Kinh Giới Hạnh (Sayadaw U Silananda; TK Khánh Hỷ soạn dịch; HT Kim Triệu hiệu đính)

Nikaya — bài lẻ & đối chiếu

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Hòa thượng Sīlananda giảng

KINH GIỚI HẠNH

Hòa thượng Kim Triệu hiệu đính Sư Khánh Hỷ soạn dịch

page 1

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

BẢN KINH CHÍNH Một thuở nọ Đại Đức Sāriputta và Đại Đức Mahākoṭṭhika ở tại xứ Bārānasi trong vườn Isipatana. Vào một đêm, Đại Đức Mahā-koṭṭhika, sau khi ra khỏi trạng thái an cư tĩnh lặng (của quả Niết Bàn), đến gần Đại Đức Sāriputta trao đổi lời thăm hỏi, rồi hỏi rằng: 1. Thưa Hiền giả Sāriputta, một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường (1), Khổ (2), Bệnh tật (2), Ung nhọt (2), Mũi nhọn (2), Khốn cùng (2), Đau xót (2), Nằm ngoài (3), Hủy hoại (1), Trống rỗng (3), và Vô ngã (không có cốt lõi) (3). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! khi một tỳ khưu đã thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả Nhập lưu (Tu Đà Hoàn). 2. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) 3. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì?

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

- Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt

được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả Bất Lai (A Na Hàm) 4. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Khi một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả A La Hán. 5. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả A La Hán cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả A La Hán cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một vị A La Hán, không cần làm điều gì nữa, và không cần phải lập lại những gì đã làm rồi. Tuy nhiên, khi việc hành thiền được phát triển và tu tập sẽ dẫn đến sự an trú hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, dẫn

page 3

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

đến Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Chú thích: (1) Thuộc nhóm Vô thường gồm: Vô thường, Hủy hoại. (2) Thuộc nhóm Khổ gồm: Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót. (3) Thuộc nhóm Vô ngã: , Vô ngã, Nằm ngoài, Trống rỗng. Năm uẩn thủ (năm nhóm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) gồm: Sắc uẩn thủ (Rūpa-upādānakhandha): Tập hợp của Vật chất làm đối tượng cho sự nắm giữ. Thọ uẩn thủ (Vedanā-upādānakhandha): Tập hợp của Cảm Thọ làm đối tượng cho sự nắm giữ. Tưởng uẩn thủ (Saññā-upādānakhandha): Tập hợp của Tưởng (tri giác) làm đối tượng cho sự nắm giữ) Hành uẩn thủ (Saṅkhāra-upādānakhandha): Tập hợp của Hành nghiệp làm đối tượng cho sự nắm giữ. Thức uẩn thủ (Viññāna-upādānakhandha): Tập hợp của Thức (sự nhận biết) làm đối tượng cho sự nắm giữ). Thủ hay nắm giữ phát sinh do hai nguyên nhân: - Tham ái mạnh mẽ. - Tà kiến hay hiểu biết sai lầm. Hành hay phản ứng của tâm có 50 tâm sở: gồm tâm sở Tác ý (hay tâm sở Nghiệp: cetanā), và 49 tâm sở trong nhóm hành. *** Có một kinh tương đương với Kinh Sīlavanta (Kinh Giới Hạnh) là Kinh Suttavanta (Kinh Hiểu Biết).Kinh này cũng giống kinh trên ngoại trừ câu hỏi mở đầu được đặt trong ngoặc dưới tiêu đề "Hướng Dẫn Tỳ Khưu" (CDB, 972)

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Giải Thích Kinh

Trong năm 1967 Hòa thượng Mahasi giảng một bài pháp có tên là Kinh Giới Hạnh (Sīlavanta). Đây là một bài kinh ngắn, chỉ khoảng một trang giấy, trong Samyutta Nikāya, nhưng Hòa Thượng Mahasi đã giảng trong mười sáu bài pháp, mỗi bài dài trên một giờ đồng hồ. Trong lúc giảng giải, Hòa thượng Mahasi đã trích ra rất nhiều chú giải để người nghe hiểu cặn kẻ và đầy đủ bài pháp. Những bài pháp này, khi đã được ghi ra giấy, thành một cuốn sách dày đến 500 trang. Tôi theo những bài giảng của Ngài Mahasi để giảng giải cho các bạn, nhưng tôi chỉ có chín ngày với chín bài giảng, mỗi bài một tiếng đồng hồ; do đó tôi sẽ lược bớt một vài đoạn, nhưng tất cả những phần quan trọng và chính yếu đều được giảng giải, nhất là phần áp dụng vào thực hành. Bài giảng lần này, tôi theo cách giảng giải thường được áp dụng tại các tu viện và học viện tại Miến Điện * * * Đây là một bài kinh ngắn trong Samyutta Nikāya. Bài kinh mở đầu: Một thuở nọ, Đại Đức Sāriputta và Đại Đức Mahākoṭṭhika ở tại xứ Bārāṇasi, trong vườn nai vùng Isipatana. Đoạn kinh mở đầu này đề cập đến hai vị Đại Đức: Đại Đức Sāriputta và Đại Đức Mahā-koṭṭhika. Trong Tam Tạng Pāḷi kết tập lần thứ sáu (tại Miến Điện) chỉ có hai bài kinh trong Trung Bộ (M.i.365) và Tăng Chi Bộ (A.i.25) ghi là Mahākoṭṭhita, hầu hết các kinh khác đều viết là Mahākoṭṭhika. Sāriputta là một vị Đại Đức nổi danh. Hầu như mọi Phật tử đều biết đến Ngài. Ngài là học trò trưởng của Đức Phật. Ngài có trí tuệ cao siêu. Có thể nói Đại Đức Sāriputta là người có trí tuệ cao siêu đứng thứ hai sau Đức Phật. Đại Đức Mahākoṭṭhika không được nổi tiếng như Đại Đức Sāriputta, nhưng Đại Đức Mahākoṭṭhika đã được Đức Phật tuyên dương là vị Tỳ Khưu đứng đầu trong các vị có Bốn Tuệ Phân Tích (Pātisampida). Không những các vị đã đạt quả A La Hán có thể đạt được Bốn Tuệ Phân Tích mà ngay những vị đạt quả thấp hơn vẫn có thể đạt được bốn tuệ này, như Đại Đức Ānanda. Đại Đức Ānanda chỉ đạt quả Tu Đà Hoàn trong lúc Đức Phật còn tại thế, nhưng cũng có bốn tuệ phân tích. Bản kinh này ghi lại những câu hỏi của Đại Đức Mahākoṭṭhika và những câu trả

page 5

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

lời của Đại Đức Sāriputta khi hai vị đang ở tại xứ Bārāṇasi, trong vườn nai vùng Isipatana. Isipatana là một nơi nỗi danh, vì nơi này Đức Phật đã chuyển bánh xe pháp lần đầu tiên. Mỗi khi nói đến vườn nai tại Isipatana, ta lại nhớ đến bài pháp đầu tiên Đức Phật đã thuyết để độ năm thầy Kiều Trần Như. Nhưng sau này các bạn nếu có dịp đến vườn nai Isipatana thì xin các bạn cũng hãy nhớ đến bài kinh Giới hạnh (Sīlavanta) này nữa. Mặc dầu, đây là bài kinh ghi lại những câu vấn đáp giữa hai người học trò của Đức Phật, không phải do chính Phật thuyết, nhưng đã được ghi lại trong Tương Ưng Bộ kinh (Samyutta Nikāya) thì cũng có giá trị như những bài kinh đã được Phật thuyết. Vào một đêm, Đại Đức Mahākoṭṭhika, sau khi ra khỏi trạng thái an cư tĩnh lặng (của quả Niết Bàn), đến gần Đại Đức Sāriputta trao đổi lời thăm hỏi, rồi hỏi rằng: 1. Trạng thái an cư tĩnh lặng Theo truyền thống, những vị học trò của Đức Phật, đặc biệt là những vị đã giác ngộ đạo quả, vào lúc chiều tối thường sống ở nơi an tịnh tĩnh lặng. Sống nơi an tịnh tĩnh lặng không có nghĩa là vào một nơi nào đó để nghỉ ngơi, nằm ngủ, thật ra họ sống tịnh cư như vậy là để an trú vào trạng thái an cư tĩnh lặng

của quả Niết Bàn. Các vị A La Hán, cũng như các vị thánh ở quả vị thấp hơn, an trú vào quả Niết Bàn chẳng khác nào tạm thời vào nơi an nghỉ, bởi vì đối với các Ngài thế gian này chẳng khác nào một căn nhà đang bừng cháy. Các Ngài không muốn sống trong căn nhà đang bừng cháy, nhưng các Ngài phải sống. Bởi thế, các Ngài luôn luôn muốn thoát ra khỏi căn nhà đau khổ này, dầu chỉ tạm thời đi nữa. Và các Ngài thể hiện việc này bằng cách an trú vào quả vị đã chứng đạt. Trong thời gian an cư vào quả vị đã giác ngộ, tâm các Ngài ở Niết Bàn, rất an tịnh tĩnh lặng. Khi tâm lấy Niết Bàn, rất an tịnh tĩnh lặng làm đối tượng thì tâm cũng rất an tịnh tĩnh lặng. Người nào an cư vào Niết Bàn thì sẽ không đau khổ, bởi thế, các bậc thánh nhân thường an trú vào trạng thái an tịnh tĩnh lặng này. Cũng vậy, hai vị Đại Đức vào lúc chiều tối, an trú vào trạng thái an cư tĩnh lặng này, và sau khi ra khỏi trạng thái an cư tĩnh lặng của Niết Bàn, có lẽ vì thấy đêm đã khuya, Đại Đức Mahākoṭṭhika đến gần Đại Đức Sāriputta trao đổi lời thăm hỏi. Theo truyền thống Phật giáo, khi các vị tăng gặp nhau thường trao đổi lời thăm hỏi. Tiếp đó Mahākoṭṭhika hỏi Đại Đức Sāriputta: - Hiền giả Sāriputta, một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo

dõi quán sát những gì? Ngài Mahākoṭṭhika dường như là người thích đặt câu hỏi. Trong nhiều bài kinh khác, ta cũng thấy Ngài đặt nhiều câu hỏi với Ngài Sāriputta. Đáng lý ra thì một vị A La Hán đã đạt bốn tuệ phân tích phải là người đặt câu hỏi, nhưng trong các bài kinh ta thấy Đại Đức Mahakoṭ-ṭhika luôn luôn đặt câu hỏi. Thật ra, khi đặt câu hỏi chẳng phải Đại Đức Mahā-koṭṭhika không thể trả lời câu hỏi do mình đặt ra, nhưng Ngài muốn những người con Phật sau này kính trọng Giáo Pháp. Những người của thế hệ sau, khi biết rằng giáo Pháp này đã được hai đại đệ tử của Đức Phật bàn luận với nhau thì họ càng kính trọng Giáo Pháp hơn. 2. Hiền giả: Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế, các nhà Sư thường xưng hô với nhau là Avuso có nghĩa là “bạn”, ta thường dịch là “hiền hữu”. Chữ “hiền hữu” hay bạn được dùng để gọi nhau, không phân biệt ai lớn, ai nhỏ. Do đó; khi Đại Đức Kassapa gọi Đại Đức Sāriputta là hiền hữu, ta không biết vị nào cao hạ hơn. Trước khi tịch diệt, Đức Phật nói với Ānanda: "Sau khi Như Lai tịch diệt, những vị sư cao hạ hãy gọi những vị sư thấp hạ là Avuso (hiền hữu), và những vị sư thấp hạ gọi những vị sư cao hạ là Bhante (ngài, trưởng lão). Bởi thế; sau khi Đức Phật tịch diệt, cách xưng hô mới này được áp dụng và lưu truyền đến ngày nay. Ngày nay, nếu hai Sư gặp nhau mà không biết ai lớn ai nhỏ thì phải hỏi hạ lạp của nhau để xưng hô cho đúng cách. Lúc Đức Phật còn tại thế, các nhà Sư gặp nhau thường gọi nhau là Avuso (bạn hay hiền hữu); nói như thế, không có nghĩa là chữ Bhante (Ngài, trưởng lão) không được dùng. Học trò vẫn gọi thầy là Bhante, và thầy gọi học trò là Avuso. Những người tuổi tác quá chênh lệch nhau cũng xưng hô với nhau là Bhante và Avuso. Theo phép lễ độ thông thường, nếu học trò mà gọi thầy là bạn, nếu người quá nhỏ tuổi mà gọi người lớn tuổi hơn mình khá xa là bạn thì có vẻ bất kính. Những người tuổi tác không cách biệt nhau lắm cũng thường gọi nhau là Avuso. Trong bài kinh này, Đại Đức Mahākoṭṭhika gọi Đại Đức Sāriputta là Avuso (bạn hay hiền giả) và hỏi rằng: "Hiền giả Sāriputta, một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì?" Trong câu này, có hai chữ cần phải tìm hiểu, đó là giới hạnh và tỳ khưu.

page 7

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Giới hạnh ở đây nói đến giới hạnh trong sạch của một nhà sư. Một nhà sư có trên hai trăm giới chính phải giữ. Khi một vị sư giữ tròn giới luật, không phạm giới thì được gọi là có giới hạnh, nghĩa là có giới trong sạch. Một vị sư mới xuất gia cũng được gọi là có giới hạnh, nghĩa là có giới trong sạch. Một vị sư mới xuất gia được gọi là có giới hạnh bởi vì họ chưa phạm giới nào cả. Một vị sư phạm những giới có thể sám hối được mà đã sám hối rồi thì cũng được gọi là có giới hạnh. Như vậy, một vị sư có giới hạnh trong sạch có thể là một vị sư không hề đứt một giới nhỏ hay một vị sư có đứt một hai giới, nhưng đã sám hối bằng một vài cách thức để giới được trong sạch trở lại. Giới hạnh trong sạch là một yếu tố rất quan trọng, đặc biệt là trong việc hành thiền. Người hành thiền, dầu là cư sĩ, cũng cần có giới luật trong sạch. Lần nọ, một vị sư xin Đức Phật dạy cho thầy một số điều căn bản để thầy có thể vào nơi thanh vắng hành thiền. Đức Phật dạy thầy phải giữ gìn giới luật trong sạch và có Chánh Kiến. Như vậy, theo lời Phật dạy, thì một người hành thiền cần có hai điều căn bản trước tiên là Giới Luật và Chánh Kiến. Đức Phật cũng thường dạy: "Đứng vững trên giới luật, thiền sinh thực hành bốn nền tảng của Chánh Niệm". Như vậy, giới luật trong sạch là một yếu tố quan trọng. Một nhà sư muốn hành thiền tốt đẹp trước hết phải có giới luật trong sạch. Một thiền sinh cư sĩ muốn hành thiền tốt đẹp trước hết cũng phải có giới luật trong sạch. 3. Bhikkhu (Tỳ khưu) Đức Phật thường gọi các tu sĩ là Bhikkhu (Tỳ khưu). Bhikkhu có nhiều nghĩa, trong đó có một nghĩa là khất sĩ, là những người xin ăn. Nhưng xin ăn ở đây không có nghĩa như xin ăn thông thường. Lúc đi khất thực, nhà sư đứng trước nhà thí chủ và không hỏi xin gì cả, nhưng thí chủ biết rằng nhà sư hi vọng sẽ được thí chủ cúng dường thực phẩm. Người thí chủ có tâm thành tự nguyện đem thực phẩm cúng dường cho vị khất sĩ để tạo duyên lành. Nhà sư lại tiếp tục đến đứng im lặng trước nhà khác và nhận thực phẩm cúng dường. Như vậy, Bhikkhu là vị khất sĩ cao thượng hay vị khất sĩ thánh thiện chứ không phải là người xin ăn thông thường. Không nên dịch chữ Bhikkhu là "người ăn xin" vì như thế có vẻ bất kính. Chữ Tỳ khưu còn có nghĩa là những người thấy rõ hiểm nguy trong sanh tử luân hồi. Nghĩa là người thấy rõ vòng sanh tử luân hồi là một nơi nguy hiểm, một chỗ

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

đáng sợ. Căn cứ trên định nghĩa này, thì không phải chỉ có nhà sư mới được gọi là Tỳ khưu, mà bất kỳ người cư sĩ nào thấy rõ sự nguy hiểm của sanh tử luân hồi, đều được gọi là Tỳ khưu. Nhưng theo nghĩa có tính cách chuyên môn của danh từ Phật học, thì chữ bhikkhu được dùng để chỉ riêng cho nhà sư trong nhiều trường hợp chứ không phải cho người cư sĩ. Khi Đức Phật dạy một số điều gì cho chư Tăng, nhiều khi những cư sĩ muốn mình được bao gồm trong đó. Họ than phiền rằng Đức Phật thường chỉ nói với chư tăng chứ không nói với cư sĩ, họ cảm thấy như họ bị bỏ ra ngoài. Nhưng vì Đức Phật sống trong tu viện với các thầy Tỳ khưu nên mỗi khi dạy đạo, Ngài gọi các thầy là Bhikkhu. Dĩ nhiên trong lúc dạy đạo, trong chùa cũng có một số cư sĩ, nhưng phần lớn vẫn là các Tỳ khưu tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Đó là lý do tại sao Đức Phật

thường dùng chữ Bhikkhu. Chữ Bhikkhu được dùng trong nhiều bài giảng của Đức Phật và cả trong tạng Luật. Có lúc Đức Phật dùng chữ Bhikkhave. Có lúc chữ Bhikkhu được dùng với nghĩa bao gồm cả cư sĩ (như chữ Bhikkhu được dùng trong kinh Đại Niệm Xứ). Tuy nhiên trong nhiều trường hợp chữ Bhikkhu được dùng để chỉ riêng nhà sư mà thôi, không bao gồm cư sĩ trong đó; chẳng hạn như giới luật qui định thầy tỳ khưu không được cắt cây, không bói toán, xem phong thủy v.v... thì không bao gồm cư sĩ trong đó. Cũng không nên đi đến một định nghĩa quá xa để gọi một nhóm cư sĩ là một nhóm tỳ khưu hay một tăng đoàn mà dễ sinh ra kiêu mạn hay bất kính đối với chư tăng. Trong câu: Một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? thì chữ "thận trọng chú tâm theo dõi" có nghĩa là chú tâm sáng suốt hay chú tâm đúng đắn. Và Đại Đức Sāriputta trả lời là: - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). Trong câu này có hai chữ cần được hiểu chính xác đó là Ngũ Uẩn và Ngũ Uẩn Thủ. Cũng cần phân biệt "Ngũ Uẩn" và "Thủ" với "Ngũ Uẩn Thủ”. 4. "Thủ" page 9

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Thủ có nghĩa là nắm giữ chặt chẽ một cái gì. Khi muốn nắm giữ một cái gì không muốn buông ra là thủ. Ở đây, danh từ này được dùng theo nghĩa bóng để hình dung đến tâm chấp giữ chứ không phải hành động chấp giữ bằng cơ thể. Do đó sự chấp giữ hay dính mắc ở đây có nghĩa là sự bám níu chặt chẽ các đối tượng về phương diện tinh thần. Thủ là một tâm sở. Với tâm sở này, chúng ta chấp thủ hay dính mắc vào đối tượng. Có hai loại thủ hay chấp giữ: "Thủ do tham ái" và "Thủ do tà kiến”. a. Thủ do tham ái: Khi thấy một vật nào đó mà bạn cho là đẹp đẽ, đáng yêu thì bạn cảm thấy thích thú và yêu thương vật đó. Đó là tham ái. Khi sự yêu thích quá mạnh mẽ đến độ bạn dính mắc và muốn làm chủ vật này thì gọi là "thủ" (nắm giữ). Bạn có tâm chấp thủ hay dính mắc, nắm giữ như vậy vì bạn quá luyến ái hay tham muốn mãnh liệt vào vật đó. b. Thủ do tà kiến: Đôi khi bạn có tà kiến hay tư tưởng sai lầm về sự vật. Chẳng hạn như Đức Phật nói: "Tất cả mọi sự vật trên thế gian này đều vô thường, đều là đối tượng của sự khổ, không thể điều khiển, không thể kiểm soát hay làm chủ được”. Nhưng đôi khi bạn thấy "Sự vật là trường tồn, không khổ, tốt đẹp, ta cần làm chủ nó, nó là của ta" rồi bắt đầu dính mắc và muốn làm chủ vật này. Bạn có tâm dính mắc như vậy bởi vì bạn có sự hiểu biết sai lầm hay tà kiến về vật đó. "Các uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ" là bất cứ những gì khiến chúng ta có thể dính mắc vào hoặc qua tham ái hay qua tà kiến. Chúng ta chấp thủ hay dính mắc vào những gì? Những gì là đối tượng của sự chấp thủ? Đó là những sự vật ta thấy, ta nghe, ta ngửi, ta nếm, ta tiếp xúc và nghĩ đến. Như vậy, mọi sự vật trên thế gian đều là đối tượng của chấp thủ và chúng ta dính mắc vào sự vật do tham ái và tà kiến. Khi ta nói đây là "tôi" thì ta đã chấp thủ do tà kiến. Khi ta nói đây là "của tôi" thì ta đã chấp thủ do tham ái. Sự vật mà ta dính mắc vào ta gọi là uẩn, nhóm hay tập hợp và tiếng Pāḷi gọi là Khanda. Chúng được gọi là uẩn hay nhóm không có nghĩa là một nhóm của nhiều thứ khác nhau nhưng là nhóm hay tập hợp của nhiều khía cạnh khác nhau của sự vật. Giả sử đây là một vật thấy. Có hai mươi tám loại vật

chất khác nhau và vật thấy là một đơn vị của vật chất. Đơn vị vật chất này được gọi là uẩn hay nhóm tập hợp. Ta gọi nó là nhóm hay tập hợp vì nó có thể ở trong quá khứ, trong hiện tại hoặc trong tương lai. Bởi vì nó có thể ở trong quá khứ, trong hiện

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

tại hoặc trong tương lai nên ta gom nó lại và gọi nó là uẩn hay nhóm tập hợp. Đối với những uẩn hay nhóm khác cũng vậy. Chẳng hạn xét đến thọ uẩn. Thọ chỉ là một tâm sở (cetasika), nhưng tâm sở này cũng được gọi là uẩn hay nhóm bởi vì nó có thể ở trong quá khứ, trong hiện tại hoặc trong tương lai, nó có thể ở trong hay ở ngoài, có thể thô hay tế... Bởi vì các uẩn có thể ở trong nhiều thời gian khác nhau, nhiều khía cạnh khác nhau nên chúng được gọi là tập hợp hay uẩn. Như vậy, ngay một tâm sở cũng được gọi là một uẩn, ngay chỉ một đơn vị vật chất cũng được gọi là một uẩn. Có tất cả năm uẩn. Là một thiền sinh hành Thiền Minh Sát, bạn cần hiểu biết năm uẩn. Năm uẩn gồm: Sắc uẩn (rūpa): Vật chất hay cơ thể vật lý. Thọ uẩn (vedanā): Cảm thọ. Tưởng uẩn (saññā): Tri giác, ôn lại quá khứ. Hành uẩn saṅkhāra): Phản ứng của tâm) và Thức uẩn (viññāna): sự biết. 5. Năm uẩn: Bây giờ chúng ta hãy tạm gác lại “đối tượng của chấp thủ” mà xét đến năm uẩn: Toàn thể thế gian là tập hợp của năm uẩn này. Ngũ Uẩn bao gồm tất cả các hiện tượng tâm và vật lý. Các vật dù ở quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế cũng đều nằm trong Ngũ Uẩn. Như vậy có thể nói: Khi một vật được nhận biết trong quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế thì vật đó được xem là thuộc về "Ngũ Uẩn”. a. Uẩn đầu tiên là uẩn vật chất: Trước tiên tôi muốn dùng chữ “uẩn vật chất” thay vì sắc uẩn (tập hợp về hình sắc), bởi vì sắc chỉ là một trong những biểu hiện của vật chất. Vật chất có các đặc tính cứng mềm, nóng lạnh, chuyển động... màu sắc, mùi, vị ... mỗi một đơn vị của vật chất đều được gọi là uẩn vật chất. Vật chất là những gì bị thay đổi tùy theo các điều kiện nóng, lạnh, đói, khát v.v... Vật chất có thể tìm thấy ngoài thân thể chúng sinh hay trong thân thể chúng sinh. Vật chất có thể tìm thấy bên ngoài như núi đồi cây cối, sông hồ, cây cỏ đường xá, nhà cửa và cũng có thể tìm thấy bên trong chúng sinh như tim, gan, phèo, phổi... page 11

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

b. Uẩn thứ hai là thọ uẩn. Bạn có những cảm thọ khác nhau trên cơ thể, cũng như những cảm thọ khác nhau trên các đối tượng. Mỗi lần thấy một vật gì bạn đều có cảm thọ. Cảm thọ có thể tốt, xấu hoặc vô ký. Khi bạn đau và thấy khó chịu thì bạn sẽ có cảm thọ khổ, khi bạn nhận ra vật gì tốt đẹp bạn sẽ có cảm thọ vui. Cảm thọ vô ký, không tốt không xấu. Cảm thọ thuộc về tâm, không phải thuộc về thân. Đau nhức thuộc về thân, và cảm thọ về sự đau nhức này về thuộc về tâm. Một cảm thọ nào đó thuộc về vật chất và cảm nhận về các cảm thọ này như là đau thì thuộc về tâm. Về các lạc thọ cũng như vậy. Cảm thọ vui thú có thể thuộc về thân, nhưng cảm nhận về các cảm thọ này thuộc về tâm. Thọ là một “tâm sở” hay “tâm sở nhận biết được đối tượng”. Thọ có thể khổ, vui hay không vui không khổ. Khi bạn cảm thấy lo âu về một điều gì hay khi bạn cảm thấy hạnh phúc về một điều gì thì bạn kinh nghiệm được một tâm sở và tâm sở này làm đối tượng cho một tâm sở khác. Đó là thọ uẩn. c. Uẩn thứ ba là tưởng uẩn hay tri giác. Tưởng uẩn có đặc tính nhận biết sự vật, nó tạo ra một dấu hiệu hay một hình ảnh trong

tâm, để trong tương lai khi ta thấy lại sự vật đó ta sẽ biết sự vật đó là gì. Khi các cửa giác quan tiếp xúc với một đối tượng gì thì tưởng phát sanh, biểu hiện qua sự ôn lại và so sánh với quá khứ: "Cái này cũng như vậy, cái này chính là cái mà ta đã gặp trước đây". Như vậy, sự ghi nhận trong tâm một dấu hiệu, một hình ảnh, một âm thanh, một mùi, một vị, một sự tiếp xúc để nhớ hay để nhận ra khi bạn gặp một vật gì đó trong tương lai được gọi là tưởng hay saññā. Tưởng được so sánh với một người thợ mộc vạch một dấu hiệu trên khúc gỗ. Người thợ mộc vạch một dấu hiệu trên khúc gỗ để ông ta nhớ phần nào cần phải dùng, phần nào được cắt bỏ đi, và phần nào phải được đem đi chỗ nào. Khi gặp một sự vật gì xảy ra thì một tâm sở trong tâm ta sẽ ghi dấu sự vật đó. Tâm sở giữ nhiệm vụ ghi dấu này được gọi là tưởng hay tri giác. Tâm sở này chỉ là một tâm sở, nhưng được nhận biết trong quá khứ, hiện tại hay vị lai, bên trong, bên ngoài, thô hay tế nên được gọi là một uẩn, một nhóm hay một tập hợp. Tưởng hay tri giác có thể sai, có thể đúng và chính xác. Ví dụ có một người mù gặp một con voi và muốn biết voi như thế nào. Nếu người mù sờ vào chân voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái trụ. Nếu sờ vào thân voi thì voi đối với ông ta chỉ là một bức tường. Nếu sờ vào đuôi voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái chổi. Nếu sờ vào tai voi thì voi đối với ông ta chỉ là một cái quạt... Tùy theo người mù đó sờ tay vào phần nào của con voi mà có tri giác về phần đó.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Tưởng hay tri giác này biểu hiện đối với thiền sinh qua phương tiện là những dấu hiệu đã biết được trước đâygiúp thiền sinh có thể diễn đạt hay giải thích sự kiện (dựa trên những dấu hiệu đó). Có thể so sánh điều này với tưởng của một con nai khi nhìn thấy hình người bù nhìn. Muốn đuổi nai, ngăn ngừa nai phá hại mùa màng, nông gia làm những con bù nhìn bằng rơm có hình dạng người. Khi nhìn thấy bù nhìn, nai tưởng người thật nên không dám đến gần. Nhìn thấy bù nhìn, nai có phản ứng như nhìn thấy người thật. Bù nhìn là nguyên nhân gần khiến nai tưởng rằng đó là người thật. Như vậy, tưởng biểu hiện đối với thiền sinh là một hành động diễn đạt hay giải thích, bằng phương tiện là những dấu hiệu đã biết được trước đây. Tưởng hay tri giác đã vẽ ra một dấu hiệu hay một hình ảnh khiến chúng ta có thể nhớ lại hay nhận ra đối tượng sau này. d. Uẩn thứ tư là Hành uẩn (saṅkhāra). Hành uẩn bao gồm nhiều tâm sở. Đó là những trạng thái hay phản ứng của tâm. Có tất cả năm mươi hai tâm sở thì Hành bao gồm hết năm mươi; hai tâm sở kia là Thọ và Tưởng. Chữ Hành dịch từ chữ Saṅkhāra. Saṅkhāra có thể có hai nghĩa: Cái tạo ra một cái gì khác và cái được tạo ra hay bị điều kiện hóa bởi cái khác. Trong hành uẩn thì Saṅkhāra có nghĩa là cái tạo ra một cái gì khác. Ta phải hiểu chữ hành trong hành uẩn với nghĩa tác động hay chủ động của nó. Tham là một Hành, Sân là một Hành, Si là một Hành, Tín là một Hành, Niệm là một Hành, Huệ cũng là một Hành. Sở dĩ gọi uẩn này là Hành uẩn vì trong nhóm này có tâm sở hành còn gọi là Tác ý hay Hành nghiệp (cetanā) dẫn đầu. Gọi là Hành vì đặc tính của nó là tạo ra một cái gì. Khi ta nhìn thấy một vật gì, liền có những loại tác động tâm ý(tâm sở) trong ta làm cho việc nhìn đó được hoàn thành. Những tác động tâm ý này gọi là saṅkhāra. Chữ Saṅkhāra còn có một nghĩa khác, như trong câu "các Hành đều vô thường" thì chữ Hành này có nghĩa là các pháp bị điều kiện, các pháp được tạo ra (còn

gọi là các Pháp Hữu Vi gồm vật chất và tâm). Ở đây chữ Hành có nghĩa khác hẳn chữ Hành trong Hành uẩn, vì chữ Hành trong Hành uẩn có nghĩa là năm mươi tâm sở Hành tạo ra các phản ứng của tâm khi Lục Căn tiếp xúc với Lục Trần. Tóm lại, trong Hành uẩn thì Hành (saṅkharā) có nghĩa là cái tạo ra cái gì khác; trong câu "các pháp Hành đều vô thường" thì Hành có nghĩa là cái được tạo ra. Chúng ta sẽ giải thích sau, hiện tại chỉ cần biết Hành uẩn có năm mươi tâm sở là page 13

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

đủ. e. Uẩn cuối cùng là Thức uẩn. Trong giáo pháp của Đức Phật thì Tâm (nāma) được chia làm hai phần: "Thức" và "Tâm Sở"... Chữ Thức (tâm vương) ở đây cũng được dùng với nghĩa chuyên biệt chứ không có nghĩa là "sự hiểu biết" như chữ Thức thông thường. Theo Vi Diệu Pháp thì Thức chỉ là sự nhận biết đối tượng. Thức chỉ là một sự nhận biết đơn thuần. Nhận biết đơn thuần về một đối tượng có nghĩa là chỉ nhận biết rằng đó là một đối tượng chứ không biết rằng cái gì tốt, cái gì xấu, cái gì xanh, cái gì đỏ. Thức luôn luôn đi kèm với Thọ, Tưởng và một số tâm sở trong Hành uẩn. Có tám mươi chín hay một trăm hai mươi mốt Thức (còn gọi là Tâm Vương) được mô tả trong Tạng Vi Diệu Pháp. Khi thiền sinh biết hay nhận biết được Thức thì ta gọi là đã kinh nghiệm được Thức uẩn. Tóm lại, trong Ngũ Uẩn, uẩn đầu tiên thuộc về Vật Chất, bốn uẩn còn lại: (Thọ, Tưởng, Hành, Thức) thuộc về Tâm. Bạn thấy được hai yếu tố Vật Chất và Tâm này trong một con người. Theo Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) thì Tâm được chia ra làm hai phần, Thức hay Tâm Vương và Tâm Sở. Trong Ngũ Uẩn thì Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn là Tâm sở, Thức uẩn là Tâm Vương. 6. Thế nào là Ngũ Uẩn Thủ?" Khi Ngũ Uẩn làm đối tượng cho sự Chấp Thủ thì ta gọi chúng là Ngũ Uẩn Thủ. Một số uẩn thuộc về Hiệp Thế và một số uẩn khác thuộc về Siêu Thế. Có tám mươi chín loại Thức, trong số đó có tám mươi mốt Thức thuộc về Hiệp Thế và tám Thức thuộc về Siêu Thế. Có những Thọ, Tưởng, Hành phối hợp với các Thức Siêu Thế, và có những Thọ, Tưởng, Hành phối hợp với các Thức Hiệp Thế. Ngũ Uẩn Thủ có nghĩa là các uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ (nắm giữ) và Ngũ Uẩn Thủ là các uẩn thuộc về Hiệp Thế. Chỉ có tám mươi mốt Thức (hay Tâm Vương) thuộc Hiệp Thế mới làm đối tượng cho sự chấp thủ. Bạn không thể chấp thủ vào các loại Thức Siêu Thế qua tham ái và tà kiến. Bây giờ chúng ta hãy tìm xem năm uẩn hiện diện như thế nào khi có một sự nhìn xảy ra. Khi ta nhìn một vật gì thì đầu tiên phải có vật để nhìn, phải có mắt để thấy, và có sự thấy. Một sự thấy sẽ xảy ra khi vật thấy đi vào tầm nhìn của mắt, và ngay khi đó Nhãn Thức hay sự nhận biết của mắt khởi sinh. Khi thấy, ta thấy với thức thấy này.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Vật thấy là vật chất hay sắc. Mắt là vật chất hay sắc. Vậy vật thấy và mắt thuộc về Uẩn Vật Chất hay Sắc uẩn. Sự nhận biết vật thấy là nhãn thức thuộc về Thức uẩn. Như vậy ta đã thấy được hai uẩn: Sắc Uẩn và Thức Uẩn. Đôi lúc vật thấy đáng yêu, và ta nói rằng:"Thật là tốt đẹp khi nhìn vật này". Đôi lúc vật thấy đáng ghét, và ta nói rằng:"Chẳng có gì tốt đẹp khi nhìn vật này". Đôi lúc vật thấy không đáng yêu cũng chẳng đáng ghét, và ta nói rằng: "Vật thấy không đáng yêu cũng chẳng đáng ghét". Như vậy là đã có Thọ: Thọ thuộc Thọ Uẩn. Và như ta đã biết, mỗi khi lục căn tiếp xúc với các

đối tượng thì có một tâm sở ghi khắc dấu hiệu của đối tượng để ta nhận biết được đối tượng sau này. Tâm sở ghi khắc đối tượng để ta nhận ra sau này là Tưởng. Như vậy là đã có Tưởng hay Tri Giác bao gồm trong sự thấy. Đó là Tưởng Uẩn. Và đồng thời cũng có những tâm sở khác hoạt động giúp cho một sự thấy hoàn thành. Đây là một điều thật vi tế, nếu bạn thật sự chú tâm quán sát tâm mình các bạn sẽ thấy có một số tác động trong tâm xảy ra khi ta thấy, nghe, ngửi... đó là Hành thuộc về Hành Uẩn. Như vậy chẳng cần tìm Ngũ Uẩn trong sách vở. Ta tìm thấy Ngũ Uẩn qua kinh nghiệm thực hành. Mỗi khi có sự thấy xảy ra, ta tìm thấy Ngũ Uẩn. Cũng vậy, mỗi khi có sự nghe, ngửi, nếm, xúc chạm ta đều tìm thấy Ngũ Uẩn. Riêng về sự xúc chạm, thì khi cảm thấy nóng đó là sự xúc chạm, khi cảm thấy lạnh đó là sự xúc chạm, khi ghi nhận chuyển động của bụng, ghi nhận sự phồng xẹp nơi bụng cũng là sự xúc chạm, khi cảm nhận sức ép nơi bụng cũng là sự xúc chạm. Như vậy, có rất nhiều cảm giác về sự xúc chạm trong cơ thể ta và trong lúc xúc chạm vật gì ta cũng có Cảm Thọ: dễ chịu, khó chịu hay vô ký. Như vậy là ta nhận ra Ngũ Uẩn. Các bạn đã biết Tứ Đại: Đất, Nước, Lửa, Gió là những đặc tính căn bản của mọi Vật Chất. Các bạn đã biết Thọ, Tưởng, Hành, Thức là những yếu tố của Tâm. Khi thiền sinh chú tâm quán sát theo dõi Vật Chất và Tâm đang xảy ra trong giây phút hiện tại thì sẽ nhận ra được sự hiện diện của tất cả các uẩn, trí tuệ nội quán sẽ phát triển và sẽ thấy rõ thực tướng của sự vật. Bây giờ hãy xét đến sự đi. Trước tiên là có ý định muốn đi khởi sinh trong tâm. page 15

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Chúng ta muốn đi nên có ý muốn hay ý định đi. Ý muốn hay ý định này làm phát sinh lực hay sự chuyển động, ta thường gọi là yếu tố gió. Ý định muốn đi này làm khởi sinh những thành phần cực vi (hạt tử) của yếu tố chuyển động, lực, hay gió. Sự gia tăng của những yếu tố này là cái mà chúng ta gọi là sự đi. Như vậy khi chúng ta muốn đi thì ý định này làm phát sinh một lực, bao gồm những hạt tử (yếu tố cực nhỏ) của yếu tố gió. Những hạt tử của lực hay yếu tố gió này vừa khởi sinh liền hoại diệt ngay, rồi những hạt tử gió mới lại khởi sinh. Cứ như thế nhiều hạt tử gió mới khởi sinh rồi lại hoại diệt. Và ta gọi đó là chuyển động. Theo Vi Diệu Pháp thì chẳng có cái gì di chuyển cả. Bạn có thể tin được điều này chăng? Bây giờ, tôi di chuyển bàn tay. Chẳng có gì di chuyển cả. Cái mà ta thấy giống như sự di chuyển chỉ là sự gia tăng của những hạt tử gây ra bởi ý muốn di chuyển. Theo Vi Diệu Pháp thì mọi chuyển động, dầu chúng giống như đang chuyển động, thật ra chẳng chuyển động gì cả. Ví dụ sau đây có thể cho ta hiểu rõ điều này. Khi xem phim chiếu trên màn bạc, bạn nghĩ rằng hình ảnh đang di chuyển. Nhưng thật ra chẳng có hình ảnh nào di chuyển cả. Chúng chỉ là những hình ảnh bất động được chiếu lên màn ảnh, hình này nối tiếp theo hình kia. Khi nhìn vào màn bạc, mắt ta không ghi nhận kịp từng hình ảnh riêng rẽ, hình này tiếp nối hình kia nhanh chóng, khiến ta thấy như chúng đang chuyển động. Thật ra hình ảnh không di chuyển, nhưng mắt ta không đủ khả năng để nhận ra thôi. Chúng ta không thấy được sự xuất hiện và biến đi mau chóng của hình ảnh nên mới thấy vật chất di chuyển. Tương tự như vậy, khi di chuyển bàn tay. Không phải bàn tay di chuyển, nhưng do tâm muốn di chuyển nên làm khởi sinh yếu tố gió khiến những hạt tử vật chất gia tăng nên ta thấy bàn tay di chuyển. Khi hành Thiền Minh Sát bạn sẽ thấy rõ điều này. Khi Chánh Niệm

ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng, thật sự bạn đã ghi nhận yếu tố gió, bởi vì chức năng của gió là sự chuyển động, bao gồm cảm giác xúc chạm. Yếu tố gió bao gồm trong cảm giác xúc chạm. Bởi vậy, khi Chánh Niệm ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng là bạn đang kinh nghiệm một loại xúc chạm. Trong kinh nghiệm xúc chạm này, bạn có thể tìm thấy Ngũ Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Thật ra Ngũ Uẩn có thể tìm thấy trong mọi kinh nghiệm, và năm uẩn có thể bị chấp thủ dính mắc qua tham ái hay qua tà kiến.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

***Cần phân biệt một số danh từ ở đây: Ngũ uẩn gồm hai loại: “Ngũ uẩn thủ” và “Ngũ uẩn không thủ” “Ngũ uẩn không thủ” là ngũ uẩn không làm đối tượng cho sự chấp thủ, “Ngũ uẩn thủ” là ngũ uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ. “Chấp thủ ngũ uẩn” có nghĩa là “Chấp thủ vào Ngũ uẩn thủ”, tức là chấp thủ vào ngũ uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ. Không thể chấp thủ vào “Ngũ uẩn không thủ”. Chỉ có “Ngũ uẩn thủ” mới làm đối tượng hay đề mục cho Thiền Minh Sát. Không thể lấy “Ngũ uẩn không thủ” làm đối tượng hay đề mục cho Thiền Minh Sát. Chẳng hạn như có 89 Thức hay Tâm Vương, chia làm hai loại, 81 Thức Hiệp Thế và 8 Thức Siêu Thế. Chỉ 81 Thức Siêu Thế mới có thể lấy làm đề mục hành Thiền Minh sát, vì chỉ có các Thức Hiệp Thế mới làm đối tượng cho sự chấp thủ. Không thể lấy các Thức Siêu Thế làm đối tượng hay đề mục cho Thiền Minh Sát. Chính Năm Uẩn Thủ hay Vật Chất và Tâm này là những đối tượng ta phải theo dõi, quán sát một cách Chánh Niệm để thoát khỏi đau khổ. Ngay cả khi bạn suy nghĩ đến điều gì thì Ngũ Uẩn cũng hiện diện. Khi suy nghĩ, bạn không thấy bằng mắt hay nghe bằng tai. Bạn suy nghĩ bằng tâm. Khi suy nghĩ đến đối tượng gì thì bạn thấy đối tượng đó bằng tâm hay nghe đối tượng đó bằng tâm v.v... Những đối tượng thấy và nghe trong tâm là những đối tượng quá khứ, chúng thuộc về Uẩn Vật Chất hay Sắc Uẩn. Tâm cũng cần có một căn hay một chỗ để phát sinh. Nếu ta không có mắt hay nhãn căn, ta sẽ không có thức thấy. Nếu không có tai ta sẽ không có thức nghe. Còn về sự suy nghĩ thì như thế nào? Tâm cũng cần có một căn hay chỗ ở. Theo Vi Diệu Pháp, Tâm Căn là quả tim, đặc biệt là máu trong quả tim. Trong mỗi một kinh nghiệm: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ đều luôn luôn có năm uẩn. Nếu chúng ta không theo dõi chúng, nếu chúng ta không quán sát chánh niệm chúng, thì chúng ta sẽ luôn luôn dính mắc vào chúng qua tham ái hay qua tà kiến. Và bởi vì chúng là những đối tượng mà ta có thể bị dính mắc vào, cho nên, nếu không Chánh Niệm chúng ta có thể dính mắc vào chúng. page 17

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Để khỏi bị dính mắc vào Ngũ Uẩn Thủ, chúng ta phải quán sát chúng ngay khi chúng xuất hiện. Ta không thể quán sát chúng khi chúng đã trôi qua. Mặc dầu ta có thể nhớ lại những gì đã xảy ra trong quá khứ, nhưng chúng sẽ không sống động như khi chúng đang có mặt trong hiện tại. Vậy, để tránh dính mắc vào năm uẩn, ta phải quán sát chúng khi chúng đang xuất hiện rõ trong hiện tại; nếu không, chúng ta sẽ luôn luôn bị dính mắc vào chúng. Khi có sự chấp thủ, dính mắc, thì sự chấp thủ, dính mắc này không dừng lại ở chỗ chấp thủ, dính mắc thôi. Giả thử chúng ta dính mắc vào vật gì đó

và muốn làm chủ nó thì chúng ta sẽ cố gắng tìm cách để có nó. Có thể chúng ta sẽ lấy cắp hay dùng sức mạnh để tước đoạt nó từ tay người khác. Nhiều khi chúng ta có thể phạm tội sát nhân để lấy được vật mà ta ưa thích. Như vậy, do động cơ tham ái, dính mắc ta đã phát ra hành động. Đôi lúc cái ta thích là bất thiện, đôi lúc cái ta thích là thiện. Nhưng dầu thiện hay bất thiện chúng đều là nghiệp nên có khả năng để trả quả trong tương lai, và chúng ta sẽ nhận quả của nghiệp trong tương lai. Khi có tham ái dính mắc thì sẽ có hành động. Khi có hành động thì sẽ có quả của hành động dưới hình thức tái sanh trong kiếp sống tương lai. Có tái sanh thì sẽ có già, đau, chết, bất toại nguyện v.v... Do đó, nếu không Tinh Tấn, nếu không Chánh Niệm ghi nhận những gì đang diễn ra trong hiện tại chúng ta sẽ luân lưu trong vòng luân hồi dài lâu. Khi ghi nhận đối tượng, chỉ cần quán sát sự sinh diệt của chúng. Khi thấy chúng là vô thường, khổ, không có linh hồn hay tự ngã thì ta sẽ không tham đắm, dính mắc vào chúng. Khi không tham đắm dính mắc thì sẽ không có hành động. Khi không có hành động sẽ không có quả. Đó là lý do tại sao Chánh Niệm ghi nhận vào những gì đang xảy ra trong hiện tại là một điều hết sức quan trọng. Phải thấy rõ tầm quan trọng của việc không dính mắc vào Ngũ Uẩn Thủ. Muốn khỏi dính mắc vào chúng, ta phải quán sát theo dõi chúng, ghi nhận Chánh Niệm khi chúng xuất hiện trong hiện tại. Đó là giải đáp cho câu hỏi: “Khi nào ta ghi nhận Ngũ Uẩn Thủ và ghi nhận nhằm mục đích gì?” Câu trả lời cho “khi nào” là “trong giây phút hiện tại”. Và câu trả lời cho “nhằm mục đích gì” là “để khỏi dính mắc vào chúng”. Khi Chánh Niệm ghi nhận Ngũ Uẩn Thủ, ta phải ghi nhận ngay khi chúng khởi sinh, khi chúng hiện diện. Chúng ta thường nói về giây phút hiện tại. Nhưng thật ra nên hiểu rằng giây

phút hiện tại ở đây là một khoảng thời gian hiện tại chứ không phải ngay đúng vào giây phút hiện tại. Bởi vì khi ta Chánh Niệm ghi nhận một đối tượng thì phần lớn đối tượng ghi nhận không còn ở trong hiện tại nữa. Trong một thời gian ngắn ngủi, trong chớp mắt đối tượng ghi nhận đã biến thành quá khứ. Chẳng hạn, khi chúng ta chánh niệm ghi nhận tâm Sân Hận thì Sân Hận đã không còn nữa, bởi vì Sân Hận và Chánh Niệm không thể hiện diện cùng lúc. Vào lúc bạn ghi nhận chánh niệm vào Sân Hận thì Sân Hận đã trôi về quá khứ. Nhưng bởi vì chúng vừa biến mất tức khắc đây nên ta gọi chúng là hiện tại và ta nói: “hãy chánh niệm ngay thời điểm hiện tại”. Khi hành Thiền Minh Sát bạn phải nhớ ghi nhận chánh niệm vào đề mục trong thời điểm hiện tại. Bạn phải chánh niệm ghi nhận để khỏi dính mắc vào Ngũ Uẩn Thủ. Bạn không muốn dính mắc vào chúng và dính mắc sẽ đưa đến hành động. Và hành động sẽ đưa đến hậu quả, đó là đau khổ. Bạn muốn thoát khỏi đau khổ càng sớm càng tốt thì hãy quán sát giây phút hiện tại. Chỉ cần chú tâm vào đối tượng trong giây phút hiện tại bạn sẽ đạt được Định Tâm. Khi tâm an định tốt đẹp bạn sẽ xuyên thấu vào bản chất thật sự của sự vật, và tiến từ tầng mức trí tuệ này đến tầng mức trí tuệ khác cho đến khi giải thoát giác ngộ hoàn toàn. Năm ngoái tôi đã từng nói với các bạn về voi. Voi là con vật rất thông minh. Phần lớn chúng làm công việc kéo gỗ trong rừng. Người ta nói rằng chúng có đặc tánh rất đúng giờ. Khi nghe chuông nghỉ việc là chúng dừng ngay tức khắc. Dầu cho chỉ còn độ một, hai tấc nữa đến chỗ bỏ gỗ xuống chúng cũng dừng ngay. Khi chuông reo,

voi ngừng làm việc ngay tức khắc. Nhiều bạn nói rằng tôi không nên thuyết pháp dài hơn một tiếng đồng hồ. Sau một tiếng đồng hồ mà ngồi nghe nữa thì không thoải mái chút nào. Nhưng tôi thấy thuyết một tiếng thì không đủ bởi vì một nửa thì giờ phải dùng cho việc thông dịch. Tôi đã thuyết hơn hai giờ rồi. Thật ra từ lúc khởi đầu thuyết cho đến giờ này, tôi đã thuyết đến hai giờ năm phút. Tôi phải bắt chước theo mấy con voi mà ngừng ngay tại đây. 7. Kinh Sīlavanta (Kinh Giới Hạnh) và Kinh Suttavanta (Kinh Hiểu Biết) Theo câu trả lời của Đại Đức Sāriputta trong kinh Sīlavanta: “Hiền giả Koṭṭhita! Một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát Năm Uẩn Thủ để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). page 19

