. The preventative measures against heedlessness in respect of the sense-objects are wise reflection, constant mindfulness, and self-resaint. The best thing to do is to note constantly the mental and physical processes such as rising and falling, etc. Lack of commitment to the practice of insight is bound to give rise to heedlessness as moral ansgressions, sensuous thoughts, restlessness, and wandering thoughts. The meditator cannot be ee om heedlessness if he is not diligent, determined, persistent, and steadfast in the practice. It is heedlessness to meditate half-heartedly, to meditate off and on, aer long intervals, to relax one's effort, to give up the practice, or fail to meditate continuously and steadfastly. Six Kinds of Heedlessness You will now have some idea about heedlessness, which we may arrange in order of gravi as follows. 1) Heedlessness in its weakest and most subtle form may be identified with occasional wandering thoughts and forgeing to note them. 2) Less subtle is the heedless- ness that makes us negligent and lets some sense-objects escape our

aention. 3) Worse still is the heedlessness that leads to sensual thoughts. 4) More harmful is the heedlessness that causes us to indulge in sensual pleasure. 5) Still more dangerous is the heedless- ness that creates the desire to kill, steal, lie, or do other evils. 6) The worst heedlessness is that which finds expression in doing evil in deeds or speech. Every Buddhist should y to be ee om the last two kinds of heedlessness. The fourth heedlessness should be overcome by bhikkhus and lay disciples who practise insight. Meditators should be always mindful and guard themselves against the third heedless- ness — sensual thoughts. If sensual thoughts arise during the practice of mindfulness, they should be promptly noted and rejected. As for those who meditate seriously to aain the path, they should sive until they become ee om the first two kinds of heedlessness. Constant noting of the mental and physical phenomena om moment to moment and the development of insight leads to Seam-winning, which ensures the total extinction of six defilements: ingratitude (makkha), arrogance (paḷāsa), envy (issā), meanness (macchariya), deception (māyā), and hypocrisy (sāṭheyya).

noble paths is described in the Commentary on the Vaha Sua of the Majjhima-nikāya and other teachings of the Buddha. According to these Commentaries heedlessness is wholly extinct at the Non-returning stage, but aachment to existence, ignorance, conceit regarding virtues that one really possesses, and other defilements still remain. So the meditator will have to continue the practice of the eightfold path until aaining Arahantship that ensures the total extinction of all defilements. Only then will the meditator or the bhikkhu become the worthy heir of the Dhamma in accordance with the teaching of the Buddha. [illegible] MA.i.170. "Makkho paḷāso issā macchariyaṃ māyā sāṭheyyanti ime cha sotāpaimaggena pahīyantīti." [illegible] Ibid. "Arahaamaggena abhijjhāvisamalobho thambho sārambho māno atimāno madoti ime cha pahīyantīti."

Six Kinds of Heedlessness 37

The practice of the eightfold path is essential to the elimination of pride and heedlessness. This practice involves the constant inospection of the mind-body process or the five aggregates of grasping (upādānakkhandhā) that arise om every act of seeing, hearing, etc. With the development of right concenation or momen- tary concenation through such practice, the meditator aains insight into the distinction between the mind that notes and the maer (the sense-object) that is noted, and realises the impermanence of everything. This insight is not ordinary knowledge; it is exaordinary and peneative. Every moment of such insight means momentary extinction of defilements and eventually there arises the insight relating to the path, and nibbāna is realised. The bhikkhus who aain such insights and overcome defile-ments are worthy of praise irrespective of their seniori or status in the Saṅgha. They become the real heirs of the Dhamma. The Buddha's chief disciple Venerable Sāripua emphasised the need for the heritage of the Dhamma, but it is difficult to understand how we should inherit the Dhamma in terms of the path, its uition, and nibbāna if we do not know how to practise the eightfold path in conformi with the teaching in the Dhamma- cakkappavaana Sua, Satipaṭṭhāna Sua, Mahāpadāna Sua, etc. However, the practice is clear to us and it is not hard for us to teach it as we have practised insight meditation on the basis of these teachings. Those who follow our insuctions faithfully will find the practice really beneficial. The practice of the eightfold path is like taking good medicine for the eatment of a serious disease. Just as good medicines help us to overcome many kinds of illness, so too the practice of the eightfold path helps us to remove various defilements. First we should practise the preliminary path (pubbabhāga-magga) or the path of insight. This practice is effective only if we note the mental and physical process or aggregates of aachment om moment to moment. Such practice leads to insight into the real nature of mind and maer: their impermanence, unsatisfactoriness, and egoless- ness. These insights that arise in this way constitute the path of insight such as right view, etc. This is the preliminary path that leads to the noble path. When the path of insight becomes well-established, the noble path arises.