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Trong Samyutta Nikaya có một kinh tương đương là kinh Suttavanta. Kinh Sīlavanta và kinh Suttavanta chỉ khác nhau ở chỗ diễn tả về nhà sư. Kinh Sīlavanta gọi nhà sư là “Một vị tỳ khưu có giới hạnh”, Kinh Suttavanta gọi nhà sư là “Một vị tỳ khưu hiểu biết”. Chữ Sutta có nghĩa là nghe. Thời xưa, phương tiện ghi chép khó khăn, và cũng có thể theo theo tập quán thời bấy giờ, người ta không ghi lại những lời dạy của Đức Phật. Khi dạy học thì thầy nói, trò nghe và học thuộc lòng. Có lẽ vì thế mà chữ Sutta thường được dùng. Suttavanta có nghĩa là người có học hỏi hay có hiểu biết. Trong kinh Sīlavanta Đại Đức Mahākoṭṭhika hỏi Đại Đức Sāriputta cùng câu hỏi nhưng thay vì dùng chữ “tỳ khưu có giới hạnh” thì dùng chữ “tỳ khưu hiểu biết”. Như vậy ta có thể gom hai kinh làm một và viết: “Hiền giả Sāriputta, một tỳ khưu có giới hạnh và hiểu biết những lời dạy của Đức Phật cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì?” 10. 8. Tỳ khưu hiểu biết: Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu chữ “tỳ khưu hiểu biết”. Một thiền sinh trước khi hành thiền cần phải hiểu biết những gì? Đọc trong Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) bạn sẽ thấy trong sách này đòi hỏi bạn phải hiểu biết rất nhiều trước khi hành thiền. Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo) là một cuốn sách do Ngài Buddhagosa viết vào thế kỷ thứ tư. Đây là cuốn sách của một nhà sư viết cho các các nhà sư hành thiền khác. Trong sách này đã trích dẫn rất nhiều lời dạy của Đức Phật, đòi hỏi người đọc phải hiểu biết nhiều giáo lý. Đối với những người không hiểu nhiều về giáo pháp của Đức Phật thì đây là một cuốn sách rất khó hiểu. Khi viết cuốn sách này Ngài Buddhagosa chia cuốn sách ra làm ba phần. Phần đầu nói về Giới, làm thế nào để Giới trong sạch, thanh tịnh. Phần thứ hai nói đến Định. Trong phần này Ngài giải thích về bốn mươi đề mục hành thiền, làm thế nào để chuẩn bị việc hành thiền, cách tìm thiền sư v.v... Có rất nhiều chi tiết về Thiền Định được nói đến. Sách cũng nói đến thần thông (abhiññā), bốn tuệ phân tích mà thiền sinh đạt được sau khi đạt các tầng thiền Hữu Sắc và Vô Sắc. Phần thứ ba nói về Huệ (Paññā), thực ra đó là nói về Thiền Minh Sát (Vipassanā). Ngài Buddhagosa khởi đầu phần này bằng cách giải thích chi tiết

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

về Uẩn, Căn, Xứ, Giới, Thập Nhị Nhân Duyên và Tứ Diệu Đế. Sau đó mới nói đến việc hành Thiền Minh Sát. Đọc Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), bạn sẽ nghĩ rằng: trước khi hành Thiền Minh Sát bạn phải hiểu biết thông thạo về Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân

Duyên, Tứ Diệu Đế v.v... Tôi không nghĩ rằng các bạn đã biết rành từng chi tiết với những pháp đó. Một lần nọ Trời Đế Thích (Sakka) hỏi Đức Phật rằng một vị tỳ khưu cần có kiến thức như thế nào để thực hành đạt quả A La Hán. Đức Phật trả lời: “Một vị tỳ khưu đã được nghe rằng: Không có cái gì quan trọng, quí báu đáng để dính mắc, thì vị tỳ khưu đó đã trực tiếp hiểu biết mọi thứ”. Câu này có nghĩa là: sau khi đã nghe câu chẳng có gì quí báu, có giá trị, quan trọng đáng để chấp thủ, dính mắc qua tham ái hay tà kiến (cho rằng phải có nó tôi mới hạnh phúc hay đừng có nó tôi mới hạnh phúc) là có thể hành thiền được rồi. Như vậy, thầy tỳ khưu chỉ cần nghe rằng: "Không nên chấp giữ mọi vật là thường còn, hạnh phúc và hữu ngã" là có thể hành thiền được rồi. Theo câu này thì thầy tỳ khưu không cần phải biết nhiều về giáo pháp mới có thể hành thiền. (Tôi nghĩ các bạn thích như vậy). Chú giải nói thêm: Một người chỉ biết rằng: Có Bốn Sự Thật Cao Thượng (Tứ Diệu Đế), và biết rằng hai sự thật đầu tiên còn thuộc vào vòng luân hồi tái sinh, hai sự thật sau dẫn đến giải thoát khỏi vòng luân hồi tái sanh - chỉ biết chừng đó thôi - là đủ kiến thức để hành Thiền Minh Sát. 9. Sự quan trọng của tâm định Muốn thấy rõ Năm Uẩn Thủ (năm nhóm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi) ta phải làm gì? Câu trả lời là: Trước hết phải có Định Tâm. Định Tâm là một yếu tố rất quan trọng. Dù hành Thiền Minh Sát hay thiền Định cũng cần có Định Tâm. Có thể nói Định Tâm là một thành phần thiết yếu trong việc hành thiền. Nhưng muốn có Định Tâm, ta phải làm gì? Phải thực tập Chánh Niệm. Không có Chánh Niệm thì ta không thể Định Tâm, bởi vì Chánh Niệm là nhận biết hay ý thức đối tượng. Nếu không nhận biết trọn vẹn đối tượng thì sẽ không có Định

page 21

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Tâm. Bởi vậy, cần thực hành Chánh Niệm để có Định Tâm. Nhưng muốn có Chánh Niệm ta phải làm gì? Phải có Tinh Tấn. Nếu không Tinh Tấn ta không thể thực hành Chánh Niệm. Như vậy, có ba yếu tố rất quan trọng trong khi hành thiền là: Tinh Tấn, Chánh Niệm và Định Tâm. Trước tiên ta cần có Tinh Tấn để chú tâm Chánh Niệm, sau đó ta có Chánh Niệm, và với sự hỗ trợ của Tinh Tấn và Chánh Niệm ta đạt được Định Tâm. Một khi đã có Định Tâm, một khi đã đạt tâm an tịnh tĩnh lặng, tâm ta sẽ thoát khỏi chướng ngại phiền não, và bắt đầu thấy được năm chướng ngại là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). Trong ba yếu tố quan trọng trên, Chánh Niệm là yếu tố cần phải luôn luôn phát triển mạnh mẽ. Chánh Niệm cần trong mọi trường hợp. Những yếu tố khác cần phải hài hòa, không được quá trội hay quá thiếu, nhưng không hề có chuyện Chánh Niệm quá trội. Chánh Niệm càng mạnh bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu. Bởi vậy trong khi hành thiền thiền sinh cần có Chánh Niệm mạnh mẽ. 1 Quân bình Tinh Tấn và Định Tâm: Đối với hai yếu tố Tinh Tấn và Định Tâm cần phải thận trọng: Tinh Tấn và Định Tâm không được quá trội cũng không được quá kém. Thiếu Tinh Tấn, ta không thể hành thiền. Nhiều Tinh Tấn quá cũng không thể hành thiền được. Quá

nhiều Tinh Tấn sẽ xảy ra khi thiền sinh quá mong muốn đạt kết quả, quá mong muốn giác ngộ. Vì quá mong muốn đạt kết quả nên thiền sinh nỗ lực Tinh Tấn quá mức cần thiết. Khi Tinh Tấn vượt quá nhu cầu, tâm bị xáo trộn, hỗn loạn nên bất an giao động phát sinh và tâm không thể nằm trên đề mục được nữa. Như vậy, khi Tinh Tấn vượt trội sẽ dẫn đến bất an, dao động. Định Tâm cũng không được nhiều quá. Khi Định Tâm quá trội, thiền sinh có khuynh hướng nới lỏng hay giảm thiểu Tinh Tấn. Và khi Định Tâm quá trội, thiền sinh cũng có khuynh hướng làm biếng hay dã dượi buồn ngủ. Khi tâm bị sự biếng nhác hay dã dượi buồn ngủ chi phối thì Tinh Tấn bị giảm thiểu. Khi Tinh Tấn giảm thiểu thì Định Tâm cũng bị suy sụp theo. Tóm lại, Tinh Tấn quá trội dẫn đến bất an giao động, Định Tâm quá trội dẫn đến lười biếng và buồn ngủ. Do đó, muốn cho việc hành thiền tiến hành tốt đẹp thì Tinh Tấn và Định Tâm phải quân bình và hài hòa. Nhưng làm thế nào để quân bình Định Tâm và Tinh Tấn? Các bạn đừng quá lo

âu về việc này. Khi bạn hành thiền, dưới sự hướng dẫn của thiền sư, thiền sư sẽ tùy từng trường hợp mà cho lời chỉ dẫn thích đáng. Nghe lời chỉ dẫn của thiền sư, bạn sẽ tránh được tình trạng quá nhiều Tinh Tấn hay quá nhiều Định Tâm. Trong lúc thực hành, thiền sư dạy bạn chú tâm vào hai chuyện: cảm giác khi hơi thở ra và thở vào hoặc chuyển động của bụng. Đây là đề mục chính, nhưng khi có một đề mục phụ nổi bật hay quá mạnh như tiếng động hoặc suy nghĩ hoặc cảm giác đau, bạn hãy chú tâm vào đề mục đang nổi bật này cho đến khi chúng biến mất. rồi trở về đề mục chính của mình. Như vậy, Trên căn bản, bạn chú tâm vào hai đề mục: đề mục phồng và đề mục xẹp, nhưng không phải cùng lúc chú tâm vào hai đề mục, phải quán sát hết đề mục phồng lại sang đề mục xẹp. Khi chú tâm vào cảm giác ở cửa mũi bạn cũng phải chú tâm vào hơi thở ra và hơi thở vào riêng biệt. Tại sao phải chú tâm vào hai đề mục? Nếu chú tâm hơn hai đề mục, tâm sẽ bị giao động bởi vì Tinh Tấn vượt quá mức cần thiết. Và nếu bạn chỉ chú tâm vào một đề mục thì tâm sẽ bị dã dượi buồn ngủ chi phối bởi vì Định Tâm đạt quá mức cần thiết. Do đó, để Tinh Tấn và định được quân bình, không quá trội cũng không quá ít, các bạn được hướng dẫn chú tâm trên hai đề mục lúc hành thiền. 11. Bốn Sự Thật Cao Thượng (Tứ Diệu Đế) Bạn đã nghe về Có Bốn Sự Thật Cao Thượng (Tứ Diệu Đế): Khổ, Nguyên nhân khổ, Sự diệt khổ, và Con đường đưa đến nơi diệt khổ. Hai sự thật thuộc thế tục, hai sự thật thuộc siêu thế. Khi hành Thiền Minh Sát, bạn chỉ cần chú tâm đến hai chân lý đầu tiên là chân lý về sự khổ và chân lý nguyên nhân của sự khổ. Bởi vì chân lý thứ ba về sự chấm dứt khổ là chân lý mà bạn phải chứng đạt. Chân lý thứ tư, khởi sinh vào lúc bạn giác ngộ. Chân lý thứ tư thật ra là kết quả của hành Thiền Minh Sát. Như vậy, chỉ cần biết và thực hành hai chân lý đầu tiên là đủ để bạn hành Thiền Minh Sát. Còn về thuyết Duyên Sinh hay Thập Nhị Nhân Duyên thì có cần phải tìm hiểu, học hỏi trước khi hành thiền không? Thuyết Duyên Sinh đã được giải thích với nhiều chi tiết trong Magga Sutta. Phụ chú giải, cũng giúp chúng ta hiểu rõ thêm về lý thuyết này. Phụ chú giải nói rằng: “Nếu bạn hiểu rằng có nhân, và có quả của nhân này thì bạn đã hiểu về lý Duyên Sinh”. Như vậy, nếu bạn không biết chi tiết về Thập Nhị Nhân Duyên mà page 23

bạn chỉ biết rằng có nhân và có quả của nhân, và chúng liên hệ nhân quả với nhau là bạn đã có sự hiểu biết về thuyết Duyên Sinh. Bởi vì thuyết Duyên Sinh một cách đơn giản dạy rằng: "Vật chất và Tâm luôn luôn khởi sinh tùy thuộc vào một số điều kiện khác". Như vậy, theo lời dạy này, mọi sự vật trên thế gian đều bị chi phối bởi điều kiện, có nghĩa là đều tùy thuộc vào những điều kiện khác để khởi sinh. Vậy chỉ cần hiểu rằng: "Có những sự vật có điều kiện và có những sự vật bị điều kiện là bạn đã hiểu được thuyết duyên sinh". Những điều này được ghi trong kinh điển, chú giải và phụ chú giải. Đối với người không hiểu biết nhiều về kinh điển, nhưng có khả năng để suy tư đúng đắn thì cũng có thể nói là có đủ điều kiện hiểu biết để thực hành giáo pháp. Đó là trường hợp của các thầy Kiều Trần Như. Đức Phật đã thuyết bài pháp đầu tiên (hai tháng sau khi Ngài giác ngộ) cho nhóm năm thầy Kiều Trần Như. Năm người này là những người thường như mọi người. Bạn có nghĩ rằng năm thầy đã biết trước năm uẩn, mười hai xứ v.v... vào lúc Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên chăng? Đức Phật không giảng giải gì về các pháp đó vào lúc thuyết bài pháp đầu tiên này. Ngài chưa hề giảng cho họ nghe về năm uẩn, mười hai xứ nói chi đến thuyết duyên sinh. Nhưng khi năm thầy Kiều Trần Như nghe Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên, họ thực hành dưới sự hướng dẫn của Đức Phật và giác ngộ đạo quả. Bạn có thể nói rằng năm thầy Kiều Trần Như đã biết về Abhidhamma hay năm uẩn chăng? Năm thầy hoàn toàn không có những sự hiểu biết này. Chỉ có một điều ta có thể biết là các thầy có nhiều phước báu, và tích tụ nhiều Ba la mật, nhiều kinh nghiệm trong quá khứ. Các thầy là những người đặc biệt. Do đó, khi năm thầy nghe Đức Phật dạy, tất cả sự hiểu biết đến với năm thầy, nhưng năm thầy là những người bình thường như mọi người nên tôi nghĩ rằng năm thầy chẳng biết gì về năm uẩn, mười hai xứ khi các thầy nghe Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên. Nhưng nhờ nghe bài pháp đầu tiên, dưới sự hướng dẫn thực hành của Đức Phật, tất cả đã trở thành Tu Đà Hoàn, sau đó trở thành A La Hán. Chúng ta có thể thấy nhiều trường hợp như vậy được ghi lại trong kinh điển hay trong chú giải. Ta hãy lấy thí dụ về Ngài Sāriputta. Khi Ngài Sāriputta gặp Ngài Asāji, lúc bấy giờ Ngài Sāriputta thực hành theo một lý thuyết khác với một vị thầy giáo khác. Khi gặp Ngài Asāji, nhìn thấy tư thái của Ngài Asāji, nên Sāriputta xin Ngài Asāji dạy đạo cho mình. Ngài Asāji hướng dẫn Sāriputta bằng cách đọc lên một đoạn kệ bốn câu, nhưng mới chỉ nghe hai câu

đầu tiên, Ngài Sāriputta đã đắc quả Tu Đà Hoàn, và không bao lâu sau trở thành đệ tử của Đức Phật. Ngài Sāriputta lúc bấy giờ chưa biết gì về năm uẩn, mười hai xứ v.v... Chúng ta có thể nói rằng Ngài Sāriputta là một bậc thiên tài, có nhiều phước báu tích lũy từ kiếp trước nên Ngài chỉ cần nghe những lời chỉ dẫn ngắn gọn về giáo pháp của Ngài Asāji là đắc đạo quả. Chúng ta là những người không có phước báu và thiên tư như năm thầy Kiều Trần Như và Ngài Sāriputta. Chúng ta sinh ra đời sau Đức Phật 2500 năm, tôi nghĩ rằng chúng ta không thể so sánh với các Ngài được. Cho nên chúng ta cần phải hiểu một ít lời dạy của Đức Phật. Nhưng chúng ta không cần phải hiểu

nhiều. Nếu bạn biết rằng có năm uẩn và năm uẩn này là vô thường, khổ, vô ngã. Các bạn biết được Tứ Diệu Đế v.v... do bạn nghe hay đọc là đủ kiến thức để hành thiền. Nhưng nếu các bạn có kiến thức nhiều hơn về năm uẩn thì cũng tốt. Bởi vì, nếu bạn có hiểu biết về năm uẩn và một số giáo pháp thì bạn có thể kiểm chứng lại việc hành thiền của mình với những gì bạn biết. Trong khi hành thiền bạn trải qua kinh nghiệm, nhưng đôi khi bạn chẳng biết đó là gì? Bởi vì bạn không có kiến thức về những vấn đề đó. Nếu bạn có một ít kiến thức, hiểu biết về Ngũ Uẩn v.v... thì khi trải qua các kinh nghiệm trong lúc hành thiền, bạn sẽ biết được mình đã kinh nghiệm được gì, giống như một người đã đọc bản đồ trước khi đi đến một nơi nào đó, người đó sẽ biết rõ hiện tại mình đang đứng ở chỗ nào v.v... Nhưng bạn đang hành thiền dưới sự hướng dẫn của thiền sư thì bạn khỏi lo lắng về vấn đề tìm hiểu giáo pháp. Bởi vì trong lúc hướng dẫn thiền, thầy của bạn sẽ dạy cho bạn biết về năm uẩn, về vật chất và tâm, về nhân duyên v.v... Như vậy, công việc của bạn là hãy cố gắng hành thiền, đừng phân vân thắc mắc gì về giáo pháp, bởi bạn đã có thầy hướng dẫn dù cho bạn chưa từng đọc Abhidhamma. Hãy yên tâm thực hành, Thiền sư sẽ cung cấp cho bạn những giáo pháp cần thiết cho việc hành thiền. Nói như thế không phải là tôi khuyến khích các bạn đừng nghiên cứu giáo pháp của Đức Phật. Nghiên cứu giáo pháp của Đức Phật, hiểu biết những lời dạy của Đức Phật là điều tốt, nhưng nếu bạn đang tích cực hành thiền, tôi khuyên bạn nên chú tâm, tích cực vào việc thực hành, dầu cho bạn hiểu thâm sâu hay bạn không biết nhiều chi tiết những lời dạy của Đức Phật. Nhưng nếu bạn muốn trở thành một vị thầy trong tương lai, bạn muốn chia xẻ sự hiểu biết của mình cho người khác, hoặc hiện tại bạn đang là một vị thầy hướng dẫn cho người khác thì bạn cần có sự hiểu biết sâu xa, rộng rãi về giáo page 25

pháp của Đức Phật. Bây giờ chúng ta hãy trở về với câu trả lời của Ngài Sāriputta. Ngài trả lời rằng: “Một thầy tỳ khưu có giới hạnh và sự hiểu biết cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). 12. Vô thường. Chú giải nói rằng chúng ta cần phải biết ba điều căn bản về vô thường. Đó là: a. Cái gì là vô thường? b. Vô thường biểu hiện như thế nào? c. Thấy vô thường lập đi lập lại nhiều lần. a. Cái gì là vô thường? (Cái gì bị định luật vô thường chi phối) Ngũ Uẩn là vô thường, Vật Chất và Tâm là vô thường. Chúng ta sẽ thấy rõ điều này qua việc hành Thiền Minh Sát. Như vậy, cái gì là vô thường? Câu trả lời là Ngũ Uẩn chứ không phải chỉ là Ngũ Uẩn Thủ. Có sự khác biệt giữa Ngũ Uẩn và Ngũ Uẩn Thủ. Khi chúng ta nói “Ngũ Uẩn Thủ” có nghĩa là chỉ nói đến Ngũ Uẩn hiệp thế. Nhưng khi nói Ngũ Uẩn thì bao gồm luôn cả những uẩn siêu thế. Như vậy, cả hai uẩn thế tục và siêu thế đều vô thường. Đạo tâm: thuộc về uẩn siêu thế. Đạo tâm thuộc về thức uẩn và ở mức độ siêu thế. Nhưng đạo tâm khởi sinh rồi diệt mất ngay, tiếp theo đó là quả tâm. Quả tâm cũng diệt mất ngay tức khắc. Vậy các loại thức tâm kể cả các uẩn siêu thế cũng đều vô thường. b. Đặc tính và sự biểu hiện của vô thường. Khi chúng ta nói về vô thường, chúng ta nói với ý nghĩa là tất cả mọi vật trên thế gian đếu vô thường, nhưng theo ngôn ngữ của kinh điển Phật Giáo,

chúng ta gọi “tất cả sự vật trên thế gian” là “Ngũ Uẩn”. Như vậy thay vì gọi là “tất cả sự vật trên thế gian” ta gọi là “Ngũ Uẩn”. Tại sao ta gọi Ngũ Uẩn là vô thường. Thấy cái gì khiến chúng ta có thể nói ngũ uẩn là “vô thường”. Có dấu hiệu, hay đặc tính gì đó chỉ rõ cho ta thấy Ngũ Uẩn là vô thường. Dấu hiệu hay đặc tính như những ngọn cờ, những biểu hiện giúp ta hiểu được “Ngũ Uẩn là vô thường”. Tôi nghĩ rằng tất cả các bạn đều hiểu

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

những đặc tính này. Theo Visuddhimagga, sinh diệt và thay đổi là đặc tính của vô thường. Trước tiên là có sự khởi sinh, tiếp theo đó là cái mà ta gọi là thay đổi, có nghĩa là trở thành khác đi hay già nua, biến mất hay hoại diệt. Khi nhìn Ngũ Uẩn hay vật chất và tâm ta thấy chúng khởi sinh, tồn tại, vài sát na rồi biến mất. Khi thấy các uẩn luôn luôn khởi sinh, thay đổi rồi biến mất, ta thấy được đặc tính hay dấu hiệu các uẩn là vô thường. Từ đó, ta biết được đặc tính của vô thường là sinh, diệt, và thay đổi. Các bạn đã quen thuộc với ba giai đoạn của sự hiện hữu: khởi sinh, trụ lại một thời gian, và biến mất. Đó là ba tiểu sát na trong một sát na tâm. Khi chúng ta thấy tâm khởi sinh, lưu lại một chút, rồi biến mất thì chúng ta biết tâm cũng là vô thường. Sự biết hay sự thấy một sự vật nào đó là vô thường là tuệ giác đến từ kinh nghiệm của chính bạn. Tuệ giác này không phải đến từ sách vở hay từ vị thiền sư hay từ một vị thầy. Tuệ giác này đến từ bên trong chính bạn. Như vậy, bạn đừng cảm thấy thỏa mãn với những gì bạn đã hiểu, đã biết nhờ đọc trong sách hay nghe từ những lời giảng. Để có thể thấy rõ được vô thường như Ngài Sāriputta đã dạy, chúng ta phải hành thiền. Chúng ta phải chính mình thấy rõ chúng là vô thường thật sự. Để thật sự thấy rõ chúng là vô thường thì chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải quán sát theo dõi chúng. Rất đơn giản. Nếu chúng ta chịu khó quán sát chúng, theo dõi chúng thì sẽ thấy chúng sinh rồi diệt. Khi bạn hành Thiền Minh Sát và bạn ghi nhận được tâm đang lang bạt, và bạn ghi nhận “phóng tâm, phóng tâm…” thì phóng tâm sẽ biến mất. Bạn trở về với đề mục chính của mình. Vậy là bạn đã tự mình thấy rõ hay tự mình kinh nghiệm: “Tư tưởng là vô thường, vì chúng khởi sinh, lưu lại một thời gian rất ngắn rồi biến mất”. Vậy sự vô thường của năm uẩn hay vô thường của vật chất và tâm sẽ được thấy rõ nhờ hành Thiền Minh Sát. Chúng ta thấy rõ sự vô thường là do kinh nghiệm của chính mình chứ không phải là tin vào ai khác. Chúng ta không cần tin bất kỳ lời nói của ai cả. Chính chúng ta tự mình thấy rõ, chúng ta có thể minh chứng rằng: Sự vật, chính chúng là như vậy. Chúng ta không cần nhắm mắt tin càng vào một người nào đó để biết năm uẩn là vô thường. Muốn thấy rõ vô thường chúng ta phải thực hành. Nếu chúng ta chú tâm một cách khắn khít vào đề mục ngay trong hiện tại thì chúng ta sẽ thấy rõ page 27

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

những đặc tính của sự vật. Xuyên qua kinh nghiệm của chính mình,chúng ta tự khám phá ra được sự vô thường của vật chất và tâm như lời Đức Phật đã dạy. Đó là điều gọi là Sanditṭhika. Đặc tính của giáo pháp mà Đức Phật đã dạy là phải do tự mình thấy rõ không cần phải nghe hay tin từ người nào khác. Chú giải đã diễn tả những đặc tính này một cách khác mặc dầu ý nghĩa giống nhau. Chú giải nói: “không hiện hữu” sau khi

“hiện hữu” đó là đặc tính của vô thường. Đó là ngôn ngữ trong kinh điển, nhưng đôi lúc chúng ta muốn dùng ngôn ngữ sách vở để gây ấn tượng hay đập mạnh vào người khác nên ta nói: "không hiện hữu, sau khi hiện hữu”. Khi tôi nói "không hiện hữu sau khi hiện hữu" thì bạn có thể nghĩ: “Sư nói gì vậy?” Bởi vì khi dùng ngôn ngữ kinh điển thì nhiều người không hiểu. Mục đích của chúng ta là muốn người khác hiểu những lời dạy của Đức Phật chứ không phải để khoe khoang kiến thức của chúng ta. Bởi vậy, hãy bỏ qua ngôn từ kinh điển để dùng ngôn từ thường ngày cho mọi người dễ hiểu. Thay vì nói rằng: "nó không hiện hữu sau khi hiện hữu" thì ta có thể nói "nó khởi sinh rồi biến mất", “sinh rồi diệt” như vậy dễ hiểu hơn. Vậy khởi sinh rồi biến mất ngay sau đó là đặc tính của vô thường. Muốn biết chúng ta có thấy rõ vô thường hay không thì chúng ta hãy cố gắng thấy được sự biến mất của đối tượng sau khi nó xuất hiện. Trong sự khởi sinh và hoại diệt, điều quan trọng là phải thấy được sự hoại diệt. Thấy trạng thái vô thường không phải chỉ thấy sự khởi sinh, điều quan trọng là phải thấy được sự biến mất hay sự hoại diệt. Nếu không có khởi sinh thì không có hoại diệt. Bởi thế, khởi sinh và hoại diệt đi cùng với nhau. Khi bạn thấy được một sự vật nào đó khởi sinh rồi biến mất thì bạn thấy được sự vô thường của chúng. Vậy khi thấy được sự biến mất sau khi khởi sinh, hay khởi sinh rồi biến mất thì bạn thấy được đặc tính của vô thường hay biểu hiện của vô thường. c. Thấy vô thường lập đi lập lại nhiều lần. Vô thường chỉ trở thành tuệ giác khi thấy vô thường lập đi lập lại nhiều lần. Tiếng Pāḷi gọi thấy xảy ra nhiều lần là Anupassana. Anu- passana được hợp bởi hai chữ Anu và passana. Bạn đã biết chữ passana, bạn cũng tìm thấy chữ passana trong chữ Vipassana. Passana có nghĩa là thấy và Anu có nghĩa là lập đi lập lại, thấy nhiều lần. Vậy Anupassana có nghĩa là thấy lập đi lập lại nhiều lần. Ngôn ngữ thông thường người ta dịch là sự chú tâm quán sát. Khi dịch là chú

tâm quán sát có nghĩa là không phải suy nghĩ về sự vô thường mà phải thấy thật sự. Chúng ta có thể nghĩ về vấn đề gì đó, và chúng ta có thể nghĩ về sự vô thường. Chúng ta có thể nghĩ rằng thấy vô thường là "ép chúng ta thấy và hiểu" bằng cách lập đi lập lại chữ vô thường. Đó chỉ là sự tưởng tượng chứ không phải là thấy vô thường. Làm như vậy là chúng ta đã tự đánh lừa mình. Chúng ta phải cẩn thận điều này. Đôi lúc, gặp điều gì xảy ra, chúng ta nói: “Ồ! thật vô thường”. Chúng ta nói, và chúng ta nghĩ rằng chúng ta đã thật sự thấy vô thường. Nhưng đó chỉ là sự lập đi lập lại những danh từ mà không tự mình thấy rõ. Vô thường ở đây là vô thường trong từng sát na - từ sát na này đến sát na khác. Bởi thế, chúng ta cần phải thấy từng sát na vô thường để đạt được Tuệ Minh Sát. Còn sự thấy vô thường khi không hành thiền chỉ là sự thấy vô thường trên bề mặt, không cần hành thiền chúng ta vẫn có thể thấy được. Khi làm bể một cái ly bạn có thể buột miệng nói “vô thường”. Sự hiểu biết về vô thường như vậy thì chẳng cần phải hành Thiền Minh Sát. Hoặc khi nghe hay thấy người nào chết, bạn buột miệng nói: “Thật là vô thường”. Đó chỉ là sự ý thức vô thường qua tư tưởng, qua suy tư. Sự hiểu biết này không phải là “Tuệ Minh Sát”. Sự hiểu biết này không giúp ta bớt tham ái dính mắc vào Ngũ Uẩn (Vật Chất và Tâm). Khi không có thoát ly khỏi sự tham ái vào Ngũ Uẩn thì phiền não không được loại trừ. Không có thoát ly tham ái thì sẽ không có chứng

ngộ hay đạt đạo quả. Như vậy, sự hiểu biết hời hợt về vô thường không dẫn đến giác ngộ. Vẫn còn tham ái dính mắc vào Ngũ Uẩn hay vật chất và tâm thì không thể nói rằng "tôi thấy rõ vô thường". Điều quan trọng là phải thật sự thấy một cách sâu xa đặc tính vô thường chứ không phải chỉ thấy hời hợt trên bề mặt. Tóm lại, tuệ giác thấy được sự vô thường (Anicca Nupassana) chỉ xảy ra khi ta thấy vô thường lập đi lập lại nhiều lần khi ta quán sát Vật Chất và Tâm. Sự hiểu biết vô thường đến từ sự quán sát Vật Chất và Tâm chứ không phải chỉ do suy tư. Có tuệ giác thấy sự vô thường có nghĩa là bạn thấy sự vô thường lập đi lập lại nhiều lần trong khi đang quán sát sự sinh diệt Vật Chất và Tâm. Như vậy, bạn chỉ có thể kinh nghiệm tuệ giác Anicca Nupassana khi thực hành Thiền Minh Sát và thấy rõ sự sinh diệt của năm uẩn. Nếu không hành Thiền Minh Sát hoặc chỉ hành Thiền Định thì không thể có được tuệ giác thấy vô thường (Anicca Nupassana). Có ba đặc tính phổ thông của sự vật là: Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. "Ngay cả

page 29

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

thời kỳ không có Đức Phật trên thế gian, người ta vẫn có thể dạy về vô thường và khổ, nhưng ngoài Đức Phật ra, không ai có thể dạy vô ngã". Thế nhưng có một câu kinh Đức Phật nói: "Một khi thấy được một đặc tính thì cũng thấy được hai đặc tính còn lại". Điều này có nghĩa là khi bạn thấy được bản chất vô thường thì bạn cũng thấy được bản chất khổ và bản chất vô ngã. Vậy hai câu trên có mâu thuẫn nhau không? Khi nói rằng chỉ Đức Phật mới có thể dạy vô ngã; như vậy khi không có Đức Phật thì bạn có thể thấy được tuệ giác vô thường chăng? Tuệ giác thấy được vô thường có được dạy không? Chú giải nói rằng: "sự vô thường được dạy khi không có Đức Phật chỉ là sự vô thường hời hợt bề mặt chứ không phải vô thường thật sự qua từng sát na. Bởi vì chỉ khi Đức Phật ra đời, Ngài mới dạy chúng ta phương pháp để thấy rõ vô thường trong từng sát na. Vậy, trước khi Phật ra đời không có tuệ giác thấy vô thường, do đó cũng không có tuệ giác thấy sự khổ và vô ngã. Phụ chú giải nói rằng: "Mặc dầu trong thời kỳ không có Đức Phật sự vô thường và khổ đã đư dạy, nhưng đó chỉ là sự vô thường và khổ hời hợt bề mặt, chứ không phải thật sự là tuệ giác thấy được vô thường khổ qua việc hành Thiền Minh Sát. Chúng ta chỉ có được tuệ giác thấy sự vô thường khi hành Thiền Minh Sát. Không hành Thiền Minh Sát thì không có tuệ giác thấy được sự vô thường. Có thấy chăng cũng chỉ là sự tưởng tượng hay sự suy tư về vô thường thôi". 13. Khổ: Khía cạnh thứ hai trong câu trả lời của Ngài Sāriputta là khổ: "Thầy tỳ khưu có giới hạnh và hiểu biết cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát Ngũ Uẩn để thấy chúng là vô thường, khổ, và vô ngã". Khía cạnh thứ hai Ngài Sāriputta muốn nhấn mạnh đến quán sát Ngũ Uẩn là để thấy chúng là khổ. Thầy tỳ khưu phải hành Thiền Minh Sát để thấy rõ năm uẩn là khổ. Có hai loại khổ: Khổ hời hợt bề mặt và khổ thật sự. Không cần hành Thiền Minh Sát chúng ta cũng thấy khổ hời hợt. Khổ hời hợt bề mặt thì rất dễ thấy. Khi bị đứt tay ta có thể nói "thiệt là khổ". Khi đụng đầu vào vật gì cảm thấy đau, ta cũng nói "thiệt là khổ". Loại hiểu biết về khổ như vậy chỉ là sự hiểu biết hời hợt bề mặt, chứ không phải thật sự thấy rõ bản chất của sự khổ. Thật ra đó chỉ là "khổ thọ", chúng ta

đánh giá cảm thọ đó là khổ. Không cần hành Thiền Minh

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Sát chúng ta cũng biết loại khổ này, nhưng cái khổ mà chúng ta nói đây là cái khổ thật sự. Đó sự hiểu biết này rõ ràng và thâm sâu về sự khổ. Chú giải nói rằng: “Chúng ta phải hiểu ba khía cạnh sự khổ”. - Cái gì là khổ? Cái gì là dukkha? Hay cái gì chịu sự chi phối của khổ. - Đặc tính và sự biểu hiện của khổ? - Tuệ giác về sự khổ. a. Cái gì là dukkha: Câu này rất dễ trả lời: Năm uẩn (Vật Chất và Tâm) là dukkha. Khi nói đến dukkha hay khổ có nghĩa là nói đến năm uẩn, là nói đến Vật Chất và Tâm. Năm Uẩn ở đây là năm uẩn nói một cách tổng quát chứ không phải là "Ngũ Uẩn Thủ" hay năm uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ, dính mắc. b. Đặc tính hay dấu hiệu của dukkha (khổ): Muốn hiểu rõ đặc tính hay biểu hiện của dukkha, chúng ta phải hiểu đúng đắn nghĩa của chữ dukkha. Thông thường dukkha nghĩa là đau đớn hay những khổ thọ và các cảm giác khó chịu v.v... Nhưng nghĩa chữ dukkha sâu hơn nhiều. Đức Phật nói rằng: “Cái gì vô thường cái đó là dukkha”. Chúng ta phải hiểu nghĩa chữ dukkha đúng theo lời dạy của Đức Phật. Đức Phật nói rằng: “Những gì có hưởng thụ, có nhận chịu là khổ (dukkha), những gì vô thường, đó là khổ (dukkha)”. Khi bạn thấy cái gì vô thường thì bạn cũng biết rằng cái đó là khổ. Vậy nghĩa của chữ dukkha thâm sâu hơn nhiều chứ không phải chỉ là chữ khổ hời hợt bề mặt. Chúng ta phải đi sâu vào trong dukkha để hiểu rõ dukkha. Chúng ta phải luôn luôn nhớ lời Phật dạy: “Cái gì vô thường, cái đó là dukkha”. Vậy muốn hiểu rõ cái gì có dukkha, có khổ hay không thì chúng ta hãy nhìn xem nó có vô thường hay không. Thấy nó vô thường thì bạn biết rằng nó là dukkha. Trong nhiều cuốn sách đã sai lầm khi nói rằng: "Các pháp trên thế gian (sankhara) là đối tượng của sự khổ”. Nói như vậy không đúng, chúng ta phải can đảm nói rằng: “Mọi sự trên thế gian này đều là khổ, chứ không phải: Mọi sự trên thế gian là đối tượng của sự khổ”. Chính chúng là khổ. Bởi vì cái gì bị chi phối bởi sự vô thường, bị áp chế bởi sự sinh diệt thì dukkha (khổ). Nếu bạn nói rằng: "sự vật trên thế gian này là đối tượng của sự khổ" thì bạn đã không hiểu rõ ý nghĩa của chữ dukkha.

page 31

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Một lần nữa, muốn biết vật gì là đau khổ hay không, chúng ta cần phải thấy nó vô thường hay không? Một khi ta thấy nó vô thường ta nói rằng nó khổ. Dukkha (khổ) phải hiểu theo nghĩa sâu xa hơn chứ không nên hiểu cạn cợt bề mặt. Chữ dukkha trong tiếng Pāḷi có nghĩa là đau khổ, khó chịu đựng. Nhưng Đức Phật đã định nghĩa rằng: “Cái gì vô thường thì cái đó khổ”. Tại sao "cái gì vô thường thì cái đó là khổ”. Đôi khi chúng ta thưởng thức hay hưởng thụ một cái gì đó như: hưởng thụ thức ăn ngon, hưởng thụ sự sống, hưởng thụ sự vui vẻ, hạnh phúc với người khác... có rất nhiều điều chúng ta hưởng thụ. Phải chăng những điều mà chúng ta được hưởng thụ tốt đẹp đó, hay ta cho là tốt đẹp đó là dukkha? Khi ăn ngon có bao giờ bạn nói rằng: “Tôi đau khổ" chăng? Nhưng theo Đức Phật thì chúng ta đang khổ. Khi hưởng thụ thức ăn ngon, cũng là dukkha. Chú giải đưa ra ba lý do cho biết tại sao Ngủ uẩn thủ là khổ: Lý do thứ nhất:

Gọi chúng là khổ vì chúng luôn luôn bị đàn áp bởi sinh diệt. Bạn cần phải hiểu rõ nhớ kỷ điều này:“Đặc tính của Dukkha (khổ) là luôn luôn bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt.” Nếu bạn muốn biết một sự vật gì đó có khổ hay không thì bạn hãy xét xem chúng có sinh và diệt hay không? Nếu chúng có sinh và diệt tức là chúng bị đàn áp bởi sự sinh diệt, và sự đàn áp bởi sự sinh diệt này là nghĩa của dukkha. Tất cả năm uẩn đều được gọi là dukkha bởi vì chúng luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Sự vật luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Bạn có thể tìm ra được phút giây ngắn ngủi nào không có sinh diệt chăng? Bạn có thể tìm thấy một sát na nào mà tiến trình sinh diệt ngừng lại chăng? Từ lúc hoài thai trong bụng mẹ, sự sinh diệt đã bắt đầu áp chế bạn rồi. Và sự sinh diệt này tiếp tục áp chế bạn suốt đời, không một phút giây nào, một khoảnh khắc nào bạn có thể thoát khỏi sự sinh diệt. Sự sinh diệt diễn biến luôn luôn, sinh rồi diệt, sinh rồi diệt. Như vậy, trong lúc đang hành thiền bạn nhìn thấy sự vật và ghi nhận sinh và diệt, sinh và diệt, cái này nối tiếp cái kia. Bạn thấy hàng trăm đối tượng đến rồi đi, đến rồi đi. Bạn thấy rõ chúng bị áp chế bởi sự sinh diệt. Bạn có ấn tượng hay khắc sâu vào tâm não sự áp chế của sinh diệt. Sự sinh và sự diệt này là một loại áp chế. Sự diệt có nghĩa là hủy hoại. Đôi khi bạn thấy sự vật tiến dần đến hoại diệt. Hoại diệt là một loại áp chế. Khởi sinh là nguyên nhân của sự hoại diệt, có khởi sinh để rồi hoại diệt. Vậy sự hoại diệt là một loại áp chế. Năm uẩn luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt trong từng phút giây. Bởi thế ta gọi sự vật luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh

và diệt. Luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt, đó là đặc tính của dukkha. Nếu bạn hiểu dukkha theo cách này thì bạn có thể chấp nhận rằng: “Thưởng thức đồ ăn ngon cũng là dukkha”. Không có gì nằm ngoài dukkha. Một khi đã chấp nhận, tất cả mọi sự vật đều là dukkha thì bạn cũng chấp nhận lời dạy của Đức Phật rằng: “Ngũ Uẩn Thủ hay vật chất và tâm là dukkha”. Trong bài pháp đầu tiên thuyết cho năm thầy Kiều Trần Như, khi giảng giải về chân lý đầu tiên dukkha (khổ), Đức Phật đã kết luận: “Tóm lại, mọi sự vật trên thế gian đều là dukkha (khổ)”. Nếu bạn hiểu rõ ý nghĩa này của dukkha, luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt, thì bạn có thể dễ dàng chấp nhận lời giảng dạy của Đức Phật về chân lý của sự khổ (dukkha). Nếu bạn không chấp nhận chữ dukkha theo nghĩa này thì bạn sẽ có lý luận để chống đối lại. Kết luận phần này, tôi muốn các bạn hiểu và nắm vững nghĩa của chữ dukkha là luôn luôn bị áp chế bởi sự sinh diệt. Bây giờ, chúng ta hãy hiểu một cách khác về Ngũ Uẩn Thủ bằng cách xét đến mười một yếu tố, hay khía cạnh đã dạy trong bài pháp: Như chúng ta đã biết, Ngài Sāriputta nói rằng: Một tỳ khưu có giới hạnh cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường (1), Khổ (2), Bệnh tật (2), Ung nhọt (2), Mũi nhọn (2), Khốn cùng (2), Đau xót (2), Nằm ngoài (3), Hủy hoại (1), Trống rỗng (3), và Vô ngã (không có cốt lõi) (3). Chúng ta đã nói đến vô thường và khổ, bây giờ, chúng ta nói đến chín yếu tố còn lại. 14. Bệnh tật: Bệnh tật ở đây có nghĩa là bệnh kinh niên. Một người có bệnh kinh niên thì phải thận trọng trong khi điều trị. Người đó phải uống thuốc và không được ăn những gì không thích hợp. Mặc dầu chúng ta đã thận trọng trong việc đối trị với bệnh hoạn, nhưng bệnh hoạn cũng có lúc tăng, giảm. Nếu bị các bệnh kinh niên như tiểu đường, cao máu bạn sẽ không được tự do ăn

uống những gì mà bạn thích. Ngay cả những người không có các bệnh trên, nhưng muốn ngăn ngừa các bệnh này cũng phải tránh ăn muối, đường, dầu mỡ v.v... Tương tự như vậy, mặc dầu thấy những khuyết điểm của Ngũ Uẩn nhưng vẫn còn cần chúng nên bạn phải chăm sóc chúng. Bạn phải tránh ăn những thức ăn không thích hợp page 33

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

cho cơ thể. Bạn phải tránh sống những nơi khí hậu không thích hợp cho cơ thể, và rất nhiều chuyện khác bạn phải thận trọng vì bạn có Ngũ Uẩn. Như vậy, Ngũ Uẩn cũng được xem như bệnh kinh niên. 15. Ung nhọt: Thầy Tỳ khưu phải thấy Ngũ Uẩn Thủ là ung nhọt. Khi bạn có ung nhọt thì chỗ ung nhọt sẽ sưng tấy, mưng mủ, rồi tiết ra máu hay mủ khiến cho bạn rất đau đớn. Bạn phải dùng thuốc để điều trị. Có khi phải chịu đau đớn môt thời gian lâu mới tìm ra thuốc thích hợp để chữa trị. Ngũ Uẩn cũng giống như ung nhọt, biết bao nhiêu đồ vật dơ dáy từ Ngũ Uẩn đã tiết ra như tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn v.v... Rồi Ngũ Uẩn cũng tiết ra từ mắt, từ tai, từ mũi, từ lưỡi, từ thân, biết bao nhiêu thứ dơ dáy. Những loại dơ dáy này liên tiếp tiết ra không ngừng nghĩ. Khi thấy một vật đẹp đẽ thì từ mắt bạn tiết ra sự tham muốn, dính mắc. Khi nhìn thấy một vật xấu xí, không đáng yêu, thì từ mắt bạn tiết ra sự sân hận. Bởi vì, tất cả các thứ đó tiết ra từ Ngũ Uẩn Thủ nên Ngũ Uẩn Thủ chẳng khác nào ung nhọt. 16. Mũi nhọn: Thầy tỳ khưu cũng thấy Ngũ Uẩn Thủ giống như những mũi nhọn. Khi bị mũi nhọn đâm vào cơ thể, bạn sẽ đau nhói. Và mỗi khi bạn đụng tới chỗ đau bạn vẫn còn thấy đau. Thật vậy, Ngũ Uẩn Thủ khiến ta đau khổ đủ cách. Bởi vì, có mắt nên ta phải đau khổ khi thấy vật không vừa lòng, có tai nên ta phải đau khổ khi nghe âm thanh không vừa ý. Cho nên Ngũ Uẩn Thủ chẳng khác nào mũi nhọn đâm vào da thịt chúng ta. Một khi nó đã đâm vào da thịt chúng ta thì khó mà rút ra lắm. 17. Khốn cùng: Ngũ Uẩn Thủ cũng là một sự khốn cùng (Aggha). Theo chú giải Aggha có nghĩa là Dukkha. Nếu giải thích Aggha là Dukkha thì cũng giống như chữ đau khổ mà chúng ta đã gặp. Nhưng trong sách Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), aggha có nghĩa là đáng chỉ trích, giống như chữ Akusala hay (nghiệp không hoàn hảo). Được gọi là Akusala bởi vì nó đáng bị chỉ trích và đem lại kết quả đau khổ. Ngũ Uẩn Thủ đáng bị chỉ trích bởi vì chúng đem lại đau đớn, khổ sở và hậu quả xấu xa. Nên Ngũ Uẩn Thủ được xem như Akusala. 18. Đau xót:

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Ngũ Uẩn Thủ cũng là đau xót, khó chịu đựng giống như trường hợp bị bệnh bất thường. Đôi khi ta bị cảm cúm, đau bụng... Những bệnh đó cũng gây ra sự khó chịu, tạo nhiều đau khổ. Khi bạn đau vài ngày, bạn không thể ăn hay làm những gì mà bạn thích. Bạn sẽ đau khổ, âu sầu. Mặc dầu thỉnh thoảng bạn mới đau nhưng cũng làm cho bạn đau khổ. Cũng vậy, Ngũ Uẩn Thủ giống như bệnh không thường xuyên. Cơ thể này là tập hợp của Ngũ Uẩn nên chúng không thể làm những gì chúng ta thích; thế mà chúng ta lại phải săn sóc, bảo vệ và tránh những gì không thích hợp với chúng. Cho nên, nhà sư được dạy là phải nhìn Ngũ Uẩn Thủ là khổ, bệnh tật, ung nhọt, mũi nhọn, khốn cùng, đau xót. 19. Nằm ngoài: Một người được gọi là nằm ngoài, khi họ không ở trong quyền hạn của chúng ta. Khi chúng ta không có thẩm quyền về người nào thì

người đó gọi là nằm ngoài chúng ta. Chúng ta phải thấy Ngũ Uẩn là nằm ngoài, là những gì mà chúng ta không có thẩm quyền trên chúng. Như vậy, nằm ngoài chỉ là một khía cạnh của Anattā (vô ngã). 20. Hủy hoại: Hủy hoại, là một khía cạnh của vô thường, vì sự vật vô thường, biến đổi không vững bền, nên mới sinh ra và bị hủy diệt ngay, đây là một biểu hiện rõ ràng của vô thường. Có hai loại hủy hoại: "Hủy hoại trong từng sát na" hay từng khoảnh khắc và "hủy hoại vào cuối đời sống". Chúng ta phải thấy Ngũ Uẩn Thủ hủy hoại trong từng khoảnh khắc. Khi nói chúng ta thấy sự hủy hoại có nghĩa là chúng ta thấy được sự biến mất trong từng khoảnh khắc một. Chúng ta có thể hiểu được sự hủy hoại vào phút cuối cùng trong cuộc sống này. Như vậy, thấy được sự hủy hoại trong từng khoảnh khắc hay thấy được sự hủy hoại vào phút cuối của cuộc sống giống nhau. Thầy tỳ khưu phải thấy được Ngũ Uẩn hoại diệt, và khi vị tỳ khưu thấy được vô thường của Ngũ Uẩn thì vị đó sẽ thấy sự hủy hoại của Ngũ Uẩn. Thật vậy, vị này thấy cả hai: sự sinh và sự diệt, một khi thấy được sự hoại diệt thì họ cũng thấy được bản chất vô thường hay đặc tính vô thường. Có nghĩa là thấy chúng khởi sinh rồi hoại diệt. Đặc tính tiếp theo là sự trống không hay trống rỗng. 21. Trống rỗng: Trống rỗng, không có cốt lõi. Vì trống rỗng nên ta không thể nắm giữ, điều page 35

khiển hay làm chủ được. Đây là một khía cạnh của vô ngã. Trống không, không có nghĩa là không có gì cả. Trống không theo Phật Giáo Nguyên Thủy có nghĩa là trống không, không có Atta, không có tự ngã hay linh hồn.Khi quán sát Ngũ Uẩn Thủ thầy tỳ khưu chỉ thấy có Ngũ Uẩn mà chẳng có gì chúng ta có thể gọi là linh hồn hay tự ngã cả. Trong từng khoảnh khắc ghi nhận thầy tỳ khưu hiểu biết có một đối tượng ghi nhận và có một cái tâm ghi nhận đối tượng đó, và chỉ có một cặp Vật Chất và Tâm này trong mỗi khoảnh khắc. Chỉ có sự vật được ghi nhận và tâm ghi nhận ngoài ra chẳng có gì nữa cả. Thiền sinh chẳng thấy gì có thể gọi là linh hồn hay tự ngã. Như vậy, thấy được sự trống rỗng có nghĩa là thấy chúng không có linh hồn, không có tự ngã. 22. *c tìm thấytrong các Uẩn, hoặc được tìm thấy trong Vật Chất và Tâm. Ngủ Uẩn, Pháp Hữu Vi, Hiện Tượng Có Điều Kiện, Vật Chất và Tâm đều có cùng nghĩa. Thấy được ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã này là điều rất quan trọng, bởi vì không thấy được chúng, bạn không thể nào tiến bộ trong việc hành Thiền Minh Sát, và không thể nào đạt được sự giác ngộ. Để có thể thấy rõ ba đặc tính này thì phải hành Thiền Minh Sát, không còn cách nào khác. Bạn cũng cần phải hiểu: Cái gì che lấp những đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã này. Làm thế nào để phá vỡ sự che lấp ba đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Bạn sẽ đạt kết quả gì một khi hiểu được Ngũ Uẩn là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Chúng ta đã học vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng chúng ta không thể thấy được vô thường, khổ, vô ngã bởi vì có cái gì đó đã che lấp ba đặc tính này. A. Vô thường bị che lấp bởi ý niệm liên tục. Theo Vi Diệu Pháp: Vô thường bị che lấp bởi sự liên tục. Ý niệm liên tục khởi sinh vì chúng ta không chú tâm vào sự sinh diệt. Có hai yếu tố cần chú ý ở đây là: 1. Ý niệm liên tục hay liền lạc. 2. Không chú tâm vào sự sinh diệt của Ngũ Uẩn hay Vật Chất và Tâm. Cái gì liên tục hay liền lạc? Thật ra không có sự liên tục hay liền lạc, nhưng bởi

phút giây. Đây là một thức, trong một sát na, khởi sinh rồi hoại diệt. Rồi, một thức khác, trong một sát na tiếp theo, khởi sinh rồi hoại diệt v.v... cứ tiếp diễn liên tục như thế không gián đoạn. Khi hành thiền, chúng ta sẽ thấy đây là những vật tách rời hẳn nhau, cái nọ nối tiếp cái kia. Khi thấy được vậy, chúng ta phá vỡ ý niệm liên tục, lúc đó, ta thấy đặc tính vô thường một cách rõ ràng. Hãy lấy một ví dụ khác. Đây là một tờ giấy, bạn nghĩ rằng tờ giấy này là một vật cứng và bằng phẳng nên có thể dùng bút để viết lên đó. Ai cũng nghĩ như vậy. Chúng ta nghĩ giấy là một vật rắn và phẳng, dùng để làm giấy viết, để gói đồ v.v... Nhưng nếu chúng ta đặt mẫu giấy này dưới một kính hiển vi thật mạnh thì chúng ta thấy gì? Chúng ta sẽ thấy tờ giấy có nhiều khoảng trống chứ không phải là một vật đặc. Vậy đâu là sự thật, một tấm giấy phẳng liền lạc hay một vật với nhiều khoảng trống. Cái nào là sự thật? Chúng ta nghĩ rằng: thấy là tin. Nhưng bạn thấy gì? Đây là một tấm giấy phải không? Vậy thấy chưa hẳn là tin. Thấy có thể lầm lẫn, bởi thế, nếu ta đặt tờ giấy này dưới một kính hiển vi, và khuyếch đại khoảng hai ngàn lần thì ta thấy rằng ý niệm giấy là một vật phẳng lỳ là sai, bởi vì dưới kính hiển vi, tờ giấy là một vật không phẳng mà có nhiều khoảng trống. Như vậy, muốn thấy rõ sự thật của tấm giấy ta cần một kính hiển vi. Tương tự như vậy, chúng ta nghĩ rằng những tập hợp của Vật Chất và Tâm là một khối liên tục liền lạc bởi vì chúng ta không có kính hiển vi Minh Sát để nhìn thấy nó. Nhưng khi hành Thiền Minh Sát ta có thể thấy được Vật Chất và Tâm bị tách rời, không liền lạc và sinh diệt. Khi chúng ta thấy thân tâm sinh diệt trong từng khoảnh khắc, lúc bấy giờ ta phá vỡ được ý niệm liên tục đã nắm giữ từ lâu. Như vậy, Tuệ Minh Sát chẳng khác nào kính hiển vi giúp ta thấy sự thật. Thật vậy, Thiền Minh Sát là một dụng cụ hữu hiệu để khám phá ra đặc tính vô thường của Ngũ Uẩn hay của thân tâm. Trong phụ chú giải đã nói rằng: người thấy rõ sự sinh diệt sẽ không thấy các hiện tượng biểu hiện trong trạng thái nối liền nhau mà thấy chúng tách rời nhau. Nói cách khác, người thấy rõ sự sinh diệt sẽ thấy các hiện tượng tách rời nhau mà không thấy sự biểu hiện chúng trong trạng thái nối liền nhau. Chỉ có những người hành Thiền Minh Sát mới thấy rõ sự sinh diệt của Vật Chất và Tâm; thấy rõ ràng Vật Chất và Tâm không có sự liên tục. Như vậy, người

nào đạt đến chỗ thấy được sự sinh diệt của các uẩn thì người ấy sẽ thấy Vật Chất và Tâm xuất hiện không liên tục. Khi bạn thấy sự vật không liên tục thì bạn thấy được vô thường, đặc tính của các uẩn, loại trừ ý niệm liên tục. Bao lâu chúng ta còn nghĩ rằng sự vật liên tục thì bấy lâu chúng ta chưa thấy được sự vô thường. Để loại trừ ý niệm liên tục, chúng ta cần phải thấy Ngũ Uẩn sinh diệt. Như vậy, một khi đã thấy sự sinh diệt thì sẽ thấy ý niệm không liên tục. Khi thấy sự không liên tục thì bản chất vô thường sẽ hiển lộ rõ ràng. B. Sự khổ bị che lấp bởi sự thay đổi tư thế. Bây giờ hãy xét đến đặc tính thứ hai của sự vật: Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) nói rằng: Đặc tính của đau khổ bị che lấp bởi sự thay đổi tư thế, và đặc tính đau khổ cũng bị che lấp bởi vì chúng ta không chú tâm quán sát để thấy sự vật bị áp chế bởi sự sinh diệt. Chẳng hạn, vào lúc bạn không hành thiền, ngồi một lát bạn cảm thấy đau ở chân, mỗi lần đau ở chân bạn lại thay đổi tư thế. Khi bạn thay đổi tư thế thì sự đau mất đi. Như vậy, sự đau mất đi khi tư thế kế tiếp xuất hiện. Chính tư thế mới này đã che lấp bản chất của khổ.

Vì bạn đã thay đổi tư thế nên không thấy được cơ thể luôn luôn đau khổ. Chỉ khi chúng ta hành thiền, chúng ta mới ghi nhận và quán sát sự đau mà không thay đổi tư thế; nhờ đó chúng ta mới thấy rõ được sự khổ của cơ thể. Sự thay đổi tư thế đã che lấp bản chất của sự vật hiện tại, bản chất đau khổ của chúng ta. Ngồi một tiếng đồng hồ không thay đổi tư thế thì bạn sẽ thấy được cái đau đó như thế nào? Bởi vậy Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) nói rằng: Sự đau khổ bị che lấp bởi sự thay đổi tư thế; có nghĩa là sự đau khổ đã bị che lấp khi chúng ta thay đổi tư thế mới để khỏi bị đau, hay để tránh sự đau của tư thế trước. Thanh Tịnh Đạonói tiếp: Khi tư thế được quán sát theo dõi một cách kỹ càng để thấy chúng liên tục bị đàn áp bởi sự sinh diệt thì bản chất đau khổ sẽ hiển hiện một cách rõ ràng. Một thiền sinh thấy sự sinh diệt, trước tiên phải hiểu sự vô thường. Thiền sinh tiếp tục theo dõi sự sinh diệt, sinh diệt liên tục, thấy rõ sự vật liên tục bị áp lực của sự sinh diệt. Khi áp lực sinh diệt được thấy rõ ràng thì tư thế sẽ không còn che lấp bản chất của sự đau khổ. Như vậy, sự đau khổ được thấy rõ ràng khi thiền sinh chú tâm theo dõi áp lực sinh diệt không ngừng của sự vật. Khi thiền sinh đổi sang một tư thế khác để được thoải mái hơn, thiền sinh biết rằng cái đau của mình chỉ tạm thời biến mất, và biết rằng nếu mình không thay page 39

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

đổi tư thế nữa thì sẽ bị đau khổ nữa. Qua sự thay đổi tư thế khi đau này, thiền sinh thấy rõ ràng sự đau sẽ biến mất khi thay đổi tư thế. Nhưng nếu thiền sinh không thay đổi tư thế thì bản chất đau khổ sẽ hiện rõ. Như vậy, khi bị đau mà bạn không thay đổi tư thế, cứ tiếp tục ngồi thì bạn sẽ thấy bản chất đau khổ của sự vật, đó là bản chất không ngừng bị áp lực của sinh diệt. Dukkha được che lấp bởi sự thay đổi tư thế, và điều này chỉ áp dụng cho cơ thể vật chất. Đối với tâm thì sẽ như thế nào? Thấy sự đau khổ của thân chưa đủ, điều quan trọng là phải thấy sự đau khổ của tâm nữa. Tư thế không thể nào che lấp sự đau của tâm vì tư thế không ảnh hưởng đến tâm bạn. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) chẳng hề nói đến điều này. Đối với tâm, tôi nghĩ rằng: "Do không thấy rõ sự sinh diệt của Vật Chất và Tâm là nguyên nhân đã che lấp sự đau khổ" nên đau khổ còn bị che lấp. Bản chất của đau khổ là luôn luôn bị áp lực của sinh diệt, luôn luôn bị đàn áp, bị đè nén bởi sinh diệt. Chỉ khi nào bạn thấy rõ sự sinh diệt thì bạn mới thấy rõ bản chất của đau khổ. Nếu bạn không thấy sự sinh diệt thì bạn không thấy sự đau khổ. Như vậy không thấy rõ sự sinh diệt đã che lấp bản chất thứ hai, bản chất đau khổ. Đối với tâm, chỉ khi nào bạn thấy rõ sự sinh diệt thì bạn mới thấy rõ bản chất đau khổ của tâm. Khi hành thiền chúng ta cố gắng Chánh Niệm và chú ý đến tư tưởng, mỗi tư tưởng đến ta đều chú ý thì chúng ta sẽ thấy tư tưởng chấm dứt với sự chú ý của ta. Rồi một tư tưởng khác khởi sinh, chúng ta lại ghi nhận. Tư tưởng này chấm dứt lại có một tư tưởng khác khởi sinh và lại có một sự ghi nhận khác. Vậy những tâm sở, cái này đến sau cái kia, khởi sinh rồi hoại diệt liên tiếp nhau. Và sự Chánh Niệm trên những tâm sở này cũng sinh và diệt liên tiếp. Như vậy, khi bạn thấy sự sinh và diệt theo lối này với hàng trăm đối tượng thì bạn sẽ không thể nào không hiểu biết được sự áp chế của sinh diệt. Khi bạn thấy rõ tâm luôn luôn bị áp lực của sự sinh diệt thì bạn thấy bản chất của đau khổ. Khi nào thấy được sự đau khổ theo cách này, bạn mới có thể thấy được Ngũ Uẩn là đau khổ. C. Vô ngã: Bản chất của Vô ngã bị che lấp bởi ý niệm

"toàn khối". Bản chất vô ngã (Anattā) rất khó thấy bởi vì bị che lấp trong sự toàn khối, và bởi chúng ta không chú tâm vào sự dung giải, sự vỡ vụn thành từng mảnh nhỏ của những yếu tố khác bao gồm trong đó. Vô ngã bị che lấp bởi ý niệm tổng hợp,

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

hay ý niệm dồn lại thành khối. Chúng ta thường thấy sự vật được kết hợp thành khối, ngay cả tâm của chúng ta, chúng ta cũng xem là một khối. Chúng ta nghĩ rằng tâm của chúng ta bây giờ cũng giống như tâm của chúng ta ở hai hay ba khoảnh khắc vừa qua hoặc một tháng, một năm vừa qua. Và chúng ta cũng nghĩ hay cảm thấy rằng tâm là một khối kết chặt. Mặc dầu có rất nhiều loại tâm: Tâm thấy, tâm nghe, tâm ngửi v.v... nhưng chúng ta nghĩ rằng tất cả chỉ có một loại tâm. Vì nghĩ rằng chỉ có một loại tâm nên chúng ta có ý niệm về sự ép nén thành khối của các uẩn. Nếu chúng ta không hành thiền, không chú tâm vào sự dung giải, vào sự vỡ vụn thành từng mảnh nhỏ của sự vật thì chúng ta sẽ thấy sự vật là toàn khối. Khi một sự thấy xảy ra, có ba yếu tố bao gồm trong đó: Mắt, Vật Thấy, và Tâm Thấy. Ít nhất cũng phải có hai yếu tố: Mắt và Sự thấy. Thật ra, sự thấy chỉ là tập hợp của nhiều khoảnh khắc của các tâm khác nhau, tâm này tiếp theo tâm kia. Nhưng thông thường chúng ta không nghĩ rằng: Thấy là sự tập hợp của nhiều tâm và tâm sở. Chúng ta nghĩ rằng thấy chỉ là một cái gì đơn độc thôi nên mới nói: Tôi thấy, tôi nghe... Chúng ta nghĩ rằng tôi thấy, tôi nghe, tôi sợ v.v... vì chúng ta xem nó là một khối. Bao lâu chúng ta chưa phá vỡ những khối này thành những yếu tố nhỏ hay những mảnh vụn thì chúng ta vẫn còn có ý niệm tôi, ta, một con người, một cá nhân. Trong một cái nhìn có nhiều giai đoạn khác nhau và có những tâm liên tiếp đóng những vai trò khác nhau để tạo nên một sự thấy. Chúng ta tiếp tục dùng "sự thấy" để làm thí dụ. Thức thấy có nhiệm vụ là thấy. Rồi thức thấy tiếp theo bởi thức tiếp thọ, có chức năng thâu nhận hình ảnh hay vật thấy; tiếp đó là thức suy đạt, có chức năng truy tầm, tìm biết vật; rồi thức xác định, có chức năng xác định màu sắc, tên gọi, đặc tính của vật thấy; và nhiều thức tiếp theo, khởi sinh rồi hoại diệt sau khi hoàn thành những chức năng khác nhau trong sự thấy. Những tâm hay thức này sinh rồi diệt, cái nọ tiếp theo cái kia, nhưng chúng ta không đủ khả năng biết chúng có những giai đoạn khác nhau, chức năng khác nhau nên chúng ta nghĩ rằng đó chỉ là một sự thấy. Vì thế, "tôi thấy" hay "người khác thấy" chỉ là sự hiểu biết thông thường mà thôi. Chúng ta không phân tích được nhiều giai đoạn thấy của tâm thích ứng theo nhiệm vụ của nó. Tâm ghi page 41

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

nhận đối tượng qua nhiều cách. Lúc một tâm lấy vật thấy làm đối tượng. Lúc một tâm lấy âm thanh làm đối tượng. Lúc một tâm lấy mùi làm đối tượng v.v... Cho nên có nhiều cách, nhiều tâm ghi nhận đối tượng, mỗi khoảnh khắc là một tâm khác nhau, nhưng chúng ta cứ nghĩ rằng chỉ có một tâm ghi nhận đối tượng mà thôi. Ta nghĩ rằng chính tâm này thấy, rồi cũng chính tâm này nghe, chính tâm này ngửi v.v... như vậy khi chúng ta không hiểu những khoảnh khắc khác nhau có những tâm ghi nhận đối tượng khác nhau thì chúng ta không thể nào phá vỡ ý niệm rằng: Có một khối thực thể nghe, thấy, ngửi v.v... Bạn có hiểu rằng: Vô Ngã bị che lấp bởi ý niệm toàn khối chăng? Để có

thể hiểu rõ điều này, trước tiên bạn phải hiểu nghĩa của Vô Ngã (Anattā). Một nghĩa của Anattā (Vô Ngã) là: "Không thể hành sử quyền lực" trên một vật gì. Và một nghĩa khác là "không có cốt lõi". Sự giải thích này giúp cho chúng ta hiểu nghĩa của Anattā. Anattā là không có cốt lõi, không có cốt tủy, không có linh hồn, tự ngã. Bao lâu chúng ta còn nắm giữ ý niệm rằng: Có một khối thực thể làm tất cả mọi công việc thấy, nghe, ngửi v.v... thì bấy lâu chúng ta còn có ý niệm rằng chúng có cốt lõi hay có bản chất. Ý niệm này là ý niệm Attā (ngã). Để có thể phá vỡ ý niệm Attā, và để có thể hiểu bản chất Anattā của sự vật thì chúng ta phải phá vỡ sự vật ra từng mảnh nhỏ, thành từng phần nhỏ nhặt nhất. Câu này có nghĩa rằng: Nếu chúng ta có thể làm dung giải được, phá vỡ được ý niệm toàn khối thì chúng ta sẽ hiểu được Anattā. Bao lâu bạn chưa phá vỡ được sự vật thành mảnh vụn thì bạn vẫn có ý niệm sự vật là một khối. Một khi bạn có ý niệm sự vật là những mảnh nhỏ, thì ảo tưởng về toàn khối, về Atta sẽ mất. Điều quan trọng là phải thấy được Anattā (vô ngã) trong chiều hướng phá vỡ sự vật ra, cắt thành từng mảnh nhỏ. Chúng ta cần phải tán nó thành bột, phân tích chia chẻ nó ra để hiểu rõ hơn. Bạn có nghĩ rằng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) đã mổ xẻ vấn đề Vô Ngã Anattā này? Tôi nghĩ rằng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) hoàn toàn nói về Anattā (Vô ngã). Abhidhamma không nói cái này anattā, cái kia anattā, nhưng tất cả mọi sự vật đều anattā, mọi sự vật đều được phân tích chi li kỹ càng. Mục đích của Abhidhamma là đào sâu vào Anattā (Vô ngã). Thật vậy, Abhidhamma đã phân tích và đào sâu vào Anattā (vô ngã). Abhidhamma nói rằng: Tất cả đều là Vô ngã (Anattā). Trong Abhidhamma, tất cả sự vật đều được phân tích một cách kỹ càng. Tâm được phân tích thành Tâm Vương (thức) và Tâm Sở. Rồi Tâm Vương lại chia thành tám mươi chín loại. Tâm Sở chia thành năm mươi hai loại

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

v.v... Như vậy, tất cả (cả Vật Chất và Tâm) đều được phân tích một cách chia chẻ, tỉ mỉ trong Abhidhamma. Vật Chất và Tâm không phải là toàn khối, do đó, không có Attā trong Abhidhamma. Thật vậy, chúng ta học rất nhiều thứ trong Abhidhamma. Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) luôn luôn chỉ cho ta thấy bản chất Anattā của sự vật. Tất cả mọi sự vật đều có thể được phân tích ra thành những thành phần nhỏ nhặt, kết hợp, cho nên, sự vật không phải là một khối đặc. Bởi vì, không có khối đặc trong sự vật nên không có Attā, không có khối đặc nên không có cốt lõi. Khi thực hành Vipassana, ghi nhận đối tượng vật chất ngay trong hiện tại, bạn sẽ thấy rằng trong mỗi thời khắc ngắn ngủi sự vật biến chuyển khác nhau. Khi bạn nhìn tâm thì bạn cũng thấy tâm không phải là một khối. Nếu bạn thấy được như vậy, thì bạn có thể dung giải tâm trở thành nhiều yếu tố nhỏ. Có thể bạn không biết tên những yếu tố nhỏ đó, nhưng bạn thấy được chúng và hiểu được chúng. Điều quan trọng là bạn có thể đập vỡ chúng ra thành những mảnh vụn và không cần cho chúng một cái tên nào cả. Trong thời gian hành thiền, bạn thấy rằng tâm không phải chỉ là một cái tâm thôi, mỗi thời điểm lại có một cái tâm (hay thức) khác nhau. Một thức hướng về đối tượng, và một thức khác ghi nhận chuyện đó, ghi nhận xong chúng liền biến mất. Rồi một thức khác xuất hiện, rồi lại một thức khác ghi nhận. Như vậy, khi bạn chú ý một cách thận trọng vào những gì đang xảy ra trong tâm bạn, bạn thấy tâm của bạn với những tư tưởng không phải là một

khối. Thật vậy, tâm chúng ta chỉ là tập hợp của nhiều trạng thái tâm khác nhau. Một khi bạn thấy được tâm chỉ là một tập hợp của những trạng thái nhỏ, thì bạn sẽ hiểu được rằng tâm bạn chẳng có cốt lõi. Khi thấy tâm mình không có cốt lõi thì bạn sẽ thấy bản chất Anattā (không có linh hồn, không có tự Ngã) của tâm này. Chúng ta đã hiểu được ba đặc tính của của Ngũ Uẩn (hay của mọi hiện tượng có điều kiện hoặc Vật Chất và Tâm) là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Bây giờ có một câu hỏi được đặc ra là: Phải chăng Ngũ Uẩn bao gồm cả Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã? Phải chăng Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là Ngũ Uẩn? Chú giải của Vi Diệu Pháp dạy rằng: Tam tướng: Vô thường, Khổ, Vô Ngã không nằm trong Ngũ Uẩn, bởi vì nó không có đặc tính riêng của nó, có nghĩa là nó chỉ là mô thức hay đặc tính của Ngũ Uẩn, của những hiện tượng có điều kiện page 43

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

(hay Vật Chất và Tâm) chứ Tam Tướng không phải là những hiện tượng có điều kiện (hay Vật Chất và Tâm). Tam Tướng: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã chỉ là những đặc tính hay kiểu dáng của Ngũ Uẩn. Thật vậy, ba đặc tính này không có trong Ngũ Uẩn, nhưng không tách rời khỏi Ngũ Uẩn. Chú giải nói rằng chúng không phải là Ngũ Uẩn, nhưng chúng không thể hiển lộ được nếu không có Ngũ Uẩn. Nếu không có Ngũ Uẩn (hay không có Vật Chất và Tâm) thì chúng ta không thể nào thấy những đặc tính Vô Thường, Khổ, Vô Ngã này. Vậy Tam Tướng không nằm trong Ngũ Uẩn. Nhưng Tam Tướng có một số tên chế định để chỉ những đặc tính hay những cách thức biểu hiện của chúng để chúng ta dễ dàng truyền thông với nhau. Tam tướng không phải là Paramatha (sự thật tuyệt đối hay chân đế), nhưng nó hỗ trợ cho chân đế, hỗ trợ cho Ngũ Uẩn. Tam tướng không phải là Ngũ Uẩn, nhưng chúng không tách rời khỏi Ngũ Uẩn bởi vì chúng không thể nào được hiểu, được hiển lộ mà không qua Ngũ Uẩn. Thế nên, chúng ta cần có cái tên của chúng để có thể nói đến chúng, chúng ta căn cứ trên những đặc tính của chúng mà đặt cho chúng những cái tên Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Như vậy, ba đặc tính này không bao gồm trong Ngũ Uẩn, nhưng không tách rời khỏi Ngũ Uẩn mà dính liền với Ngũ Uẩn. Trong tiếng Pāḷi chúng được gọi là Paññatti (tục đế) hay sự thật chế định, có nghĩa là những sự thật do con người qui ước với nhau mà đặt ra hay chế định ra một cái tên để dễ truyền thông với nhau. Chúng ta chỉ có thể thấy được ba đặc tính này qua việc hành thiền chứ không phải lập đi lập lại những chữ này hoặc suy nghĩ về chúng. Nếu chúng ta muốn thấy ba đặc tính này thì chúng ta phải hành thiền. Vì thế, lúc bắt đầu hành Thiền Minh Sát chúng ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục. Khởi đầu việc hành thiền là cố gắng Định Tâm, chúng ta cố gắng giữ tâm ổn định, đứng yên, thoát khỏi các chướng ngại. Khi tâm đã thoát khỏi các chướng ngại thì sự Định Tâm đến. Khi có sự Định Tâm, chúng ta bắt đầu thấy sự vật một cách rõ ràng, chúng ta thấy sự vật một cách riêng rẽ xuất hiện đồng thời với nhau từng cặp một. Hơi thở vào và tâm Chánh Niệm ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra và tâm Chánh Niệm ghi nhận hơi thở ra v.v... Như vậy, chúng ta thấy các hiện tượng xuất hiện một cách riêng rẽ, không pha trộn, nghĩa là chúng ta thấy rõ đâu là vật chất, đâu là tâm. Sau khi thấy được điều này, chúng ta sẽ thấy được nhân quả và những điều kiện

liên hệ của sự vật. Chúng ta sẽ thấy rằng: vì có hơi thở nên mới có Chánh Niệm vào hơi thở; vì có ý muốn co duỗi nên mới có sự co duỗi. Đó là chúng ta đã thấy được nhân quả hay các điều kiện liên quan của sự vật. Kế đến, chúng ta thấy được sự đến đi hay sinh diệt của các hiện tượng. Khi thấy được sự sinh diệt, chúng ta thấy được đặc tính vô thường của sự vật. Khi thấy được đặc tính vô thường của sự vật thì chúng ta cũng thấy đặc tính khổ của sự vật. Và khi ta thấy sự vật vô thường, sinh rồi diệt, chúng ta sẽ hiểu rằng: sự vật bị áp chế, bị đàn áp bởi sự sinh diệt; và đặc tính bị áp chế thường xuyên bởi sự sinh diệt đó là nghĩa của sự khổ (Dukkha). Như vậy, khi thấy được bản chất vô thường và khổ của sự vật thì chúng ta thấy được bản chất vô ngã của sự vật. Chúng ta sẽ thấy sự vật sinh diệt, không chứa đựng một cốt lõi nào bên trong; bởi vì nếu có cốt lõi bên trong thì chúng tồn tại mãi mãi, sẽ cùng hiện hữu với nhau mãi mãi. Ở đây, chúng ta thấy sự vật sinh và diệt, chẳng có cốt lõi bên trong. Đồng thời chúng ta cũng thấy sự vật diễn biến theo chiều hướng riêng của chúng; chúng ta không thể làm chủ, không thể kiểm soát hay điều khiển chúng được; vậy không thể nào có một uy quyền nào trên chúng. Chúng ta không thể bảo chúng ngừng lại hay thôi sinh diệt v.v... Như vậy, không có một đặc quyền hành xử nào trên sự vật. Thấy được như thế là chúng ta thấy được bản chất vô ngã (Anattā) của sự vật. Qua việc hành Thiền Minh Sát, do sự chú tâm vào sự vật trong giây phút hiện tại, chúng ta sẽ tự mình thấy ba đặc tính của các pháp. Qua kinh nghiệm của chính mình, các bạn thấy rõ ba đặc tính này đúng như lời Phật dạy chứ không phải tin suông hay tin nơi sự thấy của người khác. Khi chính mình đã thấy rõ ba đặc tính này thì các bạn không cần nhờ đến đức tin. Và các bạn đã chứng minh lời dạy của Đức Phật qua kinh nghiệm của chính mình. Một khi chính mình thấy rõ thì sự hiểu biết này là sự hiểu biết chắc chắn, không ai lay chuyển được. Sự hiểu biết này là tài sản riêng của mình, kiến thức của mình. Muốn có kiến thức thật sự của riêng mình, chúng ta phải hành Thiền Minh Sát. Giả sử bạn đang hành thiền, bạn thấy cơ thể mình tan rã thành bụi, hoặc bạn thấy cơ thể mình biến mất hoặc thấy một cái gì tương tự như vậy, phải chăng như vậy là bạn đã thấy vô ngã (Anattā). Ngài Mahasi nói là chưa phải. Bởi vì, ngay cả khi bạn thấy cơ thể mình tan rã, bạn còn có thể nghĩ rằng: "Tôi là người thấy được điều này". Với trạng thái tâm như vậy thì bạn chưa thấy được page 45

bản chất của vô ngã. Chỉ khi nào bạn thấy được rõ ràng cả Vật Chất và Tâm, hay cả đối tượng được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó đều sinh diệt trong từng sát na, trong từng khoảnh khắc một thì bạn mới thấy được bản chất vô ngã, mới thực chứng được vô ngã.

thấy được Ngũ Uẩn Thủ. Khi thấy được Ngũ Uẩn Thủ là vô thường, khổ, vô ngã thì ta sẽ đạt quả Nhập Lưu (Tu Đà Hoàn). Bởi vậy, khi được hỏi là thấy gì khi đạt quả Tu Đà Hoàn? Ngài Sāriputta đã trả lời: "Một vị tỳ khưu có giới hạnh và hiểu biết, thận trọng

chú tâm theo dõi Ngũ Uẩn Thủ thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã thì đạt quả nhập lưu". Điều này có nghĩa là khi một vị tỳ khưu thấy tam tướng của Ngũ Uẩn Thủ thì vị đó là vị thánh. Như vậy, muốn trở thành một vị Tu Đà Hoàn, chúng ta phải quán sát Ngũ Uẩn để thấy vô thường, khổ, vô ngã. Cho nên, quan trọng là ta phải hành Thiền Minh Sát, ta phải quán sát Ngũ Uẩn Thủ hay Vật Chất và Tâm. Khi chúng ta thấy ba đặc tính của Ngũ Uẩn Thủ thì chúng ta không còn luyến ái vào chúng nữa. Trước tiên, chúng ta thấy chúng là vô thường, khổ, vô ngã có nghĩa là thấy chúng sinh rồi diệt. Khi chúng ta thấy sự sinh và diệt, nhất là sự diệt, chúng ta sẽ thấy rằng Ngũ Uẩn biến mất trong từng khoảnh khắc, thật đáng sợ, thật nguy hiểm. Khi chúng ngừng sinh diệt thì cái gì sẽ xảy ra? Đó là sự chết. Chết có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Đây là điều đáng sợ của Ngũ Uẩn Thủ. Và một khi thấy được chúng nguy hiểm, chúng có nhiều lỗi lầm thì chúng ta sẽ không còn yêu thích chúng, không còn tham ái dính mắc vào chúng, không còn muốn sở hữu chúng, quay lưng lại với chúng. Tuy nhiên, chỉ khi thiền sinh đạt đến trạng thái quay lưng lại với chúng thì Tuệ Minh Sát của thiền sinh mới gọi là trưởng thành. Khi thiền sinh chưa đạt đến trạng thái quay lưng lại với chúng thì vẫn còn gọi là "Tuệ Minh Sát Non Yếu". Ở tuệ giác thấy được "SựSinh Diệt là Đáng Sợ" v.v... thì chưa được gọi là "Tuệ Minh Sát Trưởng Thành". Chỉ khi đến tuệ giácthấy "Vật Chất và Tâm Đáng Nhàm Chán" thì khi đó mới gọi là Tuệ Minh Sát Trưởng Thành. Thái độ quay lưng với Ngũ Uẩn Thủ rất quan trọng trong việc hành Thiền Minh Sát. Tuệ Minh Sát Trưởng Thành này sẽ đưa thiền sinh đến giác ngộ, chứng đắc tầng thánh Nhập Lưu. Khi chúng ta tỉnh ngộ trước Ngũ Uẩn Thủ, thấy rõ thực chất của Ngũ Uẩn Thủ thì chúng ta sẽ muốn loại bỏ chúng, muốn vứt bỏ chúng đi. Thế nên, khi đã có ý muốn vứt bỏ Ngũ Uẩn thì chúng ta sẽ Tinh Tấn hành thiền, và cuối cùng chúng ta có thể loại bỏ chúng hoàn toàn. Như vậy, sự không thích

page 47

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

thú với Ngũ Uẩn hay thấy Ngũ Uẩn đáng nhàm chán rất quan trọng. Muốn đạt sự không dính mắc vào Ngũ Uẩn này hay sự nhàm chán Ngũ Uẩn thì trước tiên ta phải thấy Ngũ Uẩn là vô thường, khổ, vô ngã. Trong Thanh Tịnh Đạo có một sự so sánh rất sống động, diễn tả sự nhàm chán hay chấm dứt là trạng thái thấy Ngũ Uẩn Thủ đáng nhàm chán hay không dính mắc vào Ngũ Uẩn Thủ qua hình ảnh của một người bắt cá. Một người dùng nơm để bắt cá. Khi thấy một vật động đậy trong nơm, ông bỏ tay vào để bắt cá và cảm thấy vui mừng vì một con lươn đã nằm trong nơm mình. Nhưng khi bắt lươn lên, ông thấy một con vật dài tròn và có ba lằn, ông biết không phải là lươn mà là rắn độc. Vì đang cầm trên tay nên ông vội quay ba vòng để rắn không thể quay đầu cắn ông, rồi ông buông tay ra, để con rắn theo đà quay của ông mà văng ra xa. Thấy con vật nguy hiểm, đáng sợ, ông không muốn nắm trên tay con vật đó nên ông đã vất đi. Cũng vậy, khi không còn quyến luyến Ngũ Uẩn thì thiền sinh sẽ nhìn lại ba đặc tính của Ngũ Uẩn thêm một lần nữa để thật sự thấy rõ ràng rằng mình không muốn chúng nữa. Để tránh sự tiếp tục nắm giữ Ngũ Uẩn, thiền sinh phải quán sát nhiều lần ba đặc tính của chúng cho đến khi thấy rõ. Thiền sinh cần phải nhanh chóng, ngay tức

khắc thoát khỏi chúng, thoát khỏi các hiện tượng có điều kiện, để đạt đến hiện tượng không có điều kiện. Lúc bấy giờ tâm sẽ lấy Niết Bàn (không có điều kiện) làm đối tượng. Bạn sẵn sàng vất bỏ vật gì khi thấy vật đó nguy hiểm. Nếu chưa thấy sự nguy hiểm của nó, bạn không dễ dàng vứt bỏ nó đâu. Đó cũng là lý do tại sao khi bạn muốn từ bỏ Ngũ Uẩn thì bạn phải thực sự thấy rõ mối nguy hiểm của chúng. Khi bạn muốn bỏ rượu thì bạn cũng phải thực sự thấy rõ sự nguy hiểm của rượu, đây là chuyện đương nhiên. Trước tiên bạn phải thấy sự vật, rồi bạn thấy sự vật chẳng có gì đáng dính mắc bởi vì nó vô thường, biến đổi. Chỉ cho đến khi nào bạn thấy được những lỗi của chúng thì bạn mới có thể từ bỏ chúng được. Do đó, trước tiên phải thấy ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của sự vật rồi mới thấy được chúng chẳng có gì đáng để dính mắc, và khi đó mới có tư tưởng lìa bỏ chúng. Bạn có thể thấy nhiều chi tiết về ví dụ này trong Thanh Tịnh Đạo. Bởi vậy, khi trả lời câu hỏi của Đại Đức Koṭṭhika Ngài Sāriputta đã trả lời: "Một vị tỳ khưu có giới hạnh và hiểu biết, thận trọng chú tâm theo dõi Ngũ Uẩn Thủ thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã... thì đạt quả nhập lưu". Vậy Nhập Lưu là

gì? 24. Nhập Lưu: Nhập lưu tiếng Pāḷi là Sotāpatti gồm hai chữ Sota và Apatti. Sota có nghĩa là dòng Apatti có nghĩa là đến lần đầu. Do đó Sotāpatti có nghĩa là lần đầu đến dòng hay nhập lưu. Khi một cái gì đi vào trong dòng nước chảy thì chắc chắn sẽ chảy ra biển. Khi một người bước vào dòng thánh đạo thì chắc chắn vị này sẽ đến Niết Bàn. Khi một người đã trở thành Sotāpanna thì họ không trở lại thế tục nữa, họ sẽ càng ngày càng đến gần Niết Bàn hơn. Tối đa bảy kiếp người đắc Tu Đà Hoàn sẽ đạt Niết Bàn. Như vậy, nhập lưu có nghĩa là bước vào dòng lần đầu. Khi một người bước vào dòng lần đầu tiên thì việc hành Thiền Minh Sát của họ chín muồi. Khi việc hành Thiền Minh Sát của họ trở thành viên mãn thì vào lúc giác ngộ, khởi sinh trong tâm họ một loại tâm mà vị này chưa bao giờ kinh nghiệm ở trong đời. Tâm này khởi sinh vào lúc cuối của việc thực hành Thiền Minh Sát. Khi tâm này khởi sinh thì có Đạo Tâm. Đạo Tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, và cùng lúc loại trừ phiền não. Có bốn giai đoạn giác ngộ. Ở mỗi giai đoạn có một số phiền não bị loại trừ. Khi đạo tâm xuất hiện được đi kèm với một số tâm sở. Có ba mươi sáu tâm sở khởi sanh cùng thời với Đạo Tâm, trong đó có tám tâm sở rất quan trọng, đó là tám yếu tố của Bát Chánh đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Đó là những tâm sở khởi sinh cùng lúc với Đạo Tâm. Trong số tám tâm sở đó thì tâm sở đầu tiên là Chánh Kiến có nghĩa là hiểu biết hay là Trí Tuệ. Chánh Kiến loại trừ các phiền não. Khi một người đạt quả Tu Đà Hoàn thì người đó không còn là một kẻ thế tục nữa. Kẻ thế tục (Puthujjana) chỉ đơn giản có nghĩa là kẻ thế tục. Một người đã đạt được nhập lưu thì họ đã trở thành vị thánh. Vị thánh nhập lưu loại trừ được một số phiền não. Thật ra, không phải người hay chính cá nhân đã loại trừ phiền não, nhưng Chánh Kiến đã loại trừ phiền não. Như vậy, vào lúc đạt đạo tâm tức là lúc đạt được đạo tâm nhập lưu thì một số các phiền não được loại trừ. Loại trừ phiền não ở đây có nghĩa là phiền não bị hủy diệt hoàn toàn nên không còn khởi sinh trong tâm của người đó nữa.

Sotāpanna loại trừ ba sợi dây trói buộc, hay ba phiền não: 1/ Thân kiến: (Sackhayadiṭṭhi) Tà kiến về thân, tà kiến về linh hồn, tự ngã. 2/ Hoài nghi: (Vichikiccha) Nghi ngờ Phật, Pháp, Tăng, và pháp hành. 3/ Giới cấm thủ: Dính mắc vào những phương pháp thực hành sai lầm, các hình thức cúng kiến, lễ nghi v.v... không nằm trong Bát Chánh Đạo. Ba thằng thúc mang ô nhiễm này bị loại trừ vào lúc đạt Đạo Tâm Tu Đà Hoàn. Ngay cả trước khi đạt được sự giác ngộ lần đầu tiên, khi thiền sinh thực hành Thiền Minh Sát cũng có thể loại trừ được tà kiến về thân hay có một cái ngã. Thân Kiến là sự hiểu biết sai lầm về thân, hay tà kiến về thân, tà kiến về tự ngã. Nhưng sự loại trừ khi chưa đạt quả Tu Đà Hoàn chỉ là sự loại trừ tạm thời chứ không phải là loại trừ vĩnh viễn. Nhưng vào lúc giác ngộ thì tà kiến về tự ngã bị loại trừ, và chẳng bao giờ khởi sinh trong tâm thiền sinh nữa. Người đạt quả Tu Đà Hoàn có đức tin không thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng bởi vì chính thiền sinh đã tự mình kinh nghiệm giáo pháp và đạt đến tầng mức này nhờ thực hành những lời dạy của Đức Phật nên họ biết rằng Đức Phật, vị thầy chỉ dẫn phương pháp này cho họ thực hành, là một vị thầy thực sự; chính Ngài đã giác ngộ rồi chỉ dẫn cho mọi người cách thức để giác ngộ. Thiền sinh cũng đồng thời có đức tin không thối chuyển vào Giáo Pháp. Giáo pháp ở đây có nghĩa là sự thực hành. Do sự thực hành này thiền sinh đạt được tầng mức Tu Đà Hoàn nên thiền sinh hoàn toàn tin tưởng vào sự thực hành vì biết rõ rằng sự thực hành chắc chắn sẽ dẫn đến chỗ loại trừ phiền não và đưa đến giác ngộ Niết Bàn. Cũng vậy, thiền sinh có đức tin không thối chuyển vào Tăng. Tăng có nghĩa là những người học trò tuân theo lời hướng dẫn, dạy dỗ của Đức Phật Tinh Tấn hành thiền và đã giác ngộ. Thiền sinh đã giác ngộ nên tự đồng hóa mình với những thánh đệ tử của Đức Phật, đó là tòan thể những học trò cao thượng của Đức Phật (Thánh Tăng). Khi thiền sinh có đức tin không thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng nên thiền sinh có đức tin mạnh mẽ vào sự thực hành. Như vậy, người đắc quả Tu Đà Hoàn đã loại được sự hoài nghi vào Phật Pháp Tăng và pháp hành. Trước khi đạt tầng mức này, thiền sinh có thể có vài sự nghi ngờ: Phải chăng làm như vậy là đúng, phải chăng sự thực hành như vậy là

đúng? Nhưng bây giờ chính thiền sinh đã đạt được tầng mức này, đạt được kết quả này nên họ không còn chút nghi ngờ gì nữa. Do đó, khi đạt được tầng mức này, thiền sinh loại trừ được sự hoài nghi vào Phật, Pháp, Tăng, và pháp hành. Khi thiền sinh đã giác ngộ thì họ sẽ hiểu rằng không có một phương pháp nào khác ngoài những lời dạy của Đức Phật có thể dẫn đến Niết Bàn. Nếu có người nào tới nói với người đắc quả Tu Đà Hoàn rằng: Hãy làm cho cơ thể, thân xác này đau đớn sẽ đạt Niết Bàn hoặc hãy thực hành như loài chó, sống như loài bò sẽ dẫn đến Niết Bàn, hay hãy thờ thần lửa, cầu nguyện thần linh sẽ dẫn đến Niết Bàn thì người đắc quả Tu Đà Hoàn cũng không tin và không chấp nhận điều đó. Bởi vì thiền sinh đã tu tập Bát Chánh Đạo qua việc hành Thiền Minh Sát và đạt được kết quả xuyên qua kinh nghiệm của chính mình nên thiền sinh biết chắc rằng sự thực hành nào không bao gồm Bát Chánh Đạo thì đó không phải là con đường chân chính đưa đến nơi dứt khổ. Vị Tu Đà Hoàn thực hành Bát Chánh

Đạo, có nghĩa là thực hành Thiền Minh Sát, và vị này đã đạt tầng mức giác ngộ, đồng thời biết rằng đây là con đường chân chánh, đúng đắn dẫn đến loại trừ phiền não. Ngay cả khi bạn đến nói với người đắc quả Tu Đà Hoàn rằng: Hãy làm phước để đạt Niết Bàn hay chỉ cần giữ giới là có thể chứng ngộ Niết Bàn thì vị Tu Đà Hoàn sẽ nói không. Bố thí cúng dường là việc làm tốt đẹp. Do sự bố thí cúng dường bạn có nhiều phước báu, và bạn có thể chia phước báu này cho những chúng sinh khác. Do sự bố thí cúng dường, bạn sẽ đạt được kết quả tốt đẹp trong tương lai. Nhưng khi muốn đạt đến Niết Bàn thì bố thí, cúng dường thôi chưa đủ. Ngay cả thực hành giới luật cũng chưa đủ. Mặc dầu khi hành Thiền Minh Sát bạn cần có giới luật thanh tịnh, trong sạch. Chỉ bố thí và trì giới thôi thì chưa đủ, phải hành Thiền Minh Sát mới đưa đến giác ngộ. Vị Tu Đà Hoàn đã có sự hiểu biết xuyên qua kinh nghiệm thực hành của chính mình nên vị đó không dính mắc vào bất cứ lối thực hành nào không bao gồm Bát Chánh Đạo. Một cách tóm tắt, vị thánh Tu Đà Hoàn loại trừ thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, ngoài ra vị Tu Đà Hoàn loại trừ được một số phiền não khác dù chỉ loại được một phần, đó là tham, sân, si. Những loại phiền não này có thể chia làm hai loại: Thứ nhất: những loại phiền não rất xấu có thể dẫn ta đến các khổ cảnh. Thứ hai: những loại phiền não không xấu lắm, không dẫn ta đến bốn đường ác. page 51

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Vị Tu Đà Hoàn loại trừ những phiền não loại một. Vị Tu Đà Hoàn vẫn còn tham, sân, si, nhưng tham, sân, si của vị này không đủ mạnh để có thể đưa đến bốn cảnh khổ. Như vậy, ngoài ba thắng thúc hay ba loại phiền não mà vị Tu Đà Hoàn đã loại trừ, vị Tu Đà Hoàn còn có thể loại trừ những phiền não dẫn đến bốn cảnh khổ. Mặc dầu còn phiền não, nhưng những loại phiền não còn "tồn đọng" trong vị Tu Đà Hoàn không đủ mạnh để có thể kéo vị Tu Đà Hoàn vào các cảnh khổ. Vị Tu Đà Hoàn có bốn đặc tính là: - Có đức tin không thối chuyển vào Phật. - Có đức tin không thối chuyển vào Pháp. - Có đức tin không thối chuyển vào Tăng. Không ai có thể làm cho các Ngài suy suyển đức tin này vì chính các Ngài đã tự mình thấy rõ Phật Pháp Tăng. - Giới luật trong sạch. Giữ giới luật trong sạch là điều mà các bậc thánh nhân quý mến bởi thế không bao giờ các Ngài phạm giới. Trong bốn đặc tính trên, chúng ta đã học ba đặc tính đầu tiên, tức là có đức tin không thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng nay chúng ta tìm hiểu về giới luật trong sạch của vị Tu Đà Hoàn. Giới luật trong sạch của vị Tu Đà Hoàn: Vị Tu Đà Hoàn giữ giới luật tròn đầy trong giai đoạn đầu, giai đoạn giữa, và giai đoạn cuối. Kinh điển nói rằng ngay cả trong các kiếp sau, khi tái sinh làm người vị Tu Đà Hoàn cũng luôn luôn giữ giới luật trong sạch. Có nghĩa là ngũ giới được giữ một cách tự động. Ngay khi còn nhỏ tuổi vị này cũng không bao giờ sát sanh. Như vậy Vị Tu Đà Hoàn luôn luôn giữ ngũ giới trong sạch. Bây giờ các bạn đang hành thiền ở đây, các bạn giữ tám giới, khi về nhà các bạn giữ năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu và các chất say. Hiện nay có người tự cho mình là Tu Đà Hoàn. Rất khó để biết một người có phải là Tu Đà Hoàn hay không? Vì đây là kinh nghiệm thực chứng cá nhân. Chúng ta không thể đi vào tâm người khác để khám phá ra họ có phải là Tu Đà Hoàn không? Nhưng có nhiều cách để tìm hiểu, xét đoán. Để biết được điều này, bạn hãy xem thử sự giữ gìn giới luật của họ như thế nào. Nếu chúng ta

thấy họ giữ giới một cách tốt đẹp thì có thể họ có những yếu tố của một vị Tu Đà Hoàn. Nhưng nếu bạn thấy họ làm những điều gì không tốt đẹp, như không giữ giới trong sạch, uống rượu hay nói dối thì bạn có thể xác định rằng họ không phải là vị Tu Đà Hoàn. Trong chú giải nói rằng vị Tu Đà Hoàn không bao giờ phạm giới. Như vậy, họ sẽ không uống rượu. Nếu chúng ta trộn rượu với nước và đưa cho vị Tu Đà Hoàn uống, thì chú giải nói rằng: chỉ có nước xuống vào cổ họ, còn rượu thì được giữ lại trong miệng. Vậy muốn thử xem vị này có phải là Tu Đà Hoàn không thì hãy trộn rượu và nước rồi đưa vị này uống và xem thử hỗn hợp này có trôi vào cổ vị này không. Có người tự xưng là Tu Đà Hoàn nhưng lại uống rượu và làm nhiều điều tầm bậy, tầm bạ khác và họ tự bào chữa: "Ô, vì tôi là một vị Tu Đà Hoàn nên tôi làm những việc đó thì được. Tôi được miễn nhiễm về những điều đó, tôi cũng thường làm những điều đó nhưng không sao cả, vì về mặt tâm linh tôi đã cao vượt rồi. Nếu bạn tin tưởng vào những người này thì bạn thật là bất hạnh. Các bạn đã nghe rằng bốn ác đạo đóng lại đối với vị Tu Đà Hoàn, có nghĩa là vị đó không tái sinh vào bốn cảnh dữ: súc sinh, ngạ quỷ, Atula địa ngục. Vị Tu Đà Hoàn không tái sinh vào các cảnh này bởi vì các vị không làm điều gì khiến phải rơi vào bốn cảnh đó. Đây là điều quan trọng các bạn cần phải hiểu. Như vậy, vị Tu Đà Hoàn không còn tái sinh vào khổ cảnh bởi vì họ không làm điều gì có thể khiến họ tái sinh vào những cảnh này, chứ không phải họ là Tu Đà Hoàn nên quả Tu Đà Hoàn bảo vệ khiến họ không rơi vào địa ngục... nên họ có thể làm bất cứ điều gì họ muốn. Điều đó không đúng. Vị Tu Đà Hoàn không rơi vào bốn ác đạo bởi vì họ không làm điều gì bất thiện, không tạo nghiệp ác nào có thể lôi họ vào bốn ác đạo. Có những phước báu khác của vị Tu Đà Hoàn đã được ghi rõ trong Thanh Tịnh Đạo. Cửa bốn cảnh khổ được đóng lại là một trong những phước báu này. Vị Tu Đà Hoàn là người đã đạt tầng mức giác ngộ đầu tiên, và vào lúc giác ngộ, vị này đã diệt tận được một số phiền não, đồng thời loại trừ một số phiền não có thể dẫn vị đó đến bốn cảnh khổ.

page 53

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Phước Báu và Thánh Sản

I. Phước báu hay lợi ích đầu tiên được ghi trong Thanh Tịnh Đạo là diệt tận một số phiền não có thể dẫn đến bốn ác đạo. Đó là loại trừ tất cả phiền não từ trước chưa được loại trừ. Khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát thì thiền sinh loại trừ một số phiền não. Nhưng sự loại trừ một số phiền não trong lúc hành Thiền Minh Sát là sự loại trừ tạm thời. Một số phiền não được loại trừ bằng cách thay thế, nghĩa là các phiền não được thay thế bằng thiện tâm. Bao lâu còn có thiện tâm hiện diện thì phiền não vắng bóng. Như vậy trong khi thiền sinh hành Thiền Minh Sát, thiền sinh có thể loại trừ một số phiền não nhưng chỉ loại trừ những phiền não này trong từng sát na mà thôi. Có hai loại phiền não: - Phiền nằm trong sự vật, và - Phiền não tiềm ẩn trong luồng tồn sinh (bhavanga) của tâm. 1. Phiền não nằm trong sự vật: Phiền não nằm trong sự vật là loại phiền não khởi sinh khi chúng ta kinh nghiệm một sự vật gì. Chẳng hạn như có một vật

đẹp. Một người thấy vật đẹp và thích thú vật đẹp đó, rồi tham ái, dính mắc vào vật đó. Như vậy, người đó đã đặt phiền não, hay đầu tư phiền não vào vật đó. Không phải thật sự họ đã đặt hay đầu tư gì vào vật đó, nhưng trong khi tham ái, dính mắc vào vật đó thì người đó đã đặt tham ái và dính mắc của họ vào trong vật đó. Bởi vì phiền não khởi sinh trong tâm người đó khi họ gặp vật mà họ ưa thích nên đây là loại phiền não nằm trong sự vật hay có động cơ từ sự vật đó. Loại phiền não nằm trong sự vật này có thể bị loại trừ nhờ hành Thiền Minh Sát. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh chú tâm ghi nhận đối tượng nên tham ái dính mắc không khởi sinh. Thiền sinh có thể nói là đã loại trừ phiền não nằm trong sự vật. Đây là loại phiền não mà thiền sinh hành Thiền Minh Sát có thể loại trừ được. 2. Phiền não tiềm ẩn trong luồng tồn sinh (bhavanga): Phiền não nằm trong sự vật có thể bị loại trừ nhờ hành Thiền Minh Sát. Nhưng phiền não tiềm ẩn trong luồng tồn sinh của thiền sinh thì Thiền Minh Sát không thể động đến được. Thiền Minh Sát không thể nào loại trừ phiền não tiềm ẩn

trong luồng tồn sinh được. Phiền não tiềm ẩn trong luồng tồn sinh (bhavanga) chỉ có thể được loại trừ bởi đạo tâm, vào lúc giác ngộ. Vị Tu Đà Hoàn loại trừ được "tà kiến", "hoài nghi" và "sự chấp giữ vào lối thực hành không nằm trong Bát chánh đạo" (giới cấm thủ). Sự loại trừ ba thằng thúc của vị Tu Đà Hoàn là loại trừ hoàn toàn, nghĩa là các phiền não này không còn khởi sinh trong tâm vị này nữa. Đó là phước báu hay lợi ích thứ nhất khi đạt Tu Đà Hoàn Đạo. Chắc các bạn đã quen thuộc với các giai đoạn thanh tịnh trong Thanh Tịnh Đạo: Giới tịnh, tâm tịnh, kiến tịnh, đọan nghi tịnh... Trong thời gian hành Thiền Minh Sát thiền sinh có thể loại trừ được thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ, nhưng đây chỉ là sự loại trừ từng sát na một hay "sát na loại trừ" mà chưa đạt được hoàn toàn loại trừ phiền não. Chỉ vào lúc giác ngộ đạo quả thì các phiền não này mới được diệt trừ vĩnh viễn. Sự loại trừ này thiền sinh chưa bao giờ đạt được trước đây. Chỉ khi đạt được Tu Đà Hoàn Đạo thì thiền sinh mới hoàn toàn loại trừ các phiền não (thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ). II. Phước báu thứ hai của vị Tu Đà Hoàn là làm khô cạn biển khổ luân hồi (Samsara). Samsara có nghĩa là vòng sinh và tử. Bao lâu khi chúng sinh chưa giác ngộ thì vòng tái sinh này quay vòng mãi mãi. Luân lưu trong vòng sinh tử, chúng sinh chịu rất nhiều đau khổ. Đôi lúc chúng sinh tái sinh vào địa ngục, đôi lúc tái sinh vào cảnh súc sinh v.v... Như vậy, chúng sinh phải chịu biết bao đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử, tử sinh. Ngay cả khi được tái sinh làm người vẫn còn đau khổ vì già, bệnh v.v... Ngay cả tái sinh làm một vị trời hay phạm thiên, chúng sinh cũng không hoàn toàn thoát khỏi đau khổ. Như vậy, cái khổ Đức Phật nói ở đây không có khởi đầu hoặc là chỗ khởi đầu của nó không thể biết được. Nếu không biết được chỗ khởi thì làm sao biết được chỗ chấm dứt. Đâu là chỗ chấm dứt của vòng luân hồi? Đối với những vị đã trở thành Phật hay A La Hán có chỗ chấm dứt vòng luân hồi, nhưng đối với những ai chưa giác ngộ đạo quả thì vòng luân hồi không có nơi chấm dứt. Nhưng khi một người đã trở thành Tu Đà Hoàn, hay đã đạt Tu Đà Hoàn Đạo, thì họ có thể làm khô cạn biển luân hồi đau khổ. Khổ đau có thể so sánh với nước trong đại dương. Không ai đo lường được nước của đại dương. Nước trong đại dương không thể đo lường cũng như đau khổ trong vòng luân hồi cũng không thể đo lường. Nhưng một

khi đã đạt Tu Đà Hoàn Đạo thì chỉ còn đau khổ trong vòng luân hồi nhiều nhất bảy kiếp thôi. Như vậy, vị Tu Đà Hoàn page 55

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

xem như đã làm khô cạn biển khổ luân hồi.

III. Phước báu hay lợi ích thứ ba là đạo tâm Tu Đà Hoàn có năng lực đóng tất cả mọi cửa vào bốn ác đạo. Như các bạn đã biết, vị Tu Đà Hoàn chẳng bao giờ tái sinh vào bốn ác đạo: súc sinh, ngạ quỷ, atula, địa ngục. Vị Tu Đà Hoàn cũng không tái sinh vào chỗ nghèo khổ, khốn cùng bởi vì vị Tu Đà Hoàn không thể nào làm nghiệp dữ dẫn họ đến chỗ tái sanh vào bốn ác đạo, đến cảnh nghèo khổ, khốn cùng. Như vậy, vị Tu Đà Hoàn chẳng bao giờ tạo ra các nghiệp ác có thể dẫn họ đến bốn ác đạo, đến cảnh nghèo khổ, khốn cùng... Thế thì, những Nghiệp mà vị Tu Đà Hoàn đã làm trước đây thì sẽ như thế nào? Trước khi trở thành vị Tu Đà Hoàn, vị này có thể tạo một số nghiệp ác trong quá khứ, và những nghiệp này có thể dẫn đến họ bốn ác đạo, nhưng nhờ sức mạnh của đạo tâm Tu Đà Hoàn, hay nhờ sức mạnh của sự giác ngộ, nghiệp bất thiện tiềm ẩn trong quá khứ có thể dẫn đến bốn ác đạo bị tiêu trừ. Mặc dầu nghiệp này có thể trả quả cho người tạo nghiệp trong kiếp hiện tại nhưng không thể trả quả cho họ trong khi họ tái sinh. Những nghiệp cũ có thể bị vô hiệu, bị yếu đi và không thể đưa vị đó xuống bốn cảnh khổ. Như vậy, khi một người đắc Tu Đà Hoàn thì tất cả cửa vào bốn cảnh khổ đều bị đóng lại. IV. Phước báu thứ tư là vị Tu Đà Hoàn sẽ trở thành kẻ sở hữu của bảy thánh sản hay bảy kho báu cao thượng. Có hai loại kho báu: kho báu thế tục và kho báu pháp bảo. Một người có thể làm chủ những kho báu thế tục, nhưng đây là những kho báu không có thực, bởi vì chỉ sử dụng được trong chính cuộc sống này, những thánh sản hay kho báu cao thượng có thể sử dụng cả đời này lẫn đời sau. Bảy thánh sản đó là:

1. Đức tin.
2. Giới hạnh.
3. Hổ thẹn tội lỗi.
4. Ghê sợ tội lỗi.
5. Kiến thức.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

6. Sự rộng lượng (bố thí) 7. Trí tuệ. 1. Đức tin: Vị Tu Đà Hoàn có đức tin (saddha) Đức tin của một vị Tu Đà Hoàn không lay chuyển. Vị Tu Đà Hoàn có đức tin không lay chuyển vào Phật, Pháp, Tăng và pháp hành. Dầu cho tánh mạng bị đe dọa, vị Tu Đà Hoàn cũng giữ vững đức tin. Nếu có người nào đến nói với vị Tu Đà Hoàn rằng: Ta sẽ giết ngươi nếu ngươi không từ bỏ Phật, Pháp, Tăng thì vị này cũng thà chết chứ không chối bỏ vào Phật, Pháp, Tăng. Đức tin này rất dũng mãnh khiến cho vị này ngoài Tam Bảo ra không nhận ai là thầy giúp mình giải thoát. Ngay cả trong các kiếp sau vị này cũng không tin ai khác và không nhận ai làm thầy giúp mình giải thoát. Vị Tu Đà Hoàn sẽ không còn làm sáu điều sau đây: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu, và đi theo một vị thầy khác ngoài Tam Bảo. Đó là đức tin không lay chuyển vào Phật, Pháp, Tăng và pháp hành. Đây là tài sản thực sự của vị Tu Đà Hoàn. 2. Giới hạnh: Giới hạnh của vị Tu Đà

Hoàn rất trong sạch. Vị Tu Đà Hoàn giữ giới trong sạch vào đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Giới luật vị Tu Đà Hoàn hoàn toàn trong sạch và được các bậc thánh ca ngợi. Đây là kho báu mà các thánh nhân luôn luôn gìn giữ. Giới hạnh của người thế tục, những người bình thường chưa giác ngộ, không trong sạch bởi họ có thể phạm giới khi gặp hoàn cảnh khó khăn. Nhưng vị Tu Đà Hoàn không hề phạm giới nào trong năm giới, ngay cả khi tính mạng bị đe dọa họ cũng không phạm giới. 3. Hổ thẹn tội lỗi: Sự hổ thẹn khi làm điều gì sai trái hay làm điều bất thiện. 4. Ghê sợ tội lỗi: Là sợ hậu quả của các hành vi sai trái, bất thiện. Hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi là hai kho báu quan trọng của con người. Người chưa giác ngộ đạo quả cũng có hai đặc tính hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, nhưng hai phẩm tánh này của vị Tu Đà Hoàn cao vượt trội. Nhờ có hai đặc tính hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi nên vị Tu Đà Hoàn không thể nào làm điều sai lầm. Hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi là hai đặc tính giúp chúng ta không làm điều bất thiện. Bao lâu những đặc tính này được giữ trong tâm thì người ta sẽ không làm điều xằng bậy.

page 57

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Một khi hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi không còn được giữ trong tâm thì mọi chuyện có thể xảy ra. Hai đặc tính này được gọi là hai kho báu cao thượng bởi chúng thuộc về những người cao thượng, những bậc thánh, những người không bao giờ làm điều xằng bậy. 5. Kiến thức: Kiến thức ở đây chỉ cho cả hai loại: kiến thức học hỏi, và kiến thức qua kinh nghiệm thực hành. Vị Tu Đà Hoàn có cả hai loại kiến thức này. Để biết cách thực hành đạt Tu Đà Hoàn, vị này phải được nghe giáo pháp từ Đức Phật hay từ những đệ tử của Ngài. Đây là kiến thức xuyên qua sự học hỏi, nghe người khác nói hoặc qua sự đọc sách vở (Trí Văn). Sau khi đã có Trí Văn, vị Tu Đà Hoàn luôn luôn tư duy theo Chánh Kiến (Trí Tư), vị này Tinh Tấn thực hành nên thực sự đạt được đạo quả Tu Đà Hoàn. Giác ngộ chân lý, và tự mình thấy rõ Niết Bàn nênkiến thức xuyên qua sự thực hành này là kiến thức hoàn hảo (Trí Tu). Cả ba loại kiến thức mà vị Tu Đà Hoàn có được đều được gọi là thánh sản. 6. Bố thí (sự rộng lượng): Vị Tu Đà Hoàn rất rộng lượng bởi vì vị này đã loại trừ một số phiền não trong tâm. Trong Thanh Tịnh Đạo nói rằng các vị loại trừ tính bủn xỉn. Tính bủn xỉn là không muốn cho người khác dùng chung hay chia chung cái gì mình có. Chú giải cho rằng vị Tu Đà Hoàn cũng bỏ được sự ganh tị. Do không còn bủn xỉn và ganh tị nên vị Tu Đà Hoàn rất rộng lượng. Chúng ta phải hiểu ý nghĩa của chú giải này. Vị Tu Đà Hoàn chưa loại trừ được tâm sân, mà bủn xỉn và ganh tị thuộc về tâm sân. Như vậy, chúng ta phải giải thích như thế nào về chú giải này? Vị Tu Đà Hoàn chưa loại trừ được tâm sân nên bủn xỉn và ganh tị vẫn còn nhưng không trầm trọng đến nỗi có thể đưa vị này vào bốn ác đạo. Người ta nói đùa rằng: Nếu muốn biết người đã đắc đạo Tu Đà Hoàn chưa thì cứ hỏi xin cái gì mà người đó có, nếu người này không cho như vậy chưa phải là Tu Đà Hoàn. Nhưng điều này không đúng, Hòa thượng Mahasi bảo rằng: không phải lúc nào hỏi xin mà không cho đều là bủn xỉn; bởi vì khi bạn hỏi xin cái gì mà người ta không thể nào cho được hay không có thì làm sao có thể cho được. Do đó, không phải trong tất cả mọi trường hợp không cho đều gọi là bủn xỉn, hà tiện hay keo kiệt. Vào thời kỳ Đức Phật còn hiện tiền có một vị tỳ khưu

hỏi xin tỳ khưu ni Ubalavana chiếc y nội. Nhưng Ubalavana không cho vì cô chỉ có một chiếc y nội độc nhất. Ubalavana là một vị A La Hán nên không còn luyến ái, dính

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

mắc vì vậy khi vị tỳ khưu hỏi xin y nội cô trả lời: "Đây là chiếc y độc nhất mà tôi có, nên không thể cho sư được". Nhưng vị sư này nài nỉ hoài nên cuối cùng cô phải dùng thần thông đưa y cho vị này. Lúc đầu sư cô từ chối vì cô chỉ có một chiếc y nội độc nhất. Không thể dựa vào đây để nói rằng sư cô còn có tham ái, bủn xỉn khi cô ta không cho. 7. Trí tuệ: Yếu tố đầu tiên của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến. Chánh kiến này được gọi là Paññā (trí tuệ). Nhờ có trí tuệ này mà vị Tu Đà Hoàn loại trừ hoàn toàn ba thắng thúc (phiền não) đồng thời loại trừ một số năng lực của những phiền não khác. Như vậy, trí tuệ hay kiến thức mà vị Tu Đà Hoàn có là kho báu cao thượng thực sự. Tôi nghĩ rằng trí tuệ hay sự hiểu biết này, mới là chân trí tuệ, mới đúng là kho tàng quý báu thực sự; bởi vì, không ai có thể lấy cắp trí tuệ hay sự hiểu biết này. Đây là của cải riêng của cá nhân, không phải ai cũng có được. Đây là tài sản thật sự, tài sản quý báu nhất bởi vì tài sản này có thể loại trừ phiền não, có nghĩa là loại trừ đau khổ. Tôi nghĩ rằng nếu bạn có được một phần nào tài sản này bạn sẽ mạnh dạn nói rằng: "Tôi không nghèo. Mặc dù không có tiền, nhưng tôi không nghèo bởi vì tôi làm chủ những kho tàng cao quý". Đây là câu trả lời mà một người bị bệnh cùi đã nói với vị trời Đế Thích lúc Đức Phật còn hiện tiền. Người bị bệnh cùi này tên là Suppabuddha. Ông ta rất nghèo, phải đi ăn xin, và bị đau khổ vì bệnh cùi. Vì bị cùi nên mọi người sợ hãi lánh xa ông, và vì không ai dám đến gần nên ông ít khi được ăn no. Ông không có nơi trú ngụ, ban đêm bệnh cùi hành hạ ông nên ông bị đau đớn, khổ sở vô cùng. Ban đêm, bị cơn đau hành hạ, ông không ngủ được, ông khóc rên to tiếng làm những người khác không ngủ được, và làm những người đang ngủ phải thức dậy. Bởi thế, ông được gọi là Suppa-buddha có nghĩa là luôn luôn "tỉnh thức" hay làm người khác luôn luôn "tỉnh thức". Ngày nọ, Đức Phật đến khất thực tại một thành phố nhỏ. Sau khi đã độ ngọ xong, Đức Phật đi đến một chỗ để nghỉ ngơi. Chư tăng và một số cư sĩ tụ họp lại nghe Đức Phật thuyết pháp. Lúc bấy giờ Suppa-buddha đang đi xin ăn một nơi gần đó. Thấy có đông người tụ tập, Suppabuddha nghĩ rằng nơi đấy người ta đang bố thí thực phẩm cho mọi người nên ông đến xin một ít thức ăn. Nhưng khi đến gần, ông thấy Đức Phật đang thuyết pháp, ông quên hết cái đói, kính page 59

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

cẩn ngồi xuống một nơi bên ngoài đám đông để lắng nghe Giáo Pháp. Đức Phật thấy Suppabuddha nên ban một thời pháp đặc biệt thích hợp với ông ta. Trong khi lắng nghe thuyết pháp, Suppabuddha nghe theo lời dạy của Đức Phật, nỗ lực tinh tấn thực hành Thiền Minh Sát ngay tại chỗ. Cuối thời pháp, Suppabuddha đắc quả Tu Đà Hoàn. Là một vị Tu Đà Hoàn nên Suppabuddha làm chủ bảy thánh sản. Sau khi giác ngộ ông ta muốn đến gặp Phật để báo cho Ngài biết thành quả mà ông đã đạt được, nhưng vì quá đông người tụ tập nên ông không thể đến gần Đức Phật được. Lúc Đức Phật đã đi về chùa, ông quyết định đến chùa để báo cho Đức Phật biết rằng ông đã giác ngộ. Lúc bấy giờ trời Đế Thích, vừa từ cõi trời xuống, muốn thử Suppabuddha nên trời Đế thích

chặn ông lại giữa đường và nói: - Suppabuddha ơi! Ông chỉ cần nói rằng: Phật không phải là Phật, Pháp không phải là Pháp, Tăng không phải là Tăng. Ông hãy từ bỏ Phật, Pháp, Tăng thì ta sẽ ban cho ông vô số của cải. Suppabuddha nghe vậy bèn hỏi: - Ông là ai?" Trời Đế Thích trả lời: - Ta là chúa cõi Trời. Ta là Trời Đế Thích đây. Suppabuddha bèn nói: - Ông là Trời Đế Thích mà sao không hiểu biết gì cả, ông là kẻ gian ác, ông không xứng đáng để nói chuyện với tôi. Mặc dầu ông cho rằng tôi nghèo, nhưng tôi rất giàu vì tôi là chủ của bảy thánh sản. Tôi biết thực hành Giáo Pháp, và tôi thấy Giáo Pháp Ông không thể thuyết phục tôi bỏ Đức Phật được đâu. Trả lời với trời Đế Thích xong, Suppabuddha tiếp tục đến chùa gặp Phật. Trời Đế Thích đến gặp Đức Phật trước ông ta, và bạch rằng: - Con có thuyết phục Suppabuddha từ chối Phật, nhưng con đã thất bại. Đức Phật dạy rằng: - Dầu cả hàng trăm hàng ngàn người như trời Đế Thích cũng không thể thuyết phục Suppabuddha chối bỏ Tam Bảo bởi vì bây giờ Suppabuddha đã thấy giáo

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

pháp, đã thực chứng giáo pháp, đã có đức tin vững chắc vào Tam Bảo và pháp hành nên không ai có thể thuyết phục Suppabuddha chối từ Phật, Pháp, Tăng. Sau đó Đức Phật thuyết một câu kệ nói đến phước báu lớn lao của quả Tu Đà Hoàn. Nhưng một tai nạn đã xảy ra cho Suppabuddha. Trên đường đi đến chùa để gặp Đức Phật, Suppabuddha đã bị bò húc chết, và tái sinh vào cõi trời. Bạn nghĩ thế nào về cái chết của Suppabuddha. Phải chăng đó là một điều bất hạnh. Tôi nghĩ, đối với Suppabuddha thì đây là điều may mắn. Bởi vì, nếu không chết thì Suppabuddha sẽ tiếp tục sống đau khổ vì bệnh cùi trong đời sống hiện tại. Bây giờ Suppa-buddha tái sinh vào cõi trời, không bệnh, không nghèo, không thiếu ăn, tận hưởng hạnh phúc ở cõi trời. Đôi lúc, thấy một tai nạn hay một điều thương tâm xảy ra cho một người nào ta cho đó là điều bất hạnh, nhưng nếu phân tích sâu xa hơn thì đó là chuyện tốt. Tại sao Suppabuddha được tái sinh vào cõi trời? Tu Đà Hoàn Đạo không thể đem đến kết quả tái sinh vì Tu Đà Hoàn Đạo lấy Niết Bàn làm đối tượng và dẫn đến chỗ chấm dứt tái sinh. Vậy cái gì giúp Suppabuddha tái sinh vào cõi trời. Suppabuddha rất nghèo và bệnh tật đâu có cơ hội làm việc phước thiện. Như vậy, nghiệp duy nhất Suppabuddha có thể làm là thực hành Thiền Minh Sát, và trong khi nghe Đức Phật giảng pháp Suppabuddha đã tự mình hành Thiền Minh Sát. Suppabuddha đã lần lược chứng nghiệm các tuệ Minh Sát, và nghiệp lành bao gồm trong việc hành Thiền Minh Sát đã đem lại kết quả cho việc tái sinh vào cõi trời của Suppabuddha vậy. Tôi nghĩ rằng nghiệp thiện trong lúc hành Thiền Minh Sát đã đưa Suppabuddha tái sinh vào cõi trời. Ngài Mahasi dạy rằng: Việc hành Thiền Minh Sát có thể giúp tái sinh vào cõi chư thiên. Dầu bạn không làm việc thiện nào, nhưng nếu bạn hành Thiền Minh Sát, cho dù chưa đắc đạo quả đi nữa, thì bạn cũng được tái sinh vào cõi trời. Trong một bài pháp Đức Phật dạy rằng: "Một vị Chuyển Luân Thánh Vương đầy uy quyền được hưởng các lạc thú ở cõi người và cõi trời, nhưng nếu không có được bốn điều là: Có đức tin trong sạch vào Phật, Có đức tin trong sạch vào Pháp, Có đức tin trong sạch vào Tăng, page 61

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Có giới hạnh trong sạch thì vị này cũng không thoát bốn cảnh khổ: Địa ngục, súc sinh, ngạ quỷ, atula". Một vị thánh tăng, mặc dù chỉ sống thanh đạm bằng thực phẩm khất thực, mặc y bằng vải người ta vứt bỏ, chẳng giàu có... nhưng nếu chỉ làm được bốn điều trên thì vị này sẽ thoát khỏi bốn cảnh khổ. Cuối cùng, Đức Phật dạy: "Làm chủ bốn châu thiên hạ không quý bằng một phần mười sáu của một phần mười sáu của vị thánh Tu Đà Hoàn". Có nghĩa là làm một vị Chuyển Luân Thánh Vương không bằng một phần mười sáu của một phần mười sáu của vị thánh Tu Đà Hoàn. Dù bạn là một vị vua uy quyền thống trị cả thế giới hay bạn là tổng thư ký Liên Hiệp Quốc, bạn cũng không thể thoát khỏi bốn cảnh khổ. Nhưng khi bạn là một vị Tu Đà Hoàn, dầu bạn không giàu sang, nhưng bạn thoát bốn cảnh khổ. Đó là lý do tại sao làm chủ cả thế gian không bằng một phần mười sáu của một phần mười sáu đạo quả Tu Đà Hoàn. Đó là điều cốt yếu của lời Phật dạy. V. Loại trừ Bát Tà Đạo: Một phước báu nữa của Tu Đà Hoàn Đạo là loại trừ Bát Tà Đạo. Bạn đã quen thuộc với Bát Chánh Đạo. Nhưng ở đây Bát Tà Đạo đối nghịch lại với Bát Chánh Đạo là: Tà Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng, Tà Tinh Tấn, Tà Niệm, Tà Định. Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo loại trừ Tà Kiến, Chánh Tư Duy loại trừ Tà Tư Duy, Chánh Ngữ loại trừ Tà Ngữ, Chánh Nghiệp loại trừ Tà Nghiệp, Chánh Mạng loại trừ Tà Mạng, Chánh Tinh Tấn loại trừ Tà Tinh Tấn, Chánh Niệm loại trừ Tà Niệm, Chánh Định loại trừ Tà Định Theo Vi Diệu Pháp thì không có Tà Niệm (Micchāsati). Thật ra, theo chú giải, không có Tà Niệm. Nhưng nhớ đến hành vi bất thiện thì được gọi là Tà Niệm. Chẳng hạn, bạn nhớ đến hành vi giết hại hay trộm cắp bạn đã làm trong quá khứ thì gọi là Tà Niệm. Đôi khi cùng một từ nhưng tùy trường hợp được dùng mà có nghĩa khác nhau. Niệm (sati) được hiểu theo Vi Diệu Pháp thì luôn luôn là thiện, luôn luôn tốt không hề có Niệm xấu. Trong Vi Diệu Pháp không có tâm sở Tà Niệm, chỉ có tâm sở Chánh Niệm. Tà niệm được tìm thấy trong tạng kinh: Chánh Niệm loại trừ Tà Niệm; Chánh Định loại trừ Tà Định... Bạn có thể có ví dụ về Tà Định khi chứng kiến cảnh người câu cá: Trong khi giữ

cần câu người đi câu tập trung tâm ý vào cần câu. Khi cảm nhận có sự trì kéo, người đi câu giật cần câu lên. Sự tập trung này là Tà Định. Chánh Định loại trừ Tà Định. Tu Đà Hoàn Đạo có Bát Chánh Đạo loại trừ Bát Tà Đạo. Đây là phước báu tốt đẹp do Tu Đà Hoàn Đạo đem lại. VI. Loại trừ tất cả mọi ác tâm và hiểm nguy: Phước báu kế tiếp là Tu Đà Hoàn Đạo loại trừ tất cả mọi ác tâm và hiểm nguy. Ác tâm ở đây là thù nghịch Thù nghịch ở đây là sát sanh, trộm cắp... Chúng được gọi là những kẻ thù nghịch vì chúng giống như kẻ thù của ta, chúng đưa ta đến những khổ cảnh. Tu Đà Hoàn Đạo diệt trừ hẳn các loại kẻ thù này vì người đạt Tu Đà Hoàn Đạo sẽ chẳng bao giờ làm các hành vi bất thiện như sát sanh, trộm cắp...Tu Đà Hoàn Đạo cũng diệt trừ mối hiểm nguy rơi vào bốn đường ác. VII. Tu Đà Hoàn Đạo dẫn đến giác ngộ hoàn toàn. Phước báu kế đến là Tu Đà Hoàn Đạo dẫn đến giác ngộ hoàn toàn, trở thành huynh đệ với các con của Đức Phật. Chỉ những ai đã trở thành vị Tu Đà Hoàn mới có thể nói được rằng mình là con của Phật. Mọi người chưa thành thánh Tu Đà Hoàn vẫn còn có thể bỏ Phật để đi theo một vị thầy khác, chỉ có những vị thánh Tu Đà Hoàn không bao giờ từ bỏ làm đệ tử Phật mới được xem là những người con thực sự của Đức Phật. Ngày nay chúng ta

thường nói mình là con Phật. Tuy nhiên, khi nói mình là con Phật thì cũng được thôi, vì điều này chứng tỏ mình có đức tin và lòng nhiệt thành đối với Phật, Pháp, Tăng. Nhưng nói một cách chính xác thì chỉ những ai đã giác ngộ và đạt quả thánh thứ nhất mới có thể nói mình là con trai hay con gái của Đức Phật (Thật ra, trong kinh sách không nói đến con gái, đã giác ngộ rồi thì là con Phật thôi). Ngoài ra còn rất nhiều phước báu và lợi ích do Tu Đà Hoàn Đạo đem lại. Một khi đã tự mình thấy rõ chân lý, giác ngộ giáo pháp vị Tu Đà Hoàn có “trí tuệ của chính mình” (sở hữu trí tuệ), biết chắc qua thân chứng con đường đi của mình do Đức Phật hướng dẫn đã đi đến mục tiêu giải thoát nên không thể nào từ bỏ Đức Phật để đến với một người khác hay một vị thầy khác. Người thế tục (puthujjana) chưa giác ngộ đạo quả Tu Đà Hoàn nên đi tìm sự tin tưởng nơi người khác, hay một vị thầy khác, bởi vì, họ không có hiểu biết đúng đắn về những gì mà họ tin tưởng. Một khi đã trở thành Tu Đà Hoàn, vị đó thấy rõ chân lý, tự mình thực chứng giáo pháp. Vị Tu Đà Hoàn còn có những phước lành page 63

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

khác như: Tái sinh vào gia đình giàu có, tái sinh vào những cõi ít khổ hơn cõi thế gian. Nếu không đạt những tầng thánh cao hơn thì vị Tu Đà Hoàn chỉ còn chịu khổ trong vòng luân hồi này bảy kiếp nữa thôi. Nếu các Ngài đạt được các tầng thánh cao hơn như Tư Đà Hàm, A Na Hàm.v.v... thì thời gian này sẽ ngắn lại. Có ba hạng Tu Đà Hoàn: 1. Những vị chỉ còn bảy kiếp trước khi nhập Niết Bàn. 2. Những vị chỉ còn một kiếp. 3. Những vị chỉ còn hai đến sáu kiếp. Trong Vi Diệu Pháp cũng như trong tạng kinh chia làm ba loại Tu Đà Hoàn: 1. Hạng thứ nhất: Tối đa bảy kiếp Tu Đà Hoàn. 2. Hạng thứ hai: Từ gia đình đến gia đình Tu Đà Hoàn 3. Hạng thứ ba: Hạt giống Tu Đà Hoàn 1. Hạng thứ nhất được gọi là "Tối đa bảy kiếp Tu Đà Hoàn" vì vị này chỉ tái sinh tối đa bảy kiếp, cuối cùng đạt Niết Bàn giải thoát. Sau khi trở thành Tu Đà Hoàn trong chính kiếp sống này, vị này tái sinh bảy kiếp nữa trong cảnh người hoặc cảnh trời, và vị này không đạt quả thánh nào cao hơn nữa cho đến kiếp cuối cùng thì vị này sẽ lần lượt đắc các quả kế tiếp: Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán, hoàn toàn giải thoát. 2. Hạng thứ hai được gọi là "Từ gia đình đến gia đình Tu Đà Hoàn" sẽ tái sinh trong hai, ba hoặc đến sáu lần mà thôi. Trong các kiếp này, vị này sẽ tái sinh liên tục vào gia đình ở cõi trời hoặc cõi người, và vị Tu Đà Hoàn chỉ tái sinh trong những gia đình tốt đẹp. Theo kinh điển, vị Tu Đà Hoàn "Từ gia đình đến gia đình" chỉ tái sinh hai hay ba lần nữa thôi rồi sẽ giải thoát hoàn toàn. Chú giải giải thích "hai hay ba lần tái sinh" ở đây chỉ là cách nói thôi. Thật ra, chúng ta phải hiểu không phải là chỉ hai ba lần tái sinh, mà có thể lên đến sáu lần. Trong các kiếp tới nếu vị này đạt thánh quả thứ ba thì chỉ còn tái sinh một kiếp mà thôi. Chữ gia đình ở đây có nghĩa là gia đình cõi trời hay cõi người. 3. Hạng thứ ba là hạt giống Tu Đà Hoàn. Được gọi là một hạt giống Tu Đà Hoàn. Một hạt giống ở đây có nghĩa là chỉ tái sinh một lần thôi. Vị Tu Đà Hoàn này còn tái sinh vào cõi người, cõi trời trong một kiếp sống và trong kiếp sống

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

này vị này sẽ đạt được ba tầng thánh cao hơn và chấm dứt đau khổ. Có nghĩa là vị này đạt đến A La Hán, đạt đến tầng mức giải thoát cuối cùng. Như vậy, khi nói đến vị Tu Đà

Hoàn sẽ tái sinh bảy lần có nghĩa là tối đa chỉ tái sinh bảy lần mà thôi. Tại sao có đến ba loại Tu Đà Hoàn. Chú giải nói rằng tùy theo năng lực của Minh Sát Tuệ mà vị này đạt được. Có những vị Minh Sát Tuệ yếu nên phải tái sinh bảy lần, người có Minh Sát Tuệ trung bình sẽ còn từ hai đến sáu kiếp tái sinh, và các vị có Tuệ Minh Sát mạnh mẽ chỉ tái sinh một lần. 4. Tu Đà Hoàn không thuộc ba loại trên. Thế nhưng, có những loại thánh Tu Đà Hoàn không thuộc ba loại trên. Chú giải nói rằng ông Cấp cô Độc, bà Visākhā, trời Đế Thích Sakka và một số vị nữa, họ đều là Tu Đà Hoàn nhưng họ tái sinh vào những cõi trời, và cũng tái sinh vào những cõi trời thanh tịnh cao hơn. Như vậy, những vị Tu Đà Hoàn này muốn tái sinh lần lượt vào từng cảnh giới một và sẽ giải thoát vĩnh viễn vào tầng trời thanh tịnh cao nhất. Những vị Tu Đà Hoàn này không thuộc ba loại trên. Các vị Tu Đà Hoàn này vẫn còn thích thú lưu lại trong vòng luân hồi, đau khổ. Họ không muốn thoát khỏi vòng luân hồi sớm hơn, họ muốn ở trong vòng luân hồi càng lâu càng tốt. Bởi thế những vị này được gọi là những vị còn thích thú trong vòng luân hồi đau khổ. Họ không đạt Niết Bàn tối hậu trong vòng bảy kiếp hay sớm hơn. Tóm lại, họ sẽ đi qua sáu cảnh trời dục giới, năm tầng trời thanh tịnh cao hơn, ở đó đời sống rất dài, dài hàng triệu chu kỳ của trái đất. Ông Cấp cô độc, Bà Visākhā, trời Sakka và những vị Tu Đà Hoàn thuộc loại này ở trong vòng luân hồi rất lâu. Nếu chúng ta không thể đắc A La Hán trong kiếp này thì chúng ta có thể đạt đến hoàn toàn giải thoát trước các vị Tu Đà Hoàn đó. Khi một người trở thành Tu Đà Hoàn có nghĩa là Đạo Tâm (sotāpatti magga) và Quả Tâm (sotāpatti phala) sẽ khởi sinh trong tâm vị này. Sau khi Đạo Tâm và Quả Tâm khởi sinh, vị này trở thành Tu Đà Hoàn. Đạo Tâm chỉ khởi sinh một lần trong đời người, Đạo Tâm khởi sinh trong khoảng thời gian rất ngắn, có thể một phần tỷ giây. Tiếp theo sau đó là hai hay ba sát na tâm của Quả Tâm. Khi ta nói đến tỉ sát na tâm trong một giây thì hai, ba sát na tâm chẳng có nghĩa lý gì cả. Như vậy, sát na giác ngộ ngắn như một ánh chớp, có nghĩa là đạo tâm, quả tâm khởi sinh trong một thời gian rất nhanh. Sau đó, vị Tu Đà Hoàn trở về

page 65

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

tâm bình thường. Nhưng vị nào đã đạt được đạo và quả có thể vào hưởng quả nhiều lần sau đó. Khi hưởng quả Niết Bàn, có nghĩa là tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, thì lúc bấy giờ tâm rất an lạc, thanh tịnh. Như vậy, những vị đã đạt thành đạo quả đều luôn luôn muốn đạt được trở lại trạng thái an lạc, thanh tịnh tâm bằng cách lấy Niết Bàn làm đối tượng. Như vậy, khi một vị vào hưởng quả Niết Bàn, tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng, chẳng khác nào làm việc mệt nhọc, rồi đi nghỉ ngơi một thời gian. Những vị đạt được bậc thánh thứ nhất hay những bậc thánh kế tiếp thường xuyên vào quả này khi họ có thì giờ rãnh rỗi. Muốn vào hưởng quả, vị Tu Đà Hoàn phải thực hành Thiền Minh Sát. Trong khi vào hưởng quả Tu Đà Hoàn không phải hành thiền để đạt tầng mức cao hơn, nhưng để đạt tầng mức mà họ đã được trong kiếp này. Với tâm nguyện đi vào quả đã đạt được, vị này tiếp tục hành Thiền Minh Sát. Một khi tâm đã đi qua các giai đoạn hay các tuệ giác của Thiền Minh Sát mà họ đã có trước đây, khi các tuệ giác chín muồi, thay vì đạo tâm phát sinh thì quả tâm sẽ phát sinh hàng tỉ tỉ lần, nghĩa là quả tâm có

thể phát sinh dài bao nhiêu cũng được tùy theo ước muốn của vị này. Đó là Phala samāpatti hay đạt quả Niết Bàn. Trong thời gian đạt quả hay hưởng quả, chỉ có quả tâm xuất hiện; quả tâm này nối tiếp quả tâm kia, hằng tỉ tỉ lần, tùy theo ý muốn của thiền sinh và trạng thái này có thể kéo dài một hai giờ, hay cả ngày. Sau khi, đã trở thành một vị Tu Đà Hoàn, vị này sẽ làm gì bây giờ? Ngưng hành thiền hay tiếp tục hành thiền. Trong kinh Sīlavanta, Ngài Mahākoṭṭhika đã hỏi Ngài Sāriputta điều này. Ngài Mahākoṭṭhika hỏi: Sau khi trở thành một vị Tu Đà Hoàn thì vị tỳ kheo phải thận trọng, chú tâm theo dõi những gì? (có nghĩa là vị Tu Đà Hoàn phải chú tâm quán sát những gì). Ngài Sāriputta trả lời: Này hiền hữu Koṭṭhika, một vị tỳ khưu đã đạt quả Tu Đà Hoàn phải chú tâm quán sát Ngũ Uẩn để thấy chúng vô thường, khổ, vô ngã... Khi một vị tỳ khưu đã đạt quả Tu Đà Hoàn thận trọng, chú tâm, quán sát Ngũ Uẩn Thủ thì vị này sẽ đạt quả Nhất Lai (Sakadāgāmī). Như vậy, Ngài Sāriputta đã nói rằng vị Tu Đà Hoàn phải chú tâm, theo dõi Ngũ Uẩn Thủ như trước đã làm để đạt quả Tư Đà Hàm.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Người thế tục hành Thiền Minh Sát phải quán sát Ngũ Uẩn Thủ và đạt quả Tu Đà Hoàn, và một vị Tu Đà Hoàn cũng phải hành thiền quán sát Ngũ Uẩn Thủ (Ngũ Uẩn làm đối tượng cho sự chấp thủ) để đạt tầng thánh thứ hai. Đạt tầng thánh thứ hai là Tư Đà Hàm hay Nhất Lai có nghĩa là chỉ trở lại đời sống con người một lần thôi. Chữ Nhất Lai được dịch từ chữ Sakadāgāmī. Chữ Sakadāgāmī do hai chữ Saka và Āgāmi hợp lại. Saka có nghĩa là một và Āgāmi có nghĩa là đến; Sakadāgāmī có nghĩa là đến một lần. Đến ở đây có nghĩa là "trở về". Vị đã đắc quả thánh thứ hai chỉ trở lại đời sống con người một lần nữa mà thôi. Như vậy, sau khi đạt quả thánh thứ hai, vị thánh Nhất Lai này sẽ tái sinh vào cảnh trời và sẽ chết ở đó, sau khi chết sẽ tái sinh lại cõi người một lần nữa. Thật ra, vị Tư Đà Hàm có hai lần tái sinh nữa - một lần tái sinh làm vị trời, và một lần tái sinh vào cõi người. Sau khi trở lại cõi người, trong cõi người này vị đó sẽ đạt quả cao hơn và sẽ chấm dứt đau khổ. Vị thánh thứ hai đã loại trừ được phiền não nào? Các bạn đã biết vị Tu Đà Hoàn loại trừ ba thắng thúc có nghĩa là đã loại trừ hoàn toàn. Khi vị Tu Đà Hoàn loại trừ ba thắng thúc thì những thắng thúc còn lại suy yếu đi. Vị thánh thứ hai đã làm giảm thiểu tham ái và sân hận. Các loại phiền não ít khi khởi sinh trong tâm vị này và khi khởi sinh hai loại phiền não tham, sân chỉ khởi sinh một cách nhẹ nhàng (tham, sân vi tế), không thô bạo. Nghĩa là không có tham thô và sân thô. Chú giải nói: “Phiền não của vị Tư Đà Hàm nhẹ nhàng, mỏng manh như mây mỏng, mỏng như cánh ruồi”. Như vậy, khi nói rằng vị thánh Tư Đà Hàm vẫn còn các phiền não thì phải hiểu rằng những phiền não của các Ngài rất mỏng manh, hiếm khi khởi sinh. Tâm các Ngài thật thanh tịnh. Đối với các vị đã giác ngộ đạo quả, các Ngài biết rõ những phiền não nào đã loại trừ và phiền não nào chưa loại trừ. Sau khi đắc đạo, vài tiến trình tâm sẽ tiếp theo, xuyên qua tiến trình này vị đã đắc đạo sẽ nhìn lại sự chứng đắc của mình. Theo sau là đạo tâm và quả tâm, vị này ôn duyệt lại sự chứng đắc theo tiến trình như sau: Ôn duyệt lại đạo tâm, ôn duyệt lại quả tâm, suy tưởng đến Niết Bàn, suy tưởng những phiền não đã loại trừ, suy tưởng những phiền não chưa loại trừ. Đó là năm điều mà những vị chứng đắc đã ôn duyệt lại. Tuy nhiên, không phải vị nào cũng ôn duyệt lại đầy đủ năm điều này. Kinh sách ghi lại rằng: Ba điều đầu tiên là suy tưởng đạo tâm,

suy tưởng thánh quả, suy tưởng Niết Bàn

page 67

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

thì được các vị suy tưởng, nhưng hai điều sau là: Ô nhiễm nào đã loại trừ và ô nhiễm nào chưa loại trừ, có thể có vị suy tưởng và có vị không. Nếu không ôn lại hai điều sau thì các vị sẽ không biết, nếu ôn lại thì biết. Lúc Đức Phật còn tại thế, một người anh em chú bác của Đức Phật tên là Mahanama, vị này đã đắc quả thánh thứ hai nhưng vị này thấy rằng: Phiền não vẫn còn khởi sinh trong tâm mình, bởi vì vị này nghĩ rằng mình đã loại trừ được các phiền não này. Khi những phiền não này phát sinh thì vị này ghi nhận và thưa lại với Đức Phật. Đức Phật bảo rằng vì không ôn duyệt lại nên vị này mới không biết ô nhiễm nào đã tận diệt và ô nhiễm nào chưa tận diệt. Thế nên, ngay cả một vị đã giác ngộ cũng có thể không biết ô nhiễm nào đã được tận diệt và ô nhiễm nào chưa tận diệt. Vị này cần thêm kiến thức nơi sách vở để hiểu biết về các loại ô nhiễm. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! khi một tỳ khưu đã đạt quả Nhất Lai (Tư Đà Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả Bất lai (A Na Hàm). Như vậy, sau khi chứng đắc Tư Đà Hàm vị này tiếp tục hành Thiền Minh Sát để tiến đến tầng giác ngộ thứ ba, A Na Hàm. Để trở thành một vị thánh Bất lai (A Na Hàm). Chữ Anāgāmi hợp thành bởi hai chữ: Na: có nghĩa là không, và āgāmī có nghĩa là trở lại. Vậy Anāgāmi có nghĩa là “không trở lại”. Vị thánh Bất Lai không còn trở lại cõi người hay cõi chư thiên nữa. Nhất Lai có nghĩa là trở lại thế giới loài người chỉ một lần. Trong trường hợp của vị Nhất Lai (Tư Đà Hàm) thì chữ trở về có nghĩa là trở về thế giới loài người, nhưng trong chữ Bất lai thì chữ trở về không có nghĩa là về thế giới người và chư thiên mà sẽ tái sinh vào cảnh giới phạm thiên. Vị này sẽ tái sinh vào những cảnh thanh tịnh cao hơn, đó là các cảnh Tịnh Cư Thiên: Có năm cảnh Tịnh Cư