Two Ways of Practice The Commentary describes two ways of practising the eightfold path. Some meditators practise the samatha-oriented vipassanā while others practise vipassanā-oriented samatha. Some develop access concenation (upacāra samādhi) or aainment concenation (appanā samādhi) before they practise insight. This is anquilli (samatha). In other words, the practice of the eightfold path has two approaches. 1) The development of the path of insight aer one has aained anquilli, and 2) The practice of insight without first ying to aain anquilli. Tranquilli means access or aainment concenation, where access concenation is pre-jhānic concenation whereby one develops anquili to the point of being ee om the hindrances (nīvaraṇa). For some meditators either of these stages of concenation forms the basis of insight. Insight practice involves developing insight into mind and maer, their cause and effect relationship, their dissolution, impermanence, etc. It finally gives rise to the successive stages of the noble path, by the progressive elimination of the feers (saṃyojana) and latent defilements up to the final stage of Arahantship with the total extinction of all defilements. The Commentary also describes the bare insight (suddhavipassanā) practice of the Noble Path. This practice does not presuppose either access or absorption concenation, but is concerned with the contemplation of the aggregates or mental and physical process in terms of their characteristics of impermanence and so forth. The contemplation leads to various stages of insight knowledge such as insight into the distinction between mind and maer. This means the Purification of View (diṭṭhivisuddhi), which usually arises om Purification of Mind (ciavisuddhi). However, Purification of Mind presupposes eedom om the hindrances, so although this insight practice bypasses the two kinds of anquilli, it is based on what is called momentary concenation for insight (vipassanā khaṇika samādhi). Although the meditator may dispense with the two kinds of anquilli concenation, he cannot do so with momentary concenation, which is absolutely essential to insight practice. The Commentary refers to the one-pointedness of mind that results om aention to the relevant sense-objects. Here the relevant objects mean the psycho-physical phenomenon that form the objects of

insight contemplation. Insight practice rules out external objects that have nothing to do with insight into impermanence, unsatisfactori- ness, and not-self, that lead to reflection and discursive thinking. With the development of concenation, the meditator finds that the mind stops wandering. The noting mind and the noted object become perfectly auned. There is no consciousness that escapes the meditator’s aention. The mind becomes a succession of noting consciousness. The noted objects vary, but they are in tune with the noting consciousness. At such moments the hindrances become totally extinct and there anquili arises, which is called momentary concenation for insight (vipassanā khaṇika samādhi). On the basis of this concenation or Purification of Mind (cia visuddhi) that arises om it, the practice of

mindfulness gradually leads to insight into analytical knowledge of body and mind (nāmarūpapariccheda-ñāṇa), then knowledge of conditionali (paccayapariggaha-ñāṇa). Later, insight develops into the arising and passing away of all phenomena (udayabbaya-ñāṇa) together with their impermanence, etc. This way of practice begins with the contemplation of mind and maer in terms of their characteristics. Therefore, in this practice insight arises first and anquilli or momentary concenation (khaṇika samādhi) follows in its wake. In other words, in this practice insight takes precedence over anquilli. It is barely possible to overemphasize the importance of insight practice. It is only insight practice that will lead to the aainment of the Noble Path, its uition, and nibbāna, which makes us real heirs of the Dhamma.