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Thiên. Vị thánh thứ ba hay Bất Lai sẽ tái sinh vào từng cảnh một, và ở cảnh cuối cùng vị này sẽ thành tựu giải thoát, trở thành một vị A La Hán, hoàn toàn giải thoát. Vị Anāgāmī đoạn diệt thêm các ô nhiễm trong tâm, vị này đoạn diệt hoàn toàn Sân Hận và Dục Ái (ái dục cõi dục giới). Sau khi trở thành vị thánh thứ ba, vị này không dính mắc vào các đối tượng dục giới, vị này sẽ không có ý muốn lập gia đình, không thể nào giận dữ, sợ hãi. Vị này đã chấm dứt tham ái dục giới, chấm dứt sân hận, bao gồm cả sự sợ hãi. Vị này không sợ hãi bất cứ điều gì, và không hề nổi giận ngay cả khi bị kích thích. Vị A Na Hàm không dính mắc bất cứ cái gì trong cõi người, cõi trời. Như vậy, vị

thánh thứ ba loại trừ tất cả các dục ái và sân hận. Có hai câu chuyện minh chứng cho việc đoạn diệt ái dục và sân hận của vị thánh A Na Hàm Có một người tên là Ugga, là một vị A Na Hàm; sau khi đắc quả Anāgāmī, ông ta gọi bốn bà vợ lại và nói với họ rằng: - Này các em gái của tôi, bây giờ tôi giữ năm giới, trong đó có giới thứ năm là không gần gũi với phụ nữ. Điều này có nghĩa là, vị này giữ năm giới, nhưng ở giới thứ ba không Tà Dâm, ông thay vào bằng giới Không Thông Dâm, giống như giới thứ ba của người thọ Tám Giới và chuyển giới này vào vị trí thứ năm của Ngũ Giới. Giới không thong dâm này được gọi là "sự xúc chạm thánh thiện", nghĩa là không xúc chạm vào phụ nữ. Ông ta nói tiếp với các bà vợ rằng: - Bây giờ các cô em có thể tiếp tục ở lại nơi đây hay có thể lấy bất cứ cái gì mà mình muốn và trở về nhà cha mẹ của các cô. Nếu các cô muốn sống với với một người đàn ông khác, tôi sẽ bằng lòng giao cô em cho người đàn ông đó. Bà vợ cả của ông nói: - Xin ông cho tôi tái giá với người khác. Ông ta bèn dùng tay trái nắm tay vợ, tay phải nắm một con bò và trao cho người đàn ông mà người vợ cả đã chọn để tái giá. Vị thánh thứ ba này nói rằng mình không cảm thấy hối tiếc, ân hận, ác ý khi cho vợ tái giá. Như vậy, khi trở thành A Na Hàm thì vị này không còn thích thú vào bất kỳ đối tượng nào thuộc về dục lạc thế gian. Vị này từ bỏ vợ mình một cách dễ dàng, và còn cho rằng đây là một điều tuyệt diệu đối với ông ta.

page 69

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Câu chuyện thứ hai hơi dài nhưng tôi kể ngắn lại. Vào lúc Đức Phật còn hiện tiền ở Rājagaha có một người nhà giàu tên là Visākha. Nên nhớ rằng tên của người này là Visākha, giống với tên của bà Visākhā, một phụ nữ giàu lòng từ thiện. (Người nam thì tên là visākha – âm cuối là "a", âm ngắn -- và người nữ thì âm cuối được đổi thành "ā", âm dài) Đức Phật, sau khi giảng bài kinh chuyển pháp luân ở Isipatana, và ngụ tại đó trong hạ đầu tiên, Ngài tiếp tục đi đến thành Vương xá. Ngài nhập hạ thứ hai nơi đây. Sau khi đến Vương xá, Đức Phật thuyết pháp và giảng dạy cho dân chúng bao gồm cả vua Bình Sa Vương thực hành Giới, Định, Huệ. Sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp và hướng dẫn cách thực hành xong, nhà vua, một số nhiều quần thần và dân chúng đắc quả Tu Đà Hoàn – Visākha là một trong những người đi theo Bình Sa Vương, và ông là một trong những người trở thành Tu Đà Hoàn vào buổi đầu tiên gặp gỡ Đức Phật. Về sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp và tinh tấn thực hành, ông trở thành một vị Tư Đà Hàm. Vài lần sau đó trong khi nghe một bài pháp và thực hành tại chỗ ông chứng đắc A Na Hàm. Sau khi trở thành một vị A Na Hàm, Ông Visākha trở về nhà và thay đổi hẳn thái độ đối với vợ. Thường khi ông trở về nhà với dáng điệu vui vẻ. Vợ ông ra tận cửa hoặc cổng ngoài đón ông. Nếu bà chưa ra thì ông gọi vợ ra, ông cười với vợ rồi cầm tay vợ hoặc choàng vai vợ đi vào nhà. Nhưng trong hôm đó, ông trở về nhà như một nhà sư. Thấy ông có dáng vẻ lạ lùng, bà nghĩ rằng có lẽ có chuyện gì xảy ra đối với ông hoặc có thể ông yêu thích một phụ nữ nào khác chăng. Khi gặp nhau, bà đưa tay ra cho ông nắm như thường lệ nhưng Visākha không nắm. Đến giờ ăn, ông cũng không ăn cùng bàn với bà mà lấy thức ăn đến một nơi khác, ngồi ăn như một nhà sư. Bà vợ thấy vậy, nhưng nghĩ rằng tối nay sẽ biết thôi. Tối hôm đó, ông không đi vào phòng bà mà đến

một nơi khác, ngủ trên một chiếc giường nhỏ, liên tiếp ba, bốn hôm như vậy. Bà vợ không chịu đựng được nữa bèn hỏi ông là có chuyện gì xảy ra nơi ông không. Thường thì người đã đắc quả Thánh không được cho người khác biết mình đã chứng đắc điều gì, nhưng hôm nay ông quyết định phải nói sự thật nếu không bà ta sẽ tức tối mà chết. Bởi thế, ông mới nói rằng: - Tôi đã đạt được Giáo Pháp, và từ nay tôi không thể sống như một người có vợ có chồng. Bà có bốn mươi triệu, tôi cũng có bốn mươi triệu, nhưng bây giờ tất cả tài sản là của bà hết. Bà có thể làm điều gì bà muốn với tất cả số tiền này. Nếu bà muốn sống trong nhà này thì bà trở thành em gái tôi, chị tôi hay mẹ tôi.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Nếu muốn tái giá với người khác thì bà có thể tự do làm điều đó. Bà vợ nghĩ rằng: “Một người bình thường không thể nói câu nói đó, chắc Giáo Pháp ông đạt được lớn lao lắm”. Nghĩ như thế, bà bèn hỏi ông: - Giáo Pháp mà ông đạt được như vậy, phải chăng chỉ dành cho đàn ông thôi. Ông Visākha trả lời: - Đàn ông hoặc đàn bà, ai chịu tu hành, đều có thể đạt được giáo pháp. Nghe thế bà bèn nói: - Vậy tôi sẽ xuất gia tu hành để đạt Giáo Pháp. Nghe ý muốn của bà vợ, ông rất vui mừng bèn chuẩn bị lễ xuất gia cho bà. Ông báo tin cho nhà vua và nhiều người khác biết. Sau buổi lễ ông đưa bà vợ đến ni viện để gặp vị ni trưởng. Những vị tỳ khưu ni trong ni viện nói với ông ta rằng: - Này ông thiện nam, ông hãy tha thứ lỗi lầm của bà và đưa bà về nhà đi, đừng giận nữa. Các vị tỳ khưu ni nói như thế vì nghĩ rằng ông này giận bà chuyện gì nên mới bị ông ép buộc đi vào chùa tu. Ông ta nói rằng: - Vì đức tin mà bà xuất gia. Bà tự nguyện xuất gia theo ý bà chứ không ai ép buộc bà cả. Sau khi xuất gia xong bà sống trong tu viện. Bà vốn giàu sang, có nhiều bạn bè. Nên khi xuất gia rồi có rất nhiều người đến thăm viếng và cúng dường thực phẩm đến bà nên bà không có thì giờ thực hành giáo pháp. Thấy những bất tiện này, bà xin phép Ni Sư Trưởng cho bà đến một nơi khác yên tịnh hơn để hành thiền cùng với thầy mình. Nhờ có phước duyên đã tích tụ Ba La Mật trong nhiều kiếp trước, nên chỉ hai ba ngày hành thiền bà đắc quả A La Hán. Sau khi đắc quả xong, bà trở về ngôi chùa cũ ở thành phố. Khi ông Visākha nghe tin bà trở về, ông ta nghĩ rằng: "Bà này mới tu được mấy ngày đã trở về, có lẽ bà muốn hoàn tục”. Nghĩ như thế, ông bèn đến gặp bà và hỏi những câu hỏi về giáo pháp. Cuộc đối thoại của hai vị đã được ghi lại trong một bài kinh ở Majjima Nikāya. Bài kinh này có những câu hỏi thật thâm sâu, tên bài này là Dhammadinā. Bà đã trả lời thỏa đáng các câu hỏi của ông Visākha. Sau khi nói chuyện với bà, Ông Visākha đến gặp Đức Phật và thuật lại cuộc đối thoại cho đức Phật nghe. Đức Phật nói: page 71

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

- Nếu con đặt những câu hỏi đó với Như lai, Như Lai cũng sẽ trả lời y hệt như Dhammadinā đã trả lời cho con. Đức Phật rất tán dương bà Dhamma dinā. Qua câu chuyện này, chúng ta thấy rõ rằng: Khi ông Visākha đã chứng đắc Anāgāmī (A Na Hàm), ông ta biết rằng ông ta không thể nào tiếp tục đời sống vợ chồng như một người thế tục, cho nên ông rất dễ dàng từ bỏ vợ mình, từ bỏ sự giàu sang, của cải và mọi thứ... vì những thứ đó là những đối tượng của dục lạc. Vị Anāgāmī (A Na Hàm) không thích

thú chút nào vào những đối tượng dục lạc này. Vì vậy, nếu bạn trở thành một vị A Na Hàm bạn sẽ không dính mắc vào một điều gì cả, ngay cả vợ hay chồng của mình. Nếu bạn nghĩ mình là bậc thánh thứ ba, Anāgāmī thì bạn không nên hút thuốc hay ăn trầu vì đó là đối tượng của dục lạc. 1. Anāgāmī (A Na Hàm) là quả vị giải thoát thứ ba. Khi một vị thánh đã đắc tầng thánh này, Ngài diệt trừ được ham muốn trong cảnh dục giới và sân hận. Ngài không còn ham muốn nào về những sự vật trên thế gian, không còn thù ghét, sân hận hay sợ hãi. Như vậy, một vị Anāgāmī chẳng khác nào một vị A La Hán, nhưng về sự diệt trừ các thắng thúc thì vị Anāgāmī A Na Hàm vẫn còn năm (5) phiền não chưa được loại trừ. 2. Vị Anāgāmī còn ham muốn tái sinh về cõi Sắc Giới (Rūpavaccara) và Vô Sắc Giới (Arūpa vajjara) Có nghĩa là vị này vẫn còn luyến ái vào cảnh trời Phạm Thiên có cả Vật Chất và Tâm, và còn luyến ái vào cõi Vô Sắc Giới, không có vật chất, chỉ có tâm mà thôi. Vị A Na Hàm vẫn còn có sự tham ái vào hai cảnh trên cho nên vẫn còn muốn tái sinh vào hai cảnh đó. 3. Vị A Na Hàm cũng vẫn còn có Ngã Mạn (māna), mặc dầu Ngã Mạn của Ngài chỉ còn chút ít, nhưng vẫn còn có Ngã Mạn. Phần lớn Ngã Mạn do tà kiến, tôi, ta mà ra; nhưng vị A Na Hàm đã tận diệt tà kiến từ lâu nên Ngã Mạn của Ngài không do tà kiến về tôi, ta. Nhưng họ còn một loại Ngã Mạn, đó là Ngã Mạn về chính mình, có nghĩa là dưới biểu hiện: Tôi biết, tôi thấy v.v... 3. Vị A Na Hàm vẫn còn có sự bất an. Bất an có nghĩa là tâm không thể đứng yên trên đối tượng hành thiền một cách tốt đẹp; tâm bị lay động hay chờn vờn trên đề mục. Thiền sinh đôi khi cũng không thể thấy đề mục một cách rõ ràng. Tâm của vị A Na Hàm vẫn ở trên đề mục, không bị chi phối bởi các đề mục khác, nhưng không thấy đề mục rõ ràng, tâm hơi chệch đề mục và bị chao động. Mặc

dầu sự bất an này vẫn còn ở trong vị A Na Hàm, nhưng yếu ớt và mỏng manh bởi vị Anāgāmī được coi như là người có tâm định rất mạnh. Tâm định của vi A Na Hàm đã được hoàn thiện, có nghĩa là tâm định rất mạnh, mà bất an thì đối kháng với Định Tâm, thế nên, mặc dầu Anagami chưa loại trừ hoàn toàn sự bất an, nhưng sự bất an còn lại trong tâm các vị này rất yếu ớt. Bất an ở đây là bất an về tâm chứ không phải bất an về thân. 4. Vị A Na Hàm vẫn còn có Vô Minh (Avijja). Nói rằng vị Anāgāmī (A Na Hàm) còn có vô minh dường như là một sư xúc phạm đối với các Ngài. Nhưng sự vô minh ở đây không phải là sự vô minh của người thế tục, vô minh của vị Tu Đà Hoàn hay vô minh của vị Tư Đà Hàm. Vô minh ở đây là không biết bản chất thật sự cảnh sắc giới và vô sắc giới, bởi vì Ngài còn muốn tái sinh vào những cảnh giới này. Như vậy, Anāgāmī vẫn còn một ít Vô minh. Nhưng các phiền não này rất ít, không đáng kể. Phần lớn các vị A Na Hàm sau khi chết tái sinh về cảnh giới Phạm Thiên. Có hai mươi cảnh giới Phạm Thiên. Trong hai mươi cảnh giới Phạm Thiên ấy có một cảnh giới chỉ có thân mà không có tâm, (đó là cảnh giới Vô Tưởng Thiên), bốn cảnh giới Phạm Thiên kia chỉ có tâm mà không có thân (đó là bốn cảnh Vô Sắc Thiên), Còn lại mười lăm cảnh giới Phạm Thiên có cả thân lẫn tâm. Trong số mười lăm cảnh giới Phạm Thiên còn lại có năm cảnh giới Phạm Thiên cao nhất gọi là Tịnh Cư Thiên, bởi vì các vị ở đây đã đạt đến tầng giác ngộ thứ ba, các Ngài đã loại trừ nhiều phiền não, các vị không còn tham ái ở cảnh dục giới. Họ là những chúng sinh thanh tịnh nên họ tái sinh vào cảnh Tịnh Cư

Thiên. Chỉ những ai chứng đắc các tầng thiền định mới được về cõi Phạm Thiên, nhưng đối với những vị thánh thứ ba không đắc các tầng thiền thì sao? Cũng có những vị A Na Hàm (Anāgāmī) mặc dầu đã đắc quả A Na Hàm (Anāgāmī) nhưng không đắc các tầng thiền. Nhưng A Na Hàm (Anāgāmī) là vị đã hoàn mãn việc Định Tâm nên các vị này sẽ đạt được các tầng thiền trước khi chết. Các vị A Na Hàm sau khi chết hầu hết đều sinh vào năm cảnh Tịnh Cư Thiên. Sau khi đắc quả A Na Hàm vị này có thể vào hưởng quả vị A Na Hàm khi các Ngài muốn. Vị A Na Hàm vào hưởng quả không khó khăn, đơn giản bởi vì các Ngài đã đạt tầng thánh này rồi. Đại đức MahaKoṭṭhika lại hỏi: 4. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) page 73

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? Câu trả lời cũng giống như trường hợp vị Tu Đà Hoàn và Tư Đà Hàm. - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Thưa Hiền giả Sāriputta, khi một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy đạt được gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Khi một tỳ khưu đã đạt quả Bất Lai (A Na Hàm) thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ như vậy thì vị ấy có khả năng đạt được quả A La Hán. 5. Nhưng này Hiền giả Sāriputta, một vị tỳ khưu đã đạt quả A La Hán cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát những gì? - Này Hiền giả Koṭṭhika! Một tỳ khưu đã đạt quả A La Hán cần phải thận trọng chú tâm theo dõi quán sát năm uẩn thủ (năm tập hợp làm đối tượng cho sự nắm giữ) để thấy chúng là Vô thường, Khổ, Bệnh tật, Ung nhọt, Mũi nhọn, Khốn cùng, Đau xót, Nằm ngoài, Hủy hoại, Trống rỗng, và Vô ngã (không có cốt lõi). - Này Hiền giả Koṭṭhika! Đối với một vị A La Hán, không cần làm điều gì nữa và không cần phải lập lại những gì đã làm rồi. Tuy nhiên, khi những việc trên được phát triển và tu tập sẽ dẫn đến sự an trú hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, dẫn đến Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Khi một vị đã đắc quả A Na Hàm thì vị này có thể vào hưởng quả của mình đã đạt, không khó khăn, nhưng khi vị này cố gắng hành Thiền Minh Sát để đạt tầng mức cao hơn thì vị này cần nỗ lực cố gắng, vị này cũng phải trải qua các tầng mức tuệ giác trong Thiền Minh Sát. Khi đạt được quả A La Hán thì vị này loại trừ hoàn toàn các phiền não còn lại hay loại trừ năm thắng thúc còn lại. Khi một vị trở thành A La Hán thì vị này không còn chút phiền não nào cả. Một số phiền não đã loại trừ ở các tầng thánh thấp hơn, chỉ còn năm thắng thúc được loại trừ khi đắc quả A La Hán. Như vậy, A La Hán là một vị có tâm hoàn toàn thanh tịnh trong sạch, không còn chút phiền não nào, cho nên các Ngài không thể nào dính mắc vào sự vật nào cả; không thể nổi sân khi bị khiêu khích,

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

không thể đố kỵ... Một vị A La Hán được diễn tả trong kinh điển và trong Vi Diệu Pháp là vị đã đoạn diệt, “phá hủy mọi bợn nhơ”; bợn nhơ ở đây là những ô nhiễm trong tâm. Một vị A La Hán đã loại trừ mọi mọi bợn nhơ, mọi ô nhiễm trong tâm nên Ngài được

diễn tả là một vị “đã sống một đời sống thánh thiện”. Để trở thành một người có đời sống thánh thiện thì người đó phải có giới luật hoàn toàn trong sạch, phải hành thiền, và đạt đến tầng mức giải thoát mọi ô nhiễm. Vị A La Hán là vị sống đời sống thánh thiện đồng thời cũng là người đã hoàn tất những gì cần phải làm. Những người thế tục hay là những vị đạt các tầng giác ngộ thấp hơn được gọi là những người “đang làm” những điều cần phải làm. Vì những vị này còn đang tiếp tục hành thiền để đạt sự giác ngộ. Vị A La Hán đã đạt đến tầng mức cao nhất, là vị “đã làm những gì cần phải làm” để tâm hoàn toàn thanh tịnh hay đã đến tầng mức giác ngộ cao nhất. Vị A La Hán không cần phải làm gì nữa để giác ngộ cho nên được gọi là vị “đã làm những gì cần phải làm”. A La Hán cũng được gọi là vị “đã đặt gánh nặng xuống”; gánh nặng ở đây là gánh nặng Ngũ Uẩn. Khi bạn mang gánh nặng Ngũ Uẩn thì bạn phải chăm sóc chúng, nuôi nấng chúng, coi chừng chúng hằng ngày v.v... Thế nên, các bạn đang mang một gánh nặng, gánh nặng lớn đối với con người là Ngũ Uẩn. Phiền não cũng được gọi là gánh nặng vì chính phiền não là nguyên nhân đem gánh nặng cho Ngũ Uẩn. Nghiệp cũng được xem là gánh nặng. Khi bạn còn có nghiệp, nên bạn còn tái sinh, có nghĩa là chúng ta lại tiếp tục có Ngũ Uẩn, tiếp tục có gánh nặng, những ai chưa tận diệt các ô nhiễm phải chịu đeo gánh nặng đó, những ai chưa loại trừ được phiền não thì suốt đời họ phải đeo gánh nặng đó. Vị A La Hán đã tận diệt mọi ô nhiễm trong tâm như tham ái, vô minh, chúng là rác rưởi của tái sinh, nên vị ấy được xem như kẻ đã đặt gánh nặng to lớn của Ngũ Uẩn là Phiền Não và Nghiệp xuống rồi nên vị A La Hán được gọi là vị đã “đạt được mục tiêu riêng của mình”, mục tiêu riêng ở đây có nghĩa là trở thành một vị A La Hán. Không phải ai ai cũng có thể trở thành Phật Toàn Giác. A La Hán quả là một chuyện thực tế, chứng đắc A La Hán là mục tiêu thực tế, dễ thành tựu, không quá khó như chứng đắc quả vị Phật. Như vậy, A La Hán được gọi là mục tiêu riêng của một người, người đạt quả A La Hán là người đã đạt được mục tiêu riêng của vị ấy, đạt được mục đích của mình.

page 75

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Vị A La Hán là vị đã cắt đứt các sợi dây trói buộc của đời sống. Có tất cả mười sợi dây trói buộc như tham, sân, v.v... chúng được gọi là sợi dây trói buộc vì chúng trói buộc chúng sinh vào vòng tái sinh, nối tiếp từ kiếp sống này đến kiếp sống khác; có nghĩa là bao lâu còn các dây trói buộc này thì bấy lâu còn sự tái sinh. Khi có sự tái sinh thì chẳng khác nào những dây trói buộc này đã nối kiếp sống trước đây với kiếp sống hiện tại. Như vậy, các tâm sở cũng được gọi là các dây trói buộc. Vị A La Hán đã cắt đứt mười sợi dây trói buộc, nên đã giải thoát không còn bị trói buộc vào vòng tái sinh. Vị A La Hán đã hoàn toàn giải thoát vì có sự hiểu biết đúng đắn. Hiểu biết đúng đắn ở đây có nghĩa là hiểu biết đúng đắn các Uẩn, hiểu biết các Căn, các Xứ, các Đại, Tứ Diệu Đế... một cách đúng đắn. Hiểu biết đúng đắn còn có nghĩa là hiểu rõ các Pháp Hữu Vi đều vô thường, khổ, vô ngã, không có tự ngã, linh hồn. Vị A La Hán hiểu biết các điều trên một cách đúng đắn. Bởi vì các Ngài hiểu rõ chúng nên các Ngài mới trở thành một vị A La Hán. Như vậy, vị A La Hán được gọi là một người đã hoàn toàn giải thoát nhờ sự hiểu

biết đúng đắn. Khi sự hiểu biết đúng đắn này được thấu hiểu thì vị đó trở thành A La Hán, hoàn toàn thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, thoát khỏi phiền não, ô nhiễm, và vị đó không còn phải tái sinh trong vòng luân hồi nữa. Các bạn có thể tìm hiểu những đặc tính của A La Hán trong nhiều bài giảng của Đức Phật. Từ các bản kinh này bạn sẽ hiểu thế nào là một vị A La Hán. A La Hán là người đã đạt đến tầng mức Giác Ngộ cao nhất. A la Hán là vị đã hoàn toàn diệt trừ mọi phiền não trong tâm. Vì đã hoàn toàn loại trừ tất cả mọi phiền não nên vị A La Hán không còn phải tái sinh nữa. Ngài Koṭṭhika lại hỏi tiếp: Vị A La Hán sau khi đắc quả rồi thì phải thận trọng, chú tâm, quán sát gì? Này hiền giả, một vị A La Hán không cần phải làm gì nữa, không cần lập lại những gì đã làm rồi. Tuy nhiên, khi các vị đó tiếp tục quán sát Ngũ Uẩn, phát triển và tu tập sẽ dẫn đến an trú trong hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, dẫn đến Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Như thế, một vị A La Hán tuy đã làm những gì cần phải làm, không cần phải làm gì nữa, không cần lập lại những gì đã làm rồi, nhưng vị A La Hán vẫn tiếp tục chú tâm, quán sát Ngũ Uẩn Thủ, bởi vì tiếp tục chú tâm, quán sát Ngũ Uẩn Thủ các vị đạt được hai lợi ích sau đây:

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

1. Tạo được sự ẩn trú hạnh phúc ngay trong kiếp sống này. 2. Phát triển Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Ngay cả khi đã trở thành một vị A La Hán, các Ngài vẫn tiếp tục hành Thiền Minh Sát. Do đó, đừng nghĩ rằng sau khi bạn trở thành một vị A La Hán thì bạn sẽ về hưu, không cần hành thiền nữa. Bạn phải hành thiền suốt đời. Ngay sau khi thành một vị A La Hán bạn cũng phải tiếp tục hành thiền, bởi vì một vị A La Hán không tiếp tục hành thiền thì sẽ không được hai lợi ích trên nghĩa là được trú ẩn hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, không phát triển Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Mục đích thứ nhất: Tạo được sự trú ẩn hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, có nghĩa là vị A La Hán sống cuộc đời hạnh phúc và thoải mái. Vị A La Hán này luôn luôn thấy cuộc đời này đang bừng cháy, nóng bỏng như một ngôi nhà đang tràn ngập lửa sinh, già, đau, chết. Các Ngài không hề cảm thấy thoải mái khi sống trong một thế giới đang bừng cháy. Các Ngài muốn sống càng xa càng tốt cái thế giới đang bùng cháy này. Nhưng các Ngài vẫn phải tiếp tục sống, các Ngài không thể thoát ra khỏi cõi đời này nên việc các Ngài phải làm là an trú vào Niết Bàn khi các Ngài có thời giờ rãnh rỗi. Khi tâm ở trong Niết Bàn, lấy Niết Bàn làm đối tượng thì các Ngài sẽ đạt được sự an lạc, thanh tịnh. Các bạn có thể nghĩ đến một điều gì đó thật là an tịnh, hạnh phúc đối với bạn. Khi các bạn nghĩ đến sự an tịnh, hạnh phúc thì các bạn cảm thấy an tịnh hạnh phúc. Cũng vậy, khi tâm của vị A La Hán lấy Niết Bàn, an vui, thanh tịnh, làm đối tượng thì các Ngài sẽ hưởng được hạnh phúc thanh tịnh, và sự hạnh phúc thanh tịnh của Niết Bàn được các Ngài coi là hạnh phúc tối thượng. Khi các Ngài hưởng trạng thái này là các Ngài đã hưởng quả Niết Bàn, có nghĩa là đi vào trạng thái mà ở đó tâm lấy Niết Bàn làm đối tượng (Phalasamāpatti), bao lâu tùy theo ý muốn của vị này, có thể là một, hai, ba hay bảy ngày. Nhưng còn là con người nên các Ngài không thể sống quá bảy ngày mà không cần ăn uống, vì thế mà vị A La Hán thọ hưởng quả của Niết Bàn không quá bảy ngày. Như vậy, vị A La Hán thọ hưởng quả của Niết Bàn (Phalasamāpatti) trong vòng bảy ngày. Sự thọ hưởng này khác hẳn sự thọ hưởng dục lạc ngũ trần. Đây là sự thọ

hưởng tối thượng, hưởng thọ sự an lạc của Niết Bàn. Đây là lý do tại sao vị A La Hán phải tiếp tục hành thiền để chứng đạt A La Hán quả (Phalasamāpatti) nhiều lần. page 77

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Mục đích thứ hai: là để duy trì Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Chúng ta thường nghĩ rằng vị A La Hán luôn luôn Chánh Niệm và các Ngài không cần duy trì Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt nhưng điều này không đúng. Bởi vậy, sau khi trở thành một vị A La Hán các Ngài cần phải Tinh Tấn duy trì Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt. Có hai hạng A La Hán: 1. Hạng A La Hán thường xuyên duy trì Chánh Niệm. 2. Hạng A La Hán không thường xuyên duy trì Chánh Niệm. Có thể một số vị A La Hán không thể thường xuyên thực hành Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt như trước đây vì các Ngài phải trông coi công việc và chư tăng trong chùa, một số vị A La Hán được đề cử trông coi việc sữa chữa chùa chiền, một số khác phải chịu trách nhiệm về y áo cho chư tăng. Khi các Ngài phải làm nhiều nhiệm vụ và trách nhiệm với chư tăng, các Ngài không thể từ chối bổn phận của mình, nên các Ngài không thể chú tâm nhiều đến việc hành thiền. Những vị có đủ thì giờ duy trì Chánh Niệm và Ý Thức Sáng Suốt thọ hưởng dễ dàng A La Hán quả hơn các vị có nhiều trách vụ không thể duy trì Chánh Niệm thường xuyên. Như vậy, theo câu trả lời của Ngài Sāriputta thì vị tỳ khưu bất kỳ lúc nào cũng phải tinh tấn duy trì Chánh Niệm, quán sát Ngũ Uẩn Thủ. A La Hán là vị đã tận diệt mọi sự trói buộc của đời sống, có nghĩa là các Ngài không còn tái sinh nữa. Căn cứ vào định nghĩa này người ta thường đặt câu hỏi: Sau khi một vị A La Hán Niết Bàn thì cái gì sẽ xảy ra? Phải chăng các Ngài còn tồn tại sau khi chết - Vị A La Hán có còn tồn tại sau khi chết không? Đức Phật không trả lời câu hỏi này, có những câu hỏi Đức Phật chẳng bao giờ trả lời. Đức Phật không trả lời thì làm sao chúng ta trả lời được. Như vậy, không có câu trả lời cho câu hỏi: Chuyện gì xảy ra sau khi vị A La Hán chết? Chúng ta cũng không thể trả lời rằng: Sau khi chết thì vị A La Hán sẽ biến mất hoàn toàn. Bởi vì ngay cả trước khi một vị A La Hán chết, theo sự phân tích tuyệt đối, thì không có một con người mà chỉ có năm uẩn, thực sự không có vị A La Hán mà chỉ có năm uẩn. Như vậy, cái gì xảy ra sau khi vị A La Hán chết là một câu hỏi không thực tế. Bởi vì không có chúng sinh, không có A La Hán thì làm sao có thể đặt câu hỏi: “Sau khi một vị A La Hán Niết Bàn thì cái gì sẽ xảy ra?

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Thế nhưng, chúng ta có thể nói rằng: Sau khi vị A La Hán chết sẽ không còn tái sinh. A La Hán được xem là vị đã tận diệt mọi yếu tố của tái sinh. Sau khi Giác Ngộ vị A La Hán còn còn nói một cách xác quyết: “Sanh đã tận” hay “đây là lần sanh cuối cùng không còn tái sinh lại nữa. Như vậy, Phật và A La Hán không còn tái sinh trong tương lai. Tái sinh chỉ xảy ra khi có nguyên nhân của sự tái sinh; đồng thời tái sinh cũng xảy ra khi nào còn có những tâm sở tạo ra sự tái sinh, và những tâm sở này là những phiền não nói chung hay Tham Ái và Vô Minh nói riêng. Khi còn có tham ái dính mắc, chúng ta tạo nên các nghiệp tốt hay xấu và do các nghiệp này chúng ta phải tái sinh để nhận chịu kết quả của chúng. Những ai còn có Si Mê và Ái Dục thì còn tạo các nghiệp tốt hay

xấu nên còn phải tái sinh. Đối với những ai không còn vô minh và ái dục, không còn tham ái, dính mắc vào cái gì nữa thì sẽ không còn tái sinh. Bởi vậy, khi Đức Phật và A La Hán chết thì các vị ấy chết, thế thôi, và họ không còn tái sinh trong tương lai nữa. Cái chết của một vị A La Hán giống như một ngọn nến tắt. Trong kinh Ratana sutta (Kinh Châu Báu) Đức Phật dạy rằng: Giống như một ngọn nến tắt, vị A La Hán ra đi. Như vậy, chúng ta chỉ có thể nói rằng: Phật và A La Hán không còn tái sinh sau khi chết chứ chúng ta không thể trả lời câu hỏi chuyện gì xảy ra khi các Ngài chết. Cũng không thể nói rằng: Sau khi Phật hay A La Hán chết thì tất cả biến mất hay các Ngài không còn nữa. Chúng ta chỉ có thể nói là sau khi chết các Ngài không còn tái sinh nữa thôi. Tái Sinh Bao lâu con người chưa tẩy trừ được các ô nhiễm trong tâm, chưa tận diệt được vô minh và ái dục thì phải còn tái sinh. Đối với chúng ta việc tin có sự tái sinh là chuyện không khó khăn gì. Là Phật tử sinh trưởng trong gia đình theo Phật giáo nên việc tin vào tái sinh không khó khăn gì đối với chúng ta. Có những bằng chứng cho thấy có sự tái sinh. Mẹ tôi mất năm 1980. Khi bà cụ bị bệnh tôi không thể về Miến Điện được. Khi tôi nhận điện thoại từ người anh của tôi ở Miến Điện gọi sang, tôi có hỏi về tình trạng sức khoẻ của mẹ thì anh tôi nói không đến nỗi nào. Nhưng hai ngày sau mẹ tôi mất mà tôi không thể trở về được. Khi tôi trở về Miến Điện năm 1993, chị tôi cho biết mẹ tôi đã tái sinh thành một đứa cháu trai trong gia đình. Như vậy, trong kiếp trước bà cụ là mẹ tôi, nhưng bây giờ cậu ta là cháu trai của tôi. page 79

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Tôi tin điều đó, bởi vì có một vài bằng chứng khiến cho tôi tin cậu bé là mẹ của tôi tái sinh. Đối với chúng ta, thật không khó khăn khi gặp chuyện như vậy. Nhưng người Tây Phương gặp khó khăn trong sự chấp nhận tái sinh. Nhất là đối với những người Tây Phương sinh trong các gia đình Thiên Chúa Giáo thì họ càng khó chấp nhận về sự tái sinh. Đối với người Thiên Chúa Giáo, họ tin chỉ có một lần tái sinh thôi, hoặc lên trời hay xuống địa ngục. Với họ, tin vào sự tái sinh là chuyện khó khăn. Có nhiều bằng chứng thuyết phục về sự tái sinh, nhưng họ luôn luôn tìm cách phủ nhận giá trị của chúng. Họ hỏi nhiều câu hỏi, họ làm cho người trả lời lẫn lộn, hỗn loạn và khiến cho người này mâu thuẫn với chính mình. Dựa vào đó họ cho rằng những lời giải thích về sự tái sinh là không đúng sự thật, không đáng tin cậy. Nhưng khi chúng ta dùng lý luận hợp lý để suy nghĩ vào sự tái sinh, chúng ta có thể tin tái sinh là có thật. Nếu bạn thực sự muốn có bằng chứng về sự tái sinh thì bạn cố gắng hành Thiền Định để đạt được thần thông nhớ lại kiếp trước: bạn có thể thấy được người chết tái sinh. Khi đó bạn có thể chấp nhận hay tin tưởng vào sự tái sinh. Nếu bạn không thực hành để thấy sự tái sinh mà bạn chỉ đơn thuần nói rằng: Tôi không tin. Thế thì bạn không công minh. Nếu bạn muốn thấy một vật thật nhỏ, bạn phải dùng kính hiển vi. Nếu không dùng chúng thì bạn không thể thấy những vật nhỏ được, chứ bạn không thể nói rằng: “Chúng không hiện hữu vì tôi không thấy chúng”. Cũng vậy, nếu muốn thấy tái sinh, bạn hãy cố gắng hành thiền để đạt được thần thông, lúc ấy bạn sẽ thấy tái sinh là có thật. Có nhiều sự khác biệt về con người. Ngay cả những đứa bé có cùng cha mẹ sinh ra cũng khác nhau, đứa thì thông minh, đứa thì đần độn, đứa thì dịu dàng, đứa thì hung dữ v.v... Vậy tuy cùng cha mẹ sinh ra, được nuôi dưỡng trong cùng hoàn cảnh và điều kiện

giống nhau nhưng vẫn có sự khác biệt. Tại sao có sự khác biệt này? Chúng ta không thấy sự khác biệt trong kiếp sống này vì hai đứa bé cùng sinh trưởng trong một gia đình, chúng được nuôi dưỡng cùng hoàn cảnh và điều kiện như nhau. Như vậy, phải có một điều gì đó gây ra sự khác biệt. Và nếu chúng ta không thể thấy nguyên nhân này trong đời sống hiện tại, chúng ta phải tìm trong quá khứ. Vì thế, chúng ta hãy trở về quá khứ, mặc dầu chúng ta không thể thấy bằng

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

chính mắt ta, chúng ta có thể đoán rằng phải có cái gì đó trong quá khứ là nguyên nhân của sự khác biệt này. Chẳng hạn như, một đứa thì đã làm gì đó để trở nên thông minh, và một đứa thì không quan tâm đến việc đó. Có thể một đứa trước đây là một nhà khoa học giỏi giắn, còn đứa kia là một kẻ say sưa rượu chè. Mỗi đứa đến với đời sống này theo những điều kiện khác nhau từ kiếp trước nên chúng khác nhau, mặc dầu chúng cùng cha mẹ sinh ra, được nuôi dưỡng trong cùng hoàn cảnh và điều kiện giống nhau. Suy tư theo lối này, có thể giúp chúng ta hiểu được rằng phải có cái gì đó trong quá khứ gây ra sự khác biệt giữa hai đứa bé, phải có kiếp sống quá khứ. Nếu chấp nhận có đời sống kiếp trước, chúng ta sẽ chấp nhận có đời sống kiếp sau. Lấy ví dụ như về hiện tượng thần đồng: Có một cậu bé mới bốn tuổi đã biết nói tiếng Hy Lạp, một ngôn ngữ không phải là tiếng mẹ đẻ của em, và em chưa bao giờ tiếp xúc với người nói tiếng này. Làm sao đứa nhỏ mới lên bốn đã có khả năng nói được nhiều thứ tiếng như vậy? Như thế, phải có nguyên nhân từ quá khứ. Suy xét đến điều này chúng ta mới hiểu và chấp nhận có kiếp trước, và trong kiếp trước có những điều kiện tạo nguyên nhân cho sự khác biệt trong kiếp hiện tại, như sự khác biệt của con cái trong cùng một gia đình. Tâm có năng lực to lớn, tâm có thể tạo nên vật chất. Nếu một người bị căng thẳng tinh thần, lo âu, phiền muộn trong một thời gian dài, người này trông rất già, mới ba hay bốn mươi tuổi mà tóc đã bạc. Dáng vẻ người này thay đổi nhanh chóng khiến những người quen biết khó nhận ra. Tại sao vậy? Cũng vì tâm của vị này bị căng thẳng, tâm vị này không an vui, tâm đang phiền muộn, u sầu. Như vậy, sự căng thẳng tinh thần, lo âu, phiền muộn hay những tâm sở xấu đã tạo nên những thành phần vật chất xấu trong cơ thể người này. Đó là nguyên nhân làm cho người này trong vòng vài năm trở nên già sụm. Khi một người vui vẻ, hạnh phúc, ít bị căng thẳng, trông rất trẻ trung. Ngạn ngữ Miến có câu: “Khi tâm bạn trẻ thì bạn sẽ trẻ”. Vậy tâm ảnh hưởng đến vật chất. Tâm có năng lực mạnh mẽ tạo nên vật chất. Trong cơ thể chúng ta, có những vật chất tạo ra bởi tâm, và có những vật chất tạo ra bởi nghiệp (kamma). Khi nghĩ đến năng lực hùng mạnh của tâm, chúng ta mới hiểu tâm có thể tạo nên vật chất cũng như tạo nên những tâm sở, như tâm sở tái sinh. Chúng ta tin vào Nghiệp lực. Nghiệp là một tâm sở có sức mạnh lớn lao. Lấy bàn tay của bạn làm ví dụ: Bàn tay của bạn là vật chất nên nặng hơn tâm của page 81

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

các bạn. Tâm của bạn không có sức nặng, không cụ thể, nhưng tâm có thể khiến cho bàn tay di chuyển. Khi tâm ta muốn chuyển động, có sự chuyển động. Khi tâm ta không muốn chuyển động, không có sự chuyển động. Bàn tay này là vật chất, là một vật nặng,

tự nó không thể chuyển động được. Cho nên khi tâm lìa xác thân thì cơ thể này trở thành một khúc gỗ vô tri. Vậy tâm có sức mạnh gây ra chuyển động. Chúng ta đi vì tâm có ý muốn đi. Cả một khối nặng của cơ thể này có thể chuyển động được vì ta có cái cái tâm đẩy cái thân chuyển động. Như vậy, tâm có sức mạnh. Và khi làm việc gì đó - như khi ta muốn giết một người nào đó chẳng hạn. Sở dĩ ta giết một người nào đó vì ta muốn đời sống của người đó ngắn đi hay muốn người này phải chết sớm. Khi ta giết họ thì trong tâm ta có "ý muốn" làm cho đời sống của họ ngắn lại. Có nghĩa là tâm sở "cố ý" có năng lực tạo nên quả và nó đã tạo ra quả. Vì có tác ý muốn cho người kia chết sớm, sẽ tạo nên kết quả tương tự cho người có ý muốn này. Cho nên, chính tâm sở "cố ý" này đã tạo nên hậu quả. Vì tâm sở cố ý này thuộc về người chủ động nên hậu quả tương tự sẽ trả lại cho người này. Vì muốn cho người này chết sớm nên mình phải chịu yểu mạng. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: "Người chết sớm vì đã phạm nhiều giới sát trong kiếp trước". Như vậy, tâm có năng lực. Tâm có thể tạo kết quả ngay trong hiện tại. Nếu không có điều kiện để tạo quả trong hiện tại, quả sẽ trổ trong kiếp sống tương lai. Thế nên, một khi đã tin vào Tâm có khả năng tạo nên hậu quả thì chúng ta cũng sẽ tin rằng có đời sống khác, có kiếp trước, có kiếp sau. Suy luận theo lối này chúng ta có thể chấp nhận có kiếp sống khác và có tái sinh. Tất cả chúng ta đều có ô nhiễm trong tâm: vô minh, ái dục, và những phiền não khác. Bị mù quáng bởi vô minh chúng ta tham luyến kiếp sống này hay kiếp sống khác. Vì có vô minh, ái dục và những ô nhiễm khác nên đôi khi chúng ta làm việc thiện và đôi lúc chúng ta tạo nên nghiệp bất thiện. Khi chúng ta chết, có ba thứ hợp lại để đẩy chúng ta đi tái sinh kiếp sống khác, đó là: Vô Minh, Tham Ái, và Nghiệp. Như có một người bị người khác bịt mắt và một người dẫn đi đến một vực sâu, người thứ ba đẩy y xuống vực. Cũng vậy, chúng ta bị Vô Minh làm cho mù quáng như người mù, Vô Minh đã bịt mắt chúng ta nên chúng ta tạo nghiệp tốt hay xấu. Khi sắp chết, do Tham Ái khiến chúng

ta có ý muốn tái sinh nên với sự thúc đẩy của Nghiệp, chúng ta mê mờ đi vào kiếp sống mới. Thế nên, tái sinh là sản phẩm của ba điều Vô Minh, Tham Ái và Nghiệp. Bao lâu ta còn gây ra nghiệp, bấy lâu ta còn phải trả quả. Ta không thể nào trốn thoát hậu quả của nghiệp. Quả có thể trả kiếp này hay kiếp sau. Hãy suy xét điều này để thấy rằng: Tâm có năng lực tạo quả và năng lực này không thể biến mất sau khi chết. Vì năng lực này có khả năng tạo kết quả sau khi chết, do đó có tái sinh. Tái sinh là kết quả của nghiệp đã tạo trong kiếp trước, dù chúng ta không thấy bằng mắt trần, chúng ta vẫn tin rằng có những điều gì đó nói về tái sinh là có thật. Còn rất nhiều điều mà khi nghĩ đến có thể hỗ trợ cho việc tin có tái sinh, song thời gian thuyết giảng có giới hạn nên tôi không thể nói hết được. Nhiều lúc chúng ta có thể bằng chính mắt mình thấy những sự kiện từ đó suy ra ta biết có tái sinh. Chẳng hạn như có khi chúng ta đến một nơi nào mà từ trước đến nay chúng ta chưa đến bao giờ nhưng chúng ta thấy nơi này thật quen thuộc và chúng ta có cảm giác như mình đã từng ở nơi đây rồi. Hay khi gặp một người nào đó tự dưng chúng ta thấy không có cảm tình hoặc có thiện cảm sâu xa với người này, đó chẳng phải là chuyện bất bình thường chẳng qua đó là do kinh nghiệm trong quá khứ đã tạo nên. Đây là bằng chứng hỗ trợ cho sự tái sinh. Những ai không muốn

chấp nhận thuyết tái sinh thì luôn luôn tìm cách để chống lại. Đặc biệt ở phương Tây người ta sợ tin vào tái sinh, vì ai tin như thế sẽ bị xã hội ruồng bỏ, mọi người xa lánh. Cả những nhân vật nỗi tiếng đã viết nhiều về thuyết tái sinh vẫn thấy mình bị loại trừ. Có một vị bác sĩ, tác giả quyển Ba Mươi Trường Hợp Coi Như Có Tái Sinh (Thirty Cases Suggestive of Rebirth or Reincarnation). Ông ta dùng chữ "coi như" như thay vì "thật sự". Ông "tin có tái sinh" nhưng ông không đủ can đảm để nói mà chỉ dùng chữ "coi như tái sinh". Tác giả là một vị giáo sư Hoa Kỳ, ông này đi đến nhiều quốc gia Châu Á để phỏng vấn những người có thể nhớ lại kiếp trước. Sau khi thu thập đủ tài liệu, đủ dữ kiện, ông viết sách về thuyết tái sinh. Trong cuốn sách trên ông kể tên những người mà ông đã phỏng vấn một cách có hệ thống. Tuy ông ta là một người tin về thức tái sinh, ông ta không đủ can đảm để khẳng định rằng: Có những trường hợp là bằng chứng của tái sinh. Thay vì khẳng định, ông ta dùng chữ "coi như" thay chữ "sự thật" để chỉ sự tái

sinh. Có nhiều người không thích ông ta nhưng hiện nay ông được nhiều người chấp nhận, tôi tin như thế. Người Phương Tây rất khó chấp nhận hay thú nhận rằng họ tin vào thuyết tái sinh, nhưng người Phương Đông coi tái sinh là chuyện tự nhiên. Chúng ta dễ dàng tin về một người nào đó có thể nhớ lại tiền kiếp và họ có thể chỉ rõ hay nhận ra những đồ vật họ đã dùng trong kiếp quá khứ hay đã biết một điều gì đó trong quá khứ. Và mặc dầu không trở lại nơi họ sống trong kiếp trước họ có thể diễn tả những tòa nhà và những sự vật ở nơi đó. Có một băng video tựa đề là tái sinh nói về một người chết ở Tô Cách Lan, nhưng tái sinh ở Úc Châu. Ông được đưa trở về làng cũ của ông ở Tô cách Lan. Từ cổng làng ông đi vào làng một cách quen thuộc như đã từng ở đó lâu đời. Người ta thấy ông chào hỏi những người mà ông gặp gỡ, ông tả lại chi tiết bên trong toà nhà và người nhà một cách chính xác. Chúng ta vẫn thường nghe những chuyện tương tự như vậy. Tôi không buộc các bạn phải tin nhưng không bỏ qua một cách dễ dàng, hãy gom góp các dữ kiện và tự suy xét. Bao lâu còn ô nhiễm trong tâm bao lâu chúng ta còn tham ái, vô minh, và các phiền não khác, chúng ta còn tái sinh. Một khi đã tận diệt ô nhiễm hoàn toàn, khi đó sẽ không còn tái sinh trong tương lai nữa. Các vị A La Hán đã tận diệt mọi phiền não, ô nhiễm. Các Ngài đã tận diệt các nghiệp, chúng không còn khả năng trổ quả để tái sinh. Trước khi trở thành một vị A La Hán các Ngài đã tích trữ rất nhiều nghiệp thiện, ác trong quá khứ nhưng một khi đã trở thành vị A La Hán không nghiệp quá khứ nào có thể tạo quả tái sinh cho các Ngài. Các nghiệp đã tạo quá lắm chỉ trả trong kiếp hiện tại, trong khi các Ngài còn sống. Đó là lý do tại sao vị A La Hán và ngay cả Đức Phật cũng phải chịu những sự đau đớn do quả của nghiệp đã tạo trong quá khứ. Sau khi chết, vì không còn tái sinh nên quả của các nghiệp quá khứ bị vô hiệu. Vị A La Hán đã tận diệt mọi ô nhiễm, phiền não trong tâm và không còn phải làm gì để chứng ngộ và không còn tái sinh trong vòng luân hồi sanh tử sau khi chết. Sư đã đi quá sâu vào vấn đề này. Bây giờ chúng ta trở về với Kinh Giới Hạnh. Hai bài Kinh Giới hạnh SĪLAVANTA, SUTTA-VANTA dạy chúng ta phải thận trọng, chú tâm, quán sát Ngũ Uẩn Thủ. Những người giác ngộ và những ai đã chứng ngộ rồi cũng đều phải quán sát Ngũ Uẩn Thủ. Quán sát Ngũ Uẩn Thủ hay Thiền Minh

Sát là một. Thiền Minh Sát phải được thực hành trong suốt cuộc đời,

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

không phải chỉ thực hành đôi ba lần rồi bỏ hẳn đi. Nếu chúng ta muốn cải thiện hay tiến bộ trong cuộc sống tâm linh, chúng ta nên hành thiền càng nhiều càng tốt. Các bạn cũng phải tinh tấn hành thiền, giữ Chánh Niệm ở nhà. Khi các bạn đã thực tập ở nhà, đến khi có dịp dự những khóa thiền tích cực, các bạn sẽ nhanh chóng hội nhập vào sinh hoạt tích cực của khóa thiền. Hành Thiền Minh Sát là một việc thực tập thường xuyên. Hãy luôn luôn hành thiền đừng dừng nghỉ, dù bạn đã đạt được giai đoạn này hay giai đoạn kia.

page 85

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

TIN VÀ BIẾT

Một lần nọ Đức Phật ngụ tại thành Sāvatthī, Ngài gọi Đại Đức Sāriputta và hỏi rằng: 1".Này Sāriputta, con có tin rằng tín căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, tín căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng". Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu tín căn được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc tín căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". 2".Này Sāriputta, con có tin rằng tấn căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, tấn căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng". Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu tấn căn được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc tấn căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". 3".Này Sāriputta, con có tin rằng niệm căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, niệm căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng". Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu niệm căn được phát triển trọn vẹn

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc niệm căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". 4".Này Sāriputta, con có tin rằng định căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, định căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục

tiêu, là mục đích cuối cùng". Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu định căn được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc định căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". 5".Này Sāriputta, con có tin rằng huệ căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, huệ căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng". Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu huệ căn được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc huệ căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". "Này Sāriputta, con có tin rằng ngũ căn khi được phát triển và tu tập sẽ đưa đến sự bất tử, ngũ căn là nền tảng của sự bất tử, và bất tử là mục tiêu, là mục đích cuối cùng". page 87

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Đại Đức Sāriputta trả lời: "Bạch Đức Thế Tôn, Con 'không tin' là nếu Ngũ căn được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến sự giải thoát". "Người nào không do kinh nghiệm của chính mình, không chính mình thấy, không chính mình biết nên mới phải tin tưởng vào kẻ khác để biết, nhưng đối với những ai đã chính mình kinh nghiệm, chính mình thấy, chính mình biết thì sẽ không phân vân hay nghi ngờ gì về việc Ngũ căn khi được phát triển trọn vẹn sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát". Tiếp theo đó Ngài Sāriputta nói: "Con là người chính mình đã biết, đã thấy, đã hiểu, đã chứng ngộ và đã tiếp cận với trí tuệ". Điều này có nghĩa là Ngài đã tự mình kinh nghiệm về ngũ căn, thấy rõ ngũ căn và hiểu biết ngũ căn. Thế nên, Ngài có thể nói: "Tôi chẳng bao giờ phân vân hay nghi ngờ gì về điều này". Như vậy, khi Đức Phật hỏi: "Con có tin rằng khi ngũ căn được phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát". Và Ngài Sariputa đã trả lời: "Con không tin," hay "Con không đến với Đức Phật bằng niềm tin". Điều này có nghĩa là chính Ngài Sariputa đã tự mình kinh nghiệm chứ không phải chỉ tin suông. Bởi thế, Ngài đã trả lời: "Con không còn nghi ngờ gì cả" Đức thế Tôn rất hoan hỉ và nói: "Lành thay, Sāriputta". Những ai chưa thấy, chưa hiểu, chưa tự mình kinh nghiệm, chưa tự mình thấy, chưa tự mình hiểu biết mới nhờ kinh nghiệm của người khác mà tin tưởng điều gì thì sự tin tưởng này còn chứa đựng hoài nghi trong đó. Nhưng những ai đã chính mình kinh nghiệm thì sẽ không phân vân, nghi ngờ điều đó nữa. Vì thế mà Đức Phật đã hoan hỉ với câu trả lời của Ngài Sāriputta. Giai thoại này đã được ghi trong "Sāriputta Nikaya" được xếp loại vào Chuyện Chú Giải Kinh Pháp Cú (Dhammapada Atthakatha). Chú giải Kinh Pháp Cú đã ghi lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu sống trong rừng đến gặp Đức Phật, và đã

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

có mặt trong lúc Ngài Sāriputta trả lời câu hỏi. Khi nghe câu trả lời như vậy, các vị tỳ khưu có sự hiểu lầm về Đại Đức Sāriputta. Họ nghĩ rằng Đại Đức Sāriputta đã không có

sự tin tưởng vào Đức Phật. Cho nên, họ nói rằng: "Trưởng lão Sāriputta vẫn còn tà kiến (micha-ditthi), bởi vì trưởng lão sinh trưởng trong gia đình tà kiến. Trưởng lão chưa có đức tin với Đức Phật". Đức Phật trả lời cho họ về sự suy nghĩ sai lệch này. Tôi nghĩ rằng, khi Đức Phật hỏi câu hỏi và Sāriputta trả lời, Sāriputta muốn nhấn mạnh: "Chúng ta không nên tin tưởng điều gì với lý do đơn thuần là chúng ta chỉ tin tưởng thôi, dầu cho đó là lời dạy của Đức Phật đi nữa. của chính mình trước khi tin tưởng vào người khác". Đại Đức Sāriputta không nghi ngờ gì về ngũ căn, cũng không nghi ngờ gì về việc ngũ căn khi phát triển sẽ dẫn đến sự giải thoát, bởi vì chính Ngài đã kinh nghiệm được chân lý này. Tôi muốn đọc cho các bạn nghe một đoạn kệ bằng tiếng Pāḷi, nhưng vì các bạn không hiểu tiếng Pāḷi nên rất khó thưởng thức hoàn toàn ý nghĩa đoạn kệ này. Đoạn kệ này khó hiểu, giống một câu đố hơn. Ngôn ngữ Pāḷi rất khó dịch; bởi vì khi dịch thì mất một phần ý nghĩa của câu nói đi. Nếu bạn biết được tiếng Pāḷi thì bạn có thể thưởng thức được ý nghĩa tiềm ẩn trong đó. Nhất là gặp trường hợp một chữ có hai hay nhiều nghĩa thì khi dịch ra một ngôn ngữ khác chúng ta đã đánh mất đi ý nghĩa ý nhị của nó. Bài kệ này có những chữ có hai nghĩa, một nghĩa đen và một nghĩa bóng. Có nhiều câu mới đầu nghe chúng ta chỉ thấy nghĩa đen, nhưng khi hiểu rồi chúng ta mới thấy nghĩa bóng thâm thúy của nó. Bây giờ, tôi đọc cho bạn nghe một câu Đức Phật đã nói: "Một người không có đức tin, một người không biết ơn, một người đập phá nhà cửa để đi vào, một người đã hủy diệt cơ hội của họ, một người ăn những thứ người ta vứt bỏ đi. Như Lai gọi người đó là kẻ thánh thiện nhất". 1. Một người không có đức tin: Khi đọc lên câu này các bạn hiểu nghĩa đen của nó trước. Nhưng thật sự ý nghĩa tiềm ẩn trong câu nói này là: Một người không có đức tin (không có đức tin ở đây có nghĩa là một người không nghe theo điều gì đó do đức tin). Một vị A La

Hán không có đức tin vào Đức Phật không có nghĩa là vị A La Hán không đặt lòng tín nhiệm vào Đức Phật... Nhưng không tin vào Đức Phật với ý nghĩa rằng: Chính vị A La Hán đã kinh nghiệm, đã hiểu biết Đức Phật có đức hạnh, có trí tuệ đáng để noi theo, và vị A La Hán đã tự mình giác ngộ". 2. Người không biết ơn: Các bạn cần phải hiểu nghĩa chữ Pāḷi dùng ở đây. Không biết ơn tiếng Pāḷi là "Akattaññu". Akattaññu có hai nghĩa. Nghĩa thứ nhất là không biết ơn, nghĩa thứ hai là người đã hiểu biết về Niết Bàn. Như vậy, nếu theo nghĩa ẩn trong câu này thì Akattaññu là người đã hiểu biết, đã chứng ngộ Niết Bàn. 3. Người đã phá vỡ căn nhà để đi vào trong: Cái nghĩa ẩn ở đây là phá vỡ những chỗ kết nối hay những mắc xích của vòng tái sinh hay vòng luân hồi sinh tử. 4. Người đã hủy diệt cơ hội hay vận may của chính mình: Ý nghĩa thật mà Đức Phật muốn nói là hủy bỏ cơ hội để được tái sinh, có nghĩa là người không còn tái sinh nữa. 5. Là người ăn những thứ gì mà người ta đã vất bỏ: Ở đây tôi muốn dịch nghĩa chữ này nhẹ bớt đi, vì nghĩa thực sự là ăn những thứ gì mà người ta đã ói mửa ra. Nghĩa ẩn dụ ở đây có nghĩa là: người đời vì vô minh nên gạt bỏ chân lý, vất bỏ sự thật, nhưng vị A La Hán nắm lấy chân lý đó. Chẳng hạn như chữ "Sự giải thoát" hay "sự vất bỏ phiền não". Người thế tục "vất bỏ sự giải thoát", "khinh chê sự vất bỏ phiền não" thì vị A La Hán

làm ngược lại, như Ngài đã xuất gia, vứt bỏ phiền não. Như vậy, nghĩa chánh ở đây là vị A La Hán là kẻ vất bỏ phiền não, là kẻ thánh thiện nhất. Nếu hiểu nghĩa chữ Pāḷi, bạn sẽ thấm hiểu ý nhị câu này. Trở lại câu chuyện về ba mươi vị tỳ khưu. Ba mươi vị tỳ khưu này vốn có nhiều đức tin mà ít trí tuệ. Hai yếu tố Tín và Huệ trong Ngũ Căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ) của các vị này không quân bình nên không giác ngộ. Sau khi nghe được câu hỏi của Đức Phật và câu trả lời cùng lời giảng giải của Ngài Sāriputta, ba mươi vị sư này quân bình lại ngũ căn nên mau chóng đắc quả A La Hán, và có đầy đủ bốn pháp phân tích. Nhưng điều mà tôi muốn chỉ rõ cho các bạn biết trong câu chuyện này là câu trả lời của Ngài Sāriputta:

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

"Không phải do đức tin mà tôi nương nhờ và đặt hết lòng chân thành nơi Đức Phật" Có nghĩa là “Không phải tôi tin mà tôi biết” Thật là tốt đẹp nếu chúng ta cũng có thể nói những câu như vầy: "Không phải do đức tin mà tôi tôn trọng một người nào đó”. (không phải tôi nghe một kẻ nào đó nói về người ấy mà tôi tôn kính ông ta). Và để có thể nói được một câu như vậy, chúng ta cần phải thực hành, nghĩa là tinh tấn hành thiền. Nếu chúng ta thực hành, chúng ta sẽ thấy rõ ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã v.v... và sau khi thấy rõ ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã chúng ta có thể nói một cách xác quyết rằng ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ, vô ngã v.v... Như vậy, khi các bạn hành Thiền Minh Sát là các bạn đang cố gắng để đạt được những điều như vậy. Nhiều bạn ở đây đã đạt được một số tầng mức, một số tuệ giác trong lúc hành thiền. Các bạn đã thấy, đã phân biệt một cách rõ ràng thế nào là vật chất, thế nào là tâm (đó là tuệ thấy rõ vật chất và tâm). Các bạn cũng thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả). Người nào đạt được tuệ này sẽ được gọi là Tiểu Tu Đà Hoàn (đóng cửa bốn đường ác đạo trong một kiếp). Sau khi thấy được sự liên hệ nhân quả hay nhân duyên của vật chất và tâm (tuệ thấy được nhân quả), các bạn sẽ chính mình thấy rõ vật chất và tâm sinh rồi diệt (vô thường), tự mình thấy rõ chúng luôn luôn bị đàn áp, bị áp chế bởi sinh diệt (khổ), và tự mình thấy rõ chúng không có bản chất, không có cốt lõi, không thể điều khiển, không kiểm soát, không ai có thẩm quyền trên chúng (vô ngã) v.v... Như vậy, những lời dạy của Đức Phật hay Phật Pháp (Buddhadhamma) phải được chính bạn thấy rõ, bởi thế cho nên Phật Pháp được gọi là Sandiṭṭhica, có nghĩa là tự mình thấy rõ. Những lời dạy của Đức Phật phải được chính mình thấy rõ hay tự mình giác ngộ. Nói cách khác, chúng ta phải nỗ lực thực hành để chính chúng ta thấy được Phật Pháp, thấy rõ vật chất và tâm là vô thường. Chúng ta phải tự mình thấy, tự mình liễu ngộ chứ không phải tin suông. Do đó, không phải chúng ta đến với Giáo Pháp, hiểu Giáo Pháp bằng đức tin. Tin qua sách vở, tin qua người khác, không phải là tuệ giác thực sự mà chỉ là tuệ giác vay mượn. Để có thể có được tuệ giác trực tiếp về những lời dạy của Đức Phật, chân lý của cuộc đời, chúng ta phải thực hành Thiền Minh Sát. Qua sự thực hành, chúng ta sẽ đạt được kết quả, chúng ta sẽ mạnh dạn và nói một cách xác quyết rằng: page 91

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

"Tôi không cần phải dùng đức tin để biết..." Đây là một tầng mức tiến bộ tốt đẹp, thiền sinh cần phải nỗ lực thực hành để thấy rõ. Thiền viện này và các vị thầy ở đây đã cố gắng, tận tâm giúp các bạn đạt tầng mức này. Có rất nhiều trường thiền mà bạn có thể đến, có những nơi thuận lợi cho việc phát triển trí tuệ cuả bạn, và đây là một trong số những trung tâm đó. Bạn hãy thực hành để có thể nói rằng: "Không phải do đức tin mà tôi làm hay không làm điều đó..". Tôi nghĩ rằng khi bạn có thể nói được câu nói đó trong một vài sự việc thì bạn là người thực hành tốt. Tôi không dám nói rằng, lúc đó bạn sẽ cảm thấy tự hào về chính mình. Hôm nay là ngày cuối cùng của khóa thiền, và đây là bài pháp trước khi mãn khóa. Tôi rất hoan hỉ khi thấy các bạn đã đến hành thiền, tôi hy vọng rằng các bạn đã đạt một số lợi ích nào đó và có thể nói rằng: "Tôi không bằng đức tin mà hiểu rằng..."

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

ÍCH LỢI CỦA THIỀN HÀNH Thiền sinh thực tập chánh niệm trong bốn tư thế khác nhau. Thiền sinh thực tập chánh niệm trong khi đi, trong khi đứng, trong khi ngồi, trong khi nằm. Thiền sinh phải duy trì chánh niệm trong mọi tư thế. Tư thế chính của Thiền Minh Sát là ngồi xếp bằng. Nhưng không ai có thể giữ nguyên một tư thế trong nhiều giờ liên tiếp mà không thay đổi nên thiền sinh phải thực tập xen kẻ gữa thiền đi và thiền ngồi (kinh hành). Chẳng hạn như cứ một giờ kinh hành lại một giờ ngồi thiền. Bởi vì kinh hành rất quan trọng nên tôi muốn nói với các bạn bản chất, ý nghĩa, và lợi ích của việc kinh hành. Chúng ta có thể so sánh việc hành thiền với việc nấu nước. Khi nấu nước ta đặt ấm nước lên bếp và bật lửa lên. Nếu ta cứ bật lửa lên một lát rồi lại tắt, cứ làm thế mãi thì nước chẳng bao giờ sôi. Cũng vậy, nếu ta không thực hành liên tục, để chánh niệm gián đoạn, có khoảng hở thì không thể tạo được đà chánh niệm; và kết quả là không đạt được định tâm. Đó là lý do tại sao trong một khóa thiền, thiền sinh được dạy là phải thực tập chánh niệm trong mọi lúc, từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ. Kết quả là việc kinh hành đã phối hợp và với việc ngồi thiền cùng các tư thế khác để phát triển chánh niệm.

Đáng buồn thay, tôi có nghe nhiều người chỉ trích việc đi kinh hành cho rằng kinh hành không đem lại lại lợc ích hay kết quả gì cho họ cả. Nhưng chính Đức Phật đã dạy thiền hành. Trong kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật đã dạy đi kinh hành trong hai lần. Trong chương 'Các Tư Thế của Thân', Đức Phật dạy: "Khi đi thầy tỳ khưu biết tôi đi; khi đứng, thầy tỳ khưu biết tôi đứng; khi ngồi, thầy tỳ khưu biết tôi ngồi; khi nằm thầy tỳ khưu biết tôi nằm. Và trong phần Tỉnh Giác (Ý Thức Sáng Suốt), Đức Phật dạy: Thầy tỳ khưu áp dụng Tĩnh Giác trong khi đi tới và đi lui (đi trở về). Tĩnh Giác có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn hay hiểu biết sáng suốt những gì đang quán sát. Muốn hiểu biết rõ ràng sáng suốt thì thiền sinh phải đạt được định tâm, và muốn được định tâm thì thiền sinh phải áp dụng chánh niệm. Bởi vậy khi Đức Phật nói: Thầy tỳ khưu 'áp dụng tỉnh giác' ta phải hiểu không phải chỉ áp dụng tỉnh giác thôi mà phải áp dụng cả chánh niệm, định tâm và tỉnh giác nữa. Như vậy Đức Phật bảo thiền sinh phải áp dụng chánh niệm, định tâm và tỉnh giác trong khi đi và về. Như vậy, kinh hành là một phần quan trọng trong việc hành thiền. Mặc dầu kinh điển không ghi lại những lời chỉ dẫn chi tiết và đặc biệt về

thiền hành, nhưng tôi nghĩ Đức Phật thỉnh thoảng cũng có ban lời chỉ dẫn như vậy. Những lời chỉ dẫn này đã được học trò của Đức Phật học từ Ngài và lưu truyền qua nhiều thế hệ. Thêm vào đó các nhà chú giải chắc chắn có được

page 93

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

những lời chỉ dẫn về phương thức hành thiền từ kim khẩu của đức Phât và đem ra thực hành và truyền bá cho đến ngày nay. Bây giờ tôi sẽ nói một số điều đặc biệt về viện kinh hành. Nếu bạn là người hoàn toàn sơ cơ, thiền sư sẽ chỉ dẫn bạn chỉ chú tâm vào một điều trong khi đi kinh hành là chánh niệm vào tác động của bước chân và niệm thầm trong tâm 'bước, bước bước' hay 'trái, phải, tráp, phải'. Trong khi thực tập, bạn có thể bước chậm hơn thường ngày. Sau vài ba giờ, hay vài ba ngày bạn có thể được dạy là nên chánh niệm vào sự giở chân lên, sự đạp chân xuống đồng thời niệm thầm: 'giở, đạp, giở đạp'. Trong khi đặt chân xuống bạn phải chú tâm tâm chánh niệm đến hai giai đoạn giở và đạp. Sau đó bạn lại được khuyên là nên chánh niệm đến ba giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước rồi đạp chân xuống đất: giở. bước, đạp. Rồi dần dân bạn sẽ được dạy chánh niệm Bốn giai đoạn: giở chân lên, đưa chân tới trước, đạp chân xuống đất, rồi ấn xuống: giở, bước, đạp, ấn. Trong khi đi nếu không thấy rõ đề mục thì thiền sinh được khuyên là nên làm chậm lại mọi tác đông. Nhưng lúc đầu thiền sinh thấy khó làm chậm lại mọi tác động, nhưng nhờ được dạy là nên chú tâm khắn khít theo dõi tất cả mọi tác động kể cả trong lúc đi, nên mọi tác động tự nhiên chậm lại. Mặc dầu thiền sinh không cố ý làm chậm lại nhưng càng chú tâm chánh niệm vào các tác động thì các tác động đều tự nhiên chậm lại. Khi lái xe ngoài xa lộ, nếu bạn đi với tốc độ một trăm hay một trăm hai mươi cây số một giờ. Đi với tốc độ này bạn không thể nào thấy rõ những giòng chữ ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường. Nếu muốn nhìn thấy rõ những gì ghi trên bảng chỉ dẫn bên đường thì không cần ai bảo, bạn cũng tự nhiên đi chậm lại. Bạn đi chậm lại bởi vì bạn muốn thấy rõ bảng chỉ dẫn. Cũng vậy, nếu thiền sinh muốn thấy rõ chuyển động giở, bước, đạp, ấn thì thiền sinh cũng phải tự động làm các động tát chậm lại. Chỉ khi nào làm chậm lại các tác động, thiền sinh mới thực sự chánh niệm và thực sự ghi nhận rõ ràng các tác động bao gồm trong sự đi. Mặc dầu đã chú tâm chánh niệm một cách khắn khít vào đề mục, và làm chậm rãi mọi tác động, nhưng mới đầu thiền sinh cũng chưa thấy được mọi chuyển động và các giai đoạn của bước đi một cách rõ ràng. Thiền sinh vẫn chưa thấy rõ từng giai đoạn một của sự chuyển động trong mỗi bước đi. Đối với thiền sinh, lúc bấy giờ chuyển động chỉ là một chuỗi liên tục không gián đoạn. Nhưng khi định tâm phát triển mạnh mẽ, thiền sinh sẽ thấy rõ từng giai đoạn một trong mỗi chuyển động của bước đi. Thiền sinh ít nhất cũng thấy rõ được bốn giai đoạn của mỗi bước đi. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ ràng, không lẫn lộn giữa chuyển động giở và chuyển động đưa chân bước tới. Thiền sinh cũng phân biệt rõ ràng không lẫn lộn giữa chuyển động bước tới và chuyển động đạp xuống hay chuyển động giở lên. Thiền sinh sẽ hiểu và phân biệt rõ

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

ràng tất cả mọi chuyển động. Bất kỳ thiền sinh chánh niệm tỉnh giác vào nơi đâu thiền sinh đều thấy rõ ràng. Khi thiền sinh tiếp tục thực hành, thiền sinh sẽ quán sát được nhiều hơn. Khi giở chân lên, thiền sinh sẽ kinh nghiệm được sự nhẹ của chân. Khi đưa chân tới trước thiền sinh kinh nghiệm được sự chuyển động của chân di chuyển từ vị trí này sang vị trí khác. Khi đạp chân xuống, thiền sinh cảm thấy nặng, bởi vì khi hạ chân xuống thiền sinh thấy chângàng lúc càng trở nên năng hơn. Khi chân đặt xuống đất thiền sinh cảm thấy sự xúc chạm của gót chân trên mặt đất. Như vậy, song song với tác động giở, bước, đạp, ấn thiền sinh cảm nhận được sự nhẹ của chân, sự chuyển động của chân, sự nặng khi đặt chân xuống, rồi sự xúc chạm của chân với mặt đất, cảm nhận sự cứng mềm của chân trên mặt đất. Khi thiền sinh thấy được các tiến trình này là thiền sinh thấy được Tứ Đại hay bốn yếu tố chính của vật chất (dhatu). Bốn yếu tố chính của vật chất là: Yếu tố đất, yếu tố nước, yếu tố lửa và yếu tố gió. Bằng cách chú tâm khắn khít vào tứ đại qua bốn giai đoạn của sự đi kinh hành này, thiền sinh sẽ thấy rõ tinh túy của của tứ đại, chứ không phải thông qua khái niệm hay chế định, mà thực sự thấy rõ tiến trình, đúng theo chân tướng hay chân đế của chúng. Chúng ta hãy đi sâu hơn một chút vào chi tiết của các đặc tính Tứ Đại trong khi đi kinh hành. Trong chuyển động đầu tiên, đó là sự giở chân, thiền sinh thấy rõ sự nhẹ, và khi thấy được sự nhẹ là thiền sinh thấy được yếu tố lửa. Một khía cạnh của yếu tố lửa là làm cho vật nhẹ hơn. Mà một khi vật trở nên nhẹ hơn thì chúng bay lên hay được nâng lên. Khi ý niệm về sự nhẹ, khi đưa chân lên, thiền sinh thấy được cốt tủy hay đặc tính cuả yếu tố lửa. Nhưng trong khi giở chân lên, ngoài việc thấy nhẹ ta còn thấy chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của yếu tố gió. Nhưng trong sự nhẹ, trong khi giở chân lên, ngoài yếu tố nhẹ ta còn thấy yếu tố chuyển động. Chuyển động là một khía cạnh của gió. Nhưng trong sự nhẹ thì yếu tố lửa chiếm ưu thế. Do đó, ta có thể nói, trong khi giở chân lên yếu tố lửa chiếm ưu thế và yếu tố gió đứng thứ hai. Hai yếu tố này sẽ được nhận thấy rõ khi thiền sinh chú tâm khắn khít vào sự giở chân lên. Tiếp theo đó là giai đoạn đưa chân về phía trước. Khi đưa chân về phía trước thì yếu tố gió chiếm ưu thế, vì chuyển động là một trong những đặc tính chính của gió. Thế nên, khi thiền sinh chú tâm khắn khít vào chuyển động đưa chân tới trước trong khi đi, thiền sinh sẽ thấy rõ ràng cốt tủy hay tinh túy của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo, là chuyển động của sự đăt chân xuống. Khi đặt chân xuống thiền sinh cảm thấy chân nặng. Yếu tố nặng là đặc tính của yếu tố nước, bởi vì nặng có đặc tính dính hút và trì đọng. Khi chất lỏng trợ nên nặng thì nó có đặc

tính trì động. Như vậy, khi thiền sinh thấy được sự nặng của chân là thiền sinh thấy được yếu tố nước.

Khi ấn chân xuống đất, thiền sinh sẽ cảm thấy bàn chân cứng hay mềm. Khi ấn chân xuống đất sức nặng sẽ đặt lên xương, thịt và da khiến ta cảm thấy cứng hay mềm. Sự cứng hay mềm cho ta thấy đặc tính cuả yếu tố đất. Do chú tâm khắn khít vào sự ấn

chân lên mặt đất, thiền sinh thấy được bản chất của yếu tố đất.

Như vậy, trong mỗi bước chân thiền sinh có thể thấy được nhiều tiến trình. Thiền sinh có thể thấy được bốn yếu tố chính của vật chất, và đặc tính và của bốn yếu tố này. Nhưng chỉ những người hành thiền mới thấy những điều này.

Khi thiền sinh tiếp tục, thực tập kinh hành, thiền sinh sẽ thấy rằng: trong mỗi một sự chuyển động đều có sự hiện diện của tâm, đều có sự nhận biết các chuyển động. Có chuyển động giở chân, đồng thời cũng có tâm hay biết về sự giở chân. Trong giai đoạn tiếp theo có chuyển động đưa chân về phía trước m

động. Sau ý muốn giở chân, sự giở chân mới xảy ra; sau ý muốn đưa chân tới trước, sự đưa chân tới trước mới xảy ra; sau ý muốn đạp chân xuống, sự đạp chân xuống mới xảy ra; sau ý muốn ấn chân xuống đất, sự ấn chân xuống đất mới xảy ra. Như vậy, thiền sinh hiểu được yếu tố điều kiện xảy ra trong mỗi một tác động. Không có chuyển động nào tự chúng diễn ra mà không có điều kiện, không có nguyên nhân. Những chuyển động này không do trời hay một thẩm quyền nào tạo ra. Mỗi một chuyển động này không bao giờ xảy ra mà không có nguyên nhân, không có điều kiện. Trong mỗi một chuyển động đều có nguyên nhân hay điều kiện. Điều kiện ở đây là ý muốn đi trước mỗi một tác động. Đây là một khám phá khác mà thiền sinh có được khi thiền sinh chú tâm khắn khít vào sự đi.

Khi thiền sinh hiểu được điều kiện hay nguyên nhân của mọi tác động, và hiểu được rằng những tác động này không được tạo ra bởi một thẩm quyền, thần thánh hoặc thượng đế nào thì thiền sinh hiểu được rằng những chuyển động này được tạo ra bởi ý muốn. Nói cách khác, thiền sinh sẽ hiểu được rằng ý muốn là điều kiện của mọi chuyển động xảy ra. Như vậy, thiền sinh hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa cái tạo ra điều kiện và cái bị điều kiện, hiểu được một cách rõ ràng sự liên hệ giữa của nhân và quả. Nhờ có căn bản của sự hiểu biết này, thiền sinh sẽ loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama). Loại trừ được sự nghi ngờ về vật chất (rūpa) và tâm (nama) bởi vì thiền sinh hiểu rõ rằng vật chất và tâm không thể khởi sinh mà không có điều kiện. Với sự hiểu biết rõ ràng về điều kiện của sự vật, và với sự loại trừ tâm hoài nghi về nama và rūpa thiền sinh đạt được tầng mức 'Tiểu Tu Đà Hoàn'.

Vị Tu Đà Hoàn được gọi là Nhập lưu, là người đã đạt được tầng giác ngộ thứ nhất. Một vị 'Tiểu Tu Đà hoàn', không phải là một vị nhập lưu thật sự, nhưng vị 'Tiểu Tu Đà Hoàn' chắc chắn sẽ được tái sanh vào cảnh giới hạnh phúc như cõi người hay cõi trời. Điều này có nghĩa là một vị Tiểu Tu Đà Hoàn không thể tái sanh vào một trong bốn đường ác: súc sanh, ngạ quỷ, a tu la, địa ngục. Chỉ kinh hành thôi, thiền sinh có thể đạt được tầng mức 'TiểuTu Đà Hoàn'. Chỉ cần chú tâm khắn khít vào mỗi bước đi trong khi đi là thiền sinh có thể tránh khỏi hiểm nguy rơi vào bốn ác đạo. Đây là một lợi ích lớn lao của sự đi kinh hành. Tầng mức này không khó đạt được, nhưng một khi đã đạt được thì thiền sinh sẽ được bảo đảm tái sinh vào nơi an vui, dĩ nhiên, trừ phi họ rớt khỏi tầng mức này.

Khi thiền sinh hiểu được rằng vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt trong từng sát na, thiền sinh cũng sẽ tiến đến hiểu được vô thường trong mỗi tiến trình của sự giở chân; và thiền cũng sẽ thấy rõ sự vô thường của tâm ghi nhận sinh sự page 97

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

giở chân này. 'Sự biến mất sau khi khởi sinh' hay 'khởi sinh rồi hoại diệt' đó là sự biểu hiện hay dấu hiệu, hoặc đặc tính nhờ đó chúng ta thấy được sự vô thường. Nếu muốn xét xem, muốn quyết định xem một cái gì đó có vô thường hay không thì chúng ta phải cố gắng, bằng nỗ lực hành thiền của chúng ta, để thấy vật đó có phải là đối tượng của sự sinh và diệt không? Nếu việc hành thiền của chúng ta mạnh mẽ, chúng ta sẽ thấy được sự sinh và diệt của các hiện tượng đang diễn ra thì chúng ta có thể quyết định chắc chắn rằng hiện tượng nào là vô thường. Bằng cách này, thiền sinh quán sát thấy rõ: có chuyển động giở chân và có sự hay biết chuyển động giở chân. Tiếp theo là cả chuyển động giở chân và sự hay biết chuyển động giở chân cùng biến mất nhường chỗ cho sự đưa chân tới và sự hay biết chuyển động đưa chân tới. Tiếp theo sự đưa chân tới và sự hay biết đưa chân tới lại biến mất nhường chỗ cho sự đạp xuống và sự hay biết về sự đạp xuống này. Tiếp theo là sự biến mất của sự đạp chân xuống và sự hay biết chuyển động đạp chân xuống nhường chỗ cho sự ấn chân xuống và sự hay biết sự ấn chân xuống. Rồi sự ấn chân xuống và sự hay biết sự ấn chân xuống lại biến mất nhường chỗ... cho những bước kế tiếp. Những chuyển động này đơn giản chỉ là sự khởi sinh và biến mất, sự khởi sinh và biến mất, sự khởi sinh và biến mất.

Thiền sinh tự mình hay biết những tiến trình này chứ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng vào bất kỳ một quyền uy bên ngoài nào. Cũng không phải do tin tưởng vào sự trình pháp của một thiền sinh khác mà biết được vật chất và tâm khởi sinh và hoại diệt.

Khi thiền sinh thấy được vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, thiền sinh sẽ hiểu rằng vật chất và tâm là vô thường. Khi thiền sinh thấy chúng vô thường thì tiếp theo thiền sinh sẽn thấy chúng bất toại nguyện bởi vì chúng luôn luôn bị đàn áp bởi sự sinh diệt. Sau khi đã biết được bản chất vô thường và bất toại nguyện của sự vật, thiền sinh sẽ thấy rằng không ai có thể có thẩm quyền trên những sự vật này, không ai có thể ra lệnh cho chúng phải thường còn: Sự vật tự chúng khởi sinh rồi hoại diệt theo định luật tự nhiên. Hiểu biết được điều này là thiền sinh hiểu được đặc tính thứ ba của của mọi hiện tượng có điều kiện (hay vật chất và tâm) đó là đặc tính vô ngã (anatta), đó là đặc tính mọi sự vật đều không có tự ngã. Một trongnhững nghĩa của anatta là vô chủ, không có gì, không thực thể, không linh hồn, không uy quyền, hay không có linh hồn trên bản chất của sự vật. Như vậy, vào lúc này thiền sinh đã hiểu được ba đặc tính của các sự vật có điều kiện (vật chất và tâm) là vô thường, khổ, và không có tự ngã (anicca, dukkha và anatta).

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Thiền sinh có thể hiểu ba đặc tính này bằng cách quán sát một cách tinh tế chỉ sự giở chân lên và sự hay biết của sự dỡ chân lên. Bằng sự chú tâm khắn khít vào chuyển

động, thiền sinh thấy được sự vật khởi sinh và hoại diệt, kết quả là thiền sinh chính mình thấy rõ vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã, không bản chất của mọi hiện tượng có điều kiện.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét nhiều chi tiết hơn về những chuyển động trong khi đi kinh hành. Bây giờ giả sử ta quay một đoạn phim về sự giở chân, và giả sử là sự giở chân xảy ra trong vòng một giây. Nếu máy ảnh có thể chụp được ba mươi sáu tấm ảnh trong mỗi giây thì sau khi quay phim xong, nếu lấy những tấm phim ra xem, chúng ta sẽ thấy rằng: cái mà chúng ta nghĩ rằng chỉ có một sự giở chân thật ra có đến ba mươi sáu chuyển động . Hình ảnh trong mỗi tấm phim có một chút khác với hình ảnh trong các tấm phim khác. Mặc dầu nó có sự khác biệt chút ít, nhưng chúng ta có thể thấy được. Nhưng giả sử máy ảnh trong một giây có thể chụp được hàng ngàn tấm ảnh thì chỉ một sự dỡ chân đã có đến cả ngàn chuyển động. Và những sự khác biệt trong các tấm ảnh đó khó có thể nhận biết được. Nếu máy ảnh có thể chụp được một triệu tấm ảnh trong mỗi giây - hiện bây giờ thì chưa có cái máy mà nhanh như vậy, nhưng biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ có cái máy ảnh đó - Lúc bấy giờ sẽ có một triệu sự chuyển động chỉ trong một cái giở chân.

Sự cố gắng của chúng ta trong việc đi kinh hành là để thấy rõ những chuyển động một cách kỹ càng như một chiếc máy ảnh chụp từng tấm ảnh một. Chúng ta cũng muốn quán sát luôn sự hay biết và ý muốn khởi sinh trước mỗi tác động nữa. Chúng ta cũng phải tán thán năng lực trí tuệ và Minh Sát của Đức Phật, nhờ năng lực này, Ngài có thể thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ thấy hay quán sát là chỉ để áp dụng cho trường hợp riêng của chúng ta. Điều này có nghĩa là chúng ta thấy trực tiếp và luôn cả sự suy gẫm liên tưởng của chúng ta: Chúng ta không thể thấy được một cách trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật.

Trước khi thiền sinh bắt đầu thực tập việc kinh hành, thiền sinh có thể nghĩ rằng mỗi bước đi chỉ là một chuyển động mà thôi. Nhưng sau khi thực hành, quán sát sự chuyển động, thiền sinh thấy rằng ít nhất có bốn giai đoạn chuyển động của một bước đi. Nếu thiền sinh càng thực hành thâm sâu hơn, thiền sinh sẽ thấy rằng ngay cả trong một giai đoạn cũng có hàng triệu chuyển động nhỏ trong đó. Thiền sinh thấy được nama và rūpa (vật chất và tâm) khởi sinh rồi hoại diệt bởi vì chúng vô thường. Với tri giác thông thường của chúng ta, chúng ta không thể thấy được sự vật là vô thường bởi vì sự vô thường bị che lấp bởi ảo page 99

tưởng của sự liên tục. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta chỉ thấy một chuyển động liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn một cách tinh tế, tỉ mỉ hơn nữa thì ảo tưởng về sự liên tục sẽ bị phá vỡ. Ý niệm liên tục bị phá vỡ nhờ thiền sinh quán sát một cách trực tiếp từng điểm nhỏ một, từng phân đoạn một, từ tổng hợp cho đến phân tích. Giá trị của việc hành thiền nằm ở chỗ có thể giúp ta lột bỏ được lớp che phủ của sự liên tục để thấy rõ bản chất thực sự của sự vô thường. Thiền sinh có thể khám phá ra được bản chất thực sự của vô thường một cách trực tiếp xuyên qua nỗ lực của chính mình.

Sau khi hiểu rõ được rằng mọi sự vật đều bao gồm nhiều yếu tố hay phần tử nhỏ hợp thành, và sau khi quán sát những phần tử nhỏ đó từng cái một thiền sinh nhận ra rằng thực ra chẳng có gì trên thế gian nầy đáng tham luyến đáng dính mắc, vào. Nếu ta thấy rằng sự vật mà trước đây ta tưởng rằng chúng nó đẹp, thực ra chúng có nhiều lổ hổng, chúng bị già nua và tan rã thì ta sẽ không còn thích thú chúng nữa. Chẳng hạn như khi ta thấy bức tranh đẹp, ta nhìn tranh với ý niệm nó là một cố thể vững chắc hay toàn khối, nhưng nếu ta đặt tranh vẽ dưới kính hiển vi cực mạnh thì ta sẽ thấy bức tranh không còn toàn khối nữa mà có nhiều lổ hổng và chỗ trống. Sau khi thấy bức tranh bao gồm rất nhiều khoảng trống thì ta sẽ mất đi sự thích thú trên vật đó và ta sẽ chấm dứt sự tham ái và dính mắc vào vật đó. Những nhà khoa học tân tiến hiểu biết ý niệm này một cách rõ ràng. Họ đã quán sát vật chất với những dụng cụ tinh vi và thấy rằng vật chất chỉ là một sự rung động của những hạt tử và năng lực luôn luôn thay đổi, chúng chẳng có một chút bản chất nào. Nhờ thấy rõ được định luật vô thường của mọi sự vật nên thiền sinh ý thức được rằng thật ra chẳng có cái gì xứng đáng, có giá trị hay quan trọng đáng để cho thiền sinh dính mắc vào.

Bây giờ chúng ta đã hiểu lý do tại sao chúng ta phải hành thiền. Chúng ta hành thiền bởi vì ta muốn loại bỏ tham ái dính mắc vào sự vật. Bởi vì sự vật mang tính chất vô thường, khổ và không có bản chất, không thể làm chủ, không thể nắm giữ được, không đáng để nắm giữ. Nhờ thấy rõ ba bản chất vô thường, khổ, vô ngã (không thể nắm giử, không thể làm chủ được) của sự vật nên chúng ta không còn muốn nắm giữ chúng. Chúng ta muốn loại trừ sự tham ái, dính mắc với lý do chính là chúng ta không muốn khổ. Bao lâu còn tham ái dính mắc thì luôn luôn còn khổ. Nếu chúng ta không muốn đau khổ thì chúng ta phải loại trừ tham ái dính mắc. Chúng ta phải hiểu rằng mọi sự vật trên thế gian này chỉ là vật chất và tâm khởi sinh rồi hoại diệt, chúng không có bản chất. Một khi đã hiểu rõ những điều này thì chúng ta có thể loại trừ tham ái dính mắc vào sự vật. Bao lâu chúng ta chưa thấy rõ điều này thì chúng ta cần phải đọc sách, nghe thuyết pháp, hay đàm luận về sự loại trừ tham ái, dính mắc để hiểu rõ chúng.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Nhưng chúng ta cần phải có kinh nghiệm trực tiếp để thấy rõ mọi sự vật đều mang ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã bằng cách tinh tấn thực hành.

Bởi vậy, chúng ta cần phải chú tâm khắn khít vào sự đi của chúng ta, chúng ta phải tinh tấn trong khi đi kinh hành cũng giống như khi chúng ta đang ngồi thiền hay nằm thiền, tôi không muốn cố gắng nói rằng chỉ có kinh hành mà thôi là có thể đạt được khả năng loại trừ hoàn toàn mọi tham ái. Nhưng sự kinh hành ít nhất cũng có giá trị giống như sự ngồi hoặc những tư thế khác. Kinh hành đã giúp cho phát triển tinh thần, kinh hành cũng có năng lực giống như khi chánh niệm vào hơi thở ra vào hoặc chuyển động phồng xẹp của bụng. Kinh hành là một dụng cụ hữu hiệu giúp chúng ta loại trừ phiền não, kinh hành có thể giúp chúng ta đạt được những trí tuệ nội quán xuyên thấu vào bản chất của sự vật. Chúng ta hãy tinh tấn đi kinh hành giống như chúng ta tinh tấn ngồi thiền hoặc tinh tấn thực hành các tư thế khác.