Appendix on Bhikkhu Kapila Reference was made above to the monk Kapila and other vile bhikkhus in my discourse on the Dhammadāyāda Sua. The following is the full story of Kapila as mentioned in the Commentary on the Dhammacariya Sua of the Suanipāta. Aer the parinibbāna of the Buddha Kassapa there were two brothers, Sodhana and Kapila, in the Saṅgha. Their mother, Sādhinī and sister Tāpanā joined the Bhikkhuṇī Saṅgha. The elder brother studied the Vinaya rules for five years, practised the Dhamma, and became an Arahant. The younger brother studied the scriptures devotedly and became a learned monk. Because of his knowledge of the Dhamma, he had many followers and was well provided with material goods. Puffed up with conceit over his learning, he became presumptuous and arrogant. He would conadict other monks in everything and when they tired to reason with him, he would retort with abusive language. His brother ied to bring him to his senses, but it was in vain and at last he was deserted by all the fellow-monks who cherished morali. He did not lead a good moral life nor did his followers. On one occasion at the gathering of monks he called out for someone who could recite Pāṭimokkha. Nobody was able to do the job. Then saying, “It does not maer whether or not you hear Pāṭimokkha. There is no such thing as Vinaya rules,” he le the assembly. In this way he did much disservice to the teaching of the Buddha Kassapa. His brother Venerable Sodhana aained parinibbāna on that very day. As for Kapila, on his death he landed in Avīci hell and so did his mother and sister who had reviled virtuous bhikkhus. In the lifetime of the Buddha Gotama, Kapila was reborn as a big fish in the river near Sāvahi because of his residual evil kamma. The fish was of golden colour but its mouth emied a foul smell. One day the fish was caught and brought to the king. The king took it to the Buddha and asked the Blessed One why the fish had a golden colour but a foul smell. The Buddha described the past existence of the fish as the learned bhikkhu Kapila in the time of the Buddha Kassapa. He told the king how Kapila abused the monks who did not agree with him; how he then did things harmful to the Buddha Kassapa’s teaching, and how as the kammic result of his evil speech he had to suffer and in the animal world. His body had a golden

colour because of his effort to promote the knowledge of the Dhamma and the foul smell was due to his diaibes against other monks. Then the Buddha asked the fish: “Are you not the monk Kapila?” “Yes, I am, the monk Kapila, Venerable Sir,” “From where did you come?” “I came om Avīci hell, Venerable Sir?” “Where is your brother Sodhana?” “He has aained parinibbāna, Venerable Sir” “Where is your mother Sādhinī?” “She is in the great hell, Venerable Sir.” “Where is your sister Tāpanā?” “She is also in the great hell, Venerable Sir.” “Where are you going now?” “I am now going to Avīci hell, Venerable Sir.” Then the fish died and it landed in Avīci hell. The people who heard the story of Kapila were horrified and the Buddha taught the Kapila Sua which begins with the following verse. “Dhammacariyaṃ brahmacariyaṃ, etadāhu vasuamaṃ. Pabbajitopi ce hoti, agārā anagāriyaṃ.” The Kapila Sua consists of ten verses (gāthā), and the substance of the Buddha’s teaching in the sua is as follows. The Buddha has taught the ten wholesome deeds and the eightfold path as the noble Dhamma. Even though a man has renounced the householder’s life and led the homeless life of a monk, if he speaks rudely and delights in ill-eating living beings, his life is vile and base and it leads to the increase of defilements. The monk who delights in arguing with others remains steeped in ignorance. He cannot understand or appreciate the ue Dhamma that is imparted by a learned person. Because of his ignorance he does not know that it is a defilement leading to hell to make a scurrilous aack on the Arahants who have aained the path and its uition, to conadict them, to say that they know nothing. The monk who is blind to such evil lands in the lower realms, passes through one dismal, gloomy existence aer another and will undergo much suffering. Just as it is hard to cleanse a big pit that