Nhờ tinh tấn hành thiền Minh Sát mọi tư thế kể cả kinh hành. Cầu mong tất cả thiền sinh loại trừ hết mọi phiền não ngay trong kiếp sống này.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM Trong khóa thiền, hằng ngày, lúc vào trình pháp thiền sinh nói với tôi những kinh nghiệm mà họ đã đạt được. Kinh nghiệm đó phần lớn đáng khích lệ. Tôi rất hoan hỷ khi thấy các bạn đạt kết quả trong khi hành thiền. Mặc dầu, tôi luôn luôn nói khi hành thiền đừng nghĩ đến kết quả, nhưng tôi vẫn nghĩ đến kết quả việc hành thiền của các bạn, hy vọng rằng các bạn sẽ đạt được những giây phút thanh tịnh, tĩnh lặng, và sẽ đạt được nhiều thành quả hơn trong việc thấy rõ vật chất và tâm, thấy rõ chân tướng của ngũ uẩn thủ, và ngày càng đến gần mục tiêu tối thượng. Hòa thượng Mahasi có lần đã nói: "Giả sử bạn phải ghi nhận chánh niệm một triệu lần thì bạn sẽ giác ngộ. Nếu bây giờ bạn có thể ghi nhận được một ngàn lần thì có nghĩa là bạn đã rút ngắn được con đường đi đến giác ngộ được một ngàn lần ghi nhận". Tôi hy vọng các bạn tiếp tục tinh tấn hành thiền và ngày càng tiến gần hơn đến mục tiêu giải thoát. Nhiều lần tôi nhắc nhở các bạn hãy hành thiền thường xuyên. Đừng hành thiền một vài lần thôi rồi bỏ mà phải hành thiền suốt đời. page 101

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Tóm lại, các bạn phải hành thiền hằng ngày. Cũng như phải ăn và ngủ hằng ngày, bạn phải hành thiền mỗi ngày. Nhiều người hỏi tôi rằng sau khóa thiền, họ phải thực hành như thế nào khi trở về nhà hay khi làm công việc hàng ngày?" Khi ở đây các bạn phải hành thiền tích cực. Lúc ở nhà, các bạn khó có thể hành thiền tích cực như ở đây vì phải có nhiều công việc và bổn phận phải làm. Tôi thường xuyên khuyên nhủ và nói cho các bạn nghe rằng: Có hai mức độ hành thiền hàng ngày. Một là tích cực hành thiền giống như các bạn đang hành thiền ở đây: cứ một giờ hành thiền lại một giờ kinh hành. Lúc nào cũng tích cực hành thiền. Những lúc có thì giờ rãnh rỗi, như trong các ngày nghỉ lễ hay cuối tuần, bạn có thể tìm một nơi yên tĩnh, có thể là một căn phòng trống trong nhà, hành thiền tích cực như trong khóa thiền. Hai là các bạn thực hành ít tích cực hơn: mỗi ngày một tiếng hay nửa tiếng. Đừng bao giờ nói câu "tôi thật bận rộn" hay "tôi không có thì giờ". Nếu bạn thật sự muốn hành thiền thì bạn sẽ tìm ra thì giờ. Bạn có thể bớt hay cắt giảm thì giờ xem truyền hình, chơi game, nghe nhạc, tán gẩu, gọi điện thoại v.v... Tôi nghĩ rằng một ngày bỏ ra nửa tiếng không phải là việc khó khăn, ngay cả một tiếng cũng không khó khăn lắm. Trong thời gian nửa tiếng đó, bạn hãy hành thiền tích cực như bạn thực hành ở đây. Những lúc khác, bạn có thể chánh niệm, nhưng ở tầng mức thấp hơn, có nghĩa là bạn không đi vào chi tiết trong các tác động hàng ngày mà bạn có thể chánh niệm những gì bạn đang làm trong giây phút hiện tại. Chẳng hạn, trong khi bạn lái xe, bạn có thể chánh niệm vào việc lái. Bạn đừng đi vào chi tiết như xoay tay lái, đạp thắng v.v... Nếu bạn chú ý nhiều chi tiết trong khi lái xe thì bạn có thể húc vào xe người khác; bạn có thể chánh niệm vào việc lái xe một cách tổng quát như "đang lái, đang lái" hoặc "biết, biết, biết". Trong lúc nấu ăn, các bạn cũng có thể chánh niệm vào việc nấu ăn. Trong các xứ Tây Phương, tôi thấy đàn ông cũng nấu ăn. Khi bạn nấu ăn, bạn cũng chú ý việc nấu ăn một cách tổng quát, không cần chú ý đến chi tiết; hoặc khi chùi rửa, quét dọn bạn cũng chú tâm vào sự chùi rửa, quét dọn

này. Tóm lại, trong các công việc hàng ngày, bạn chú tâm nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Mặc dầu chú tâm vào việc làm hằng ngày, việc chánh niệm không được

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

thâm sâu như bạn hành thiền tích cực, nhưng ít nhiều bạn cũng đạt được những lợi ích, những kết quả tốt đẹp. Nếu bạn chú tâm chánh niệm vào các tác động của mình thì công việc làm sẽ có kết quả và ít gặp khuyết điểm hơn. Bởi vậy, các bạn nên cố gắng chánh niệm vào các tác động hàng ngày. Nếu các bạn chịu khó chánh niệm trong các tác động hàng ngày thì các bạn sẽ có thói quen tốt đẹp; đến lúc bạn có cơ hội để dự khóa thiền như ở đây hoặc khóa thiền dài hơn thì bạn có thể hội nhập một cách dễ dàng. Những lúc có nhiều thì giờ hơn, hoặc bạn có thể dành thì giờ hằng năm tham dự nhiều khóa thiền dài hạn từ một tuần lễ hay dài hơn. Trong những khóa thiền dài hạn này, vào những ngày đầu bạn có thể gặp khó khăn như cảm thấy uể oải mệt mỏi, buồn ngủ, phóng tâm v.v... Đương nhiên trong những ngày đầu, vì chưa quen thực hành dài ngày nên bạn có thể gặp khó khăn, nhưng lần lần bạn sẽ chế ngự được những khó khăn này. Khó khăn rồi cũng sẽ trôi qua. Những ngày sau đó bạn sẽ hành thiền tốt đẹp. Nếu hàng ngày bạn có thực tập chánh niệm từ ba mươi phút đến một giờ, đồng thời bạn lại cố gắng chú tâm vào các tác động hàng ngày thì bạn sẽ có đà để tham dự các khóa thiền tích cực dài ngày. Thực vậy, nếu bạn tinh tấn chánh niệm hàng ngày, bằng cách tích cực hành thiền trong ba mươi phút hay một giờ, và chánh niệm tổng quát vào mọi tác động hàng ngày thì bạn gặt hái nhiều điều tốt đẹp. Nhờ hành thiền, cuộc sống của bạn sẽ an toàn. Chẳng hạn như, ở các xứ Phương Tây, trong những ngày nghỉ lễ có rất nhiều tai nạn xe cộ và nhiều người chết. Tại sao có nhiều tai nạn? Bởi vì người lái xe không chánh niệm. Nếu người lái xe biết chánh niệm thì sẽ có rất ít tai nạn trừ trường hợp xe bị trục trặc kỹ thuật ngoài ý muốn. Thêm vào đó, một thiền sinh luôn luôn giữ giới luật trong sạch, ít nhất năm giới, trong đó có giới không uống rượu, thì thiền sinh đó sẽ lái xe an toàn hơn. Theo thống kê ở Mỹ thì rất nhiều tai nạn xe cộ do “người uống rượu lái xe” gây ra. Chánh niệm giúp cho bạn nhiều lợi ích tốt đẹp. Mà chánh niệm thì đâu có tốn tiền. Cũng có thể nói rằng bạn phải trả tiền cho khóa thiền, nhưng thật ra đây không phải là tiền trả cho việc dạy dỗ, cho việc thực hành, mà là tiền các thiền sinh đóng góp với nhau để chi phí cho những phương tiện đã xử dụng tại đây. Như vậy, khi hành thiền bạn không tốn kém gì mà đạt được nhiều kết quả. Vì thế bạn phải cần chánh niệm. Chánh niệm trở thành cách sống của bạn. Chánh page 103

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

niệm phải được phối hợp với tất cả công việc của mình. Đức Phật là một người rất "thông minh”. Thật ra, dùng chữ "thông minh" để nói về Đức Phật cũng chưa thích hợp. Bạn phải dùng chữ rất "trí tuệ" vì Ngài đã khám phá ra việc hành thiền và chỉ dạy lại cho chúng ta. Chánh niệm là gia tài của mọi người, chánh niệm quá đơn giản, quá phổ biến đến nỗi người ta không thấy được giá trị của chánh niệm, nhưng Đức Phật đã khám phá ra giá trị của chánh niệm và ban cho chúng ta phương pháp để xử dụng chánh niệm, đem lại lợi ích cho mọi người. Nhờ xử dụng chánh niệm chúng ta khám phá ra được bản chất thật sự của vật chất và tâm, có nghĩa là chúng ta khám phá ra

được bí mật của vật chất và tâm. Nhờ xử dụng chánh niệm, chúng ta tạo được định tâm. Qua sự định tâm, chúng ta thấy rõ bản chất thật sự của sự vật, thấy rõ chúng giả tạm, không bền vững, không có cốt lõi, chẳng đáng để ta nắm giữ. Thấy rõ bản chất thật sự của sự vật để ý thức rõ ràng rằng chúng không đáng để chúng ta nắm giữ, đó là mục đích tối hậu của chúng ta, bởi vậy cần phải luôn luôn thực hành chánh niệm. Khi bạn rời khỏi trường thiền trở về nhà, xin đừng ngừng chánh niệm, xin đừng bỏ quên chánh niệm. Ở Hoa kỳ, các bạn thường nghe các Cơ Sở Tín Dụng quảng cáo nhắc nhở bạn: Đừng rời khỏi nhà mà không đem theo "Thẻ Tín Dụng". Thiền Sinh như các bạn cũng phải thường xuyên nhắc nhở mình: "Hãy luôn luôn đem chánh niệm theo bên mình, dù ở nơi đâu, và bất kỳ lúc nào". Chánh niệm lúc nào cũng cần thiết và đem lại rất nhiều lợi ích. Lời khuyên của tôi là: "Sau khi khóa thiền chấm dứt, các bạn đừng ngưng chánh niệm, hãy tiếp tục hành thiền và nuôi dưỡng chánh niệm để khi có cơ hội thì nắm ngay dịp may này để hành thiền một cách tích cực hơn". Chúng ta có rất nhiều phước báu khi hiểu rõ giá trị của chánh niệm và thực hành chánh niệm. Nếu Đức Phật không dạy chúng ta chánh niệm thì chúng ta đâu tìm ra được người dạy chúng ta. Chúng ta không tìm thấy sự thực tập chánh niệm trong bất kỳ tôn giáo nào. Ngày nay có máy vi tính nên nhiều giáo lý của các tôn giáo, kể cả thánh kinh, được đưa vào đĩa mềm. Tôi tò mò tìm xem chữ chánh niệm có nằm trong những giáo lý đó không? Có nằm trong Thánh Kinh không? Nhưng không tìm thấy được chữ đó. Có những chữ tương đương với chữ Chánh Niệm, nhưng chỉ có nghĩa là hay biết; hiểu hay hiểu biết một việc gì đó chứ không phải chữ Chánh

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Niệm mà chúng ta thực hành. Bởi vậy, chúng ta đừng nghĩ rằng rất dễ để biết về chánh niệm, rất dễ để có cơ hội thực tập. Chỉ khi nào các bạn gặp được Phật hay sinh ra vào thời kỳ có giáo lý của Phật, hoặc có giảng sư học trò của Đức Phật giảng giải, các bạn mới có thể học về chánh niệm, thực hành chánh niệm, hưởng kết quả của sự thực hành chánh niệm. Thật là một cơ hội hiếm hoi để thực tập chánh niệm. Cuối cùng ai cũng phải chết, chúng ta không biết mình sẽ tái sinh vào nơi nào. Chúng ta biết có cơ hội khác nữa để thực hành chánh niệm không? Trong nhiều năm hay trong nhiều kiếp sống nữa có thể chúng ta không có cơ hội để thực hành chánh niệm, cho nên đây là lúc để chúng ta thực hành. Đừng chần chờ và nghĩ rằng các bạn sẽ thực hành chánh niệm khi các bạn được tái sinh vào cõi trời. Cuộc sống hiện tại là một cơ hội rất hiếm hoi để làm lợi ích cho chính mình và cho những người chung quanh. Một số người cho rằng, các bạn ngồi thiền chỉ đem lại lợi ích cho chính bạn và như vậy là bạn quá ích kỷ. Hiểu như vậy vì người ta chưa biết rõ mục đích và hiệu năng của việc hành thiền. Thiền là hoàn thiện chính mình, nhưng cũng đồng thời phục vụ cho xã hội. Hành thiền, chúng ta trở thành người tốt, và làm người tốt chúng ta không gây trở ngại cho người khác, chúng ta không trở thành những tội phạm, gánh nặng của xã hội. Cho nên, đừng phí thì giờ, suy tư xem có ích kỷ hay không khi hành thiền. Hãy nỗ lực thực tập. Bạn phải hoàn thiện trước khi giúp cho kẻ khác hoàn thiện. Bạn phải trở thành bác sĩ trước khi có thể chữa bệnh cho người khác. Đó là cách mà các bạn phải làm. Khi bạn có dịp may khó kiếm để giúp đỡ chính mình và kẻ khác thì đừng để cơ hội trôi qua. Đừng để mất cơ hội

hiện tại thực hành Thiền Minh Sát. Hãy luôn luôn duy trì liên tục việc hành thiền trong suốt cuộc đời của bạn.

Hướng Dẫn Hành Thiền

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tịnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tịnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền trong nhà,

page 105

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hổ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tịnh để hành thiền. Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thế ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân tréo vào nhau. Nếu quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo "lối Miến Điện" hay còn gọi là "lối dễ dàng", chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng. Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

Thiền Tha Thứ Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình. Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lãng vãng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, điều trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thảnh thơi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được; bởi vậy, Thiền Từ Ái và Thiền Tha Thứ đi liền với nhau, nếu bạn không thể tha thứ cho một người nào đó thì bạn không thể rải tâm từ tới họ được. Như vậy, điều thứ hai là bạn

phải tha thứ cho mọi người. Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn. Bởi thế, điều thứ ba là trước khi hành thiền từ ái là bạn phải hành thiền tha thứ cho chính mình. Như vậy, Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Ái. Thiền Từ Ái (Niệm Tâm Từ) Tâm từ (metta) là một trong bốn đề mục của Tứ Vô Lượng Tâm hay phạm trú (Brahma- vihara: nơi trú ngụ của các bậc phạm thiên). Thiền từ ái được giải thích và hướng dẫn kỹ càng trong sách Visudhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Người nào muốn hành thiền từ ái một cách nghiêm túc cần phải theo đúng những lời chỉ dẫn trong sách này. Phần thực hành ghi lại ở đây là để bổ túc cho các thiền sinh hành Thiền Minh Sát. Trong khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh cần dành thì giờ mỗi ngày (khoảng 30 phút) để thực hành bốn pháp hỗ trợ. Niệm tâm từ là một trong bốn pháp hỗ trợ đó. Ba pháp kia là: Niệm ân Đức Phật, Niệm cơ thể ô trược, và niệm sự chết. Lòng từ ái có thể ví như một loại dầu nhớt chế vào máy giúp máy chạy trơn tru. Không ai muốn lái một chiếc xe đã hết dầu nhớt vì sợ xe hư, thế mà ít ai nhớ châm thêm dầu nhớt từ ái trong sự liên hệ với mọi người; thảo nào có rất nhiều sự bế tắt, nhiều trục trặc trong sự liên hệ với nhau. Nếu người ta chịu châm một ít dầu nhớt từ ái vào sự liên hệ giữa người với người thì biết bao sự tắt nghẹn, bế tắt được giảm thiểu; biết bao nỗi giận hờn, ghen ghét thù hận, ác ý, ganh tỵ sẽ vắng mặt trên thế gian. Thực hành Thiền Từ Ái sẽ đem lại cho ta mười một lợi ích sau đây, như Đức Phật đã dạy:

page 107

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

1. Ngủ an lành. 2. Không gặp ác mộng. 3. Thức dậy an lành. 4. Được mọi người thương mến 5. Được phi nhân thương mến 6. Được Chư Thiên bảo vệ. 7. Lửa, thuốc độc, và vũ khí không làm hại được. 8. Dễ tập trung tâm ý. 9. Mặt mày trong sáng dễ mến. 10. Không bối rối trong lúc chết. 11. Nếu tâm từ được phát triển cao hơn thì được tái sinh về cõi Phạm Thiên. Muốn hưởng được lợi ích trên, chúng ta phải thực hành Thiền Từ Ái. Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác. Khi lòng từ ái chân thành tràn ngập tâm bạn, bạn cảm thấy an bình và tĩnh lặng, nguồn an lạc thanh tịnh này sẽ tuôn tràn đến những người mà bạn hướng tâm đến. Khi bạn hướng lòng từ ái này đến tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh sẽ được thấm nhuần lòng từ ái của bạn. Tư tưởng từ ái này cũng sẽ tạo một bầu không khí thân thiện, an lành giữa mọi người, khiến cho sự liên hệ giữa mọi người được hài hòa, thoải mái. Khi thực hành Thiền Từ Ái, bạn khởi đầu rải tâm từ cho chính mình, bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ,có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người

khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình. Khi rải tâm từ ái cho chính mình bạn cũng lấy mình làm ví dụ điển hình. Điều này có nghĩa là bạn nói: "nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì đồng thời bạn cũng liên tưởng rằng: "ta muốn có tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" thì người khác cũng có mong cầu như ta vậy, lấy bụng ta suy ra bụng người ta cũng cầu mong cho "người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại" như ta vậy. Sau khi rải tâm từ cho chính mính, bạn rải tâm từ đến cho tất cả chúng sinh. Sở dỉ bạn phải rải tâm từ cho mình trước bởi vì nếu chính ta không được an lạc tĩnh lặng thì làm sao có thể rải sự an lạc tĩng lặng đến cho người khác. Bởi vậy, trước khi rải tâm từ đến mọi người, mọi chúng sinh, bạn phải khởi động và vun bồi lòng từ ái này trong chính mình. Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sinh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sinh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sinh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sinh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sinh mà bạn hướng đến đang mạnh khoẻ, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khoẻ, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Ái kéo dài trong mười lăm phút. Bạn cũng có thể rải tâm từ ái đến từng hạng người: Thầy tổ, cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, bạn bè, người không quen biết, người không có thiện cảm với mình và tất cả chúng sinh.

page 109

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Thực HànhThiền Tha Thứ và Thiền Từ Ái

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc: Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi. Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi. Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch. Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Ái hay Niệm Tâm Từ. Ngay sau Thiền Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Ái như sau: a) Rải tâm từ qua từng hạng người: Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây: Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng

ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho thầytổ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho cha mẹ tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ,có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho những người trong gia đình tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Nguyện cho bạn bè tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả thiền sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho những người không quen biết tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc. b) Rải tâm từ đến chúng sinh theo nơi chốn Khi hành Thiền Từ Ái theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây: Nguyện cho tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

page 111

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nhà này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trong

khu vực này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trong thành phố này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trong tiểu bang này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trong nước này tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trên thế giới thân tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho tất cả chúng sinh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sinh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc. Sau khi đã rải tâm từ ái đến toàn thế giới và tất cả chúng sinh. Bây giờ chúng ta hãy hành Thiền Minh Sát.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Thiền Minh Sát Thiền Minh Sát là thiền tỉnh thức hay chánh niệm. Thiền Minh Sát dạy chúng ta sống và đối diện với hiện tại. Thiền sinh phải ý thức tất cả mọi chuyện đến và đang xảy ra trong hiện tại. Đối với thiền sinh, chỉ có hiện tại là quan trọng. Trong khi hành thiền, thiền sinh phải ghi nhận, theo dõi, quán sát mọi chuyện đến từ sáu cửa giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm) trong giây phút hiện tại vì đó chính là những đề mục mà ta cần phải ý thức và chánh niệm. Khi hành Thiền Minh Sát, thiền sinh thuần theo dõi các hiện tượng đang xảy ra hoặc nếu muốn có thể niệm thầm theo khi ghi nhận các đề mục đó. Khi theo dõi một cách tinh tấn, chánh niệm, dần dần bạn sẽ đạt được mức độ tỉnh thức cao nhờ đó có thể thấy được chân tướng của sự vật. Đó là sự kết hợp tạm thời của thân và tâm, của các hiện tượng tâm vật lý hiện đang xảy ra. Chúng mang bản chất vô thường, khổ hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có cốt lõi, không kiểm soát được. Một khi nhìn thấy được ba bản chất thật sự này rồi, thì bạn sẽ loại bỏ được ý tưởng sai lầm (tà kiến) về sự vật. Nhờ hiểu biết đúng đắn chân tướng của sự vật, bạn sẽ giảm bớt tham ái, dính mắc vào thân và tâm, và do đó các phiền não đã cản trở hay ngăn chận sự giác ngộ sẽ dần dần bị suy yếu đi. Khi hành thiền Minh Sát, bạn phải chọn một đề mục để chú tâm theo dõi. Đề mục này gọi là đề mục chính. Theo truyền thống, thiền sinh thường chú ý vào hơi thở, lấy hơi thở làm đề mục chính. Bạn đặt tâm ở cửa mũi theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu muốn, bạn có thể niệm

thầm trong khi theo dõi hơi thở như vậy. Hơi thở vào và hơi thở ra kéo dài khoảng bốn đến năm giây. Khi chú tâm ghi nhận hơi thở vào, bạn sẽ cảm nhận được cảm giác của hơi thở ở cửa mũi hay bên trong mũi. Bạn phải chú tâm vào cảm giác của hơi thở trong suốt quá trình từ đầu đến cuối. Hãy chú tâm vào bản chất của hơi thở, đó là bản chất chuyển động hay bản chất nâng đỡ, chứ không phải chú tâm vào hình dáng hay tướng của hơi thở. Hãy cố gắng quán sát hơi thở vào và hơi thở ra riêng biệt nhau, đừng nhập chung. Đừng để tâm chạy theo hơi thở vào trong cơ thể hay hơi thở ra khỏi cơ thể. Tâm bạn đóng vai trò của người gác cửa, chỉ ghi nhận kẻ ra người vào mà thôi. Đừng cố gắng thúc ép hay điều khiển hơi thở. Hãy bình thản, thoải mái ghi nhận và theo dõi hơi thở. Bạn có thể niệm thầm khi chú tâm page 113

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra. Khi thở vào bạn niệm "vào" và khi thở ra bạn niệm "ra". Bạn chỉ thuần chú tâm ghi nhận hơi thở mà đừng để ý gì đến những quấy nhiễu hay đề mục phụ đang ảnh hưởng đến sự định tâm của bạn. Nếu thấy sự niệm thầm hổ trợ cho việc định tâm của bạn thì bạn nên làm. Nếu thấy sự niệm thầm gây trở ngại cho sự tập trung tâm ý thì đừng niệm mà chỉ chánh niệm ghi nhận là đủ. Khi tâm bạn chỉ an trú trên đề mục hơi thở mà không bị phóng tâm thì đó là điều rất tốt đẹp. Tuy nhiên, tâm có khuynh hướng phóng đi nơi khác. Khi bị phóng tâm hay vọng tâm, bạn phải ý thức điều đó, phải ghi nhận sự phóng tâm hay vọng tâm này. Khi phóng tâm, bạn có thể niệm thầm: "phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có một vật gì hay một người nào hiện ra trong tư tưởng bạn thì bạn hãy thuần ghi nhận sự thấy này hoặc có thể vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "thấy, thấy, thấy", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nghe người nào đang nói chuyện trong tâm bạn thì bạn cũng ghi nhận thuần sự nghe này hoặc có thể vừa nghe vừa niệm thầm: "nghe, nghe, nghe", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn nói chuyện với người nào trong tâm mình hay tự nói với mình cũng phải thuần ghi nhận sự nói này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nói, nói, nói", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn phân tích điều gì, hãy thuần ghi nhận sự phân tích này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phân tích, phân tích, phân tích". Khi bạn phán đoán hãy thuần ghi nhận sự phán đoán này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phán đoán, phán đoán, phán đoán", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi bạn nhớ điều gì trong quá khứ, hãy thuần ghi nhận sự nhớ này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nhớ, nhớ, nhớ", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn suy nghĩ đến tương lai, sắp đặt hay dự trù điều gì, hãy thuần ghi nhận hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dự trù, dự trù, dự trù", rồi trở về với hơi thở. Nếu bạn cảm thấy làm biếng, hãy thuần ghi nhận sự làm biếng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "làm biếng, làm biếng, làm biếng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy thuần ghi nhận sự chán nản này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "chán nản, chán nản, chán nản", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy phản kháng điều gì, hãy thuần ghi nhận sự phản kháng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "phản kháng, phản kháng, phản kháng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Khi có tư tưởng luyến ái hay tham lam hãy thuần ghi nhận sự luyến ái này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "luyến ái, luyến ái,

luyến ái", hay "tham lam, tham lam, tham lam", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu bạn cảm thấy nóng giận, hãy thuần ghi nhận sự nóng giận này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nóng giận, nóng giận, nóng giận", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu muốn nuốt nước bọt, hãy thuần ghi nhận ý muốn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Khi dồn nước miếng trước khi nuốt, hãy thuần ghi nhận sự dồn này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "dồn, dồn, dồn". Khi nuốt nước bọt hãy thuần ghi nhận sự nuốt này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu có cảm giác ngứa ngáy thì đừng gãi ngay mà hãy chú tâm vào nơi ngứa và thuần ghi nhận sự ngứa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "ngứa, ngứa, ngứa". Thường thì chẳng bao lâu sau sự ngứa sẽ biến mất. Khi hết ngứa hãy trở về lại với đề mục hơi thở. Đôi lúc sự ngứa không biến mất mà càng gia tăng thì hãy chú tâm vào chỗ ngứa ghi nhận sự ngứa, ý thức sự ngứa, cố gắng quán sát sự ngứa càng lâu càng tốt. Nếu bạn cảm thấy không thể nào chịu đựng được nữa thì bạn có thể gãi. Tuy nhiên, trước khi gãi phải ghi nhận ý định hay ý muốn gãi. Khi đưa tay đến chỗ ngứa bạn phải ghi nhận sự chuyển động này. Hãy di chuyển tay một cách chậm rãi và theo dõi chuyển động trong chánh niệm. Khi những ngón tay của bạn đụng vào chỗ ngứa, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi, hãy thuần ghi nhận sự gãi này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "gãi, gãi, gãi". Khi đưa tay về, hãy thuần ghi nhận sự đưa này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đưa tay về, đưa tay về, đưa tay về". Khi bàn tay đụng vào chân, vào đầu gối hay tay kia, hãy thuần ghi nhận sự đụng này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng", rồi trở về lại với đề mục hơi thở. Nếu cảm thấy tê, đau, cứng, nóng... trên cơ thể, hãy chú tâm vào chỗ có những cảm giác này và chánh niệm ghi nhận. Nếu cảm thấy đau ở một nơi nào đó trên cơ thể, hãy thuần ghi nhận sự đau này hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: "đau, đau, đau". Cảm giác đau nhức rất khó biến mất, bởi vậy bạn phải kiên nhẫn và tiếp tục chú tâm ghi nhận. Đau nhức có thể biến mất hay càng trầm trọng hơn. Hãy chịu đựng với sự đau càng lâu càng tốt. Đau nhức là một đề mục mạnh mẽ và thuận lợi cho việc hành thiền bởi vì tâm có khuynh hướng bị

kéo đến nơi đau nhức. Do đó, hãy nỗ lực chú tâm ghi nhận mọi sự đau nhức và cố gắng ý thức rằng đây là đề mục mạnh mẽ nhất trong các đề mục về cảm giác. Đừng đồng hóa sự đau với chính mình. Đừng nghĩ: "Đây là cái đau của tôi" hay "tôi cảm thấy đau". Cũng đừng nghĩ "đây không phải là cái đau của tôi". Thiền sinh chỉ ghi nhận có sự đau nhức hoặc cảm giác đau đớn mà thôi chứ không có ai đau cả. Nếu đau nhức quá mãnh liệt và bạn nghĩ rằng mình không thể chịu đựng nỗi thì bạn có thể bỏ hẳn sự đau nhức và trở về lại với đề mục hơi thở của mình. Bạn cũng có thể di chuyển hay thay đổi tư thế để bớt đau, nhưng trước khi di chuyển hay thay đổi tư thế bạn phải ghi nhận ý định thay đổi, rồi thay đổi từ từ từng động tác một, theo dõi các tác động một cách chánh niệm. Sau khi đã thay đổi xong hãy trở về lại với đề mục hơi thở. Như thế, hơi

thở là đề mục chính trong việc hành thiền của bạn. Khi không có đề mục lạ chen vào thì bạn hãy tiếp tục ghi nhận hơi thở. Khi có đề mục phụ nổi bật xuất hiện, hãy ghi nhận, ý thức, quán sát đề mục này rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở. Đừng thúc ép, dồn nén mình, hãy quán sát đối tượng một cách thoải mái, nhẹ nhàng. Hãy chú tâm chánh niệm ghi nhận hơi thở. Đừng cố gắng xua đuổi vọng tâm, đừng cố gắng loại trừ những cảm giác hay cảm xúc; chỉ thuần theo dõi, quán sát chúng và để chúng tự ra đi. Một số người không thích hợp với đề mục hơi thở vì không thể chú tâm hoặc cảm thấy khó khăn ghi nhận hơi thở ra vào thì có thể chọn chuyển động "phồng xẹp" của bụng làm đề mục chính. Chú tâm vào bụng và ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng từ lúc khởi đầu cho đến khi chấm dứt. Nếu không thấy được sự phồng xẹp, bạn có thể đặt tay lên bụng để cảm nhận sự chuyển động. Sau một vài lần làm như thế, bạn có thể theo dõi được chuyển động phồng xẹp mà không cần đặt tay lên bụng nữa. Tóm lại, bạn có thể chọn hơi thở hoặc chuyển động của bụng làm đề mục chính cho việc hành thiền. Nếu là thiền sinh mới bắt đầu thực tập, bạn có thể thử mỗi phương pháp trong một thời gian và xem phương pháp nào thích hợp và dễ dàng giúp cho mình định tâm thì hãy chọn phương pháp đó. Một khi đã chọn xong, hãy nỗ lực tinh tấn theo dõi đề mục đó. Điều đáng ghi nhớ là hãy tham khảo với thiền sư trong việc lựa chọn đề mục chính cũng như nhờ thiền sư hướng dẫn trong việc thực tập để cho sự hành thiền đạt được kết quả tốt đẹp. Trong khi hành thiền, bạn đừng kỳ vọng hay mong ngóng điều gì; đừng cầu

mong mình sẽ thấy hay đạt được những gì thật kỳ diệu hoặc lạ lùng. Mong cầu là một hình thức vi tế của tham ái, dính mắc. Đó là một chướng ngại của sự định tâm cần phải loại trừ. Khi có mong cầu thì chỉ cần thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: mong cầu, mong cầu, mong cầu, rồi trở về lại với đề mục chính là hơi thở hay chuyển động phồng xẹp của bụng. Sau khi đã hành thiền được mười phút hay nhiều hơn, bạn có thể đi kinh hành. Thiền hành Khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng để chuẩn bị đi kinh hành, bạn phải luôn luôn cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục. Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận với chánh niệm. Bởi vậy, trước khi đứng dậy, bạn phải thuần chú tâm ghi nhận hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "muốn, muốn, muốn". Sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy. Trong khi đứng dậy, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đứng dậy hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy". Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng, trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: "đứng, đứng, đứng". Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi và chú tâm vào chân hay chuyển động của chân. Nên chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi. Để đi một bước, trước tiên bạn phải giở chân. Hãy chú tâm vào chân và thuần chú tâm ghi nhận sự giở chân hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "giở, giở, giở". Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: "bước, bước, bước". Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: "đạp, đạp, đạp". Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để

thực hiện một bước mới hãy chánh niệm ghi nhận trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: "chuyển, chuyển, chuyển" (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: "ấn, ấn, ấn"). Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: "giở, bước, đạp, chuyển (hay ấn).” Hãy đi một cách chậm rãi trong chánh niệm và nhìn xuống phía trước vào khoảng hai thước. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và page 117

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

có thể niệm thầm: "đứng lại, đứng lại, đứng lại”. Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: "muốn, muốn, muốn”. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: "quay, quay, quay”. Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: "giở, bước, đạp, chuyển (ấn)", cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Đứng lại, chánh niệm vào sự đứng lại. Muốn quay, chánh niệm vào ý muốn quay. Quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi hành như trước. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành. Kinh hành cũng là dịp để vận động cơ thể. Khi tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải được vận động. Vì vậy, kinh hành và ngồi thiền cần phải xen kẻ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền. Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận từng giai đoạn một của mỗi bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xúc chạm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng”. Khi xếp chân và tay hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xếp chân hay tay này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xếp, xếp, xếp”. Sau đó, hãy ngồi thẳng thắng và chú tâm vào hơi thở ra vào hay chuyển động của bụng. Cứ thế, bạn liên tục ngồi thiền và đi kinh hành. Hãy cố gắng giữ tâm chánh niệm liên tục đừng để thất niệm một giây phút nào trong suốt khóa thiền. Chánh niệm lúc ăn Trong khóa thiền, bạn cũng phải ăn uống trong chánh niệm. Hãy theo dõi trong chánh niệm mọi động tác trong khi ăn. Khi nhìn thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhìn này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhìn, nhìn, nhìn”. Khi gắp thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự gắp này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "gắp gắp, gắp”. Khi đưa thức ăn lên miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đưa này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đưa, đưa, đưa”. Khi thức ăn đụng vào miệng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đụng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "đụng, đụng, đụng”. Khi ngậm thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự ngậm này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "ngậm, ngậm, ngậm”. Khi bỏ tay xuống, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự bỏ xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống”. Khi tay đụng bàn hay đĩa ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự đụng này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm:

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

"đụng, đụng, đụng”. Khi nhai thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nhai này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nhai, nhai, nhai”. Khi biết mùi vị thức ăn, hãy thuần chú

tâm ghi nhận sự biết này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "biết, biết, biết". Khi nuốt thức ăn, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự nuốt này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi thức ăn xuống cổ họng, hãy thuần chú tâm ghi nhận sự xuống này hay vừa chú tâm vừa niệm thầm: "xuống, xuống, xuống". Hãy chú tâm theo dõi với chánh niệm từ lúc bắt đầu cho đến khi ăn xong. Tất cả mọi việc khác, ngay cả những tác động trong nhà tắm, đều phải làm trong chánh niệm. -oOo- Sau khi làm được điều thiện nào, bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh. Đó là một việc làm tốt đẹp. Cũng vậy, sau khi hành thiền, bạn nên hồi hướng phước báu như sau: Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, nguyện cho tất cả đều được an vui hạnh phúc. Chúng tôi xin hồi hướng phước báu này đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi, xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật Pháp cho được bền vững lâu dài. -oOo-

PHỤ LỤC THỰC TẬP THIỀN QUÁN Hòa thượng Mahasi Lời Mở Đầu Dĩ nhiên chẳng ai muốn đau khổ và mọi người đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc. Khắp nơi trên thế giới nhân loại đang tìm đủ cách để ngăn ngừa hoặc làm vơi đi nỗi đau khổ và tạo an vui hạnh phúc. Tuy nhiên mục đích chính yếu của họ chỉ page 119

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

nhằm tạo hạnh phúc thể chất bằng phương tiện vật chất. Thật ra, hạnh phúc hay không đều do ở tâm của chúng ta, Vậy mà rất ít người nghĩ đến vấn đề phát triển tinh thần. Những người muốn rèn luyện tinh thần lại càng hiếm hoi hơn nữa. Để thỏa mãn những nhu cầu vật chất người ta thường để tâm đến những việc tầm thường như tắm giặt sạch sẽ, ăn mặc gọn gàng. Họ quan tâm nhiều đến việc kiếm thức ăn, quần áo, nhà cửa. Tiến bộ khoa học đã giúp họ nhiều trong việc nâng cao đời sống vật chất: chẳng hạn những tiến bộ trong sự chuyên chở và truyền tin, những phát minh y học để ngừa bệnh và trị bệnh. Phải nhìn nhận những cố gắng ấy rất ư là quan trọng, nhưng chúng chỉ giúp bảo vệ và nuôi dưỡng cơ thể mà thôi. Những phát minh và những thành công đó không thể nào tiêu diệt hay giảm thiểu được nỗi khổ của tuổi già, bệnh tật, gia đình xáo trộn và khủng hoảng kinh tế. Tóm lại, không thể nào thỏa mãn nguyện vọng con người bằng phương tiện vật chất. Chỉ có sự rèn luyện tinh thần mới có thể giúp con người vượt qua những nỗi đau khổ này. Bởi vậy phải tìm một phương cách hữu hiệu để rèn luyện, ổn định và thanh lọc tâm hồn. Phương cách này được tìm thấy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Maha Satipatthana Sutta), một thời pháp mà đức Phật đã giảng dạy cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm. Đức Phật dạy: "Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm chúng sinh, chấm dứt lo âu, phiền muộn, diệt thân bệnh và tâm bệnh, đạt thánh đạo và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ". Giai Đoạn Chuẩn Bị Nếu bạn thật sự thực tập thiền để đạt được tuệ giác giải thoát ngay trong kiếp hiện tại, bạn phải gạt bỏ mọi tư tưởng và hành vi thế tục trong thời gian hành thiền. Làm như thế là để trau dồi phẩm hạnh thanh cao. Đó là bước căn bản cho việc phát triển thiền. Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia đối với các vị xuất gia phải giữ gìn giới luật mình đã thọ. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan

trai). 1 Không sát sinh. 2. Không trộm cắp. 3. Không thông dâm. 4. Không nói dối. 5. Không uống rượu và các chất say. 6. Không ăn sái giờ (quá ngọ không ăn). 7. Không múa hát, thổi kèn đờn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn, đeo

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

tràng hoa. 8. Không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp. Một điều nữa là không được có lời nói hay hành động bất kính đối với những người đã có trình độ giác ngộ cao (các bậc thánh). Theo truyền thống các thiền sư xưa thường khuyên bạn đặt lòng tin vào Đức Phật, vì như thế sẽ giúp bạn bớt hốt hoảng khi những hình ảnh bất thiện hoặc sợ hãi xuất hiện trong tâm bạn lúc bạn đang hành thiền. Trong lúc thiền tập bạn cũng cần có một thiền sư hướng dẫn để chỉ cho bạn biết một cách rõ ràng mình đang thiền như thế nào và kết quả đến đâu, cũng như để chỉ dẫn cho bạn khi cần thiết. Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi. Vậy bạn hãy nỗ lực tích cực hành thiền với quyết tâm loại bỏ tham, sân, si; có như thế việc hành thiền mới hoàn toàn thành công. Cách thực tập thiền quán trên căn bản Tứ Niệm Xứ (Satipatthana) này là phương pháp mà Đức Phật và chư thánh tăng đã hành trì để giác ngộ. Bạn hãy vui mừng bởi mình có cơ duyên thực hành loại thiền quí báu này.

Bốn điều bảo vệ: Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết. 1. Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài: "Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là đấng toàn giác, tỉnh thức, trí đức vẹn toàn, hiểu thấu đáo mọi sự, thầy của Trời và người, đấng an lành và đem lại sự an lành". 2. Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sinh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt: "Mong cho tôi thoát khỏi mọi bệnh tật và phiền muộn. Mong cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài thoát khỏi thù hận, bệnh tật
page 121

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

và phiền muộn. Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau". 3. Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân. 4. Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đấy là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng: sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Mục tiêu cuối cùng của đời sống là cái chết. Tiến trình của cuộc sống gồm có: sinh ra, già đi, bệnh tật, khổ đau và cuối cùng là cái chết. Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

Bài Tập Thứ Nhất Hãy chú tâm vào chuyển động của bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động của bụng. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên và xẹp xuống của bụng. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình dáng hay tư thế của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi. Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn

cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quí bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên, tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng xẹp nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

Bài Tập Thứ Hai Trong khi thực tập quán sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh. Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng". Khi bạn nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định".

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phồng xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên".

Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi nhè nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa-về, đưa-về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quán sát chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Cơn đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phồng xẹp. Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta, nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhạy, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ page 125

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền. Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển, đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phỉ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan. Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn,

nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành, bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "giở, đạp", "giở, đạp".

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "giở, bước, đạp", "giở, bước, đạp". Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn". Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng". Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm". Khi thọc tay vào lu nước, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc". Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát". Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống". Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về". Khi thòng tay xuống, ghi nhận: "thòng, thòng, thòng". Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay". Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng". Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào chuyển động phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến".

page 127

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Xoay người trước khi ngồi, ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chầm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng. Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chầm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận chuyển động phồng xẹp. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ. Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sinh hay của tâm lúc chết. Cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện ngay những lúc bạn nhìn, nghe, nếm,

ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền. Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay khi bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục theo dõi chuyển động phồng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì

phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phồng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngắm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, lúc cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự. Bạn cũng phải chú ý từng tác động một trong lúc ăn: Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc". Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào". Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm". Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống". Khi tay đụng dĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai". Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết". Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây. Bài Tập Thiền Hành Căn Bản Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẻ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những

yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhất lên khỏi mặt đất, ghi nhận: giở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế... Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được

ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành, nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến chúng thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận giở... bước... đạp v.v... Trong lúc quay thường vì sự cám dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân. Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn giở, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tỉnh thức trong từng bước đi hay không? Thiền Mức Cao Hơn Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi

thiền bạn hãy ghi nhận: "phồng, xẹp, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phồng xẹp, nằm". Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: "phồng, ngồi, xẹp, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phồng, nằm, xẹp, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phồng, xẹp. Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phồng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phồng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phồng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, tiếng nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phồng, xẹp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phồng xẹp; lúc bấy giờ sự phồng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn

bởi những phiền não chập chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phồng xẹp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân v.v... thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phồng xẹp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đụng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đụng. Khi ghi nhận đụng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đụng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đụng nhau, hai ngón cái đụng nhau, chớp mắt, lưỡi đụng miệng, môi chạm nhau. page 131

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Bài Tập Thứ Bốn Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ giở, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng". Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi- ngờ, nghi-ngờ". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối". Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng". Đấy là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với chuyển động phồng xẹp. Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm. Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi

uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tỉnh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: giở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn. Một thiền sinh thực hành nghiêm chỉnh và nỗ lực thực sự thì sẽ tích cực giữ tâm chánh niệm mọi lúc dường như không biết gì đến việc ngủ nghỉ. Khi buồn ngủ thiền sinh tiếp tục ghi nhận cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Nếu việc hành thiền tiến triển tốt đẹp và vượt trội, thiền sinh sẽ cảm thấy tỉnh táo. Nếu hôn trầm dã dượi thắng lướt thì thiền sinh sẽ cảm thấy buồn ngủ. Khi buồn ngủ, thiền sinh phải ghi nhận 'buồn ngủ, buồn ngủ, buồn ngủ.' Khi mí mắt sụp xuống hãy ghi nhận sụp xuống, sụp xuống, sụp xuống. Khi mí mắt trở nên nặng, hãy ghi nhận nặng, nặng, nặng. Nếu mắt trở nên cay xốn, hãy ghi nhận cay xốn, cay xốn, cay xốn. Nếu ghi nhận mọi tác động một cách chánh niệm thì sự buồn ngủ biến mất và thiền sinh sẽ tươi tỉnh trở lại. Khi đã tươi tỉnh và mắt sáng trở lại, thiền sinh phải ghi nhận tươi tỉnh, tươi tỉnh, tươi tỉnh hay sáng, sáng, sáng rồi trở về sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh lại kiên trì tiếp tục hành thiền. Cuối cùng, khi buồn ngủ thắng thế thì thiền sinh sẽ rơi vào giấc ngủ. Khi hành thiền ở tư thế nằm bạn rất dễ bị buồn ngủ. Bởi vậy đối với những thiền sinh mới không nên hành thiền ở tư thế nằm quá nhiều mà phải ngồi và kinh hành nhiều hơn. Nhưng lúc đến giờ đi ngủ, thiền sinh nên hành thiền ở tư thế nằm, ghi nhận những chuyển động phồng xẹp của bụng cho đến khi nào rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên. Thời gian ngủ là khoảng thời gian nghỉ ngơi cho thiền sinh. Nhưng đối với thiền sinh tích cực tinh tấn thì nên giới hạn giờ ngủ khoảng bốn tiếng mỗi đêm. Đó là ngủ vào khoảng canh hai, tức từ mười giờ tối đến hai giờ sáng, như Đức Phật đã cho phép. Ngủ bốn tiếng là vừa đủ. Đối với những thiền sinh mới, nếu thấy ngủ bốn tiếng không đủ cho sức khỏe thì có thể ngủ năm đến sáu tiếng. Sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

page 133

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Khi thức dậy thiền sinh phải lập tức trở về với sự ghi nhận. Một thiền sinh thật sự muốn nỗ lực hành thiền để đạt đạo quả thì chỉ ngừng hành thiền trong khi ngủ mà thôi. Trong thời gian thức, họ liên tục chánh niệm không ngừng nghỉ. Bởi vậy, khi vừa thức giấc, thiền sinh phải ghi nhận ngay sự thức dậy của tâm thức dậy, thức dậy, thức dậy. Nếu thiền sinh không thể ghi nhận được trạng thái của tâm lúc vừa thức dậy, thì hãy bắt đầu ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Nếu thiền sinh có ý định ngồi dậy và bước xuống đất thì hãy ghi nhận muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy, tiếp theo hãy ghi nhận tất cả các tác động liên quan đến sự ngồi dậy như chống tay, co chân, nhổm dậy, ngồi, v.v... Khi đã ngồi dậy, nếu muốn ngồi một lát thì hãy chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Muốn đứng dậy để đi rửa mặt thì phải ghi nhận ý muốn, sau đó ghi nhận các tác động đứng dậy. Khi rửa mặt hay tắm phải ghi nhận các tác động này. Vì các tác động rửa mặt và tắm là những tác động hơi nhanh nên không thể

ghi nhận được hết. Bởi vậy, hãy cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Lúc chải đầu, mặt áo quần, mở cửa, đóng cửa, v.v... đều phải ghi nhận kỹ càng. Lúc đến giờ ăn thiền sinh vào bàn ăn phải ghi nhận thấy, thấy, thấy hay nhìn, nhìn, nhìn. Khi đưa tay ra đụng thức ăn, lấy thức ăn, rút tay về, đưa vào miệng v.v... Tất cả những tác động ấy đều phải được ghi nhận. Nếu bạn dùng đũa hay muỗng để lấy thức ăn thì cũng phải ghi nhận mọi tác động liên quan đến sự gắp hay múc thức ăn này như gắp, gắp, gắp; múc, múc, múc. Khi nhai thức ăn phải ghi nhận nhai, nhai, nhai. Khi nhận biết được vị của thức ăn, ghi nhận biết, biết, biết. Khi nuốt thức ăn vào cổ v.v... tất cả đều phải được ghi nhận. Đó là cách mà thiền sinh ghi nhận trong khi đưa từng muỗng thức ăn vào miệng. Khi thiền sinh muốn dùng canh thì tất cả các tác động bao gồm như: đưa tay ra, cầm muỗng, múc canh v.v... đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận trong khi ăn hơi khó khăn bởi vì có rất nhiều điều phải quán sát và ghi nhận. Thiền sinh mới thường hay bỏ sót một số tác động cần phải ghi nhận. Nhưng càng về sau, khi có tâm định mạnh mẽ, thiền sinh sẽ ghi nhận được tất cả các tác động của sự ăn này. Đến đây thiền sinh đã học được nhiều cách ghi nhận. Nhưng tóm tắt lại chỉ có vài điều cần nhớ sau đây: khi đi nhanh hãy ghi nhận trái, phải; khi đi chậm hãy ghi nhận giở, đạp; nếu chậm hơn, ghi nhận giở, bước, đạp; khi đã ngồi xuống hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng; khi nằm cũng phải chú tâm vào bụng, nếu không có điều gì đặc biệt để ghi nhận. Trong khi quán sát ghi nhận, nếu bị

phóng tâm hãy ghi nhận phóng tâm rồi trở về với sự phồng xẹp của bụng. Thiền sinh cũng phải ghi nhận tất cả mọi cảm giác khởi lên như tê, cứng, đau, nhức, nóng, lạnh, v.v.. rồi trở về với chuyển động của bụng. Trong các tác động khác như co duỗi tay, chân, cúi đầu, ngẩng đầu, v.v... đều phải được ghi nhận rồi trở về đề mục chính. Nếu thiền sinh tiếp tục tinh tấn ghi nhận như thế thì về sau thiền sinh sẽ có thể ghi nhận được rất nhiều những diễn biến đang xảy ra. Lúc mới tập hành thiền, tâm thiền sinh thường dễ phóng đi đây đó. Thiền sinh thường quên và bỏ sót ghi nhận, nhưng không nên lấy thế làm chán nản vì mọi thiền sinh mới đều gặp các khó khăn tương tự như vậy. Hành thiền lâu hơn, thiền sinh sẽ ghi nhận được một cách dễ dàng mỗi khi có sự phóng tâm xảy ra, cuối cùng, thì tâm không còn bị phóng nữa. Lúc bấy giờ, tâm sẽ dính chặt vào với đề mục ghi nhận. Tâm chánh niệm phải đi song song với đối tượng ghi nhận. Nói cách khác, tâm ghi nhận luôn luôn theo sát với đề mục, chẳng hạn như phồng xẹp và tâm ghi nhận sự phồng xẹp phải đi song song với nhau. Đối tượng vật chất để ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó là một cặp, chẳng có một con người hay cá nhân nằm trong hai hiện tượng này. Chỉ có đối tượng vật chất ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng đó xảy ra mà thôi. Thiền sinh sẽ kịp thời và chính mình kinh nghiệm được các diễn biến này. Trong khi chú tâm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ phân biệt được rằng sự phồng lên của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự xẹp của bụng là hiện tượng vật chất và tâm ghi nhận sự xẹp là hiện tượng của tâm. Đến đây thiền sinh đã hiểu một cách rõ ràng sự diễn tiến đồng thời của cặp hiện tượng tâm vật lý này. Do đó, qua mỗi tác động ghi nhận, thiền sinh sẽ tự mình hiểu một cách rõ ràng rằng chỉ có hiện tượng vật chất,

đó là đối tượng để ghi nhận và hiện tượng tâm, đó là tác động ghi nhận. Khi có sự phân biệt này thì thiền sinh đã đạt được tuệ phân biệt danh sắc (nāmarupa-paricchedanāna), đó là tuệ giác đầu tiên. Đạt được tuệ giác này một cách đúng đắn là điều hết sức quan trọng bởi vì sau khi đạt được tuệ giác này nếu tiếp tục tinh tấn hành thiền, thiền sinh sẽ đạt được tuệ giác kế tiếp, đó là tuệ phân biệt nhân quả (paccaya-pariggahanāna). Khi thiền sinh tiếp tục ghi nhận đều đặn, thiền sinh sẽ tự mình thấy rõ rằng page 135

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

những gì xảy ra đều biến mất một khoảnh khắc ngắn ngủi sau đó. Người ta thường cho rằng cả hai hiện tượng vật chất và tâm đều kéo dài suốt đời, từ lúc ấu thơ cho đến khi trưởng thành. Thật ra, điều đó không đúng. Không có hiện tượng nào có thể trường tồn vĩnh viễn, mọi hiện tượng đều sinh ra rồi diệt ngay một cách nhanh chóng sau đó, chúng không thể kéo dài lâu hơn thời gian của một cái chớp mắt. Thiền sinh sẽ tự nhận biết được điều đó khi thiền sinh liên tục ghi nhận. Nhờ thế thiền sinh sẽ thấy rõ rằng tất cả mọi hiện tượng ấy đều là vô thường. Khi có được sự nhận biết này thì thiền sinh đã có tuệ giác thấy được vô thường (aniccānupassanā-ñāna). Tiếp theo đó thiền sinh sẽ được tuệ giác thấy rõ khổ não (dukkhānupassanā- ñāna). Khi có được tuệ này, thiền sinh sẽ ý thức rõ ràng rằng tất cả mọi sự vô thường đều đau khổ. Lúc bấy giờ thiền sinh cũng tự mình kinh nghiệm được hay trải qua các sự đau nhức trong cơ thể. Cơ thể này chẳng qua chỉ là tập hợp của sự khổ đau. Tiếp theo, thiền sinh sẽ nhận thức được một cách rõ ràng rằng mọi hiện tượng tâm vật lý đều diễn ra theo chiều hướng riêng của nó, hiện tượng tâm vật lý xảy ra không do ai kiểm soát. Không ai có thể điều khiển các hiện tượng này theo ý muốn của mình. Khi nhận thức được điều này, thiền sinh có được tuệ giác thấy rõ vô ngã (anattānupassanā-ñāna). Khi tiếp tục hành thiền không thối chuyển, thiền sinh sẽ ý thức được một cách chắc chắn rằng mọi hiện tượng đều vô thường, khổ não và vô ngã thì thiền sinh sẽ đạt được Niết Bàn. Tất cả Chư Phật, các vị A La Hán và các bậc Thánh đã đạt được Niết Bàn đều đi theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận ra rằng hiện nay chính mình cũng đang đi trên con đường đó để đạt được sở nguyện là Đạo Quả và Niết Bàn. Các thiền sinh phải lấy làm vui mừng vì mình đã đi đúng hướng và sẽ đạt được chánh định và trí tuệ mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã giác ngộ trước đây. Nếu thiền sinh tích cực hành thiền thì chẳng bao lâu thiền sinh cũng sẽ chính mình kinh nghiệm được đạo quả và niết bàn mà chư Phật, chư A La Hán, chư Thánh đã kinh nghiệm. Thật vậy, thiền sinh có thể đạt được kết quả này trong thời gian mười lăm ngày, hai mươi ngày hay một tháng. Nếu kiên trì thực tập, đối với những thiền sinh có ba-la-mật đặc biệt có thể đạt được đạo quả trong vòng bảy ngày. Thiền sinh phải luôn luôn tin tưởng rằng mình có thể đạt được đạo quả trong

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

thời gian hạn định trên. Ít nhất là đạt được quả Nhập Lưu, dứt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ và không còn bị tái sinh vào bốn ác đạo nữa. Thiền sinh phải tinh tấn tiếp tục hành thiền với sự tin tưởng này.