has been full of excrement for many years, so also it is hard for an evil monk like Kapila to purge himself of all impurities. So the bhikkhus should recognize a monk like Kapila as one who is steeped in sensual pleasure, sensual thoughts, evil practices, and involved in close relations with women of loose character. They should give such a monk a wide berth. They should be united and remove vile, undesirable, and bogus monks like Kapila. Aer geing rid of the undesirable monk who are given to evil thoughts and evil practices, the bhikkhus should form a communi of virtuous monks who live together and practise the Dhamma on the basis of uni, harmony, and mutual respect. In this way they will gain full insight and finally aain Arahantship and nibbāna that is the end of suffering. This is the full text of the Buddha’s teaching in the Kapila Sua. According to the Commentary, aer hearing the discourse those who had brought the fish joined the Saṅgha, practised the Dhamma and before long aained Arahantship.[1] Once while the Buddha was dwelling in the Bamboo Grove monastery at Rājagaha, the Venerable Moggallāna and Lakkhaṇa dwelt on the Vultures’ Peak. One day the two elder descended the hill to go into the ci for alms. At a certain place on the way Venerable Moggallāna smiled. His companion asked him why he smiled. Venerable Moggallāna said that it was not the right time to answer the question and that it should be asked in the presence of the Buddha. Aer finishing their rounds for

alms, the two elders went to see the Buddha. Then, in the presence of the Buddha, Venerable Lakkhaṇa asked the question again and Venerable Moggallāna replied as follows. “While I was coming down the hill, I saw a monk going in the sky. His robe was burning and so were his bowl and his body. He was screaming with pain. He was a hungry ghost (peta) and on seeing him I was very surprised to see that such a being existed.” Venerable Moggallāna was greatly moved with compassion for the hungry ghost as well as for all other living beings who would have to reckon with such suffering as long as they remained entangled in the cycle of existence (saṃsāra). He smiled because he knew that he had put an end to all such suffering. Then the Buddha said as follows. ﷺ S.ii.260. Pāpabhikkhu Sua, Nidānavagga, Saṃyuanikāya.

Appendix on Bhikkhu Kapila 43

“Bhikkhus, my disciples have such higher knowledge that they can see such living beings. They are able to bear witness in support of my teaching. I saw such living beings at midnight on the eve of my enlightenment, but I have not told anyone about it before because my revelation would harm the sceptics. Bhikkhus, that hungry ghost was a vile monk in the lifetime of the Buddha Kassapa. As a result of his evil kamma he suffered for aeons in hell. Then as the residual effect of his kamma, he is now suffering with his body in flames.” The Commentary explains the term vile monk (pāpabhikkhu). A vile monk is one who misuses the four necessities of life — food, dwelling, robes, and medicine that were offered by lay people who believed that they would benefit by giving alms to virtuous monks. The vile monk did not exercise self-resaint in his deeds and speech; he acquired material goods by fair means or foul and gave ee rein to his evil propensities. Therefore on his death he suffered in hell and then in the time of the Buddha Gotama he landed in the world of hungry ghosts in the form of a monk. The same may be said of hungry ghosts who were corrupt nuns (bhikkhuṇī) and corrupt novices (sāmaṇera) in their previous lives. The stories of these hungry ghosts are found in the Saṃyuanikāya and Vinaya Piṭaka. Such hungry ghosts were not visible even to the Arahants like Venerable Lakkhaṇa. Probably there were as many hungry ghosts as there were corrupt monks and nuns in the lifetime of the Buddha Kassapa. They suffered in hell and became hungry ghosts because in their previous lives they vilified virtuous monks and did not live in accordance with the teaching of the Buddha. Hence the paramount importance of the practice leading to the real heritage of the Dhamma in terms of the path, its uition, and nibbāna, or at the very least the second-class heritage of the Dhamma in the form of morali and alms-giving. May you all be able to practise morali, concenation, and wisdom faithfully and gain the heritage of the Dhamma!

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