Bổ Túc về Kinh Hành

Khi thực hành Thiền Minh Sát, điều quan trọng là phải luôn luôn chú tâm ghi nhận chánh niệm; bởi vậy, khi thay đổi tư thế ngồi sang tư thế đứng bạn phải luôn luôn giữ tâm chánh niệm. Trước khi đứng dậy, bạn phải chú tâm chánh niệm ghi nhận ý định đứng dậy hay niệm thầm: muốn, muốn, muốn; sau đó, chú tâm vào toàn thể cơ thể, và từ từ đứng dậy; ghi nhận toàn thể tiến trình của sự đứng dậy hay niệm thầm: đứng dậy, đứng dậy, đứng dậy. Khi đã đứng dậy rồi, hãy chú tâm vào sự đứng. Trong khi chú tâm vào sự đứng bạn có thể niệm thầm: đứng, đứng, đứng. Khi đi kinh hành, tốt nhất nên chọn lối đi đã có sẵn, rồi đi tới đi lui trên đó. Hãy đi một cách chậm rãi; chú tâm vào chân hay chuyển động của chân; chú tâm ghi nhận ít nhất bốn giai đoạn của mỗi bước đi. Để thực hiện một bước đi, trước tiên bạn phải nhón gót. Hãy chú tâm vào chân và ghi nhận một cách chánh niệm sự nhón hoặc vừa ghi nhận vừa niệm thầm: nhón, nhón, nhón. Khi chân đưa ra phía trước, hãy ghi nhận chuyển động đưa tới, trong khi ghi nhận chuyển động bạn có thể niệm thầm: bước, bước, bước. Khi chân hạ xuống sàn hay xuống mặt đất hãy ghi nhận sự hạ chân xuống này và có thể niệm thầm: đạp, đạp, đạp. Khi bạn chuyển sức nặng sang chân khác để thực hiện một bước mới hãy ghi nhận chánh niệm trên toàn thân thể và có thể niệm thầm: chuyển, chuyển, chuyển. (Bạn cũng có thể chú tâm vào sự ấn xuống của bàn chân sau khi đạp xuống và có thể niệm thầm: ấn, ấn, ấn). Sau đó, tiếp tục thực hiện bước kế tiếp và lần lược ghi nhận: giở, bước, đạp, chuyển (hay ấn). page 137

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Hãy đi chậm rãi. Mở mắt và nhìn vào khoảng hai thước trước mặt. Đừng nhắm mắt vì nhắm mắt bạn sẽ bị ngã. Mắt mở vừa phải, nhìn vào lối đi. Khi đi đến cuối đường kinh hành bạn đứng lại, hãy ghi nhận sự đứng lại này và có thể niệm: đứng lại, đứng lại, đứng lại. Khi muốn quay lui, hãy ghi nhận ý muốn quay và có thể niệm thầm: muốn, muốn, muốn. Sau đó quay từ từ. Trong khi quay, hãy chú tâm chánh niệm vào chuyển động quay và có thể niệm thầm: quay, quay, quay. Khi bắt đầu đi trở lại, cũng hãy ghi nhận chánh niệm từng giai đoạn một của bước đi: giở, bước, đạp, chuyển (ấn) cho đến cuối đoạn đường kinh hành. Khi đứng lại, hãy chánh niệm vào sự đứng lại. Khi muốn quay, chánh niệm vào ý muốn. Khi quay, chánh niệm vào chuyển động quay, rồi tiếp tục đi. Khi đi, hai tay có thể nắm lại phía trước hay phía sau. Cứ như thế, tiếp tục đi cho đến hết giờ kinh hành. Kinh hành cũng là dịp để thể dục cơ thể. Nếu chỉ ngồi thiền trong vòng ba mươi phút hay một giờ đồng hồ thì không cần phải đi kinh hành. Nhưng khi bạn tham gia một khóa thiền suốt ngày thì cơ thể cần phải vận động, vì vậy phải đi kinh hành và ngồi thiền xen kẻ nhau, sau giờ kinh hành lại đến giờ ngồi thiền. Khi trở vào thiền đường, bạn phải đi chậm rãi, ghi nhận ý thức từng giai đoạn một của bước đi. Trước khi ngồi xuống, hãy ghi nhận ý muốn ngồi xuống. Sau đó ngồi xuống một cách chậm rãi, chú tâm vào toàn thể cơ thể. Khi thân chạm vào sàn nhà hãy ghi nhận: đụng, đụng, đụng. Khi xếp chân và tay hãy ghi nhận: xếp, xếp, xếp. Sau đó, chú tâm vào chuyển động của bụng. Hồi Hướng

Sau khi hành thiền cũng như làm được điều thiện nào bạn hãy hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh, đó là một việc làm tốt đẹp. Chúng tôi xin hồi hướng tất cả những phước báu mà chúng tôi đã tạo đến tất cả chúng sinh, nguyện cho tất cả đều được an vui hạnh phúc. Chúng tôi xin hồi hướng phước báu này đến tất cả chư thiên khắp mọi nơi. Xin tất cả đều được an vui hạnh phúc để hộ trì Phật pháp bền vững lâu dài.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP Hòa Thượng Paṇdita

Dầu cho có được hướng dẫn kỹ càng cách hành thiền, thiền sinh vẫn chưa hành thiền đúng, cũng như chưa biết cách trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư. Một số thiền sinh hành thiền rất khá nhưng lại không biết cách diễn đạt việc hành thiền của mình và những kinh nghiệm mà mình gặt hái được. Mục đích của bài này là để giúp thiền sinh trình bày đúng những gì mình đã quán sát được trong lúc hành thiền: Quán sát cái gì và đã kinh nghiệm ra sao? Hành thiền minh sát chẳng khác nào trồng cây. Trước tiên chúng ta cần phải có hạt giống, đó là Chánh Niệm, để quán sát các hiện tượng đang xảy ra một cách đầy đủ và rõ ràng. Muốn cho hạt giống nẩy mầm, trở thành cây con, rồi trưởng thành đơm hoa kết trái trí tuệ chúng ta cần phải có những điều kiện khác được gọi là năm yếu tố bảo vệ (Panca-nuggahita): 1. Phải làm hàng rào để ngăn chặn những loài thú lớn nhỏ có thể làm hại cây, đó là Giới. Giới là yếu tố bảo vệ căn bản (Sīla nuggahita). Giới ngăn ngừa, giúp ta không có những hành vi và ngôn ngữ bất chánh làm giao động tâm, ngăn trở Định và Huệ phát sinh. 2. Phải tưới nước để hạt giống dễ nẩy mầm. Nghĩa là phải nghe pháp, đọc kinh sách, tìm hiểu giáo lý (Suta-nuggahita). Sau đó áp dụng những hiểu biết của mình vào thực hành. Không tưới nước quá nhiều làm thối mầm cây. Nghĩa là chỉ cần vừa đủ giáo lý để hiểu rõ phương pháp hành thiền. Đừng để mình lúng túng, hoang mang lạc lối trong rừng ngôn từ ước định của kinh điển. Nhưng cũng đừng để hạt giống thiếu nước không thể nẩy mầm. Nghĩa là không hành thiền một cách mê muội, chẳng biết gì đến phương pháp. 3. Phải vun phân tỉa lá, tỉa cành. Nghĩa là phải trình pháp với thiền sư để thiền page 139

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

sư biết được kinh nghiệm của mình hầu nhận được những điều chỉ dẫn cần thiết (Sakaccha-nuggahita). Trong khi trình pháp, thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp, tuần tự hướng dẫn thiền sinh đi những bước vững chắc trên đường hành đạo. 4. Phải bắt sâu, làm cỏ. Nghĩa là có sự tập trung tâm ý vào đề mục để có định lực (Samatha-nuggahita) hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc hành thiền, ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức để nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham sân si sẽ không có cơ hội dấy động. 5. Nếu có được bốn yếu tố bảo vệ đầu tiên thì yếu tố thứ năm sẽ ra hoa kết trái trí tuệ (Vipassana-nuggahita). Thế nhưng thiền sinh thường dễ bị dính mắc vào những tuệ giác đầu tiên hay những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm định đưa đến. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến thiền sinh không thể tiến xa hơn và sâu hơn đến

những tuệ giác kế tiếp. Thiền sinh nên tinh tấn hành thiền một cách liên tục không dừng lại để nhàn du hưởng thụ những lạc thú do kết quả của việc hành thiền đem lại. Tham luyến vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn lao trong đường tu tập. Những lạc thú nhẹ nhàng này có tên là Nikanti Tanhā, là một loại ái dục vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng lưới nhện mong manh nhưng nó có tác dụng chẳng khác nào một đòn kê cản trở bánh xe trí tuệ. Nếu thiền sinh gặp phải những cản trở này, trong những buổi trình pháp, thiền sư sẽ tìm ra ngay để hướng dẫn thiền sinh trở về đường chính. Đây là lý do cho thấy tầm quan trọng của việc trình pháp. Khi hành thiền minh sát chúng ta phải quán sát các hiện tượng vật chất và tâm. Kinh điển đã giải thích rõ ràng là hiện tượng tâm-vật lý luôn luôn khởi lên qua sáu cửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Chẳng hạn, khi có một sự nhìn thì mắt nhìn và vật được nhìn là hiện tượng vật chất, và nhãn thức khiến ta nhận ra vật được nhìn là hiện tượng của tâm. Tương tự như vậy, sự nhận biết âm thanh, mùi, vị, đụng chạm hay suy nghĩ cũng như những hoạt động khác của cơ thể như duỗi tay, co tay, bước đi v.v... cũng chỉ là các hiện tượng vật chất và tâm. Hòa thượng Mahasi dạy chúng ta phải quán sát ghi nhận tất cả mọi chuyện trên khi chúng xảy ra, đừng bỏ sót mảy may nào dù nhỏ nhặt đến đâu. Mặc dầu được hướng dẫn kỹ càng, nhưng khi thực hành thiền sinh cũng gặp

nhiều khó khăn. Để giúp thiền sinh vượt qua các khó khăn, Hòa thượng Mahasi đã dạy những điều căn bản cho thiền sinh mới là chỉ quán sát một cách tỉnh thức chuyển động phồng xẹp của bụng. Thiền sinh phải biết cách quán sát các đề mục chính, cũng như phải ghi nhận như thế nào trong trường hợp có đề mục phụ phát sinh (đề mục chính là chuyển động phồng xẹp của bụng; đề mục phụ là suy nghĩ, liên tưởng, cảm giác, hình sắc, âm thanh, mùi, vị v.v... cũng có khi là phản ứng của chính thiền sinh trước các đối tượng phụ đó). Để giúp đỡ cho thiền sinh vượt qua những chướng ngại, các thiền sư đã đặt ra sáu câu châm ngôn ngắn gọn sau đây: 1. Khi các hiện tượng được ghi nhận kịp thời ngay khi chúng xuất hiện thì đặc tính riêng của thân và tâm sẽ hiển lộ. 2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ. 3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã. 4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện. 5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư. 6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư. Thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã quán sát chuyển động phồng xẹp như thế nào từ lúc khởi đầu cho đến lúc chấm dứt. Khi bụng phồng, bụng bắt đầu căng lên nhanh rồi tiếp tục căng cho đến lúc chấm dứt là lúc xẹp. Hãy quán sát từ lúc bắt đầu phồng, đoạn giữa của phồng và đoạn cuối của phồng (Sabhakaya patisam-vedi). Nghĩa là tâm quán sát phải đi song song với tiến trình của sự chuyển động từ lúc khởi đầu, kéo dài cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh mới rất khó ghi nhận ba giai đoạn trên nhưng phải cố gắng. Nếu thiếu cố gắng thì không có kết quả gì cả. Một khi thiền sinh đã biết ghi nhận đề mục một cách chánh niệm, biết cách chú tâm song song với diễn biến của đề mục, biết theo dõi các giai đoạn liên tiếp của phồng xẹp, biết ghi nhận những gì mình thấy, những gì mình kinh nghiệm thì sẽ

biết cách trình pháp một cách chính xác. Có hai diễn biến song song trong khi thiền sinh hành thiền: Trước tiên là sự chú tâm quán sát hay ghi nhận đối tượng. Thứ hai là diễn biến của tâm quán sát đối tượng ấy. Ít nhất thiền sinh phải nhận ra được điều này thì mới có thể gọi là thấy hay kinh nghiệm. Đối với đề mục chính thiền sinh phải nói được kết quả của tâm lúc đối tượng diễn biến, hay nói được sự diễn biến song song của tâm chánh niệm và đề mục. Nghĩa là thiền sinh thấy rõ được diễn tiến của đề mục và diễn tiến của tâm ghi nhận đề mục. Nếu cả hai xảy ra cùng lúc thì phải ghi nhận như thế nào? Ghi nhận chính cái bụng? Ghi nhận tư thế của bụng? Hay ghi nhận diễn tiến của bụng trong khi phồng? Có ba yếu tố hiện hữu trong sự phồng: 1. Hình dạng của bụng. 2. Tư thế hay vị thế của bụng. 3. Đặc tính của sự phồng. Hình dạng: là hình dạng của cái bụng mà tâm thiền sinh chú vào. Toàn thể thân hình của thiền sinh là hình dạng của thân thể. Hình dạng của cái bụng cũng như vậy. Tư thế của bụng: điều này tùy thuộc vào vị thế riêng biệt từng lúc một của bụng. Nghĩa là bụng đang xẹp, phồng, hay đứng yên. Tiếng Pāḷī gọi là akara: có nghĩa là tư thế hay vị thế. Ví dụ: bàn tay đang ở tư thế nắm lại hay đang xoè ra? Hoặc cơ thể đang ở tư thế đi, đứng, nằm, ngồi? Nếu thiền sinh chú tâm quán sát bụng thì sẽ thấy hoặc hình dạng hay tư thế trước khi thấy đặc tính. Nhưng thấy hình dạng hay tư thế thì không phải là thiền minh sát. Thiền sinh phải thấy đặc tính chủ yếu của sự phồng, như là sự căng thẳng, sự chuyển động của bụng trong lúc phồng. Nếu quán sát kỹ thì thiền sinh sẽ thấy đặc tính này ngay mà có thể trình bày cho thiền sư một cách chính xác và rõ ràng khi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải thấy chứ không phải tưởng tượng hay nghĩ là thấy. Khi trình pháp phải chú trọng đặc biệt vào những điểm căn bản này. Giai đoạn xẹp, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát ghi nhận như thế.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Cũng vậy trong lúc kinh hành, khi giở chân, thiền sinh phải quán sát kịp thời và cùng lúc với diễn tiến của sự giở chân: Từ lúc khởi đầu đến lúc chấm dứt. Nếu làm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh sẽ thấy hình dáng của chân hay tư thế của chân trong giai đoạn giở hay thiền sinh cảm nhận rằng chân bắt đầu nhẹ và nâng lên hay chân bắt đầu căng và đang đưa tới? Thiền sinh phải trình bày cả ba đặc tính trên và dĩ nhiên thiền sinh phải hết sức chú tâm theo dõi chuyển động đi để có thể trình bày một cách rõ ràng và chính xác. Khi chân bước tới thiền sinh cũng phải quán sát kịp thời và cùng lúc với chuyển động của sự bước tới. Và thiền sinh sẽ thấy gì? Phải chăng thiền sinh thấy hình dáng của chân mình, hay tư thế hoặc cách thức của chân trong giai đoạn đưa tới, hay cảm nhận được sự chuyển động của chân được đưa từ sau tới trước. Khi đạp chân xuống, thiền sinh cũng phải chú tâm quán sát từ lúc chân bắt đầu hạ xuống cho tới lúc chân chạm đất. Nếu chú tâm được như vậy thiền sinh sẽ thấy gì. Phải chăng thiền sinh thấy chân mình hay trạng thái của sự đạp chân xuống hay cảm nhận đặc tính chuyển động của sự đạp xuống, chẳng hạn như bắt đầu cảm thấy nhẹ và mềm? Đối với các đối tượng khác cũng phải chú tâm ghi nhận kỹ càng như vậy.

Chẳng hạn: khi co tay, duỗi tay, cúi mình, đổi chân, ngồi xuống, đứng dậy v.v... cũng phải chú tâm ghi nhận như vậy. Thiền sinh cũng phải hiểu ý nghĩa ba đặc tính của các hiện tượng tâm vật lý. Đó là: 1. Đặc Tính Riêng (Sabhāva Lakkhana) 2. Nhân Duyên hay điều kiện (Sankhata Lakkhana) 3. Đặc Tính Chung hay Tam Tướng (San-nanna Lakkhana) 1) Đặc Tính Riêng của hiện tượng vật chất và tâm: (1.a) Đặc Tính Riêng của Vật Chất hay Sắc: Vật chất hay Sắc có các đặc tính căn bản sau đây: * Sự cứng, mềm, đó là yếu tố chiếm chỗ, làm nền tảng (đất), là đặc tính của xương và thịt. * Lạnh và nóng đó là yếu tố nhiệt độ tăng giảm (lửa), là đặc tính nóng, lạnh của cơ thể. page 143

* Sự kết hợp và tính chất lỏng (nước), đó là đặc tính dính chặt hay liên hợp của cơ thể. * Sự chuyển động đó là yếu tố lưu chuyển (gió), là đặc tính của hơi thở, của sự phồng xẹp, của sự nâng đỡ, của sự di chuyển v.v... (1.b) Đặc Tính Riêng của Tâm: Đặc Tính Riêng của Tâm là nhận biết, bao gồm: xúc (sự tiếp xúc của Tâm với đối tượng), Thọ (cảm giác), tri giác kinh nghiệm đối tượng, cùng các trạng thái và phản ứng của Tâm (vui, buồn, giận, chánh niệm, tinh tấn, ganh ty, phóng tâm vv...). 2) Nhân duyên hay điều kiện là đặc tính: nhân quả, điều kiện, sự khởi lên, kéo dài, và biến mất. Các diễn biến tâm vật lý (vật chất và tâm) đều có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Tiếng Pāḷi gọi ba giai đoạn này là uppada, thiti và bhanga. Uppada có nghĩa là bắt đầu hay khởi lên. Thiti có nghĩa là diễn tiến hay trải dài (cho đến khi chấm dứt). Bhanga có nghĩa là chấm dứt hay biến mất. Cả ba đặc tính này được gọi là Sankhata Lakkhana (Lakkhana: đặc tính, Sankhata: bao gồm hay tương duyên). 3) Tam tướng: là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi hiện tượng, mọi pháp trong thế gian (danh và sắc) đều mang ba đặc tính này. Trong ba đặc tính trên của các hiện tượng, thiền sinh phải hướng đến đặc tính đầu tiên trong khi thực hành thiền, tức là phải chú ý đến đặc tính chuyên biệt của hiện tượng vật chất (đất, nước gió, lửa). Làm thế nào để nhận thức được hay thấy các hiện tượng vật chất chuyên biệt này? Nghĩa là làm thế nào để nhận thức hay thấy các hiện tượng đất, nước, gió, lửa? Chúng ta phải chú tâm quan sát, ghi nhận kịp thời khi chúng xuất hiện. Khi chú tâm quán sát ghi nhận ta sẽ thấy đặc tính chuyên biệt này, chứ chẳng có cách gì khác hơn. Khi bụng phồng lên hơi vào. Trước khi bụng phồng lên hơi chưa vào. Thiền sinh phải quán sát sự phồng của bụng từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt. Thiền sinh phải thấy được bản chất của sự chuyển động. Nhưng thế nào là bản chất của sự chuyển động? Khi bụng phồng lên: gió vào. Nhưng thế nào là gió? Đó là yếu tố bành trướng hay chuyển động. Yếu tố bành trướng hay yếu tố chuyển động chính là bản chất của gió mà thiền sinh phải nhận ra hay phải thấy. Thiền

sinh sẽ thấy được ba bản chất của gió (chuyển động) khi nào thiền sinh chăm chú theo dõi sự chuyển động của bụng từ lúc khởi đầu, diễn tiến cho đến lúc chấm dứt. Không chịu chú tâm quan sát, theo dõi thì ngay đến hình dáng hay tư thế của bụng cũng không thấy được, nói chi đến chuyện thấy được bản chất: vô thường, khổ não, vô ngã của gió. Cứ cố công theo dõi các hiện tượng phồng xẹp một cách chánh niệm thì năng lực tập trung tâm ý sẽ càng ngày càng mạnh lên. Khi khả năng tập trung tâm ý hay

định lực mạnh mẽ thì thiền sinh sẽ không còn thấy hình dáng hay tư thế của phồng xẹp mà sẽ thấy sự bành trướng, sự căng phồng của chuyển động phồng. Thiền sinh sẽ thấy cường độ phồng tăng đến một điểm nào đó rồi chấm dứt. Thiền sinh cũng sẽ thấy cường độ căng phồng giảm xuống đến một điểm nào đó rồi biến mất. Dần dần thiền sinh sẽ thấy rõ ràng ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trong các chuyển động của bụng này. Tương tự như thế, trong khi đi kinh hành thiền sinh cũng phải quán sát các các chuyển động: giở, bước, đạp một cách thận trọng và tinh tế. Thiền sư sẽ không nói cho biết thiền sinh sẽ thấy gì mà chỉ hướng dẫn cho thiền sinh cách quán sát và ghi nhận. Cũng như khi làm toán thầy giáo chỉ dạy phương pháp làm chứ không cho đáp số. Sự chỉ dẫn này cũng được áp dụng trong những loại chuyển động khác của cơ thể, trong cảm thọ, hay khi có một tư tưởng hiện khởi trong tâm. Tất cả đều phải được ghi nhận ngay từ lúc chúng khởi lên. Có như thế mới bảo đảm là thấy được bản chất của chúng. 2. Khi đặc tính riêng của thân và tâm được hiển lộ thì đặc tính nhân duyên sẽ hiển lộ Nghĩa là khi đã thấy được đặc tánh riêng của thân và tâm thì sẽ thấy được ba giai đoạn: khởi lên, diễn biến hay kéo dài, và chấm dứt. 3. Khi đặc tính nhân duyên hiển lộ thì sẽ thấy được tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã Khi đã thấy được ba giai đoạn này thì sẽ thấy được Tam tướng. Thực ra, nếu kiên trì, tinh tấn hành thiền và đã nhận thấy được đặc tính của tứ đại thì chắc chắn sẽ thấy được yếu tố Nhân Duyên và Tam tướng. 4. Khi thấy được Tam tướng thì tuệ minh sát sẽ xuất hiện page 145

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Khi thiền sinh thấy được tam tướng thì Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện. Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát (Vipassananana) sẽ dần dần phát triển và chín muồi, và cuối cùng thiền sinh sẽ đạt được tuệ ariyamagganana (Tuệ thấy được thánh đạo). Với tuệ này thiền sinh có đủ khả năng để "thấy" Niết Bàn, chấm dứt vật chất và tâm, chấm dứt đau khổ. Cần phải nhắc lại một lần nữa điều quan trọng sau đây: Trong lúc trình pháp, thiền sinh phải cho thiền sư biết mình đã thực sự 'thấy' gì, chứ không phải là 'nghĩ' mình đã 'thấy' gì. Chỉ những gì thiền sinh 'thấy' mới là tuệ giác. 'Nghĩ' là mình 'thấy' chỉ là vay mượn tuệ giác hoặc chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Sự vay mượn tuệ giác không phù hợp với đặc tính của các hiện tượng mà thiền sinh phải quán sát và ghi nhận. 5. Khi bị phóng tâm (suy nghĩ, lý luận, liên tưởng, vv..). cần phải trình bày cho thiền sư Khi ngồi thiền, quán sát đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, nhiều tư tưởng và đối tượng của tâm sẽ đến với thiền sinh, đó là chuyện tự nhiên. Tâm có khuynh hướng rời đề mục chính để tiến đến tất cả mọi ý niệm: một số là tư tưởng thiện, một số là tư tưởng bất thiện. Thiền sinh phải làm thế nào? Chỉ cần ghi nhận bất cứ những gì đã đến với tâm. Bạn có thể làm được điều đó không? Bạn phải làm điều đó, nghĩa là phải ghi nhận sự suy nghĩ hay sự phóng tâm. Nếu đã ghi nhận được chúng, bấy giờ chuyện gì sẽ xảy ra? Phải chăng sự suy nghĩ đang tiếp tục diễn biến? Sự suy nghĩ đang dừng lại hay đã biến mất tất cả? Lúc ấy thiền sinh có trở về được với đề mục chính không? Tất cả những điều đó đều phải được nói rõ trong lúc trình pháp. 6. Khi có cảm giác hay cảm xúc gì cần phải quan sát, ghi nhận và trình bày cho thiền sư Đối với những thiền sinh mới, mọi cảm giác hay cảm xúc sẽ không khởi lên khi thiền sinh đang chú tâm vào đề mục chính. Nhưng sự suy nghĩ sẽ xảy ra nhiều hơn. Thiền sinh mới cũng chưa đủ khả

năng ghi nhận được tất cả mọi tư tưởng đang khởi dậy đó. Để giảm thiểu những sự suy nghĩ này, nên cố gắng chú tâm khắn khít vào đề mục chính, càng nhiều càng tốt. Nhưng khi thiền sinh đã ngồi thiền được chừng năm, mười, hay mười lăm phút, một vài cảm giác khó chịu trên cơ thể sẽ đến, tương hợp với những gì đã diễn biến trong tâm. Khi cảm giác hay xúc cảm xuất hiện thiền sinh phải ghi nhận. Khi trình pháp nên mô tả

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

chúng bằng những ngôn ngữ thông thường như: "ngứa", "đau", "tê", v.v... chứ đừng dùng danh từ kinh điển như "cảm thọ" (Vedanā). Những cảm giác khởi lên cũng phải được ghi nhận từ lúc chúng xuất hiện, diễn tiến cho đến khi biến mất. Thiền sinh cũng phải ghi nhận hình sắc, âm thanh, mùi, vị và những trạng thái khác của tâm như: ưa thích, nóng giận, dã dượi buồn ngủ, phóng tâm, ân hận, hoài nghi, nhớ thương, thấy rõ, chú tâm, thỏa mãn, dễ chịu, nhẹ nhàng, yên tĩnh v.v... những trạng thái này là "đối tượng của tâm" (Dhamma-rammaṇa). Giả sử có sự ưa thích xuất hiện; khi đã ghi nhận được nó thì chuyện gì sẽ xảy ra? Thiền sinh phải biết trình cho thiền sư điều này. Lấy một thí dụ khác: Thiền sinh cảm thấy dã dượi buồn ngủ. Khi thiền sinh ghi nhận được trạng thái này thì sự phóng tâm xuất hiện. Lúc bấy giờ thiền sinh phải ghi nhận như thế nào? Thiền sinh phải ghi nhận phóng tâm. Như vậy là thiền sinh phải quán sát ghi nhận tất cả mọi đối tượng của tâm. Trong một khóa thiền tích cực, cần phải thường xuyên trình pháp, tốt nhất là trình pháp hằng ngày. Việc trình pháp nên theo đúng phương cách. Sau khi thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình thiền sư sẽ đặt một vài câu hỏi liên quan đến các chi tiết mà thiền sinh kinh nghiệm được trong lúc hành thiền. Cách trình pháp thật đơn giản. Chỉ cần mười phút là đủ cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm của mình. Nên nhớ trình bày những kinh nghiệm liên quan đến thân và tâm mà bạn có được trong lúc hành thiền bởi vì đúng nghĩa của Thiền Minh Sát là quán sát những gì đã thực sự xảy ra trong chính thân tâm bạn. Trong khi trình pháp cần chú ý những điểm chính sau đây: phải ngắn gọn, chính xác và rõ ràng. a) Phải cho thiền sư biết trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ vừa qua, thiền sinh đã dành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Phải thành thật vì điều đó chứng tỏ sự nghiêm túc trong việc hành thiền. b) Trình bày cho thiền sư biết kinh nghiệm của bạn trong lúc ngồi thiền. Không cần phải đi vào chi tiết từng giờ ngồi thiền. Nói một cách tổng quát toàn buổi thiền. Chỉ đi vào chi tiết những lúc việc hành thiền rõ ràng nhất. Đầu tiên phải trình bày đề mục chính: đó là sự phồng xẹp như thế nào? Sau đó trình bày những đối tượng khác khởi lên qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm). c) Sau khi trình bày về việc ngồi thiền, thiền sinh trình bày tiếp về việc kinh

page 147

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

hành. Thiền sinh chỉ mô tả những kinh nghiệm trực tiếp liên quan đến tác động đi; đừng thêm vào những chi tiết về các đối tượng mà mình phải trình trong giai đoạn ngồi thiền. Nếu bạn thực hành ba giai đoạn 'giở, bước, đạp' trong lúc kinh hành thì nhớ

cho biết những gì đã ghi nhận được trong những cử động 'giở, bước, đạp' đó. Tất cả những đối tượng xảy ra đều phải được trình bày theo thứ tự như sau: * Xác định đối tượng gì xuất hiện? * Khi đối tượng xuất hiện, thiền sinh đã ghi nhận như thế nào? * Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu biết gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra. Lấy ví dụ đối với đề mục chính: sự phồng xẹp của bụng. Trong lúc hành thiền, cũng như trong lúc trình pháp. Việc đầu tiên là phải xác định rõ diễn tiến của "phồng" - Phồng xuất hiện Việc thứ hai là sự ghi nhận: Niệm hay ghi nhận đề mục đang xuất hiện- Tôi đã niệm "phồng" Việc thứ ba là mô tả những gì đã xảy ra: "Khi tôi niệm phồng tôi có những cảm giác như thế này, thế này... tôi nhận thấy như thế này, thế này..". (Thiền sinh cho biết đặc tính của cảm giác vào thời điểm đó). Giai đoạn xẹp, cũng như trong trường hợp những đối tượng khác xuất hiện, thiền sinh đều trình bày tương tự như trên. Hãy tưởng tượng rằng tôi đang ngồi trước mặt bạn, bỗng nhiên tôi đưa một cánh tay lên không rồi mở ra cho bạn thấy tôi đang cầm một trái táo nhỏ. Bạn nhận ra trái táo và bạn tự nói trong tâm "trái táo, trái táo". Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện," tôi niệm "trái táo, trái táo". Tiếp đó, bạn sẽ nhận ra trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng. Cuối cùng, tôi từ từ nắm tay lại để bạn không thấy trái táo nữa. Bạn sẽ diễn tả kinh nghiệm của bạn về trái táo như thế nào? Nếu trái táo là đề mục hành thiền của bạn, bạn sẽ nói: "Trái táo xuất hiện, tôi niệm: "trái táo, trái táo" và tôi ghi nhận trái táo màu đỏ, tròn và bóng láng, rồi trái táo từ từ biến mất".

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Cũng thế, bạn sẽ trình pháp một cách chính xác trong ba giai đoạn khi bạn chú tâm đến trái táo. Trước tiên là trái táo xuất hiện và bạn thấy nó. Thứ hai là bạn nhận ra đó là trái táo. Bởi vì bạn đang hành thiền trên đề mục trái táo, nên bạn có một sự tinh tấn đặc biệt để niệm thầm "trái táo, trái táo". Thứ ba, là bạn tiếp tục chú tâm vào trái táo và nhận thức được tính chất và cách thức trái táo đi vào tầm nhận thức của bạn như thế nào cũng như trái táo đã biến mất như thế nào. Trong khi thực hành Thiền Minh Sát bạn cũng phải áp dụng ba giai đoạn như trên để theo dõi đề mục. Một điều cần lưu ý ở đây, nhiệm vụ của bạn là quán sát trái táo chớ không phải tiến xa hơn để tưởng tượng rằng trái táo mọng nước và ngọt hay mình đang ăn trái táo đó. Tương tự như vậy, trong khi trình pháp, bạn chỉ diễn tả những kinh nghiệm trực tiếp chớ đừng nói những gì mà bạn tưởng tượng, hình dung ra, hoặc ý kiến của bạn về đề mục mà bạn đang theo dõi. Như bạn thấy, phần trình pháp này hướng dẫn thiền sinh phải chánh niệm như thế nào trong khi hành Thiền Minh Sát. Bởi vậy, khi trình pháp, ngoài việc nhận được những lời hướng dẫn của thiền sư, thiền sinh còn có những lợi ích khác nữa. Bởi vì muốn có một bài trình pháp chính xác thiền sinh phải có một sự tinh tấn lớn lao, phải chú tâm một cách rõ ràng chính xác trên kinh nghiệm của mình. Trong khi trình pháp bạn nên nhớ đến ba yếu tố sau đây: - Tỉnh thức. - Chính xác. - Kiên nhẫn. Cần nhớ rõ là khi chú tâm đến chuyển động phồng xẹp, không phải chú tâm vào hình dáng hay tư thế của sự phồng xẹp mà chỉ chú tâm vào diễn biến của chuyển động phồng xẹp. Phải

chú ý xem khi phồng như thế nào: Căng cứng, rung động, nóng, lạnh v.v... Phải để tâm quán sát từ lúc bụng bắt đầu phồng cho đến khi chấm dứt phồng để chuyển qua giai đoạn xẹp. Phải quán sát kỹ càng như đang dùng kính hiển vi để xem một mẩu vật bé nhỏ. Không được nhìn đối tượng một cách lơ là phớt qua, tự động và thiếu chánh niệm. Bạn phải nhìn gắn bó với đối tượng bằng tất cả tâm trí của mình. Bạn phải hết sức chú tâm để có thể thấu suốt được bản chất của đối tượng. Dầu chúng ta cố gắng hết sức nhưng tâm không phải lúc nào cũng có thể nằm nơi bụng chúng ta. Tâm sẽ phóng đi một nơi khác. Khi có sự phóng tâm bạn phải làm thế nào? Câu trả lời là: Phải ghi nhận. Đó là giai đoạn một. Bây giờ page 149

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

đến giai đoạn hai: phải niệm phóng tâm, phóng tâm, phóng tâm. Thường sau khi có sự phóng tâm phải bao lâu sau ta mới nhận ra sự phóng tâm? Một giây, hai phút, nửa giờ? Mà cái gì xảy ra sau khi ta ghi nhận sự phóng tâm? Phải chăng sự phóng tâm sẽ biến mất tức khắc? Hay sự phóng tâm sẽ tiếp diễn? Hoặc lúc đó sự suy nghĩ sẽ giảm cường độ và sau đó biến mất? Phải chăng một đối tượng mới xuất hiện trước khi ta nhận ra sự biến mất của đối tượng cũ? Nếu không thể nào ghi nhận được phóng tâm, bạn phải báo cho thiền sư biết. Nếu sự phóng tâm biến mất, bạn phải trở về với sự phồng xẹp của bụng. Một điều nên nhớ là phải trình cho thiền sư biết là bạn có thể trở về với đối tượng chính hay không và cảm giác của bạn lúc đó như thế nào? Phần trình pháp của bạn sẽ được rõ ràng và tốt đẹp hơn, nếu bạn cho biết thường thường bạn chú tâm trên bụng được bao lâu trước khi đề mục mới xuất hiện. Đau nhức, cảm giác khó chịu chắc chắn sẽ xảy ra sau khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu. Chẳng hạn tự nhiên bạn ngứa: một đối tượng mới. Sau khi niệm ngứa năm phút: phải chăng sự ngứa tăng thêm? Hoặc giữ nguyên? Hoặc thay đổi? Hay biến mất? Có thấy một đối tượng mới khác xuất hiện như: có ý muốn gãi không? Tất cả những điều đó đều nên diễn tả một cách rõ ràng. Đối với sự thấy, nghe, nếm, ngửi, lạnh, nóng, co rút, rung động, tê v.v... Đều phải được mô tả. Bất kỳ đối tượng nào cũng phải được ghi nhận qua ba giai đoạn: 1. Xác định đối tượng xuất hiện 2. Khi đối tượng xuất hiện thiền sinh đã ghi nhận như thế nào. 3. Diễn tả cho biết đã thấy gì, cảm giác gì, hay hiểu gì khi bạn ghi nhận đối tượng xảy ra. Tất cả mọi diễn biến đều được thực hiện một cách lặng lẽ, lặng lẽ như một nhà trinh thám. Hãy quán sát một cách cẩn thận và chính xác mọi diễn biến mà bạn nhận biết được, không nên phân vân tự hỏi để khỏi lạc vào sự suy nghĩ. Điều quan trọng mà thiền sư cần biết là: Mỗi khi đối tượng xuất hiện bạn có ghi nhận được không? Bạn có chánh niệm một cách chính xác và quán sát đối tượng một cách bền bỉ không? Bạn phải thành thật với thiền sư. Dầu bạn không thấy được đối tượng, không ghi nhận được đối tượng hay khi niệm mà không thấy được gì hết, điều đó không có nghĩa là việc hành thiền của bạn quá tồi tệ đâu. Một bài trình pháp rõ ràng và chính xác sẽ giúp thiền sư đánh giá được sự hành thiền của bạn, đồng thời chỉ cho bạn thấy những khuyết điểm mà bổ khuyết chúng và

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

đưa bạn về chánh đạo.

page 151

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

TÓM LƯỢC CÁCH TRÌNH PHÁP Hòa Thượng Pandita

1. Tất cả những gì diễn ra trong thời gian hành thiền đều phải được diễn tả tuần tự như sau: a) Đối tượng xuất hiện b) Ghi nhận c) Quán sát Hãy trình bày các diễn biến tuần tự trước sau, khởi đầu là đề mục chính, đó là chuyển động phồng xẹp của bụng. Chẳng hạn như: Khi bụng phồng lên. "Tôi ghi nhận: phồng và quán sát sự căng thẳng, sức ép và sự rung chuyển..". Khi bụng xẹp xuống. "Tôi ghi nhận: xẹp và quán sát sự dãn ra, sự bẹp xuống, sự căng cứng giảm dần". 2. Diễn tả cho biết: bạn đã nhận biết ngay tức khắc đề mục và đã quán sát liên tục đề mục như thế nào? Chẳng hạn như: "Tôi chỉ nhận biết sự phồng xẹp sau khi chúng đã đi và tôi chỉ nhận biết độ một hay hai phồng xẹp thì bị phóng tâm" hoặc "tôi nhận biết được đề mục ngay khi chúng xảy ra và tôi có thể quán sát liên tục từ hai mươi đến ba mươi phồng xẹp rồi tâm phóng đi nơi khác". Cần phải diễn tả đề mục chính một cách rõ ràng, đơn giản, chính xác và đầy đủ chi tiết. Sau khi đã trình bày đầy đủ đề mục chính, bạn mới trình bày đề mục phụ mà bạn đã ghi nhận và hiểu biết rõ ràng trong lúc ngồi thiền. 3. Diễn tả đề mục phụ mà bạn đã quán sát, ghi nhận và hiểu biết một cách rõ ràng. Chẳng hạn như: Cảm giác trên cơ thể: đau, ngứa,... Sự suy nghĩ, liên tưởng, ý kiến, dự tính, hồi tưởng, nhớ chuyện đã qua... hoặc các trạng thái của tâm: giận, buồn, hoan hỉ, vui vẻ, thoải mái, tự hào... a) Đề mục xuất hiện: "Đau nơi đầu gối..". b) Bạn đã ghi nhận như thế nào? "Tôi ghi nhận: đau, đau"

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

c) Bạn quán sát cái gì? "Tôi quán sát sự đau nhói" d) Đề mục diễn ra như thế nào? "Đau nhói chuyển sang đau cứng" e) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi ghi nhận: cứng, cứng" f) Bạn quán sát gì? "Tôi quán sát sự cứng đang rung chậm g) Rồi chuyện gì diễn ra? "Khi tôi ghi nhận thì sự đau cứng giảm dần" h) Tiếp đó bạn làm gì? "Tôi trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng" i) Khi tâm rời khỏi đề mục "Thoạt đầu tôi không nhận biết để ghi nhận, nhưng khi tôi nhận biết mình đang phóng tâm tôi liền ghi nhận phóng tâm. Rồi thì sự phóng tâm biến mất, tôi bèn trở về với chuyển động phồng xẹp của bụng" Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ. 4. Sau khi trình bày về việc ngồi thiền bạn phải trình với thiền sư về việc đi kinh hành. Trước tiên phải diễn tả đề mục chính của sự đi: giở, bước, đạp. Chẳng hạn như: Trong khi đi, lúc chân giở lên tôi ghi nhận giở, và quán sát như thế này, thế này... Trong khi bước, tôi ghi nhận bước, và quán sát như thế này, thế này... Trong khi đạp chân xuống, tôi ghi nhận đạp, và quán sát như thế này, thế này... Tôi theo dõi và ghi nhận liên tục từ mười đến mười lăm phút thì tâm bị phóng đi. Hoặc là: Tôi bị phóng tâm bởi hình ảnh hay tiếng động Bạn phải trình bày toàn thể tiến trình của mỗi đề mục phụ trong khi đi: a) Khi bị phóng tâm, tôi ghi nhận được ngay. b) Khi ghi nhận phóng tâm, thì sự suy nghĩ biến mất dần và c) biến mất. Tôi bèn quán sát giở, bước đạp trở lại. Cách trình bày những kinh nghiệm trong lúc hành thiền này giúp ích rất nhiều cho thiền sinh. Nó hướng tâm thiền sinh theo dõi khắn khít trên các diễn biến của thân-tâm. Bất kỳ những gì bạn kinh nghiệm

được trong lúc hành thiền đều phải được trình page 153

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

bày với thiền sư dầu đó là trạng thái hoan hỉ của tâm định, những cảm xúc, cảm giác khó chịu, hay những chướng ngại to lớn đi nữa. Lợi ích lớn lao nhất của lối trình pháp này là giúp bạn chú tâm trực tiếp trên những diễn biến trong lúc hành thiền chứ không để tâm lạc khỏi đề mục, suy nghĩ đến những gì đang xảy ra. Phương pháp này giúp cho việc trình pháp được dễ dàng, giúp cho chánh niệm mạnh mẽ và khiến thiền sinh có sự hiểu biết rõ ràng chính xác trong lúc hành thiền.

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Bài Vè Minh Sát Sư Khánh Hỷ

Tưởng đâu đời chỉ màu hồng
Ai ngờ rằng cõi hồng trần đảo điên.
Nếu không tinh tấn cần chuyên
Nếu không chánh niệm ưu phiền đến ngay.
Chú tâm vào chỗ bụng này
Thấy phồng thấy xẹp, thấy hoài chuyển rung.
Khi căng, khi kéo, khi chùng
Khi sâu, khi cạn, hãy ung dung nhìn
Dầu tâm phóng túng, mông lung
Cũng đừng lo lắng, cứ ung dung nhìn
Chóng chày tâm sẽ nằm im
Không còn vọng động, chẳng tìm chỗ đi.
Dầu tâm lo lắng, sầu bi
Ghét ghen, hoan hỉ cũng thì nhìn thôi
Chẳng cần toan tính lôi thôi
Chẳng cần lo sợ bồi hồi phân vân
Sáng suốt chánh niệm chuyên cần
Hết còn thắc mắc phân vân nữa rồi
Tâm trú đề mục chẳng rời
Khổ đau hạnh phúc đến rồi lại đi
Tấm thân huyễn hóa ra gì
Đất, Nước, Gió, Lửa chuyển di thất thường
Giữ tâm chánh niệm luôn luôn
Khi đi, khi đứng, không buông, không chùng
page 155

Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Nằm ngồi co duỗi thung dung

Thấy, nghe, rờ, đụng cũng đừng có quên
Chú tâm chánh niệm lâu bền
Thấy rõ Tứ Đại tạo nên thân này
Thân ta chấp giữ lâu nay
Chỉ là giả hợp đổi thay không bền
Đất là sự cứng sự mềm
Nước là dính hút, kết liên, chảy dài
Gió là chuyển động trong ngoài
Lửa ấy nhiệt độ nhớ hoài chớ quên
Khi đi: nặng, nhẹ, cứng, mềm
Chú tâm giở đạp xuống lên thang lầu
Chuyên cần chánh niệm dài lâu
An vui tĩnh lặng hết sầu hết đau
Cúi khom, ngó trước, ngó sau
Nấu cơm, quét dọn, chùi lau, đợi chờ
Chú tâm chánh niệm bây giờ
Chớ nên dãi đãi đợi chờ ngày mai
Đừng suy nghĩ đến tương lai
Quá khứ đã mất đoái hoài làm chi
Dù cho đề mục là gì
Cũng có đặc tính đến đi "vô thường"
Cứng, tê, đau, nhức sự thường
Đến đi mặc chúng, ghét thương làm gì
Đừng mong khổ thọ tan đi Đừng mong lạc thọ ở lì với ta

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

Mong là tham ái đó mà Người còn tham ái khó ra luân hồi

Cũng đừng chống cự lôi thôi
Cảm giác vui, khổ đến rồi lại đi
Chống cự đàn áp ích gì
Sân tâm phát khởi lại đi luân hồi.
Muốn mau ra khỏi luân hồi
Diệt sạch nguồn gốc luân hồi "ta, tôi"
Do còn tư tưởng "ta, tôi"
Tà kiến phát khởi luân hồi triền miên
Khổ thọ đến, chánh niệm liền
Khách quan quán sát triền miên không ngừng
Lạc thọ đến cũng chẳng mừng
An nhiên ghi nhớ tâm đừng lung lay

Âm thanh tốt xấu ghi ngay
Không thương, không ghét từ rày rảnh tai
Quán thân, quán thọ từ nay
Quán tâm, quán pháp cả ngày lẫn đêm
Ngoại trừ giờ ngủ mỗi đêm
Giảm giờ giải trí, tăng thêm giờ thiền
Đi đâu cũng đem theo thiền
Chánh niệm, sáng suốt dính liền cùng ta
Tham sân có đến la cà
Cũng đừng sợ hãi tránh xa làm gì
Tham sân đến rồi lại đi
Bất an, hối hận cũng thì thế thôi page 157
Sayadaw Sīlānanda Kinh Giới Hạnh

Chú tâm chánh niệm một hồi
Bất an, hối hận cũng thời ra đi
Khi tâm khởi sự hoài nghi
Tinh tấn chánh niệm hoài nghi sẽ rời
Dã dượi, buồn ngủ đến rồi
Nghĩ đến ánh sáng một hồi sẽ hay
Đứng thẳng dậy, xoa chân tay
Nếu không hết ngủ, rời ngay phòng thiền
Kinh hành lui tới liên miên
Nếu không hết ngủ, ta thời đi lui
Đi lui, buồn ngủ chẳng lùi
Kéo tai, rửa mặt, nghĩ vui, đừng sầu
Quyết tâm chánh niệm bền lâu
Phiền não dứt sạch, hết sầu hết đau
Tinh tấn là pháp đứng đầu
Chánh niệm, chánh định thật sâu, thật bền
Chuyên cần tu tập ngày đêm Trí tuệ tăng trưởng nhẹ êm Niết Bàn

Kinh Giới Hạnh Sư Khánh Hỷ

MỤC LỤC BẢN KINH CHÍNH ..... 1 GIẢIN THÍCH KINH ..... 5 TIN VÀ BIẾT .....86 SỰ QUAN TRỌNG CỦA CHÁNH NIỆM.....93 HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN ..... 105 THỰC HÀNH THIỀN THA THỨ VÀ TỪ ÁI ..... 110 PHỤ LỤC ..... 119 THỰC TẬP THIỀN QUÁN ..... 119 BỔ TÚC VỀ KINH HÀNH ..... 137 HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP ..... 139 TÓM LƯỢCCÁCH TRÌNH PHÁP 152

page 159

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